



LIFE12 ENV/ES/000138



Sigue el camino de las estrellas

## SUPPORT TOURISM AND REDUCTION STRATEGY (+20)

**Model of innovative reference for the European tourism sector, in support of the European strategy of "The fight against climate change"**



**Decálogo de buenas prácticas del Peregrino**



**Good practice guidelines for pilgrims**



**10 Gebote als leitfaden für jeden pilger**



**Bonne pratique decalogo pilgrim**



**Buona pratica decalogo pilgrim**



[ <http://www.lifestarsplus20.eu/> ]



Proyecto financiado con el apoyo de la Comisión Europea  
Project funded with support from the European Commission.



Esta publicación es responsabilidad exclusiva de sus autores. La Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.  
This publication reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



# Decálogo de buenas prácticas del Peregrino



COMPROMISOS

CONOCIMIENTO

RESPETO

CONSTANCIA

TRANSMISIÓN



COMPROMISOS

CONOCIMIENTO

RESPETO

CONSTANCIA

TRANSMISIÓN

*Si estás comprometido con el Camino y el Medio Ambiente, facilitanos tu e-mail de contacto y te informaremos...  
Si no estuvieras interesado, por favor, en un gesto de compromiso ambiental, devuelve el decálogo al Hospitalero para que otro peregrino lo conozca*

## PEREGRINO

**E**n alguno de los albergues que has utilizado en tu peregrinar hemos implantado medidas de ahorro energético con la finalidad de disminuir la emisión de gases con efecto invernadero y retardar en lo posible el cambio climático que supondría el calentamiento del planeta. Tu colaboración e implicación activa es necesaria para demostrar que es posible un turismo sostenible y respetuoso con el medioambiente: si cambiamos nuestros hábitos, podremos entre todos retardar el cambio climático.

### Queremos contar contigo

#### con tu COMPROMISO

Un mundo mejor es posible y el momento para el cambio es ahora. La sostenibilidad se consigue con un Camino corresponsable.

#### con tu CONOCIMIENTO

En la sostenibilidad de nuestro planeta entras tú y tu entorno, descubre todo lo que puedes aportar: saber todo lo que tú puedes hacer es un buen comienzo.

#### con tu RESPETO

El amor hacia nuestro planeta comienza con el respeto, ya que para amar primero hay que respetar: cuidar tu entorno comienza por amarlo.

#### con tu CONSTANCIA

Mejorar la sostenibilidad del planeta que habitamos es un proceso continuo; por lo tanto, tu esfuerzo día a día sí que tiene recompensa.

#### con tu TRANSMISIÓN

Demostrarás a los tuyos que un mundo mejor es posible. Lo que tú hagas, peregrino, otros lo aprenderán...



En cumplimiento del artículo 5 de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal, los datos proporcionados serán incorporados al fichero PEREGRINOS LIFE STARS+20 como parte del proyecto europeo (LIFE12 ENV/ES/000138). El interesado podrá ejercer los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición ante Fundación San Valero de Zaragoza, responsable del fichero, c/Violeta Parra, 9, 50015 ZARAGOZA, email: nzubalez@svalero.com

*Mira en tu interior,  
encuentra tu estrella y siguela.  
Sigue el Camino de las estrellas.*

## Recuerda

### EN EL CAMINO

- No olvides recoger tus residuos y depositarlos al final de cada etapa en el contenedor correspondiente. Con este gesto contribuirás a limpiar el Camino y a reducir tu impacto.
- Un bote o botella de líquido te aliviará la sed en el momento oportuno. Antes de tirarlos, recuerda que vacíos pesan menos.
- El uso de aerosoles contribuye a disminuir la capa de ozono: antes de comprar uno, elige una alternativa.
- El camino que sigues está señalizado para que nadie se pierda: el exceso de indicaciones (mensajes, montoncitos de piedras) puede equivocar a los demás y provoca el impacto visual.
- La vegetación y los animales del entorno forman parte de tu camino: cuídalo. No olvides que las flores cortadas se marchitan.
- Lleva siempre a mano una bolsita para poder transportar los deshechos: restos de comida o bebida y también las toallitas o pañuelos higiénicos.

### EN EL ALBERGUE

- El agua es un bien escaso: procura cerrar el grifo mientras te enjabonas y cepillas los dientes. Si lavas a mano la ropa de la jornada, no olvides cerrar el grifo mientras la enjabonas.
- La cisterna del inodoro ha de quedar estanca tras la descarga. Por favor, avisa al hospitalero si notas que pierde agua.
- Disponer de electrodomésticos en el albergue facilita tu estancia: su buen uso conlleva tener en cuenta que:
  - ◆ Si hay lavadora y quieres lavar tu ropa, invita a otros peregrinos a compartirla, utilizando siempre un ciclo corto y en frío.
  - ◆ Aunque el albergue disponga de secadora, no siempre es necesario utilizarla: piensa en ello y decide.
  - ◆ Si utilizas el frigorífico, asegúrate de cerrar bien la puerta.
  - ◆ Si cocinas, piensa antes si se necesita todo el fuego y mantener la cazuela destapada; en caso contrario, baja el fuego y tapa bien la cazuela.
  - ◆ Antes de poner en marcha el aire acondicionado o la calefacción si los hubiere, piensa si es necesario. (no menos de 26º el AC ni más de 21º la calefacción).
- Utiliza la luz sólo si es muy necesaria, piensa en el ahorro energético, pero también en el descanso de los demás peregrinos: una pequeña linterna (las hay sin pilas) puede ser suficiente para tu arreglo.

Peregrino, siquieres comprometerte y participar activamente dinos:

De qué país eres? ..... Podrías darnos tu mail: .....

**más información: <http://www.lifestarsplus20.eu/>**

(Deposita este cupón en la caja anexa)

**¡LO QUE TÚ HAGAS, OTROS LO APRENDERÁN Y LO DIFUNDIRÁN!**



# Good practice guidelines for pilgrims



COMPROMISOS

CONOCIMIENTO

RESPETO

CONSTANCIA

TRANSMISIÓN



COMPROMISOS

CONOCIMIENTO

RESPETO

CONSTANCIA

TRANSMISIÓN

*If you would like to get involved with the Camino, and protect the environment, please give us your email address and we will contact you.  
If you are not interested, please give this back to the hospitalero so that another pilgrim may use it.*

# Pilgrim

**E**nergy conservation measures have been implemented in some of the albergues that you have been using along the pilgrimage, with an aim of diminishing Greenhouse Gas emissions and slowing down climate change and global warming.  
We need your help and collaboration to achieve sustainable and environmentally conscious tourism. By changing our daily habits we can all slow down climate change.

## We want to count on you

### Through your **COMMITMENT**

A better world is possible and now is the time for the change. Sustainability is achieved with shared responsibilities.

### Through your **KNOWLEDGE**

In the sustainability of our planet, you and your actions, play a vital part. Discover how much you can contribute. Acknowledging what you can do is a good way to start.

### Through your **RESPECTFULNESS**

Loving our planet starts with respecting it. To love it, you have to appreciate it first. Being aware of your surroundings is the first step to taking care of it.

### By your **PERSEVERANCE**

Improving sustainability is a long, continuous process. Therefore, your day by day efforts are definitely worth it.

### By **PASSING IT ON**

You can show the people around you that a better world is possible. Whatever you do, other pilgrims will learn from it.



*Take a look inside of you,  
find your own star and follow it.  
Follow the Way of the Stars*



In compliance with Article 5 of Organic Law 15/1999 of 13th December, regarding the Protection of Date of a Personal Nature (LOPD), the information provided will be included in the file PEREGRINOS LIFE STARS+20 as part of the European project (LIFE12 ENV/ES/000138). The right of access, rectification, cancelation and opposition may be exercised by the data subject addressing to the institution responsible for the archives: Fundacion San Valero in Zaragoza, c/ Violeta Parra, 9, 50015. Zaragoza. Email: nzubalez@svalero.com

# Remember

## ¡WHAT YOU DO, LEARN WHAT OTHERS AND WILL DISSEMINATE!

### ALONG THE WAY

- Do not forget to pick up your own trash and deposit it in the provided receptacles. With this simple gesture, you will contribute to maintain the cleanliness of the Camino and eliminate the negative visual impact of garbage on the trail.
- Drinking from bottles will eliminate your thirst immediately. However do not throw the empty bottles away. Remember that empty, they weigh almost nothing.
- Aerosol sprays that contain CFCs damage the ozone layer. Before you buy them, think about another option.
- The path you are following has been way marked so that nobody would get lost. Having too many indications, such as messages, and stone piles could confuse the other pilgrims.
- Vegetation and surrounding animals are part of your Way. Take care of them. Do not forget that once a flower has been cut from its plant, it dies immediately and wilts.
- Always take with you a little bag to deposit your trash: food and drink leftovers, towels, tissue or toilet paper and drop this in the correct waste receptacle.

### IN THE ALBERGUE

- Water is considered a scarce resource. Turn off the tap while brushing your teeth or washing up. If you hand wash your clothes, turn off the tap while you lather them with soap.
- When you flush the toilet, make sure the float ball is not leaking. If you notice it is leaking or the toilet continues to run, please let the hospitalero know about it.
- You will have a more comfortable stay if the albergue provides you with some appliances. In order to operate appliances properly, you must take into account the following:
  - ◆ When using a washing machine, share it with other pilgrims, always using the short and cold cycle.
  - ◆ Even if there is a drier in the albergue, it is not always necessary to use it, think about it and make up your mind.
  - ◆ If you use the fridge, make sure the door is properly closed.
  - ◆ When cooking, ensure you have the stove top set to the correct setting; don't just put it on full all the time. Cover your food with a lid to reduce the cooking time.
  - ◆ Make sure the air conditioner or the heating are absolutely necessary. Keep the air conditioner set to no less than 26 degrees, and the heating no more than 21 degrees.
- Make use of electric light only when necessary; be aware not only of energy savings but also of the pilgrim's rest. Just a small flashlight (there are some battery free models) can be enough for your needs.

Pilgrim, if you want to get more involved and become an active participant, you can tell us:

Where are you from? ..... e-mail: .....

**more information: <http://www.lifestarsplus20.eu/>**

(-Please deposit this leaflet in the box nearby)



COMPROMISOS

CONOCIMIENTO

RESPETO

CONSTANCIA

TRANSMISIÓN



COMPROMISOS

CONOCIMIENTO

RESPETO

CONSTANCIA

TRANSMISIÓN



*Falls du dich für den Camino und die Umwelt engagieren möchtest, gib deine Email-Adresse an und du erhältst weitere Infos...*

*Falls kein Interesse besteht, so gib bitte – im Sinne eines die Umweltachtenden Verhaltens – diese 10 Gebote dem Hospitalero zurück, damit er sie an andere Pilger weitergeben kann.*

## Caro Pellegrino

In einigen Herbergen, die du während deiner Pilgerreise in Anspruch genommen hast, haben wir Energiesparmaßnahmen zur Reduzierung der Treibhausgase eingeführt, um dazu beizutragen, den durch die Erderwärmung verursachten Klimawandel zu verlangsamen. Ein nachhaltiger und die Umwelt schonender Tourismus ist möglich – mit deiner aktiven Mitarbeit und Teilnahme. Wenn jeder Einzelne seine Gewohnheiten ändert, können wir alle zusammen den Klimawandel verzögern.

### Wir zählen auf dich

#### und dein **ENGAGEMENT**

Eine bessere Welt ist möglich und jetzt ist die Zeit für Veränderung. Nachhaltigkeit erreichen wir auf dem Wege der gemeinsamen Verantwortung.

#### und deine **ERKENNTNIS**

Bei der Erhaltung unseres Planeten bist du und dein Umfeld gefragt. Ein guter Anfang kann dabei sein, herauszufinden, was man selbst alles dazu beitragen kann.

#### und deinen **RESPEKT**

Die Liebe unserem Planeten gegenüber beginnt beim Respekt; denn das, was man liebt, muss man zunächst respektieren. Indem du deine Umwelt achtest, fängst du an, sie zu lieben.

#### und deine **BESTÄNDIGKEIT**

Zur Verbesserung der Nachhaltigkeit unseres Planeten bedarf es einer steten Anstrengung. Jedoch lohnt es sich, diese Tag für Tag auf sich zu nehmen.

#### und mit deinem **GUTEN BEISPIEL**

beweist du deinen Mitmenschen, dass eine bessere Welt möglich ist. Andere werden deinem Beispiel folgen...



*Schau in dein  
Inneres, finde deinen Stern und folge ihm.  
Folge dem Weg der Sterne*



In Anwendung des 5. Artikels des „Ley Orgánica 15/1999“ [Organgesetz] vom 13. Dezember zum Schutz der persönlichen Daten, werden die zur Verfügung gestellten Daten in der Kartei PEREGRINOS LIFE STARS+20, als Teil des europäischen Projekts (LIFE12 ENV/ES/000138) registriert. Jeder Interessierte kann sein Recht auf Zugang, Berichtigung, Löschung und Widerspruch bei der „Fundación San Valero“ in Zaragoza wahrnehmen. Für die Kartei verantwortliche Stelle: c/.Violeta Parra, 9, 50015 ZARAGOZA, Email: nzubalez@svalero.com

## R Denk daran:

### AUF DEM WEG

- Nimm bitte deinen Abfall mit und entsorge ihn am Ende deiner Etappe in den hierfür vorgesehenen Behältern. Damit hilfst du, den Weg sauber zu halten, sodass er weiterhin – auch für's Auge – ein Genuss bleibt.
- Eine Getränkendose oder -flasche löscht deinen Durst. Bevor du sie jedoch wegwerfst, denk daran, dass leere Flächen oder Dosen weniger wiegen als volle.
- Das Verwenden von Sprays fördert die Zerstörung der Ozonschicht. Sieh dich also lieber nach Alternativen um!
- Dein Weg ist markiert, sodass sich niemand verlaufen kann. Ein Übermaß an Informationen (Mitteilungen, Steinmännchen) kann jedoch andere verunsichern.
- Die Flora und Fauna der Umgebung sind Teil deines Weges: Achte sie bitte! Vergiss nicht, dass gepflückte Blumen verwelken.
- Trage immer eine Tüte griffbereit für Abfälle wie z.B. Essens- und Getränkereste oder auch Einwegtücher sowie Toilettenpapier.

### IN DER HERBERGE

- Wasser ist ein kostbares Gut: achte darauf, den Wasserhahn zu schließen, während du dich einseifst oder dir die Zähne putzt. Wenn du deine Wäsche per Hand wäschst, vergiss nicht, den Wasserhahn zu schließen, während du sie mit Seife bearbeitest.
- Die Toilettenspülung muss nach Betätigung dicht sein. Solltest du feststellen, dass weiterhin Wasser fließt, gib bitte dem Hospitalero Bescheid.
- Elektrische Haushaltsgeräte erleichtern deinen Aufenthalt in der Herberge. Um diese optimal einzusetzen ist folgendes zu beachten:
  - ◆ Wenn eine Waschmaschine vorhanden ist und du deine Wäsche waschen möchtest, frage deine Mitpilger, ob sie sich beteiligen möchten. Achte darauf, immer ein kurzes Programm mit Niedrigtemperatur zu wählen.
  - ◆ Selbst wenn die Herberge über einen Wäschetrockner verfügen sollte, so ist es nicht immer vonnöten, diesen zu benutzen. Prüfe also genau, ob du ihn wirklich benötigst.
  - ◆ Achte beim Benutzen des Kühlschranks stets darauf, diesen gut zu schließen.
  - ◆ Prüfe beim Kochen, ob du wirklich die höchste Wärmestufe benötigst und der Topf offen sein muss; reduziere andernfalls bitte die Wärmezufuhr und verwende einen Deckel.
  - ◆ Nimm die Klimaanlage oder Heizung – falls vorhanden – nur dann in Anspruch, wenn es wirklich nötig ist. (Klimaanlage: nicht unter 26°; Heizung: nicht über 21°).
- Schalte das Licht nur dann ein, wenn es absolut erforderlich ist. Denke daran, Energie zu sparen, achte aber auch auf die Ruhe der anderen Pilger! Eine kleine Taschenlampe (ohne Batterie erhältlich) sollte für deine Bedürfnisse ausreichend sein.

Lieber Pilger, möchtest du dich engagieren und aktiv teilnehmen? Dann beantworte folgende Frage:

Aus welchem Land kommst du?? ..... Möchtest du uns deine Email-Adresse mitteilen? .....

Weitere Informationen: <http://www.lifestarsplus20.eu/>

(diesen Kupon im nebenstehenden Behälter hinterlassen)

**DAS WAS DU TUST WERDEN ANDERE NACHAHMEN UND WEITERGEBEN!**



# Bonne pratique decalogo pilgrim



COMPROMISOS

CONOCIMIENTO

RESPETO

CONSTANCIA

TRANSMISIÓN



COMPROMISOS

CONOCIMIENTO

RESPETO

CONSTANCIA

TRANSMISIÓN

*Si tu es engagé dans le Chemin et la défense de l'environnement, donne-nous ton adresse email et nous te maintiendrons informé.  
Si tu n'es pas intéressé, s'il te plaît, dans un geste pour la planète, rends ce décalogue à l'Hospitalier, pour un autre pèlerin.*

## Pèlerin

Dans certaines auberges que tu as fréquentées comme pèlerin, nous avons mis en place des économies d'énergie en vue de diminuer l'émission de gaz à effets de serre et de retarder autant que faire se peut les changements climatiques conduisant au réchauffement de la planète.

Ta collaboration et ton implication active sont nécessaires pour démontrer qu'un tourisme durable et respectueux de l'environnement est possible : si nous changeons nos habitudes, alors nous pourrons retarder le changement climatique.

### Nous voulons compter sur toi

#### sur ton **ENGAGEMENT**

Un monde meilleur est possible et le moment de changer est maintenant. Sa permanence s'obtient avec un Camino responsable.

#### sur tes **CONNAISSANCES**

Toi et ton entourage intervennent dans la défense de la planète, tout ce que tu peux apporter émerge : savoir tout ce que tu peux faire est un bon commencement.

#### sur ton **RESPECT**

L'amour de notre planète commence par le respect, car pour aimer, il faut d'abord respecter : soigner ton entourage c'est d'abord l'aimer.

#### sur ta **CONSTANCE**

Améliorer le soutien de la planète que nous habitons est un processus continu : en conséquence, c'est ton effort de chaque jour qui est gratifiant.

#### sur ta **TRANSMISSION**

Avec laquelle tu démontreras aux tiens qu'un monde meilleur est possible. Ce que toi, pèlerin, tu feras, d'autres l'apprendront.



X

En application de l'article 5de la Loi organique 15/1999 du 13 décembre, sur la Protection des Données personnelles, les dites données seront incluses dans le fichier PEREGRINOS LIFE STARS+20, faisant partie du projet européen (LIFE12 ENV/ES/000138). Toute personne qui le souhaiterait pourra exercer son droit d'accès, de correction, d'annulation et d'opposition auprès de la Fundacion San Valero de Zaragoza, organisme responsable du fichier, calle Violeta Parra 9, 50015 ZARAGOZA, email : nzubalez@svalero.com.

## Souviens-toi

**TOUT CE QUE TU FERAS, D'AUTRES L'APPRENDRONT ET LE PROPAGERONT À LEUR TOUR!**

### SUR LE CHEMIN

- N'oublies pas de ramasser tes déchets et de les placer dans les poubelles adéquates, à chaque fin d'étape. Avec ce geste tu contribueras à la propreté du Chemin et à l'élimination des impacts visuels négatifs.
- Une bouteille d'eau ou autre épanchera ta soif selon ton besoin. Avant de la jeter, souviens-toi que, vide, elle pèse moins.
- Les aérosols diminuent la couche d'ozone : avant d'en acheter, choisis un autre produit.
- Le Chemin que tu suis est balisé pour que personne ne se perde : l'excès de signalisation (messages, monticules de pierres) peut tromper.
- La végétation et les animaux rencontrés font partie de ton Chemin : prends en soin. N'oublie pas que les fleurs coupées se fanent.
- Porte toujours sur toi une poche ou un sac pour y placer les déchets : restes de nourriture ou boisson et aussi mouchoirs en papier et papier hygiénique.

### DANS L'ALBERGUE (AU GÎTE)

- L'eau est un bien rare : ferme le robinet pendant que tu te savones ou que tu te laves les dents. Si tu fais ta lessive à la main, n'oublie pas de fermer le robinet pendant que tu frottes
- La chasse d'eau des toilettes ne doit pas fuir après usage. S'il te plaît, préviens l'hospitalier dans le cas contraire
- Tenir à disposition des appareils électroménagers va faciliter ton séjour : leur bon usage conduit à:
  - ◆ Partager avec d'autres pèlerins le lave-linge, si tu veux l'utiliser ; toujours avec un cycle court et à l'eau froide.
  - ◆ Même s'il y a un sèche linge, il est souvent inutile de l'utiliser ; réfléchis et décide
  - ◆ Si tu utilises le réfrigérateur, pense à bien fermer la porte
  - ◆ Lorsque tu cuisines, réfléchis si tu as besoin des feux au maximum et d'une casserole sans couvercle ; sinon, baisse le feu et couvre ta casserole.
  - ◆ Avant d'allumer le chauffage ou l'air conditionné, demande-toi si c'est vraiment nécessaire.
- N'utilise la lumière que si c'est indispensable, pense aux économies d'énergie mais aussi au repos des autres pèlerins : une petite lampe torche te sera suffisante (il en existe sans piles).

Pèlerin, si tu veux t'engager et participer activement, dis-nous :

De quel pays es-tu? ..... Quel est ton adresse email : .....

**Plus d'informations à : <http://www.lifestarsplus20.eu/>**

(-Dépose ce coupon dans la boîte indiquée)



COMPROMISOS

CONOCIMIENTO

RESPETO

CONSTANCIA

TRANSMISIÓN



COMPROMISOS

CONOCIMIENTO

RESPETO

CONSTANCIA

TRANSMISIÓN

# Buona pratica decalogo pilgrim



*Se ti assumi questo impegno nei confronti del Cammino e dell'Ambiente, lascia il tuo indirizzo email e ti terremo informato.*

*Se non fossi interessato, per favore, con un atto di salvaguardia nei confronti dell'ambiente, restituisci questo decalogo all'hospitalero affinché un altro pellegrino ne sia informato.*

# Caro Pellegrino

Icuni degli alberges di cui hai usufruito durante il tuo cammino sono stati dotati di misure di risparmio energetico con il fine di ridurre le emissioni di gas ad effetto serra e ritardare per quanto possibile il cambiamento climatico con il conseguente riscaldamento del nostro pianeta.

Abbiamo bisogno della tua collaborazione e partecipazione attiva a dimostrazione che un turismo sostenibile e rispettoso dell'ambiente è possibile: cambiando le nostre abitudini potremo con l'aiuto di tutti ritardare il cambiamento climatico.

## Vogliamo fare affidamento su di te

### Sul tuo IMPÉGNO

Un mondo migliore è possibile e il momento giusto per cambiare è adesso. La sostenibilità si ottiene con un Cammino partecipato.

### Sulle tue CONOSCENZE

La sostenibilità del nostro pianeta ha a che vedere con te e l'ambiente in cui vivi, scopri tutto quello cui puoi contribuire: sapere tutto ciò che puoi fare è già un buon inizio.

### Sul tuo RISPECTO

L'amore verso il nostro pianeta comincia dal rispetto, poiché per amare è necessario prima rispettare: prendersi cura dell'ambiente in cui si vive per cominciare ad amarlo.

### Sulla tua PERSEVERANZA

Migliorare la sostenibilità del pianeta che abitiamo è un processo continuo; quindi il tuo impegno giornaliero viene sicuramente ricompensato.

### Sul tuo ESSERE CONTAGIOSO

Dimostra alla tua cerchia di conoscenze che un mondo migliore è possibile. Ciò che fai, caro pellegrino, altri lo impareranno...



*Guarda dentro di te,  
trova la tua stella e seguila.  
Segui il Cammino delle stelle.*



In osservanza dell'articolo 5 della Legge Organica 15/1999 del 13 dicembre a Tutela dei Dati Personalii, i dati forniti saranno inseriti nell'archivio PEREGRINOS LIFE STARS+20 come parte integrante del progetto europeo (LIFE12 ENV/ES/000138). L'interessato avrà facoltà di esercitare il diritto di accesso, rettifica, cancellazione/opposizione nei confronti della Fondazione San Valero di Saragozza, detentore dei dati, ubicata in c/Violeta Parra, 9, 50015 ZARAGOZA, email: nzubalez@svalero.com

## Ricorda

### SUL CAMMINO

- Non dimenticare di raccogliere i tuoi rifiuti e depositarli nell'apposito contenitore alla fine di ogni tappa. Con questo gesto contribuirai a tenere pulito il Cammino e a migliorarne l'impatto visivo.
- Una bibita o una bottiglia d'acqua ti allevierà la sete nel momento opportuno. Prima di gettarle, ricorda che vuote pesano di meno.
- L'uso di aerosol contribuisce a ridurre lo strato di ozono: prima di comprare un simile prodotto, trova un'alternativa.
- La segnaletica presente sul Cammino è pensata in modo che nessuno si perda: l'eccesso di indicazioni (messaggi, cumuli di sassi) possono causare confusione.
- La vegetazione e gli animali presenti sono parte del Cammino: fai attenzione. Non dimenticare che i fiori una volta raccolti appassiscono.
- Tieni sempre a portata di mano un sacchetto per mettere i rifiuti: resti di cibo o di bevande e fazzoletti o carta igienica.

### NELL' ALBERGUE

- L'acqua è un bene che scarseggia: fai in modo di chiudere il rubinetto mentre ti insaponi e spazzoli i denti. Se lavi a mano gli indumenti, non dimenticare di chiudere il rubinetto mentre li insaponi.
- Il serbatoio del water una volta scaricato deve risultare a tenuta stagna. Per favore, avvisa l'hospitalero se noti che perde.
- La presenza di elettrodomestici nell'albergue agevola il tuo passaggio: un uso corretto degli stessi implica prendere in considerazione che:
  - ◆ Ove ci sia una lavatrice e desideri fare il bucato, chiedi ad altri pellegrini di unirsi e utilizza sempre un ciclo di lavaggio breve e a freddo.
  - ◆ Anche se l'albergue dispone di un'asciugatrice, non è sempre necessario utilizzarla: pensaci e decidi di conseguenza
  - ◆ Se utilizzi il frigorifero, assicurati di chiudere bene la porta.
  - ◆ Se cucini, considera prima se sia necessario tenere la fiamma al massimo e la pentola senza coperchio; in caso contrario, abbassa la fiamma e metti il coperchio alla pentola.
  - ◆ Prima di accendere il condizionatore o il riscaldamento – qualora ci fosse – rifletti se è necessario o meno (condizionatore non sotto i 26°C e riscaldamento non sopra i 21°C).
- Utilizza la luce elettrica solo se veramente indispensabile, pensa al risparmio energetico, ma anche al riposo degli altri pellegrini: una piccola torcia (esistono quelle senza pile) può essere sufficiente per quello che devi fare.

**!QUELLO CHE FAI TU ALTRI LO APPRENDONO E DIFFONDONO!**

Pellegrino, se vuoi impegnarti e partecipare attivamente, comunicaci:

Da quale paese provieni? ..... e-mail: .....

**Maggiori informazioni su: <http://www.lifestarsplus20.eu/>**

(Inserisci il tagliando nell'apposita urna)



# STARS

Support Tourism  
And Reduction Strategy +20

*Sigue el camino de las estrellas*



lebensministerium.at



The use of the information contained in this publication is authorized, citing the source:

**Project LIFE STARS+20: LIFE+12 ENV/ES/000138**  
**Co-financed by the LIFE+ Programme of the European Union**

The application of the measures and procedures published are the exclusive responsibility of the user.

The performances, environmental benefits and results obtained in the framework of the project do not commit the authors.

Project funded with support from the European Commission.



This publication reflects the views only of the authors.

The Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.