

Jak jít na Santiago de Compostela

Potřebuješ na pout' trénovat?

Dobrá fyzická vřdycky pomůže. Ale v tomhle případě je důležitější hlava než tělo. Pokud jdeš odněkud ze Španělska, Portugalska nebo Francie, jsou jednotlivé alberques a gítés velmi blízko u sebe. Můžeš si proto nastavit pomalý rozjezd podle toho, jak se cítíš.

Většinou lidi chodí kolem 20 km denně.

Počítej s tím, že tělo bude potřebovat tak týden na přizpůsobení. A bolest je jen pocit - objeví se a zase zmizí. Není to nic, co by tě ohrožovalo na životě. Kvůli překonání sama sebe přece na pout' jdeš, ne?



Kdy je nejlepší pout' jít?

Počítej s tím, že **v létě** je ve Španělsku fakt teplo. I přes 40 stupňů. Proto spousta lidí vychází už kolem páté, aby denní trasu zvládli pokud možno v chládku. A taky ubytování je stylem kdo dřív přijde, ten má postel.

Podle mých zkušeností je báječný podzim, tak od půlky září do půlky listopadu, když se trefí počasí. Je spousta zralého ovoce a čerstvá zelenina. Přes den bývá kolem 20 stupňů, takže na chození tak akorát. A do půlky listopadu je otevřena většina ubytoven. Pak už se musí otevřené hledat a dopředu si ověřovat, jestli je ta vybraná otevřená.

Krásné je i jaro tak do půlky června. Jak kvůli krajině, teplotám i množství ubytování. A pro lidi, co mají rádi osamělé putování, je krásná i zima.

Je lepší jít sám nebo s partnerem?

Za mě je lepší jít sám. **Partnerství je vystaveno velkým zkouškám.** Člověk je v nepohodlí, podléhá různým náladám, každý z nás chodí různým tempem, zajímají ho jiné věci, chce nebo nechce se mu mluvit, je to náročné. Navíc vám část pozornosti (v dobrém), kterou jinak věnujete krajině a prožívání poutě partner sebere.

Když jdete sami. Můžete se ke komukoli přidat a když vám z nějakého důvodu přestane sedět tak zase se jednoduše rozloučíte. Nacházíte nové přátele a lidi, se kterými byste se jinak třeba ani nedali do řeči.

Vnímáte naplno všechno kolem sebe a nemusíte poslouchat něčí fňukání že tohle a támhleto. Naopak když se vám chce fňukat, tak víte že to nikoho nezajímá a líp se z toho vyhrabete.

Co s sebou?

1. **Dobré boty jsou základ.** Já měl kožené kotníkovky s goretex membránou, protože mi občas otékají nohy a nechtěl jsem riskovat nepohodlí ve vyšší botě. Nevýhodou nízkých bot je, že vám do nich za deště občas zateče a občas vletí kamínek. V létě bych obul lehčí látkové boty, aby se nohy nepařily. Zvykněte si je vždy večer usušit a dát vyvětrat. Kožené občas promastěte krémem na nohy.
2. **Sandály jsou fajn,** ale při putování počítejte s puchýři a odřeninami od řemínků. Těch se tak do 14 dnů zbavíte. Kamínky vám ale do nich polezou pořád. Hodí se hlavně jako přezutí na ubytovny nebo malé couračky po městě.
3. **Pohodlný batoh.** Měl jsem 50 litrový a na tříměsíční putování bohatě stačil. Až ho budete vybírat, ohlídejte si odvětrávání zad a nechte se s ním naučit zacházet. Tím myslím jak si nastavit výšku popruhů, jak se nastavuje a zapíná bederní pás. Jak se správně batoh nasazuje na záda, abyste si s nimi nehnuli. Vyzkoušejte si, jestli dosáhnete do vnějších kapes, když ho máte na zádech a jestli je kam dát **lahev na vodu**.
4. **Oblečení.** 2 trička nebo košile na den a jedno na noc, spodní prádlo a dobré hladké ponožky. Kraťasy nebo lehké plátěné kalhoty. Mikinu na večer. Klobouk se širším

okrajem a šňůrkou pod bradu, aby ve větru neuletěl. Větrovku neprofučku do horšího počasí. Když půjdete mimo sezónu, tak i kulicha, rukavice a nepromokavé kalhoty. Můžete jít skutečně nalehko, protože ve spoustě ubytoven se dají věci přeprat.

5. **Lehký spacák.** V ubytovnách budete mít často jen matraci a polštář s papírovým prostěradlem. Pokud plánujete spát venku, je lepší spacák teplejší + obyč. karimatku a tarp nebo hamaku.
6. **Pláštěnka.** Doporučuji klasickou pevnou dlouhou pláštěnku s hrbem na baťoh a dlouhými rukávy, zvláště pokud jdete s holí nebo hůlkami. Pončo má z boku díry, ve větru se nafukuje jako loď pod plachtami a těmi dírami do něj prší. **Španělsko nejsou jen pláže, ale taky hory!** Občas jdete i dlouhý kus po silnici, tak se na pláštěnku hodí reflexní barva. Nebo mějte alespoň reflexní pásku, aby vás řidiči za deště viděli. Váhově to oproti ponču není velký rozdíl, ale být v suchu je paráda.
7. **Hygienické potřeby.** Stačí pevné mýdlo, kterým si i vyperete, kartáček na zuby a pasta. Pánové ještě holení, dámy další potřeby podle věku. Nůžky na nehty! Kus toaletního papíru pro potřebu na cestě.
8. **Čelovku nebo malou baterku s regulací svítivosti.** S červenými LED se hodí se na ubytování, když vstáváš dřív než ostatní, abys je nebudil. A taky když se ti cesta protáhne do noci, aby tě auta viděli.
9. **Zdravotnické potřeby.** Pokud berete nějaké léky, tak přiměřenou zásobu. Leukoplast s polštářky a bez na puchýře a případné vyspravování všeho možného. Desinfekci. Mazání na nohy. To je velmi důležité. Měl by to být rychle se vstřebávající mastný lehce antiseptický krém. Doporučuji mazat nožky ráno a večer vždy po umytí a usušení. Předejdete tak puchýřům a zaníceným odřeninkám. Něco na žaludeční potíže, živočišné uhlí. Já jsem s sebou měl ještě pytlík neemu na všechno.
10. **Cestovní pojištění.** Kartička pojišťovny od zdravotní pojišťovny s sebou je samozřejmost. Doporučuji sjednat si **velmi dobré cestovní pojištění a to na celou dobu cesty včetně plánovaného návratu + rezervu!** Vím o pár případech, kdy se objevila náhlá nemoc a v jednom případě úmrtí a nechcete zatěžovat svoji rodinu dalšími výdaji.
11. **Jídelní potřeby.** Lžíce, dobrý a ostrý kapesní nůž, asi tak litrovou dobře uzavíratelnou plastovou nádobu, do které si můžeš dát máslo a aromatický sýr bez toho, abys přilákal mrchožrouty. Zkontroluj, abys ji mohl dát i do mikrovlnky. Poslouží ti jako jídelní miska a můžeš si v ní ohřát snídani, pokud nebude v alberque vybavená kuchyň. Uzavíratelná slánka a pepřenka.
12. **Jídlo a vodu.** Vždycky jsem s sebou měl suché jídlo na 2 dny – vločky, polévku, rozinky, kus čokolády, když to šlo tak chleba, sýr a máslo. Vodu jsem čepoval do litrové plastové lahve co nejčastěji čerstvou. Jinak jsou od rána otevřené bary, kde si můžete dát dobrou snídani. Přes den se ve Španělsku dají najít restaurace s pilgrim menu za pár EUR. Pokud máte větší budget, tak hlady neumřete. Vybírejte si ale restaurace, kam chodí hodně místních, vyhnete se různým břišním příhodám.
13. **Kredenciál.** To je ta knížečka, do které sbíráš poutnická razítka. Pokud jdeš něco krátkého, Camino portugés, Camino primitivo, prostě trasu do 3 týdnů, tak ti stačí v Česku koupený kredenciál od Ultrei. Jeho nevýhodou je, že nemá na stránkách rastr na jednotlivá razítka – mate to ty, kteří je do něj dávají. Jinak ho bez problémů pořídíš ve větších městech na trase. Pro získání certifikátu o pouti se počítají razítka z posledních 200 km pěšky a musí být alespoň 2 denně. Jedno dostaneš v místě kde spíš a druhé sebereš cestou. Doporučuji kostely, ve kterých si ale ve Španělsku musíš vyčihnout dobu otevření – cca půl hodiny před a po bohoslužbě. Razítka také dávají v informačních centrech, na radnicích a při nejhorším policie. Tedy ta veřejná, ne Guardia Civil. Kredenciál vychází na cca 200 Kč nebo 5 EUR.
14. **Deník+tužka na psaní.** Stačí malý sešitek v tvrdých deskách, uvidíš, kolik nápadů se ti bude honit hlavou. A papír poslouží v nouzi i jinak. Zapisuj si také jednotlivé dojmy z každého dne, doma pak budeš moci pouť prožívat znova. Pokud mohu poradit, zapisuj si do něj i jednotlivá města, kterými si prošel. Když rád fotíš, doporučuji

zálohot, zálohot, zálohot. **Sociální síť si raději vypni a soustřed' se na prožívání tady a teď.**

Celkově by se bagáž se měla se vším všudy pohybovat do 10 kilo, bez jídla a vody kolem 8 kg. Samozřejmě jsem potkal i poutníky s mnohem větší zátěží, ale to už je na vkusu jednotlivého soudruha.

Kolik ta sranda stojí? Peníze

Podle mých zkušeností (2024) stojí ubytování v alberque provozovaných městy nebo církví ve Španělsku od 10 do 25 EUR na noc. Můžete hledat i alberques tz. **donativo**, které jsou provozovány systémem co kdo dá, přespát se tam dá tedy i zdarma. Případně není problém přespávat venku, pokud to umíte, v hamace nebo si vždycky najít tichý koutek a rovné místo pro karimatku.

Co se týče jídla počítejte cca 10-15 EUR na den, pokud se vyhnete hospodám a dáte si vždycky jen dobrou snídani někde v baru.

Takže v minimálním režimu stačí cca 10 EUR denně, pokud si nechcete cestou přivydělávat muzikou nebo žebráním. Něco podobného platí i pro Francii

Takový dobrý střed jsou hlavně ve Francii gítés s jídlem – je jich naprostá většina a dostaneš tam dobrou večeři a snídani. Noc se v nich pohybuje mezi 50-60 EUR za noc.

Jídlo na cestě

Ve Španělsku ubytoven s jídlem tolik není, ale dají se najít slušné hospody s jídlem kolem 25 EUR na osobu. Pokud do nich přijdeš **ve všední den mezi 13:30 až 15:30**, máš šanci na **Menú del día nebo Menú del pilgrim. Hledej venkovní křídou psané cedule**, které na toto tříchodové menu upozorňují. Menu stojí mezi 12 až 16 EUR, velké porce z čerstvých místních surovin a fakt dobré. To je včetně nápoje. O hospodách s tímto menu vědí hlavně místní.

Občas je najdeš v aplikace **gronze.com** nebo **dodo.com**

Při tomhle způsobu putování si udělejte rozpočet na 50-60 EUR denně

A pokud máš rád vínko a chceš si dopřát určité pohodlí, ceny nahoru nejsou omezené.

Běžné nákupy jsem nejraději vyřizoval v malých zeleninách pekárnách a řeznictvích. Každý pátek je ve větších městečkách trh – to si nesmíš nechat ujít. Zboží mají vždy velmi dobré a čerstvé. [V supermarketech](#) je to co tady, prostě hnus unisex šedivý.

Hotovost je na pouti král.

Kartu (chytré hodinky, platba mobilem apod.) vám nevezmou všude. **Hlavně v malých městečkách pekárničky, ubytování a hospůdky berou jen hotovost a je dobré mít u sebe tak 100 EUR.** To platí všude od Německa po Španělsko včetně Švýcarska.

Při výběru z bankomatů si dávejte bacha na poplatky, ve Španělsku zvlášť na bankomaty Santander a elektronických bank – poplatek za výběr může klidně naskočit i na 8 EUR.

Doporučuji s sebou mít obyčejnou kartu platební kartu, protože když vám z nějakého důvodu exne elektronika, neumřete hladu a máte se za co vrátit do Čech.

Mapy a navigace

Stačí chytrý mobil ve **vodotěsném obalu**, seznamácká aplikace **mapy.cz** v offline verzi pro jednotlivé části Španělska nebo Francie. Offline je důležité proto, že můžete narazit na místa bez signálu i internetu.

Druhá užitečná aplikace je **gronze.com**, kde je podrobný rozpis jednotlivých tras, seznam a kontakty na jednotlivé alberque a gítés s jejich hodnocením, místa nástupu na trajekty a spousta dalších věcí.

Jinak samozřejmě existuje spousta dalších aplikací a mapových materiálů, ale já si těch 3.500 km vystačil s těmito dvěma.

Je fajn si vytisknout alespoň hlavní body na trase, kdyby se vám mobil rozbil nebo vybil. Jinak značení je ve všech zemích velmi dobré, jen má určitá specifika, o kterých píšu na blogu. Místní lidi jsou vždy ochotní pomoci, předpokládá to alespoň minimální znalosti nějakého cizího jazyka. **Masa Bob angličtina je perfektní, to vám budou rozumět.**

Bueno camino



Katedrála Santiago de Compostela hrob Sv. Jakuba