

## ¿QUÉ HAS DE LLEVAR?

### MATERIAL BÁSICO:

- DNI
- CARTILLA MÉDICA

### OBJETOS PERSONALES:

- CANTIMPLORA
- SACO DE DORMIR Y AISLANTE
- TOALLA Y BOLSA DE ASEO
- PAPEL HIGIENICO

### ROPA:

- BUEN CALZADO (botas y sandalias de goma con tiras).
- CAPA DE AGUA
- JERSEY o SUDADERA
- PANTALONES CORTOS
- PANTALÓN LARGO—CHANDAL.
- CAMISETAS
- BAÑADOR Y GORRO
- VARIOS PARES DE CALCETINES DE ALGODÓN (gruesos y finos)
- GORRA

- JABÓN DE LAVAR
- LINTERNA
- JARRO, PLATOS Y CUBIERTOS.
- ALCOHOL DE ROMERO
- VASELINA

**NOTA: Muchas cosas se pueden compartir en grupo, para ir más ligeros y hacer menos gastos.**

## ENCUENTRO FILIPENSE A SANTIAGO DE COMPOSTELA

### EL PRECIO DE LA ACTIVIDAD:

ALOJAMIENTO + ALIMENTACIÓN + MATERIALES+VIAJE:

**435 €**

**VIAJE:** Cada organización lo comunicará desde el punto de partida. Sabiendo que hay un autobús que sale desde Alcalá de Henares, Madrid y Palencia.

**FECHA DE SONDEO: 21 DE FEBRERO**

**1ª FECHA DE INSCRIPCIÓN: 21 DE MARZO (entrega 50€)**

**2ª FECHA TOPE DE INSCRIPCIÓN: 21 DE MAYO ( si hay plazas)**

Reunión informativa el día ..... de ..... para los interesados,  
a las .....



CAMINO  
PORTUGUÉS

17 → 25  
JULIO



Llegada a Tui  
Tui - O Porriño  
O Porriño - Redondela  
Redondela - Pontevedra  
Pontevedra - Caldas de Reis  
Vilagarcía  
Caldas de Reis - Padrón  
Padrón - Santiago

*"Conéctate desde dentro"*

**PLAZAS LIMITADAS**

DIRIGIDO A : ALUMNOS/AS FILIPENSES A PARTIR DE 4º ESO-BACH-MONITORES JOFIL-PROFESORADO Y PADRES/MADRES  
ORGANIZA: PASTORAL JUVENIL VOCACIONAL

## PONERSE EN CAMINO



Un año más queremos ofrecerles la oportunidad de ponerlos en camino y os invitamos a tener la experiencia del creyente que está en permanente búsqueda por los caminos de Dios.

El peregrinar crea en la persona actitudes que la vida diaria no nos ofrece: silencio, encuentro personal, esfuerzo, retos...

Busquemos juntos, desde la Comunidad Joven Filipense, lo que esta experiencia nos regala. Contamos con nuestras cualidades: alegría, buen humor, esperanza, ilusión.

Date la oportunidad de caminar hacia tu interior que te ayuda al conocimiento personal desde el Espíritu Filipense.

### “Caminante no hay camino, se hace camino al andar”

Ya lo dijo Rudyard Kipling: "Piensa que puedes y podrás, todo está en el estado mental". Primero hace falta voluntad y preparar nuestro cuerpo para el esfuerzo que nos requerirá el Camino. Si realizas deporte con regularidad es aconsejable, al menos un par de meses antes, hacer senderismo con el calzado y la mochila que vayas a llevar al Camino. Los que no practiquen deporte deberán comenzar tres meses antes un entrenamiento progresivo en duración e intensidad:

Conviene que realices una prueba de esfuerzo. El Camino de Santiago no es un paseo dominical a 5 o 6 km/hora.

Si puedes ir caminando al trabajo o colegio/universidad, hazlo, ya habrás comenzado tu preparación. Si prescindes del ascensor y te animas a subir las escaleras también habrás dado un paso de gigante.

Los primeros quince días, cuatro veces por semana, realiza paseos sin mochila y por lugares llanos. Comienza con una hora y aumenta la duración de forma gradual hasta las dos horas o más. No te obsesiones por la velocidad, en el Camino no la vas a necesitar. Se trata de adquirir fondo y de fortalecer los músculos.

Durante los siguientes quince días continúa con estos paseos pero varía el itinerario y aumenta algún día la duración. Escoge trazados que alternen llano con subidas y bajadas. Pasado el primer mes ya podrás caminar fácilmente tres horas por cualquier terreno. Antes de las caminatas no olvides hacer ejercicios de movilidad articular incidiendo en el cuello, los hombros, la cintura, las rodillas y los tobillos. A su vez realiza estiramientos suaves antes de cada salida y más profundos tras el esfuerzo. Relajan, aportan flexibilidad y son eficaces para evitar lesiones.

## ITINERARIO

Día 17: Llegada a Tui

Día 18: Tui—Porriño

Día 19: Porriño—Redondela

Día 20: Redondela—Pontevedra

Día 21: Pontevedra —Caldas—Vilagarcía

Día 22: Convivencia en Vilagarcía

Día 23: Vilagarcía- Caldas—Padrón

Día 24: Padrón—Santiago

Día 25: Regreso al lugar de origen