



Como fazer uma caminhada

TITULO: LIBERDADE TOTAL

Autor: LUÍS DE FREITAS



Escrevo este artigo com base na minha experiência de muitos meses e quilómetros andados a fazer o Caminho de Santiago – rota francesa, e ainda uma parte do Caminho Central Português. Deixem-me que vos diga que o corpo e a alma chegam sempre renovados. Mas nem tudo é um céu infinito, convém respeitar algumas regras, a começar pelo nosso corpo. Só assim a aventura chega a porto seguro.

Quando decidimos fazer uma caminhada, como o Caminho de Santiago, há que começar o quanto antes a preparar a deslocação com um treino físico adequado. Realizando uma preparação equilibrada poderá desfrutar melhor do muito que a peregrinação lhe pode dar.

A filosofia do Caminho, os seus aspectos espirituais, culturais e as belezas naturais não devem deixar de ser aproveitados por motivos de cansaço, falta de informação ou problemas físicos decorrentes de uma má preparação. Fazer o Caminho de Santiago não é fazer montanhismo! Ter experiência em montanhismo ajuda, porém não é necessário tê-la para fazer o Caminho. Procure aprender alguma coisa sobre caminhadas, antes de comprar o equipamento e de começar a andar. Foi o que fiz, depois de me aconselhar.

Comece o treino realizando caminhadas curtas, sem exagerar nas distâncias. Nada de se meter a percorrer dezenas de quilómetros num dia, comece com uns cinco ou seis e vá aumentando o ritmo. Com o tempo, o ideal seria percorrer a quilometragem média das etapas do Caminho (20 a 30 km), durante três ou quatro dias seguidos, até a data do embarque para a Espanha, ou mesmo em Portugal, se for o caso.

A melhor maneira de preparar-se, é fazer caminhadas com mochilas relativamente leves, por percursos mais curtos e, progressivamente, ir aumentando o peso e a distância.

Treine utilizando diferentes tipos de pisos, pois no Caminho vai andar em trilhos de diversos pisos. **O asfalto e o cascalho (pedras britadas) são os piores tipos de terreno para um caminhante.** São duros e causam maiores dores musculares.

Quando estiver próximo ao dia da partida e já houver adquirido todo o seu equipamento, realize caminhada com a mochila carregada com aquilo que você considera fundamental levar. Pense que o imprescindível não seja bem o que pensa, apenas acontece quando você tiver a dura noção do peso. As botas também devem ser amaciadas. **Atenção: usar botos (ou ténis) novos, são mau exemplo para caminhadas de longa distância.** Aproveite para usar as suas roupas de caminhada, a fim de evitar surpresas desagradáveis por inadequação de equipamento. Pode usar roupas usadas, mas leves. Nas lojas de desporto existem várias ofertas no que diz respeito a shirts e pólos térmicos bem leves, e que fazem a diferença.

Caso não tenha a oportunidade de se preparar fisicamente para percorrer o Caminho, será o próprio Caminho o seu campo de treino. Não se ponha a lamentar, vai sentir isso no dia-a-dia. A melhor coisa é preparar a mente, factor não menos essencial que o preparo físico resulte. Para tanto, aprenda a ouvir o seu corpo, a sentir quais os seus limites e comece devagar. Recomenda-se, também, praticar alguns exercícios de alongamento antes e depois de caminhar. Antes de caminhar é importante um aquecimento do corpo através da realização de alongamentos.

Para o peregrino, esta prática pode e deve ser realizada diariamente, antes, durante e depois da caminhada. Na preparação e principalmente no Caminho. Pode escolher alguns movimentos, mais específicos, que alonguem, principalmente a musculatura anterior e posterior das pernas, pois é nesta região que o peregrino sofre uma sobrecarga de trabalho, portanto dê especial atenção às suas pernas.

Algumas dicas importantes

- Faça os alongamentos dentro do seu limite e sem sentir dor;
- Procure relaxar, enquanto faz os alongamentos com suavidade;
- Mantenha sua posição de alongamento por, pelo menos, 20 segundos e sem fazer balanceio;
- Vá avançando lentamente sem se comparar com outras pessoas, procure atingir os seus objectivos devagar;
- Respire naturalmente. A respiração é uma grande aliada do trabalho de alongamento e ela deve ser o mais natural possível;
- Não se esqueça de alongar os diferentes grupos musculares.

Recomendações especiais

O nosso corpo sente muito quando caminhamos com **as mochilas**, por isso recomendamos que as mesmas **não devam exceder de 8 a 10 quilos**, algo semelhante a **não exceder 10% do nosso peso**. É necessário, não somente distribuir o peso dentro da mochila, como também treinar e preparar a musculatura lombar e a da chamada cintura escapular, especialmente devido ao nosso caminho que envolve subidas e descidas.

O peregrino deve ter fidelidade ao seu sonho. Perceber que a sua força de vontade começa a ser exercitada antes mesmo de colocar os pés no Caminho de Santiago. Conseguir o dinheiro e o tempo necessário para ausentar-se de seu país, deixar a família e os afazeres quotidianos, já fazem parte do Caminho que, afinal, tem inicio a partir da decisão de realizá-lo.

Normalmente, a média de tempo que um peregrino leva para caminhar desde a fronteira com a França até Santiago é de 28 a 35 dias. Não adianta querer ignorar que o tempo disponível é o seu para tomar a CAMINHADA numa operação aritmética onde o resultado é um qualquer número absurdo de quilómetros por dia. A coisa realmente não funciona dessa forma. Ter capacidade para caminhar uma determinada distância em apenas um dia ou dois, na sua cidade, é muito diferente de percorrer esta mesma distância seguidamente durante todos os dias, carregando uma mochila nas costas, até completar cerca de 800 km. **Por isso pode planejar o seu tempo de**

caminhada. Eu defini à partida que as minhas etapas/épocas se desenrolavam na casa dos 12 a 14 dias, equivalendo entre os 200 e 270 KM. Além de que importa valorizar o tempo de viagem até o início do Caminho e o tempo de volta, sem esquecer que você não conseguirá chegar a Compostela e regressar a casa com calma logo no mesmo dia.

Reserve um tempo também para desfrutar de sua realização e de uma das cidades mais fantásticas de todo o mundo. O melhor para quem não dispõe de tempo necessário para o percurso desde a fronteira é começar a caminhar de um ponto mais próximo de Santiago. Há muitos espanhóis que partem de Sarria, que dista 110 Km de Santiago, são 5 a 6 dias caminhando e com direito a receber a tão desejada Compostela. Bom, com algumas batotas pelo meio, mas isso são outras histórias que não cabem aqui neste momento.

As lições do Caminho de Santiago estão vividas geralmente nas pequenas coisas. Surgem como a luz que anuncia a chegada de mais um dia, ensinam velhos segredos a quem observa o voo dos pássaros ou despertam a consciência daqueles que contemplam o trabalho dos pastores. O poder do peregrino não está no domínio da distância, mas na comunhão com tudo aquilo que o cerca. Aproveite ao máximo o seu Caminho que será construído a cada momento, sem pressa, pois o que torna alguém num peregrino não é a simples deslocação geográfica até uma Catedral, mas a aprendizagem com pequenas coisas que completam o seu dia-a-dia até chegar lá.

Vamos por partes: como caminhar

Uma pergunta que sempre surge é: **"quantas horas de caminhada devem ser feitas diariamente?"** Há duas regras básicas a considerar:

1 - Não andar rápido demais: para podermos efectuar o caminho percebendo o que acontece ao seu redor tão diferente do dia-a-dia nas cidades, em que mal temos tempo para pensar em nós mesmos, o caminho é lindo e merece ser apreciado;

2 - Nem lento demais: lembre-se que tem um objectivo pela frente. Devagar em demasia pode desgastar o seu entusiasmo e pode quebrar o seu ritmo de andar. Entretanto a escolha é sua.

A média da grande maioria dos peregrinos com quem fui falando apontava para uma média de 5 a 8 horas por dia, onde se incluía duas ou três paragens para descansar, contemplar a natureza e alguns monumentos históricos. O caminho dá-lhe a oportunidade de sentir verdadeiramente a natureza: você é acordado pelo sol e não pelo relógio. Come quando sente fome, e não em horários pré-determinados. Caminha o tanto que o corpo deixa e dorme quando e onde se pode.

Nos dias de muito calor, é recomendado que comece a jornada o mais cedo possível (6 ou 6 e meia, os albergues têm que estar vazios até às oito da matina o mais tarde) a fim de evitar as horas mais tórridas, além de dar oportunidade de chegar mais cedo ao albergue e ver dobrada as hipóteses de ter uma cama /beliche vazia, bem localizada e um banheiro ainda limpo. Dessa forma irá permitir que tenha tempo de lavar a sua roupa tranquilamente

O Caminho está lá e pertence a quem caminha. Qualquer um pode afivelar a mochila e botar o pé na estrada. Se o seu sentido de caminhar é espiritual, você poderá achar uma maneira que o coloque nos trilhos, que o ajuda a

buscar. É preciso disciplina e dedicação e os benefícios só aparecem com a prática constante, como na ginástica.

Antes de mais nada é preciso ambientar-se com a rota. Ler sobre a história do Caminho e das peregrinações é importante. Conhecer a experiência de outros peregrinos também pode ajudar bastante. Mas lembre-se: o motivo que o leva a percorrer o Caminho é pessoal. Não existe um motivo certo ou errado, adequado ou não, existe o seu motivo, aquele que é o verdadeiro para si. Há os que fazem apenas pelo prazer de caminhar, outros por convicções religiosas e/ou por interesses artísticos e históricos existente ao longo do caminho e alguns para realizar uma promessa.

Quanto melhor o peregrino se prepara para a viagem, mais perto estará do próprio motivo que o leva a realizá-la. Bem informados, nos sentimos parte da grande cadeia de peregrinos que nos precederam e realizaram plenamente o sonho de percorrer o Caminho de Santiago de Compostela. Um guia do Caminho, com mapas e distâncias precisas é necessário e indispensável. Enquanto se prepara para a viagem, entre em contacto com as "Associações do Caminho de Santiago" (em Portugal procure a Via Lusitana, associação portuguesa que melhor divulga e apoia quem pretende realizar este projecto) e informe-se sobre os percursos mais indicados e onde encontrá-los no nosso país.

As etapas normalmente percorridas pelos peregrinos são de 20 a 30 km por dia. Porém, no início da viagem, até que você se adapte e encontre seu ritmo adequado, convém serem programadas etapas mais curtas. **Após os primeiros dias de caminhada, você já poderá ir aumentando a distância percorrida** em cada dia, pois já estará ouvindo melhor o que o seu corpo tem a lhe dizer. Como dizia em tom de conselho Madame Debrill, então responsável pela recepção dos peregrinos em Saint Jean Pied-de-Port há mais de trinta anos, **"O peregrino caminha quanto pode e não quanto quer"**. Programe também alguns dias de descanso, mas não muitos. É melhor fazer etapas mais curtas, coincidindo com os lugares que queira visitar com mais calma e descansar sem perder o ritmo.

Consulte a lista de albergues de peregrinos actualizados caso queira utilizá-los. Essa lista está disponível através dos sítios de internet, contendo ainda uma série de pensões e hotéis existentes ao longo do Caminho. Porém informamos, os albergues são exclusivamente para os que peregrinam á pé ou de bicicleta, sem fazer etapas de carro. Não se pode fazer reservas e o acesso só é permitido mediante a apresentação da **"Credencial del Peregrino"**. Os grupos de peregrinos, com mais de 10 pessoas, devem procurar outros alojamentos fora dos albergues habituais, os quais não comportam um número grande de pessoas. Tais grupos, normalmente auxiliados por carros de apoio que carregam as bagagens, têm mais meios de hospedagem ao seu alcance. Não é lógico que ocupem todo o refúgio e deixem sem lugar para dormir peregrinos que carregam na mochila todo o seu equipamento.

A peregrinação a pé está ao alcance de qualquer pessoa, mesmo que não seja um atleta, sempre que se saiba dosear o esforço em função da idade e das possibilidades físicas. É aconselhável treinar realizando caminhadas cada vez mais longas na sua terra natal e, se possível, com a mochila carregada daquilo que considera **"imprescindível"**. Assim, você compreenderá que quando o **"imprescindível"** pesa demasiadamente, ele deixa de ser realmente imprescindível.

ESCOLHA DA ÉPOCA

O Caminho Francês pode ser realizado durante quase todo o ano, entretanto a melhor época para percorrer é entre Maio e Outubro, alertando-se aos interessados que Julho e a primeira quinzena de Agosto devem ser evitados dadas as altas temperaturas do verão. Nessa época você poderá encontrar os albergues lotados e, em geral, os preços mais altos. No oposto, e dado que em Espanha as mais baixas temperaturas se registam em Janeiro e Fevereiro estes são meses a evitar, tanto mais que em vários locais do percurso surgem fortes chuvadas e quedas de neve que podem bloquear a passagem dos peregrinos, com maior relevo para a região dos Pirenéus, o que pode tornar a peregrinação uma experiência perigosa.

Leve em conta o tipo de clima que você se adapta melhor, sem esquecer que nas suas costas se encontra uma mochila e que em princípio vai percorrer uma longa distancia e isso pode deixar marcas físicas. Efectuando uma comparação entre as diversas estações, temos: **a Primavera** (Abril, Maio e Junho), temperatura amena, há flores (papoilas, rosas e girassóis), os campos estão verdes, mas é claro que também aparecem algumas chuvadas.



Do outro lado temos **o Outono** (Setembro, Outubro e Novembro), período de seca. É mais tranquilo para caminhar pois a chuva tem um componente psicológico que é muito corrosivo para qualquer ânimo dos peregrinos, porém os campos ficam amarelos e há muitas regiões com seca.

No Inverno (Dezembro, Janeiro, Fevereiro e Março) o caminho muitas vezes está fechado, por assim dizer, a maioria dos albergues municipais fecham e também alguns privados, especialmente em localidades onde haja mais do que um albergue. As autoridades tudo fazem para evitar que os peregrinos corram perigo de vida.

No Verão (Julho e Agosto) são os meses com mais horas de sol e menos rigores meteorológicos, mas existem desvantagens significativas: o calor e os estudantes (também conhecidos por turiperegrinos).

O calor no Caminho de Santiago é algo que não se esquece e que sempre dá muita conversa em qualquer reunião. Os estudantes são pessoas simpáticas e aventureiras, mas em geral o seu objectivo é turístico, diferente dos objectivos religiosos/ecológicos/culturais/místicos dos peregrinos em geral. Nesta época há grande fluxo de peregrinos e em consequência aumenta a dificuldade em questões de conseguir uma cama nos albergues, mesmo sabendo que em alguns casos os albergues são reforçados com espaços cedidos como pavilhões desportivos.

Com as novas tecnologias, a cada dia que passa podemos sempre socorrer-nos da internet para saber que tempo vai fazer na região onde vamos caminhar no dia seguinte, isto de forma a preparar a roupa adequada e mesmo o tipo de alimentação a ter de reserva.

Perante o que aqui vos deixei escrito, não se esqueça: a decisão é sua!

Nota: por curiosidade aqui estão as temperaturas médias nas diferentes épocas do ano:

Inverno: temperatura máxima 16° C, mínima -4,5° C;

Primavera: temperatura máxima 24° C, mínima 5° C;

Verão: temperatura máxima 38° C, mínima 12° C;

Outono: temperatura máxima 25° C, mínima 7° C.

O QUE LEVAR

É muito relativo informar o caminhante / peregrino o que deve ele levar, tal informação muitas vezes esbarra em problemas de cunho pessoal. Tenha em conta que há uma diferença entre aquilo que é o Caminho idealizado e aquele real e repleto de contratempos problemas físicos e outras coisas inesperadas. Tudo isto deve ser equacionado quando pensamos no equipamento a levar. Deve comprar equipamentos que existem nas lojas da especialidade e que são adequadas. Podem ser coisas caras? Correcto! Em certos casos sim, mas você não se vai arrepender depois.

Deixo-lhe em seguida uma lista de artigos do que deve levar, mas atente que a mochila no seu todo deve levar em consideração a época do ano que vai fazer a caminhada. Evite excessos de carga!! Todo o equipamento referido pode ser reduzido na proporção do seu tempo de caminhada e na proporção do seu peso. Seja prudente.

ROUPAS:

Pouca roupa, não se esqueça do peso, a mesma deve acompanhar o clima predominante da época em que você decidiu caminhar/peregrinar.

BERMUDA de tecido leve e cómodo para caminhada (uma ou duas dependendo da época da viagem);

ROUPAS INTERIOR com elástico que não apertem demasiadamente (três peças);

CAMISETAS DE MANGA CURTA, (três), na cor clara (não use branca), com as sucessivas lavagens, se for na cor branca pode apresentar sinais de uma má lavagem;

CAMISETA DE MANGA COMPRIDA, (uma a duas – use pólos térmicos de preferência, são leves);

CALÇA COMPRIDA de flanela, etc. (uma). Evite levar calça jeans, pois além de não ser confortável para caminhada, pesa muito e demora a secar; CALÇA COMPRIDA de material leve e lavável, táctil. Hoje em dia adopta-se o tipo de calça-bermuda, as referidas calça possuem um zíper acima do joelho o que permite transforma-la em bermuda rapidamente.

MEIAS FINAS de algodão, sem costura, (três pares) para que você possa troca-las todos os dias:

MEIAS GROSSAS, de algodão ou do tipo Coolmax, (três pares), fibras naturais são melhores que as sintéticas no que diz respeito à prevenção contra bolhas. Uma pratica usual em caminhadas de longa distância, é colocar duas meias em cada pé, reduzindo o atrito da pele com a bota. As meias finas de algodão usam-se em contacto com os pés e as grossas "atoalhadas" por cima, também deverão serem trocadas todos os dias;

AGASALHO que pese pouco mas possa manter o corpo quente, principalmente durante a noite, nos lugares mais altos e frios;
CHAPÉU, BONE, OU LENÇO para proteger-se do sol;
LUVAS DE LÃ, para proteger as mãos no frio da manhã ou da noite e também proteger-se ao segurar o cajado;

BANHO

TOALHA DE BANHO pequena e com grande capacidade de absorção. Existem toalhas especiais para longas caminhadas que se adaptam a esta descrição.
CHINELO de dedo para usar quando chegar no refúgio e no banho.
MATERIAL PARA HIGIENE PESSOAL como escova de dentes, pasta de dente, sabonete, sabão para lavar roupa, (vestir roupas limpas ao terminar a jornada diária é tão agradável para o peregrino, quanto para aqueles que estão à sua volta), corta-unhas. Não esquecer de levar um rolo de papel higiênico, pode acontecer não encontrar no albergue e é muito útil para suas necessidades durante o Caminho.

EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS

CANTIL, com capacidade de 1 litro, é um equipamento indispensável e de preferência de plástico. Existem cantis de alumínio, mas além de serem mais caros deixam um gosto ruim na água. O de plástico é mais leve e a água não adere gostos estranhos. Alguns peregrinos informaram terem substituído o mesmo por duas pequenas garrafas plásticas de 500 ml, mantendo uma dentro da mochila e a outra na pochete ou num local fácil de sacar. Para aqueles que transpiram demais, é aconselhável levar mais uma garrafa de plástico de 500 ml, nos trechos com fontes usa-se apenas a garrafa com água e as outras vazias no interior da mochila, nos trechos longos e com poucas fontes ou nenhuma, o peregrino manteria as garrafas cheias.

SACO DE DORMIR, ou uma ESTEIRA - isolante térmico é usado para protecção contra frio e humidade se você dormir directamente no solo, no caso da não existência de camas nos albergues, ou então para fazer uma "siesta" durante o caminho, colocando-o sobre a relva em baixo de uma árvore. Para alguns é um equipamento opcional;

ISQUEIRO; que pode ser eventualmente útil, mas cuidado, em vários trechos do Caminho existem campos e plantações de trigo onde um simples cigarro ou fogueira mal apagada pode causar enormes catástrofes;

CANIVETE; Evite o ridículo de carregar aqueles canivetes Suíços com uma infinidade de laminas e apetrechos outros. O peregrino não precisa mais do que um canivete, com uma lamina que possa ser travada depois de aberta de forma a evitar algum acidente e mais uns dois acessórios - abridor de latas e um saca-rolhas.

COLHER; uma que seja pequena, com a qual você possa comer qualquer coisa, desde arroz até iogurte, a mesma faz uma perfeita dobradinha com o canivete, dispensando completamente o garfo.

LANTERNA; pequena, muito pequena mesmo; Quando a luz de seu quarto for apagada (as luzes apagam-se normalmente pelas 22h nos albergues públicos, e pelas 23h nos albergues privados) por algum peregrino, não é aconselhável acendê-la novamente. **Quem apagou deve estar cansado e o descanso é sagrado no Caminho.** Ao REGRESSAR de um passeio noturno, aquela lanterna com pilhas do tipo palito, pode representar o único meio de você encontrar novamente a sua cama, ou no meio da noite uma necessidade de ir ao WC.

ÓCULOS ESCUROS; que consideramos opcional mas aconselhável, pois você caminha na direcção do pôr do sol o que dificulta bastante a visão durante a tarde.

SACOS PLÁSTICOS; para protecção da carga contra chuva e colocação do lixo;

RELOGIO; prático e desportivo, mas grande parte dos caminhantes não usam relógio.

POCHETE; para a colocação do dinheiro, passaporte, credencial e outras utilidades;

MOLAS DE ROUPA, uns seis para colocar a roupa a secar, inclusive na própria mochila enquanto você for andando, o mesmo pode ser substituído por alfinete de segurança dos usados para fralda de bebês;

CONCHA DE PEREGRINO; conhecida em Espanha como "Vieira", símbolo que identifica os peregrinos de todo o mundo.

BLOCO DE APONTAMENTOS; esta é uma grande experiência em sua vida. Depois da viagem, a cada ano que passa fica mais emocionante ler e recordar o que foi anotado, não esquecer da caneta.

MAQUINA FOTOGRÁFICA; de preferência leve, não se esquecer de levar chips ou rolos extras, pois poderá ter o desprazer de seu filme ter acabado, e você ficar sem poder tirar aquela foto que julgou importante.

CAJADO; (ou os BASTÕES METÁLICOS) não é um elemento decorativo, ajuda a caminhar pelos terrenos irregulares, contribuem para manter o ritmo da caminhada. Nos bosques encontra-se com facilidade uma boa vara de carvalho ou pinho. Em Azqueta (Navarra), o popular Pablito oferece cajados de avelã gratuitamente. Actualmente, como é o meu caso, há peregrinos que usam dois bastões metálicos, parecidos com os usados para andar na neve;

GUIA do caminho, se possível contendo a história do Caminho.

PRIMEIROS SOCORROS

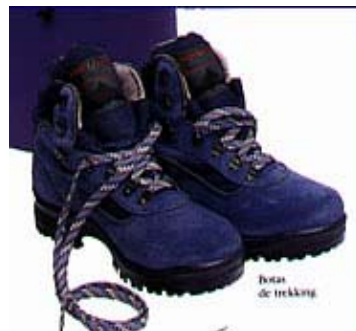
Numa loja da especialidade ou uma qualquer farmácia pode adquirir um pequeno kit SOS onde se encontram as coisas básicas. Aspirinas, pomadas para feridas, compressas, band-aids, pensos de vários tamanhos, gaze e algodão, protector de lábios, etc.

OBS: Com referência aos materiais a serem utilizados para a protecção dos pés contra a formação das bolhas, ou mesmo para colocar depois de se cuidar das mesmas, existe uma grande variedade, pessoalmente uso ou vaselina ou bálsamo chinês, ou ainda pomada nívea.

BOTAS OU TÊNIS

O CALÇADO, é a peça fundamental dos equipamentos. **Nunca, nunca use calçado novo para estrear no Caminho**, está é a melhor garantia de voltar rapidamente para casa. Devemos levar um par já amaciado e cómodo, utilizado anteriormente nas suas caminhadas. Se forem novos, deveremos andar muitos quilómetros com eles antes da peregrinação, procurando verificar e corrigir alguns problemas se aparecerem.

Alguém perguntou o que era melhor para realizar a caminhada, se botas ou ténis. Esse é um assunto que causa opiniões diversas: a caminhada / peregrinação pode ser efectuada com qualquer tipo de calçado. Existem vantagens e desvantagens em todo o tipo de calçado:



- a bota é pesada o ténis é mais leve;
- a sola da bota é mais rígida do que a do ténis e como consequência dar uma maior aderência de impacto e quando estamos em solos irregulares e com pedras, evita o cansaço excessivo da planta dos pés;
- em terreno lamacentos o ténis adere ao barro podendo sair dos pés;
- a boa bota do tipo "**trekking**", são impermeáveis e permite a transpiração dos pés e tem a vantagem de evitar torcer o pé quando de uma pisada em falso, enquanto que ao ténis, até agora não encontramos um que se diga impermeável;
- quanto a qualidade, existe o bom ténis do tipo abotinado, o "**NikeAir**" e a boa bota de "trkking" da "**Timberland**", possuindo membrana de "**Gore-tex**", (o que a torna impermeável e permite a transpiração dos pés). A questão do surgimento de bolhas nos pés devido ao tipo de calçado usado, é também muito relativa, tanto as botas como os ténis, podem trazer bolhas para o usuário. Não adianta ser a bota ou ténis mais sofisticada, pois se não estiverem bem ajustados há problema na certa.

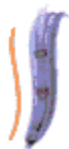
Apreendi que a cada hora e meia se deve parar uns minutos para descansar os pés. Se aparecer um riacho dá para refrescar os pés e retomar o caminho como de início. Eu usei umas botas simples de caminhada, da Berg, depois Quechua e outras da Columbia (isto porque já percorri mais de três mil quilómetros entre 2009 e 2017). Com cano médio de forma a proteger o tornozelo e deram para caminhar várias vezes o Caminho Francês e ainda fiz trechos do Caminho Central Português. Como tratei sempre bem dos pés só numa situação me apareceram pequenas bolhas, mas tratei-as sem problemas com pensos de silicone adequados.

Atenção, digo isto com algum vigor: os pés e o seu bem-estar são o aspecto talvez fundamental no bom desempenho de uma caminhada. Trate-os bem, qualquer sintoma diferente, **PARE, PARE MESMO, NÃO DÊ NEM MAIS UM PASSO**, tire o calçado e verifique o motivo, uma meia húmida, mal colocada, enrugada, pode criar uma bolha, a mesma pode sangrar e a peregrinação acabar.

Ao comprar o seu calçado para efectuar sua peregrinação, seja ele botas ou ténis, devemos levar em consideração também o espaço necessário para as meias grossas bem como tomar cuidado com determinados itens.

A MOCHILA - COMO ARRUMAR

A Mochila carrega os nossos bens materiais e será a nossa companheira de caminhada por muitos e longos dias, por isso na hora da escolha deve ter em conta que ela deve ser cómoda, apropriada e durável para que suas coisas não fiquem espalhadas pelo caminho. Procure um tipo anatómico com uma barriga larga e acolchoada a qual irá possibilitar que o peso da carga seja disperso



pelos quadris ao invés de ser descarregado diretamente nos ombros. A barriga deve ser usada bem apertada, justamente para que isto possa acontecer.

Cuidado para não confundir a barriga com uma cinta estreita que algumas mochilas possuem, apenas para ajudar a firmar o equipamento ao corpo. A barriga é composta de duas faixas largas e acolchoadas, terminam em cintas providas de ajustes.

Além da barriga, uma mochila de qualidade deve possuir cintas largas e acolchoadas nos ombros e um fixador no peito, pois o peso deve ser distribuído de forma equilibrada, não ficando os ombros sobrecarregados, as cintas devem ter ajustes das alças às costas

de modo a evitar que ela fique caindo para trás, garantindo a transferência do peso para os quadris independentemente do tamanho do seu tronco.

Um ponto importante é o sistema de ventilação nas costas, além da existência de uma área acolchoada na parte que toca às costas, a mesma deve possuir um tecido em forma de rede o qual permite a circulação entre a costa do peregrino e a mochila. Evite mochilas largas e disformes e dê preferência àquelas com pequenos bolsos laterais e bolso superior. Outra boa característica de uma mochila é abrir também por baixo, devendo possuir uma espécie de separação (diafragma), para evitar que sempre que você queira pegar algo que se encontra no fundo da mesma, tenha que tirar tudo que está por cima.

Qualquer mochila deve suportar chuva durante algum tempo sem que a mesma permita deixar entrar água para o seu interior, mas a maioria das mochilas já são feitas em materiais sintéticos que as tornam impermeável. Actualmente temos o Quéchua e a Berg, como referência nas nossas lojas, mas há outras boas marcas. No entanto aconselhamos envolver todo o material do seu interior com sacos plásticos com a finalidade de evitar surpresas desagradáveis. Pode-se também utilizar para a mesma uma capa, ou durante a chuva, utilizar um poncho apelidado de camelo que além de proteger o peregrino cobre a mesma.

O tamanho da mochila deve ser compatível com o seu físico. Não compre uma mochila pequena demais (você vai ter de pendurar coisas do lado de fora e isto não é bom) nem grande demais (fica induzido a carregar coisas desnecessárias, além de carregar um equipamento mais pesado). Uma mochila de 45 a 50 litros é capaz de acomodar com facilidade a relação de roupas e demais objectos necessários à sua caminhada. Evite mochilas com

capacidade acima deste volume. Uma boa mochila não deverá ultrapassar ao peso de dois quilos, quando vazia.

ARRUMAÇÃO DA MOCHILA

Na hora de arrumar a mochila, ponha as coisas que não podem ser molhadas em sacos plásticos. Isto serve como protecção em caso de chuvas. Depois, vá colocando as coisas mais pesadas no fundo e do lado das suas costas. e as mais leves por cima. Esta forma ordenada de guardar a bagagem faz com que a mochila se acomode melhor ao seu corpo. Lembrem-se, a capa de protecção contra chuvas, máquina fotográfica, o guia e o seu diário, devem ficar em locais de fácil acesso, podendo para isso usar as bolsas laterais e a bolsa da parte superior da mochila.

O peso é um problema permanente. **A mochila totalmente carregada não deve ultrapassar a faixa de 8 a 10 kg, alguns recomendam 10% do peso do caminhante.** Caso pese mais que isso, "vai pesar". Bolhas, tendinites e outros problemas físicos são, na maior parte das vezes, resultados doloridos do excesso de peso. Outro detalhe interessante que me ajudou sobremaneira nas minhas caminhadas: procure deixar a mochila pronta na noite anterior, porque você ao manusear o seu equipamento as 6h da manhã, se mexer em sacos plásticos, produzem um ruído indesejável aos peregrinos que estão ainda a descansar.

Posto isto, os principais conselhos parecem-me dados e está na hora de se meter a caminho. Quando comecei poucos acreditavam em mim, lá no fundo também tinha as minhas dúvidas. Mas o dia-a-dia e a descoberta dos trilhos, a partilha diária de histórias e vivências com amigos anónimos do mundo inteiro, tornaram tudo uma bela aventura. Única!

COMO CAMINHAR CORRETAMENTE

Inicie a caminhada de forma suave e pausada. Factores como idade, alimentação, peso corporal, peso da mochila, etc., precisam estar em perfeito equilíbrio. Nos primeiros dias, até que você conheça seu ritmo adequado, procure não caminhar muito rápido ou percorrer etapas extremamente longas. Acelerando o passo, tente manter uma marcha contínua e ritmada entre uma parada e outra. Vá, aos poucos, aumentando as distâncias e preste atenção em seu corpo, que seguramente irá avisá-lo se não estiver agindo correctamente.

O Caminho está repleto de lugares convidativos para uma parada. Igrejas, monumentos e paisagens são pontos altos da peregrinação e merecem ser observados sem pressa. Além disso, existem bares ao longo de todo o Caminho onde é possível saborear uma deliciosa "madalena" acompanhada por um bom vinho de "La Rioja". Independentemente disso, é aconselhável uma parada para descanso de pelo menos dez minutos a cada hora ou duas, e até mais se for necessário.

Sombras de árvores e margens de rios são excelentes lugares para relaxar e recuperar a energia perdida. Como já dissemos, será o seu corpo quem irá mostrar a necessidade de um maior ou menor período de descanso. Este

período, quando respeitado, trará como resultado uma boa recuperação. Quando deixamos o corpo chegar a um estado de esgotamento e cansaço excessivos, a recuperação é muito mais lenta e problemática.

Verifique se mantém uma passada confortável, que não o deixe ofegante ou cause qualquer dificuldade para fazer perguntas ou conversar com as pessoas que encontrar. Aproveite o contacto com as pessoas, pois esses encontros fazem parte de sua jornada e o levarão muito mais longe do que imagina.

Apoie por completo a planta do pé no solo. Mesmo que uma bolha atrapalhe este procedimento, não pise torto. Sobrecarregar demasiadamente determinadas zonas da planta do pé facilita a ocorrência de tendinites e outros problemas físicos. Em terreno plano, siga o seu passo normal pisando com firmeza; Apoie primeiro o calcanhar no chão nunca a parte da frente do pé, nas subidas não deixe a mochila muito apertada para que a sua respiração possa fluir com naturalidade. Os seus passos serão naturalmente mais curtos, mas exageros podem tornar o trajecto mais cansativo.

Cuidado com as descidas, existe um ditado popular "Na descida todo o santo ajuda", não serve para longas caminhadas. É justamente nas descidas que estará mais propenso a sofrer algum tipo de queda ou torção. O andar torna-se mais rápido e os passos mais longos o que significa que a atenção precisa ser redobrada. Assegure-se de que sua mochila está bem presa na cintura para que seus ombros não fiquem sobrecarregados.

Olhe bem onde coloca os seus pés. Um passo mal dado pode ocasionar uma queda ou lesão que o obrigue a abandonar o Caminho. Sobretudo quando enfrentar terrenos acidentados, com desníveis e pedras soltas, fique mais atento ao pisar.

Ao caminhar em companhia de alguém que tenha o passo mais ou menos rápido que o seu, de forma alguma procure acompanhá-lo. Caminhando fora do seu ritmo natural, em apenas algumas horas você estará completamente esgotado. Ao invés disso, marque lugares específicos para encontrar seus companheiros ao longo do Caminho. O seu guia estará repleto de opções.

NÃO COMETA ERROS

Para que tudo corra de feição aqui ficam alguns dos erros mais comuns que impedem uma boa caminhada:

1) **Passo muito grande** – ao imprimir um ritmo forte à caminhada, há uma tendência natural em aumentar o tamanho do passo. Isso, na verdade atrapalha a mecânica do exercício e ainda pode acarretar dores nas canelas. Se você quer andar mais rápido, o melhor a fazer é dar mais e menores passos;

2) **Calçados impróprios** - Tênis pesados, duros, com mais de um ano de uso ou muito justos não são bons para caminhar e podem criar problemas nos músculos e articulações.

3) **Pisada errada** - Ao invés de pousar toda a planta do pé de uma só vez no chão, procure tocá-lo primeiro com o calcanhar e depois ir rolando a planta enquanto o corpo vai à frente. No final, para ganhar velocidade, dê um último impulso com os dedos;

4) **Braços esticados** - Manter os braços esticados para baixo durante a caminhada pode causar inchaço nas mãos. Além disso, o movimento natural de pêndulo que eles fazem acaba diminuindo sua velocidade. O melhor é

dobrá-los em 90 graus, de modo que os punhos apontem para frente e não para baixo;

5) **Cotovelos para os lados** - Quem já dobra os braços durante a caminhada, muitas vezes comete o erro de apontar os cotovelos para os lados, provocando um movimento lateral dos braços. Mantê-los apontados para trás será mais eficiente para você e mais seguro para quem está ao seu lado;

6) **Cabeça baixa** - Nada de ficar olhando para os próprios pés durante a caminhada. Procure sempre olhar para a frente, mantendo o queixo paralelo ao chão. O seu olhar deve dirigir-se a um ponto no chão entre 1,5 m a 3 m adiante dos seus pés. Esta postura vai auxiliar a sua respiração e prevenir dores no pescoço, nas costas e nos ombros. Além disso, você poderá detectar com maior antecedência os obstáculos perigosos que surjam pelo caminho;

7) **Tronco inclinado ou balançando** – O seu tronco não deve inclinar-se para frente nem balançar para trás, apesar de haver uma tendência natural de que isto ocorra. Além de causar dores nas costas, a mecânica do exercício ficará prejudicada, diminuindo a sua velocidade. Mantenha-se direito, perpendicular ao chão. Um abdômen contraído ajuda-o nesta tarefa (incluir abdominais na sua rotina é uma boa ideia);

8) **Roupas erradas** - No calor, vista-se com roupas leves e claras. No frio, agasalhe-se bem. Se você sai cedo pela manhã e o tempo costuma aquecer ao longo da caminhada, procure vestir várias peças de roupa ao invés de uma só, grossa. Um conjunto eficiente é formado por camiseta, suéter e capa quebra-vento. Assim, à medida que o tempo e o seu corpo aquecerem poderá ir tirando as peças, amarrando-as na cintura. E use sempre um boné;

9) **Beber pouca água** - Para manter-se bem hidratado, é recomendável que você beba um copo de água a cada hora durante o dia. Beba um copo dez minutos antes de sair para caminhar. Durante o trajecto, beba o equivalente a um copo a cada 20 minutos. Quando terminar, beba mais um ou dois copos. Evite bebidas com cafeínas, tipo Coca-Cola, pois elas causam perda de líquido e, como consequência, mais sede;

10) **Caminhar em excesso** - Exagerar na sua rotina de caminhadas pode surtir o efeito contrário ao pretendido, deixando-o cansado, irritado, sem entusiasmo e com dores - acabando por afastá-lo da pista ou da esteira. Se você é dos que gosta de uma sessão de exercícios muito forte e suada, então reserve um dia ou dois para praticar outro tipo de exercício, como a musculação.