



PREGUNTAS FRECUENTES

(edición 2019)

¿En qué fechas se realizará el reto?

El día **21 de junio llegaremos a Vigo** y nos instalaremos en el alojamiento donde pasaremos la primera noche. El **día 22 comenzamos** el recorrido y el **día 26 llegamos a Santiago**, donde dormiremos. El **día 27 por la mañana celebraremos el Día Internacional de la Sordoceguera**. Por la tarde, después de comer, iniciaremos el retorno a casa.

¿Qué tramo caminaremos?

Partiremos de Vigo (provincia de Pontevedra, Galicia) y llegaremos hasta Santiago de Compostela, en cinco jornadas. Consultar etapas en el apartado **La Ruta**.

¿Quién puede participar?

El Reto está abierto a la participación de personas con sordoceguera, familiares, amistades y profesionales que realicen un trabajo relacionado con este ámbito.

¿Soy una persona con sordoceguera ¿cuántos mediadores/guías necesito?

Aunque goces de una gran autonomía en tu vida diaria, es necesario contar con **dos acompañantes** para evitar que el agotamiento o las lesiones afecten a la calidad de la mediación. Con el paso de los días, el cansancio se hace notar y es necesario que cada mediador/guía/intérprete cuente con un relevo para poder descansar y realizar su trabajo en las mejores condiciones.

¿Qué opciones hay para llegar al punto de inicio y para la vuelta a casa?

Vigo tiene aeropuerto. Se pueden consultar los enlaces con la ciudad de origen en la [web del Aeropuerto de Vigo](#). Un autobús realiza el recorrido desde el aeropuerto hasta el centro de la ciudad. Para conocer la frecuencia de paso, visite la web del Aeropuerto de Vigo, en el apartado de transporte público. Si no encuentras conexión entre tu ciudad de origen y Vigo, te aconsejamos que compruebes las conexiones desde otros aeropuertos, como Barcelona, Madrid o Bilbao.

¿Cuánto cuesta?

La inscripción cuesta 390 € (IVA incluido). Incluye: alojamiento en albergues privados (habitaciones compartidas), pensión completa desde el día 22 hasta la comida del día 27; traslado de equipaje; seguro de accidentes; credenciales del peregrino. NO incluye: desayuno, comida y cena del día de llegada, transporte desde-hasta el lugar de origen. Ver [Inscripcion](#)

¿Qué debo llevar en el equipaje?

A la hora de escoger lo que nos llevaremos en el equipaje, hay que tener en cuenta que todas las prendas han de pesar lo mínimo posible, no deben llevar costuras que puedan hacer rozaduras y han de secarse fácilmente. Partiendo de esta base, cada cual tiene sus preferencias y existen innumerables sitios web que pueden ayudar a escoger cada prenda. Aquí ofrecemos una lista de los ítems que no pueden faltar. Equipaje mínimo imprescindible (para ir a pie):

- Documentación: DNI, tarjeta sanitaria (en el caso de los peregrinos extranjeros, la tarjeta sanitaria europea) y bancaria. También es conveniente andar siempre con algo de dinero en efectivo encima.
- Medicación para condiciones crónicas (en caso de necesitarla) y receta médica (por si se extravía o se estropea el medicamento).
- Teléfono móvil y cargador.
- Mochila para caminar, de unos 15/20L de capacidad mínima.
- Calzado para caminar.
- Dos pantalones. Unos para caminar y otros de recambio.
- Dos camisetas: La que se lleva puesta más otra de repuesto.
- Tres pares de calcetines sin costuras.
- Tres juegos de ropa interior.
- Sudadera o jersey.
- Braga para el cuello.
- Chubasquero ligero.
- Sombrero/gorra para el sol.
- Funda impermeable para la mochila.

- Chaqueta/paraviento ligero.
- Material de higiene personal.
- Calzado para la ducha.
- Toalla.
- Vaselina: Aplicar una pequeña cantidad de vaselina en los pies antes de cada jornada ayudará a evitar la aparición de las siempre incómodas ampollas.
- Protección solar.
- Saco de dormir ligero.
- Bastón, bastones o bordón (los bastones no pueden entrar en la cabina del avión y se deberán facturar).
- Cantimplora.
- Pequeña linterna.
- Imperdibles (para colgar la ropa mojada).

Opcional:

- Botiquín pequeño, con tiritas, Betadine, gasas, hilo, aguja, mechero, esparadrapo y algo de antiinflamatorio.
- Brazaletes reflectantes.
- Cámara de fotos.
- Guantes.

¿A quién se puede contactar en caso de una emergencia?

Aroha Palacios del Pilar, coordinadora de FESOCE, es la persona a cargo de la expedición. Los datos de contacto serán proporcionados una vez formalizada la inscripción.

¿Qué preparación física necesito?

Es necesario tener una buena forma física y estar acostumbrado a caminar. Recomendamos comenzar a practicar meses antes. Lo ideal es poder caminar cómodamente la distancia de una etapa con la mochila cargada tal como se llevaría en el Camino. Estas excursiones nos ayudarán a adaptar el calzado a nuestro pie para prevenir las molestas ampollas. En caso de sufrir molestias, se puede contratar un servicio de taxi que nos lleve hasta el final de la etapa, pero siempre es mejor prevenir que curar.