

Aspectes pràctics

Aspectes pràctics

Quan fer el pelegrinatge?

El Camí Ignasià abasta prop de 600 quilòmetres. Des del País Basc, muntanyós i freqüentment humit, a l'àrida regió dels Monegros, pròxima a Saragossa. Com que ens exposarem a diferents climes regionals al llarg de la nostra caminada, no hi ha un moment ideal per anar-hi. Dit això, potser la primavera i la tardor serien les millors èpoques per viatjar pel Camí Ignasià.

La regió de Saragossa té un clima mediterrani semiàrid continental típic de la Vall de l'Ebre. La precipitació mitjana és de 310 mm, concentrada principalment a la primavera, i la sequera estival és pronunciada. Les temperatures són altes a l'estiu, arribant als 40°C. A l'hivern, les temperatures són baixes (de 0 a 10°C) ja sigui per la boira o la presència del cerç, el vent fred i sec que bufa des del nord-oest. A l'hivern, la neu serà el major obstacle de la primera part del Camí, de Loiola a Logronyo.

Us recomanem que us informeu de la meteorologia local espanyola (Agencia Estatal de Meteorologia) i verifiqueu la regió per on fem el peregrinatge (al seu web es troba tota la informació en els mateixos idiomes que al nostre).

A dia d'avui, fer el Camí Ignasià és, malauradament, una proposta bastant més cara que el famós pelegrinatge a Santiago de Compostel·la, atès per infinitat de centres d'acollida que només cobren 12 euros (o menys) per un llit-llitera i una dutxa. Molts d'aquests refugis han aparegut en els últims quinze anys, quan el volum de pelegrins es va multiplicar. Tenim la fervent esperança que els lectors d'aquest web-guia (i altres) faran el Camí Ignasià com a part d'un moviment que també impulsi l'increment del nombre d'allotjaments de pelegrins i faciliti la disminució dels costos.

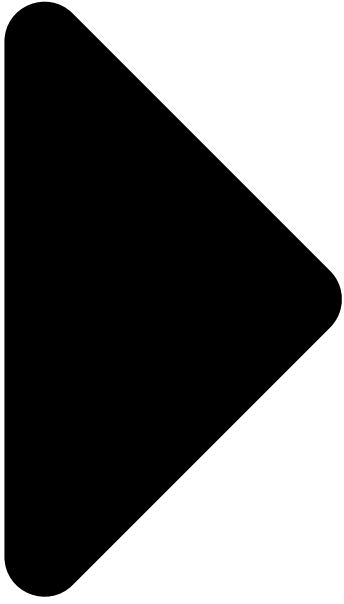
- El transport al punt de partida i el transport a casa des del final del pelegrinatge.
- Comptar entre 45 i 65 € al dia, depenent de com se centrin en la

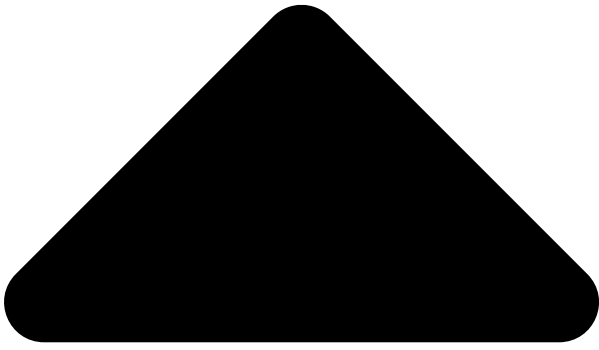
minimització de la despesa. Es pot fer per menys i també per molt més: cada pelegrí ha d'escollir. Concretament:

- *Allotjament:* entre 15 i 20 € si es troba en un lloc on hi hagi refugis, públics o privats, i entre 30 i 50 € si es va a un alberg o un hotel. Por cert, si dormim al camp... és gratuït! I pensem que això ho farem una o dues vegades! És el millor per a la nostra economia, però no sempre és massa relaxant!
- *Sopar:* A molts pobles i ciutats, un menú de turista pot costar només 15 €, incloent una amanida o sopa, un plat principal, les postres i sovint també el vi. Alguns pelegrins solen comprar els seus aliments a les botigues petites i estalvien els diners per a l'allotjament. No espereu trobar cuines i estris disponibles en el nostre Camí, ja que el nombre de "refugis" és molt limitat.
- *Esmorzar i dinar* són una oportunitat per al pelegrí per malbaratar els diners o estalviar-los. Cada tarda hem de comprar els aliments per a l'esmorzar del dia següent i el dinar, que ens costarà 5 o 7 euros. Seure's a esmorzar al bar i també per a l'àpat del migdia, nos podria costar uns 25 € al dia. En qualsevol cas, hem de tenir present que els bars que ofereixen cafè i croissants no s'obren a punta d'alba.
- *Aigua:* L'aigua de l'aixeta sol ser segura. Si la comprem en els supermercats haurem de sumar 2 € al nostre dia. I afegir altres petites coses que ens agradaria provar al llarg del pelegrinatge!
- *Una targeta bancària és útil:* És suficient dur els diners necessaris per a dos o tres dies i després tornar a recollir diners a la xarxa de caixers automàtics. Pot ser interessant adreçar-nos al nostre banc o caixa abans de la sortida i esbrinar els càrrecs addicionals que suposa la retirada d'euros. Alguns bancs no cobren cap extra, mentre que altres ens cremen amb les seves tarifes.

Quant pot costar?

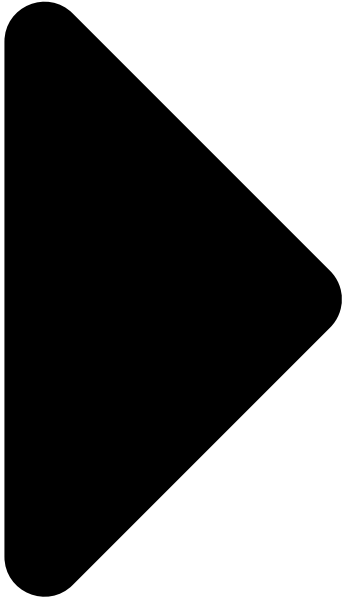
Preparatiu.

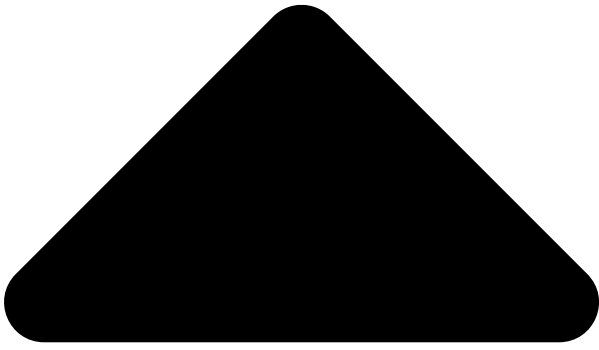




Forma física

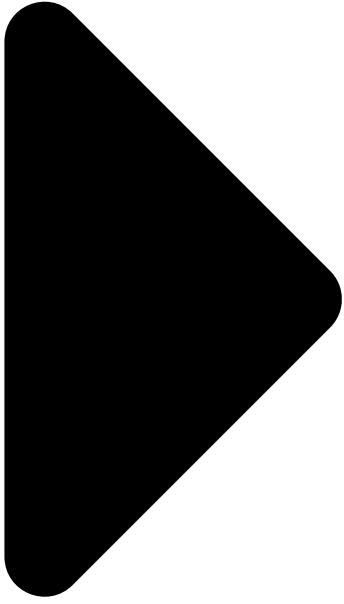
Alguns preparacions senzilles augmentaran en molt les possibilitats de fer una caminada més feliç, un pelegrinatge sense dolor. Concretament: Caminar! Fem algunes caminades de llarga distància usant el mateix calçat que usarem durant el pelegrinatge, per assegurar-nos que les sabates per caminar són prou flexibles. A les caminades, dur la motxilla carregada amb el pes aproximat que portarem durant el pelegrinatge. No hauríem de dur més del 10% del nostre pes corporal. Assegurem-nos que realment és aquest el màxim, i no oblidem incloure el pes substancial d'una ampolla d'aigua plena en aquest límit màxim del 10%. Pensem que tindrem un munt de botigues per comprar el que necessitem al llarg del nostre pelegrinatge.

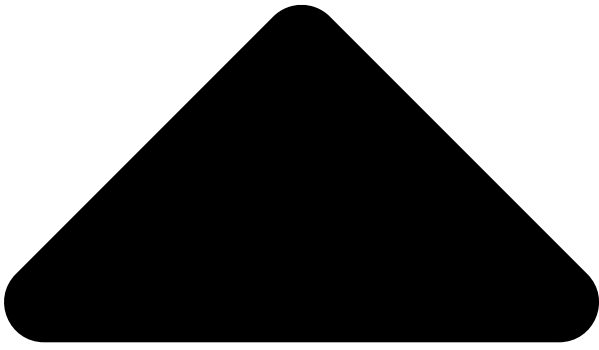




Què dur / Equip:

No ens podem preparar per a tota eventualitat, i encara que intentéssim preparar-nos per a tot, ens carregariem amb tanta ferralla que ho deixariem estar al primer dia. El truc rau en prendre les decisions més sensates dintre del possible i acceptar l'esperit del pelegrinatge, és a dir, confiar! Les solucions arribaran. El més important és el calçat per caminar. Compren sabates que siguin lleugeres però que proporcionin una protecció suficient. Hem de tenir en compte l'estació de l'any que haguem elegit per al pelegrinatge: l'hivern serà fred i humit a la regió de Loiola, mentre que l'estiu serà molt càlid i molt sec a Saragossa - Lleida.

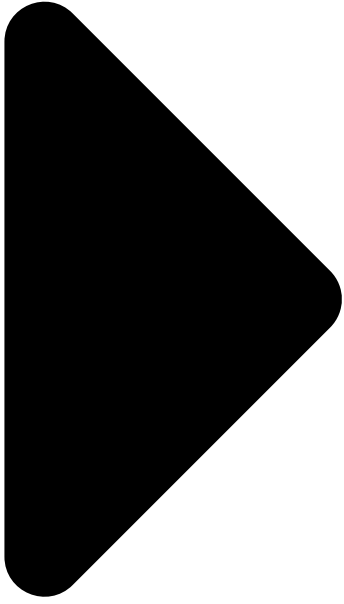


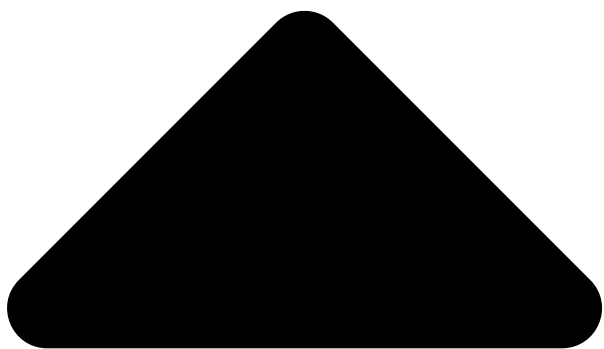


Motxilla

Algunes motxilles estan dissenyades per carregar el màxim en distàncies curtes. Nosaltres volem el contrari: desitgem una motxilla lleugera que estigui ben dissenyada per distribuir el pes cap a la cintura (no només les espatlles). Parem atenció als diversos compartiments. Algunes motxilles estan innecessàriament abarrotades, amb més compartiments que una nau espacial: mai no serem capaços de trobar allò que busquem. Altres motxilles estan tan mal dissenyades que et sentiràs com si estiguessis buscant a dins d'un cau o en el fons d'un pou fosc. No oblidem de dur un ponxo de pluja que ens cobreixi a nosaltres i a la nostra motxilla. És bo comprar un model lleuger, que ocupi poc espai quan estigui plegat.

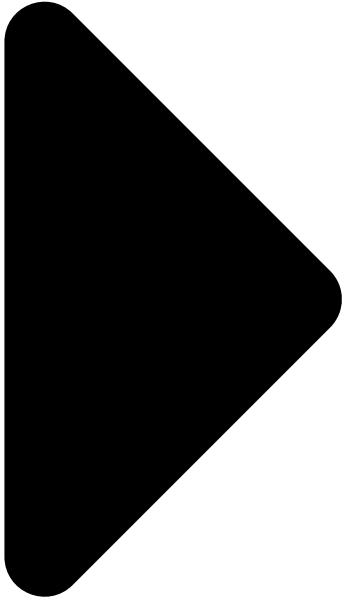
Ponxo de pluja, suficientment gran com per cobrir la motxilla.

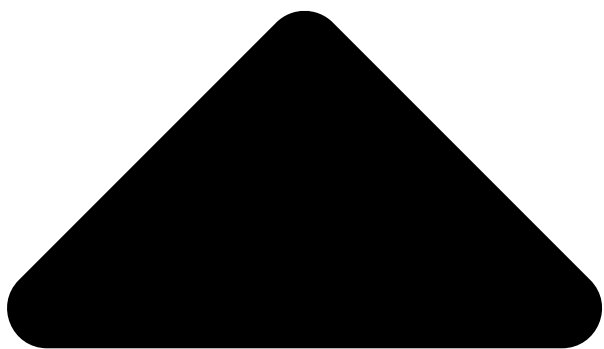




Una tovallola petita:

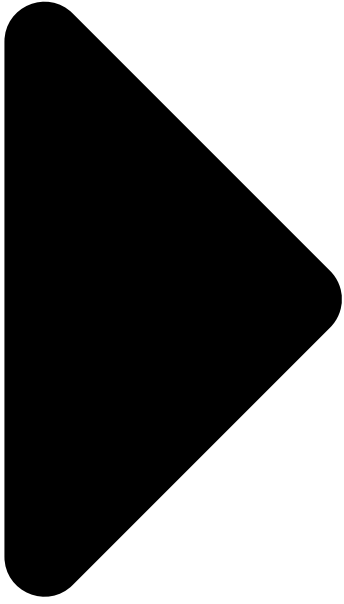
que no ocupi massa espai a la motxilla i que s'eixugui de pressa.

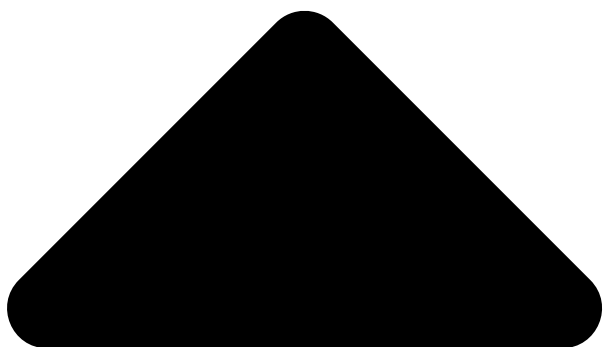




Una tovallola petita

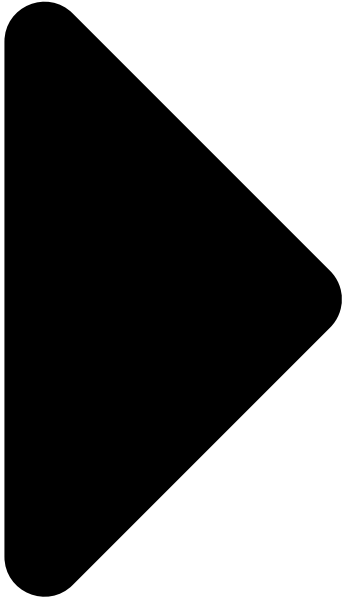
que no ocupi massa espai en la motxilla i que s'assequi ràpid.

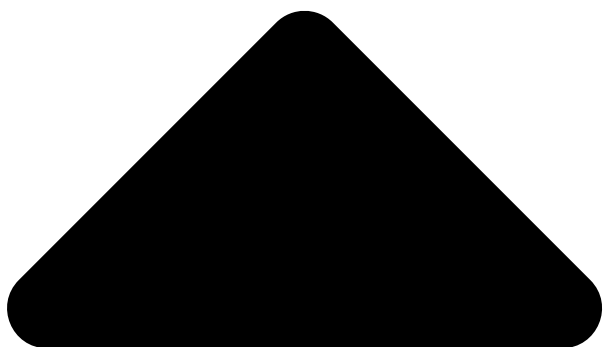




Protector solar

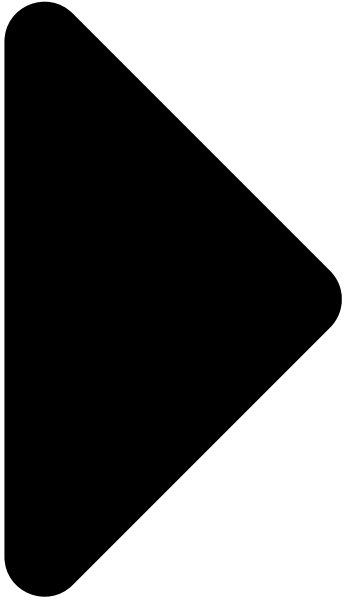
el sol d'Espanya pot ser un amic molt "calent," i algunes parts del Camí Ignasià no tenen gaire ombra. També és bo dur un bàlsam per als llavis.

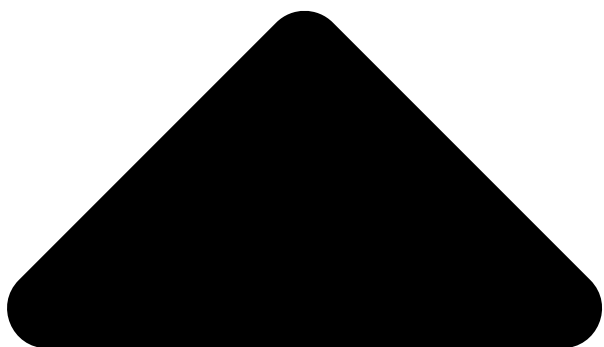




Barret d'ala ampla

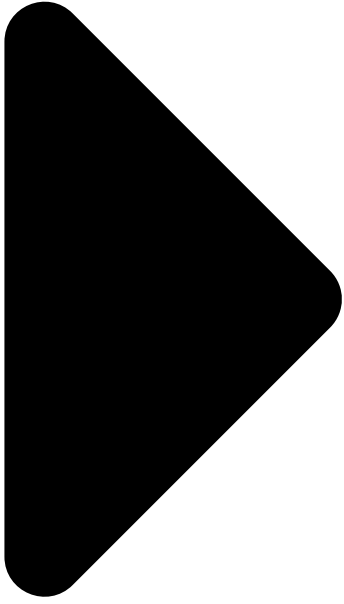
per protegir-nos del sol, orelles incloses.

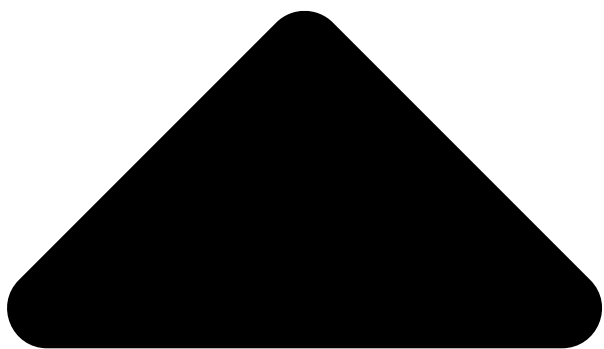




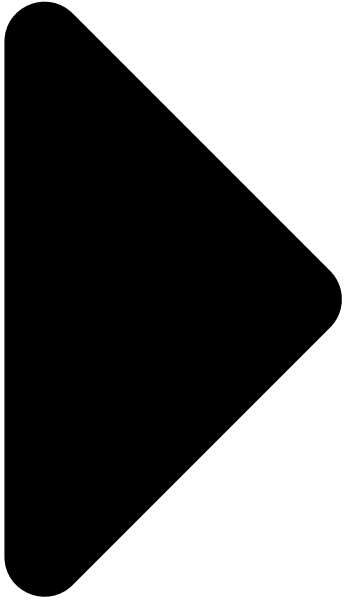
Mocador

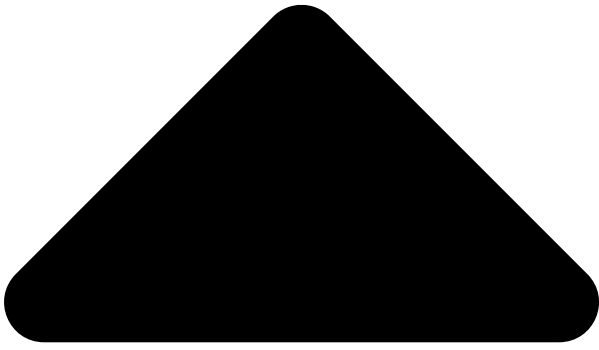
protegeix el coll del sol i eixuga la suor.





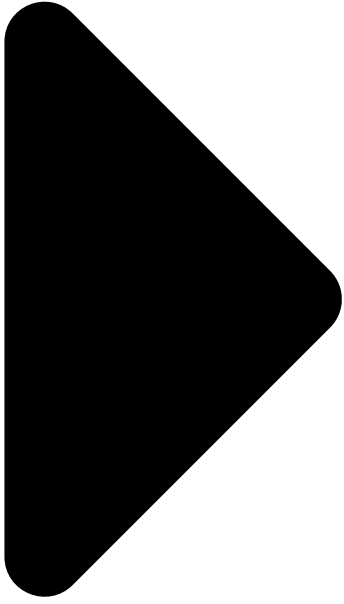
Ulleres de sol
protegeixen del sol.

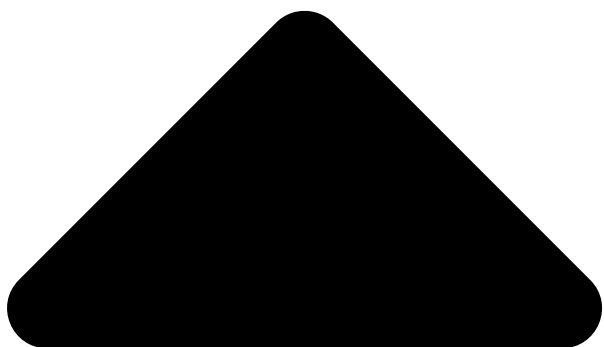




Primers auxilis

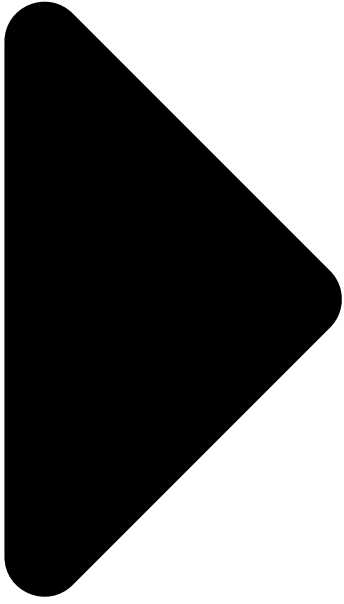
una mica de material per tractar les butllofes (tipus “segona pell”). Cal embenar així que notem un punt de frec i una possible butllofa que s’estigui fent. No esperem a tenir una butllofa de debò! És convenient dur una petita quantitat de qualsevol analgèsic genèric, com l’ ibuprofè. De tota manera, descobrirem que, a Espanya, hi ha farmàcies a tot arreu. També és recomanable dur alguna cosa per tapar-nos les oïdes per prevenir les llargues nits de roncades als “refugis.” Ampolla d’aigua, indispensable.

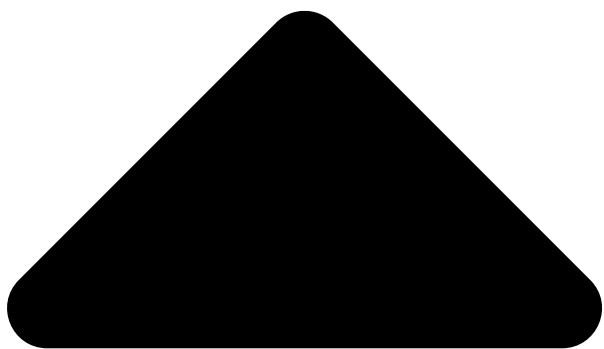




Botella d'aigua

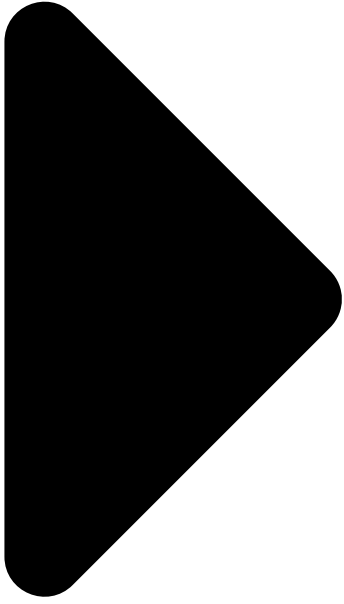
indispensable

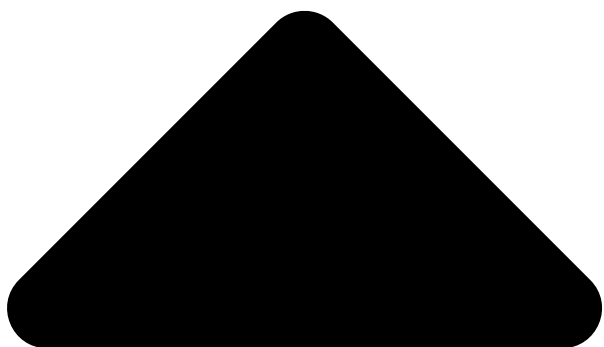




Llanterna

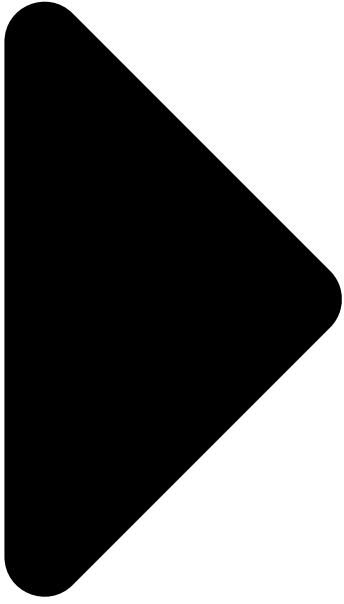
per llevar-se aviat al matí i no molestar les altres persones. Per caminar de nit.
Per llegir quan s'apaguen els llums!

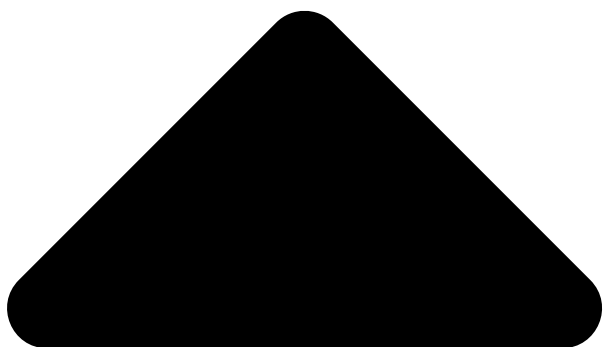




Paper higiènic

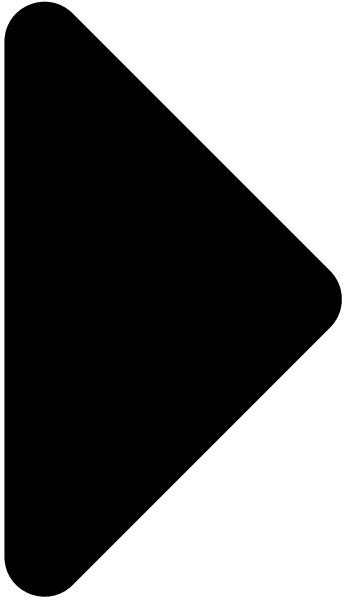
sempre és útil, i més si pensem que alguna nit tocarà passar-la a la llum dels estels!

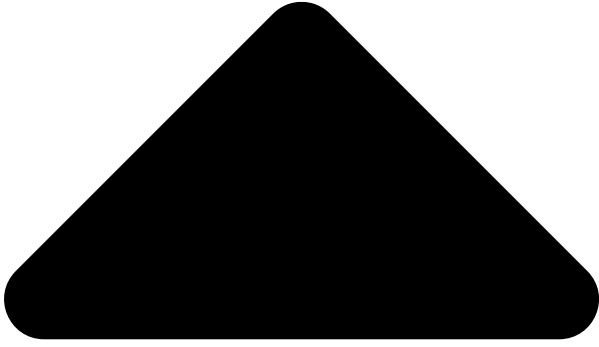




Sandàlies o xancletes per a la tarda-nit

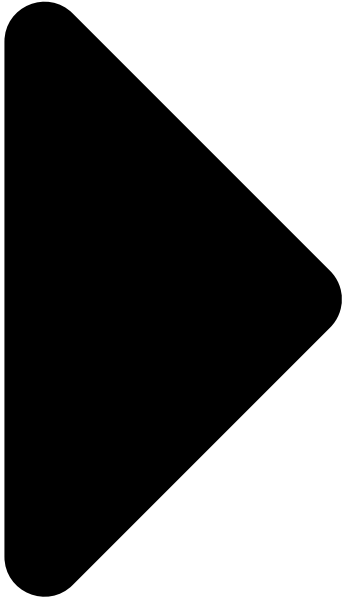
tan lleugeres com sigui possible. Cal pensar en l'estació de l'any en què fem el nostre pelegrinatge: pot ser que sigui massa freda per a un calçat tipus xancleta.

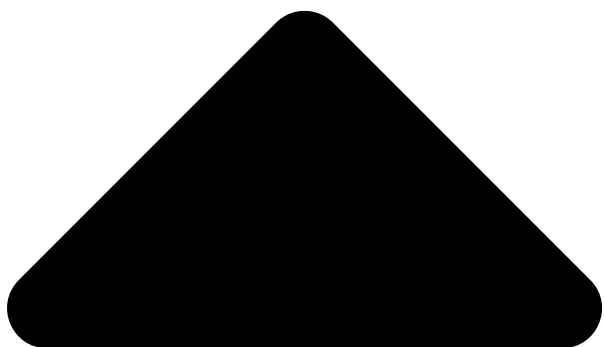




Sac de dormir

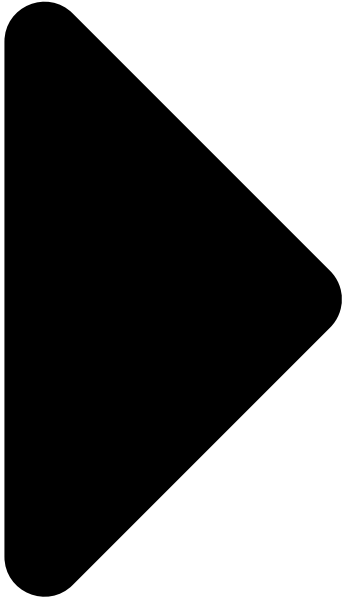
Novament, una elecció complicada que dependrà de l'estació elegida per al pelegrinatge i el tipus d'allotjament. Si es fa en pensions o hotels, està clar que hi haurà llençols i mantes. Alguns pelegrins porten les seves pròpies fundes de coixí. Depenent del clima, es pot usar només una bossa de folro de llana per dormir, en lloc d'un sac.

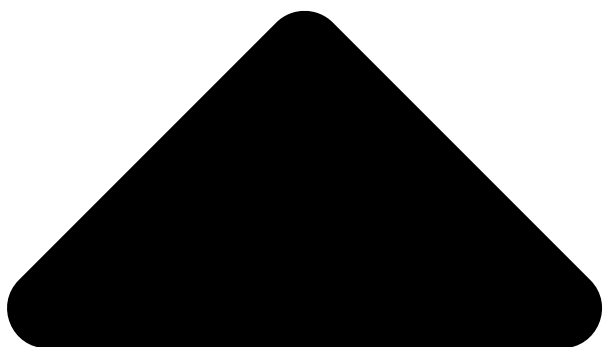




Mitjons i roba interior

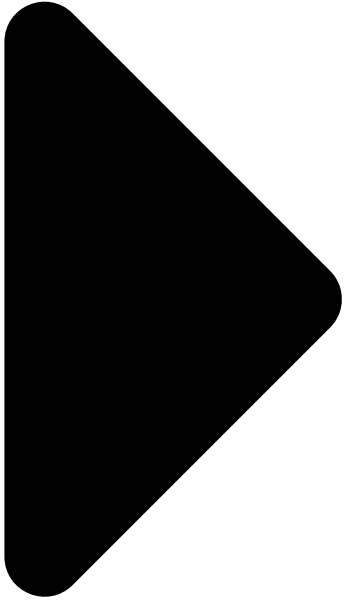
tres (un per usar, un altres per canviar-se, i un altre per si el primer no s'ha eixugat a temps!).

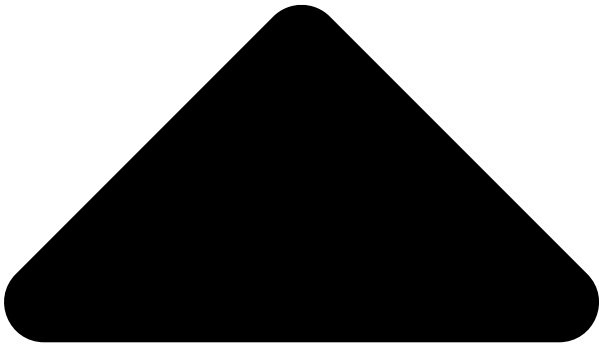




Samarretes

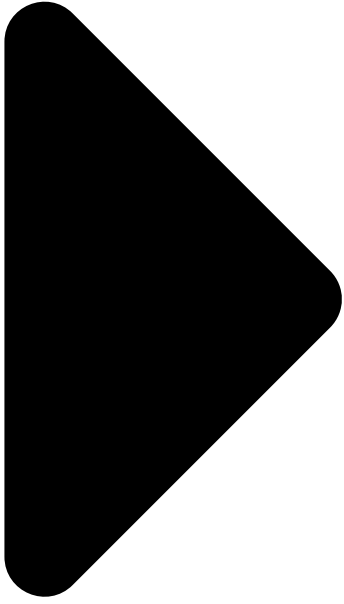
tres (una per usar, una altra per canviar-se, i una altra per si la primera no s'ha eixugat a temps! Intentem trobar samarretes que s'eixuguin de pressa! La màniga llarga és útil per protegir la pell del sol.

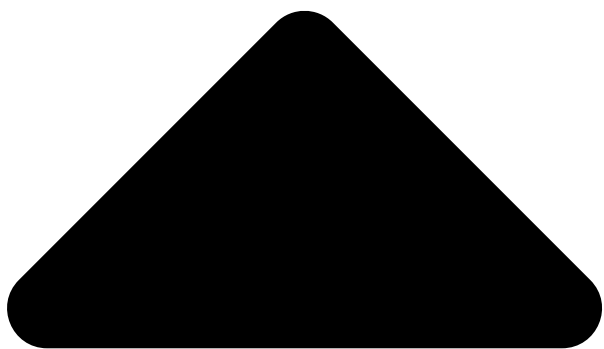




Pantalons curts

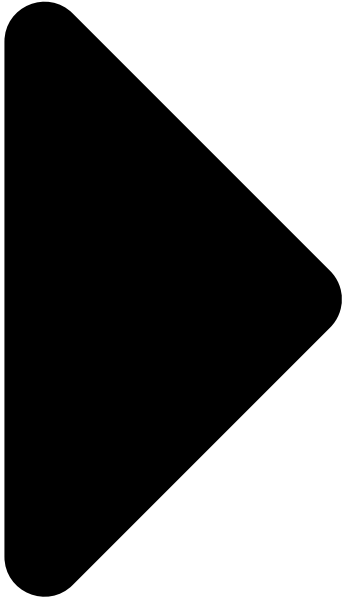
dos. Si caminem a l'estiu, és bo tenir un pantaló llarg per protegir les cames del sol (ajustable amb cremalleres). També és recomanable dur un pantaló lleuger, com a "vestit de nit" i una samarreta a conjunt.

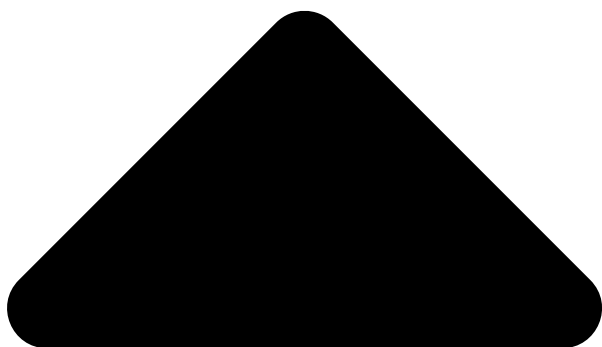




Pinces d'estendre la roba

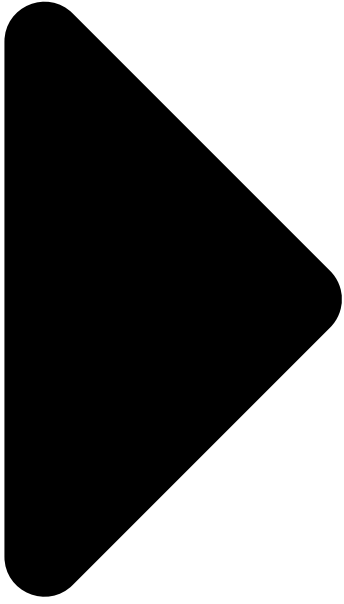
per penjar i assecar la roba a l'estenedor o a la motxilla mentre es camina.

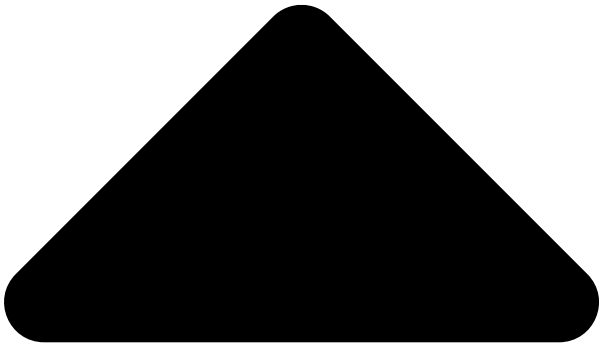




Un folre polar o jersei de màniga llarga

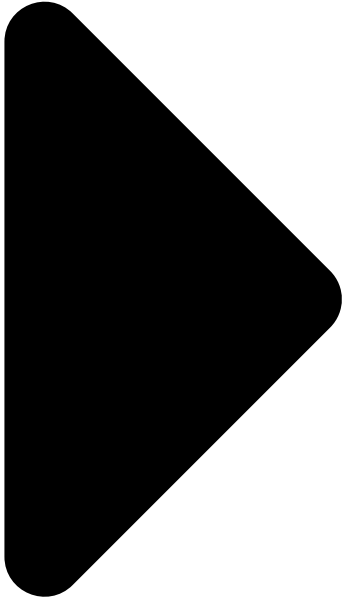
Quelcom lleuger però suficient per entrar en calor. Un cop més cal tenir en compte el temps, si es fan a l'hivern les travessies per les muntanyes del País Basc o per la freda regió dels Monegres.

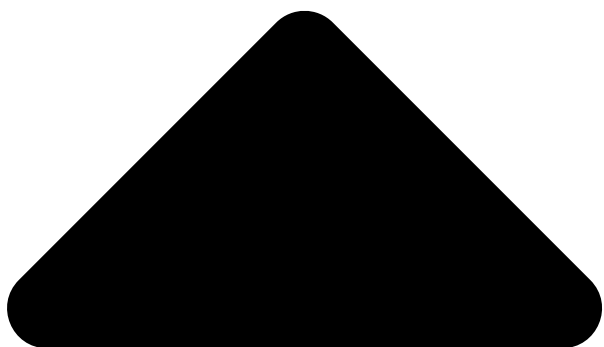




Per a la vostra cura personal

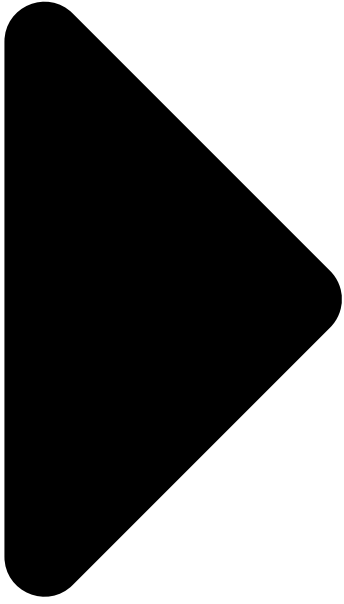
dentifrici i raspall de dents, una pastilla de sabó (un sabó dur, com el de coco i que duri), desodorant... però, recordem que la norma és dur el mínim i el més lleuger! Podem comprar de tot a les ciutats espanyoles.

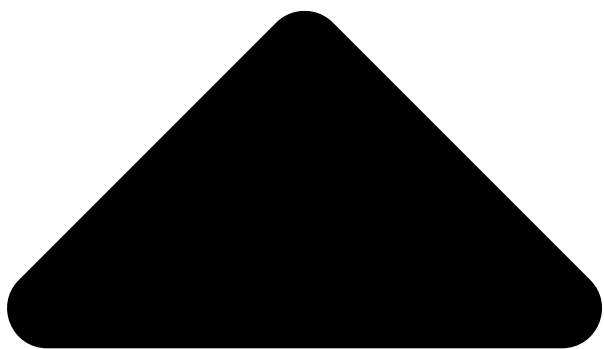




Alguns estris

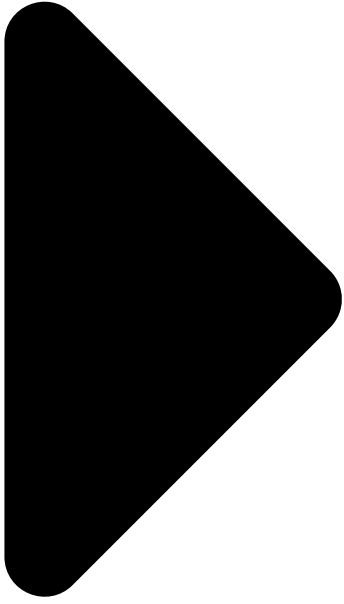
plat, got d'aigua, forquilla, cullera, ganivet. Tot ha de ser molt lleuger. Un drap normal o de cuina sempre és útil. Convé dur una ampolla petita de sabó líquid per rentar la roba.

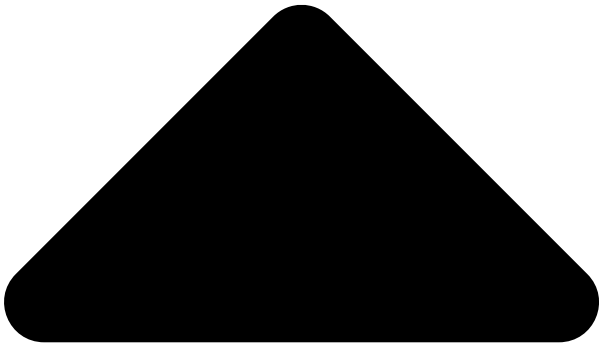




Un bastó de pelegrí

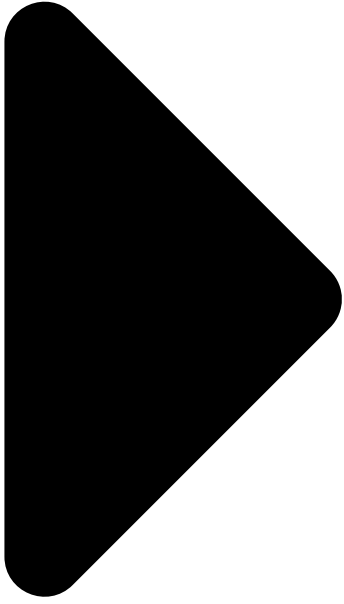
pot ser molt útil per recolzar-s'hi, estendre la roba, fer fugir els gossos
indesitjables...

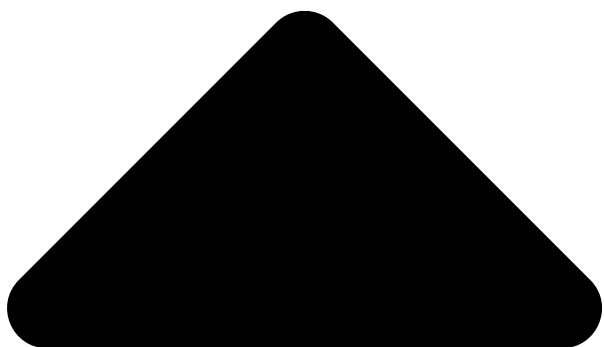




Llibres

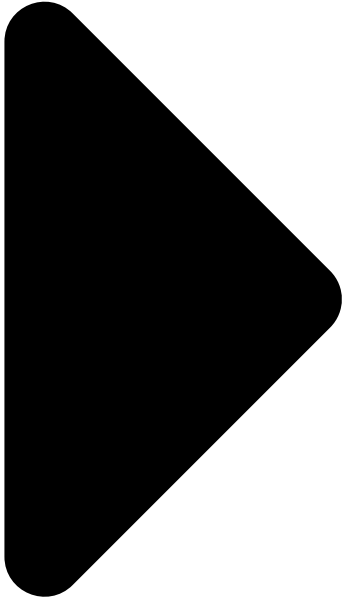
Es recomana portar les fotocòpies de les etapes que es vulgui caminar. És interessant dur un diari personal per escriure les nostres reflexions i una Bíblia (la versió més petita!).

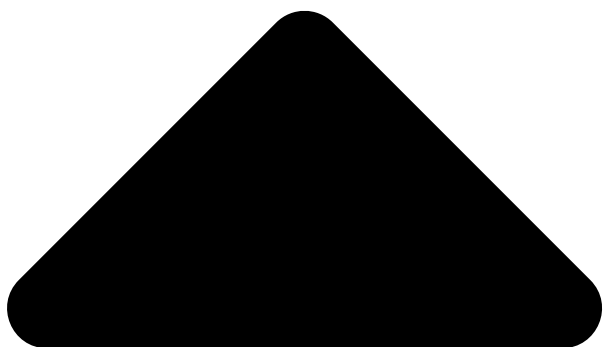




Telèfon

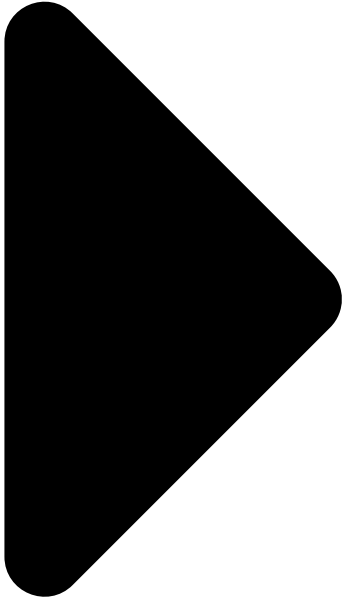
Una targeta de telèfon o un telèfon mòbil internacional.

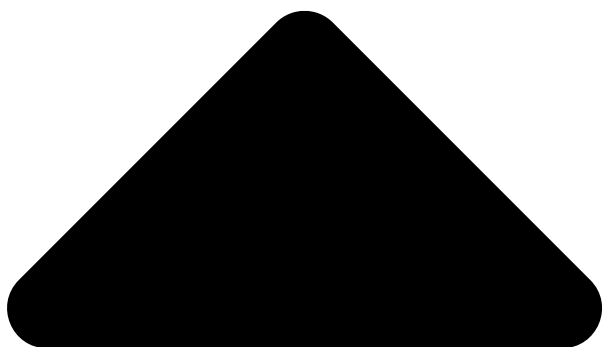




Documents d'identitat

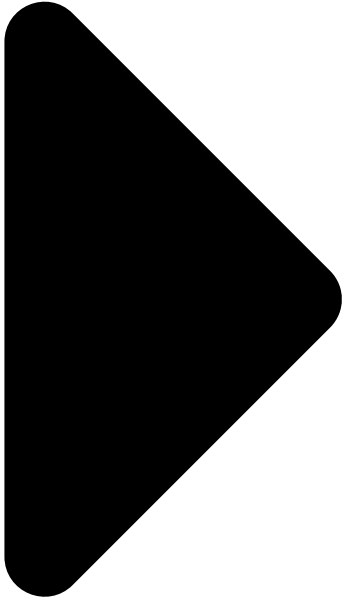
El passaport i altres documents d'identitat personal.

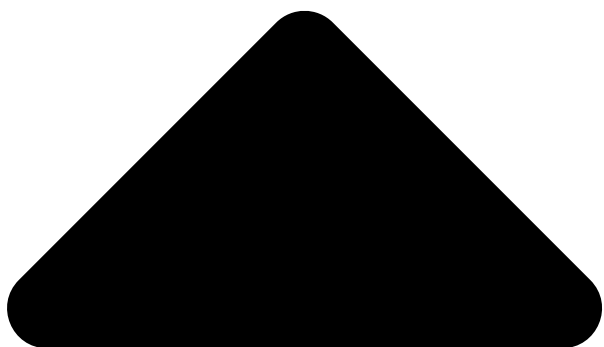




L'Acreditació de Pelegrí Ignasià

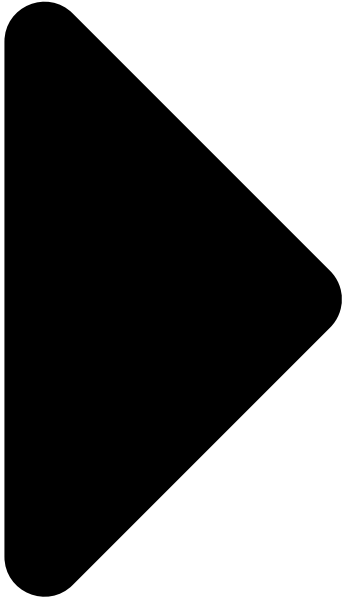
localitzar al nostre web els llocs on es poden obtenir aquests “passaports” per als pelegrins.

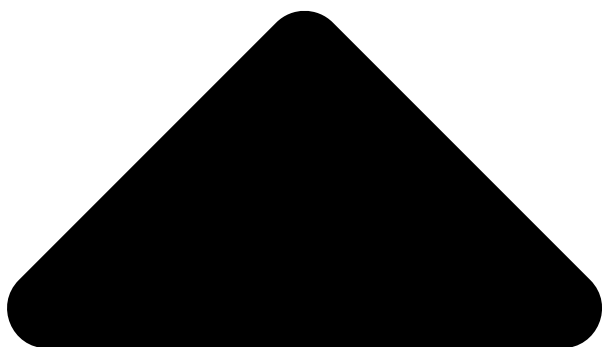




Càmera

Una de petita i senzilla.





Ipod/MP4

La nostra música preferida ens pot ajudar a acabar els últims cinc quilòmetres de l'etapa, sota el sol rogent. Però ens hem de fer un favor a nosaltres mateixos: no portem cap d'aquests aparells si som uns obsessos de l'ipod/MP4. Si ens passem cinc hores diàries escoltant música, haurem fet malbé el nostre pelegrinatge, que potser era una oportunitat única en la vida d'escoltar amb generositat i amb atenció el nostre cor, en lloc d'estar plens del soroll del món.

El que no hem de dur:

- *Pijama*: es pot dormir en samarreta! Si se'n necessita, que sigui lleuger!
- *La crema d'afaitar*: no cal. Ignasi de Loiola va sobreviure sense, i nosaltres també. El sabó funcionarà bé. O senzillament aprofitem per dur una barba llarga!
- *Xampú*: no ens hi amoïnem. Podem sortir amb un tall de cabell molt curt. I el sabó del cos també serveix.

- *Assecador*: M'estàs prenent el pèl?

[CONSELLS](#)

[CREDENCIALS](#)

[CERTIFICATS](#)

[TRANSPORTS](#)

[ALLOTJAMENT](#)

el Camí Ignasià

La seva història, peregrinant pel passat, per l'Espanya Ignasiana, agraïments...

[DESCOBREIX-HO](#)

Peregrinant en la nostra vida

Els Exercicis espirituals i la peregrinació en el Camí Ignasià, l'opció de quatre setmanes, guia per al Camí, respirant el Camí, l'oració introductòria, el Camí espiritual...

[Experimenta'ls](#)

L'Oficina del Pelegrí

Experiències, activitats, agències, credencials, associacions, camí del respecte...

[t'ajudem](#)