



Estimadas familias;

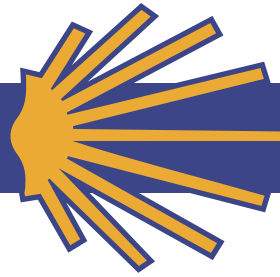
A continuación, les remitimos información para aquellos alumnos y alumnas que van a realizar en los próximos días la actividad del Camino de Santiago referente a horarios de salida y llegada, características de la actividad y de las etapas diarias, así como recomendaciones sobre el material adecuado que los alumnos deben llevar.

**Sobre la situación COVID**, hemos esperado hasta las fechas más próximas a la realización de la actividad para que la información sea lo más realista posible.

Ante la situación de indefinición en las exigencias sobre los protocolos COVID de las distintas administraciones, sanitarias autonómicas, recomendamos que los alumnos lleven consigo por seguridad el certificado de vacunación completa o una prueba PCR con 70 horas de antelación o una prueba de prueba de Antígenos (sanitaria, no doméstica) con 48 horas de antelación al viaje.

En caso de que se produjera alguna modificación a este respecto antes del viaje, les será comunicada.

Un saludo



## Camino De Santiago 2021/2022

Como todos los años, el Colegio El Valle ofrece a los alumnos de 1º de Bachillerato la oportunidad de vivir una experiencia única: **El Camino De Santiago**.

El viaje tiene por objetivo realizar una parte del Camino De Santiago en su trayecto conocido como el "Camino Francés". Este tramo se realiza en un total de cinco etapas que representan los últimos cien kilómetros del Camino.

El viaje exige un notable **espíritu de colaboración** y, por tanto, los alumnos que vayan deben estar dispuestos a valerse por sí mismo, dependiendo de los demás lo menos posible, pero también a **ayudar a los demás en todo lo posible**.

En este sentido es importante **no dejar a nadie solo en ningún momento**. Ante cualquier duda o contratiempo que surja, se debe siempre consultar y pedir información. Si alguien se ve en dificultades, del tipo que sean, debe pedir ayuda, no debe hacerse el "valiente".

Todo lo previsto puede cambiar. Hay que estar dispuesto a superar los contratiempos. Se exige colaboración en todo momento en las tareas de la organización.

**Se respetará en todo momento el horario marcado por los profesores, especialmente a la hora de acostarse** (es crucial ser muy puntuales para cumplir con la planificación). Es fundamental dormir bien por las noches. Las etapas son duras, y no descansar lo suficiente puede ocasionar problemas en la etapa siguiente. Dormir es especialmente importante en la primera noche, ya que es la etapa más dura y estamos desentrenados. **Hay que mantener limpio el lugar por donde se pase**. Cuidar especialmente la limpieza de los baños de los albergues. Todos debemos poder usarlos con dignidad. Somos muchos y las instalaciones pocas. Si cada uno limpia lo suyo y lo deja al menos como estaba, es fácil.

Hay que tener en cuenta que somos muchos y que el buen comportamiento, la limpieza y la paciencia deben estar presentes en la mente de todos.

Se estará en contacto con el Colegio por parte de la organización. Los avisos urgentes deben hacerse a través de los profesores. Para los contactos normales, deben ser los chicos los que llamen a su familia a la llegada de cada etapa. Los alumnos deben llevar teléfono móvil para su fácil localización en cualquier circunstancia por motivos de seguridad.

## PREPARACIÓN PARA EL VIAJE (PARTE 1)

### ROPA Y MATERIAL

- La ropa, y en especial los pantalones deben ser cómodos y transpirables. Los pantalones de trekking o de montaña para realizar las etapas son una buena opción.
- Un calzado apropiado es lo más importante. Se recomienda llevar calzado cómodo como las zapatillas de **trail running** o zapatillas de deporte. Es recomendable que sean impermeables para evitar andar con los pies mojados en caso de lluvia. Deben estar domadas. En ningún caso deben estrenarse el día de la salida.
- También es aconsejable llevar un segundo par de zapatillas para descansar los pies una vez lleguemos al final de cada etapa, o como repuesto en caso de tener mojado el primer par.
- Chándal o ropa cómoda para descanso en las llegadas.
- 6 camisetas. La ropa que nos pongamos después de la ducha puede ser la que usemos en la etapa del día siguiente. De esta manera no cargaremos con demasiado peso.
- 6 pares de calcetines, apropiados al tipo de calzado, ajustados para evitar el roce, a ser posible sin costuras.
- Ropa interior para cada día (al igual que las camisetas y los calcetines).
- Pijama.
- Chanclas de ducha.
- Toalla.
- Gorra con visera para el sol y un gorro de lana en caso de mal tiempo.
- Capa de lluvia. También puede ser chubasquero si se lleva funda impermeable para la mochila. Es conveniente llevar también pantalón impermeable, o de rápido secado (como los pantalones de trekking).
- Abrigo. En caso de frío **es mejor llevar varias capas de ropa que un abrigo grueso**. Si las previsiones dan mal tiempo es recomendable llevar alguna camiseta térmica y mallas. También unos guantes ligeros suelen venir bien.
- Forro polar.
- Saco de dormir.
- Linterna.
- Cantimplora o botella de plástico para el agua.
- Papel higiénico o toallitas húmedas (nos pueden salvar la vida).
- Linterna.
- Bolsa de aseo con lo necesario: cepillo y pasta de dientes, gel, desodorante, protector solar, etc...
- Bolsas de plástico para la ropa sucia.

## PREPARACIÓN PARA EL VIAJE (PARTE 2)

### MOCHILAS

- La mochila principal no debería ser **ni demasiado grande, ni difícil de transportar**. Aunque la furgoneta de apoyo carga con las mochilas durante las etapas, es posible que al llegar el acceso hasta la entrada del albergue sea complicado y haya que cargar con la mochila una distancia a tener en cuenta. Las maletas no son muy aconsejables. Es preferible una bolsa de viaje, un petate, o una mochila de montaña.
- La mochila pequeña debería ser lo más pequeña posible. En ella meteremos lo mínimo imprescindible para la etapa, como puede ser el papel o toallitas húmedas, la capa de agua, algo de agua, la cartera con la documentación y el dinero, y poco más. En caso de prever lluvia podemos meter el segundo par de zapatillas; y en la última etapa meteremos la linterna.

### MEDICINAS

- Las necesarias si se sigue un tratamiento.
- La organización cuenta con botiquines completos y, en caso de necesidad, hay farmacia en todos los pueblos donde se duerme.
- Si algún alumno tiene alguna circunstancia física que requiere especial atención, debe avisar varios días antes de salir.

### RECOMENDACIONES

Se debe preparar la documentación y todo lo necesario lo antes posible.

Es bueno andar una hora aproximadamente todos los días como preparación antes del viaje para acostumbrarse al calzado.

Conviene llevar marcados con nombre o iniciales ropa y material.

Para evitar sobrepeso los alumnos pueden ponerse de acuerdo para compartir secadores, regletas, cargadores de móvil, baterías portables, etc... Y llevar una unidad para varios.

#### AVISOS GENERALES y NORMATIVA

- No se duerme fuera de los albergues.
- Es importante llevar teléfono móvil.
- No se consumirán bebidas alcohólicas, tabaco ni otras sustancias estupefacientes perjudiciales para la salud.
- El colegio no se hace responsable del deterioro o pérdida de los objetos, maletas bolsas de viaje, teléfonos móviles o aparatos electrónicos que los alumnos lleven a la actividad.

**Los problemas disciplinarios graves serán sancionados con el regreso del responsable a Madrid, previo aviso a los padres, sin que le acompañe ningún profesor. El coste del desplazamiento correrá a cargo de los padres del alumno.**

## EL VIAJE

### VIAJE DE MADRID A SARRIA (LUGO)

Los alumnos estarán en el colegio el **Viernes 1 abril a las 8:45 horas**.

Deberán llevar para el viaje de ida una pequeña mochila, que puede ser la misma que se use durante las etapas del camino, con una comida (bocadillo, fruta, bebida) para comer durante el viaje. Deben llevar prenda de abrigo, por si en las paradas hiciese frío, ya que el resto del equipaje irá en el portaequipajes del autocar y no podrá utilizarse hasta la llegada al destino. Se hará una parada en un lugar acondicionado para el almuerzo y donde se podrá, si no se trae desde Madrid, comprar bebida.

Es imprescindible seguir puntualmente las indicaciones de los profesores.

Cualquier incidencia, duda o problema debe comentarse a los profesores adecuadamente, y tener paciencia hasta que se solucione.

**La distribución de alojamientos la realizan los profesores y deberá ser respetada en todo momento sin cambios de ninguna clase por parte de los alumnos.**

### COMIDAS

La organización proporcionará a los chicos las siguientes comidas: -

El desayuno.

- La comida. -

La cena.

La única comida que han de llevar los alumnos es la del viaje de ida a Sarria, así como hacerse cargo de la merienda o cena del viaje de vuelta a Madrid (que pueden comprar cuando el autobús efectúa la parada de rigor).

### LAS ETAPAS

Antes de cada etapa se darán unas indicaciones sobre las particularidades de la etapa.

El ritmo de la etapa lo marcarán los profesores, intentando que no haya demasiada diferencia entre los primeros y los últimos. No es una carrera, y no ganamos nada si llegamos los primeros.

**Queda terminantemente prohibido salirse del camino y hacer autostop.**

La cantidad de ropa debe adecuarse a la temperatura del día, sabiendo que es frecuente sudar en abundancia y, por tanto, es preferible ir algo "fresco", llevando ropa de abrigo en la mochila. Hay que abrigarse en las paradas, cuando el caminante se quita la mochila, ya que la espalda está sudada y se puede enfriar.

Las credenciales del peregrino irán siempre en el coche de apoyo para facilitar su sellado y evitar pérdidas. Se entregarán a los alumnos a la llegada a la Oficina Del Peregrino (en Santiago De Compostela).

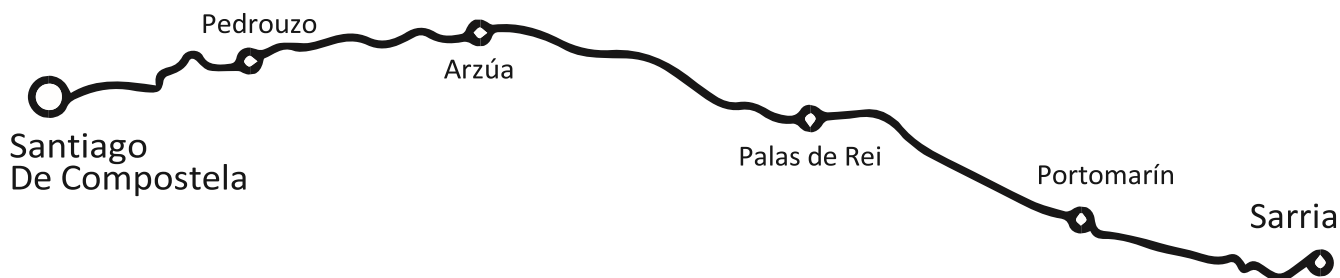
### VIAJE DE VUELTA A MADRID

Los alumnos deberán llevar dinero para comprar comida en ruta, para la merienda-cena. Debe recordarse que no se podrán utilizar los equipajes una vez metidos en el autocar por lo que todos debemos pensar bien que debemos meter en la mochila pequeña o bolsa, en la etapa de Arca a Santiago (última etapa)

A la llegada a Madrid, en el colegio, será de noche. Se sacará el equipaje ordenadamente.

La llegada al colegio será el **miércoles 6 de abril sobre las 11:00 de la noche**.

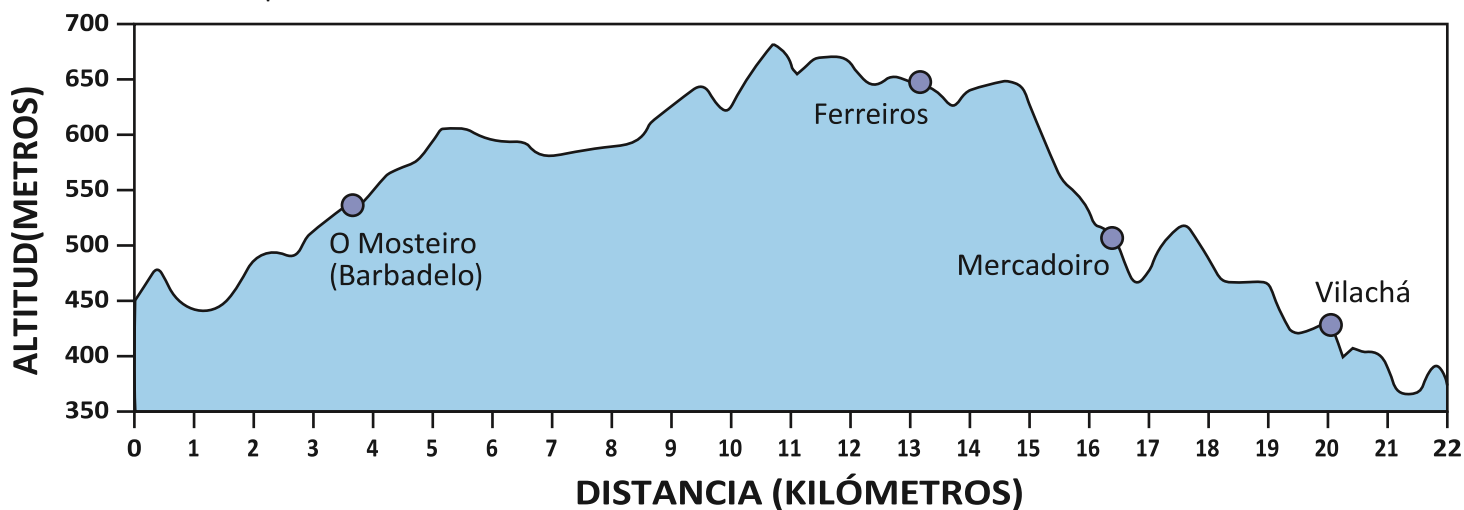
## LAS ETAPAS



### SARRIA-PORTOMARÍN 22KM

Comienzo de etapa: kilómetro 111

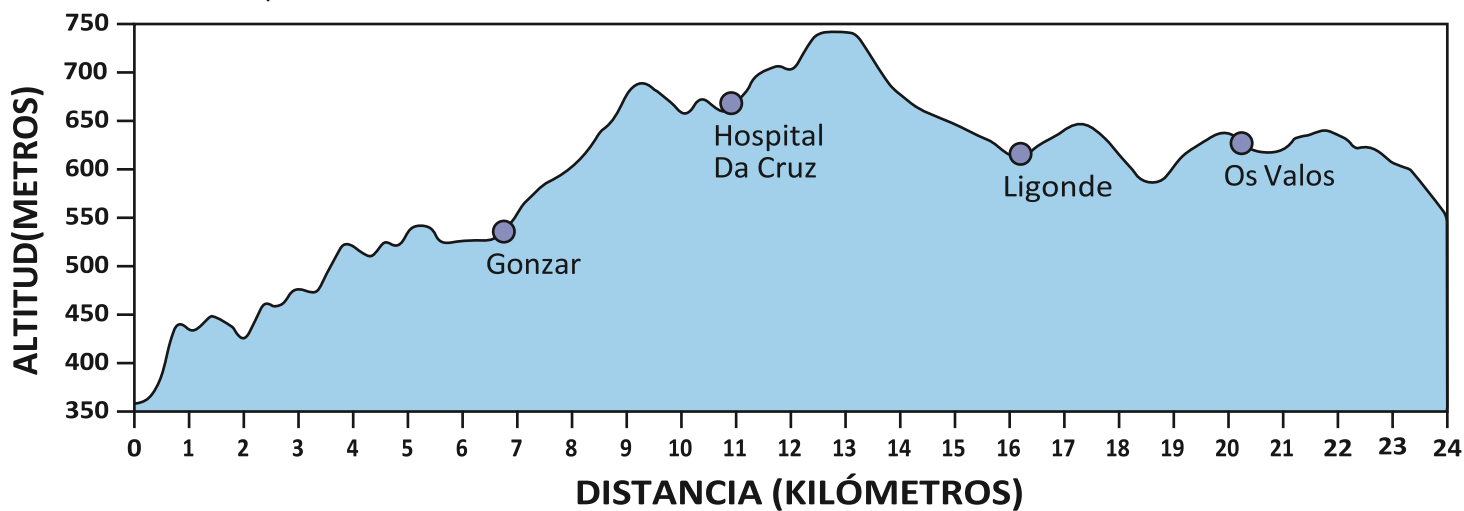
Fin de etapa: kilómetro 89.



### PORTOMARÍN-PALAS DE REI 24KM

Comienzo de etapa: kilómetro 89

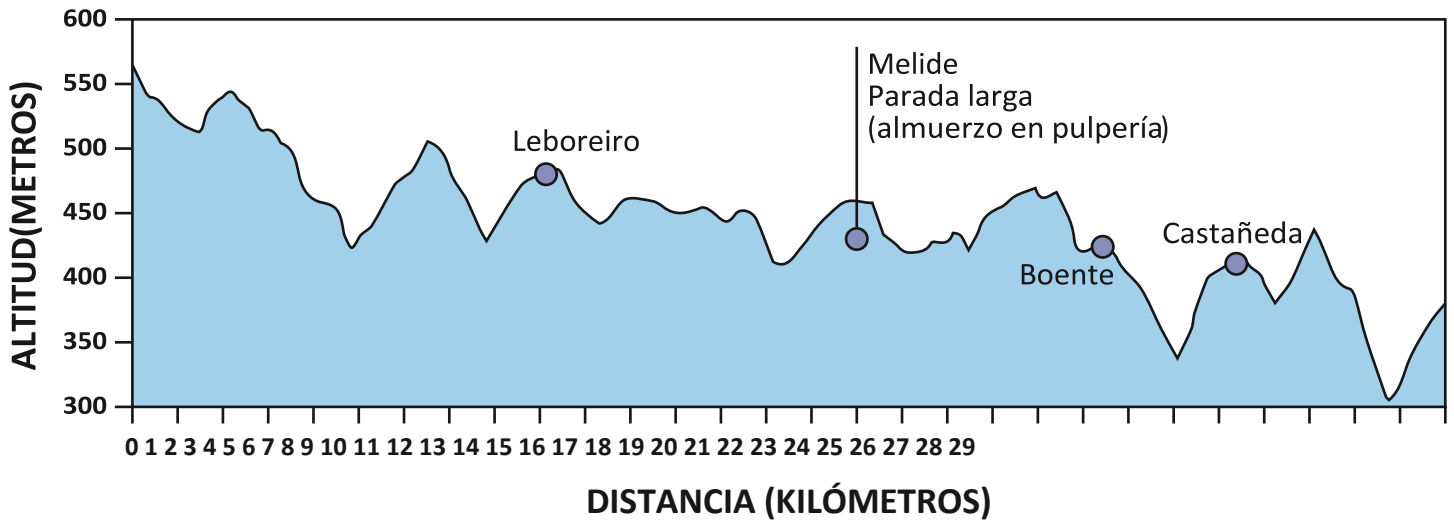
Fin de etapa: kilómetro 65.



**PALAS DE REI-ARZÚA 29KM**

Comienzo de etapa: kilómetro 65

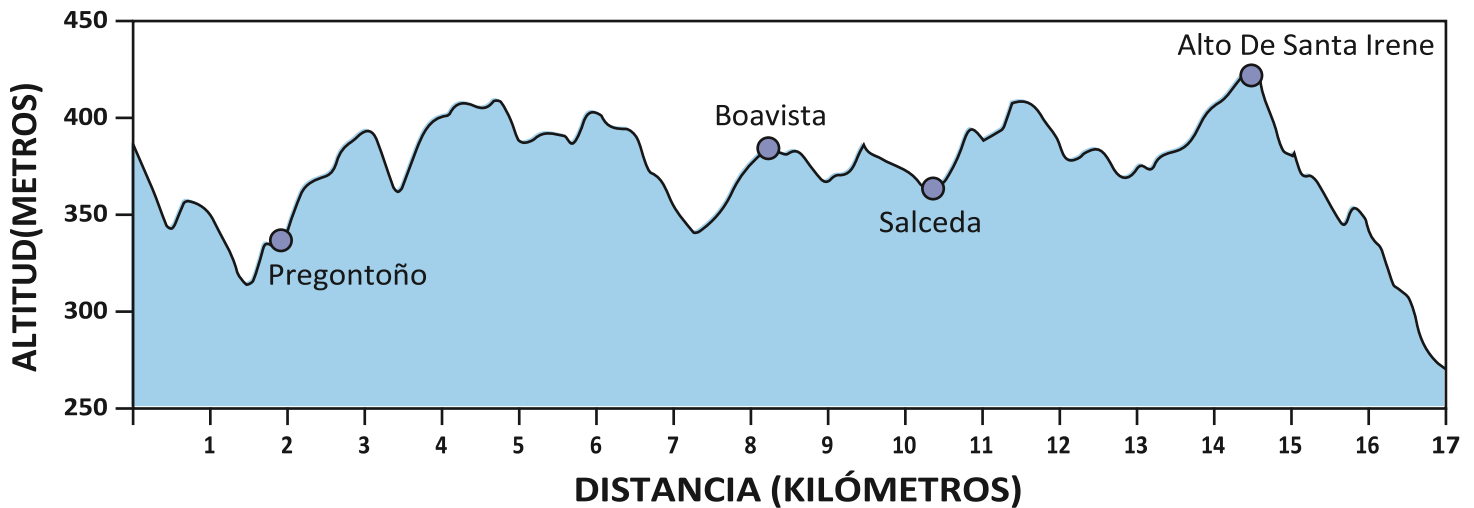
Fin de etapa: kilómetro 36.



**ARZÚA-PEDROUZO 17KM**

Comienzo de etapa: kilómetro 36

Fin de etapa: kilómetro 19.



**PEDROUZO-SANTIAGO DE COMPOSTELA 19KM**

Comienzo de etapa: kilómetro 19

Fin de etapa: kilómetro 0.

