

LAS ETAPAS PROPUESTAS

El Camino de Santiago no cuenta con un punto exacto de partida ni con un único itinerario, sino que a él se accede desde los más diversos lugares de la geografía europea. En esta publicación se propone el recorrido por el itinerario tradicionalmente más reconocido y seguido: el Camino Francés. Esta ruta dispone de cuatro vías principales en Francia y entra en España por dos puntos de los Pirineos: Roncesvalles (Navarra) y Somport (Aragón). Aquí se ha optado por el recorrido que va desde la localidad francesa de Saint-Jean-Pied-de-Port, dada su simbología jacobea y muy próxima ya a España, hasta la ciudad de Santiago.

Se divide el Camino en 15 etapas, con las que se trata de conjugar la capacidad de un ciclista de tipo medio con el interés histórico-artístico de la ruta. En todo caso, cada ciclista deberá adaptar el recorrido a sus características. El Camino nunca puede convertirse en una carrera hacia Compostela. Al final de cada etapa dispone el ciclista de albergues para peregrinos que tienen habitualmente un bajo coste.

En este folleto aparecen únicamente los pertenecientes a la Red Pública de Albergues de la Xunta de Galicia.

En estos albergues los peregrinos a pie tienen preferencia y es necesario aceptar sus normas de funcionamiento. En casi todas las etapas existen también otros albergues que, llegado el caso, también se pueden tener en cuenta.

- Río
 - Carretera
 - Pista
 - Camino de hierba
 - Ferrocarril
 - Autovía/autopista
 - - - Frontera
- Fuente
 - Laguna
 - Albergue
 - ▲ Alto
 - Monasterio
 - Casa
 - Crucero o monumento

- ✕ Cruce. Se abandona el camino principal
- Población importante
- Población secundaria
- Aldea o villa
- Población al margen del camino

Fuente: El Camino de Santiago en bicicleta, por Carlos J. Crespo, S.A. de Gestión del Plan Xacobeo

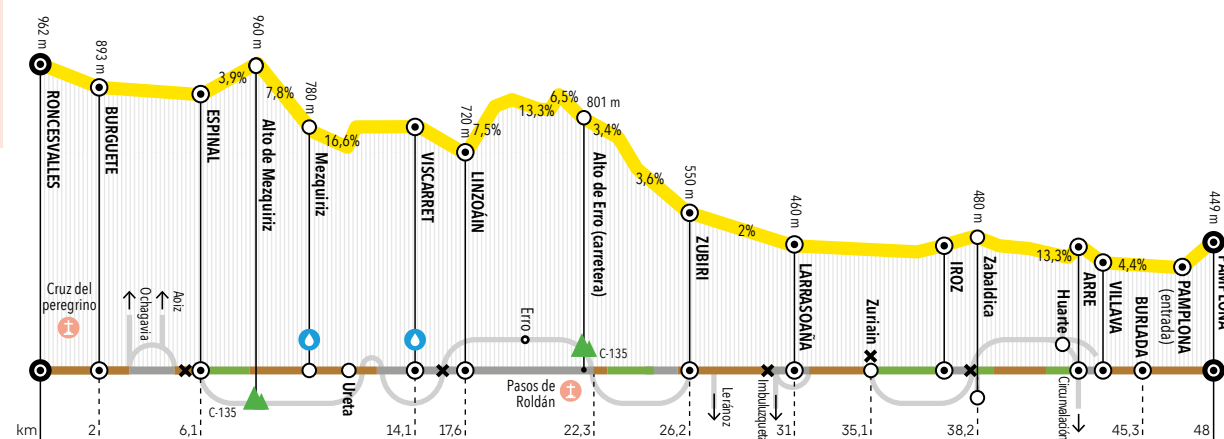
RONCESVALLES > PAMPLONA

- DISTANCIA:** 48 km
- COTA MÍNIMA:** 420 m
- COTA MÁXIMA:** 962 m
- DIFICULTAD:** media-alta

LUGARES DE INTERÉS: Viscarret, Pasos de Roldán, Zubiri, Villava, Pamplona

En este tramo el Camino deja atrás el Pirineo. Al gran bosque pirenaico le suceden otros más pequeños de robles y coníferas, tierras de labor y campos de secano. Es un recorrido que permite disfrutar de la majestuosidad de los pequeños y bien cuidados pueblos navarros. La etapa discurre por continuos y tortuosos "toboganes" que

convierten este recorrido en un "rompe-piernas". Al margen de esta cuestión, el trazado no presenta excesivas dificultades técnicas, si exceptuamos el descenso del alto de Erro y la parte final de la etapa, a partir de Zabalidia. En caso de lluvia es aconsejable que ambos tramos se realicen por carretera.



SAINT-JEAN-PIED-DE-PORT > RONCESVALLES

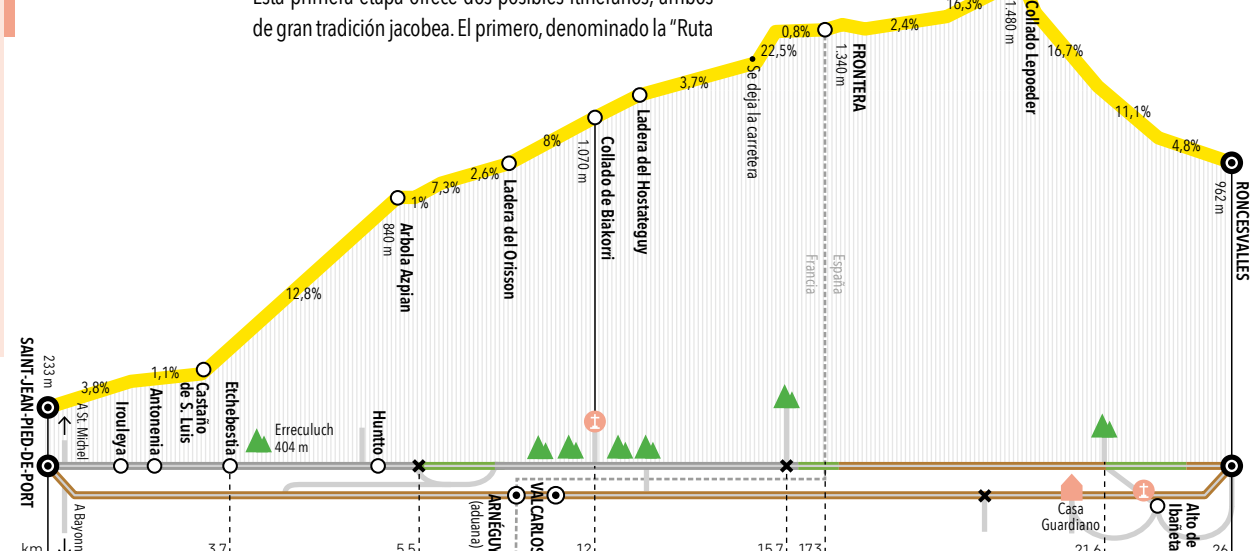
- DISTANCIA:** 26 km (Ruta de Cize)
- COTA MÍNIMA:** 233 m
- COTA MÁXIMA:** 1.480 m
- DIFICULTAD:** alta-muy alta

LUGARES DE INTERÉS: Saint-Jean-Pied-de-Port, Alto de Ibañeta, Roncesvalles

En la localidad francesa de Saint-Jean-Pied-de-Port el Camino de Santiago mira ya hacia tierras españolas. Son apenas unos 30 kilómetros los que separan la vertiente norte y sur de la cordillera pirenaica, en uno de los tramos más bellos y emotivos de la ruta jacobea.

Esta primera etapa ofrece dos posibles itinerarios, ambos de gran tradición jacobea. El primero, denominado la "Ruta de Cize", es el más corto y directo, pero también el más difícil.

de los puertos de Cize", es mucho más duro, pero también más gratificante. Majestuosos paisajes pirenaicos y frondosos bosques caducifolios se suceden en el recorrido. La segunda ruta, por Valcarlos, presenta un recorrido más asequible, pero menos espectacular.



PAMPLONA > ESTELLA

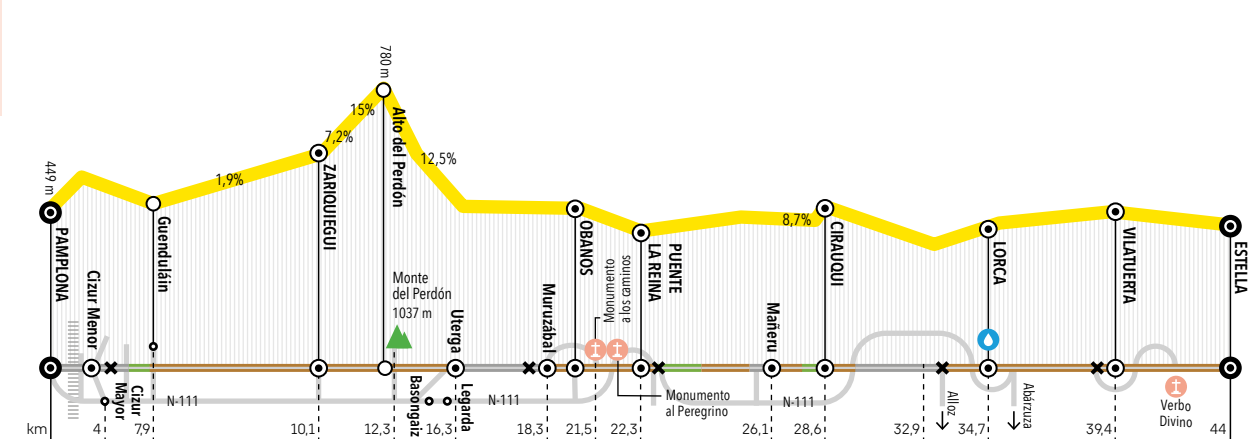
- DISTANCIA:** 44 km
- COTA MÍNIMA:** 397 m
- COTA MÁXIMA:** 780 m
- DIFICULTAD:** media

LUGARES DE INTERÉS: Alto del Perdón, Puente la Reina, Cirauqui, Estella

Esta etapa atraviesa el corazón de la vieja Navarra. Se avanza por tierras secas y alomadas, salpicadas de pueblos. A mitad de etapa se encuentra la emblemática localidad de Puente la Reina, en la que las dos rutas del Camino Francés que entran en España por Roncesvalles y Somport se hacen una hasta Santiago.

El símbolo de esta unificación es el histórico puente medieval de la localidad, construido expresamente para facilitar el paso de los peregrinos.

El perfil de este trayecto no ofrece dificultades, salvo en su tramo final, en la subida al alto del Perdón. El terreno arcilloso por el que discurre parte de la etapa ofrece muchas dificultades para avanzar en caso de lluvia.



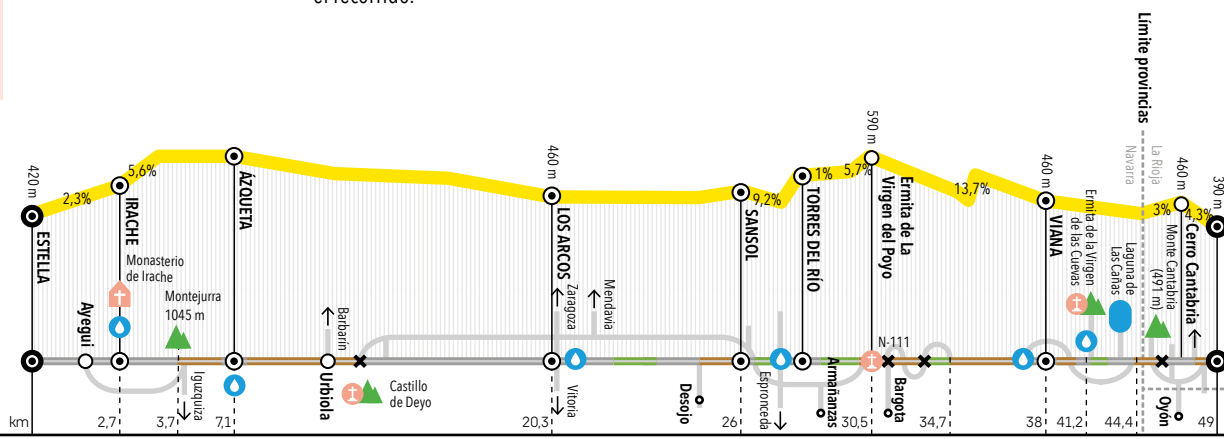
ESTELLA > LOGROÑO

- DISTANCIA:** 49 km
- COTA MÍNIMA:** 390 m
- COTA MÁXIMA:** 590 m
- DIFICULTAD:** media-baja

LUGARES DE INTERÉS: Irache, Torres del Río, Viana, Logroño

Es ésta la última etapa que se realiza en dirección suroeste. A partir de Logroño, el Camino Francés enlía la ruta de poniente, que ya no se abandonará hasta llegar a Compostela. Este tramo pasa por las inmediaciones del gran monasterio benedictino de Irache y cruza el río Ebro por el histórico Puente de Piedra, ya a las puertas de la ciudad de Logroño, capital de la Rioja. Campos de cereales y de viñas nos acompañan en el recorrido.

Estamos en una etapa "rompepiernas", con continuos repechos en los que el viento suele convertirse en desagradable compañero de ruta. En caso de lluvia, también se pueden presentar problemas con el barro en los tramos de tierra.



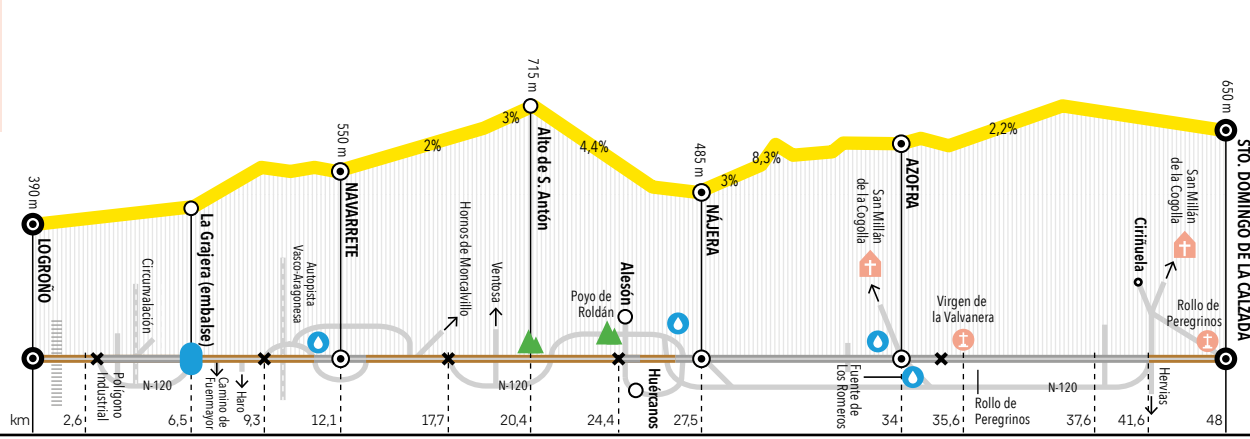
LOGROÑO > SANTO DOMINGO DE LA CALZADA

- DISTANCIA:** 48 km
- COTA MÍNIMA:** 390 m
- COTA MÁXIMA:** 715 m
- DIFICULTAD:** media-alta

LUGARES DE INTERÉS: Navarrete, Nájera, Santo Domingo

Las viñas y las tierras de labranza conforman el paisaje de una etapa que tiene su meta en Santo Domingo de la Calzada, una de las localidades de mayor tradición jacobea, ya que fue fundada por el santo del mismo nombre para la atención a los peregrinos. Santo Domingo también promovió el trazado del Camino en esta zona, que tiene su principal referencia en el magnífico puente de 24 arcos sobre el río Oja.

Las sierras de la Demanda, al sur, y de Cantabria, al norte, flanquean el extenso valle del río Ebro por el que transcurre esta etapa, lo que favorece la existencia de fuertes vientos que endurecen el recorrido ya inicialmente difícil.



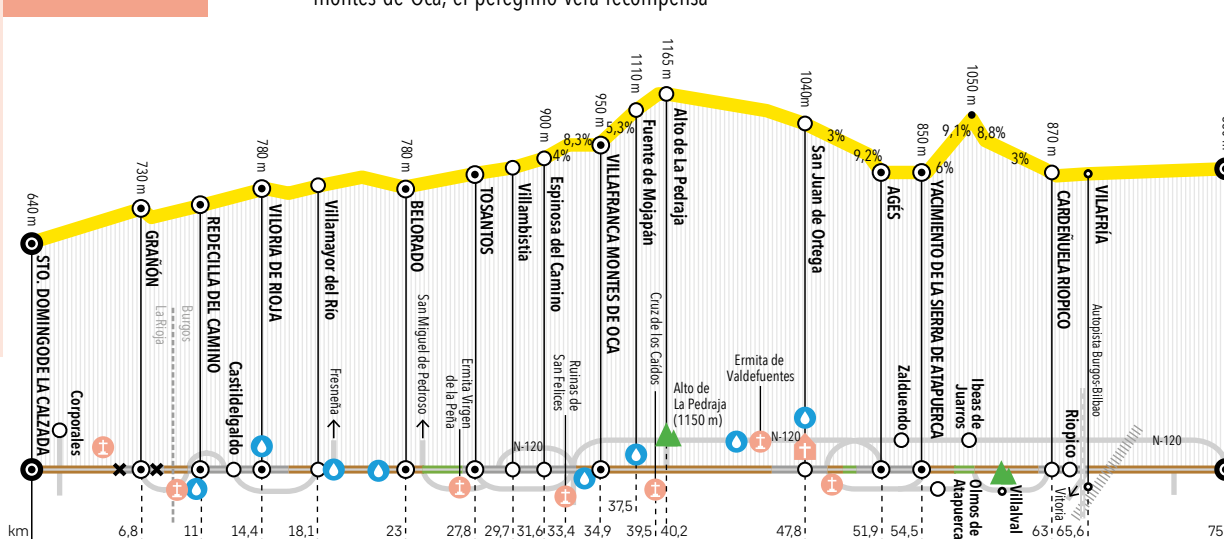
SANTO DOMINGO DE LA CALZADA > BURGOS

- DISTANCIA:** 75 km
- COTA MÍNIMA:** 640 m
- COTA MÁXIMA:** 1.165 m
- DIFICULTAD:** alta

LUGARES DE INTERÉS: Redecilla del Camino, Belorado, Villafraña Montes de Oca, San Juan de Ortega, yacimientos de la Sierra de Atapuerca, Burgos

Los montes de Oca son el accidente geográfico más característico de esta etapa. En la ascensión a estas pequeñas cumbres se atraviesa el que será el último bosque notable antes de llegar a tierras del Bierzo. Superado el duro puerto de La Pedraja, y con el parte más elevada de los montes de Oca, el peregrino verá recompensa

dos sus esfuerzos con la llegada al entorno natural, histórico y artístico del monasterio de San Juan de Ortega. Después de dejar atrás este hermoso conjunto, de nuevo la llanura se apodera del trazado, que concluye en la monumental ciudad de Burgos.



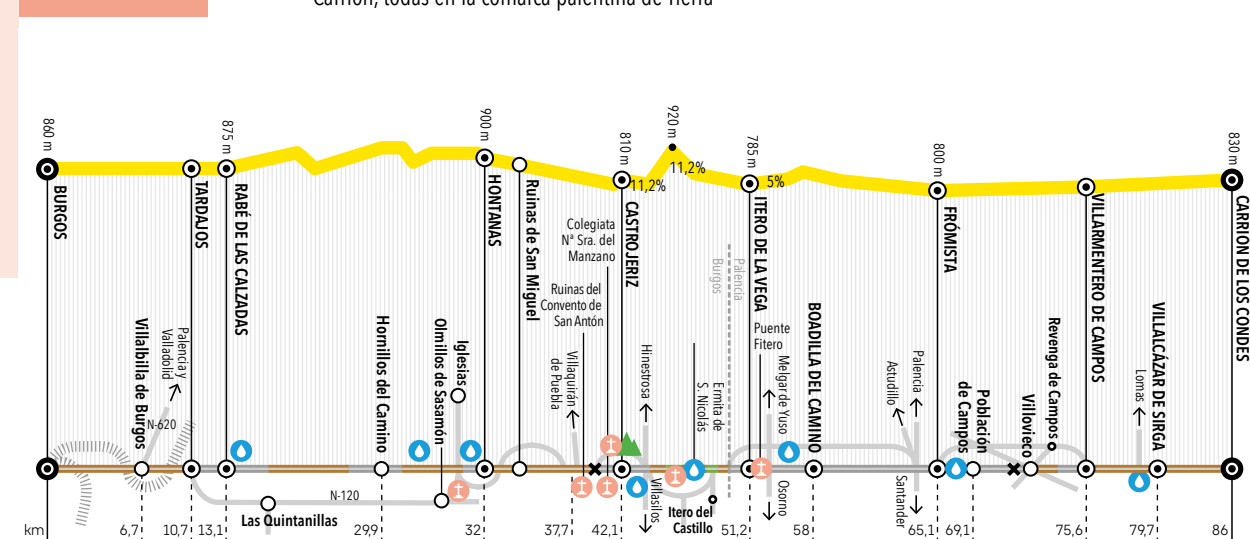
BURGOS > CARRIÓN DE LOS CONDES

- DISTANCIA:** 86 km
- COTA MÍNIMA:** 785 m
- COTA MÁXIMA:** 920 m
- DIFICULTAD:** media-alta

LUGARES DE INTERÉS: Castrojeriz, Frómista, Villalcázar de Sirga, Carrión de los Condes

Como la anterior, vuelve a ser ésta una etapa con un gran número de hitos jacobeos y culturales. Es el caso, entre otros, del puente Fitero, de origen románico y de once arcos, sobre el río Pisuerga, o del patrimonio monumental de localidades como Frómista, Villalcázar de Sirga y Carrión, todas en la comarca palentina de Tierra

de Campos. Aunque se trata de una etapa aparentemente llana, continuos repechos hacen ascender y descender al peregrino por una sucesión de pequeñas colinas. Coronada una, se advierte ya en el horizonte la siguiente. La recompensa llega en parte con las hermosas vistas que ofrecen estas atalayas.



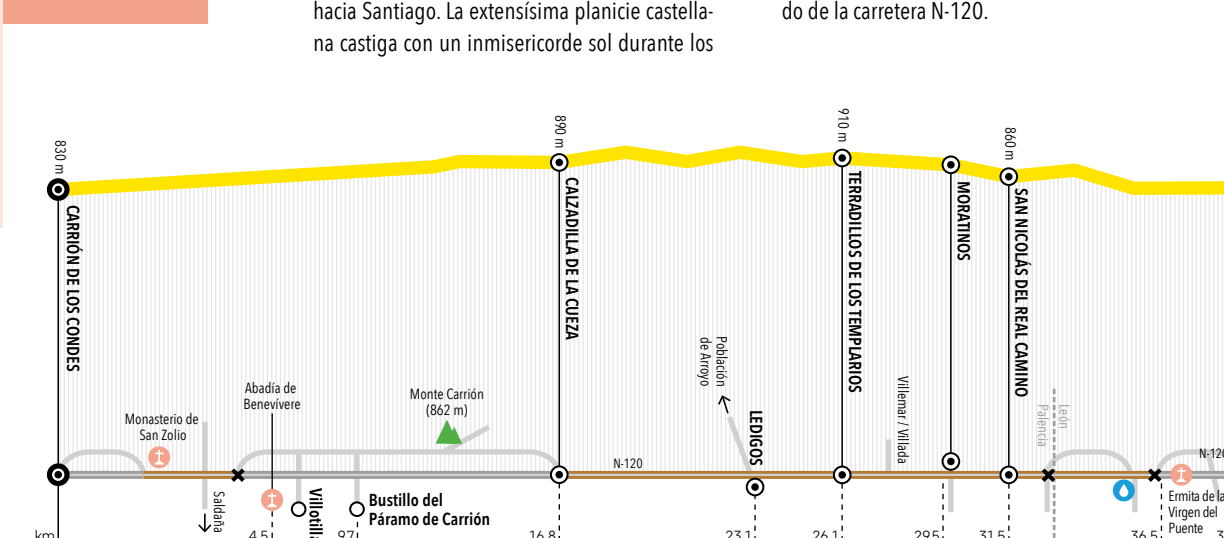
CARRIÓN DE LOS CONDES > SAHAGÚN

- DISTANCIA:** 39 km
- COTA MÍNIMA:** 830 m
- COTA MÁXIMA:** 910 m
- DIFICULTAD:** muy baja

LUGARES DE INTERÉS: Sahagún

La llanura castellana domina con sobriedad y fuerza esta etapa que tiene en su meta de Sahagún el principal referente histórico y cultural, con sus emblemáticas iglesias del románico-mudejar, entre otros atractivos. Este tramo está situado aproximadamente en la mitad de la ruta hacia Santiago. La extensísima planicie castellana castiga con un inmisericorde sol durante los

meses de estío, una situación sólo aliviada por las aisladas hileras de chopos de algunos arroyos y por las sombras de las callejuelas de los pueblos. Los primeros 16 kilómetros de la etapa se realizan por entretenidos caminos entre campos de cultivo, pero los restantes coinciden en gran medida con el trazado de la carretera N-120.



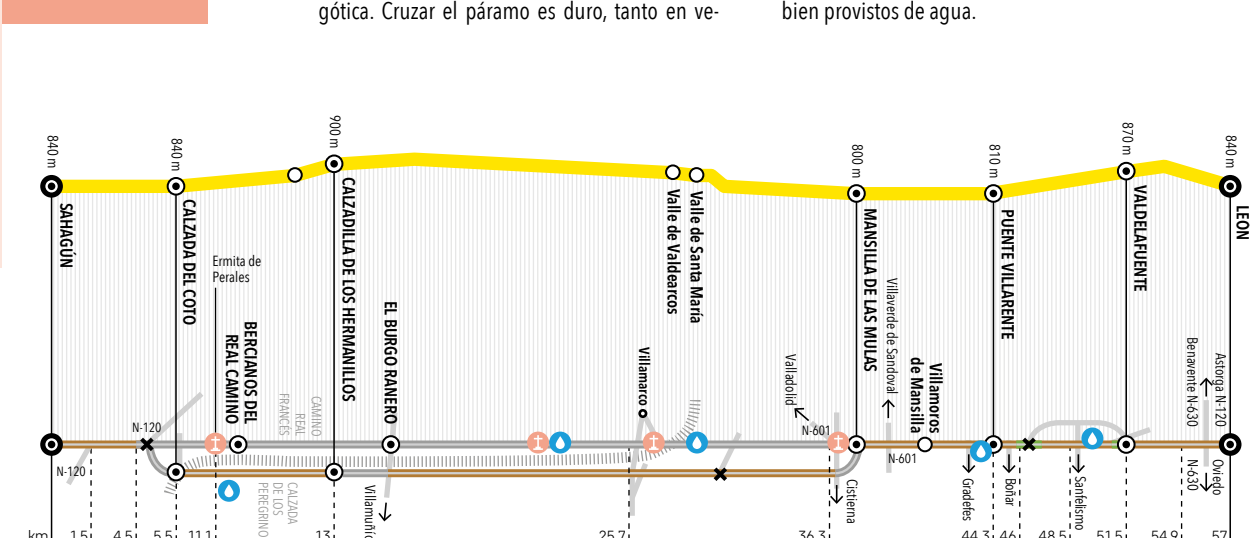
SAHAGÚN > LEÓN

- DISTANCIA:** 57 km (por la calzada de los peregrinos)
- COTA MÍNIMA:** 800 m
- COTA MÁXIMA:** 910 m
- DIFICULTAD:** baja

LUGARES DE INTERÉS: Mansilla de las Mulas, León

Al salir de Sahagún el Camino se interna en el páramo leonés. El paisaje se hace cambiante y el suelo, accidentado y pedregoso. La recompensa final, además de la austera belleza del páramo, es la ciudad de León, con un excepcional patrimonio artístico en el que sobresale la catedral gótica. Cruzar el páramo es duro, tanto en ve-

rano como en invierno. Los peregrinos disponen de dos alternativas para su recorrido. Una más humanizada, por el camino real, y otra, por la calzada histórica de los peregrinos, más agreste y solitaria. En cualquiera de los dos casos, en verano conviene iniciar la ruta muy a primera hora de la mañana e ir bien provistos de agua.



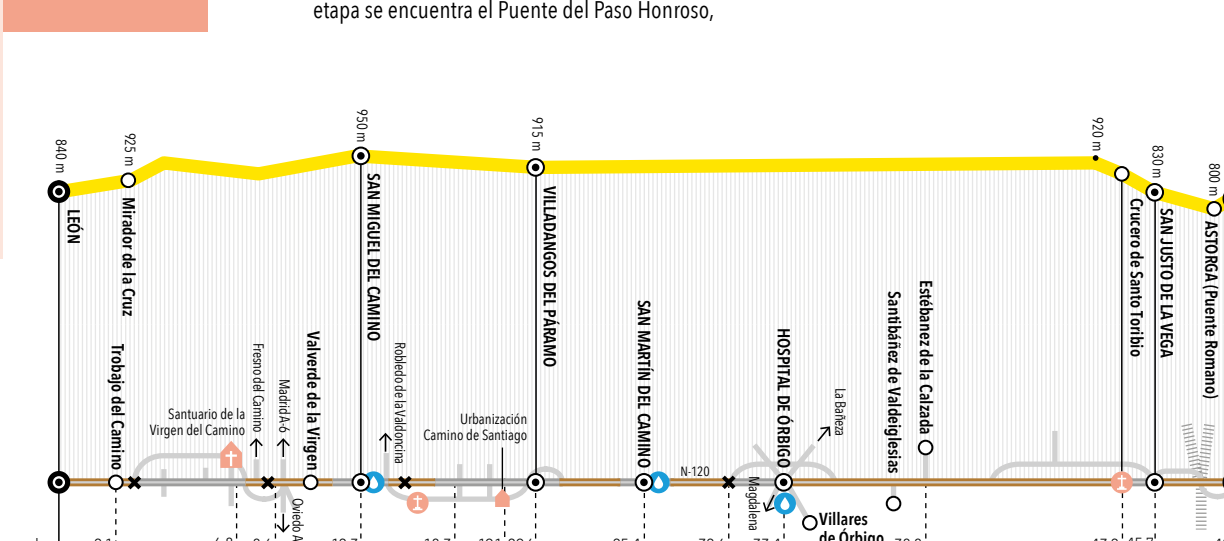
LEÓN > ASTORGA

- DISTANCIA:** 49 km
- COTA MÍNIMA:** 800 m
- COTA MÁXIMA:** 950 m
- DIFICULTAD:** baja

LUGARES DE INTERÉS: Santuario de la Virgen del Camino (s. XX), Hospital de Órbigo, Astorga

El recorrido hacia Santiago continúa por un páramo cada vez más humanizado y asequible. En la parte final, camino de la ciudad de Astorga, de origen romano, se entra en la comarca de La Maragatería, famosa por sus arrieros y por sus arraigadas tradiciones. En el kilómetro 33 de la etapa se encuentra el Puente del Paso Honroso,

sobre el río Órbigo, famoso por la hazaña del caballero Suero de Quiñones (s. XV), que en el Año Santo Compostelano de 1434 llevó a cabo unas famosas justas en este enclave, obligado por su compromiso con una dama y poniendo al apóstol Santiago como testigo.



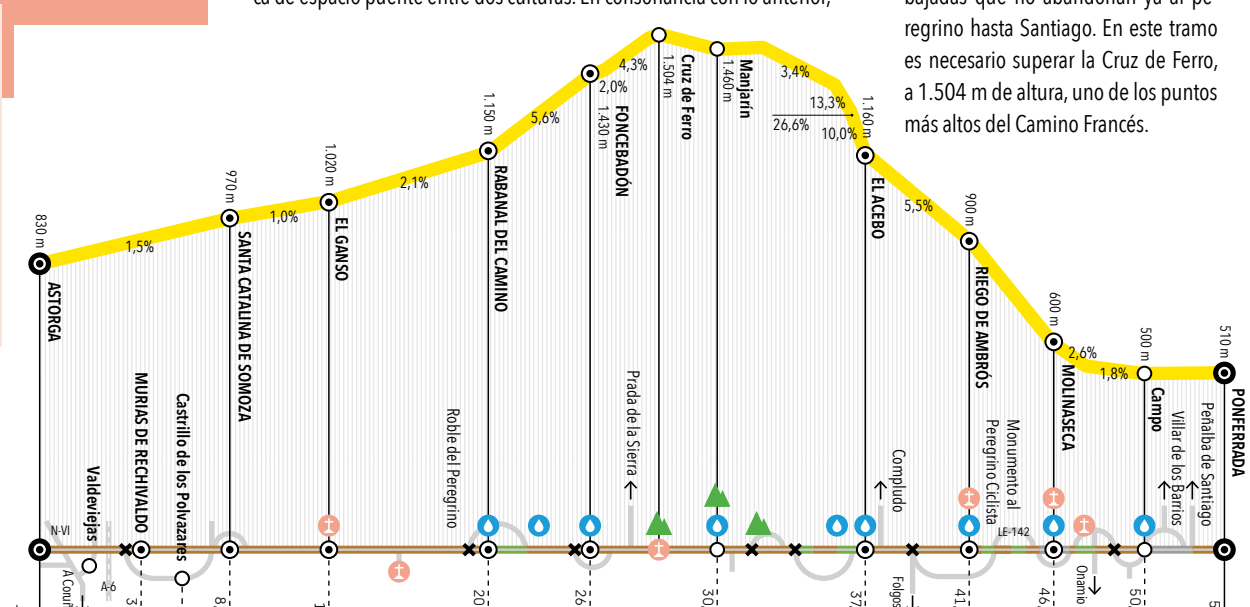
ASTORGA > PONFERRADA

- DISTANCIA:** 54 km
- COTA MÍNIMA:** 500 m
- COTA MÁXIMA:** 1.504 m
- DIFICULTAD:** alta

LUGARES DE INTERÉS: Castillo de los Polvazares, Rabanal del Camino, Cruz de Ferro, Molinaseca, Ponferrada

El Camino continúa por tierras de la Maragatería hasta casi la mitad de la etapa. En las inmediaciones del monte Irabo comienza la comarca del Bierzo, tierra de transición entre León y Galicia, en la que las gentes, las costumbres y el paisaje aparecen ya muy marcados por esta característica de espacio puente entre dos culturas. En consonancia con lo anterior,

el trazado del Camino es también de transición entre las llanas rectas del páramo y los serpenteantes caminos y carreteras en continuas subidas y bajadas que no abandonan ya al peregrino hasta Santiago. En este tramo es necesario superar la Cruz de Ferro, a 1.504 m de altura, uno de los puntos más altos del Camino Francés.



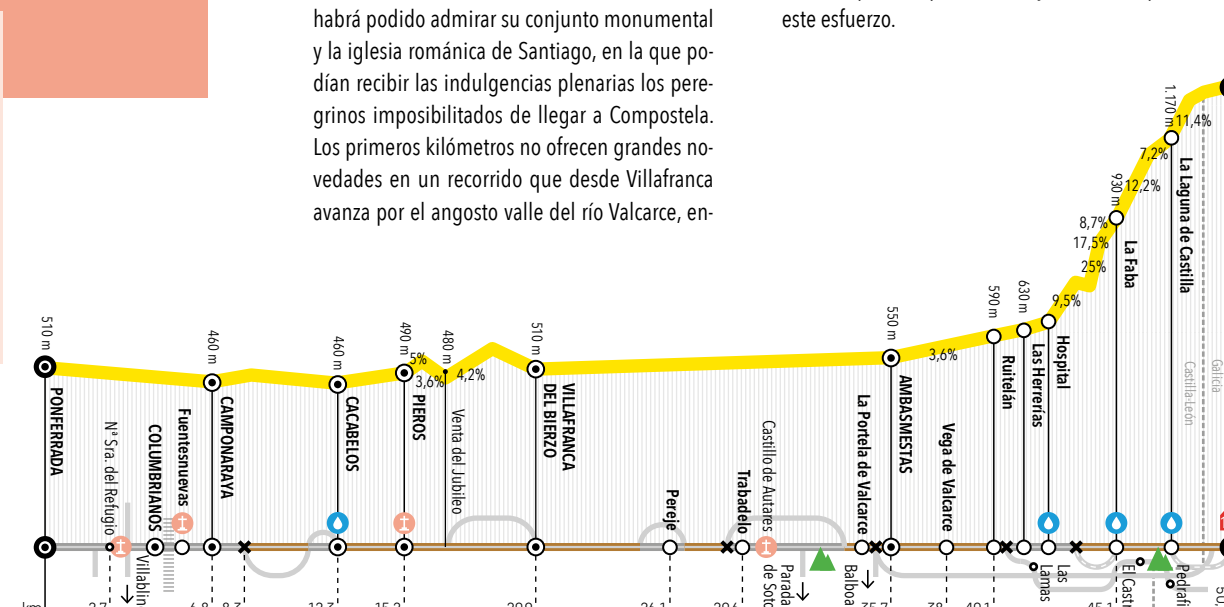
PONFERRADA > O CEBREIRO

- DISTANCIA:** 50 km
- COTA MÍNIMA:** 460 m
- COTA MÁXIMA:** 1.300 m
- DIFICULTAD:** alta-muy alta

LUGARES DE INTERÉS: Carballeas, Villafraza, O Cebreiro

El Bierzo y Galicia se dan la mano en esta etapa que culmina a 1.300 m en O Cebreiro, quizás el núcleo del Camino con más connotaciones místico-simbólicas. Antes, en Villafraza del Bierzo, se habrá podido admirar su conjunto monumental y la iglesia románica de Santiago, en la que podían recibir las indulgencias plenarias los peregrinos imposibilitados de llegar a Compostela. Los primeros kilómetros no ofrecen grandes novedades en un recorrido que desde Villafraza avanza por el angosto valle del río Valcarlos, en-

tre laderas de robles y castaños. En los últimos ocho kilómetros se salva un desnivel de 690 metros. Sin embargo, la espectacularidad del paisaje y la sensación de que Compostela está ya cerca compensan este esfuerzo.



O CEBREIRO > SARRIA

- DISTANCIA:** por A Balsa, 40 km; por Samos, 43 km
- COTA MÍNIMA:** 435 m
- COTA MÁXIMA:** 1.350 m
- DIFICULTAD:** media

LUGARES DE INTERÉS: Tricastela, Samos, Sarria

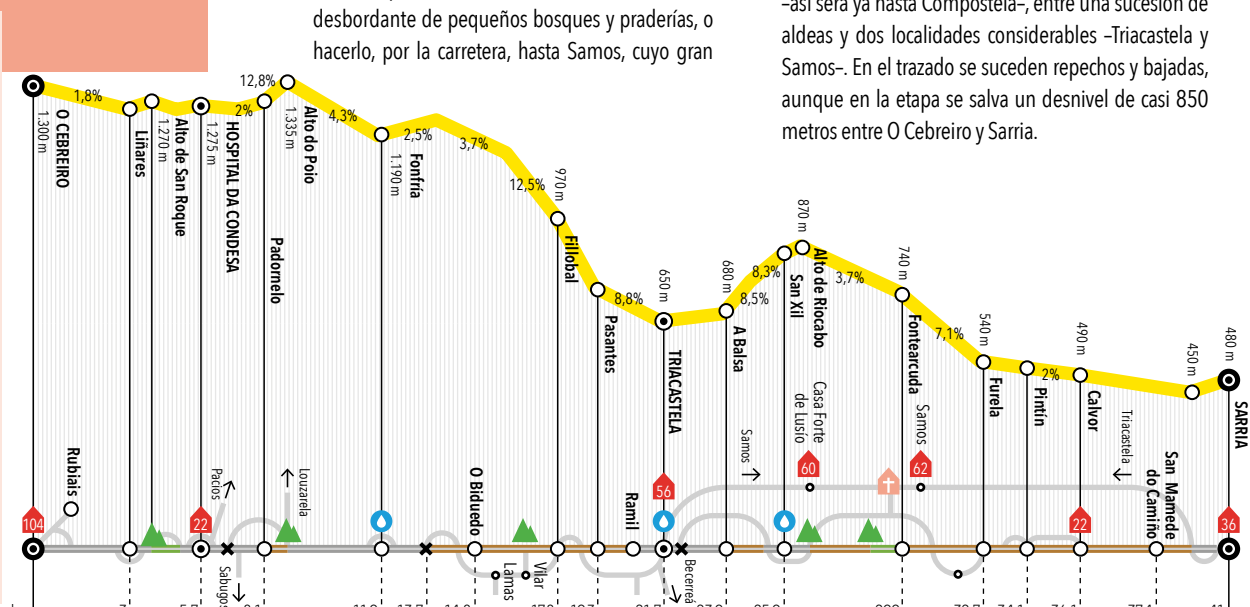
ALBERGUES: O Cebreiro (104 plazas), Hospital de Condada (22), Tricastela (50), Calvor (22), Sarria (36)

Variante de Samos: Casa Forte de Lusio (60), Samos (62)

La frondosidad del paisaje y la montaña gallega dominan este tramo. En Tricastela la ruta ofrece dos posibilidades: continuar por el camino tradicional, por la aldea de A Balsa, en un entorno desbordante de pequeños bosques y praderías, o hacerlo, por la carretera, hasta Samos, cuyo gran

monasterio benedictino atrae desde antiguo a muchos peregrinos.

El Camino avanza por una zona muy humanizada -así será ya hasta Compostela-, entre una sucesión de aldeas y dos localidades sucesivas -Tricastela y Samos-. En el trazado se suceden repechos y bajadas, aunque en la etapa se salva un desnivel de casi 850 metros entre O Cebreiro y Sarria.



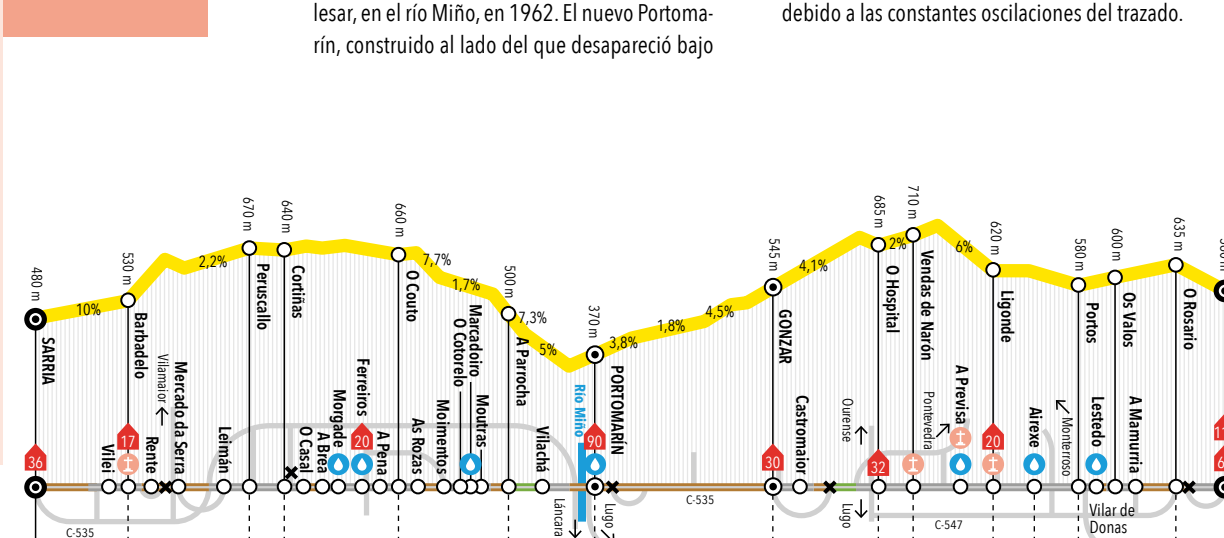
SARRIA > PALAS DE REI

- DISTANCIA:** 47 km
- COTA MÍNIMA:** 360 m
- COTA MÁXIMA:** 730 m
- DIFICULTAD:** media-alta

LUGARES DE INTERÉS: Portomarín, Vilar de Donas (en las inmediaciones de la ruta)

El Camino abandona Sarria por uno de los robledales ("carballeiras") más singulares del recorrido, para continuar entre un sinfín de aldeas y tierras de cultivo. Destaca Portomarín, una de las localidades de mayor peso histórico de la ruta, pero que quedó anegada por el embalse de Belsar, en el río Miño, en 1962. El nuevo Portomarín, construido al lado del que desapareció bajo

las aguas, intenta mantener su viejo encanto, para lo que se trasladaron a él algunas de las antiguas construcciones, como la iglesia románica de San Nicolás (s. XII). Esta penúltima etapa avanza entre un paisaje de suaves ondulaciones y breves llanuras, lo que no impide que resulte un auténtico "rompepiernas" debido a las constantes oscilaciones del trazado.



PALAS DE REI > SANTIAGO DE COMPOSTELA

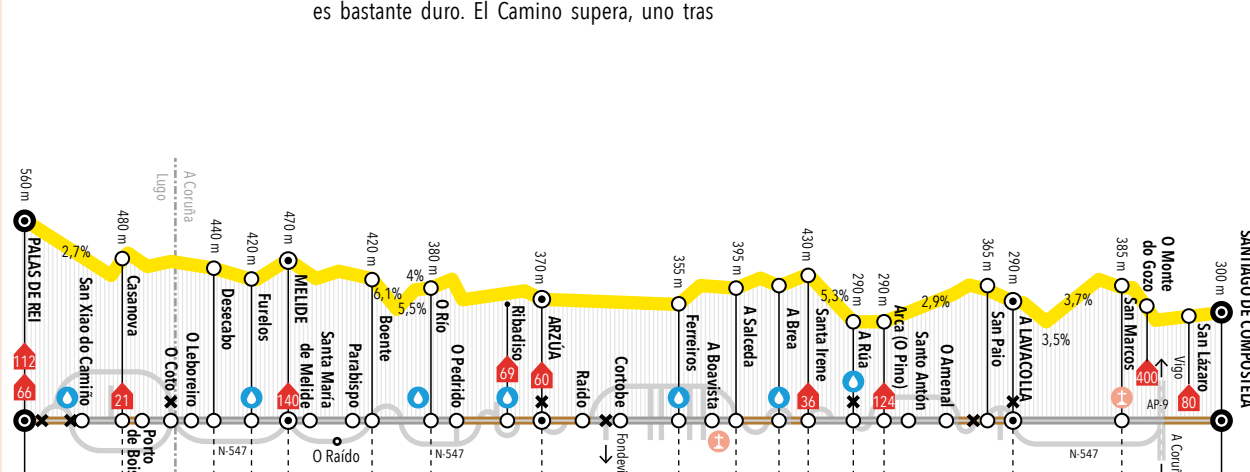
- DISTANCIA:** 69 km
- COTA MÍNIMA:** 290 m
- COTA MÁXIMA:** 560 m
- DIFICULTAD:** media

LUGARES DE INTERÉS: Melide, Lavacolla, O Monte do Gozo, Santiago de Compostela

ALBERGUES: Palas de Rei (66 plazas), Os Chacotes (112), O Mato, Casanova (21), Melide (140), Ribadiso (69), Arzúa (60), Santa Irene (36), Arca (O Pino) (124), O Monte do Gozo-Santiago (400), San Lázaro-Santiago (80)

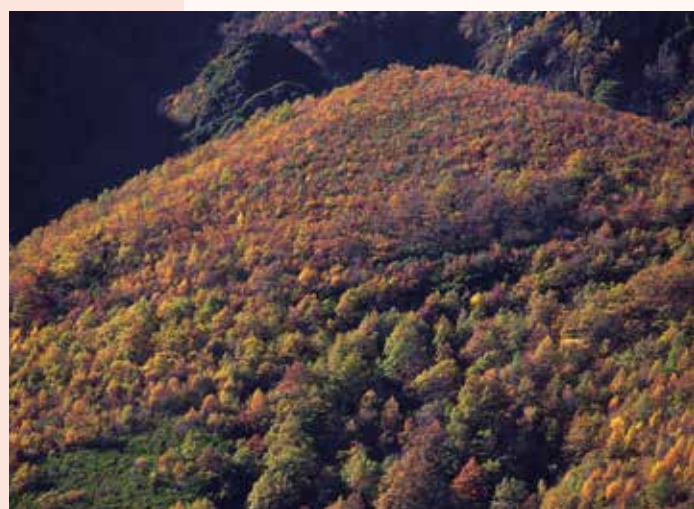
Estamos apenas a 70 kilómetros de la meta compostelana y la sensación que siente el peregrino por la inminente llegada lo anima a superar este último tramo con fuerzas renovadas. Santiago ofrece al peregrino la recompensa por todos los esfuerzos realizados. Aun sin contar con grandes dificultades orográficas, el recorrido de esta última etapa, de nuevo entre continas aldeas, es bastante duro. El Camino supera, uno tras

otro, pequeños valles y ríos que descienden hacia el Tambre, y esta sucesión de subidas y bajadas endurece el recorrido. A esto se añade un trazado que cruza en repetidas ocasiones la carretera N-547. Al llegar a O Monte do Gozo se divisan por vez primera las torres de la catedral de Santiago: la meta se hace visible. Desde aquí, entramos ya en la zona urbana de la ciudad.



MÁS ALLÁ DEL CAMINO... FRANCÉS ->

Has llegado a Compostela. Guarda ahora las botas de tu peregrinación y conviértete en una persona viajera, curiosa, sensible y activa. Vuelve sobre tus pasos. Todo lo que no pudiste ver o disfrutar en tu ruta te espera. Se abren ante tí otros caminos igual de seductores. Mira las sugerencias que te hemos preparado.



Montañas de O Cebreiro, Pedraíta do Cebreiro

En nuestra peregrinación, la subida a O Cebreiro y la llegada al pueblo de las pallozas conforman una entrada inigualable en Galicia. Descendemos por Triacastela y Samos pero, no muy lejos, un poco más al sur, dentro aún de la provincia de Lugo, nos espera A Cruz do Incio y O Courel. Para los amantes del paisaje gallego más genuino: viejas montañas, bosque autóctono y monumentos únicos, como el templo de O Hospital do Incio, la única iglesia románica de mármol de España, construida en el siglo XII por la Orden de Malta. Realmente fue hospital de peregrinos (desvío del Camino Francés), destinado también a atender a los necesitados. El hospital se alza hoy en medio de la naturaleza más pura.



Iglesia de San Pedro Fiz, O Incio

Desde O Incio parte una carretera que nos lleva, después de unos 35 kilómetros, a O Courel. La Serra do Courel es una reserva verde, en cuyos valles y montañas encontraremos la mayor diversidad vegetal de Galicia. Caminemos, por ejemplo, por la Devesa da Rogueira, una ruta impresionante de 8,8 km (3 h y 15 min a pie).

Pero O Courel también concentra restos prerromanos impactantes, como el castro de Vilor a Torre, y antiguas herrerías (conocidas como "mazos"), algunas convertidas hoy en singulares alojamientos turísticos. El sur de la provincia de Lugo acogió entre los siglos XVI y XIX una verdadera industria siderúrgica. Muy cerca de aquí, aldeas genuinas como Seceda o Seoane, pura arquitectura tradicional.

Al norte del Camino podemos seguir viajando por la naturaleza única de estas tierras del interior de Lugo: así es el bosque de Cruzul (municipio de Becerreá), atípico paisaje de encinas, el más septentrional de la Península, o los imponentes sautos de Agüeira, formados por enormes castaños, en una zona perteneciente ya al Parque Natural de Os Ancares.



Herrería de Soane (Ferrenza de Lousa), Folgoso do Courel

Devesa da Rogueira, Folgoso do Courel



Piorno, Cervantes

Y por aquí seguimos, por Os Ancares. Si al sur del Camino Francés nos acoge la Serra do Courel, al norte se alzan las montañas de la Serra dos Ancares. La aldea de Piorno es famosa por sus pallozas (viviendas prerromanas), al igual que O Cebreiro. Rodeada de una gran riqueza natural y paisajística, esta sierra -estamos en un Parque Natural- nos regala increíbles rutas de senderismo, como la que comienza en A Degrada (Cervantes) y llega al pico de Tres Bispos (un recorrido de unos 17 km, 5 horas y media a pie), pero también la posibilidad de contemplar castillos como los de Doiras o Donis.

La riqueza paisajística de la Galicia oriental no deja de sorprendernos. Otro de estos paisajes seductores cerca del Camino Francés, y a unos 15 kilómetros de la ciudad de Lugo, es el bosque de A Fervezza, situado en el curso alto del río Miño. Declarado Reserva de la Biosfera, es uno de los más importantes bosques de inundación que quedan en la Península Ibérica, es decir, el río anega periódicamente parte de los robles centenarios (tienen más de tres siglos de vida) y los alisos monumentales que conforman este lugar.



Iglesia de Santo Antoliao de Toques

Del bosque nos vamos al arte en piedra y madera: Santo Antoliao de Toques es otra sorpresa monumental y artística. Situada a unos 7 km al norte de Melide (Camino Francés), en el interior de la provincia de A Coruña y en un magnífico entorno, nos encontramos con una iglesia prerrománica que conserva elementos anteriores al siglo X. En el interior del templo, deliciosas pinturas policromadas sobre madera.

Si estamos a finales de mayo, debemos visitar Vila de Cruces. Aquí se celebra, el último domingo de ese mes y desde el año 1993, la Festa Gastronómica do Galo de Curral, declarada de Interese Turístico Galego; es también un lugar donde degustar (todo el año) esta raza autóctona. Recordemos que todo el interior de Galicia es especialista en la preparación de estas carnes y, aún más importante, único en la calidad de este producto.

Merece la pena también acercarse a los pendellos de Agolada, un mercado tradicional en piedra del siglo XVIII que llegó "vivo" sorprendentemente hasta hoy. Y si queremos disfrutar del entorno de una manera distinta y dinámica, Galicia entera es un referente en España en deportes de aventura. Por algunos de estos parajes podremos trazar rutas en piragua, a caballo o en quad. Bicicleta todoterreo (BTT), tiro con arco, o incluso, para los más atrevidos, puenting o rapel... Turismo de Galicia nos puede proporcionar el contacto con las empresas especializadas que llevan a cabo estas actividades.



Cidade da Cultura, Santiago de Compostela

Y ahora, la Compostela secreta: porque hay otro Santiago más allá de su zona monumental única, de su genuina gastronomía o del animado ambiente cultural. Es un nuevo Santiago, conectado con la naturaleza y el relax, presidido por sus poéticos ríos Sar y Sarela, y los suaves montes que los protegen. Los nuevos paseos por el río Sar, al este de la ciudad -en la zona conocida como As Brañas do Sar- se abren ante nosotros, junto a la subida y a través de sendas por el nuevo Bosque de Galicia. Este espacio de 24 ha crece en la ladera del Monte Gaia, que preside la Cidade da Cultura. Al oeste, en el otro extremo de la urbe, el Monte Pedroso nos brinda quizás la mejor panorámica de la ciudad milenaria. Podemos acceder a él siguiendo un antiguo viacrucis que pasa al lado del gran parque conocido como A Granxa do Xesto.

EL CAMINO FRANCÉS EN BICICLETA ->

Es el Camino por excelencia. El más transitado y también el más documentado. Fue descrito ya hacia 1135 en el Codex Calixtinus, obra fundamental, cuyo "Libro V", atribuido al religioso francés Aymeric Picaud, se podría considerar hoy como la primera guía cultural e incluso turística de Europa. En él se especifica cada tramo e informa con detalle de hospitales, santuarios y costumbres locales.

El Camino Francés entra en España por el occidente de los Pirineos. Aquí confluyen los cuatro itinerarios históricos, descritos ya en el Codex, y en activo actualmente: la vía Tolosana -que parte de Arlés-, la vía Podiense -con su inicio en Le Puy-, la vía Lemosina -con origen en Vézelay y escala en Limoges- y la vía Turonense -desde París y con escala en Tours-. La Tolosana entra en España por Somport y las otras tres se unen en Ostabat para cruzar los Pirineos por Roncesvalles. Desde aquí restan 760 Kilómetros a Compostela.

Desde Puento la Reina (Navarra) el Camino converge en una sola ruta que atravesará el norte de la Península por los paisajes más variados: los bosques de hayas y pinos de Navarra, el olor a uva de la Rioja, las amplias llanuras y estepas castellanas, hasta alcanzar las montañas y bosques de carballos (robles) y castaños de Galicia.



LOS CAMINOS EN GALICIA ->



EN NUESTRO ITINERARIO, LOCALIDADES QUE SON HISTORIA VIVA DEL CAMINO: ESTELLA/LIZARRA, DONDE SE VENERAN LAS RELIQUIAS DE SAN ANDRÉS, O LOGROÑO, CIUDAD ATRAVESADA LITERALMENTE, DE SUR A NORTE, POR LA RUTA. NÁJERA, CON SU COLEGIATA DE SANTA MARÍA LA REAL, O BURGOS, NÚCLEO DEL CAMINO, CON UNA CATEDRAL GÓTICA DECLARADA PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD.

Ya en Palencia, Frómista exhibe su iglesia de San Martín, puro románico europeo, y Sahagún, en tierras de León, muestra el antiguo poder de Cluny, tras dejar atrás Carrión de los Condes. La ciudad de León, fundada por los romanos y resguarda al amparo de las peregrinaciones, deslumbra con el gótico de su catedral y los frescos románicos del Panteón Real de San Isidoro.

Nos vamos acercando a Galicia: en Astorga confluye el Camino Francés con la Vía de la Plata y aquí nos sorprenderán desde la huella de los romanos hasta el arte de Gaudí. Ponferrada, en la comarca del Bierzo, una de las cunas del Temple, conserva un espléndido Castillo de los Templarios, y Villafanca del Bierzo goza del privilegio de otorgar la Indulgencia y el Jubileo a los peregrinos que no puedan continuar el Camino.

La entrada en Galicia se realiza a través del puerto de montaña de O Cebreiro. Desde aquí quedan 154,7 kilómetros a Compostela o 161,7 por Samos.



PLANO DE SANTIAGO DE COMPOSTELA LUGARES JACOBEOS ->

- 1 Catedral de Santiago de Compostela
2 Hospital Real (hoy, Hostal dos Reis Católicos)
3 San Martiño Pinario
4 Rectorado de la USC
5 Pazo de Raxoi
6 Convento de San Francisco y monumento de Santiago del escultor Asoney
7 Iglesia de San Fructuoso y lugar del antiguo cementerio de peregrinos
8 San Domingos de Bonaval
9 Porta do Camiño
10 Iglesia de Santa María do Camiño
11 Praza do Campo (hoy, de Cervantes) e Iglesia de San Bieito do Campo
12 Iglesia de Santa María Salomé
13 Puerta de Mazarelos
14 Fuente de Santiago, Rúa do Franco
15 Iglesia de Santa Susana
16 Iglesia del Pilar
17 Praza das Praterias y Museo das Peregrinacións e de Santiago
18 Santa María a Real de Sar do Campo
19 Santa María de Conxo
20 Monte do Gozo
21 Capilla de San Paio do Monte (O Pedroso)
Centro Internacional de Acogida al Peregrino: Centro de Documentación e Información del Camino
Información
Oficina del peregrino: 981 568 846



CONSEJOS ÚTILES PARA PEREGRINOS

CRENCIAL DEL PEREGRINO: Es un documento en el que se van coñando los sellos de los lugares por los que se pasa y que servirán para obtener la "Compostela" (documento del Cabildo que certifica la realización de la peregrinación por motivos religiosos o espirituales). Se debe acreditar que se han hecho al menos los 100 últimos kilómetros a pie o a caballo; 200 km si es en bicicleta; o bien 100 millas náuticas navegadas y realizar a pie los últimos kilómetros del Camino desde O Monte do Gozo.

TARJETA SANITARIA: En caso de proceder de otro país miembro de la Unión Europea, es recomendable disponer de la tarjeta sanitaria europea. Si procedes de un país que no es miembro de la Unión Europea, debes saber que hay países que tienen convenios con España, por lo que será importante obtener esta información antes de iniciar el viaje y así venir con todos los papeles en regla.

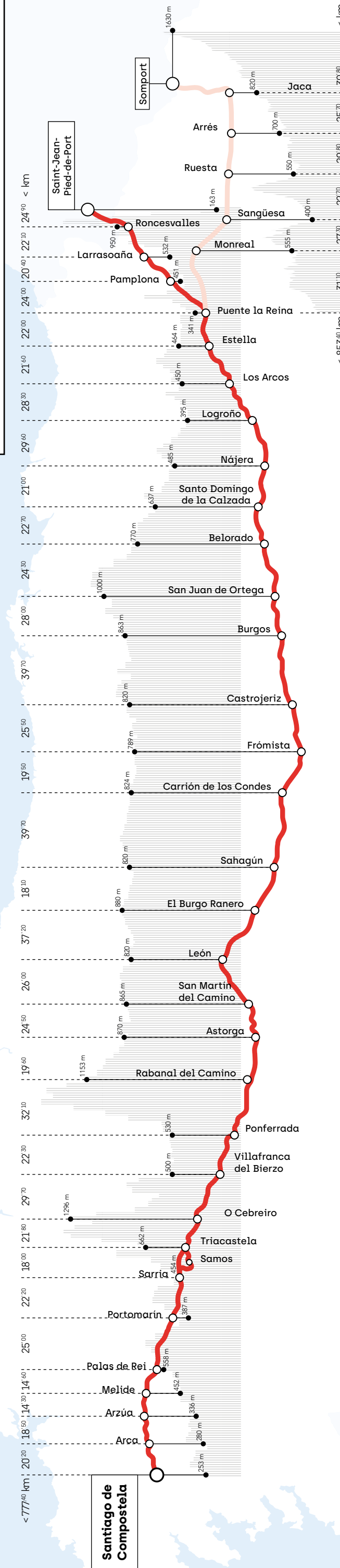
PERSONAS CON DISCAPACIDAD: Además de las recomendaciones generales el peregrino debe tener en cuenta estas otras: Informarse antes de salir, de las dificultades que puede encontrar un peregrino con discapacidad y de las condiciones de accesibilidad de los distintos servicios que se encuentran en el Camino de Santiago (albergues, establecimientos de hostelería, etc.)

SI VIAJAS CON ANIMALES: Asegúrate de tener en regla sus vacunas y desparasitaciones, correctamente recogidas en la cartilla sanitaria, con la que debe viajar. Planificar y adaptar la ruta y las etapas a la existencia de alojamientos que permitan su acceso.

Antes de iniciar la peregrinación

- Realiza una preparación física previa, teniendo en cuenta que debes planificar las etapas en función de tus posibilidades físicas, dosificando el esfuerzo y haciendo descansos más o menos frecuentes o largos dependiendo de las características físicas de cada uno.
- Una vez iniciada la marcha no camines muy rápido los primeros días y mantén el mismo ritmo.
- Es fundamental el cuidado de los pies con el fin de prevenir las ampollas; para ello lleva calzado cómodo y usado, es aconsejable llevar dos pares, o suela de goma gruesa y ligera, los calcetines deben ser adaptados y de buena transpiración (de hilo o algodón), siempre limpios, secos y bien colocados para evitar rozaduras. Al finalizar la jornada lava los pies con agua y jabón y cambia de calzado.
- Utiliza ropa ligera y amplia de color claro (reflectante), adecuada a la época del año.
- Lleva un chubasquero de poco peso que cubra la mochila.
- Lleva una protección para la cabeza, y gafas de sol, evita las horas de más calor y utiliza crema protectora.
- Ingiere agua frecuentemente pero asegúrate de que es potable; no se debe consumir agua de arroyos, ríos, manantiales o fuentes de cuya potabilidad no estemos seguros. Para prevenir deshidrataciones se recomienda una ingestión mínima diaria de 2 litros de agua. Existen en el mercado bebidas isotónicas cuya composición en sales de sodio y potasio pueden ayudar a un adulto sano.
- Las acampadas deberás hacerlas en lugares establecidos a tal efecto. Ten precaución si haces hogueras, al iniciar la marcha asegúrate de que queden apagadas, cuida el medio ambiente.
- No te apartes nunca de las sendas señaladas, evita caminar cuando oscurezca y respeta las normas de circulación. Si lo haces en bicicleta, recuerda que es obligatorio el uso del casco y del chaleco de alta visibilidad.
- Camina siempre por el margen izquierdo de la calzada.
- Si estás agotado y con calambres descansa en un lugar fresco y bebe abundante líquido.
- Para reponer fuerzas durante el camino come alimentos muy energéticos (frutos secos, higos, chocolate, etc.)
- En el equipaje debes llevar saco de dormir, una navaja multiusos, una linterna, un teléfono móvil, y un pequeño botiquín.
- El botiquín básico de emergencias (alcohol, gasa, esparadrado de seda, Betadine, tiritas, crema de protección solar, aguja e hilo para la cura de las ampollas, tijera pequeña, vaselina, repelente de mosquitos, antihistamínicos (en caso de alergia) y aspirinas.

CAMINO FRANCÉS EN BICICLETA



CAMINO FRANCÉS EN BICICLETA

