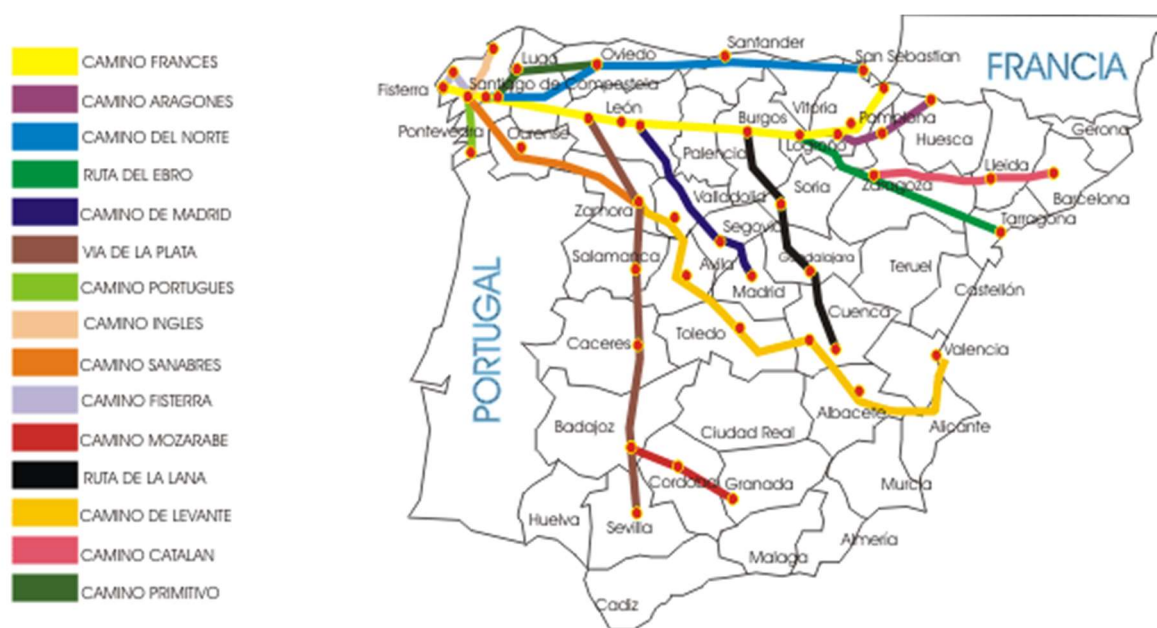


FAI O CAMIÑO DE SANTIAGO SEN SAÍR DA CASA



Tendo en conta que o ano 2021 é ano santo, que vos parecería facer o camino de Santiago por adiantado. Xa que este ano temos tempo propóñovos facer o camino durante as próximas 4 semanas, dende o luns 13 de abril ata o domingo 10 de maio, a ver si para esa data podemos saír da casa aínda que sexa un poucoiño.

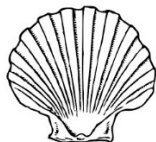
Como podedes ver no seguinte mapa existen moitas variantes do Camiño de Santiago:



Eu propoño que fagades os de **5º e 6º a Ruta del Padre Sarmiento** que pasa por Cambados e á altura de Padrón desemboca no Camiño Portugués; e os de **1º, 2º, 3º e 4º a Variante Espiritual do Camiño Portugués** (que é máis curta), adaptando as etapas a cada idade ou curso.

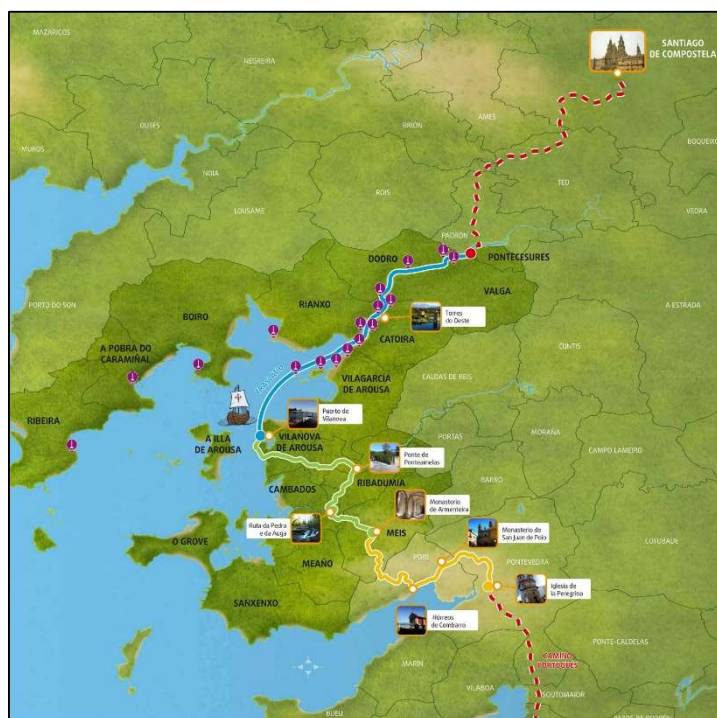
Deste xeito:

- **1º e 2º** farían as seguintes etapas:
 - Etapa 1: Armenteira – Vilanova de Arousa (22,7 km)
 - Etapa 2: Vilanova de Arousa – Padrón (27,7 km)
 - Etapa 3: Padrón – Santiago de Compostela (24,9 km)

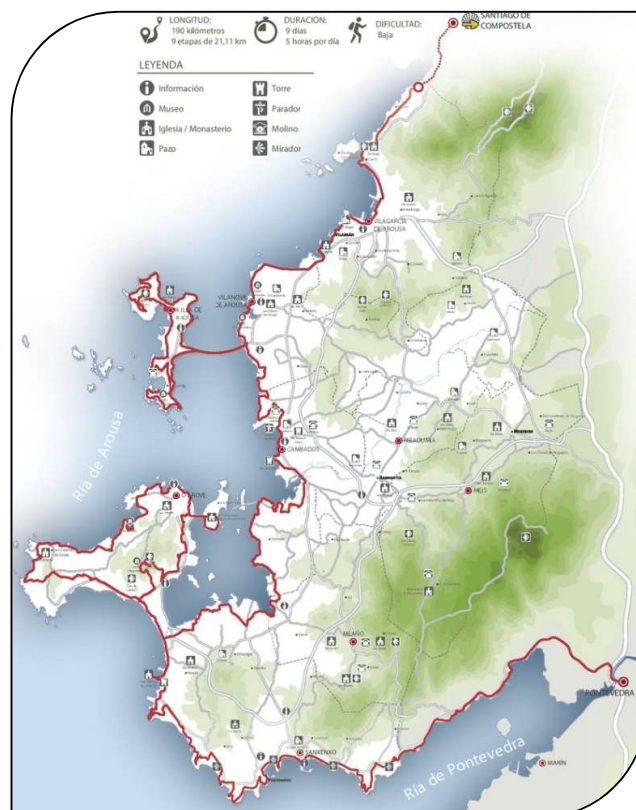


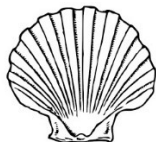
- **3º e 4º** ademáis das anteriores, farían unha primeira etapa de Pontevedra – Armenteira (23,2 km).
- **5º e 6º** farían as 8 etapas da Ruta del Padre Sarmiento:
 - Etapa 1: Pontevedra – Sanxenxo (22,3 km)
 - Etapa 2: Sanxenxo – O Grove (14,3 km)
 - Etapa 3: O Grove (18 km)
 - Etapa 4: Illa da Toxa – Cambados (19 km)
 - Etapa 5: Cambados – Illa de Arousa (17 km)
 - Etapa 6: Illa de Arousa – Vilagarcía (17 km)
 - Etapa 7: Vilagarcía – Padrón (20 km)
 - Etapa 8: Padrón – Santiago de Compostela (24,9 km)

Variante Espiritual



Ruta del Padre Sarmiento





O reto é o seguinte:

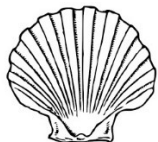
Debedes completar o Camiño proposto para a vosa idade no prazo de 4 semanas e podedes canxear por metros as seguintes actividades:

- Os que teñades pulseira de actividade, smartwatch ou mesmo móvil, que vos conte os metros que facedes ao día, só tedes que anotar esta cifra. Si só vos conta os pasos, cada paso equivale a $\frac{1}{2}$ metro.
- Para os que non teñades dispositivos que vos conten os pasos:
 - Tarefas de limpeza na casa = 500m
 - Por cada actividade física dun mínimo de 15 minutos = 500m (cada 15'). Estas actividades físicas poden ser de todo tipo, como por exemplo:
 - Bailar
 - Facer xogos coa familia ou sós
 - Facer as tarefas de educación física
 - Facer un circuito pola casa
 - Axudar no coidado do xardín (os/as que teñades horta)
 - Facer ioga
 - Xogos de mímica e imitación, teatro, etc.
 - ... e todas aquelas que impliquen estar en movemento.

ANIMÁDESIVOS??

Si é así facede unha folla de rexistro para cada día onde poidades anotar os vosos metros. Esta é a que fixen eu na miña casa:

<u>Camiño de Santiago</u> <u>52.000m</u> <u>Sen saír da casa</u>								
ETAPA 1	23/03 2.600m	24/03 + 4.400m 7.000m	25 + 2.300m 9.300m	26 + 2.400m 11.700m	27 + 3.000m 14.700m	28 + 1.000m 15.700m	29 + 1.500m 17.200m	CATOIRA 17.000m
ETAPA 2	30 + 1.500m 18.700m	31 + 2.250m 20.950m	1/04	2	3	4	5	PABRÓN 35.000m
ETAPA 3	6	7	8	9	10	11	12	SANTIAGO 52.000m META



E ao acabar recibiredes a Compostela que acredite ter feito o camiño!!



Camiño de Santiago

Credencial que expide:

Data:

A favor de:

Enderezo:

Comezou a peregrinación en

..... A Santiago de Compostela:

A pé

☐

O peregrino/peregrina declara que pasou por todas e cada unha das localidades que compoñen o camiño

Cumpliu a Peregrinación

Selo:

Corvillón, a _____ de _____ de 20 _____