



LOS PASOS DEL CAMINO

DÍA 1:
lunes 8 agosto 2016

Sarria

21,5 km

Porto Marín

DÍA 2:
martes 9 agosto 2016

Porto Marín

23,9 km

Palas de Rei

DÍA 3:
miércoles 10 agosto 2016

Palas de Rei

28,6 km

Arzúa

DÍA 4:
jueves 11 agosto 2016

Arzúa

19,4 km

Arca

DÍA 5:
viernes 12 agosto 2016

Arca

19 km

Santiago

DÍA 6:
sábado 13 agosto 2016

Santiago



- Domingo 7 de agosto
Sevilla-Sarria
- Domingo 14 de agosto
Santiago-Sevilla

La documentación necesaria

Hay que llevar siempre el DN) y la cartilla de la Seguridad Social (ésta última la necesitaremos si precisamos de asistencia médica). También la «credencial» o «carnet del peregrino» que se ha de sellar en los diferentes puntos previstos y que sirve para acreditar que se ha realizado el Camino, obteniendo la ansiada «Compostela» (los entregaremos nosotros al inicio del Camino).

El botiquín del peregrino

Las molestias más frecuentes surgirán del propio caminar: ampollas, dolor de articulaciones y muscular (las «agujetas»). Tijeras o agujas para cortar o pinchar las ampollas y algún producto para facilitar su curación posterior (las clásicas «tiritas» han evolucionado mucho), así como pomadas antiinflamatorias y vendas para los músculos y articulaciones son imprescindibles. Ojo a las posibles alergias y también a los efectos del sol y del viento. Para estos últimos es recomendable el uso de cremas protectoras, sobre todo en la cara.

El Camino a pie

Para el hombre de hoy en día, acostumbrado a la vida sedentaria, un recorrido a pie que alcanza más de 125 kilómetros, puede convertirse en una dura prueba, si no se toman una serie de precauciones básicas.

- El calzado

El pie va a soportar la mayor parte del trabajo, por lo que es fundamental la elección de un calzado adecuado. Lo ideal es aquél que combine la resistencia con la ligereza: unas zapatillas sólidas, que faciliten la transpiración, o la típica bota de trekking, son las mejores alternativas. también el calcetín ha de ser elegido con cuidado y es importante llevarlo siempre bien colocado para evitar rozaduras.

- La indumentaria

Lo importante es que la ropa sea cómoda y práctica, de poco peso y buena transpiración.

- El equipaje

Hay que prescindir de lo superfluo y llevar solamente aquello que nos sea realmente necesario. Saco de dormir, ropa de repuesto, chubasquero, gorra o sombrero, un recipiente para el agua y un pequeño botiquín son los elementos imprescindibles, que pueden completarse con otros a gusto de cada cual.



Informaciones de interés

- Los adultos harán todas las etapas del camino. Los niños se unirán a ellos en mini-etapas. Habrá servicio de guardería
- Se duerme en polideportivos (llevar colchonetas)
- La comida será con servicio de catering
- El viaje de ida y vuelta será en autocar.

Inscripción

- Preinscripción 30 abril 2016
 - Inscripción 31 mayo 2016
- en la portería del Colegio Salesiano

Cuota

- Niños (hasta 7 años incluidos)..... 175 euros
 - Adultos 200 euros
- incluye, viaje, comida y materiales

SOY PEREGRINO

Somos peregrinos de la vida caminantes en busca de la paz. Recorremos todos juntos el camino y crearemos un mundo de hermandad

Somos peregrinos de la vida, caminantes en busca de verdad. Luchamos por la paz y la justicia entregando la vida a los demás

Somos peregrinos de la vida caminantes unidos para amar. Ven, hermano, y camina con nosotros seremos constructores de la paz

Carlos M^a Voces



salesianos
SANTÍSIMA TRINIDAD

más información en:
www.salesianostrinidad.com



salesianos
SANTÍSIMA TRINIDAD

*con motivo del
año jubilar de la misericordia*

Camino de Santiago

del 7 al 14 de agosto de 2016



El Camino
En Familia

www.salesianostrinidad.com