



### )) PLANIFICACIÓN

Es útil documentarse sobre la ruta que a realizar y elaborar un calendario previo, conocer de antemano los pueblos a visitar, sus tradiciones, las comarcas y el paisaje; es gratificante y hará más provechoso el viaje. Es muy recomendable acudir a una Asociación de Amigos del Camino de Santiago, en España hay más de 50 repartidas en casi todas las provincias, cuyos socios aportan desinteresadamente información y consejos. En sus sedes se puede adquirir la credencial, documento que sirve de salvoconducto e incluye unas casillas que se deben sellar al menos una vez al día, ya sea en el albergue, en un establecimiento o en una iglesia. Es indispensable llevarla si se desea pernoctar en los albergues de peregrinos públicos y en algunos privados. Una vez en la Oficina del Peregrino de Santiago sirve para atestiguar que se ha realizado la peregrinación y obtener la Compostelana.



### )) CALZADO

El pie del peregrino descubre todas las superficies posibles: asfalto, hormigón, zahorra de pistas agrícolas, gravilla, suelos terrizos, arcillosos o calizos, etc. Esto origina serias dudas en la elección del calzado que mejor se adapte a todas y cada una de las superficies. Se necesita un calzado ni muy ligero ni muy pesado, flexible y que aporte buena estabilidad. Estas características las reúnen las zapatillas de trekking y el calzado trail running que utilizan los corredores de montaña. Ambas son más ligeras que las botas de senderismo y aportan mayor flexibilidad y amortiguación. La suela es más resistente y soporta mejor los impactos y el peso de la mochila que la de una zapatilla de atletismo convencional. El tejido impermeable y transpirable Gore-Tex evitará que se moje el pie y evacuará el sudor al exterior. Las botas de montaña protegen mejor los tobillos y los posibles impactos de las piedras pero son más pesadas, recalientan más el pie y son muy incómodas sobre el asfalto. La experiencia aconseja probar primero con zapatillas de trekking o trail running.



### )) MOCHILA

Merece la pena gastar dinero en una buena mochila. Es el caparazón del peregrino, la casa que lleva a cuestas. Su capacidad debería rondar entre los 40 y 50 litros. Cuanto más grande sea más pesará en vacío y más la llenaremos. Una vez llena no debería superar el 10% del peso del caminante que la porte. Por ejemplo, una persona de 70 kilos deberá cargar una mochila de entre 7 u 8 kilos. Todo el peso que rebasa esta cifra pasará factura en forma de sobrecargas o contracturas musculares. Sus costuras deben ser fuertes, las hombreras acolchadas, con refuerzo lumbar y correas ajustables para la cintura y el pecho. Debe contar con un sistema que permita su regulación según la altura de cada usuario. No hay que ir a la moda de los escolares y es fundamental ajustar las correas de forma que el peso descansa sobre la espalda y no tire de los hombros. La funda impermeable es imprescindible para cubrirla en días de lluvia. Muchas ya la traen pero algunas no cumplen bien su función y calan rápido, así que a veces interesa comprar una aparte más resistente.



### )) INDISPENSABLE

Llevar lo indispensable aparte de la ropa que se lleve puesta. Éste podría ser el equipaje para el verano:

- Una cantimplora de un litro o una camelback de la misma capacidad.
- Un par de bastones de trekking, si se está acostumbrado a llevarlos, o el clásico bordón.
- Dos o tres mudas.
- Dos pares de calcetines cortos de senderismo fabricados en poliéster.
- Un par de camisetas de poliéster, una de manga corta y otra de manga larga (nunca de algodón, ya que no transpiran y tardan en secar).
- Pantalones cortos de senderismo.
- Una sudadera y una chaqueta ligera que sea impermeable.
- Un poncho con cubre mochila que sea transpirable. El inconveniente es que suelen pesar unos 400 gramos.
- Una visera o sombrero.
- Una toalla de microfibras. Están fabricadas en poliéster y poliamida y se secan con rapidez. Se pueden encontrar en tiendas deportivas.
- Chanclas para la ducha.
- Un cepillo y pasta de dientes. Gel y champú para el aseo y una pastilla de jabón para lavar la ropa y, para quien lo necesite, unas cuchillas o maquinilla de afeitar.
- Pequeño botiquín con aspirinas o ibuprofeno, crema solar de alta protección, tiritas, yodo y agujas esterilizadas para pinchar las ampollas. Son muy recomendables las cremas anti rozaduras para el pie y para el cuerpo. Si se hace el Camino en compañía lo más sensato es llevar un botiquín conjunto y repartir el peso.
- Gafas de sol.
- Una linterna frontal.
- El DNI, la Tarjeta Sanitaria, una tarjeta de crédito y la credencial del peregrino.
- Una navaja. También impermeables y varias pinzas, muy útiles para secar la ropa durante o al final de la etapa.
- El móvil, una cámara de fotos (si queremos más calidad) y sus cargadores.

Y para los meses más fríos basta con que los calcetines, las camisetas y los pantalones sean de invierno. También hay que llevar un gorro, una braga y unos guantes. Se debe sustituir la chaqueta ligera por un cortavientos impermeable. Ésta es la parte del equipo más cara pero merece la pena invertir el dinero en ropa de calidad. Unas mallas de fibra polar para llevar debajo de los pantalones e incluso para dormir no están de más. En invierno se recomienda llevar el sistema de capas: como primera capa una camiseta interior térmica muy transpirable; de segunda una camiseta técnica de manga larga y por último el cortavientos. Mochila a cuestas, bordón en mano y a caminar.



### )) PREPARACIÓN

Realizar una preparación física previa, teniendo en cuenta que debe planificar las etapas en función de sus posibilidades físicas, dosificando el esfuerzo y haciendo descansos más o menos frecuentes o largos dependiendo de las características físicas de cada uno. No conviene llegar nunca al límite de nuestras fuerzas. Evitar la exposición solar directa en la cabeza en prevención de insolación, golpe de calor, etc., protegiéndose con gorras o sombreros. Para evitar quemaduras solares o deshidratación por sudoración excesiva, es aconsejable evitar recorridos en las horas de máxima intensidad de luz solar (mediodía), realizar exposiciones progresivas (sobre todo si se procede de climas distintos) y utilizar cremas de protección con filtros solares y cremas hidratantes, así como gafas solares con protección contra la radiación ultravioleta. Llevar casco y chaleco con luminosidad para los peregrinos que viajen en bicicleta.

Consumir agua embotellada o agua potable de un abastecimiento público; 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. Realizar de 4 a 5 ingestiones diarias con alimentos frescos en lugar de realizar una única comida al día de más cantidad. Las frutas, verduras y hortalizas se deben lavar bien con agua potable. En caso de transportar alimentos cocinados o preparados horas antes, asegurarse de su correcta conservación. La ducha diaria, con un correcto secado, aparte de asegurar una higiene personal adecuada, es muy recomendable para el descanso y para prevenir maceraciones y micosis. No se debe compartir los elementos personales de aseo, tales como maquinillas o pinzas de depilar. Es fundamental el cuidado de los pies con el fin de prevenir las ampollas; para ello emplearemos calcetines de algodón, siempre limpios, secos y bien colocados para evitar rozaduras.

# Sarria a Santiago de Compostela

7 DÍAS



Santiago de Compostela

Arzúa  
Palas de Rei  
Portomarín  
Sarria



San Nicolao, Portomarín



Sarria, Lugo

## CAMINO FRANCÉS: SARRIA - SANTIAGO

La historia del Camino de Santiago se remonta a los albores del siglo IX con el descubrimiento del sepulcro de Santiago el Mayor, evangelizador de España. El hallazgo de este santo mausoleo está rodeado de una rica imaginaria popular que en vez de distorsionar ha preservado y llenado de colorido la narración histórica. No existen datos precisos de las circunstancias del descubrimiento del venerado mausoleo, sus descubridores consideraron este hecho como una revelación divina de la instauración del culto sepulcral a Santiago en el lugar en el que fue hallado ...

### Incluye

- Alojamiento y desayuno en habitación doble o individual
- Transporte de mochilas para cada una de las etapas por el camino (max. 15 Kg por mochila)
- Alojamientos durante el camino: Hoteles, Casa Rurales, Hostales o Pensiones.
- 1 Visita guiada por Santiago (casco histórico): 2h en castellano.
- Dossier informativo
- Seguro de viaje con servicio de asistencia telefónica de 24 horas.

### No incluye

Cache de apoyo. Traslados IN/OUT

### Servicios Opcionales

Dto 3º pax en cama extra compartiendo habitación con 2 adultos	10%
Suplemento Media Pensión (3º pax sin dto) por pax / noche	16,25€
Supl. picnic: bocadillo, bebida y postre pax / día	9,40€
Suplemento traslado aeropuerto Santiago-Sarria: (max 4 pax)*	162,50€
Suplemento traslado Santiago ciudad - Santiago aeropuerto: (max 1 a 3 pax)	41,25€
Suplemento traslado Santiago ciudad - Santiago aeropuerto: (max 4 a 7 pax)	63,75€
Traslados privados y/o cache de apoyo durante el camino: Consultar	
Seguro de Cancelación: Consultar	

\* POR RETRASO DE VUELOS Ó ESPERA POR RECLAMACIÓN DE MALETAS: 25 €/ HORA

### PVP por persona

Habitación	Individual
Doble	575€
	399€

## Itinerario

**DÍA 1: LLEGADA POR CUENTA PROPIA A SARRIA Y ALOJAMIENTO EN SARRIA\***

**DÍA 2. SARRIA - PORTOMARÍN (22 KM):** La vigésimo séptima jornada es para una buena parte de los caminantes la primera, ya que Sarria se encuentra muy cerca de los míticos y últimos 100 kilómetros, la distancia mínima que hay que recorrer a pie para ganar la Compostela. La etapa no defrauda en absoluto ni al primerizo ni al curtido peregrino. Ofrece incontables aldeas de los Concellos de Sarria, Paradela y Portomarín, buenos ejemplos del románico, pistas vecinales asfaltadas, sendas y corredores rurales, puentes medievales y pasarelas rústicas ...

**DÍA 3. PORTOMARÍN - PALAS DE REI (24 KM):**

La etapa está fraccionada por la sierra de Ligonde, que a su vez divide las cuencas de los ríos Miño y Ulloa y los Concellos de Portomarín y Monterroso. Aunque el comienzo es prometedor y obsequia con un apacible ascenso por el monte San Antonio, el resto se embriaga junto a carreteras modestas, provinciales e incluso nacionales. Sin embargo amenizan el viaje buenos ejemplos de iglesias románicas, incluida la posibilidad de desviarse hasta Vilar de Donas para visitar la de San Salvador, antiguos hospitales de peregrinos y el valioso cruceiro de Lameiros.

**DÍA 4. PALAS DE REI - ARZUA (30 KM):**

El Camino Francés abandona Palas por el Campo dos Romeiros, tradicional lugar de encuentro de peregrinos, para entrar en la aldea medieval de Leboreiro. Entre Leboreiro y Melide, cruza la aldea de Furelos y su río a través de un puente medieval para entrar en la zona urbana de Melide. Desde este punto, el Camino pasa por Boente y Castañeda para llegar luego a Arzúa, villa quesera. El Camino se presenta en esta etapa dócil y en muy buen estado, mezclando tierra y piedra con pequeñas carreteritas

entre pueblos, con suaves ascensiones y descensos, alternando con tramos llanos.

**DÍA 5. ARZÚA - O PINO / AMENAL (19 KM APROX):** Entre Arzúa y la catedral de Santiago median casi 40 kilómetros y lo más lógico y prudente es dividir el tramo en dos jornadas haciendo parada y fonda en Santa Irene u O Pedrouzo. El Concello de Arzúa cede el testigo al de O Pino en un trayecto cómodo, con pendientes más fáciles y por pistas siempre cercanas a la N-547.

**DÍA 6. O PINO / AMENAL - SANTIAGO (22 KM APROX):**

Ya casi estamos llegando a nuestra meta. El caminar se torna sereno, quizás por miedo a terminar y no querer o no saber qué hacer después. Sobre pistas de hojarasca, entre las últimas manchas de bosques de pinos y eucaliptos, muy juntos y simétricos, en algunas zonas, también algunos robles, llegan las últimas aldeas. La etapa de hoy nos llevará en primer lugar hasta el municipio de Lavacolla. Al llegar a la cima, se pasa al lado del aeropuerto y comienza el suave descenso hacia el pueblo. Por Lavacolla pasa un riachuelo que los antiguos peregrinos utilizaban para lavarse y purificarse antes de llegar a Santiago de Compostela. Lavacolla, ya en el término de Santiago, se encuentra muy cerca del Monte do Gozo, una pequeña elevación desde la cual los peregrinos tienen por vez primera la visión de la catedral de Santiago. El Monte do Gozo, reconvertido en el Xacobeo 93 en una zona para peregrinos, tiene un gran monumento en su cima, una fuente y la capilla de San Marcos. Desde aquí, el recorrido es prácticamente urbano, llegando a la Catedral a través del barrio de San Lázaro, Rúa de San Pedro, Porta do Camiño, Rúa das Casas Reais y Praza de Cervantes, para bajar ya directamente a la catedral y acceder por la Puerta Santa o, si no es Año Santo, por la de Azabachería.

**DÍA 7. CHECK OUT Y FIN DE NUESTROS SERVICIOS**



# ■ Sarria a Santiago de Compostela

## EL CAMINO FRANCÉS DESDE SARRIA



Sarria



### ■ Incluye

- Alojamiento y desayuno en habitación doble o individual
- Transporte de mochilas para cada una de las etapas por el camino (max. 15 Kg por mochila)
- Alojamientos durante el camino: Hoteles, Casa Rurales, Hostales o Pensiones.
- 1 Visita guiada por Santiago (casco histórico): 2h en castellano.
- Dossier informativo
- Seguro de viaje con servicio de asistencia telefónica de 24 horas.

### No incluye

Coche de apoyo / Traslados IN/OUT

### ■ 8 días / 7 noches

- Día 1. Dormir en Sarria
- Día 2. Sarria - Portomarín - 22 km
- Día 3. Portomarín - Palas de Rei - 24km
- Día 4. Palas de Rei - Melide - 16 km
- Día 5. Melide - Arzúa - 14km
- Día 6. Arzúa - O Pino / Amenal - 19km aprox.
- Día 7. O Pino / Amenal - Santiago de compostela- 19 km aprox.
- Día 8. Check out y fin de servicios

### ■ PVP por persona

	Habitación Doble	Individual
01/01 - 31/12	449€	625€

### ■ Itinerario

#### DÍA 1. LLEGADA POR CUENTA PROPIA A SARRIA Y ALOJAMIENTO EN SARRIA \*

**DÍA 2. SARRIA - PORTOMARÍN (22 KM):** La vigésimo séptima jornada es para una buena parte de los caminantes la primera, ya que Sarria se encuentra muy cerca de los míticos y últimos 100 kilómetros, la distancia mínima que hay que recorrer a pie para ganar la Compostela. La etapa no defrauda en absoluto ni al primerizo ni al curtido peregrino. Ofrece incontables aldeas de los Concellos de Sarria, Paradela y Portomarín, buenos ejemplos del románico, pistas vecinales asfaltadas, sendas y corredores rurales, puentes medievales y pasarelas rústicas ...

**DÍA 3. PORTOMARÍN - PALAS DE REI (24 KM):** La etapa está fraccionada por la sierra de Ligonde, que a su vez divide las cuencas de los ríos Miño y Ulloa y los Concellos de Portomarín y Monterroso. Aunque el comienzo es prometedor y obsequia con un apacible ascenso por el monte San Antonio, el resto se embriaga junto a carreteras modestas, provinciales e incluso nacionales. Sin embargo amenizan el viaje buenos ejemplos de iglesias románicas, incluida la posibilidad de desviarse hasta Vilar de Donas para visitar la de San Salvador, antiguos hospitales de peregrinos y el valioso crucero de Lameiros.

**DÍA 4. PALAS DE REI - MELIDE (16 KM):** The El Camino Francés abandona Palas por el Camo

dos Romeiros, tradicional lugar de encuentro de peregrinos, para entrar en la aldea medieval de Leboreiro. Entre Leboreiro y Melide, cruza la aldea de Furelos y su río a través de un puente medieval para entrar en la zona urbana de Melide.

**DÍA 5. MELIDE - ARZÚA (14 KM):** Después de Melide, el Camino pasa por Boente y Castañeda para llegar luego a Arzúa, villa quesera. El Camino se presenta en esta etapa dócil y en muy buen estado, mezclando tierra y piedra con pequeñas carreteritas entre pueblos, con suaves ascensiones y descensos, alternando con tramos llanos.

**DÍA 6. ARZÚA - O PINO / AMENAL (19 KM APROX):** Entre Arzúa y la catedral de Santiago median casi 40 kilómetros y lo más lógico y prudente es dividir el tramo en dos jornadas haciendo parada y fonda en Santa Irene u O Pedrouzo. El Concello de Arzúa cede el testigo al de O Pino en un trayecto cómodo, con pendientes más fáciles y por pistas siempre cercanas a la N-547.

**DÍA 7. O PINO / AMENAL - SANTIAGO DE COMPOSTELA (22 KM APROX):** Ya casi estamos llegando a nuestra meta. El caminar se torna sereno, quizás por miedo a terminar y no querer o no saber qué hacer después. Sobre pistas de hojarasca, entre las últimas manchas de bosques de pinos y eucaliptos, muy juntos y simétricos, en algunas zonas, también algunos robles, llegan las últimas aldeas. La etapa de hoy es corta y nos llevará hasta el municipio de Lavacolla. Al llegar a la cima, se pasa al lado del aeropuerto y comienza el suave



# 8 DÍAS

Sarria Portomarín Palas de Rei Melide Arzúa O Pino Santiago de Compostela

2 3 4 5 6 7



Peregrinos



Peregrinos en Santiago

descenso hacia el pueblo. Por Lavacolla pasa un riachuelo que los antiguos peregrinos utilizaban para lavarse y purificarse antes de llegar a Santiago de Compostela. Lavacolla, ya en el término de Santiago, se encuentra muy cerca del Monte do Gozo, una pequeña elevación desde la cual los peregrinos tienen por vez primera la visión de la catedral de Santiago. El Monte do Gozo, reconvertido en el Xacobeo 93 en una zona para peregrinos, tiene un gran monumento en su cima, una fuente y la

capilla de San Marcos. Desde aquí, el recorrido es prácticamente urbano, llegando a la Catedral a través del barrio de San Lázaro, Rúa de San Pedro, Porta do Camiño, Rúa das Casas Reais y Praza de Cervantes, para bajar ya directamente a la catedral y acceder por la Puerta Santa o, si no es Año Santo, por la de Azabachería.

## DÍA 8. CHECK OUT Y FIN DE NUESTROS SERVICIOS.

### ■ CAMINO FRANCÉS: SARRIA - SANTIAGO

La historia del Camino de Santiago se remonta a los albores del siglo IX con el descubrimiento del sepulcro de Santiago el Mayor, evangelizador de España. El hallazgo de este santo mausoleo está rodeado de una rica imaginaria popular que en vez de distorsionar ha preservado y llenado de colorido la narración histórica. No existen datos precisos de las circunstancias del descubrimiento del venerado mausoleo, sus descubridores consideraron este hecho como una revelación divina de la instauración del culto sepulcral a Santiago en el lugar en el que fue hallado ...

### ■ Servicios Opcionales

Dto 3º pax en cama extra compartiendo habitación con 2 adultos	10%
Suplemento Media Pensión (3º pax sin dto) por pax / noche	16,25€
Supl. picnic: bocadillo, bebida y postre pax / día	9,40€
Suplemento traslado aeropuerto Santiago-Sarria: (max 4 pax)*	162,50€
Suplemento traslado Santiago ciudad - Santiago aeropuerto: (max 1 a 3 pax)	41,25€
Suplemento traslado Santiago ciudad - Santiago aeropuerto: (max 4 a 7 pax)	63,75€

Traslados privados y/o coche de apoyo durante el camino: Consultar

Seguro de Cancelación: Consultar

\* POR RETRASO DE VUELOS Ó ESPERA POR RECLAMACIÓN DE MALETAS: 25 € / HORA



Camino de Santiago