



## Información y normativa general

### 1. ¿Quién puede participar?

**Laicos.** Todo laico en buena forma física puede hacerlo como peregrino caminante. Se peregrina en grupos denominados Capítulos.

**Familias y niños.** Pueden peregrinar niños desde los 6 años. Las familias y los niños caminarán junto con los adultos en su correspondiente capítulo, pero harán una ruta reducida, adaptada a sus capacidades. El total cada día serán unos 14km, divididos por la parada de la comida, donde podrán terminar los que no puedan caminar más.

**Sacerdotes y religiosos.** Es indispensable su presencia para proveer de ayuda espiritual a los peregrinos. No es necesario que realicen la peregrinación completa, pueden participar incluso sólo un día o durante ciertos tramos y ejercer su ministerio en los momentos de descanso. NSC-E ofrece toda la asistencia necesaria para su movilidad y avituallamiento.

**Personas unidas en intención y oración.** El Capítulo "Ángeles de la Guarda" congrega a los "peregrinos no caminantes" que no pueden hacer la ruta a Covadonga, pero que desean unirse a nosotros espiritualmente. Podrán seguir paso a paso desde sus hogares las oraciones y meditaciones de los peregrinos caminantes, quienes llevarán sus intenciones a Nuestra Señora de Covadonga.

**Voluntarios.** Aquellos laicos que no caminan, pero que peregrinan de otro modo, ayudando voluntariamente en la logística y organización de la Peregrinación.

### 2. Preparación espiritual antes de la Peregrinación

Debe hacerse con tiempo antes de la Peregrinación. Está a cargo del Jefe de cada Capítulo y por eso es vital que los Capítulos tengan buena comunicación interna. Es fundamental prepararse física, material y, sobre todo, espiritualmente.

Los peregrinos que lo deseen podrán consagrarse a la Virgen María o renovar su Consagración.

### 3. Elementos imprescindibles

(Ver la sección "¿Qué llevar?" en [nscristiandad.es](http://nscristiandad.es))



#### 4. Transporte de mochilas

Todas las mañanas, incluida la del primer día, las mochilas (excepto la mochila pequeña que cada peregrino llevará en la marcha) deberán dejarse ordenadas por capítulo. Es imprescindible que todas las pertenencias estén señalizadas con las **cintas de color** que identificarán a cada capítulo y el **nombre y apellidos del dueño**. El peregrino se reencontrará con sus pertenencias en el sector asignado a su capítulo en el campamento.

No pueden prepararse mochilas comunitarias, ni se puede asistir con maletas rígidas. La mochila debe ser pequeña y liviana. Preparar las mochilas de forma compacta, sin elementos sueltos. Se recomienda **introducir todas las pertenencias en bolsas de plástico dentro de las mochilas**, para evitar que se mojen en caso de lluvia. **Peso máximo por mochila grande: 14kg (+ tienda de campaña)**, y posibilidad de 5kg más por mochila para capítulos extranjeros.

Se recomienda encarecidamente coordinarse con otros miembros del capítulo para que cada peregrino no tenga que llevar su propia tienda de campaña y puedan llevarse tiendas compartidas.

#### 5. Alimentación

Durante todo el recorrido y los campamentos, NSC-E provee agua potable. El desayuno incluye agua, leche, café o chocolate, pan y mermelada.

A lo largo del día se da a los peregrinos agua, fruta y pan. El peregrino completa con sus propios alimentos.

En las cenas NSC-E ofrece una colación, agua, y pan. El peregrino debe completar con sus propias provisiones.

**Las personas celíacas o con otras intolerancias alimentarias deben llevar sus propios alimentos.**

#### 6. El clima

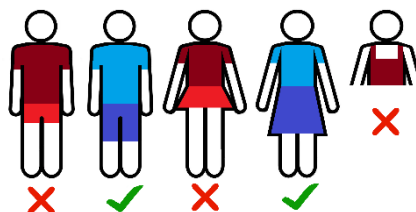
La peregrinación se desarrolla en Asturias: las temperaturas suelen ser cálidas y templadas, y es posible que se necesite más abrigo a primera hora de la mañana y por la noche. Hay que tener en cuenta que en Asturias hay alta probabilidad de **lluvia**.

Es muy importante la hidratación regular, y protegerse del sol con **gorras y protector solar**.

Es necesario ir bien preparados para la noche con ropa de abrigo, saco de dormir, esterilla y tienda de campaña (para los extranjeros no es obligatoria la tienda).

## 7. Vestimenta

La vestimenta debe amoldarse a dos aspectos: a la actividad física y al espíritu de la peregrinación. Tiene que ser ropa cómoda para peregrinar y apta para asistir a Misa. Se debe tener presente que la ropa con la que se peregrina es la misma con la que se concurre a la Santa Misa los tres días. NSC-E pide a los peregrinos no caminar en pantalones muy cortos ni con ropa ajustada, ni llevar escotes pronunciados.



Es importante llevar un par de zapatillas deportivas cómodas y livianas, resistentes al agua y al barro. Debe **evitarse el calzado nuevo**.

## 8. Seguridad y organización

NSC-E cuenta con vehículos que están constantemente circulando con los peregrinos. La logística de seguimiento de columna incluye transporte de apoyo para recoger a los peregrinos impedidos para continuar.

Cada Capítulo debe marchar en grupo y los miembros **no pueden dispersarse**, sino que deben mantener el ritmo de marcha del capítulo. Es **obligatorio** acatar las indicaciones que los encargados viales de NSC-E y los Jefes de Capítulo hagan a los peregrinos.

**No se permitirá bajo ningún concepto simbología política:** banderas, estandartes o cantos de partidos políticos. Tampoco símbolos en camisetas, mascarillas, u otras prendas. Sólo se permitirán aquellos símbolos que representen una comunidad natural: banderas geográficas o históricas (del Imperio Español, con el Sagrado Corazón, etc.). **Todo símbolo no permitido será retirado.** Los que acudan a la peregrinación deben aceptar y respetar esta normativa.

Está **prohibido** verter **residuos** en la naturaleza durante la caminata.

Debemos recordar que, como católicos, tenemos la obligación moral de ser un ejemplo de virtud, tanto en la peregrinación como fuera de ella, comportándonos pulcramente y con discreción, atentos a las necesidades de los demás y a los requerimientos de la Organización.



## 9. Campamento

El campamento es el lugar donde se cena y se descansa por la noche. Allí están la Capilla, la cocina y los baños. En el campamento habrá profesionales sanitarios con elementos para primeros auxilios y atención primaria. No obstante, sólo atenderán afecciones que revistan cierta gravedad.

Las mochilas grandes con el equipaje se dejan en lugares señalados para que allí acampe cada Capítulo.

Es condición indispensable mantener el orden, respetar los horarios y juntar todos los residuos. Habrá cestos destinados para ello. Cada capítulo será responsable de dejar su lugar de acampada tal y como lo encontró.

## 10. Conformidad

Esta Normativa General es de lectura y consentimiento obligatorio previa inscripción a la Peregrinación.

Una vez completada la inscripción, NSC-E asume la conformidad del peregrino con todo el contenido.