

Aspetos práticos

Aspetos práticos

Quando peregrinar?

O caminho Inaciano percorre cerca de 600 quilómetros, através do País Basco montanhoso e frequentemente húmido e da região árida de Los Monegros, perto de Saragoça. Assim, enfrentaremos dois climas diferentes no nosso caminho e é difícil escolher a altura ideal do ano. Talvez a Primavera e o Outono fossem as melhores alturas para realizar o Caminho Inaciano. A região de Saragoça tem um clima mediterrânico semiárido e continental típico do Vale do Ebro. A precipitação média é de 310 mm, chovendo principalmente na Primavera, com uma seca pronunciada no Verão. As temperaturas são elevadas no Verão, atingindo os 40°C. No Inverno são baixas (0 a 10°C) devido ao nevoeiro e ao “cierzo”, um vento frio e seco que sopra do Noroeste. No Inverno, a queda de neve será o maior obstáculo na primeira parte do Caminho, de Loyola a Logroño. A nossa recomendação é a de dar uma vista de olhos à [meteorologia espanhola](#) local e verificar o tempo na região através da qual vamos fazer a peregrinação (na web encontrará toda a informação nas mesmas línguas que no nosso sítio web).

Hoje em dia, o Caminho Inaciano é uma proposta muito mais cara do que a peregrinação a Santiago de Compostela, que é servida por inúmeros abrigos, cobrando apenas 6 euros (ou menos) por um beliche e um duche. Muitos destes “refúgios” surgiram ao longo dos últimos quinze anos à medida que o volume de peregrinos aumentou dramaticamente. Temos esperança que os leitores deste guia (e outros) percorram o Caminho Inaciano como parte de uma nova peregrinação que conduzirá também a um aumento do número de alojamentos dos peregrinos e, conseqüentemente, a uma diminuição dos custos.

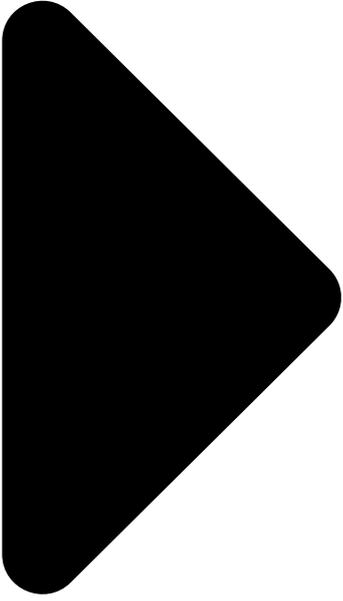
- Para além do transporte para o ponto de partida e transporte para casa no final da peregrinação, haverá que contar com entre 30 a 50 euros por dia, dependendo do que decidirmos: pode ser feito por menos e por muito mais. Cabe a cada peregrino decidir.
- *Alojamento*: entre 6 e 18 euros se encontrar um lugar num “refúgio”,

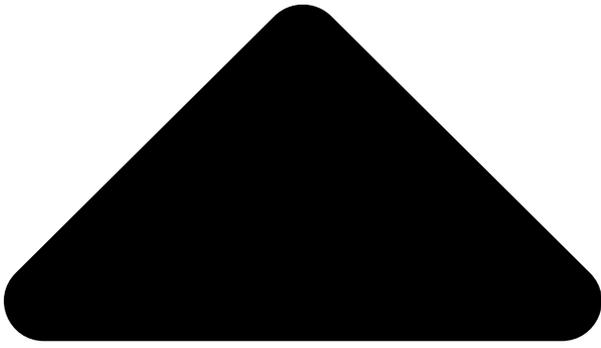
público ou privado, e entre 25 e 45 euros se for para um albergue ou hotel. A propósito, se dormirmos no campo... não há custo! E pensemos que vamos fazer isto uma ou duas vezes! Isto é o melhor para a nossa economia, mas nem sempre é relaxante.

- *Jantar*: Em muitas vilas e cidades, um menu turístico pode custar apenas 10 euros, incluindo uma salada ou sopa, um prato principal, sobremesa e vinho muitas vezes também. Alguns peregrinos compram frequentemente a sua comida em pequenas lojas e poupam o seu dinheiro para alojamento. Não espere encontrar cozinhas e utensílios disponíveis no nosso Caminho, pois o número de “refúgios” é muito limitado.
- *O pequeno-almoço e o almoço* são uma oportunidade para o peregrino desperdiçar dinheiro ou para o poupar. Todas as tardes temos de comprar comida para o pequeno-almoço e almoço do dia seguinte, custando entre 3 ou 4 euros. Sentar-se para o pequeno-almoço num bar e também às refeições ao meio-dia pode custar cerca de 14 euros por dia. No entanto, é de notar que os bares que oferecem café e croissants não abrem ao amanhecer.
- *Água*: A água da torneira é geralmente segura. Se a comprarmos nos supermercados, devemos acrescentar 2 euros às despesas do nosso dia, e também acrescentar algumas outras pequenas coisas que gostaríamos de desfrutar durante a peregrinação!
- *Um cartão bancário é útil*: basta carregar dinheiro suficiente para dois ou três dias e depois levantar dinheiro da rede de caixas automáticos. Poderá valer a pena contactar o teu banco antes de partires para saber que encargos adicionais poderás ter de suportar pelo levantamento de euros. Alguns bancos não cobram nada, enquanto outros cobram taxas.

Quanto pode custar?

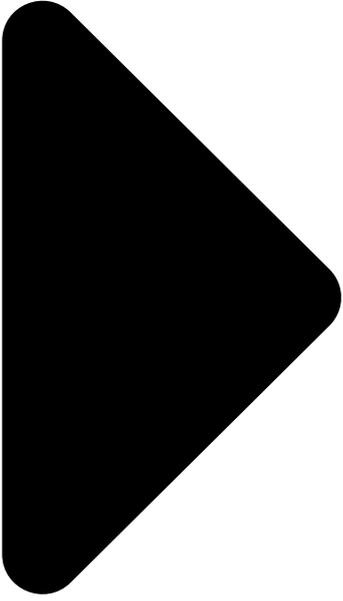
Preparativos:

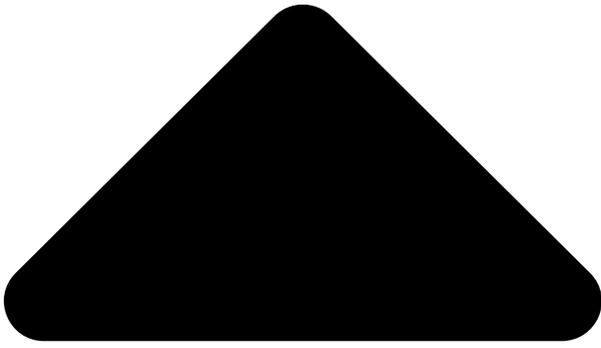




Aptidão física

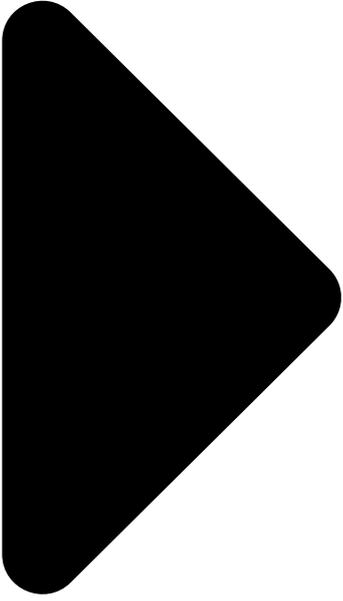
Alguma preparação simples aumentará consideravelmente as hipóteses de uma peregrinação menos cansativa e sem dor. Especificamente: Andar a pé! Faz alguns passeios de longa distância usando os mesmos sapatos que usarás durante a peregrinação, para te certificares de que os sapatos estão bem-adaptados ao teu caminhar. Nas caminhadas, leva uma mochila já carregada com o peso aproximado que irás levar na peregrinação. O peso da mochila não deve ser superior a 10% do nosso peso corporal. Certifica-te de que este é realmente o máximo, e não te esqueças de incluir o peso substancial de uma garrafa cheia de água neste limite máximo de 10%. Lembra-te que teremos muitas lojas para comprar tudo o que precisamos durante toda a nossa peregrinação.

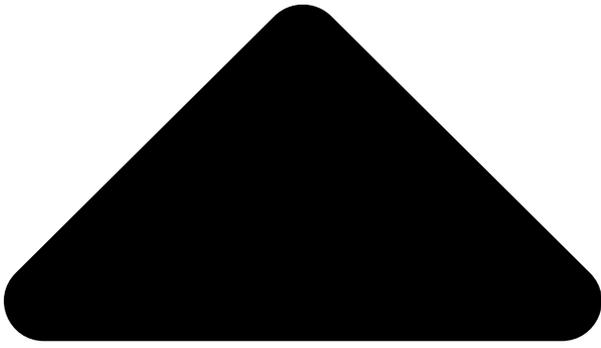




Equipamento

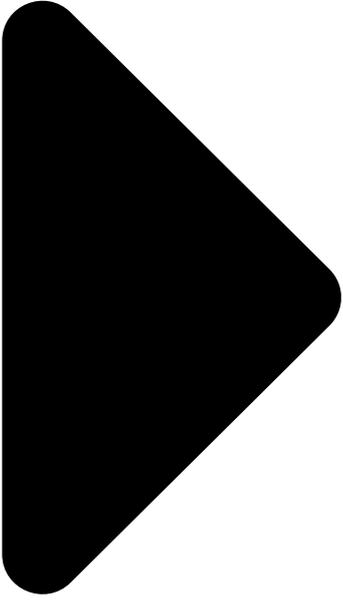
Não nos podemos preparar para todas as eventualidades, e mesmo que tentássemos preparar-nos para tudo, iríamos carregados com tantas coisas inúteis que desistiríamos. É bom tomar as decisões mais sensatas e aceitar o espírito da peregrinação, ou seja, confiar! As soluções virão. O mais importante é o calçado: leve, mas com proteção suficiente. Devemos ter em conta a estação do ano que escolhermos para a nossa peregrinação: o Inverno será frio e húmido na região de Loyola, enquanto o Verão será muito quente e muito seco em Saragoça.

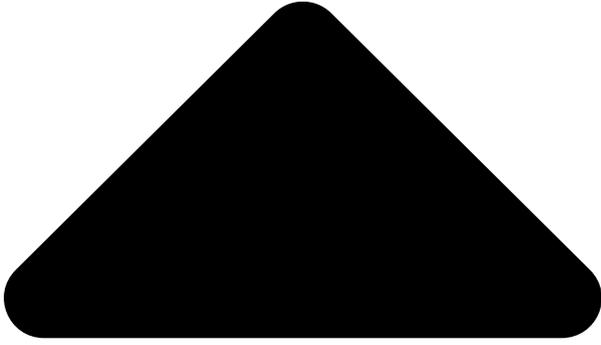




Mochila

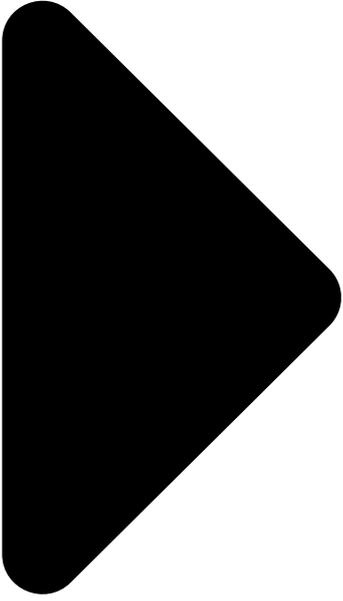
Algumas mochilas são concebidas para transportar a carga máxima em curtas distâncias. Queremos o oposto: queremos uma mochila leve que seja bem concebida para distribuir o peso pela cintura (não apenas pelos ombros). Presta atenção aos vários compartimentos. Algumas mochilas têm, desnecessariamente, mais compartimentos do que uma nave espacial: nunca seríamos capazes de encontrar o que procuramos. Outras mochilas são tão mal concebidas que te sentirás como se estivesses a procurar numa toca de coelho ou no fundo de um poço. Não te esqueças de trazer um poncho de chuva para a cobrir a ti e à tua mochila. É bom comprar um modelo leve, que ocupe pouco espaço quando dobrado.

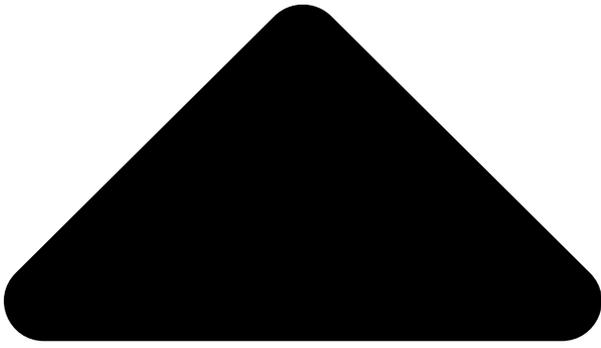




Poncho de chuva

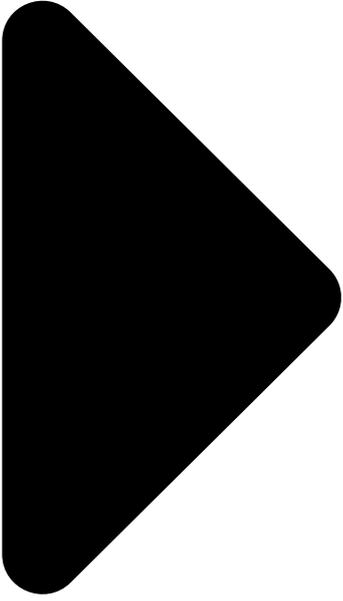
suficientemente grande para cobrir toda a mochila

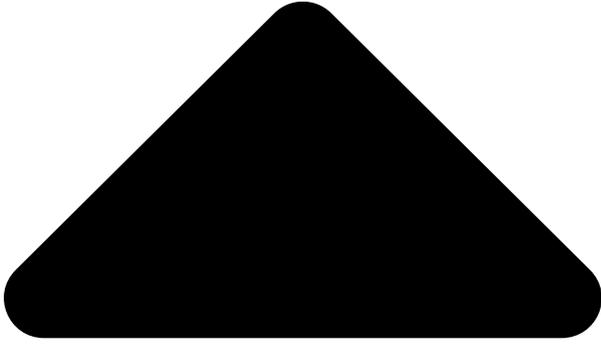




Uma pequena toalha

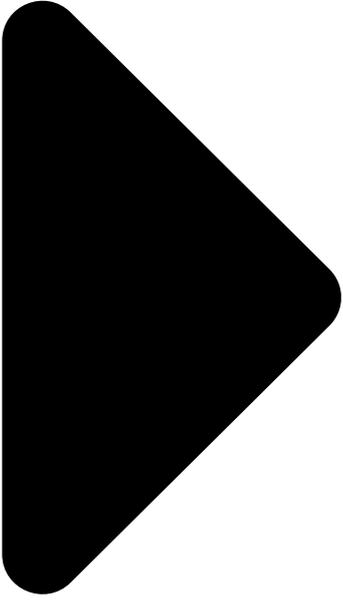
que não ocupe muito espaço na mochila e seque rapidamente.

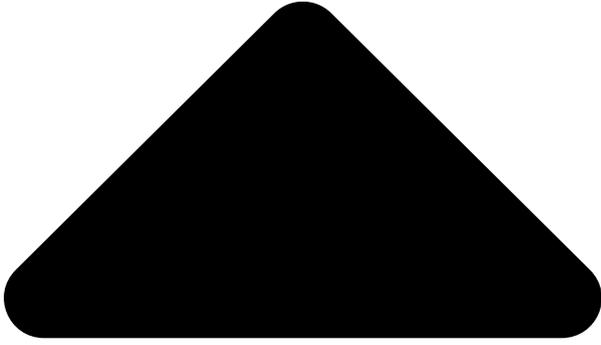




Protetor solar

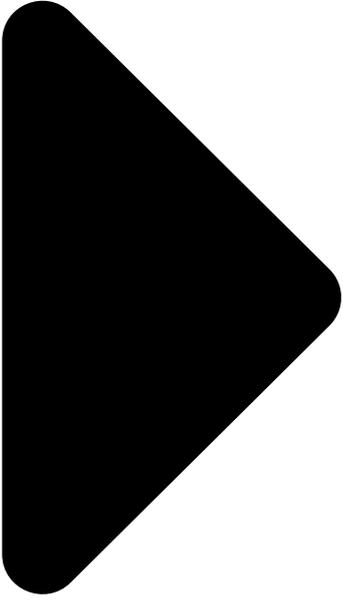
O sol espanhol pode ser um amigo muito «quente», e algumas partes do Caminho Inaciano não têm muita sombra. Também é bom trazer baton labial.

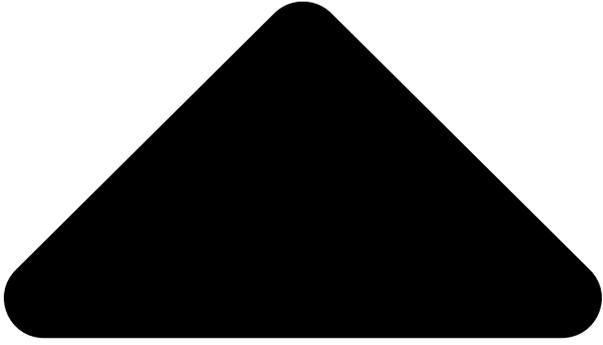




Chapéu de aba larga

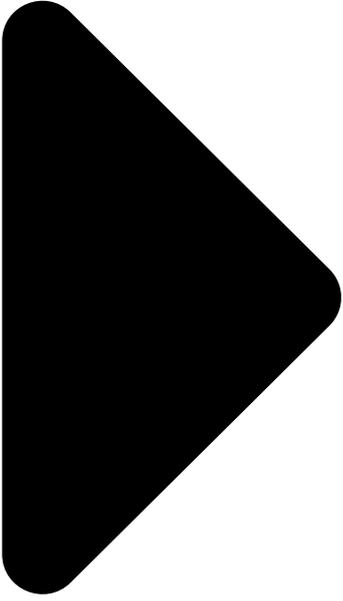
para proteção contra o sol, orelhas incluídas.

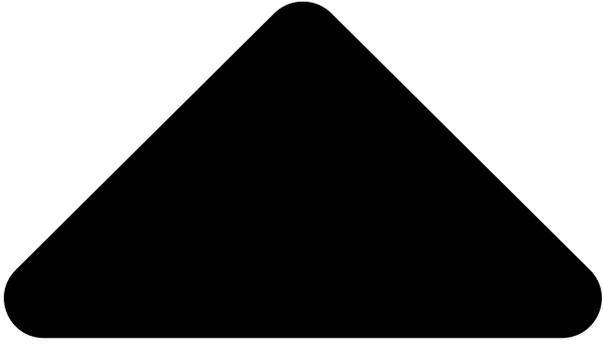




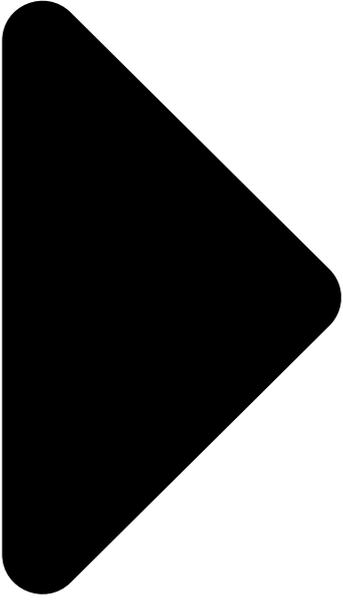
Lenço de pescoço

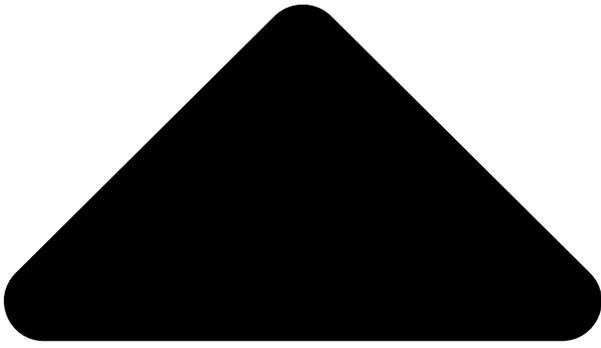
protege o pescoço do sol e limpa o suor.





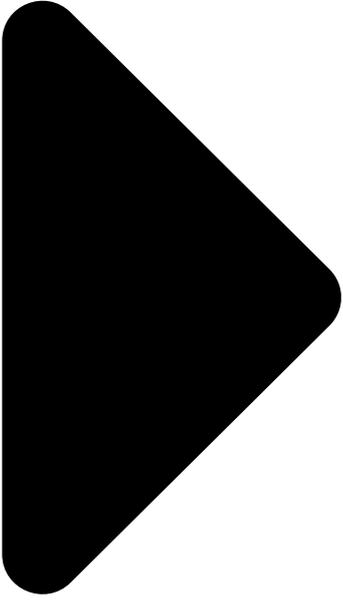
Óculos de sol
protegem do sol.

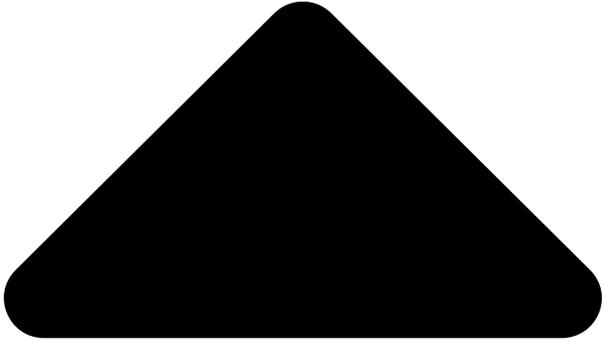




Primeiros socorros

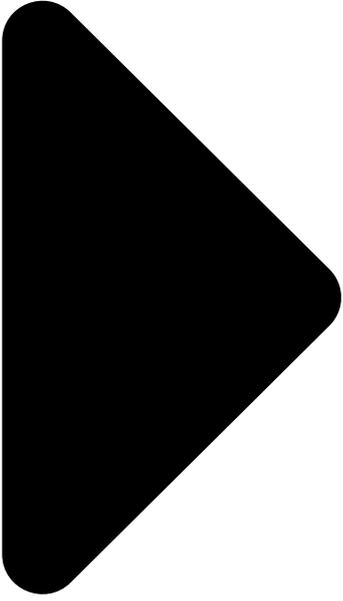
Algum material para tratar bolhas (algo chamado “segunda pele»). É necessário aplicar uma proteção assim que sentires um ponto de irritação e possível desenvolvimento de bolhas - não esperes até ter uma bolha cheia! É aconselhável transportares uma pequena quantidade de qualquer analgésico genérico como o ibuprofeno. Em qualquer caso, vamos descobrir que a Espanha tem farmácias em todo o lado. É também aconselhável trazer algo para tapar os ouvidos durante as longas noites de ronco nos «refúgios».

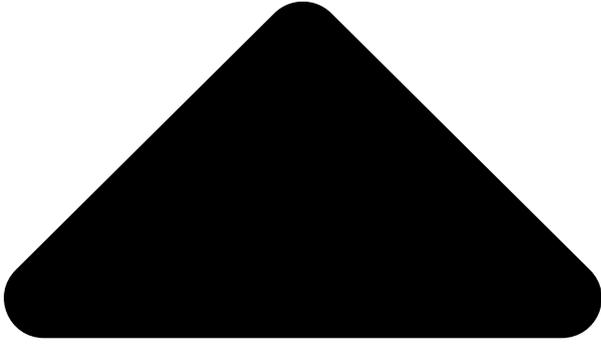




Garrafa de água

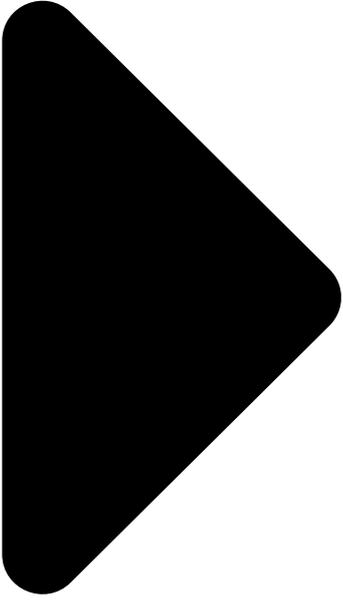
Essencial

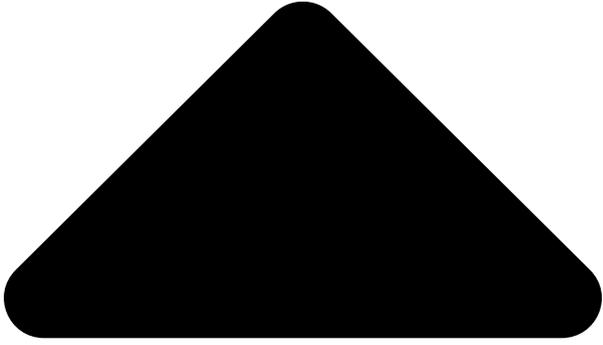




Lanterna

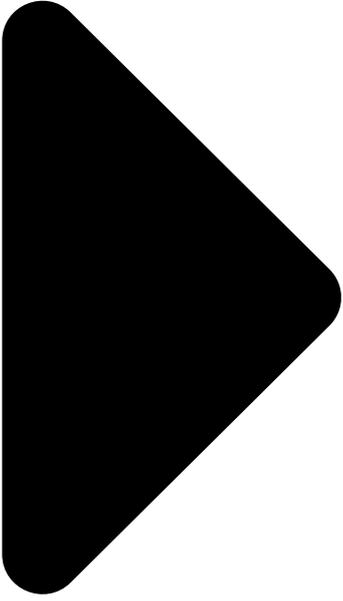
Para te levatares cedo pela manhã e não perturbares as outras pessoas. Para caminhares à noite. Para leres quando as luzes se apagam.

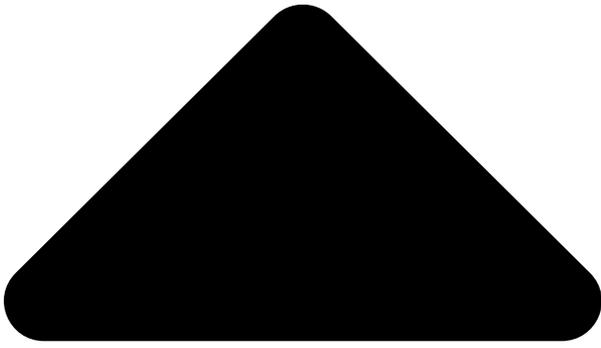




Papel higiênico

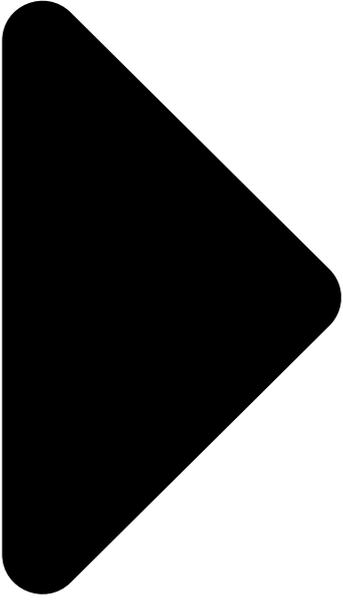
vem sempre a calhar, especialmente se pensarmos que poderemos dormir à luz das estrelas uma noite!

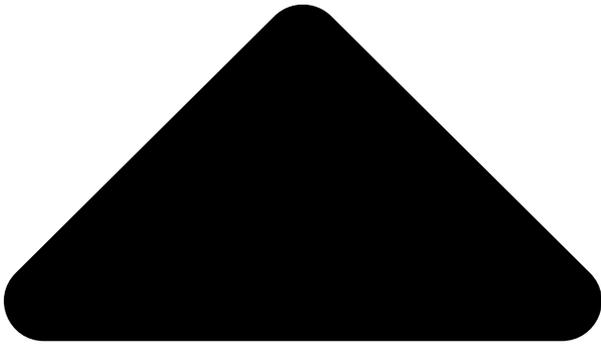




Sandálias ou “chinelos de dedo”

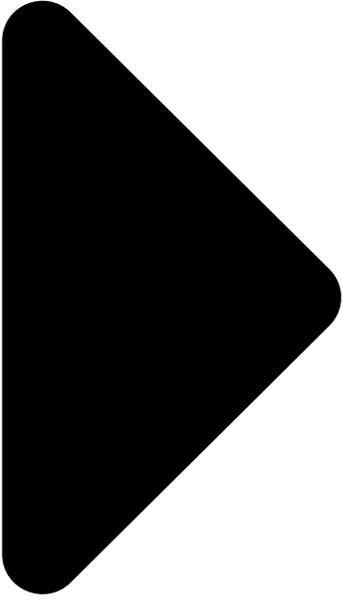
para a noite: tão leve quanto possível. É importante pensar na estação do ano que escolhemos para a nossa peregrinação: pode estar demasiado frio para chinelos de dedo.

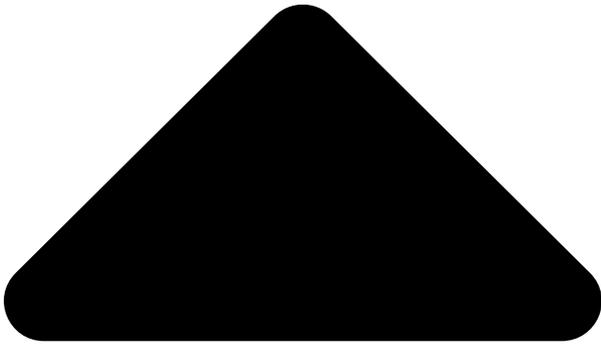




Saco-cama

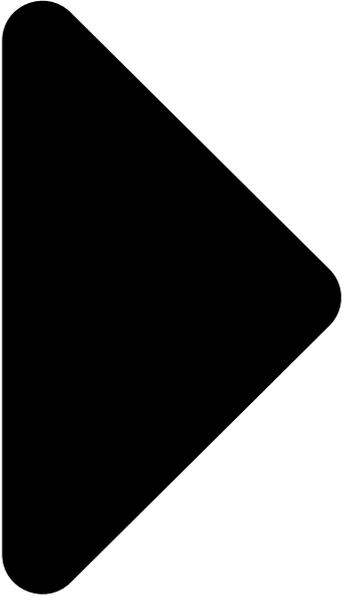
Mais uma vez, a escolha dependerá da época escolhida para a peregrinação e do tipo de alojamento. Se estiver alojado em pensões ou hotéis, é claro que haverá lençóis e cobertores. Alguns peregrinos trazem as suas próprias fronhas de almofadas. Dependendo do tempo, podes usar apenas uma cobertor de lã em vez de um sac-cama.

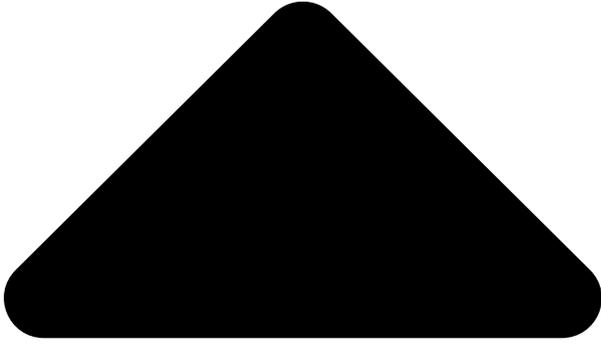




Meias e roupa interior

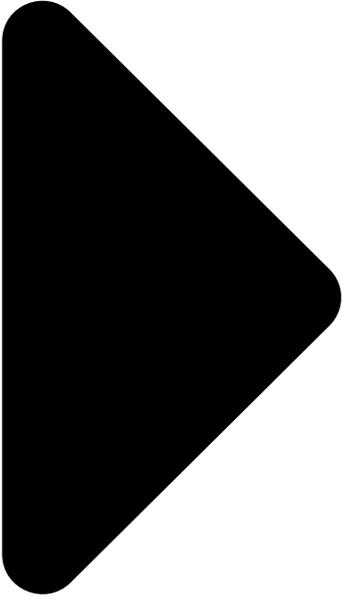
três (uma para vestir, uma para mudar e uma para o caso de o primeiro não ter secado a tempo!)

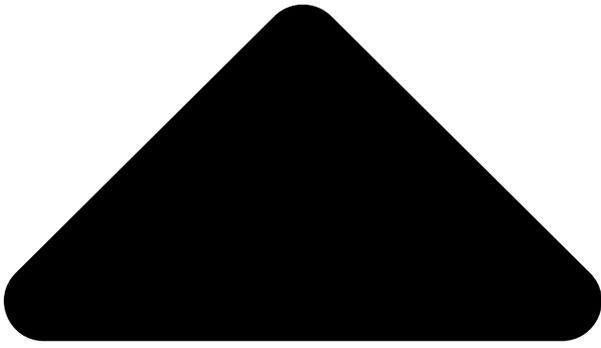




T-shirts

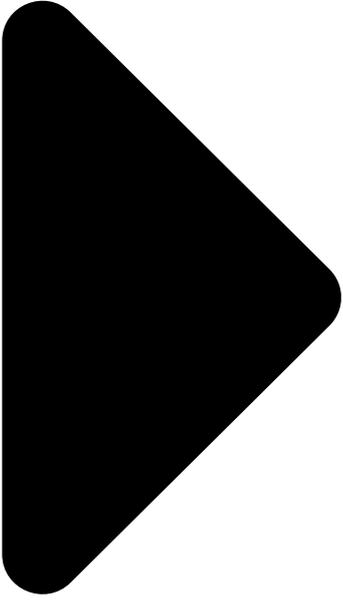
três (uma para vestir, uma para trocar e uma no caso de a primeira não ter secado a tempo! Vamos tentar encontrar t-shirts de secagem rápida!) As mangas compridas são úteis para proteger a pele do sol.

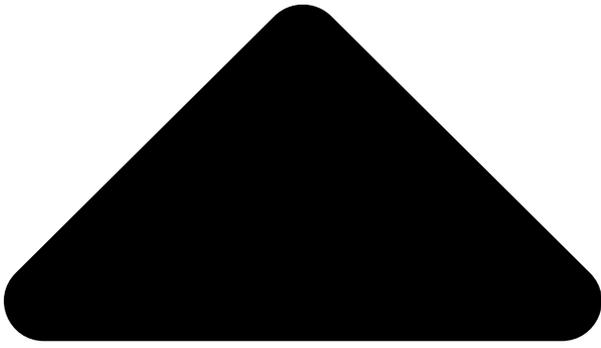




Calções

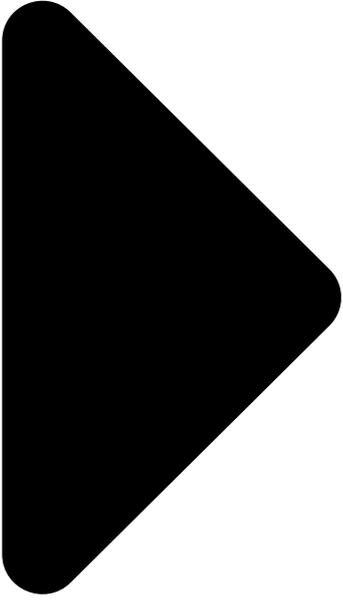
dois. Se andarmos no Verão, é bom ter um par de calças compridas para proteger as pernas do sol (ajustáveis com fechos de correr). É também aconselhável levar umas calças finas e uma T-shirt que em conjunto te pouparão a necessidade de pijamas.

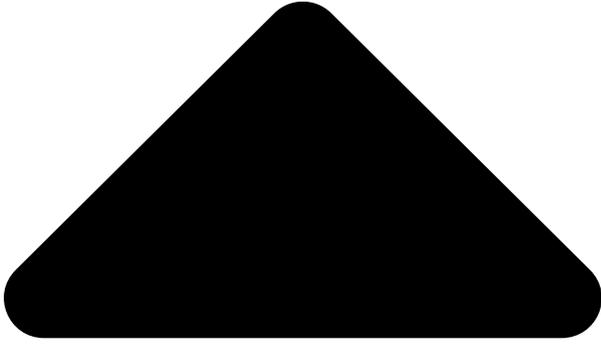




Molas de roupa

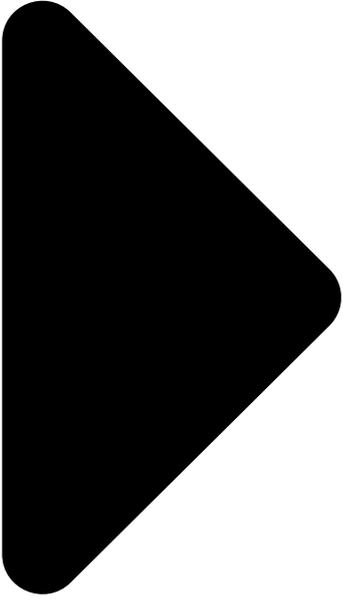
para pendurar e secar roupa em cordas de roupa ou na mochila ao andar.

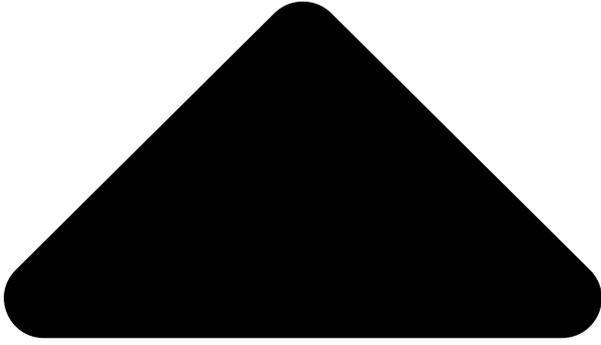




Um pulôver ou camisola de manga comprida.

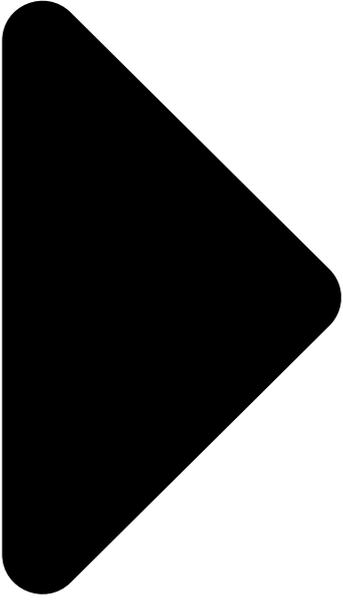
Algo leve, mas suficiente para te manter quente. Mais uma vez, o clima deve ser tido em conta, quer se faça caminhadas nas montanhas do País Basco ou na região fria de Los Monegros no Inverno.

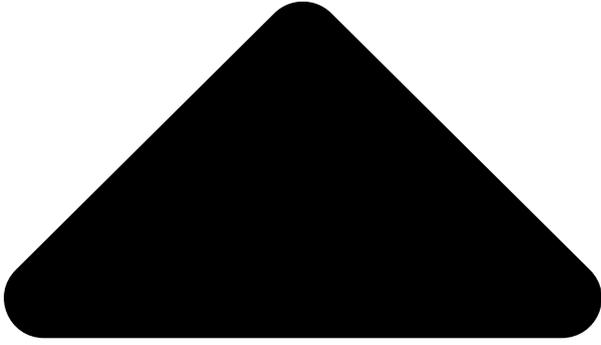




Para cuidados corporais

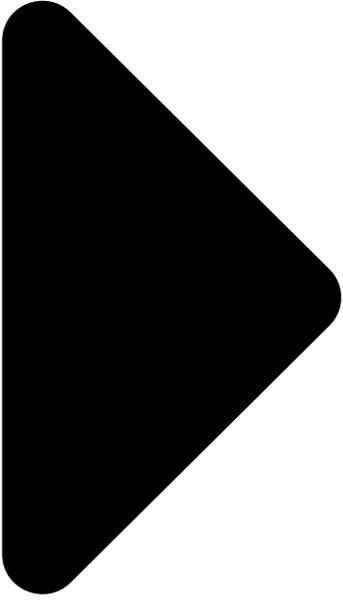
pasta de dentes e escova de dentes, uma barra de sabão (um sabonete duro como o azul que dura), desodorizante... mas lembrem-se: a regra deve ser levar o mínimo possível e o mais leve possível! Podes comprar tudo nas cidades espanholas.

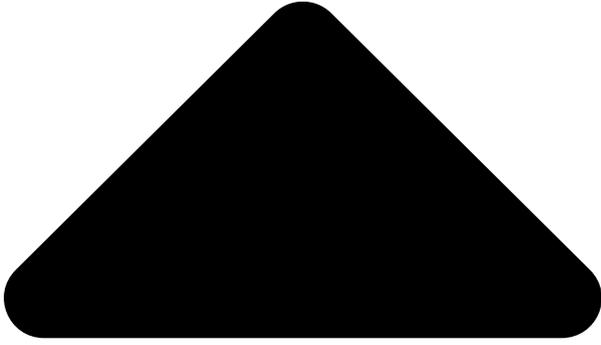




Alguns utensílios

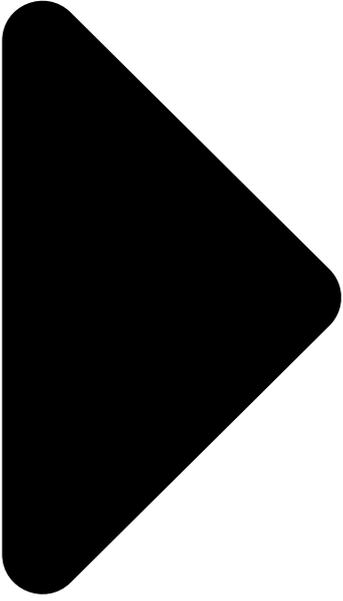
prato, copo de água, garfo, colher, faca. Tudo deve ser muito leve. Um pano ou uma toalha de chá é sempre útil. É aconselhável levar uma pequena garrafa de sabão líquido para lavar a roupa.

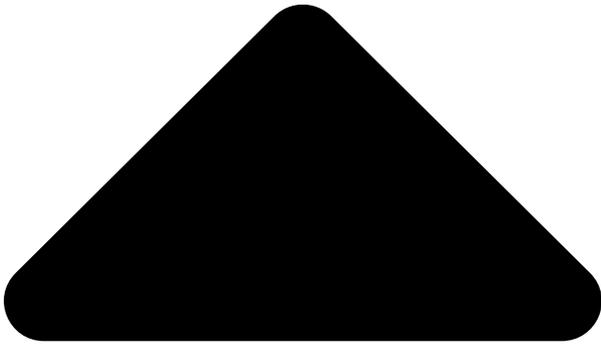




Um bastão de peregrino

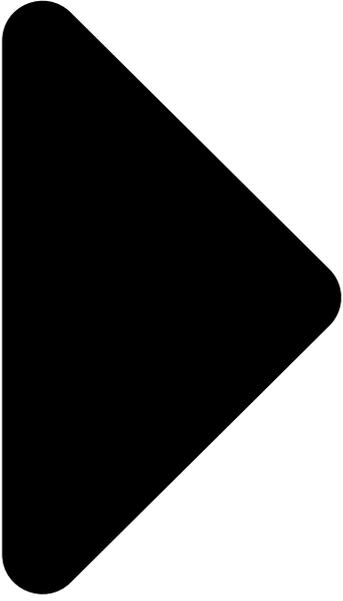
Um bastão de peregrino: pode ser muito útil para apoio à caminhada, para pendurar a roupa, para afugentar cães indesejados...

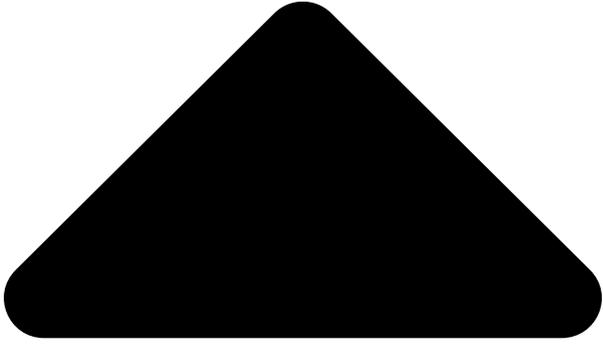




Livros

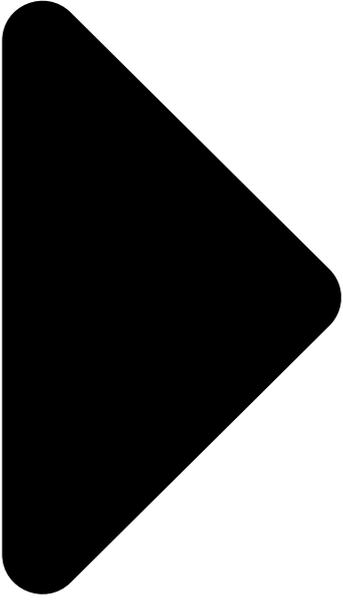
É recomendado trazer fotocópias das etapas que deseja percorrer. É interessante trazer um diário pessoal para escrever as suas reflexões e uma Bíblia (a versão mais pequena!).

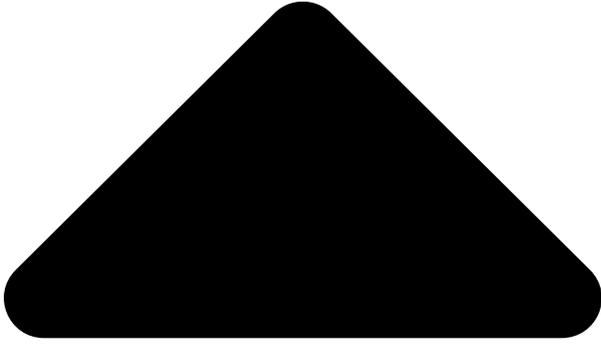




Telefone

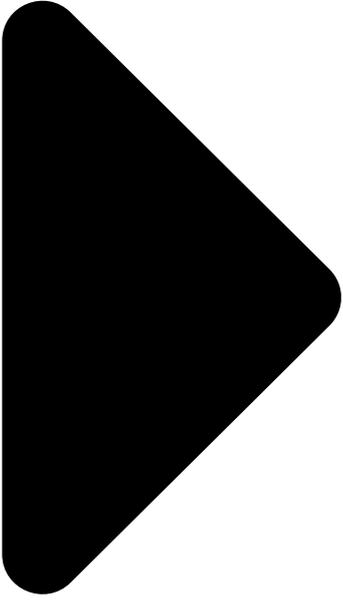
Um cartão telefónico ou um telefone móvel internacional.

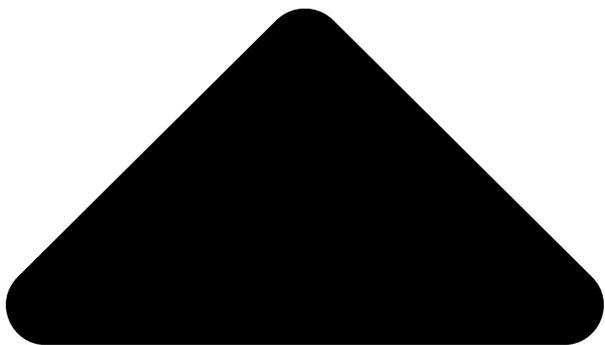




Documentação

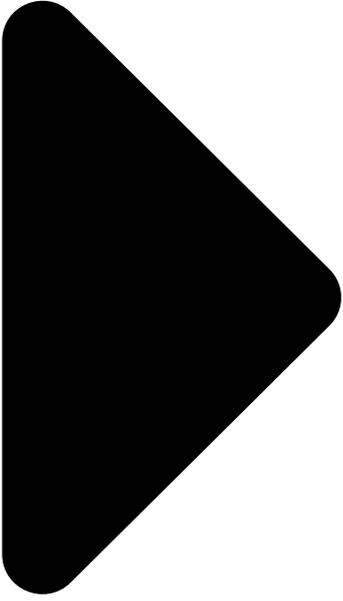
Passaporte e outros documentos de identidade pessoal.

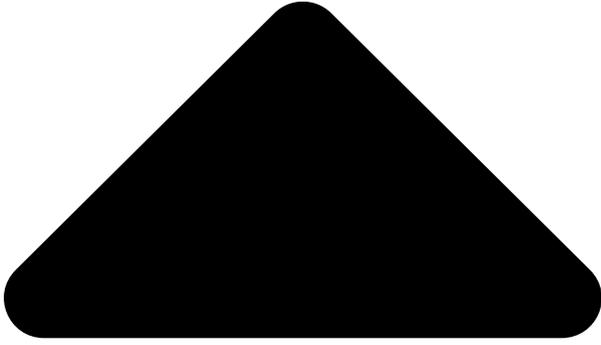




A Credencial do Peregrino Inaciano

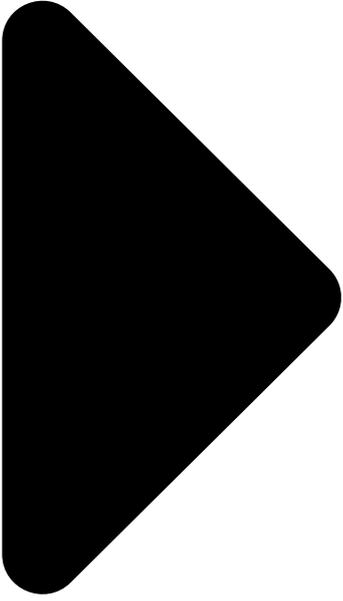
encontre no nosso sítio web os locais onde pode obter um destes «passaportes» para os peregrinos.

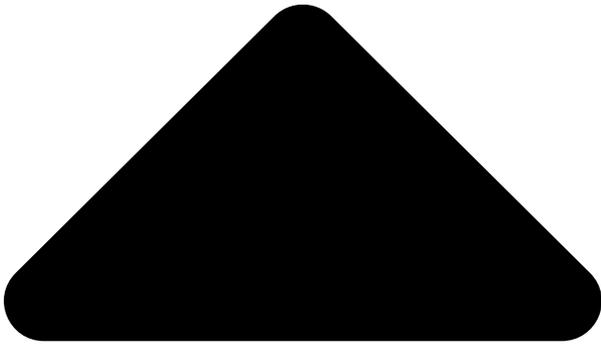




Câmara fotográfica

Uma pequena e simples, se o telemóvel não for suficiente.





Ipod/MP4

A nossa música favorita pode ajudar-nos a terminar os últimos cinco quilómetros da etapa debaixo do sol quente. Mas temos de fazer um favor a nós próprios: não leves um destes dispositivos se fores obcecado por música. Se passarmos cinco horas por dia a ouvir música, teremos arruinado a nossa peregrinação, talvez uma oportunidade única na vida para ouvir generosa e cuidadosamente os nossos corações, em vez de ficarmos cheios do barulho do mundo.

O que não usar:

- *Pijamas*: podes dormir com a sua T-shirt! Se tiveres de usar pijamas, certifica-te de que são muito leves.
- *Creme de barbear*: não nos preocupemos. Inácio de Loyola sobreviveu sem ele, e nós também. O sabão vai funcionar bem, ou simplesmente aproveita a oportunidade para usar uma longa barba de peregrino!
- *Champô*: não nos preocupemos. Podemos começar com um corte de

cabelo muito curto. E o sabão de corpo também funciona para o cabelo.

- *Secador de cabelo*: Está a brincar comigo?

[CONSELHOS](#)

[CREDENCIAIS](#)

[CERTIFICADOS](#)

[TRANSPORTE](#)

[ALOJAMENTO](#)

O Caminho Inaciano

A sua história, peregrinação pelo passado, pela Espanha inaciana, graças...

[DESCUBRA](#)

Peregrinando na nossa vida

Os Exercícios Espirituais e a peregrinação no Caminho Inaciano, a opção de quatro semanas, um guia para o Caminho, respirar o Caminho, oração introdutória, o Caminho espiritual...

[EXPERIMENTA-OS](#)

O Gabinete do Peregrino

Experiências, atividades, agências, credenciais, associações, caminho de respeito...

[AJUDAMOS-TE](#)