



# SUMARIO

BOLETIN

Nº 3

Peregrinación  
andando

Pag. 2



Peregrinación  
en coche y camping

Pag. 10



Peregrinación  
en bici

Pag. 21

**"El viaje es una pequeña aventura, pero la auténtica aventura es espiritual. El valor del viaje es su capacidad transformadora." El Camino Iniciático de Santiago. Juan Pedro Morin y Jaime Cobreros.1976.**

**"El Camino de Santiago es una invitación a ir más allá, a subir más alto, a adentrarse en lo infinito." Carta Pastoral de los Obispos. 1988.**

**"Nuestro Camino de Compostela significa querer dar una respuesta a nuestras necesidades, a nuestros interrogantes, a nuestra búsqueda y también salir al encuentro de Dios que nos busca con amor." Juan Pablo II. 1989.**



# Y ahora,

**llega el tiempo de**

**PEREGRINAR.**

**Andando,**

**En bici.**

**En coche,**

**como puedas.**

**Los datos que te**

**facilitamos...**

**quizás puedan ayudarte.**

**Adéntrate en las**

**páginas siguientes.**



## COMO ORGANIZAR UNA PEREGRINACION ANDANDO

**Distribución de etapas:** Establecer un número aproximado de kilómetros para recorrer cada día. Sobre 25 km es una media asequible. Esta distancia puede variar para adaptarse a las posibilidades de alojamiento. Conviene programar menos kilómetros los primeros días. Con mucho peso en la mochila hay que caminar menos cada día. Ayuda llevar un coche de apoyo para el equipaje más pesado, es conveniente llevar una mochila con el equipaje personal.

**Comidas:** Conviene llevar una organización propia de comidas, bien sea con un coche de apoyo o transportando todo encima. Se puede utilizar restaurantes a lo largo del Camino, al menos para una comida fuerte al día. Es necesario desayunar fuerte al comienzo de la jornada, comer cosas ligeras mientras se camina y con alto contenido de glucosa, que aligera los músculos.

**Material: Mochila:** Conviene utilizar mochilas grandes, con armadura interior y bolsillos laterales. Es bueno caminar unos días antes, con la mochila cargada, para eliminar lo que no sea necesario. Lo imprescindible, cuando pesa mucho, deja de ser imprescindible. Meter todo ordenado en la mochila y distribuirlo en bolsas de plástico; lo más pesado debe colocarse cerca de la espalda. Lo que se lleva colgado fuera de la mochila es muy fácil que se pierda.

**Calzado:** Las botas, flexibles y que pesen poco, facilitan el paso por caminos con piedras y barro, además de prevenir los esguinces. En carretera son más cómodas las zapatillas de deporte con buena suela. Se pueden compaginar ambas cosas.

**Saco de dormir:** Es imprescindible para usar los refugios de peregrinos. También ayuda una alfofrita, pues generalmente hay que dormir en el suelo.

**Otros:** Un bastón ayuda a caminar y facilita el "trato" con los abundantes perros del Camino. Hay que llevar una capa para la lluvia que tape incluso la mochila. En verano debe llevarse un sombrero. Para las paradas y en las visitas a las iglesias, hay que llevar a mano ropa de abrigo para prevenir enfriamientos y vestir de forma correcta.

**Más datos prácticos:** No es necesaria una gran preparación física, pero conviene caminar varios días antes de salir. Conviene comenzar a caminar cada día muy temprano para evitar las horas de fuerte calor. Médicamente hay que cuidar los problemas intestinales (hay que llevar medicamentos para tratar las diarreas y los estreñimientos) y las ampollas en los pies. Estas hay que mantenerlas muy limpias y si son grandes sacar el líquido con agua esteril y nunca quitar la piel hasta que se caiga por sí

misma. Hay que prevenir las quemaduras del sol, usando pantalón y camisas largos durante los primeros días. También ayuda una crema de protección. Para la orientación debe usarse una guía de caminos de las que se habla más adelante. Pero es difícil perderse por los caminos ya que en todo el recorrido en España están señalizados con flechas de pintura amarilla.

Normalmente en los lugares de acogida que se ofrecen no se cobra (ver relación). Es conveniente dejar algún donativo, si la situación económica del peregrino lo permite, para atender a los gastos de limpieza, electricidad, etc, con lo cual se facilita la atención a futuros peregrinos.

Debe tratarse con amabilidad a la gente que se encuentra por el Camino. No exigir nada en los alojamientos y en el trato con la gente; pedir y esperar, es una buena actitud de peregrino. Según como se trate a las personas se está preparando el trato que recibirán los próximos peregrinos.



## EQUIPO Y MATERIAL

UN	Saco de dormir
UNA	Colchoneta de Goma
UN	Par de botas de cuero
UN	Par de zapatillas deportivas
CUATRO	Pares de calcetines
UN	Pantalón largo
UN	Pantalón corto
DOS	Calzoncillos
UN	Niki manga corta
DOS	Camisas manga larga
UN	Jersey manga larga
DOS	Pañuelos grandes
UN	Gorro
UN	Poncho plástico
UN	Pantalón plástico
UN	Bañador
UNA	Toalla
UNA	Mochila
UNAS	Gafas de sol
UN	Bordón o vara de caminante
UNA	Vieira (concha venera)
UNA	Cámara fotográfica
UNA	Cantimplora
UNA	Navaja
UN	Abrelatas
UNA	Pastilla de jabón
	Cuadernos ruta
	Bolígrafo
	Cartografía

## G U I A S

### GUIA DEL PEREGRINO

Autor: Elias Valiña y equipo

Edita: Everest (León)

Imprescindible para hacer El Camino.

Contiene en exhaustiva cartografía 73 mapas del Camino.

Es de gran claridad y en su redacción se ha prescindido de escalas que ofrezcan dificultades técnicas.

Sus autores recorrieron muchas veces los caminos para ofrecer esta guía útil y oráctica.

### CARTOGRAFIA DEL CAMINO. Separata de "Rutas Jacobea"

Autor: Eusebio Goicoechea

Edita: Los Amigos del Camino de Santiago de Estella

"Separata" se incluye información sobre los caminos, carretera general, paisaje y gastronomía.

### GUIA DEL CAMINO DE SANTIAGO

Autor: Jaime Cobreros

Edita: Obelisco (Barcelona)

Esta guía recoge datos de todos los monumentos y lugares de interés que existen en El Camino, catalogados según su importancia. tanto desde el aspecto jacobea, como desde lo simbólico o esotérico.

EL CAMINO DE SANTIAGO "Camino Francés"

---

LUGARES Y DISTANCIAS	SERVICIOS DE ACOGIDAS
SANT JEAN DE PIED DE PORT	Madame Debril. Tfno (59)370379
27 Kms a	
RONCESVALLES	-42- * Hospederia en la Colegiata. Canónigo
20 Kms a	JAVIER NAVARRU entrega credencial de peregrino
ZUBIRI	-459- Alojamiento bajo techo en colegio público abandonado
05 Kms a	Refugio en ayuntamiento
LARRASOANA	
N 11 Kms a	
A TRINIDAD DE ARRE	Refugio en el Convento Religiosas
V 04 Kms a	
A PAMPLONA	-200000- * No hay lugar de acogida
R 04 Kms a	
R CIZUR MENOR	Refugio familiar, Maribel Roncal. Tfno 948/260971
A 19 Kms a	
PUENTE LA REINA	-2000- * Refugio Padres Reparadores
20 Kms a	
ESTELLA	-13000- * Un local del ayuntamiento
18 Kms a	
LOS ARCOS	-1500- Casa parroquial
17 Kms a	
VIANA	-3500- Refugio pequeño en la parroquia
08 Kms a	
==	
LOGROÑO	-120000- Refugio JOC, c/ Hospital Viejo, 9
10 Kms a	Refugio Iglesia San Bartolomé (detrás)
L NAVARRETE	-1500- Refugio P.P. Camilos
A 16 Kms a	
NAJERA	-7000- * Alojamiento bajo techo Santa Maria la Real
R 06 Kms a	
I AZOFRA	-440- Alojamiento bajo techo salón parroquial junto a la iglesia
O 15 Kms a	
J STO DOMINGO DE LA CALZADA	-5000- * Refugio de peregrino. Casa de la Cofradía
A 06 Kms a	
GRANÓN	-600- Alojamiento bajo techo junto a la iglesia
15 Kms a	
B ==	
U BELORADO	-2000- Refugio parroquial
R 11 Kms a	
6 VILLAFRANCA MONTES DE OCA	-230- Parroquia ofrece antiguas escuelas
O 12 Kms a	
S	



## LUGARES Y DISTANCIAS

## SERVICIOS DE ACOGIDAS

SAN JUAN DE ORTEGA	-8-	† Refugio de peregrino
04 Kms a		Monasterio San Juan de Ortega
ARGES	-70-	No hay lugar de acogida
19 Kms a		
BURGOS	-17000-	† Seminario Menor San José
07 Kms a		
VILLALVILLA	-310-	Local gestionado por el ayuntamiento
B 03 Kms a		
U TARDAJOS	-800-	Albergue Camino de Santiago
R 10 Kms a		
6 HORNILLOS DEL CAMINO		Escuela vieja
Q 11 Kms a		
S HONTANAS		Refugio peregrinos. Ayuntamiento
07 Kms a		
CASTROJERIZ	-1185-	† Albergue de peregrinos. C/ Cordón, s/n
10 Kms a		
ITERO DE LA VEGA	-310-	Edificio municipal. Plaza del Pilar
08 Kms a		
BOADILLA DEL CAMINO	-268-	Escuelas. Ayuntamiento
05 Kms a		
==		
FROMISTA	-1400-	† Albergue de peregrinos. Plaza de Tuy
04 Kms a		
POBLACION DE CAMPOS	-261-	No hay lugar de acogida
03 Kms a		
REVENGA DE CAMPOS	-242-	No hay lugar de acogida
P 06 Kms a		
A VILLALCAZAR DE SIRGA	-279-	† Albergue de peregrinos. Plz del Palacio
L 06 Kms a		
E CARRION DE LOS CONDES	-2800-	† Albergue de peregrinos
N 05 Kms a		Parroquia de Santa Maria
C CALZADA DE LOS MOLINOS	-418-	Alojamiento bajo techo. Ayuntamiento
I 12 Kms a		
A CERVATOS DE LA CUEZA	-500-	Alojamiento bajo techo. Ayuntamiento
06 Kms a		
CALZADILLA DE LA CUEZA	-85-	Alojamiento bajo techo. Casa de maestra
06 Kms a		
LEDIGOS	-147-	Albergue Camino Santiago. Teleclub
15 Kms a		
==		
L SAHAGUN	-2700-	† Alojamiento bajo techo. Colegio público
E 18 Kms a		Fray Bernardino
O BURGO RANERO	-330-	Alojamiento bajo techo. Escuelas viejas
N 18 Kms a		

## LUGARES Y DISTANCIAS

## SERVICIOS DE ACOGIDAS

MANSILLA DE LAS MULAS	-1800-	Local de Ayuntamiento (correos)
17 Kms a		
LEON	-135000-	* Alojamiento en la Escuela-taller de la Colegieta de San Isidoro
06 Kms a		
LA VIRGEN DEL CAMINO	-1500-	Refugio Convento Dominicos
08 Kms a		
SAN MIGUEL DEL CAMINO	-500-	Local del ayuntamiento
08 Kms a		
VILLADANGOS DEL PARAMO	-650-	Local y servicios en la escuela. Ayuntamiento
11 Kms a		
HOSPITAL DE HORBIGO	-1320-	Ayuntamiento-Refugio
03 Kms a		
CASTRILLO DE SAN PELAYO		No hay lugar de acogida
14 Kms a		
ASTORGA	-14000-	Colegio Padres Holandeses
05 Kms a		
L MURIAS DE RECHIVALDO		Junta vecinal, pequeño refugio
16 Kms a		
E RABANAL DEL CAMINO	-100-	Refugio bajo techo. Se está construyendo uno nuevo. Atiende Chonina
05 Kms a		
D FONCEBADON (CRUZ DE FERRO)		* No hay lugar de acogida
12 Kms a		
N EL ACEBO		Refugio en las escuelas viejas. Hablar junta vecinal (pajar)
02 Kms a		
RIEGO DE AMBROS		No hay lugar de acogida
05 Kms a		
MOLINASECA		Parroquia. Alojamiento escuelas caserón horno público
06 Kms a		
PONFERRADA		Refugio. Basilica Ntra Sra de la Encina
03 Kms a		
COLUMBRIANOS		Refugio locales parroquia
05 Kms a		
CAMPONARAYA		Refugio locales parroquia
04 Kms a		
CACABELDO		Refugio parroquia. Acudir a Prada Atope (La Moncloa)
08 Kms a		
VILLAFRANCA DEL BIERZO		* Refugio familiar JATO, junto a la Iglesia de Santiago
16 Kms a		
VEGA DE VALCARCEL		Refugio en las escuelas. Hablar en la parroquia
11 Kms a		
L ==		
U CEBREIRO		* Se ofrece alojamiento en una palloza
G 07 Kms a		
O		

## LUGARES Y DISTANCIAS

## SERVICIOS DE ACOGIDAS

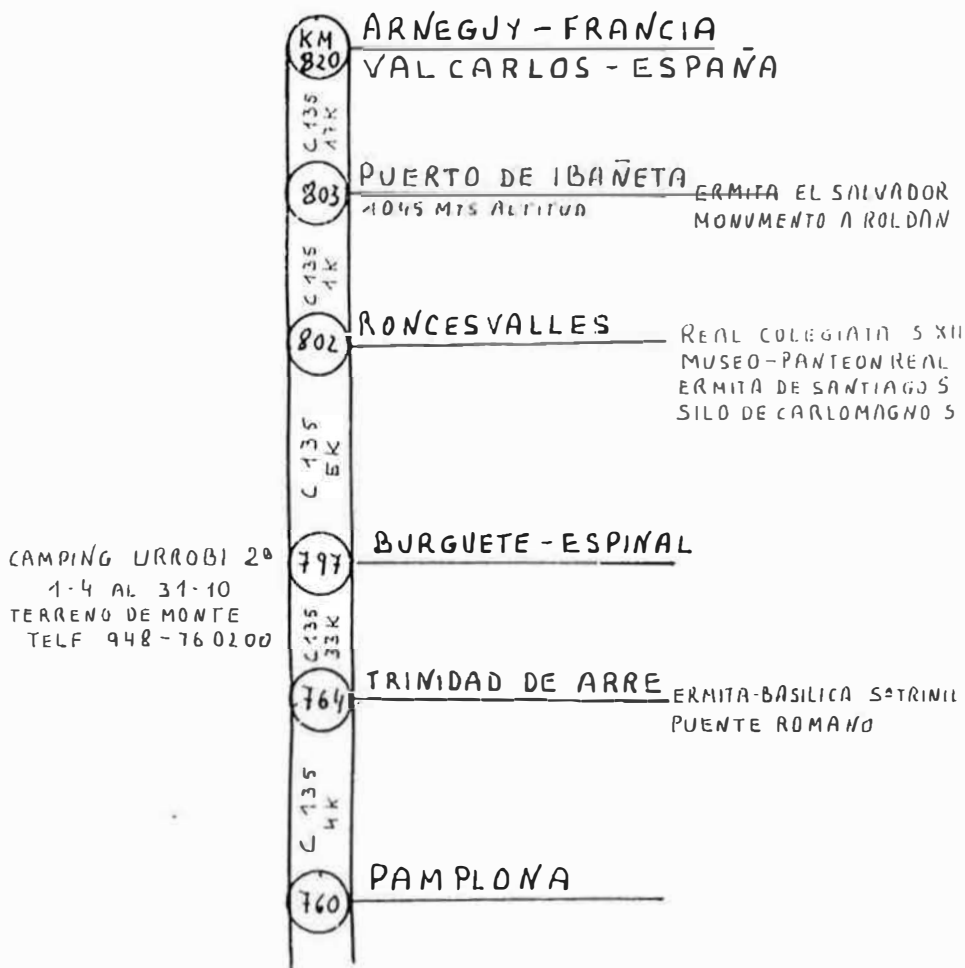
ALTO DEL POLO	Mesón del Polo. Preguntar por Javier
13 Kms a	
TRICASTELA	Refugio, preguntar en la parroquia
10 Kms a	
L SAMOS	* En la Abadía acogen peregrinos
U 08 Kms a	
6 SARRIA	Lugar de acogida, Convento de Mercedarios
D 19 Kms a	* Albergue de peregrino. Ayuntamiento
PORTONARIN	
27 Kms a	
PALAS DE REI	Instalación polideportiva y parroquia
14 Kms a	
===	
L MELLIDE	* Parroquia tiene refugio peregrinos
A 14 Kms a	
ARZUA	Parroquia tiene refugio peregrinos
C 17 Kms a	
D ARCA DE PINO	Refugio peregrino. Hablar parroquia o ayuntamiento
R 07 Kms a	
U LABACOLLA	Lugar de acogida, Capilla San Roque
R 10 Kms a	
A SANTIAGO DE COMPOSTELA	* Seminario Menor Belbis

-- nº habitantes

\* lugares más destacados del camino



# De Camping por El Camino de Santiago<sup>99</sup>



760

PAMPLONA

CATEDRAL S. XIV  
CLAUSTRO  
MUSEO DE NAVARRA  
IGLESIA SAN CERNIN  
IGLESIA SAN NICOLAS

N 111  
24K

736

PUENTE LA REINA

IGLESIA DEL CRUCIFIXO S.  
IGLESIA DE SANTIAGO S.  
CALLE MAYOR  
PUENTE ROMANICO S. XI

N 111  
19K

5 KM

CAPILLA TEMPLARIA  
ROMANICA

717

ESTELLA

IGLESIA SAN MIGUEL SX  
BARRIO DE LA RUA  
IGLESIA SANTO SEPULCRO S  
IGLESIA SAN PEDRO LIZARRAS  
PALACIO DE LOS REYES DE  
NAVARRA S XII  
ERMITA VIRGEN DEL PUYS

N 111  
3K

714

IRACHE

MONASTERIO STA MARIA  
LA REAL S. XI

N 111  
24K

690

TORRES DEL RIO

IGLESIA DEL S TO SEPULC  
ROMANICA S. XII

N 111  
12K

678

VIANA

CAMPING EL MOLINO 1<sup>a</sup>  
1-1 AL 31-12  
EN MENDIGORRIA 5 KM.  
TELF 948-340604  
JUNTO AL RIO - ZONA FRANCA

CAMPING LIZARRA 1<sup>a</sup>  
1-1 AL 31-12  
PARAJE DE ORDOIZ, S/N  
TELF 948-551730

678

VIANA

IGLESIA SANTA MARIA  
GOTICA S. XV  
MONUMENTO CESAR BORG  
CASAS BLASONADAS

N 111  
4 K

NAVARRA

N 111  
5 K

LA RIOJA

669

LOGROÑO

IGLESIA SANTIAGO EL REA  
S. XVII  
CATEDRAL SANTA MARIA  
S XVIII

CAMPING LA PLAYA  
1-5 AL 30-9  
ZONA RECREO RIO EBRO  
TELF. 941-252253

N 223  
8 K

DESVIO

N 120  
2 K

659

NAVARRETE

IGLESIA ASUNCION S.V  
RETABLO - MUSEO  
PUERTA DEL CEMENTERIO S.  
ALFARERIAS

CAMPING NAVARRETE 1ª  
1-1 AL 31-12  
A 1KM CENTRO PUEBLO  
EN DIRECCION ENTRENA  
TELF. 941-440169

N 120  
16 K

643

NAJERA

MONASTERIO Sª MARIA S.  
CLAUSTRO  
PANTEON REAL  
SEPULCRO Dª BLANCA NN  
VIRGEN DE LA TERRAZI

N 120  
18 K

621

CAMPING BAÑARES 1ª  
1-1 AL 31-12  
TELF 941-342804  
D. JUAN SALGADO

N 120  
2 K

623

S. DOMINGO DE LA CALZADA

623

**S. DOMINGO DE LA CALZADA**

CATEDRAL S. XI  
RETABLO  
CRIPTA SARCOFAGO  
DEL SANTO  
PEQUEÑO GALLINERI  
PARADOR NACIONAL

**SAN MILLAN DE LA COGOLLA**

MONASTERIO DE SUSO  
MOZARABE S. VI-X  
MONASTERIO DE YUSO  
EL ESCORIAL RIOJANO S. XV

**CAÑAS**

ABADIA CISTERCIENSE S. X  
MUSEO  
ALFARERIA DECORADA A MI

**LA RIOJA**

**BURGOS**

N 120  
11K

612

**REDECILLA DEL CAMINO**

PILA BAPTISMAL  
ROMANICA S. XII  
(P) AL FINAL DEL PUERTO ALA REDECILLA

N 120  
11K

601

**BELORADO**

IGLESIA S. MARIA S. XV  
PLAZA MAYOR

N 120  
12K

589

**VILLAFRANCA MONTES DE OCA**

HOSPITAL S. ANTONIO S. X  
IGLESIA SANTIAGO S. XV

N 120  
8K

581

**VAL DE FUENTES**

ERMITA  
AREA DE RECREO

LA RIOJA

581

VALDE FUENTES

N 120  
8 K

573

S. JUAN DE ORTEGA

(P) JUNTO AL SANTUARIO

SANTUARIO SAN JUAN ROMANICO S. XII  
MONASTERIO DE LOS JERONIMOS  
HOSPEDERIA DE PEREGRINA  
(JOSE MARIA ALONSO)

N 120  
21 K

552

BURGOS

CAMPING FUENTES BLANCAS  
1-4 AL 30-9  
A 3 KM DEL CENTRO  
HACIA LA CARTUJA  
TELF. 947-221016

CATEDRAL S. XIII  
PUERTA SANTA MARIA  
MONASTERIO DE LAS  
HUELGAS REALES  
CARTUJA DE MIRAFLORES

N 120 Y 620  
6 K

DESVIO

N 120  
25 K

DESVIO

BU 404  
9 K

503

SAN ANTON

RUINAS DE CONVENTO  
S. XV

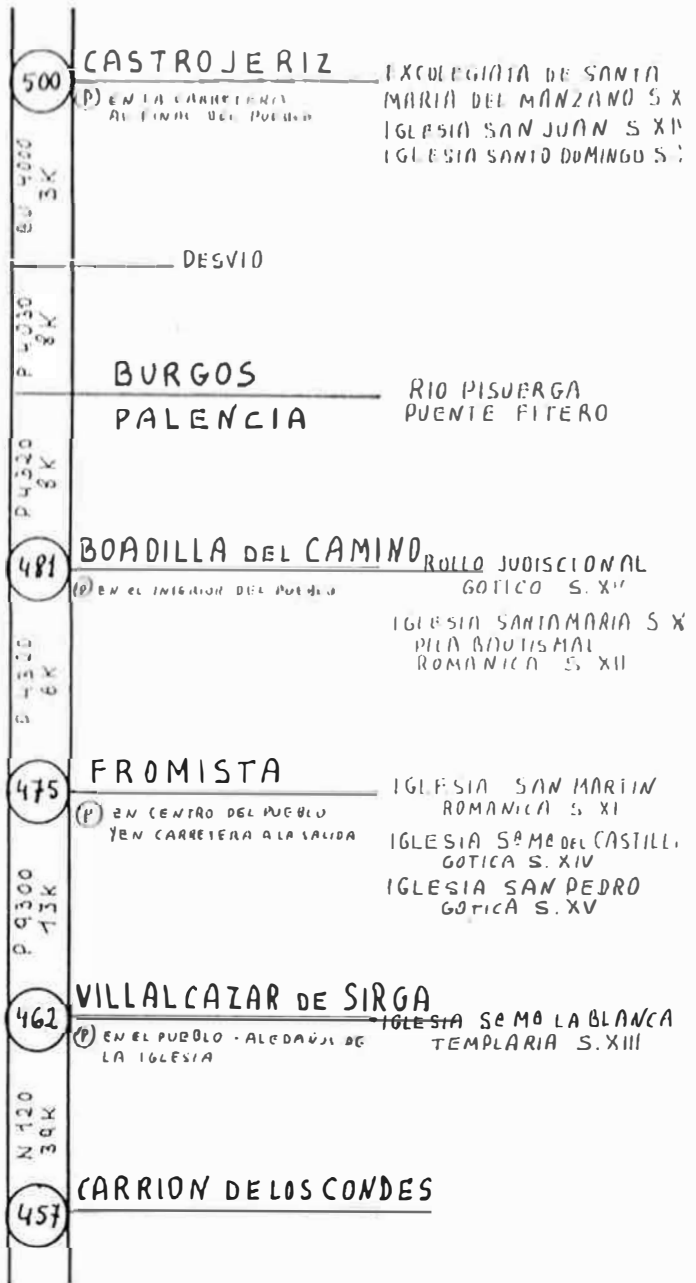
N 120  
3 K

500

CASTRO JERIZ



CAMPING CAMINO  
DE SANTIAGO 1ª  
-6 AL -9



CAMPING ELEDEN  
1-3 AL 30-10  
CENTRO DEL PUEBLO  
JUNTO AL RIO CARRION  
ZONA DE BAÑOS Y RECREO  
TELF. 988-880185

457

CARRION DE LOS CONDES

IGLESIA DE SANTIAGO  
ROMANICA FACHADA  
IGLESIA S<sup>A</sup> M<sup>A</sup> DEL CAMIN  
ROMANICA S. XII  
MUSEO DEL CONVENTO DE  
SANTA CLARA  
MONASTERIO DE SAN ZOL  
CLAUSTRO RENACENTISTA  
BENEDICTINO S. XI

N 120  
39K

PALENCIA

LEON

N 120  
4K

CAMPING PEDRO PONCE 2<sup>A</sup>  
1-6 AL 15-9  
A 250M. DESPUES DEL PUEBLO  
ZONA PISCINA EL PLANTIO  
TELF. 987-781112

414

SAHAGUN

EN LA SALIDA DEL PUEBLO  
JUNTO A RUINAS BENEDICTINAS

MONASTERIO SAN LORENZO S.  
IGLESIA SAN TIASO  
ROMANICO MUDEJAR S. XI  
RUINAS SANTUARIO PEREGR  
S. XII  
RUINAS ABADIA BENEDICTIN  
S. XII  
MUSEO MUNICIPAL EN EL  
CONVENTO DE LAS BENEDICTIN

N 120  
29K

CRUCE

CAMPING ESLA 3<sup>A</sup>  
20-6 AL 30-9  
TELF. 987-310089

362

MANSILLA DE LAS MULAS

MURALLAS

N 601  
18K

344

LEON

CATEDRAL SANTA MARIA  
GOTICA S. XIII  
BASILICA SAN ISIDRO  
ROMANICA S. XI  
PANTEON REAL  
HOSTAL DE SAN MARCOS  
RENACENTISTA S. XVI  
IGLESIA S<sup>A</sup> M<sup>A</sup> DEL MERCAD.  
ROMANICA S. XIII  
PALACIO DE LOS GUZMANES  
S. XVI

N 120

# LEON

344

N 120  
6 K

# VIRGEN DEL CAMINO

SANTUARIO S. XX

338

N 120  
25 K

# HOSPITAL DE ORBIGO

PUENTE "PASO HONROSO"  
ROMANO

313

CAMPING DON SUERO  
DE QUINONES 2.<sup>a</sup>  
1-6 AL 15-9  
CENTRO DEL PUEBLO  
ZONA RECREO RÍO ORBIGO  
TELF. 987-388448

N 120  
19 K

# ASTORGA

294

① PLAZA SANTO DOMINGO  
Y CARRETERA FRENTE MURALLAS

CATEDRAL SANTA MARIA  
GOTICA S. XV MONUM. NAZI  
PALACIO EPISCOPAL - MUSEO CAN  
A. GAUDI S. XX  
IGLESIA SAN BARTOLOME  
ROMANICA S. XII  
MURALLAS ROMANAS

N VI  
60 K

# PONFERRADA

234

FORTALEZA DE LOS TEMPLAR  
S. XII  
BASILICA M<sup>a</sup> S<sup>a</sup> DE LA ENCIN  
S. XIII  
TORRE DEL RELOJ S. XV  
AYUNTAMIENTO S. XVII

N VI  
9 K

# VILLAMARTIN DE LA ABADIA

225

CAMPING EL BIERZO 2.<sup>a</sup>  
1-6 AL 30-9  
ANTIGUA CARRETERA N VI  
PEQUEÑA PLAYA FLUVIAL  
TELF. 987-546700

MONASTERIO DE CARRACE.  
LAS MEDULAS  
MINAS AURIFERAS ROMAN  
CACABELOS  
HERRERIA DE COMPUJO  
VALLE DEL SILENCIO  
IGLESIA MOZARABE DE PENAL

N VI

225 VILLAMARTIN DE LA ABADIA

NVI  
8K

217 VILLAFRANCA DEL BIERZO

NVI  
28K

IGLESIA DE SANTIAGO  
ROMANICA S. XII  
COLEGIATA SANTA MARIA  
DE PLUMIACO S. XVI  
IGLESIA SAN NICOLAS  
P.P. PAULES S. XVII  
IGLESIA SAN FRANCISCO  
S. XIII  
CALLE DEL AGUA

LEON

LUGO

PUERTO DE PIEDRAFITA  
1100 MT ALTITUD

LU 634  
5K

184 CEBREIRO

LU 634  
31K

1300 MTS ALTITUD  
(P) DIFICIL EN PROXIMIDAD

IGLESIA S<sup>A</sup>M<sup>A</sup> LA REAL  
PRERROMANICA S. IX-X  
HOSPEDERIA - MESON DE  
SAN GIRALDO  
ANTIGUO HOSPITAL PEREGRINO  
PALLOZAS - MUSEO

153 TRIACASTELA

634  
10K

143 SAMOS

LU 633  
13K

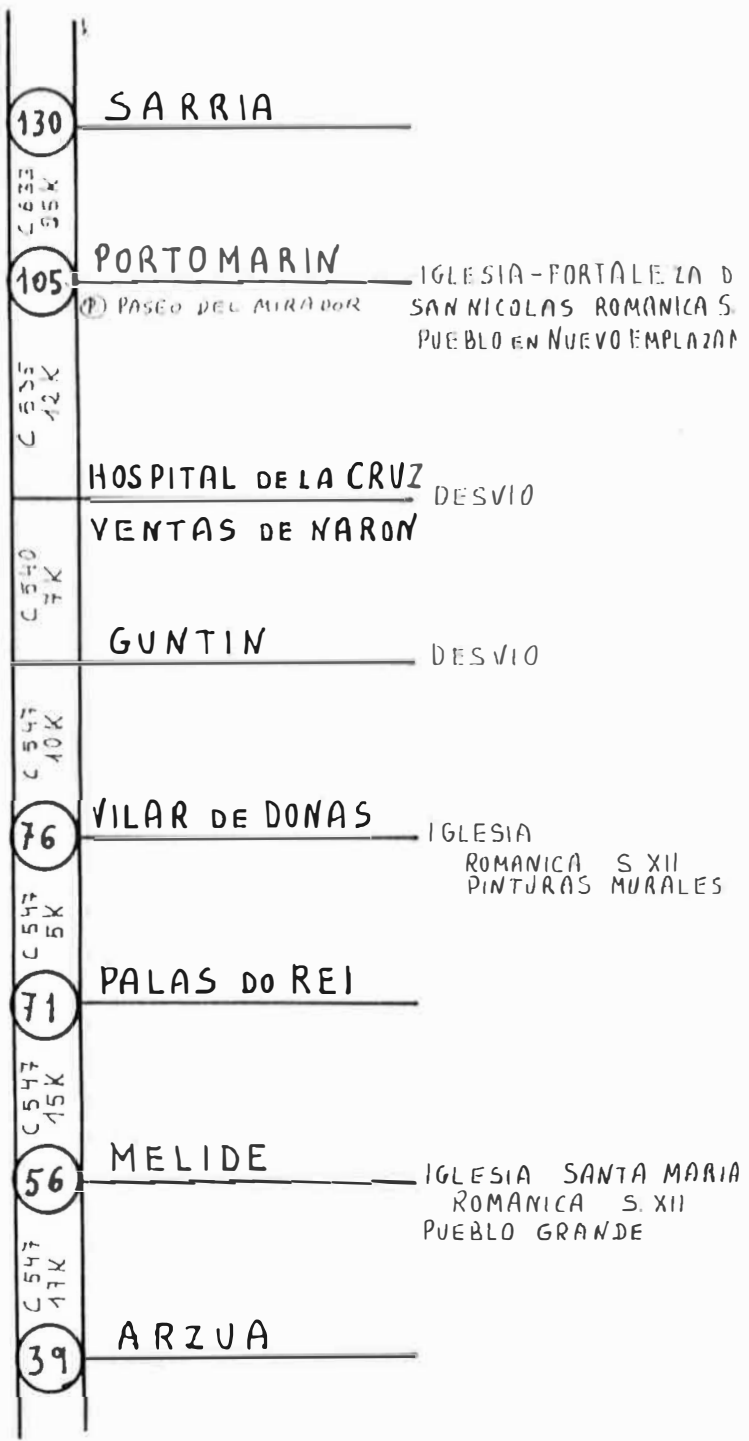
(P) FRENTE AL MONASTERIO  
AL LARGO DE LA CARRETERA

MONASTERIO  
P.P. BENEDICTINOS

130 SARRIA

LU 633

IGLESIA EL SALVADOR  
ROMANICA S. XI  
PUEBLO GRANDE



130

SARRIA

C 535  
55K

105

PORTOMARIN

① PASEO DEL MIRADOR

IGLESIA - PORTALEZA D  
SAN NICOLAS ROMANICA S.  
PUEBLO EN NUEVO EMPLAZAM

C 535  
12K

HOSPITAL DE LA CRUZ

DESVIO

VENTAS DE NARON

C 540  
7K

GUNTIN

DESVIO

C 547  
10K

76

VILAR DE DONAS

IGLESIA  
ROMANICA S XII  
PINTURAS MURALES

C 547  
5K

71

PALAS DO REI

C 547  
15K

56

MELIDE

IGLESIA SANTA MARIA  
ROMANICA S. XII  
PUEBLO GRANDE

C 547  
17K

39

ARZUA



ARZUA

LAVACOLLA

SANTIAGO DE COMPOSTELA

CAMPING AS CANCELAS  
 1-1 AL 31-12  
 EN UNA COLINA JUNTO A  
 SANTIAGO — ACCESO  
 DESDE LA GASOLINERA  
 TELF 981-580266

CAMPING SANTIAGO  
 20-6 AL 20-9  
 A 7 KM DE SANTIAGO  
 DIRECCION LA CORUÑA  
 TELF 981-888002

CATEDRAL ROMANICA S  
 ALTAR S XVII  
 FACHADA  
 PORTICO DELA GLORIA S  
 MUSEO - CLAUSTRO - ARCHI  
 PLAZA DE PLATERIAS  
 PLAZA DE LA QUINTANA  
 PUERTA SANTA  
 PLAZA AZABACHERIA  
 PLAZA DE OBRADOIRO  
 HOSPITAL REAL - HOSTAL S.X  
 PALACIO DE GELMIREZ  
 SAN MARTIN PINARIO  
 RUAS TIPICAS  
 Y TODA LA CIUDAD MONUMEN.

## COMO ORGANIZAR UNA PEREGRINACION EN BICICLETA

**Distribución de etapas:** Según la preparación previa se puede programar recorridos entre 50 y 100 kilómetros por día. Tener en cuenta la subida de puertos y el estado de las carreteras. Si no se es asiduo del ciclismo hay que tomarse muy en serio la preparación física, a base de recorridos progresivamente mayores durante dos meses.

**Mecánica:** No hay que utilizar una bicicleta de lujo, pero conviene revisar y cambiar las partes móviles de la bicicleta y disponer de una racional combinación de platos y piñones para lograr desarrollos cómodos. Llevar repuestos, porque no se encuentran talleres más que en las ciudades y pueblos principales.

**Equipaje:** El equipaje hay que repartirlo en dos pequeñas alforjas sobre la rueda trasera y otras bolsas sobre el manillar y la parrilla trasera. No conviene llevar mochilas al hombro porque suponen un peligro de inestabilidad.

**Otros:** Cumplir las normas de circulación y ser prudentes en las carreteras de gran tráfico. Algunos tramos de carretera están en malas condiciones y hay que extremar la prudencia. No se puede ir en plan de competición; el más fuerte camine el último, para que no se distancien mucho unos de otros. Tampoco conviene ir varios en paralelo salvo en carreteras de poco tráfico. Para otras cuestiones sirven los consejos dados para la peregrinación andando.

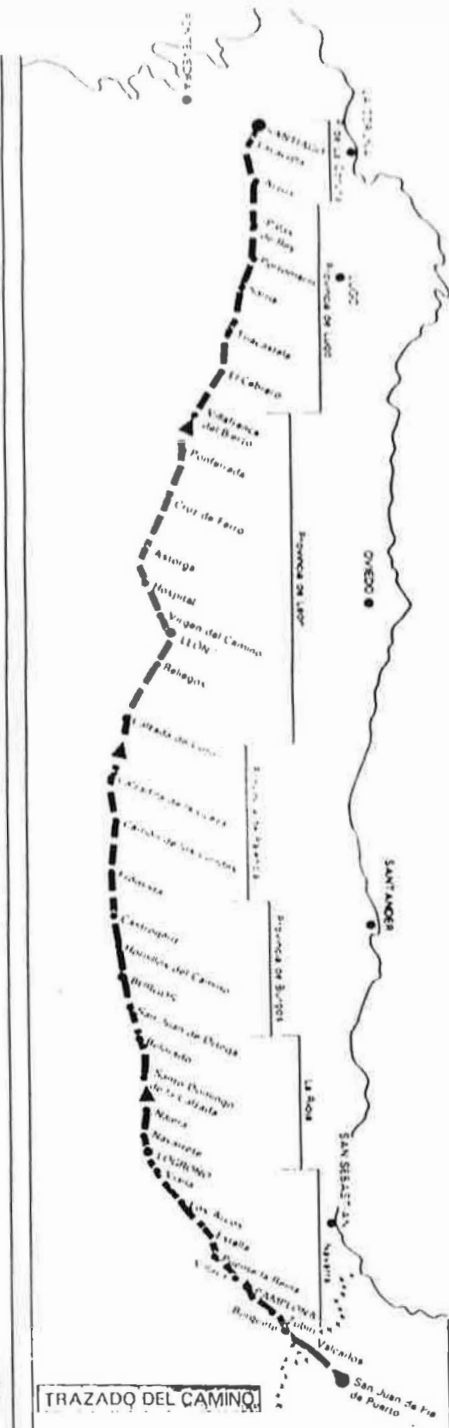
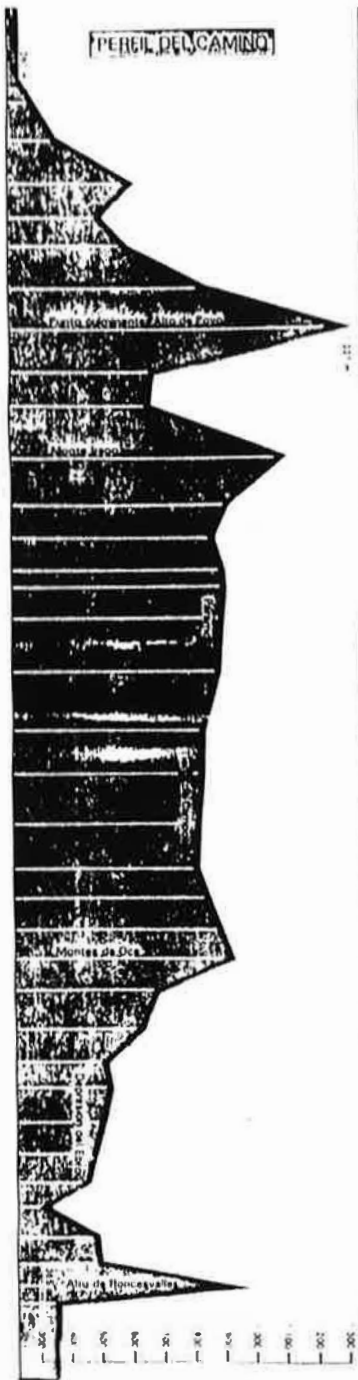


EL CAMINO DE SANTIAGO "Camino Francés"

	parciales	en 8	en 11	en 14	total	altitud
LOCALIDAD	kms	dias	dias	dias		
SANT JEAN DE PIED DE PORT						294
RONCESVALLES	27				27	962
ALTO DE ERRO	13				40	684
N ZUBIRI	7				47	
A LARRASOANA	5			52	52	
V TRINIDAD DE ARRE	11				63	
A PAMPLONA	4	67	67		67	449
R CIZUR MENOR	4				71	
R ALTO DEL PERDON	8				79	734
A PUENTE LA REINA	11				90	
ESTELLA	20			58	110	
LOS ARCOS	18				128	447
VIANA	17				145	
==						
R LOGROÑO	8	88	88	43	153	385
I NAVARRETE	11				164	512
O NAJERA	16				180	485
J STO DOMINGO DE LA CALZADA	20				200	650
A GRAJON	6				206	
==						
BELORADO	15			68	221	760
VILLAFRANCA MONTES DE OCA	11		79		232	803
CRUCE DE SANTO VENIA	16				248	1163
SAN JUAN DE ORTEGA	4				252	
B BURGOS	26	125		57	278	840
U AL CRUCE N-120	6				284	
R LAS QUINTAMILLAS	7				291	845
G VILLANUEVA DE ARGAÑO	8				299	
D OLMILLOS DE SASAMON	11				310	798
S CASTRILLO	3				313	
AL CRUCE DE HONTANAS	5				318	
CASTROJERTZ	13		99	53	331	750
CASTRILLO DE MATAJUDIOS	3				334	
BOADILLA DEL CAMINO	16				350	775
P ==						
A FROMISTA	6			25	356	787
L VILLALCAZAR DE SIRGA	13				369	790
E CARRION DE LOS CONDES	5	96			374	840
N CERVATOS DE LA CUEZA	15				389	
C TERRADILLO	16				405	
I ==						
A SAHAGUN	10		84	59	415	829
CRUCE CON LA N-601	28				443	



	LOCALIDAD	kms	en 8	en 11	en 14	total	altitud
	MATALLANA	4				447	
	SANTAS MARTAS	9				456	836
	MANSILLA	8				464	799
	PUENTE VILLARENTE	6				470	
	LEON	11	107	66	66	481	833
	LA VIRGEN DEL CAMINO	8				489	
	VILLADANGOS DEL PARAMO	9				498	
L	HOSPITAL DE MORBIÑO	13				511	819
E	ASTORGA	16			46	527	868
D	RABANAL DEL CAMINO	17				544	
N	FONCEBADON	5				549	1100
	CRUZ DE FERRO	2				551	1200
	EL ACEBO	10				561	788
	MOLINASECA	8				569	
	PONFERRADA	5	93	93	47	574	525
	CACABELOS	12				586	600
	VILLAFRANCA DEL BIERZO	8				594	620
	AMBASMESTAS	16				610	701
	==						
	PUERTO DE PIEDRAFITA	13		49	49	623	1029
	CEBREIRO	8				631	1200
	HOSPITAL	6				637	
	ALTO DEL POIO	3				640	1337
	FONFRIA	3				643	
	VILAR	6				649	
	TRIACASTELA	7				656	815
L	SAMOS	7				663	558
U	SARRIA	12	101	52	52	675	420
G	PARADELA	16				691	430
D	PORTOMARIN	8				699	550
	TOXIDO	4				703	
	GONZAR	3				706	
	A LA N-640	4				710	
	AL CRUCE COM LA C-547	6				716	
	FERRADAL	9				725	500
	VILAR DE DOMAS	3				728	
	PALAS DE REI	5				733	565
	==						
C	MELLIDE	15				748	454
O	ARZUA	16				764	385
R	BURRES	5				769	
U	CERCEDA	11				780	
ñ	LABACOLLA	10				790	300
A	SANTIAGO DE COMPOSTELA	12	127	69	69	802	260
	Media Diaria		100	73	57		



**BER EN LA VIDA**

**ROMERO,**

**ROMERO SOLO QUE CRUZA**

**SIEMPRE POR CAMINOS NUEVOS...**

**BER EN LA VIDA**

**ROMERO,**

**SIN MAS OFICIO, SOM OTRO NOMBRE**

**Y SIN PUEBLO...**

**BER EN LA VIDA ROMERO...**

**ROMERO...,**

**SOLO**

**ROMERO"**

**LEON FELIPE**



**CAJA LABORAL POPVLAR**  
**LAN KIDE AVPREZKIA**