

Casa A Pedreira da los consejos necesarios para hacer el Camino de Santiago por primera vez

Hay experiencias que deben cumplirse, al menos, una vez en la vida. Una de ellas es hacer el Camino de Santiago. Es el viaje de los amantes de la naturaleza, el deporte, la gastronomía. Casa A Pedreira, una antigua casona convertida en hotel boutique y ubicada en Rías Baixas, es uno de los enclaves que cobija a algunos de los millones de peregrinos que se ven atraídos cada año por la magia de El Camino. Con motivo del año Xacobeo, da los únicos consejos que se necesitan para hacerlo por primera vez

¿Qué camino escoger? Si es la primera vez, el Camino Portugués; ya que es el que tiene mejor infraestructura y servicios, mayor número de peregrinos (sin la masificación del Camino Francés) y el que está mejor señalizado. Además, cuenta con variantes muy interesantes con respecto a la ruta oficial y cruza muchos bosques y esplendorosas zonas de viñedos. Entra en Galicia por Tui y, hasta su llegada a Santiago, transcurre por el cinturón más poblado de Galicia, pasando por ciudades como Pontevedra y pueblos históricos como Padrón o Cuntis.

¿Cuál es la mejor época para hacerlo? Los mejores meses para adentrarse en esta aventura son mayo y junio. También, se recomienda hacerlo al comienzo del otoño, ya que las temperaturas siguen siendo suaves y perfectas para caminar durante horas.

¿Hay que entrenar antes? No es necesario ser un atleta, el camino no entiende de edades ni sexos; pero sí es recomendable tener una cierta preparación. Lo ideal es salir frecuentemente al menos un mes antes de empezar el Camino. Hay que comenzar con caminatas cortas por terrenos sin demasiado cambio de pendiente, 4 veces por semana; y, gradualmente, ir aumentando la distancia, e incluso salir al campo para hacer alguna ruta de senderismo. Lo importante es no apurar y evitar darse una paliza una semana antes, que solo servirá para comenzar el viaje con los músculos cargados y con riesgo de lesiones.

¿Cuántos Km se recomienda hacer por etapa? La distancia media puede ser de 15-20 kilómetros o, incluso, 25 o 30 km. Lo importante es adaptar la distancia de cada etapa a la condición física de cada uno, y no olvidarse de que lo importante es disfrutar de la experiencia. Además, hay que tener en cuenta que hay que hacer paradas cada hora, hora y media para descansar y tomar un tentempié.

¿Qué mochila llevar? Para evitar que la espalda se cargue innecesariamente, es importante que la mochila tenga correas de hombros ergonómicas, acolchadas y ajustables; así como cinturones ajustables, tanto para el pecho, como para la cintura. Y, por supuesto, llevar lo justo y necesario. Existen multitud de empresas de confianza que por un precio muy económico trasladan el equipaje de una etapa a otra; algo que hará del Camino, una experiencia mucho más cómoda y agradable.

¿Cuál es el mejor calzado? El calzado es una de las partes más importantes del equipo de un peregrino. ¡Importantísimo! no se puede estrenar calzado nuevo en el Camino de Santiago. Lo ideal es

que ya se haya usado en caminatas de preparación previas al viaje, para que no esté demasiado rígido y pueda causar rozaduras o ampollas. Lo habitual para los meses fríos son las botas de montaña; y, para los meses de verano, unas buenas zapatillas de trekking, con suelas específicas que consiguieran que el pie respire mejor. Hay quienes recomiendan sandalias de senderismo.

Otro tipo de material que es un must. No hay que olvidar una gorra, gafas oscuras y crema solar de protección fuerte para estar preparado para estar tantas horas a la intemperie. También, es importante la elección de los calcetines; hay que descartar los de algodón y escogerlos sin costuras, para evitar las rozaduras y hechos de fibras, para que los pies respiren bien.

¿Qué hacer en caso de molestias o lesiones? Tomar descansos o incluso invertir un día en recuperarse. Para evitar que esto ocurra, es importante vigilar la pisada, apoyando siempre todo el pie y adaptando el paso a los cambios de pendiente. No hay que olvidar estirar todos los músculos antes y después de cada etapa, y masajear los pies. O incluso, si se necesita, recurrir a uno de los tantos fisioterapeutas especializados que hay a lo largo de los pueblos que recorren el Camino.

¿Dónde alojarse? En todas las Rutas Xacobeas existe una amplia red de albergues donde hospedarse. Aunque, si se prefiere la comodidad y, sobre todo, la privacidad, lo mejor es optar por hoteles boutique que ofrecen la posibilidad de disfrutar de un espacio más íntimo y con más tranquilidad. Un buen descanso marcará la diferencia entre un Camino inolvidable o una experiencia viacrucis. Casa A Pedreira, es uno de los hoteles boutique más recomendados del Camino Portugués. Se encuentra en el corazón de las mágicas Rías Baixas, en Cuntis.

¿Qué comer en el Camino? Para los amantes del buen yantar, este es su viaje. El Camino de Santiago, además de una superación personal, es también una travesía gastronómica que pasa por pueblos famosos por su cocina y probar sus platos más típicos. ¿Imprescindibles? Pulpo “a feira”, empanada, caldo gallego, pimientos de Padrón, lacón con grelos, marisco fresco...y, por supuesto, tarta de Santiago.

Acerca de Casa A Pedreira

Ubicado en el corazón de las Rías Baixas, en Cuntis, se encuentra Casa A Pedreira, una antigua casona convertida en hotel boutique. Es el escondite rural de solo diez habitaciones, al que escapan (y repiten) los más sibaritas para descansar. Un refugio íntimo y exclusivo para disfrutar en familia o en pareja de la naturaleza gallega, con servicio anticipado y personalizado y un exquisito gusto. Cada esquina está cuidada al detalle para conservar la esencia del edificio y ensalzarla con materiales nobles. Toda una fantasía “antiestrés” y un espacio mágico en el que querer quedarse a vivir.

Es un enclave con encanto donde los clientes reciben, desde que hacen su reserva, un trato exclusivo y una carta de servicios personalizados. Su objetivo principal es hacer sentir al huésped como en casa y garantizarle la tranquilidad, la exclusividad y el confort de un hotel de lujo sin, necesariamente, pagar un precio elevado.

¿Dónde?

Folgar, 32- Troáns, Cuntis
apedreira.com
Casa A Pedreira
@casa_a_pedreira

Datos de contacto:

Casa A Pedreira
918763496

Nota de prensa publicada en: [Pontevedra](#)

Categorías: [Nacional](#) [Gastronomía](#) [Viaje](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Entretenimiento](#) [Turismo](#) [Restauración](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>