

*Encuentro Rutero*



*Verano 2017*

# *Camino de Santiago*

**DEL 14 AL 30 DE JULIO**



# ÍNDICE

1. Introducción

2. Etapas

3. Compostela

4. Material necesario

5. Recomendaciones y consejos

6. Inscripción y cuota

7. Normas de comportamiento

Agradecimientos

# 1. INTRODUCCIÓN

Hacer el Camino de Santiago el verano después de participar en la expedición es ya una tradición en el mundo rutero. Año tras año, ruteros de muchas ediciones se han reencontrado durante quince días para disfrutar juntos del Camino Francés y vivir nuevas aventuras.

Este año, y dadas las especiales circunstancias que nos ocupan, hemos decidido proponeros un itinerario totalmente diferente para el mismo encuentro: el **Camino del Norte**.

De enorme belleza, poco transitado y con un recorrido algo exigente, empezaremos la aventura el día 14 de julio en Avilés, y la terminaremos el 30 del mismo mes en Santiago de Compostela, lugar de sepultura del Apóstol Santiago el Mayor.

Os prometemos un reto. Algo nunca antes hecho, difícil, sí, pero no imposible (y menos para un rutero). En definitiva, una nueva ocasión donde descubrirnos a vosotros mismos y dar todo lo mejor que lleváis dentro.

¿Os unís a la aventura?



## 2. ETAPAS

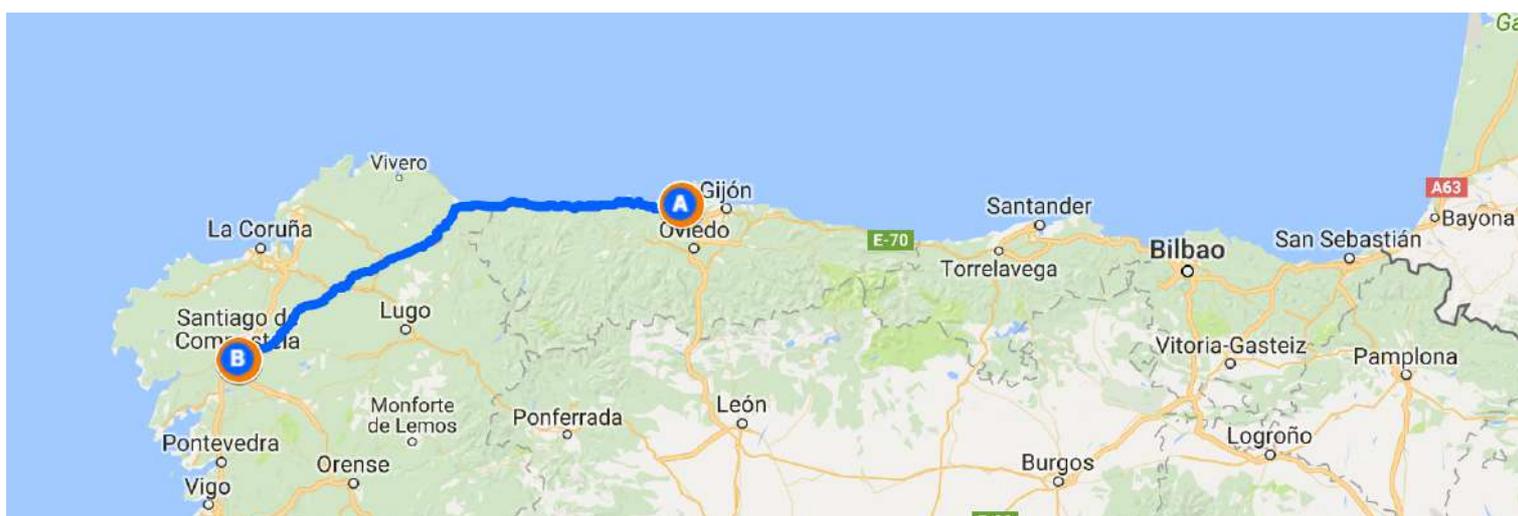
El itinerario que os proponemos consta de 14 etapas que transcurren por el **Camino del Norte**:

- **16 días**
- **350 km**

Este camino es uno de los más bellos, atractivos y emocionantes de todos los Caminos a Santiago, ya que en su mayor parte discurre entre la montaña y el mar Cantábrico. Las vistas, que frecuentemente se pierden en la azul lejanía de las aguas del mar. El intenso verdor de las montañas adornadas con un sinfín de caseríos. Las pequeñas aldeas, que parecen sacadas de un cuento. Los pueblos y localidades marineras, las hermosas ciudades. La gastronomía. La hospitalidad de sus gentes.

Todo convierte este maravilloso Camino en una experiencia inolvidable para el peregrino.

Nosotros, además, tomaremos la **Variante Marítima** y disfrutaremos de las playas cantábricas durante más días de lo normal. ¿Y a quién no le apetece un buen chapuzón después de caminar?



# RESUMEN ETAPAS



*Viernes 14/07/2017*

Avilés (primera noche)

*Sábado 15/07/2017*

Avilés - Muros de Nalón (22,6km)

*Domingo 16/07/2017*

Muros de Nalón - Soto de  
Luiñas (18,4km)

*Lunes 17/07/2017*

Soto de Luiñas - Cadavedo (22,5km)

*Martes 18/07/2017*

Cadavedo - Luarca (18,8km)

*Miércoles 19/07/2017*

Luarca - La Caridad (29,6km)

*Jueves 20/07/2017*

La Caridad - Ribadeo (21,5km)

*Viernes 21/07/2017*

Ribadeo - Foz (28km)

*Sábado 22/07/2017*

Foz - Mondoñedo (21km)

*Domingo 23/07/2017*

Mondoñedo - Abadín (18km)

*Lunes 24/07/2017*

Abadín - Vilalba (22,2km)

*Martes 25/07/2017*

Vilalba - Baamonde (19km)

*Miércoles 26/07/2017*

Baamonde - Miraz - Sobrado dos  
Monxes (40km // 15km)

*Jueves 27/07/2017*

Sobrado dos Monxes - Arzúa  
(21,8km)

*Viernes 28/07/2017*

Arzúa - O Pedrouzo (19,7 km)

*Sábado 29/07/2017*

O Pedrouzo - Santiago de  
Compostela (20km)

*Domingo 30/07/2017*

Santiago de Compostela  
(noche no incluida)

# VIERNES 14/07/2017

## AVILÉS



Avilés es una bella ciudad que conserva en su caso antiguo un conjunto histórico compuesto por varios palacios, casas nobles, iglesias, plazas, calles y grandes parques. Su patrimonio cultural es también muy importante, en el que destacan especialmente el Museo de la Historia Urbana y el Centro Niemeyer, además de diversos acontecimientos como la Fiesta del Bollo o el Festival Intercéltico de Avilés. ¡Es aquí donde empezaremos nuestra aventura!

### CÓMO LLEGAR:

A Avilés se puede llegar en tren o autobús. El aeropuerto más cercano es el de Asturias, con una línea directa de autobús hasta Avilés. Te recomendamos que visites la siguiente web para encontrar la mejor opción para ti: <http://www.goeuro.es/>

#### **DIRECCIÓN PABELLÓN**

Colegio Público El Quirinal  
Calle Fernando Morán, nº 0  
33401, Avilés, Asturias

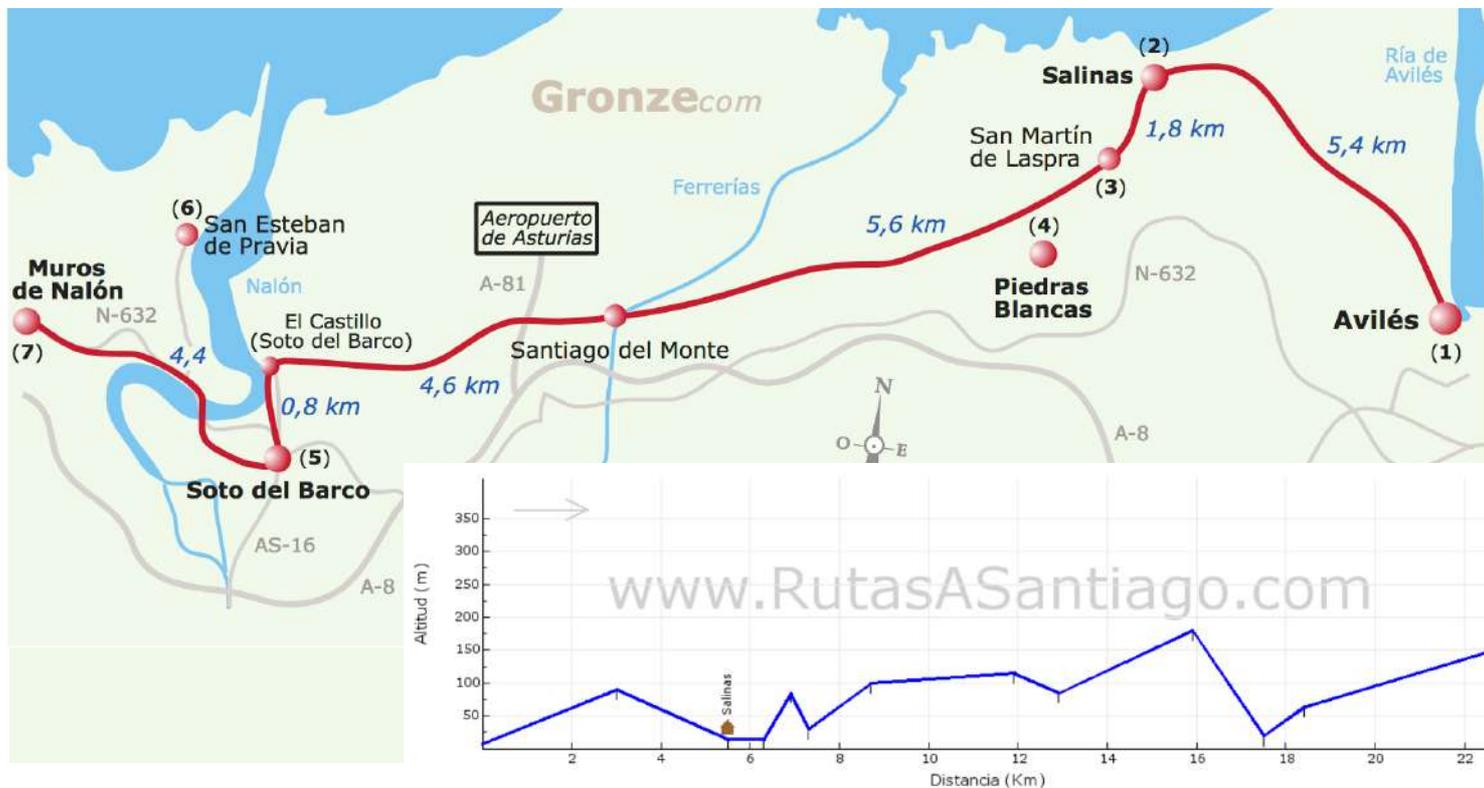


#### **AL LORO!**

Avisa a los organizadores de la hora aproximada en que llegarás a Avilés.

# SÁBADO 15/07/2017

## 1. AVILÉS - MUROS DE NALÓN



**DISTANCIA: 22,6km**

**TIEMPO ESTIMADO: 5h 45''**

Primera etapa de nuestra aventura, con tramos de asfalto y desniveles frecuentes aunque moderados. El itinerario transcurre por el interior, excepto a su paso por la localidad costera de Salinas, que cuenta con una de las playas más extensas de Asturias. La joya cultural de la jornada es el Castillo de San Martín, emplazado en un promontorio a la orilla del río Nalón, aunque no es visitable.

En Muros de Nalón el principal monumento de interés es lo que queda en pie del palacio de Valdecarzana y Vallehermoso (siglos XV-XVI), con una hermosa portada de estilo plateresco. También destacan la plaza del Marqués de Muros y la iglesia de Santa María.

### DIRECCIÓN PABELLÓN

Polideportivo Municipal  
Av. Galicia, s/n,  
33138 Muros de Nalón, Asturias



### AL LORO!

El pabellón abre a las 16.30h, así si llegáis antes, aprovechad para visitar el pueblo.

**DOMINGO 16/07/2017**

## **2. MUROS DE NALÓN - SOTO DE LUIÑA**



**DISTANCIA: 16km**

**TIEMPO ESTIMADO: 4h**

Etapa muy, muy corta, con desniveles frecuentes pero moderados; transcurre en su mayor parte por el interior, lejos de la costa. El trazado ha sido modificado numerosas veces en los últimos años debido a las obras de construcción de la autovía A-8; aún así está bien señalizado. En la localidad de El Pito encontramos el deslumbrante Palacio de Selgas, rodeado de bellos jardines, y la iglesia neorrománica de Jesús de Nazareno, donde se resguarda el altar más antiguo de España (siglo VIII): como dato curioso, este altar fue usado, hasta 1905, como mesa en una taberna. En Soto de Luiña la construcción más destacada es la iglesia de Santa María, de estilo barroco.

### **DIRECCIÓN PABELLÓN**

Colegio Nuestra Señora de la Humildad, c/ de San Pedro s/n  
33156 Soto de Luiña, Asturias



### **AL LORO!**

El pabellón se encuentra a 10 minutos de la playa de San Pedro, la más bonita de Soto.

**LUNES 17/07/2017**

## **3. SOTO DE LUIÑA - CADAVEDO**



**DISTANCIA: 23km**

**TIEMPO ESTIMADO: 5h 45'**

En esta etapa corta hay dos variantes: el *Camín Real de las Ballotas* y el *Antiguo Camino Vaqueiro*. Este último está muy mal señalizado y además transcurre por la montaña, así que seguiremos el *Camín Real de las Ballotas*, que nos acerca a los acantilados de la costa y embellece notablemente el recorrido con las vistas al Mar Cantábrico.

El itinerario avanza por bonitos senderos de tierra, muy bien señalizados, cruzando numerosos minivalles, también llamados "*ballotas*".

En Cadavedo podemos visitar la ermita de la Regalina, a 1,5 km del pueblo, emplazada en un extraordinario mirador sobre los acantilados. Dormiremos en un espacio natural protegido, así que hay que ser extremadamente cuidadosos y respetuosos.

### **DIRECCIÓN PABELLÓN**

Vivac en la Zona Recreativa de la playa "La Ribeirona"

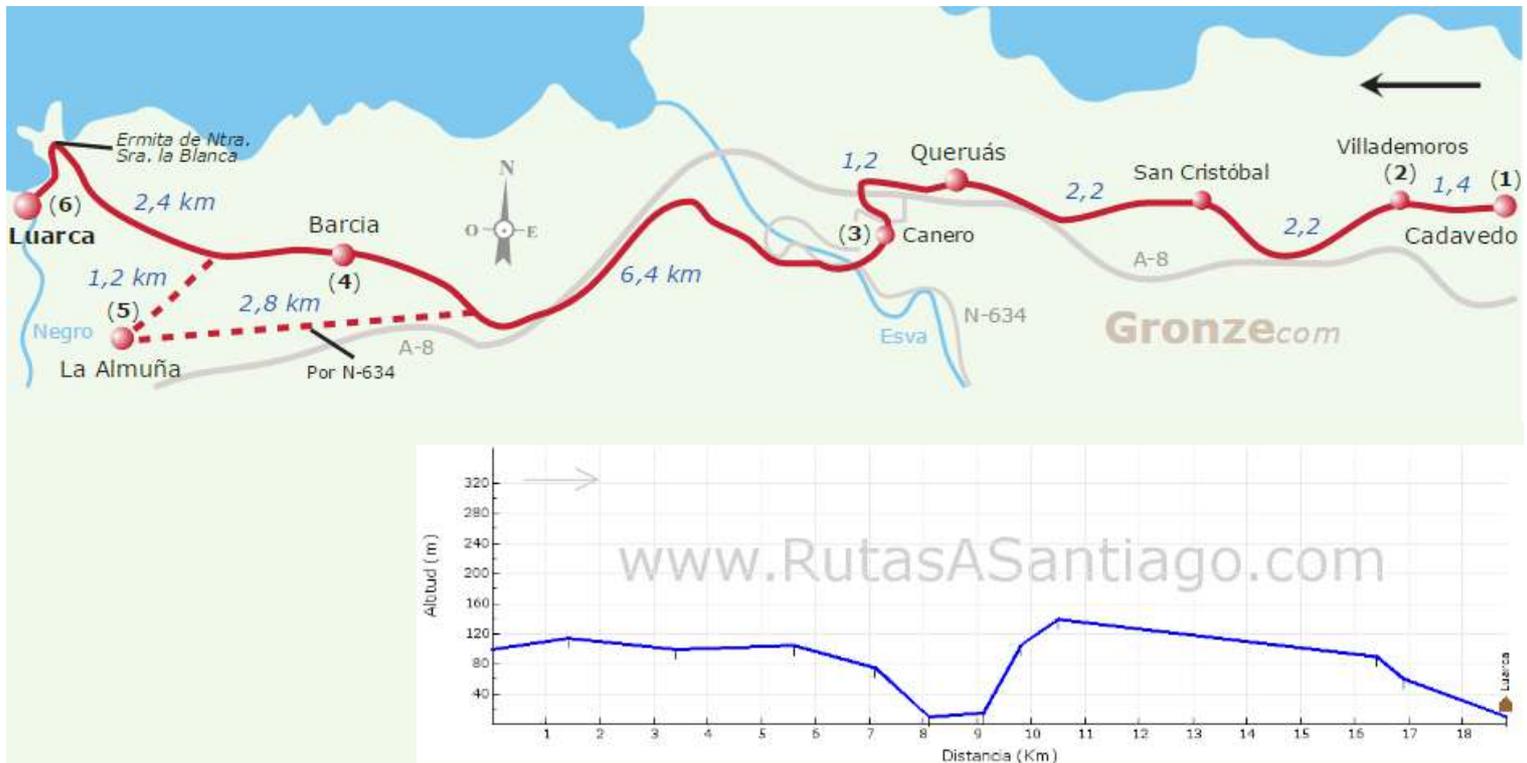


### **AL LORO!**

¡No te alarmes! Si no te apetece hacer vivac, en el pueblo hay albergues y hostales.

**MARTES 18/07/2017**

## **4. CADAVEDO - LUARCA**



**DISTANCIA: 15,8km**

**TIEMPO ESTIMADO: 4h**

Etapa plácida y de escaso kilometraje. La única dificultad es la corta pero fuerte subida a la salida de Canero, en la que ascendemos 140 metros de desnivel en 1,5 km. La llegada a Luarca nos regala unas bellísimas estampas de la pintoresca población y de su puerto: este es uno de los pueblos más bellos que visitaremos durante nuestra aventura.

En la entrada de Luarca, antes de bajar al puerto, es recomendable seguir hasta la ermita de Nuestra Señora la Blanca, emplazada en la Atalaya y al lado del singular cementerio de la localidad. El cementerio, considerado uno de los más bonitos de España, tiene espléndidos panteones modernistas y unas magníficas vistas de la bahía.

### **DIRECCIÓN PABELLÓN**

Pabellón IES Severo Ochoa  
Plz. Catedrático Ramón Losada,  
s/n, 33700 Luarca, Asturias



### **AL LORO!**

No os olvidéis de ir sellando la  
Credencial del Peregrino  
una vez al día.

# MIÉRCOLES 19/07/2017

## 5. LUARCA - LA CARIDAD



**DISTANCIA: 29,6km**  
**TIEMPO ESTIMADO: 7h 30"**

Etapa algo larga pero muy sencilla, con apenas desnivel. Camino alejado de la costa, siguiendo el eje de la nacional N-634, la cual cruzamos varias veces, así que ¡¡ mucha precaución!! El paso por la ciudad industrial de Navia, de casi diez mil habitantes, marca la pauta de la jornada.

Antes de llegar a La Caridad nos vemos obligados a caminar un trecho por el arcén de la nacional y pasar bajo el túnel ferroviario, donde el arcén se estrecha. Si en lugar de hacer caso al mojón que nos envía por la derecha a la carretera, seguimos de frente en dirección a un lavadero que vemos a menos de cien metros, el camino asciende evitando el paso por la carretera.

### DIRECCIÓN PABELLÓN

Polideportivo Municipal  
Av. República Argentina, s/n,  
33750 El Franco, Asturias

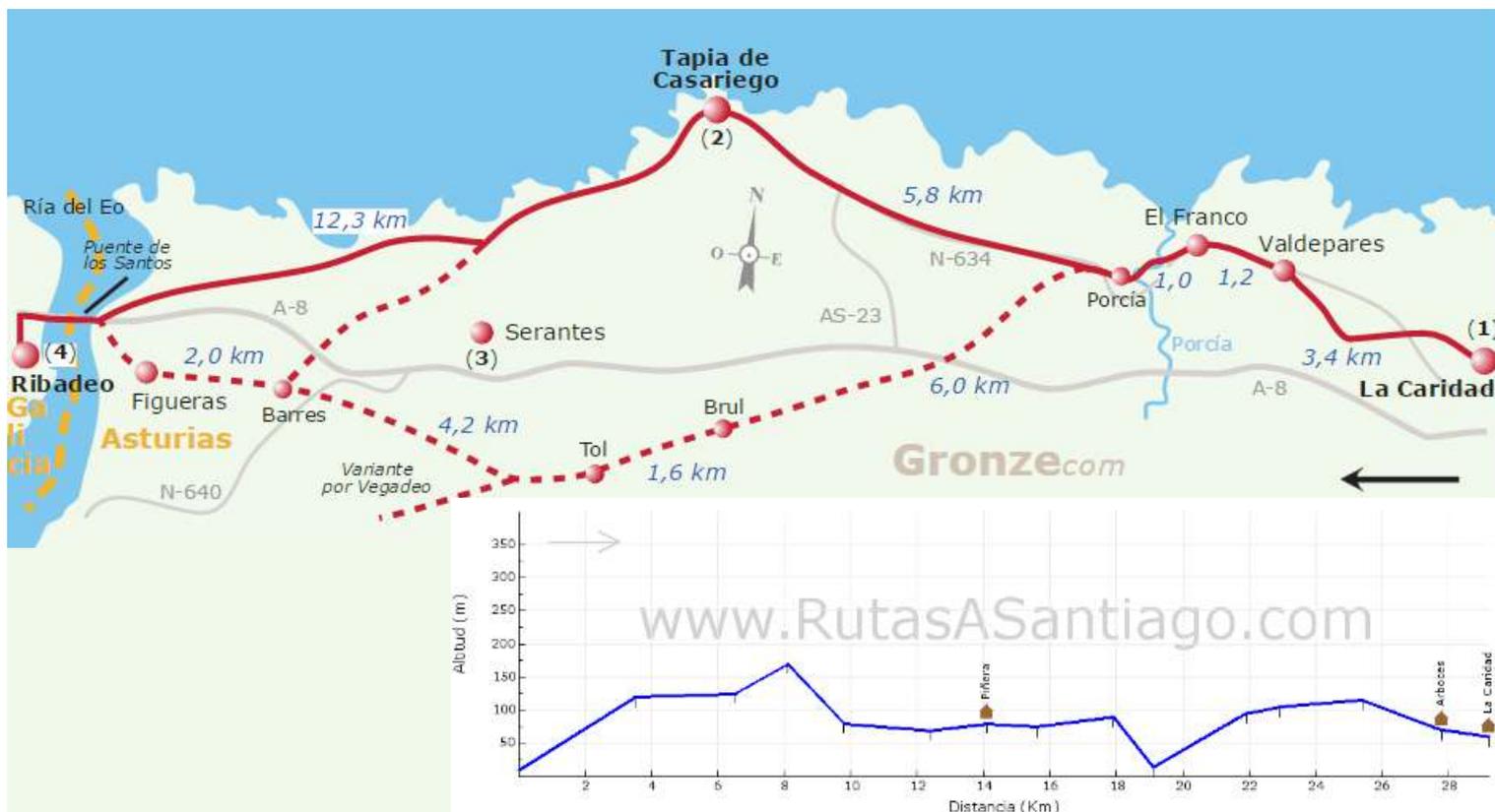


### AL LORO!

Tened mucho cuidado con el tramo que transcurre al lado de la nacional N-634

**JUEVES 20/07/2017**

## **6. LA CARIDAD - RIBADEO**



**DISTANCIA: 23,7km**

**TIEMPO ESTIMADO: 6h**

Etapa corta y llana, con dos posibles itinerarios: el del interior, por Tol, es el camino oficial; el de la costa, por Tapia de Casariego, es la variante y es 2,1 km más largo. Nosotros seguiremos el camino por Tapia de Casariego, que permite visitar dicha interesante localidad y transcurre por hermosas zonas litorales.

El pueblo es una pintoresca localidad marinera, con bonitas playas y calas. En el mismo centro se emplaza su coqueto puerto.

Al final de la etapa entramos en Ribadeo, primera localidad en Galicia, cruzando la ría del Eo (o ría de Ribadeo) a través del Puente de los Santos.

### **DIRECCIÓN PABELLÓN**

Polideportivo Municipal  
Avda Luarca, nº6  
27700 Ribadeo, Lugo

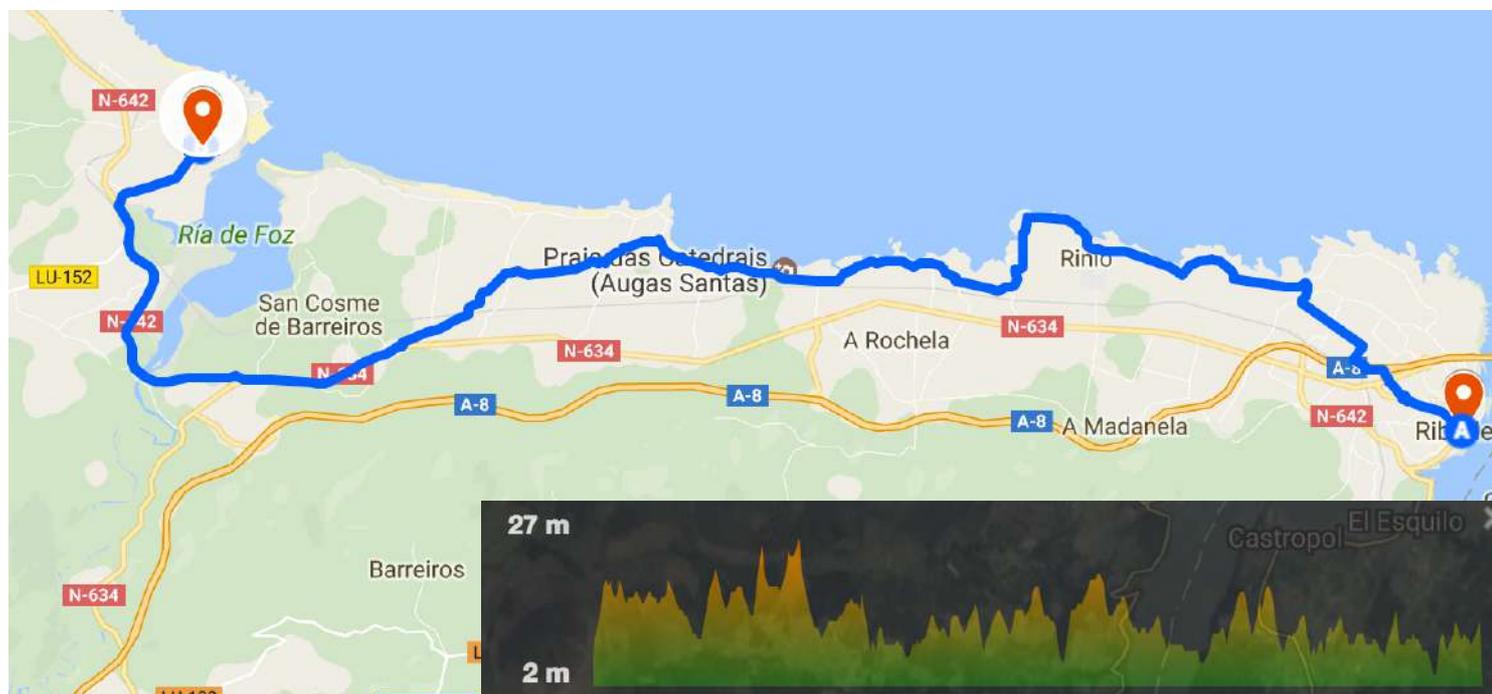


### **AL LORO!**

Tomaos vuestro tiempo para parar y descubrir el bonito pueblo de Tapia de Casariego.

# VIERNES 21/07/2017

## 7. RIBADEO - FOZ



**DISTANCIA: 28km**  
**TIEMPO ESTIMADO: 7h**

Las siguientes dos etapas transcurren por la **Variante Marítima**, y nos acompañarán como guías algunos de los miembros de la *Asociación Abriendo Camino de Amigos del Camino del Norte de Santiago*.

La primera mitad de la etapa transcurre por la costa, con maravillosas vistas al Mar Cantábrico y unas playas espectaculares donde parar a desayunar o pegarse un chapuzón. Visitaremos también la emblemática Playa de las Catedrales y el Espacio Eido Dourado.

Al llegar a Foz, visitaremos la catedral más antigua de España (San Martiño do Foz) y el Obradoiro y Jardín Botánico “Espazo Caritel”.

### DIRECCIÓN PABELLÓN

Pabellón del IES de Foz  
Rúa Castelao, o  
27780 Foz, Lugo

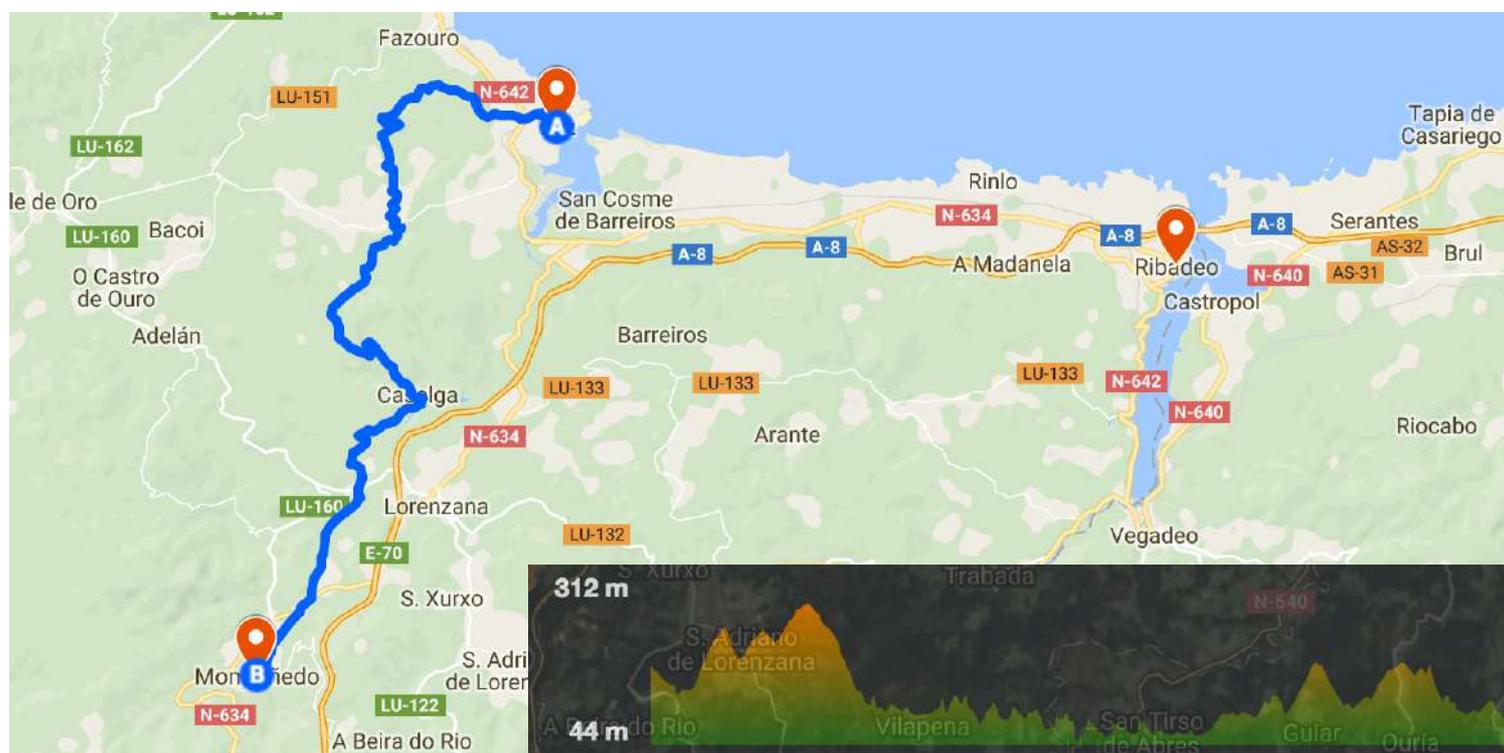


### AL LORO!

Para visitar la Playa de las Catedrales tenemos que ir todos juntos a la misma hora.

# SÁBADO 22/07/2017

## 8. FOZ - MONDOÑEDO



**DISTANCIA: 21km**

**TIEMPO ESTIMADO: 5h 35"**

En esta etapa dejamos atrás la costa cantábrica y empezamos a adentrarnos en Galicia siguiendo el Camino Natural de San Rosendo. Pararemos para visitar la Capela do Carme de San Martiño y el área de “A Cazolga”. En esta etapa conectamos con el trazado oficial del Camino del Norte.

Antes de llegar a Mondoñedo, capital de provincia del antiguo Reino de Galicia, asistiremos a la Romaría de “A Fervenza” de Viloalle.

Almorzaremos en una preciosa zona de baño con piscina fluvial y cascadas mientras la banda local toca de música tradicional. También se celebrará un Torneo do Xogo Popular de “A Chave”.

### DIRECCIÓN PABELLÓN

Pabellón Municipal  
Viñas da Veiga, s/n, 27740,  
Mondoñedo (Lugo)

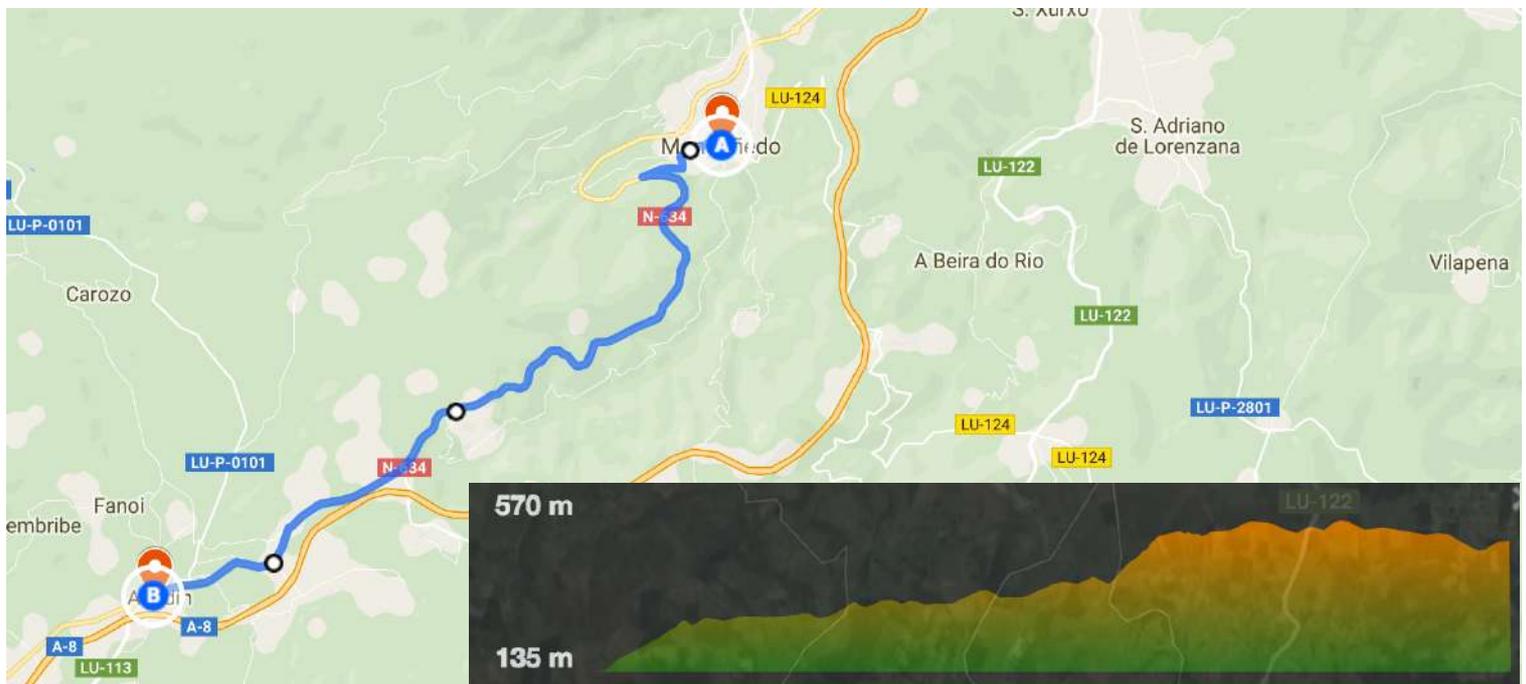


### AL LORO!

Para participar hay que pagar una cuota simbólica que incluye almuerzo y merienda.

# DOMINGO 23/07/2017

## 9. MONDOÑEDO - ABADÍN



**DISTANCIA: 18km**

**TIEMPO ESTIMADO: 4h 15"**

En vez de madrugar, en esta etapa dedicaremos parte de la mañana a disfrutar de una visita guiada por la ciudad de Mondoñedo, antigua capital del Reino de Galicia, declarado conjunto histórico monumental: conoceremos la catedral, el museo diocesano, el centro de interpretación del Camino Norte de Santiago, el barrio judío y el barrio artesanal de Los Molinos y sus *obradoiros*. Por la tarde empezaremos esta etapa, con parada en el complejo “Centro da Prehistoria de Vilar”.

La etapa discurre por carreteras secundarias asfaltadas que comunican diminutas y encantadoras aldeas agrícolas-ganaderas con sus tejados de pizarra inmersos entre tonalidades de verdes y extensos prados rodeados de bosques.

### DIRECCIÓN PABELLÓN

Pabellón Municipal de Abadín  
Estrada da Corda, s/n,  
27730 Abadín, Lugo

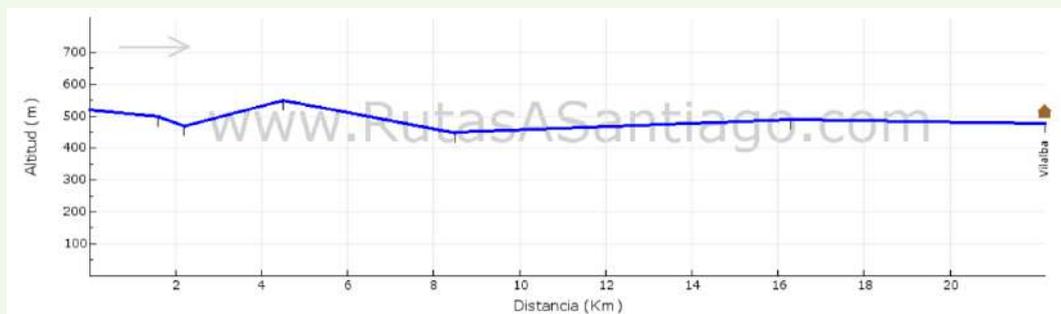


### AL LORO!

Durante estos días, es obligatorio acudir a las visitas programadas y se recomienda seguir a los guías.

# LUNES 24/07/2017

## 10. ABADÍN - VILALBA



**DISTANCIA: 22km**  
**TIEMPO ESTIMADO: 5h 30"**

Etapa agradable, interesante paisajísticamente y con escasos desniveles; seguimos por cómodas pistas de tierra y asfalto el eje de la nacional N-634, la cual cruzamos dos veces. Nos encontramos en la extensa comarca lucense A Terra Chá, de alta actividad ganadera.

Durante el tramo pararemos en el Área Recreativa Fluvial de “A Madalena”, invitados por la delegación de Cultura y de Turismo del Concello de Vilalba, que incluye una zona con piscinas y toboganes. El monumento más importante de Vilalba es la octogonal Torre de los Andrade (siglo XV), la única parte del antiguo castillo feudal que permanece en pie. Hoy se ha reconvertido en Parador de Turismo.

### **DIRECCIÓN PABELLÓN**

Pabellón Colegio Público Insua Bermúdez, C/ Cuart de Poblet, 19; 27800, Vilalba, Lugo

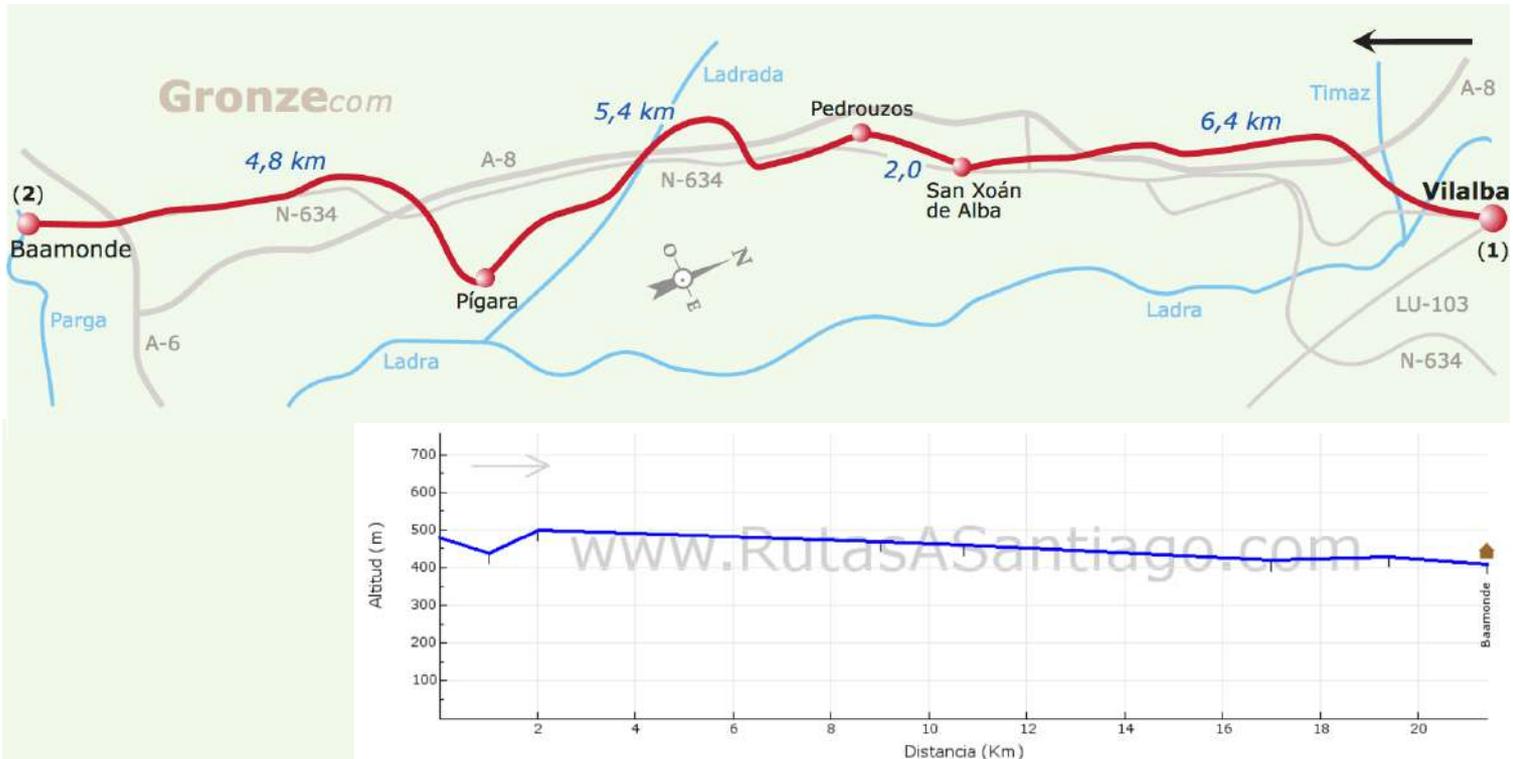


### **AL LORO!**

Ten el bañador a mano: el área fluvial de Vilalba es un auténtico paraíso después de la caminata.

**MARTES 25/07/2017**

## 11. VILALBA - BAAMONDE



**DISTANCIA: 19km**

**TIEMPO ESTIMADO: 4h 45"**

Jornada similar a la anterior, caminando por *corredoiras* y pistas con desniveles moderados, entre bosques y prados; seguimos el eje de la nacional N-634 y de la autovía A-8.

Hoy será el último día en que visitaremos los lugares de interés patrimonial y etnográfico a lo largo del recorrido con los guías de la *Asociación Abriendo Camino de Amigos del Camino del Norte de Santiago*.

El monumento más relevante de Baamonde es la iglesia de Santiago (siglos XIII-XIV), delante de cuya fachada hay un cruceiro triple. Por otra parte, el escultor local Víctor Corral tiene abierto al público su casa-museo, la cual visitaremos por la tarde.

### **DIRECCIÓN PABELLÓN**

Polideportivo Municipal  
c/ José M<sup>a</sup> Fernández Piñeiro,  
II, 27371 Begonte, Lugo

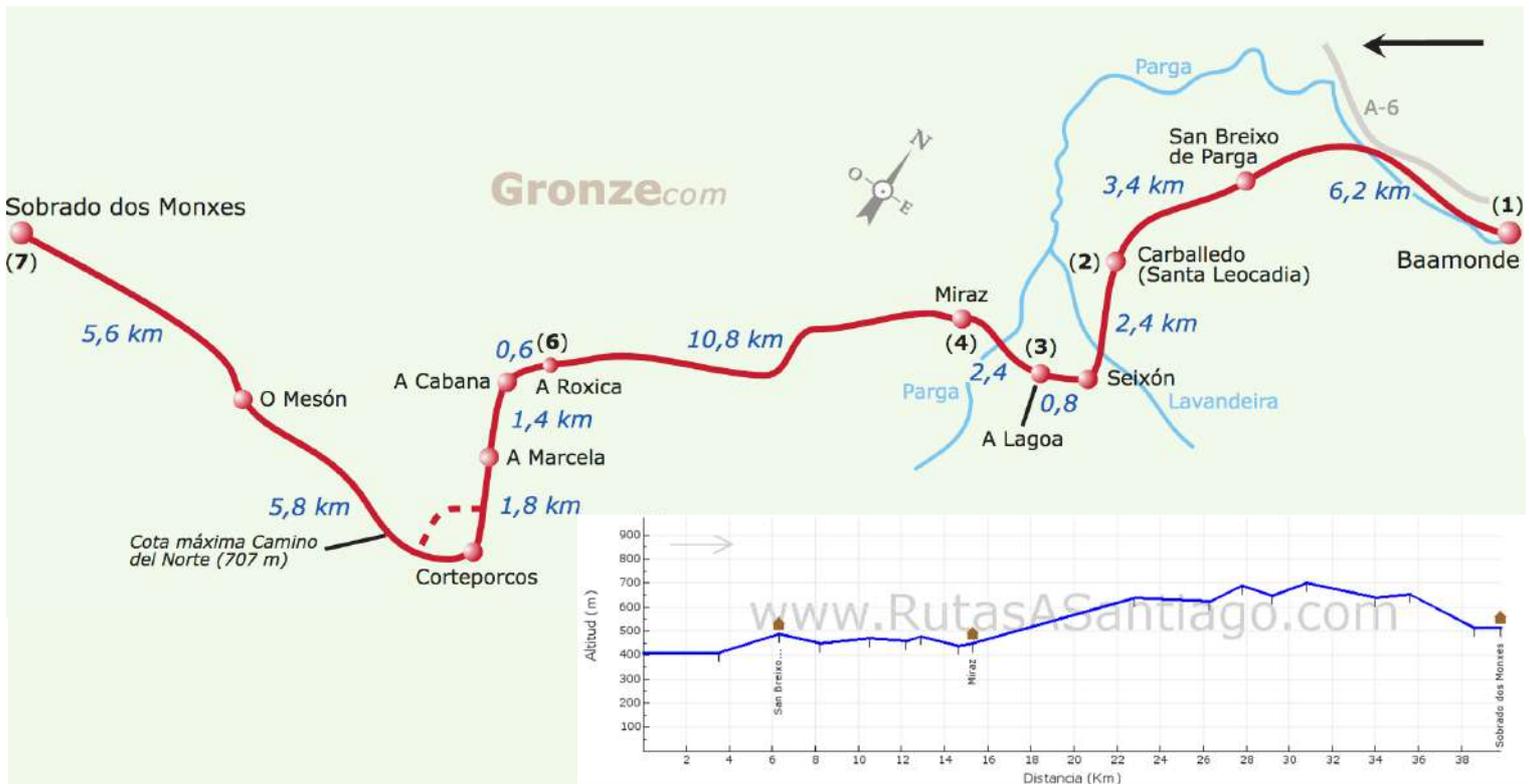


### **AL LORO!**

Empezad a sellar la Credencial 2 veces al día, ya que nos entramos en los 100 últimos km.

**MIÉRCOLES 26/07/2017**

## 12. BAAMONDE - MIRAZ - SOBRADO DOS MONXES



**DISTANCIA: 40km**

**TIEMPO ESTIMADO: 10h 15"**

Esta etapa transcurre por una zona prácticamente virgen y encontraremos muy pocos núcleos urbanos, siendo el más importante de ellos **Miraz**, a 15km de Baamonde. Como es una etapa muy larga y algo sacrificada, ponemos a vuestra disposición un servicio de autocar que nos llevará de Miraz a Sobrado dos Monxes. Las personas que se vean con suficiente capacidad física pueden recorrer la etapa entera a pie. En esta etapa alcanzaremos también la cota máxima de todo el Camino del Norte: 707 metros de altitud.

La joya cultural de la etapa es el impresionante monasterio cisterciense de Santa María, en Sobrado dos Monxes.

### **DIRECCIÓN PABELLÓN**

Polideportivo Municipal  
c/ Santiago do Campo, s/n  
15813, Sobrado, A Coruña

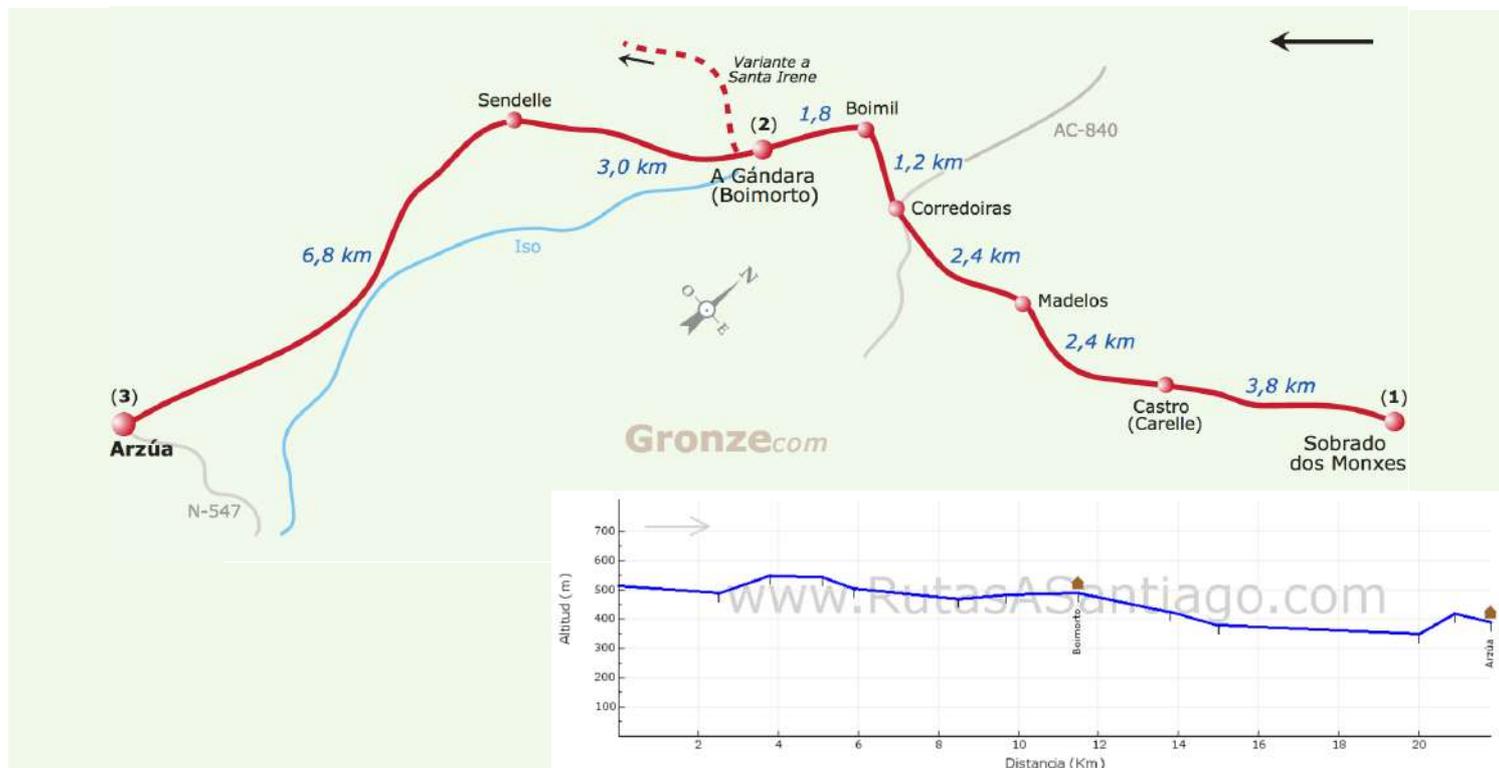


### **AL LORO!**

El autocar saldrá de Miraz a la hora establecida. No te retrases o tendrás que caminar 40km :-D

**JUEVES 27/07/2017**

## **13. SOBRADO DOS MONXES - ARZÚA**



**DISTANCIA: 21,8km**

**TIEMPO ESTIMADO: 5h 15"**

Última etapa del Camino del Norte, corta y sin dificultades orográficas; avanzamos por cómodas pistas de asfalto y de tierra, y las pequeñas y compactas aldeas van dando paso al rururbanismo (conocido como feísmo) tan característico de extensas zonas de Galicia. Hoy confluyamos con el Camino Francés en Arzúa: perderemos intimidad y ganaremos (aún más) compañía.

En el núcleo antiguo de Arzúa se encuentra el convento de la Magdalena (siglo XIV), antigua hospedería de peregrinos, hoy en ruinas. Cerca se halla la moderna iglesia parroquial, bajo la advocación de Santiago.

### **DIRECCIÓN PABELLÓN**

Colegio Nuestra Señora del Rosario, Rúa do Carme, 22, 15810 Arzúa, A Coruña

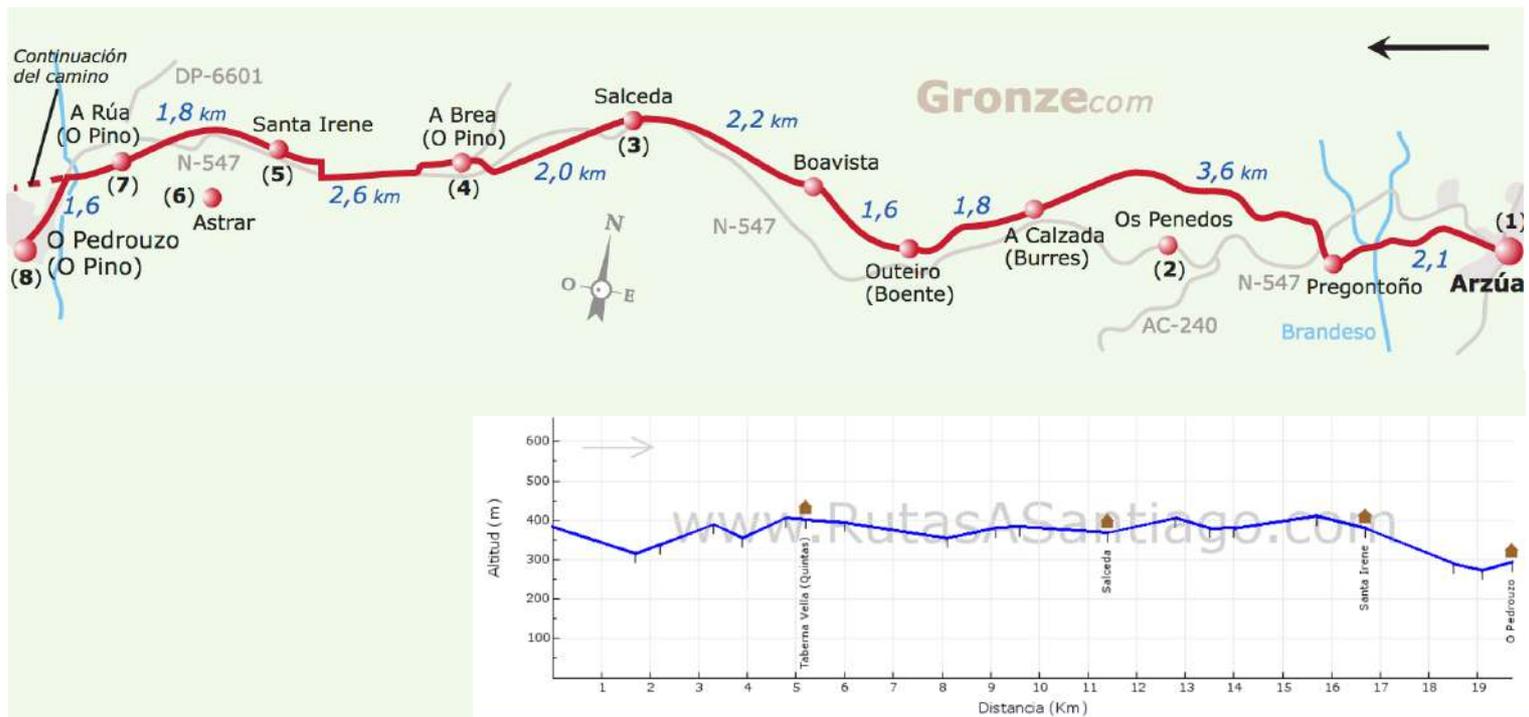


### **AL LORO!**

Hoy llegamos al Camino Francés, y a partir de aquí las etapas estarán llenas de gente.

**VIERNES 28/07/2017**

## 14. ARZÚA - O PEDROUZO



**DISTANCIA: 19,7km**

**TIEMPO ESTIMADO: 4h 30"**

Etapa cómoda y de escasos desniveles; avanzamos por largas pistas forestales, cruzando bosques y praderías. Seguimos, como en la etapa anterior, el eje de la nacional N-547: precaución al cruzarla.

Pernoctar en O Pedrouzo nos sitúa a una buena distancia para llegar mañana a la Misa del Peregrino, que se oficia diariamente a las 12 del mediodía en la catedral de Santiago.

¡Ojo! El Albergue **NO SE PUEDE RESERVAR** y hay disponibilidad por orden de llegada, así que para aseguraros sitio donde dormir no os entretengáis demasiado caminando y llegad pronto. Existen albergues privados por si el público estuviese lleno: cuestan unos 10 €

### DIRECCIÓN PABELLÓN

Albergue de Peregrinos O Pino  
Av. Lugo, s/n  
15821, O Pedrouzo, La Coruña



### AL LORO!

Hay que pagar 6€ al llegar al albergue. ¡Ojo! disponibilidad por orden de llegada.

# SÁBADO 29/07/2017

## 15. O PEDROUZO - SANTIAGO DE COMPOSTELA



**DISTANCIA: 20km**

**TIEMPO ESTIMADO: 4h 35"**

A excepción del tramo inicial, caminamos hoy por un territorio sometido a una intensa presión urbanística: aeropuerto, áreas residenciales, autovías, industrias... La etapa no presenta desniveles relevantes; la subida al Monte do Gozo es de pendiente moderada. La emoción, después de tantos kilómetros y algunas dificultades, es intensa, y ya nada puede deslucir nuestra entrada triunfal en la plaza del Obradoiro; la ritual subida por las escaleras de la catedral pondrá punto y final a una vivencia inolvidable. Según manda la tradición, los peregrinos asisten a la Misa del Peregrino a las 12h en la Catedral, y celebran el fin del camino con una buena mariscada.

### DIRECCIÓN PABELLÓN

Colegio San Francisco Javier  
(Xesuitas), Rúa da Virxe da  
Cerca, 31, 15703 Santiago



### AL LORO!

Sal con tiempo de O Pedrouzo  
para que te dé tiempo a asistir a  
la Misa del Peregrino de las 12h.

# DOMINGO 30/07/2017

## SANTIAGO DE COMPOSTELA



En la Oficina de Acogida al Peregrino (rúa Carretas, 33), cerca de la catedral, nos expedirán la Compostela una vez comprueben, con los sellos de nuestra Credencial, que hemos hecho a pie los cien últimos kilómetros o en bicicleta los últimos doscientos.

Aprovecha el día de hoy para disfrutar del Casco Histórico, uno de los mejor conservados de Europa. La catedral, que resguarda el sepulcro del Apóstol Santiago, es toda ella monumental. A la entrada de la catedral por la plaza del Obradoiro encontramos el Pórtico de la Gloria, obra maestra del románico español.



### AL LORO!

Aquí acaba lo que hemos organizado, pero puedes quedarte más noches por tu cuenta ;-)

## 4. COMPOSTELA

La Compostela es un documento centenario que acredita haber realizado el Camino. Para conseguirla hay que demostrar que has hecho el Camino enseñando tu Credencial del Peregrino debidamente sellada en los refugios en los que se ha dormido y los lugares por los que se ha pasado.

El precio de la cuota incluye tu credencial, que entregaremos en el primer día en el Camino. Las credenciales son unipersonales y no pueden ser intercambiadas con otras personas.

Es necesario presentar ante el personal de la Oficina del Peregrino la Credencial del Peregrino sellada con al menos 2 sellos por día durante los últimos 100 km del Camino, en caso de realizar el peregrinaje a pie o a caballo, y en los últimos 200 km caso de hacerlo en bicicleta.

Al solicitar al Compostela te preguntarán por el motivo por el que realizas el Camino: si el motivo es turístico o deportivo se te concederá una Compostela diferente, ya que no eres propiamente un peregrino.



### 3. MATERIAL NECESARIO

Esta es una lista **orientativa** del material que necesitarás para llevar a cabo esta aventura. Sé consciente de que tú eres el único responsable de tus cosas.

#### - DOCUMENTACIÓN.

DNI/pasaporte y tarjeta sanitaria.

- **DINERO.** En metálico y tarjeta de crédito.

- **Calzado para caminar.** Sobre todo zapatos cómodos y que hayas usado con anterioridad.

- **Calzado de descanso.** Para cuando acabes la etapa.

- **Chanclas / cangrejas.** Para la ducha y baños en el río.

- **Toalla.** Si es de microfibra mejor.

- **Esterilla.** La más cómoda que encuentres. ¡Que pese poco!

- **Saco de dormir.** Que sea ligero y confortable.

- **Camisetas.** Máximo 5 e ir las lavando. De manga corta para evitar rozaduras con la mochila.

- **Pantalones.** 2 convertibles o 1 corto y 1 largo: **deportivos.**

- **Ropa interior y calcetines.** ¡No seas guarro! Máximo 5 mudas.

- **Necesar** con gel, champú, desodorante, cepillo y pasta de dientes... es recomendable llevar todo lo que se pueda en formato sólido.

- **Bañador/bikini.** Para bañarse en el río y en las piscinas.

- **Ropa de abrigo.** 1 sudadera, polar o jersey para las horas de frío.

- **Chubasquero.** ¡En Galicia LLUEVE!

- **Papel higiénico.** Para tus necesidades más íntimas.

- **Pinzas, cuerda y jabón de ropa.** Para lavar y secar tus prendas.

- **Cantimplora.** Prácticamente lo más importante para sobrevivir al camino.

- **Gorra / sombrero, gafas de sol y crema solar.** Lo segundo más importante para sobrevivir al camino.

- **Linterna / frontal.** Típica cosa que el segundo día piensas "¡¿por qué demonios no la traje?!"

- **Botiquín.** Muy importante para paliar los problemas más comunes. Lleva anti-ampollas, aguja, hilo y agua oxigenada para las ampollas, suero, tobillera y/o rodillera. También trae tu medicación en caso de que la necesites, y nunca está de más tener algún antiinflamatorio.

- **Chaleco reflectante.** Para los tramos de carretera (te pueden multar).

Recomendamos llevar siempre algo de **comida** encima, por si acaso.

**Material opcional:** móvil, cargador, batería portátil, navaja, cámara de fotos, **alargadores/ladrones**, GPS, diario, bastón...

## 5. RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

El Camino de Santiago es una ruta asequible pero exigente, y no, con ser rutero no basta para salir de esta airosa. Nuestros consejos:

- **Preparación previa.** No hay que ser un deportista de élite para hacer el Camino, pero sí hay que ir mínimamente entrenado. Un mes antes empieza a hacer excursiones y ejercita sobre todo las piernas. Entrena con el calzado que vayas a llevar durante el Camino.
- **La mochila.** No te confíes: en el Camino del Norte no hay coches escoba, así que ten en mente que tendrás que cargar con tu mochila todo el día. Coge un modelo resistente y ligero, con soporte lumbar y en los hombros, y llénala sólo con lo necesario. Se recomienda que la mochila pese como **máximo** un 10% de tu propio peso. La colocación de las cosas dentro de la mochila es también muy importante, y no te olvides de agruparlas en bolsas estancas.
- **Lo que metes dentro de la mochila.** Somos pesados, sí, pero te lo repetimos: lleva **SÓLO LO ESENCIAL** y asegúrate de que todas las cosas sean ligeras y pesen poco. Tu espalda lo agradecerá.

### COMO REPARTIR EL PESO EN TU MOCHILA DE TREKKING

- Cosas ligeras y blandas (ropa, linterna, botiquín...)
- Cosas pesadas y duras (tienda, comida...)
- Cosas de peso intermedio (equipo de cocina, calzado extra...)
- Abrigos, calzado o saco de dormir



## 6. INSCRIPCIÓN Y CUOTA

Precio de la cuota:

**55€**

Incluye:

- Alojamiento cada día menos el 28/07/2017
- Credencial del Peregrino
- Póliza de responsabilidad civil
- Autocar trayecto Miraz-Sobrado dos Monxes (26/07/2017)
- Artículo de merchandising :-D

### CÓMO PAGAR

Para pagar la cuota hay que hacer 2 cosas:

1) Hacer la transferencia a la siguiente cuenta:

**(ES63) 0049 6676 1721 9506 9200**

**Beneficiario:** INÉS ALVAREZ-CASCOS

**Concepto:** TU NOMBRE COMPLETO Y AÑO DE RUTA



2) Enviar a [quetzalesdelmundounidos@gmail.com](mailto:quetzalesdelmundounidos@gmail.com) la ficha de inscripción debidamente rellena y el comprobante de pago. Encontraréis esta ficha colgada en el grupo de Facebook.

Obviamente, quien no pague no podrá hacer el Camino con nosotros. Igualmente, quien pague y no envíe el comprobante y la ficha no nos constará y por lo tanto no se contará con él/ella.

### FECHA LÍMITE

La fecha límite para pagar es el **10 de junio**.

## 7. NORMAS DE COMPORTAMIENTO

Aunque todos somos personas adultas, dejar claras las normas de comportamiento no está de más. **Pagar la cuota conlleva la aceptación de estas normas, y su incumplimiento conllevará la expulsión inmediata del Camino y no, no te devolveremos el dinero.** Los organizadores vamos a pasarlo bien y NO somos monitores, por eso te agradeceremos que hagas caso a nuestras indicaciones por muy tontas o estúpidas que te parezcan y así todos podremos disfrutar de esta experiencia.

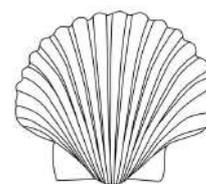
- **Los polideportivos y pabellones son LUGARES SAGRADOS y está TOTALMENTE PROHIBIDO DAÑAR LAS INSTALACIONES, FUMAR, COMER O CONSUMIR BEBIDAS ALCOHÓLICAS DENTRO.** La mayoría de estas instalaciones han sido cedidas por los Ayuntamientos y lo único que debemos hacer es dejarlo todo tal y como lo encontramos. Seremos MUY estrictos con este punto.
- **Entrar y abandonar el pabellón en las horas establecidas,** ni antes ni después.
- **No dañar o sustraer las pertenencias de otros rutereros.**
- **Respetar el descanso de los demás,** sobre todo en horas nocturnas.
- **No causar ningún tipo de altercado y mantener un ambiente pacífico y amistoso,** porque al fin y al cabo los encuentros son para disfrutar de nuestros amigos y no para pelear.
- **Depositar la basura en los lugares señalados para ello.**
- **Respetar la flora y fauna mientras recorremos las etapas del Camino.** ¡¿Pero qué clase de ruterero va por ahí arrancando plantas?!
- En la medida de lo posible, **acudir a las visitas guiadas y actividades** que los Ayuntamientos y Asociaciones de Peregrinos han preparado con muchísimo cariño para nosotros.

# AGRADECIMIENTOS

Diversas entidades y ayuntamientos nos han prestado su ayuda durante el desarrollo de esta aventura. Los organizadores queremos agradecerles encarecidamente que se hayan tomado el tiempo para echarnos una mano, ya que sin ellos, este Camino no hubiera sido posible.

Estamos especialmente agradecidos a **Mary Rico** y a **Luis Fdz. Ansedes**: muchísimas gracias por vuestro cariño y esfuerzo.

En nombre de todos los ruteros, *¡¡muchas gracias!!*



ASOCIACIÓN DE  
**AMIGOS DEL CAMINO DE SANTIAGO  
VALDÉS - LUARCA**



CONCELLO DE FOZ



CONCELLO DE MONDOÑEDO



CONCELLO DE VILALBA



CONCELLO DE ABADÍN



CONCELLO DE BEGONTE



CONCELLO DE EL FRANCO



CONCELLO DE SOBRADO DOS MONXES



CONCELLO DE AVILÉS



CONCELLO DE MUROS DE NALÓN



CONCELLO DE CUDILLERO





*"Pensaba que era una aventura,  
y en realidad era la Vida"*

Asociación filial de la Asociación Quetzales Asociados Madrileños (QAM)

Textos e imágenes: <http://gronze.com> y <http://rutasasantiago.com>