

# Aspectos prácticos

## Aspectos prácticos

### ¿Cuándo peregrinar?

El Camino Ignaciano cubre cerca de 600 kilómetros, a través del País Vasco, montañoso y con frecuencia húmedo, y la árida comarca de Los Monegros, cercana a Zaragoza. Afrontaremos, por tanto, dos climas diferentes en nuestra caminata y no podemos escoger el momento climático ideal. Tal vez la primavera y el otoño serían las mejores épocas para viajar por el Camino Ignaciano.

La región de Zaragoza tiene un clima mediterráneo semiárido, continental típico del Valle del Ebro. La precipitación media es de 310 mm, cayendo principalmente en la primavera y con una sequía estival pronunciada. Las temperaturas son altas en verano, alcanzando los 40 ° C. En invierno son bajas (de 0 a 10 ° C) debido a la niebla y al cierzo, viento frío y seco que sopla desde el noroeste. En invierno, la nieve caída será el mayor obstáculo en la primera parte del Camino, de Loyola a Logroño.

Nuestra recomendación es dar una mirada a la [meteorología local española](#) y verificar la región por la que vamos a peregrinar (en la web se encuentra toda la información en los mismos idiomas de nuestro sitio web).

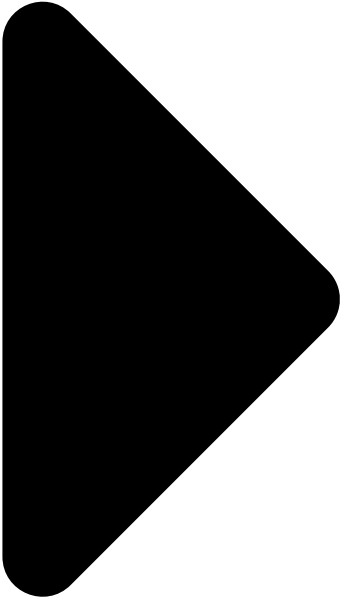
Hoy día el Camino Ignaciano es una propuesta bastante más cara que la peregrinación a Santiago de Compostela, que está atendida por un sinnúmero de centros de acogida, que cobran sólo 12 € (o menos) por una cama litera y una ducha. Muchos de estos “refugios” surgieron a lo largo de los últimos quince años cuándo el volumen de peregrinos creció mucho. Tenemos la esperanza de que los lectores de esta web-guía (y otros) recorrerán el Camino Ignaciano como parte de un nuevo peregrinaje que también impulsará un aumento en el número de alojamientos de peregrinos y así una disminución también del costo.

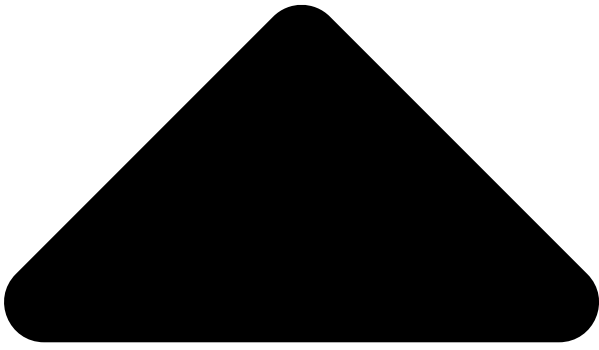
- El transporte al punto de partida y el transporte a casa al final de la peregrinación. Contar entre 45 y 65 € *al día*, dependiendo de qué decidamos: se puede hacer por menos que eso y por mucho más: cada peregrino/a decide.

- *Alojamiento*: entre 15 y 20 € si se encuentra un lugar en un “refugio”, público o privado, y entre 30 y 50 € si se va a un albergue o un hotel. Por cierto, si dormimos en el campo... ¡no hay coste! ¡Y pensemos que vamos a hacer esto una o dos veces! Esto es lo mejor para nuestra economía, pero no es siempre relajante.
- *Cena*: En muchos pueblos y ciudades, un menú de turista puede costar tan sólo 15 €, incluyendo una ensalada o sopa, un plato principal, postre y vino muchas veces también. Algunos peregrinos suelen comprar sus alimentos en las tiendas pequeñas y guardar su dinero para el alojamiento. No esperemos encontrar cocinas y utensilios disponibles en nuestro Camino, ya que el número de “refugios” es muy limitado.
- *Desayuno y almuerzo* son una oportunidad para el peregrino para derrochar su dinero o para ahorrarlo. Cada tarde debemos comprar los alimentos para el desayuno del día siguiente y el almuerzo, costándonos entre 5 o 7 euros. Sentarse para desayunar en el bar y también en las comidas del mediodía, nos podría costar unos 25 € al día. En cualquier caso, hemos de tener en cuenta que los bares que ofrecen café y cruasanes no se abren al romper el alba.
- *Agua*: El agua del grifo es generalmente segura. Si la compramos en los supermercados se debe añadir 2 € al gasto de nuestro día. ¡Y añadir también algunas otras pequeñas cosas que nos gustaría degustar a lo largo de la peregrinación!
- *Una tarjeta bancaria es útil*: Es suficiente con llevar el dinero necesario para dos o tres días y después volver a recoger dinero en la red de cajeros automáticos. Puede ser interesante contactar con nuestro banco antes de salir y averiguar qué cargos adicionales puede suponer la retirada de euros. Algunos bancos no cobran nada extra, mientras que otros cargan sus tarifas.

## ¿Cuánto puede costar?

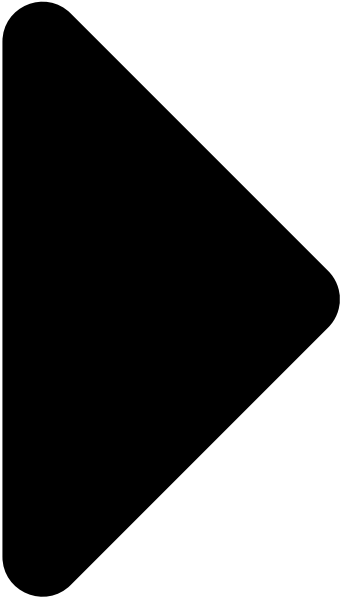
## Preparativos.

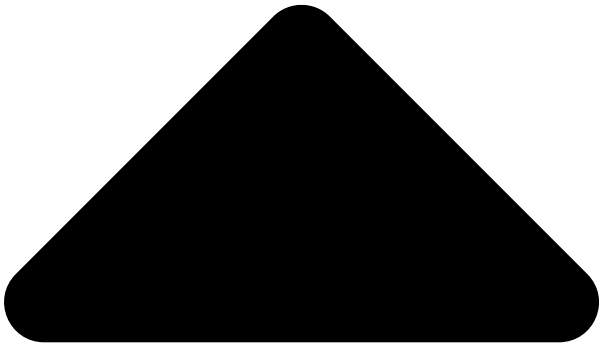




### Forma física

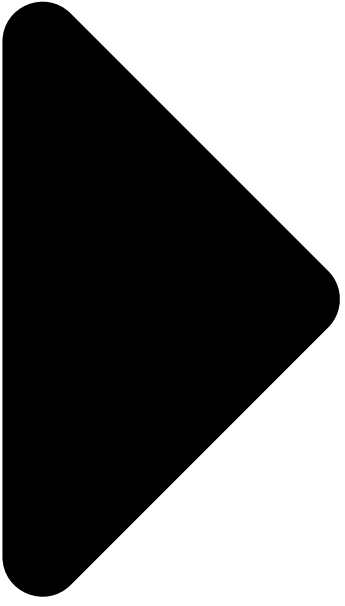
Algunas preparaciones sencillas aumentarán en gran medida las posibilidades de una caminata menos cansada, una peregrinación sin dolor. En concreto: ¡Caminar! Tomemos unas cuantas caminatas de larga distancia usando los mismos zapatos que usaremos durante la peregrinación, para asegurarnos que los zapatos están bien flexibilizados. En las caminatas, llevar ya la mochila cargada con el peso aproximado que vamos a llevar en la peregrinación. No deberíamos llevar más del 10% de nuestro peso corporal. Asegurémonos que realmente este es el máximo, y no olvidemos incluir el peso sustancial de una botella de agua llena en este límite máximo del 10%. Pensemos que vamos a tener muchas tiendas para comprar todo lo que sea necesario a lo largo de nuestra peregrinación.

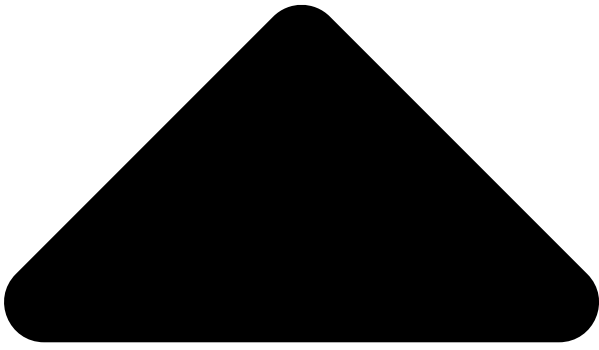




## Equipo

No nos podemos preparar para toda eventualidad, y aun cuando tratásemos de prepararnos para todo, nos cargaríamos con tanta cosa inútil que abandonaríamos. . Es bueno tomar las decisiones más sensatas posibles y aceptar el espíritu de la peregrinación, es decir, ¡confiar! Las soluciones llegarán. Lo más importante son los zapatos: ligeros, pero que proporcionen una protección suficiente. Debemos tener en cuenta la estación del año que hayamos elegido para nuestra peregrinación: el invierno será frío y húmedo en la región de Loyola, mientras que el verano será muy cálido y muy seco en Zaragoza.

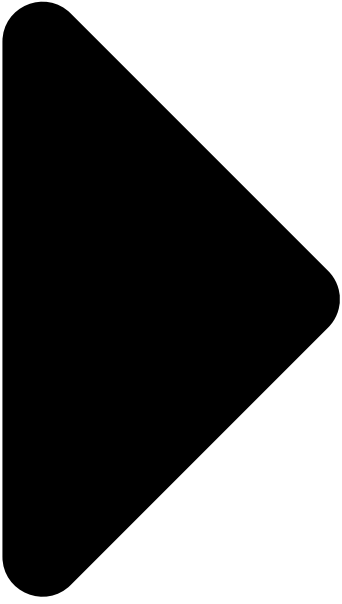


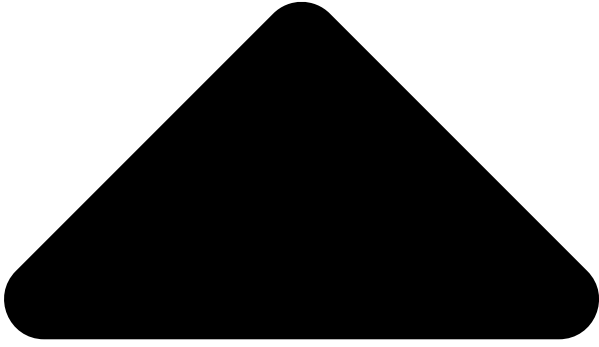


## Mochila

Algunas mochilas están diseñadas para cargar el máximo en distancias cortas. Nosotros queremos lo contrario: deseamos una mochila ligera que esté bien diseñada para distribuir el peso hacia la cintura (no sólo a los hombros). Prestemos atención a los diversos compartimentos. Algunas mochilas están innecesariamente abarrotadas con más compartimentos que una nave espacial: nunca seríamos incapaces de encontrar lo que buscamos. Otras mochilas están tan mal diseñadas que te sentirás como si estuvieras buscando dentro de una madriguera o en el fondo de un pozo. No olvidemos llevar un poncho de lluvia que nos cubra a nosotros y a nuestra mochila. Es bueno comprar un modelo ligero, que ocupa poco espacio cuando está plegado.

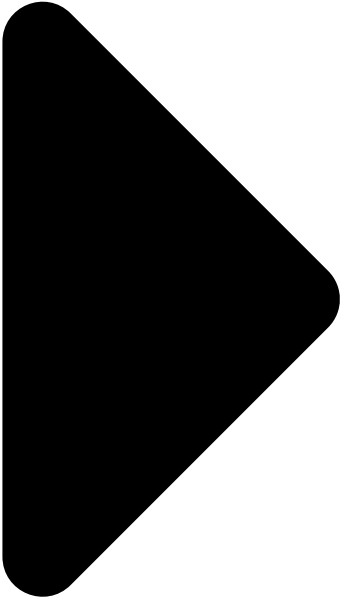


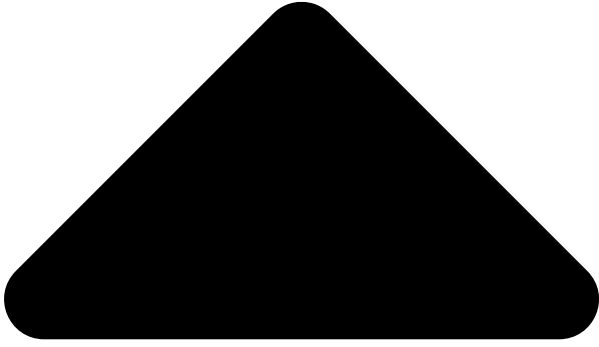




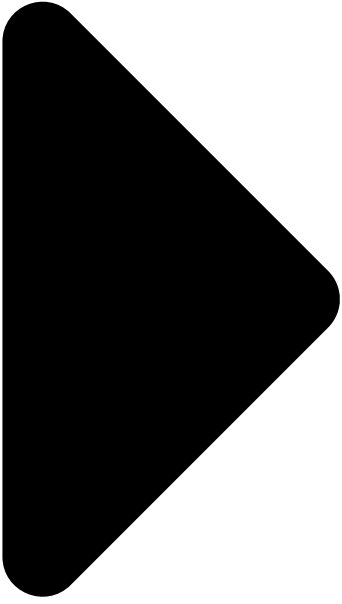
Poncho de lluvia

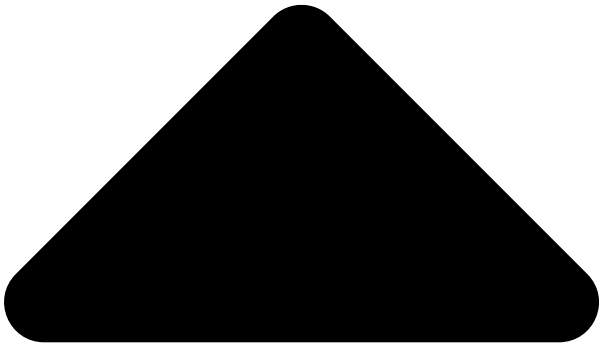
suficientemente grande como para cubrir toda la mochila





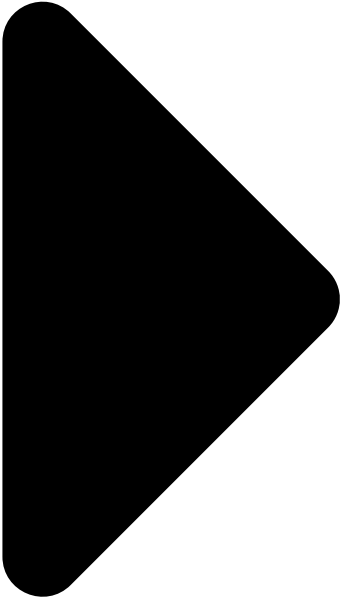
Una toalla pequeña  
que no ocupe demasiado espacio en la mochila y que se seque rápido.

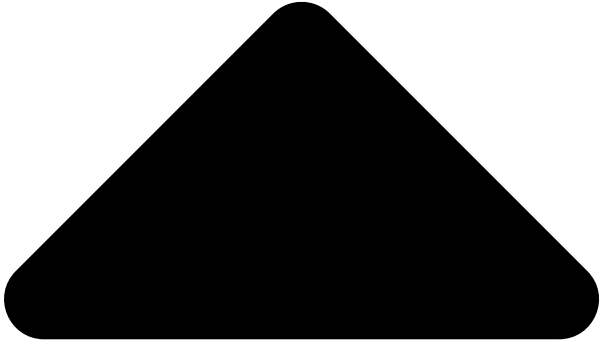




### Protector solar

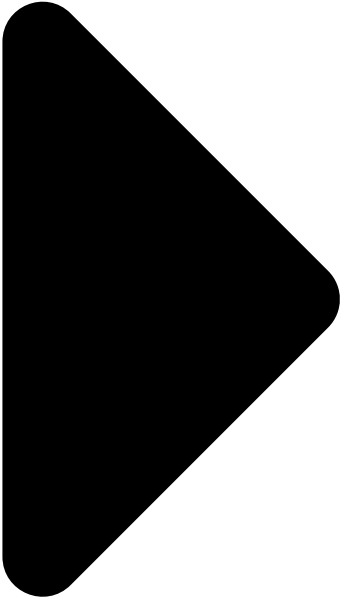
el sol de España puede ser un amigo muy “caliente,” y algunas partes del Camino Ignaciano no tienen mucha sombra. También es bueno traer un bálsamo para los labios.

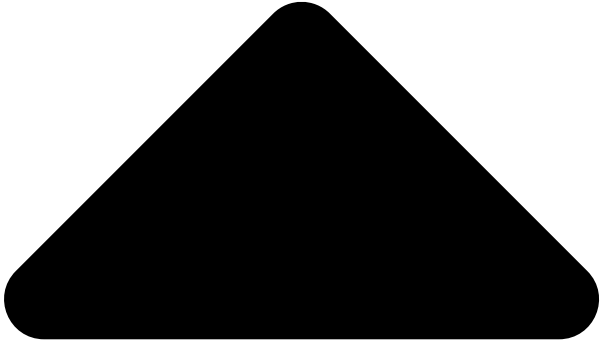




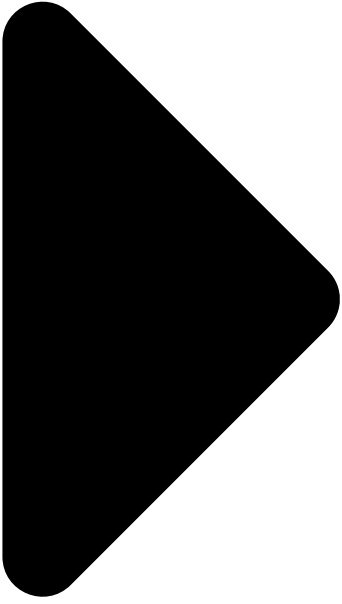
Sombrero de ala ancha  
para protegerse del sol, orejas incluidas.

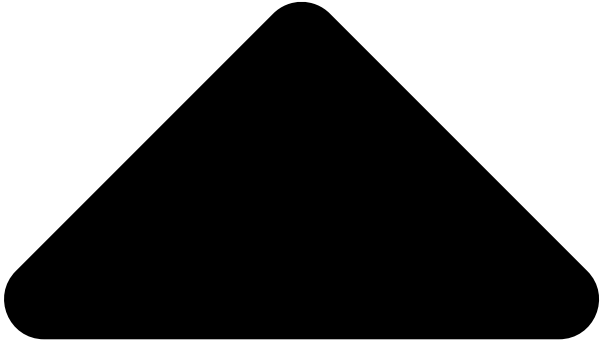




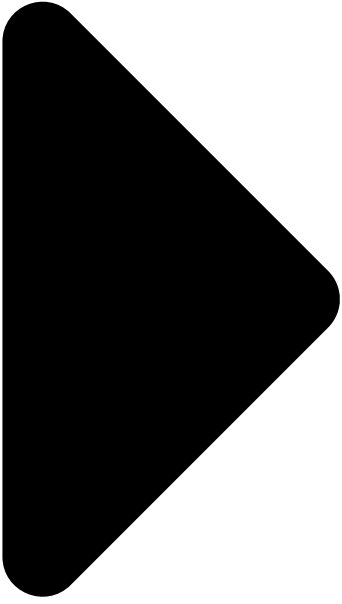


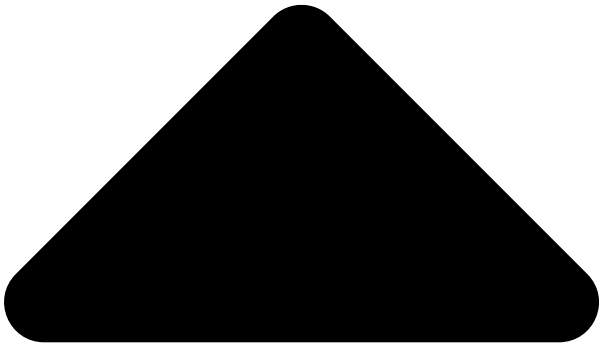
Pañuelo  
protege el cuello del sol y limpia el sudor.





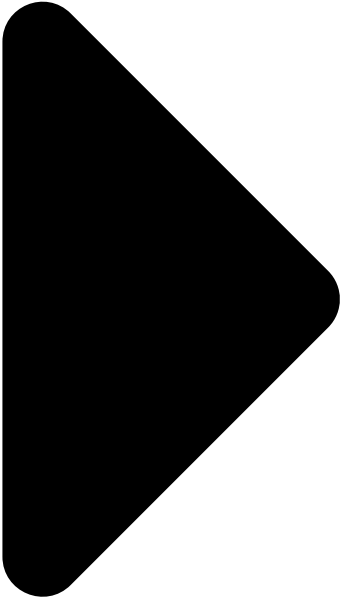
Gafas de sol  
protegen del sol.

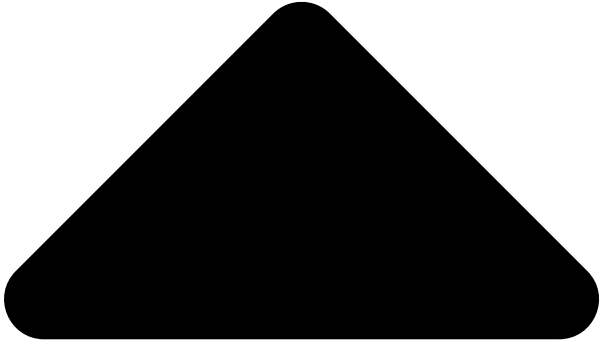




### Primeros auxilios

un poco de material para el tratamiento de las ampollas (algo de lo que se llama “segunda piel”). Es necesario aplicar un vendaje tan pronto como sintamos un punto de rozadura y posible ampolla en desarrollo. ¡No esperemos a tener una ampolla en toda regla! Es conveniente llevar una pequeña cantidad de cualquier analgésico genérico como el ibuprofeno. De todas formas vamos a descubrir que España cuenta con farmacias en todas partes. También es recomendable llevar algo para taparnos los oídos en las largas noches de ronquidos en los “refugios”.

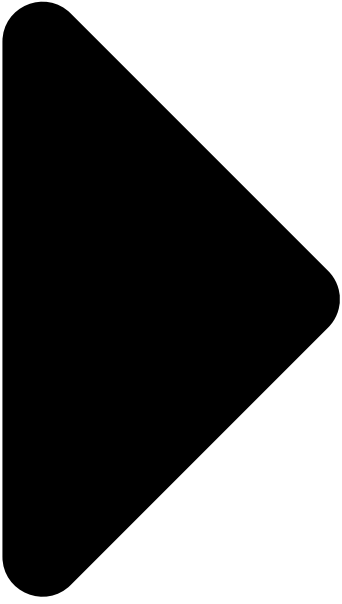


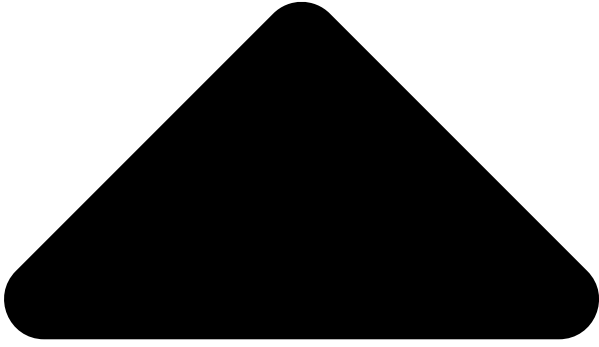


Botella de agua

indispensable

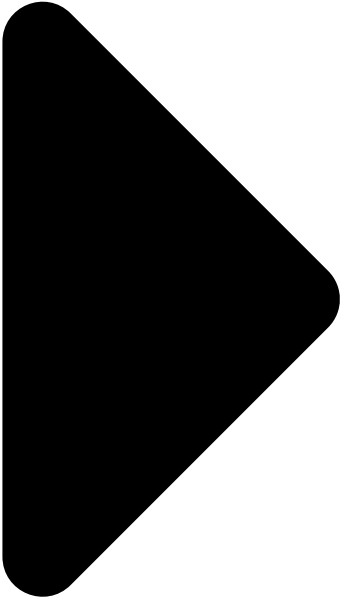


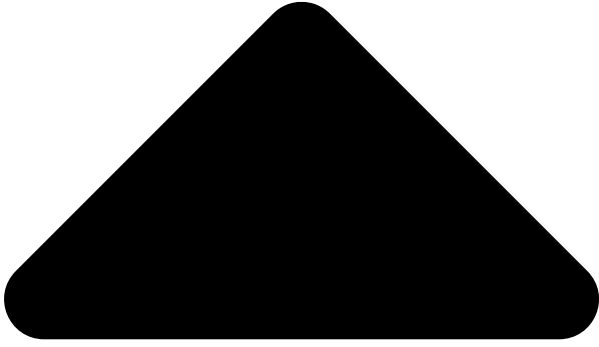




Linterna

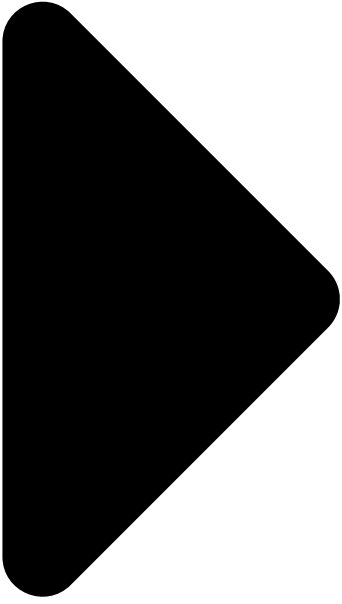
para levantarse temprano en la mañana y no molestar a otras personas. Para caminar de noche. Para leer cuando las luces se apagan.

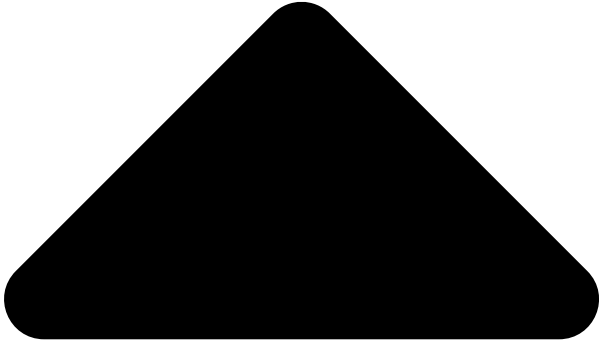




Papel higiénico

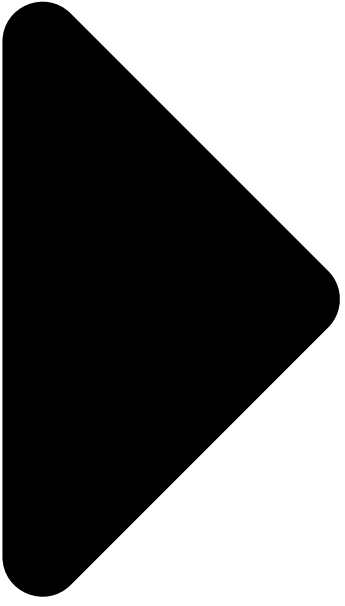
siempre es útil iy más pensando que alguna noche habrá que usarlo a la luz de las estrellas!

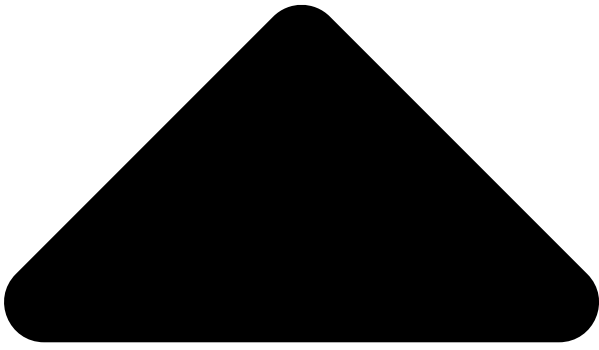




Sandalias o “chancletas”

para la tarde-noche: lo más ligeras posible. Es importante pensar en la estación del año que hayamos elegido para nuestra peregrinación: puede que sea demasiado fría para un calzado tipo “chancleta”.

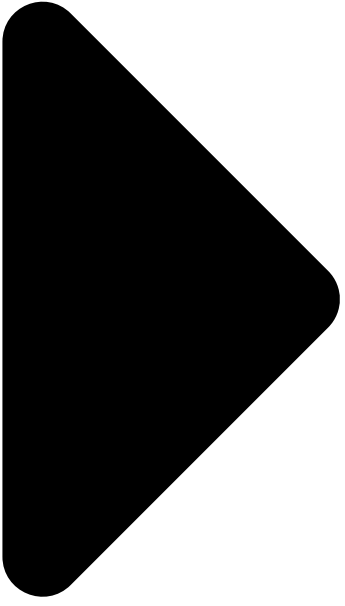


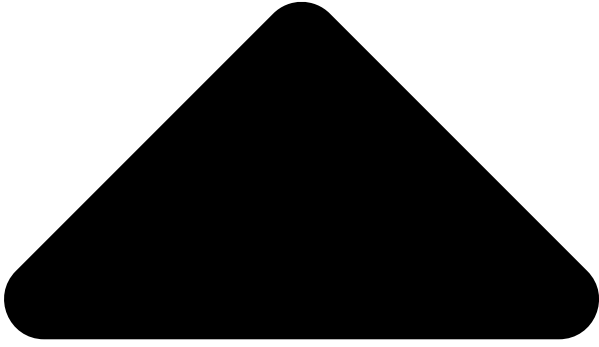


### Saco de dormir

De nuevo una elección que dependerá de la estación elegida para la peregrinación y el tipo de alojamiento. Si se aloja en pensiones u hoteles, por supuesto habrá sábanas y mantas. Algunos peregrinos llevan sus propias fundas de almohada. Dependiendo del clima, se puede utilizar sólo una bolsa de forro de lana para dormir, en lugar de un saco de dormir.

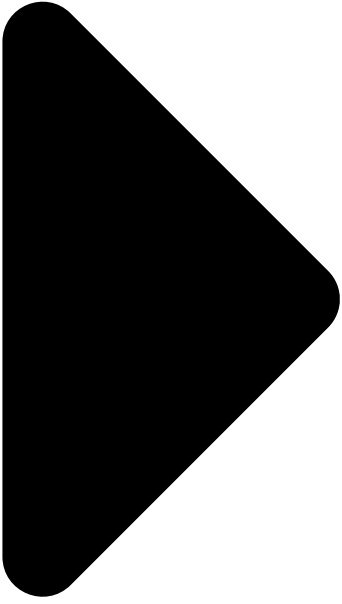


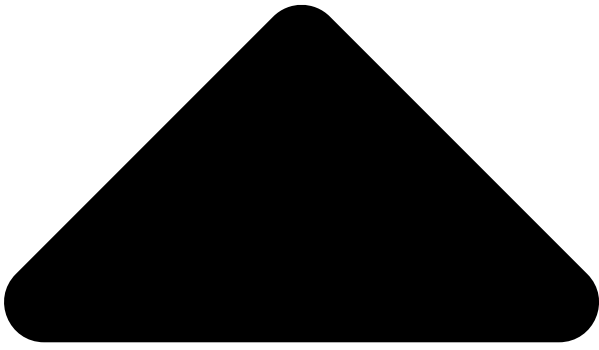




Calcetines y ropa interior

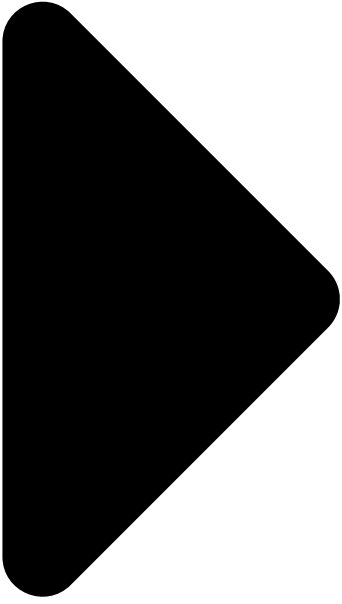
tres (uno para usar, otro para cambiar iy otro por si el primero no se ha secado a tiempo!).

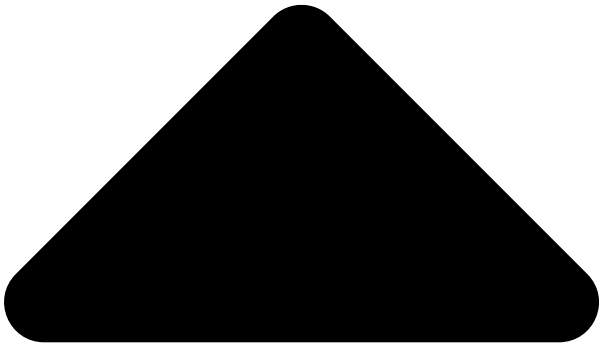




## Camisetas

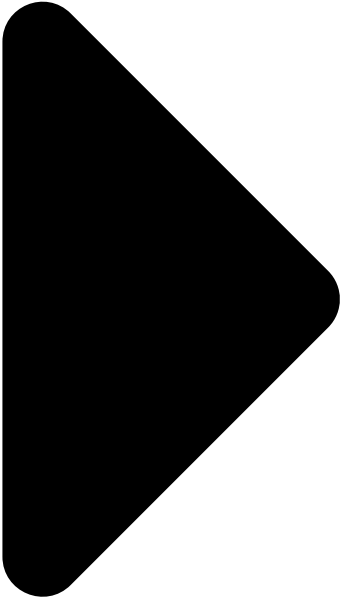
tres (una para usar, otra para cambiar iy otra por si la primera no se ha secado a tiempo! ¡Tratemos de encontrar camisetas de secado rápido!). La manga larga es útil para proteger la piel del sol.

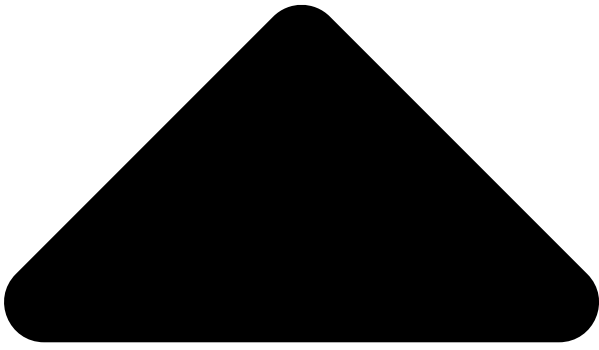




### Pantalones cortos

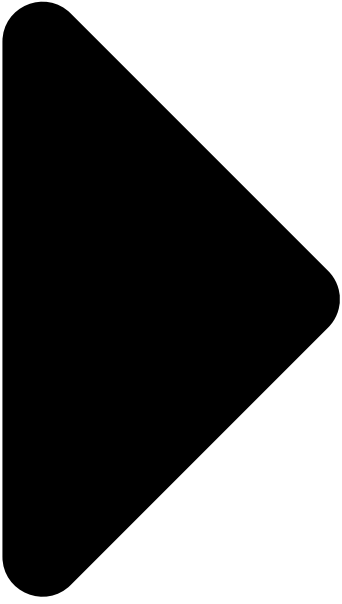
dos. Si caminamos en verano, es bueno tener un pantalón largo para proteger las piernas del sol (ajustable con cremalleras). También es recomendable llevar un pantalón ligero, como “traje de noche” y una camiseta de conjunto y nos ahorraremos el pijama.

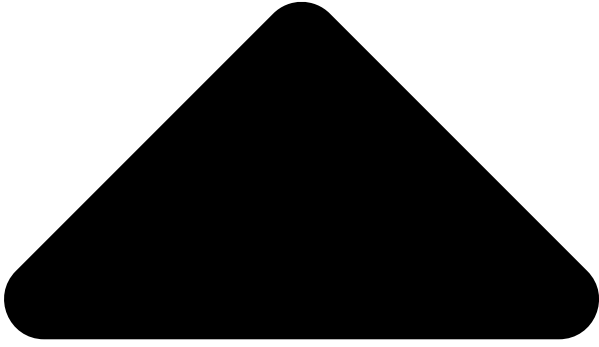




Pinzas de la ropa  
para colgar y secar la ropa en las cuerdas de tender o en la mochila al caminar.

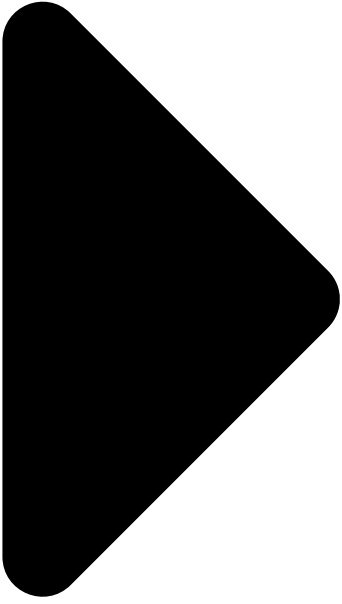


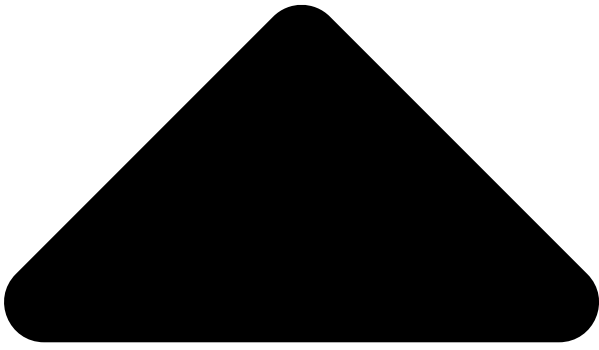




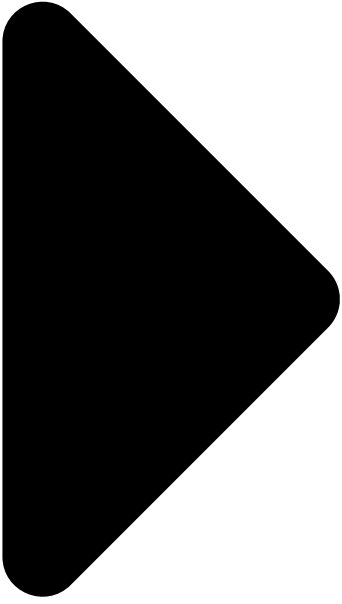
Un forro polar o jersey de manga larga

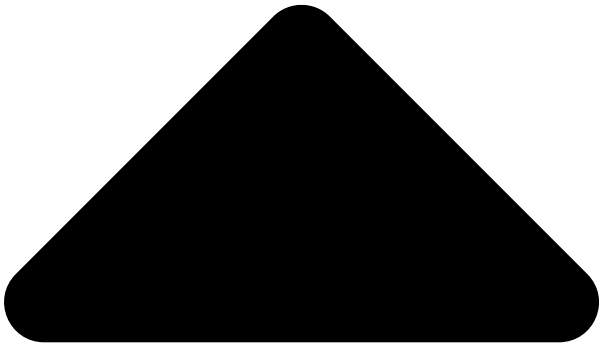
Algo ligero pero suficiente para entrar en calor. Una vez más hay que tener en cuenta el tiempo, si se hacen en invierno las travesías por las montañas del País Vasco o en la fría región de Monegros.





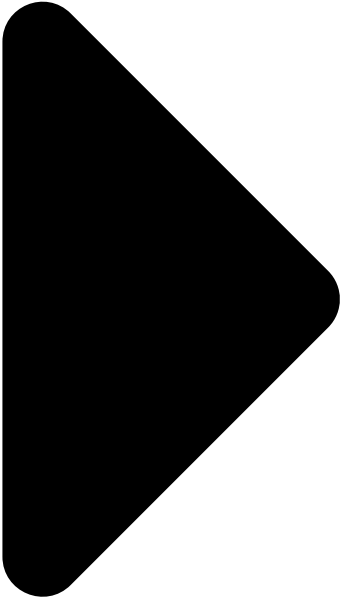
Para el cuidado corporal  
pasta y cepillo de dientes, una pastilla de jabón (un jabón duro como el de coco y que dure), desodorante... pero recordemos: la regla debe ser llevar lo mínimo y lo más ligero! Podemos comprar de todo en las ciudades españolas.

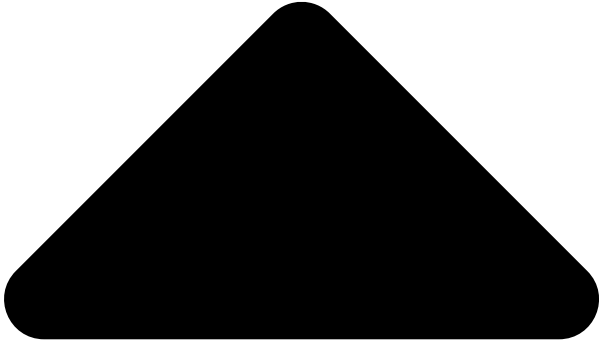




### Algunos utensilios

plato, vaso de agua, tenedor, cuchara, cuchillo. Todo debe ser muy ligero. Un trapo o paño de cocina es siempre útil. Es conveniente llevar una pequeña botella de jabón líquido para el lavado de la ropa.

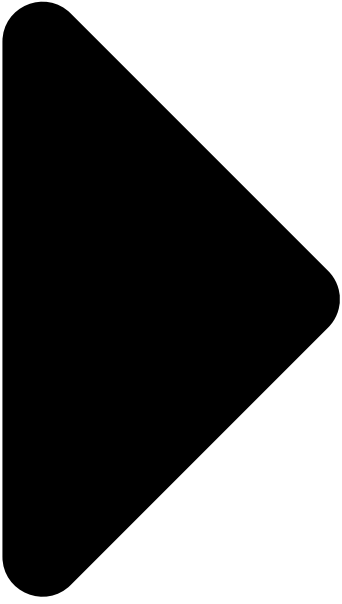


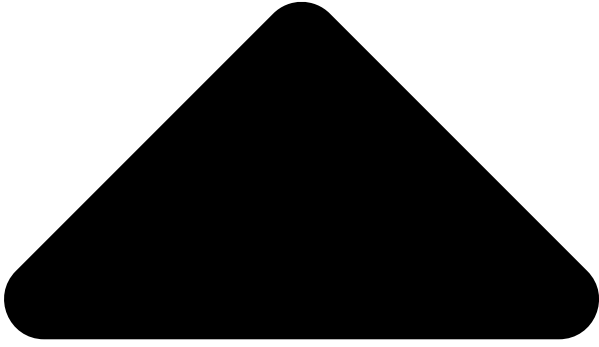


Un bastón de peregrino

Un bastón de peregrino: puede ser muy útil para apoyarse, para tender la ropa, para ahuyentar a los perros indeseables...

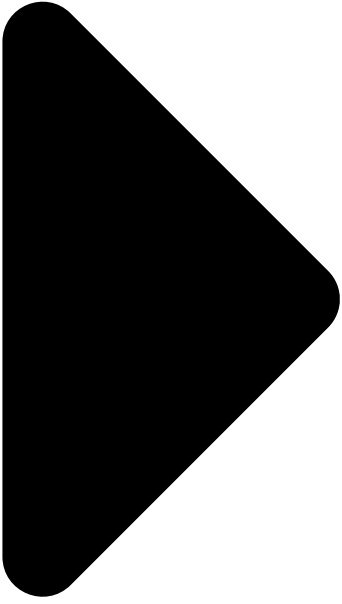


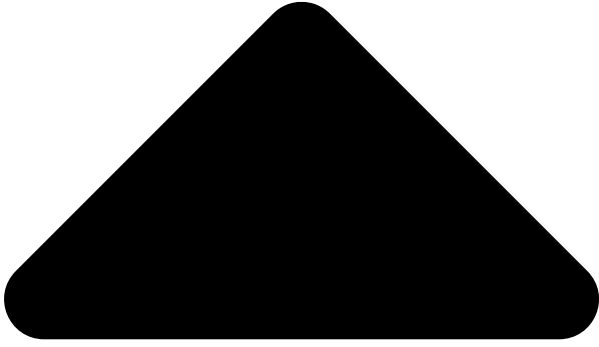




## Libros

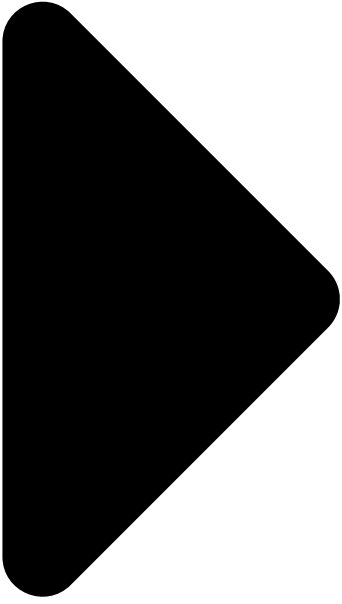
Se recomienda llevar las fotocopias de las etapas que se deseen caminar. Es interesante llevar un diario personal para escribir nuestras reflexiones y una Biblia (la versión más pequeña!).

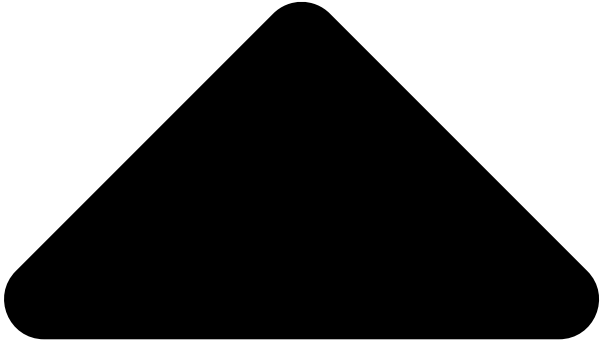




Teléfono

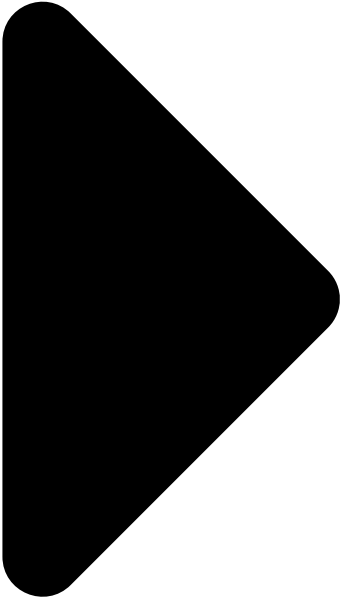
Una tarjeta de teléfono o un teléfono móvil internacional.

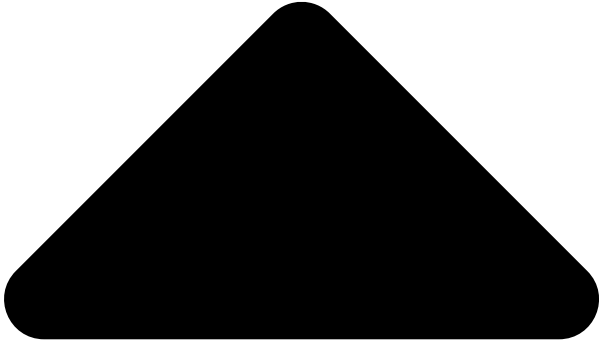




Documentación

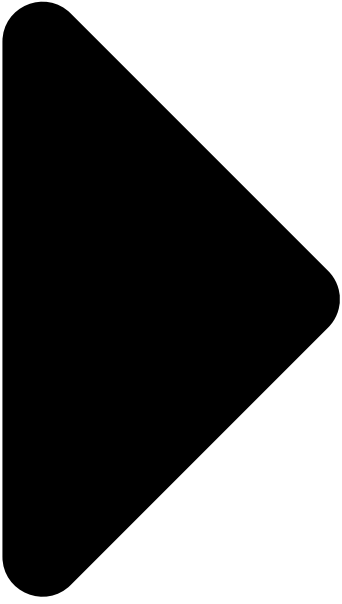
El pasaporte y otros papeles de identidad personal.

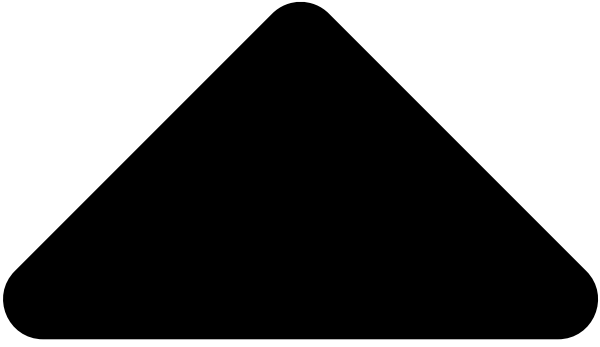




La Credencial del Peregrino Ignaciano  
localizad en nuestra web los lugares en los que se puede obtener uno de estos  
“pasaportes” de los peregrinos.

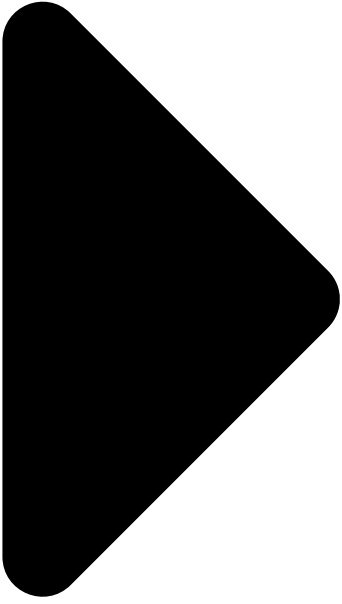


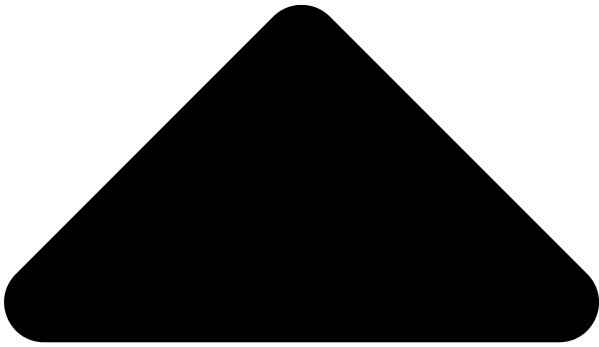




Cámara

Una pequeña y sencilla.





### Ipod/MP4

Nuestra música favorita puede ayudarnos a acabar los últimos cinco kilómetros de la etapa, bajo el sol ardiente. Pero nos tenemos que hacer un favor a nosotros mismos: no llevemos uno de estos aparatos si somos unos obsesos del ipod/MP4. Si nos pasamos escuchando música cinco horas al día, habremos estropeado nuestra peregrinación, tal vez una oportunidad única en nuestra vida de escuchar con generosidad y cuidadosamente a nuestro corazón, en lugar de estar llenos del ruido del mundo.

## Lo que no debemos llevar:

- *Pijama*: ise puede dormir con la camiseta! Si hay que llevar un pijama, que sea muy ligero de peso.
- *La crema de afeitar*: no nos molestemos. Ignacio de Loyola sobrevivió sin ella, y nosotros también. El jabón funcionará bien. ¡O simplemente aprovechemos para llevar una larga barba de peregrino!
- *Shampoo*: no nos molestemos. Podemos salir con un corte de pelo muy

corto. Y el jabón de cuerpo sirve también.

- *Secador*: ¿Me estás tomando el pelo?

## [CONSEJOS](#)

## [CREDENCIALES](#)

## [CERTIFICADOS](#)

## [TRANSPORTES](#)

## [ALOJAMIENTO](#)

### **El Camino Ignaciano**

Su historia, peregrinando por el pasado, por la España Ignaciana, agradecimientos...

## [DESCÚBRELO](#)

### **Peregrinando en nuestra vida**

Los Ejercicios espirituales y la peregrinación en el Camino Ignaciano, la opción de cuatro semanas, guía para el Camino, respirando el Camino, la oración introductoria, el Camino espiritual...

## [Experimentálos](#)

### **La Oficina del Peregrino**

Experiencias, actividades, agencias, credenciales, asociaciones, camino del respeto...

[te ayudamos](#)