

# Preparación del peregrino para el « Chemin des Outaouais » (mayo–junio 2012)

## INSCRIPCIÓN

Si no se ha registrado aún, deje un mensaje en nuestro buzón de voz al 819 777-6023. Nos pondremos en contacto con usted a la brevedad para confirmar una fecha de salida.

## Recorrido y alojamiento

El « Chemin des Outaouais » es una peregrinación a pie de 230 km. que se completa en 12 días. Se divide en 12 etapas de aproximadamente 19 km. de largo cada una, de las cuales la más corta es de 13 km. y la más larga de 26 km. Hay salidas todos los días a partir del 25 de Mayo (inclusive) hasta el 18 de Junio de cada año, con un máximo de 6 caminadores por día. Debe partir en la fecha de salida confirmada y llegar cada día al alojamiento asignado por cada etapa.

El « Chemin des Outaouais » sigue senderos, caminos rurales con poco tráfico y en tres ocasiones, sobre un transbordador a través el río “Outaouais”. La ruta es plana con una variedad de paisajes agradables y en gran parte, bordeando el río “Outaouais”. Hacia el final del recorrido se atraviesan los puentes del río “des Mille Îles” a Laval y del río “Praires” para llegar a Montreal.

El recorrido y el alojamiento se describen en la Guía del Peregrino que recibirá en la reunión de inicio a Gatineau en Mayo del 2012. Si no puede presentarse a esta reunión, recibirá su kit de información por correo.

Existe la posibilidad de alojarse en Ottawa la noche anterior a su partida, así como también a su llegada a Montreal en el albergue de peregrinos del Oratorio “St-Joseph ” (Pabellón Juan XXIII, 25 \$ la primera noche). Los números de teléfono serán proporcionados en el kit de información, así como la fecha desde la cual puede hacer su reservación.

Cada peregrino debe hacer su propia reservación mencionando su inscripción a « Chemin des Outaouais ».

El alojamiento es proporcionado en 11 lugares: Orléans (ON), Masson (QC), Thurso (QC), Plaisance (QC), Montebello (QC), L’Original (ON), Chute-à-Blondeau (ON), Rigaud (QC), Oka (QC), Ste-Marthe-sur-le-Lac (QC) y Laval (QC).

Usted alojará en centros públicos, en establecimientos religiosos o en residencias privadas. Se ruega respetar a sus anfitriones, voluntarios dedicados y no hoteleros profesionales.

El costo de alojamiento por noche es de 10 \$, no hay que esperar a recibir cinco estrellas de lujo a este precio. Usted podría tener el placer de dormir en una cama, como también podría ser en un colchón sobre el suelo. Debe traer un saco de dormir (o sábanas de viaje) y una funda de almohada. Toalla grande y chica, artículos de tocador y ropa de cama. El servicio de lavado y secado no es proporcionado. Sin embargo, tendrá acceso a un inodoro, un lavamanos y a la ducha.

El comité organizador ha trabajado duro organizando el alojamiento para los peregrinos del « Chemin des Outaouais », en algunos casos, ha tenido que equipar el lugar con las comodidades necesarias. Se ruega tener en consideración el respeto hacia éstos y de seguir las instrucciones para resguardar las buenas relaciones con los propietarios y responsables de estos locales de alojamiento.

## **Sobre el Camino**

Usted tendrá que llevar todo lo que requiera durante la caminata en su mochila. No hay servicio de transporte de equipaje entre alojamientos.

Para cada día tendrá que prever bebida y comida necesarias para la ruta, los centros de servicios son poco frecuentes a lo largo del camino. En cada alojamiento, debe valerse por sí mismo para la cena y el desayuno (tiendas de comestibles, restaurantes, pedidos telefónicos).

Cada caminante es responsable de llegar a tiempo y en la fecha designada al punto de partida en Ottawa, así como su vuelta después de la llegada al Oratorio "St-Joseph" en Montreal. En caso de abandono, el peregrino debe informar inmediatamente a « Chemin des Outaouais » llamando al 819 777-6023. En este caso (como en todos los demás), el peregrino tiene plena y exclusiva responsabilidad de llegar a su domicilio.

## **La mochila y su contenido** **Zapatos y el cuidado de los pies**

El secreto para evitar graves problemas físicos es mantener el peso de su mochila a un mínimo y, sobre todo, resistirse a la tentación de añadir peso extra en último minuto! Le recomendamos que limite el peso de su mochila al 10% de su peso corporal (por favor consulte la lista adjunta). Es muy importante comprar y probar sus zapatos para caminar durante varias semanas antes de su salida, también le aconsejamos que utilice un anti-rozaduras, crema para los pies, tanto antes como durante las caminatas. Aproveche la oportunidad de discutir sus necesidades y el contenido de su mochila con un excursionista experimentado durante una de las excursiones

organizadas por el comité organizador (véase el sitio web para más detalles).

## **Preparación física**

No podemos exagerar: es esencial que se entrene con una mochila a plena carga para esta excursión.

Usted tiene que usar o rodar sus zapatos para caminar y entrenarse para completar caminatas más largas hasta ser capaces de caminar 20 km. consecutivos en un día. En primer lugar, llevar su mochila con poca carga. Aumentar su contenido poco a poco hasta ser capaces de llevar la mochila a plena carga para la caminata de 12 días a Montreal. Utilice sus bastones. También debe usar la ropa de senderismo, caminar bajo la lluvia con su poncho para probarlo. Si está bien equipado, podría ser agradable caminar bajo la lluvia.

## **Clubes de caminata y grupos relacionados**

Lo animamos a unirse a clubes de marcha u otros grupos organizados. El comité organizador ha previsto caminatas de entrenamiento para los meses de Abril y Mayo en nuestra zona. Usted también está invitado a participar en las caminatas de entrenamiento los días sábados, organizadas por la rama local de la "Association Québécoise des Pèlerins et Amis de Compostelle (AQPAC)". Aquí algunas direcciones de otros grupos o clubes de caminata:

[www.chemindesoutaouais.ca](http://www.chemindesoutaouais.ca)  
[www.duquebecacompostelle.org](http://www.duquebecacompostelle.org)  
[www.fqmarche.qc.ca](http://www.fqmarche.qc.ca)  
[www.cluboxygene.qc.ca](http://www.cluboxygene.qc.ca)  
[www.rideautrail.org](http://www.rideautrail.org)

### **ADVERTENCIA**

La caminata lo expone a riesgos y peligros.

El « Chemin des Outaouais » y su comité organizador no asumen responsabilidad alguna con respecto a los riesgos y peligros a los que usted puede estar expuesto al participar en esta actividad o por cualquier otra razón.

Si tiene alguna pregunta, por favor no dude en contactarnos al 819 777-6023.

El comité organizador le desea una "Gran caminata"

# Accesorios y Equipamiento

(Lista propuesta como sugerencia y ayuda)

## PARA LLEVAR

- Mochila (máximo 10% de su peso)

## PARA CAMINAR

- 1 par de zapatos para caminar sobre plano
- 1 par de sandalias ligeras para las tardes
- 1 ó 2 bastones de marcha

## PARA VESTIRSE Y PROTEGERSE

(Ropa que seque en una noche)

- 2 pares de calcetines (1ª capa)
- 2 pares de calcetines (2ª capa)
- 2 camisas o rameras (tela respirable)
- 1 pantalón
- 1 short
- 2 conjuntos de ropa interior
- 1 chaleco
- 1 parka o corta-viento
- 1 gorro
- 1 poncho o un impermeable
- lentes de sol y bloqueador solar

## PARA DORMIR

- 1 saco de dormir y una funda almohada
- tapones para los oídos

## PARA LAVARSE

- Artículos de baño
- Jabón todo uso (también para lavar la ropa)
- Toalla grande y chica
- Papel higiénico

## PARA EL VIAJE

- (\*) Guía del peregrino (guía de recorridos)
- (\*) Carnet del peregrino
- Pasaporte de ciudadano (si se aplica)
- Tarjeta de salud (en su defecto: seguro de salud)
- Tarjetas de crédito/débito o dinero en efectivo

## PARA VIVIR EL CAMINO

- Lápiz y un diario de notas
- Libreta de direcciones

## PARA COMER Y BEBER

- Cantimplora o botella de agua (1 lt.)
- Barras de energía (nueces, frutos secos, etc.)
- Jugo de frutas
- Corta plumas (facultativo)
- Utensilios en plástico durable

## PRIMEROS AUXILIOS

- Kit de primeros auxilios
- Crema anti-rozaduras para los pies (Akileine, NOK)
- Anti-inflamatorios para los dolores musculares
- Medicamentos personales (si necesario)

## VARIOS

- Bolsas recerrables estilo 'ziploc'
- Lámpara frontal o linterna de bolsillo
- Alfileres de gancho, hilo, agujas para coser
- Cámara de fotos
- Corta uñas
- Frazada de emergencia

(\*) La Guía y el Carnet son incluidos en el kit de información que usted recibirá en la Reunión de Inicio.

**Una semana antes de la salida,  
prepare su mochila y pésela.  
Disminuir o sacar parte del equipaje  
¡SIEMPRE hay demasiado!**