



2018- Caminhada a Santiago

Caminho do Norte

O Caminho de Santiago desenvolveu-se ao longo de mais de onze séculos. Os seus itinerários mais significativos surgiram para facilitar ao peregrino, que realiza o caminho a pé ou a cavalo, um traçado e serviços específicos.

Assim foi durante a Idade Média e nos séculos posteriores. Milhares de peregrinos dos mais diversos países deixaram a sua marca nesta rota, e chegou agora a vez da Escola Secundária de Vila Verde!

Já no séc.XX, o velho caminho soube conservar, renovar e diversificar o seu sentido de senda com uma intensa carga espiritual, propícia com quase nenhum outro lugar para o encontro consigo mesmo e com os outros, com uma bonita paisagem e imenso património cultural.

É NESTE SENTIDO QUE O CAMINHO NÃO É UMA PROVA DE VELOCIDADE, DE DESTREZA FÍSICA...QUEM CHEGA PRIMEIRO...MAS ANTES A PROPOSTA DE UMA CAMINHADA INTERIOR, COM ESPAÇO PARA O CONVÍVIO, DIVERSÃO E LAZER!

As inscrições decorrem de 5 de fevereiro, às 8h, na sala de receção dos EE a 8 de fevereiro com o professores da organização.

Para a inscrição precisas de levar: ficha de inscrição (na página da escola), fotocópia do teu BI/CC, fotocópia do BI/CC do EE e o dinheiro (40€ ou 70€, dependendo da modalidade que optares)

PARA FAZER O CAMINHO INFORMAÇÕES ÚTEIS/PROPOSTAS:

Embora cada um seja o melhor conselheiro de si próprio, deixamos aqui algumas informações práticas que têm dado bom resultado, para quem desejar....

Vestuário/ calçado:

1. Usar roupa folgada e que facilitem a transpiração, a ganga não é o melhor...
2. **O CALÇADO É FUNDAMENTAL! Não usar calçado pela primeira vez**, aconselha-se bota ou sapatilha abotinada, de preferência com Gore-tex, pois protege da chuva e facilita a transpiração.
3. **Impermeável tipo Poncho**
4. Meias de algodão
5. **Camisola de agasalho**
6. Chapéu de abas largas
7. Óculos de sol
8. Cantil
9. Canivete (temos que preparar algumas refeições.)
10. Pequena lanterna
11. Bastão de caminheiro... (para ajudar nas subidas e nas descidas poupa os joelhos.)



12. Protetor solar.
13. Usar mochila de 20 a 35 litros, adaptada ao tronco de cada um para caminhar e levar o **INDISPENSÁVEL PARA O DIA**, Alimentação, impermeável, máquina fotográfica, água, rebuçados etc...

14. Tampões de natação para ouvidos - para adormecer sem ouvir os que ressonam BUÉ!

15. Apenas um pouco de sabão dá para tomar banho e até lavar alguma roupa se necessário.
16. Sacos plásticos (do género de guardar mantimentos no frigorífico) podem servir par proteger os pés se chover.

Após dia de caminhada:

17. Chinelos
18. Roupa para mudar tipo fato de treino e camisola de agasalho.
19. **Levar Saco cama se possível com capuz+** esteira leve. (ferro de engomar, secador de cabelo, mini-hifi, vídeos, casaco de peles, podem ficar em casa ...né?!)

e
boa disposição q.b.

20. Kit de 1º Socorro individual: (...Em quantidades mínimas!)

- ***Não esquecer medicação que esteja a tomar!***
- 2 Ligaduras elásticas de 10 cm de largura
- Ampolas de betadine de 5ml
- Anti- inflamatório
- Analgésico
- Medicamento para Diarreia e Prisão de ventre (Just in case!)
- Creme para massagem muscular (tipo Reumon – Gel)
- Pensos rápidos
- Agulha e linha para tratamento de alguma bolha...depois ensinamos o tratamento!
- Não querendo fazer propaganda...mas os produtos Compeed apresentam uma gama variada de pensos e pomadas anti-bolhas...
- Pequenas compressas de gaze (10x10)
- Existem uns pensos já preparados com gaze que facilitam a sua aplicação...dão bom resultado tamanho 6x7cm (tipo Mepore)
- Alguns rebuçados...bolachas...

+Boa disposição e preparados para o **IMPREVISTO!**

21. Bilhete de identidade/Cartão de Cidadão.



22. **Cartão Europeu de Seguro de Doença (quem tem ADSE).**
23. **Para os alunos será acionado o seguro escolar.**
24. ...e começar a fazer pequenos passeios a pé se possível com o calçado que vai usar... **(Muito importante!)**
25. **Será entregue a cada participante a credencial para ser carimbada ao longo do caminho, e que permitirá dormir nos albergues... e levantar o Certificado em Santiago “ Compostella”**

LOCAIS DE PERNOITA:

Para dormir utilizaremos pavilhões desportivos e os albergues disponíveis pelo caminho tratando-se de instalações com o essencial para passar a noite, por vezes não há camas para todos...por isso a esteira e saco cama são importantes! As regras dos albergues não permitem fazer reserva de lugares...por isso pede-se espírito aberto para a resolução de qualquer situação que possa surgir...

ALIMENTAÇÃO:

A alimentação ao P.almoço e almoço fica a cargo de cada um. Serão dadas indicações diariamente, para o caso de ser necessário comprar algo para o almoço, pois podemos estar em plena montanha. Contamos à noite servir uma refeição quente...e que ficará mais económica. Levar copo de plástico e talheres

No entanto nos locais de dormida é fácil encontrar onde jantar a preços +/- módicos, trataremos de arranjar o jantar para todos para ficar mais barato.

É conveniente levar sempre alguma fruta, água, rebuçados, chocolate, frutos secos, para durante o dia. No primeiro dia quem quiser pode levar farnel (o tal pica no chão, Papas de sarrabulho, bacalhau à lagareiro, coisas simples portanto...) Podem levar pacotes de leite achocolatado para os P. Almoços, iogurtes etc...

NOTA : Boa preparação física! E para mais informações é só contactar!!!

Organização/ Professores

Carlos Mangas

Isabel leite

José Cruz

Manuel Rodrigues

ULTREYA e SUSEYA!