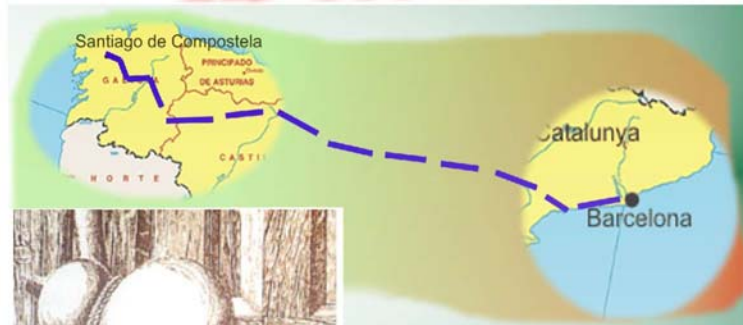



ELS JOVES A



“ó camiño de Santiago”

Del 4 al 11 de julio de 2006

 Generalitat de Catalunya
Departament de Justícia
Secretaria de de Serveis Penitenciaris,
Rehabilitació i Justícia Juvenil.
**Centre Penitenciari de Joves
de Barcelona**

Capellania Catòlica 

INDICE

INTRODUCCIÓN...	3
Cap.I: CONSEJOS PARA	4
1. <i>Antes de Salir</i>	
2. <i>¿Qué es el Año Jacobeo?</i>	5
3. <i>Qué llevar</i>	6
4. <i>Una vez en marcha... ..</i>	8
5. <i>Para no perderse en el Camino... ..</i>	9
6. <i>La mejor época para hacer el Camino es...</i>	10
7. <i>Son Albergues, no hoteles</i>	10
8. <i>Cómo alimentarse durante el Camino</i>	11
8.1. <i>Comida bien planificada.</i>	
8.2. <i>Hidratación antes, durante y después de la caminata. ...</i>	12
Cap. II: HISTORIA DEL CAMINO	13
1. <i>¿Quién fue Santiago?</i>	14
2. <i>Albor, esplendor y decadencia de la peregrinación... ..</i>	15
3. <i>La Compostela, certificado Peregrino ISO 9000 ...</i>	17
CAP. III: EL RECORRIDO:	
1. <i>Por DÍAS: ETAPAS</i>	19
<i>DIA 1º: (2 de agosto): Barcelona – Sarriá (Lugo) ...</i>	20
<i>DIA 2º: (3 de agosto): Sarriá – Portomarín (21,9 km.).</i>	23
<i>DIA 3º: (4 de agosto) Portomarín - Palas de Rei (23,4 km)</i>	28
<i>DIA 4º: (5 de agosto) Palas de Rei – Ribadiso (25,8 km)</i>	33
<i>DIA 5º: (6 de agosto): Ribadiso – Arca do Pino (21 km.)</i>	37
<i>DIA 6º: (7 de agosto) Arca do Pino – Monte do Gozo (16 km)</i>	42
<i>DIA 7º: (8 agosto): Monto do Gozo – Santiago (5km)</i>	47
<i>DÍA 8º: (9 de agosto) Santiago- A Coruña – Barcelona</i>	50
2. <i>DISTANCIAS Y MAPAS</i>	53
3. <i>SEGURIDAD</i>	59
4. <i>ACOMPañANTES</i>	
5. <i>EQUIPAMIENTO</i>	60
6. <i>AREAS DE DESCANSO</i>	61
7. <i>VIAJES EN TREN, HORARIOS</i>	65
8. <i>ANEXO 1: Ejercicios físicos</i>	67
9. <i>ANEXO 2: Instrumentos para el camino</i>	71

INTRODUCCIÓN

En el Centro Penitenciario de Jóvenes de Barcelona, en el mes de noviembre de 2002, nos planteamos la posibilidad de hacer una parte del Camino de Santiago con internos. Esa idea fue cuajando poco a poco hasta conseguir que fuera una realidad. Así en julio de 2003 hicimos por primera vez el Camino. Dos años después repetimos la experiencia. Ahora, en 2006, será la tercera experiencia.

Ahora, a punto de volver a cargarnos la mochila, pensamos en este nuevo camino como un reto personal que podremos tirar adelante si ponemos lo mejor de nuestra parte.

El Camino de Santiago nos ofrece un montón de experiencias que nos van a ayudar a crecer como personas: aprender a respetar y valorar la naturaleza, convivir con el grupo, conocer y convivir con otras personas que también hacen el Camino, aprender a ayudarnos mutuamente, hacer un proceso de reflexión personal, esfuerzo físico y psíquico, solidaridad, constancia, paciencia....

Capellanía Católica acepta esta prueba. Y se ofrece como instrumento para que esta nueva ilusión pueda llevarse a cabo.

En tus manos tienes un material seleccionado cuidadosamente. Es para que lo leas, lo repases y hasta lo estudies. Hay aspectos que solo desde la interiorización se pueden entender. ¡No es cualquier cosa hacer el Camino! Vas a recibir un auténtico “bombardeo” de experiencias. Desde aquí queremos ayudarte para que lo aproveches al máximo. Al final....HABRA MERECIDO LA PENA, ya verás.

Cap.I: CONSEJOS PARA EL PEREGRINO

Para que esta aventura de 800 kilómetros (nosotros caminaremos 116 Km) resulte lo mas positiva y lo menos molesta posible para el cuerpo, antes de ponerse en camino viene muy bien buscar información y conocer al menos básicamente la historia del Camino y prepararse físicamente para poder realizar con éxito la peregrinación. Para ello, nada mejor que establecer contacto con las oficinas de Información al Peregrino o con la Asociación de Amigos del Camino de Santiago más próxima a tu domicilio.

La peregrinación a pie a Santiago de Compostela, dejando a un lado el incremento del acervo cultural y el "viaje interior" que propician se constituye en todo un reto físico y mental que debemos preparar a conciencia. Los siguientes consejos pueden ayudarnos a extraer lo mejor de la experiencia y a minimizar los posibles problemas que pueden surgir.

1. Antes de Salir

Ambiéntate leyendo algo sobre la historia del Camino y la peregrinación: te ayudarán a sentirte un eslabón más de la gran cadena de peregrinos que te han precedido, conseguirás sublimar el esfuerzo físico y psicológico a realizar (las comodidades en el viaje son pocas y el cansancio puede ser importante) y prepararse mentalmente para disfrutar mejor de la gran experiencia cultural en que se convierte el recorrido.

Para ello tendrás que leer el libro que te facilitara la bibliotecaria "IACOBUS" y realizar un pequeño trabajo que tendrás que entregar.

Procura hacer un plan de etapas previo, pensando que lo normal es recorrer 25 ó 30 kilómetros cada día. Conviene programar al principio etapas cortas, hasta que el cuerpo

se vaya haciendo a la idea de nuestro propósito. Al cabo de una semana, ya estarás entrenado y podrás afrontar etapas más largas. Puedes programar algún día de descanso, pero lo mejor es realizar algunas etapas cortas, casi paseos (de unos 10 Km.).

La peregrinación andando está al alcance de cualquier persona, aunque no sea un atleta, siempre que se sepa dosificar el esfuerzo en función de las posibilidades físicas de cada uno.

Realiza una preparación física previa en recorridos cortos en el patio de deportes, así como trabajo diario en el gimnasio. Entrénate con caminatas cada vez más largas y, a ser posible, con la mochila cargada y las botas que vayas a llevar al viaje.

2. ¿Qué es el Año Jacobeo?

Año Santo o Jubilar es un tiempo en el que la Iglesia concede singulares gracias espirituales a los fieles a imitación de lo que la Biblia dice del Año Jubilar de los israelitas: cada 7 años era Año Sabático.

El caso es que fue el Papa Calixto II, en 1122, quién, dada la magnitud que alcanzaba la peregrinación a Santiago, decidió distinguir al santuario compostelano con el "Privilegio jubilar" o de los "Años Santos", dispensador de gracias muy singulares.

Ratificada esta concesión por Alejandro III por la Bula en 1179, se establece en ella que serán "Años Santos Compostelanos" aquellos en los que el día 25 de julio, festividad del martirio de Santiago, coincida en domingo: es decir, cada siete años. Hasta ahora ha habido 117 celebraciones jubilares. Es curioso constatar que el año 1993 coincidió con la plena entrada del "Acta Única" que configura una nueva Europa sin fronteras, situación muy unida al fenómeno europeísta de la peregrinación a lo largo de los tiempos

Gracias jubilares del Año Santo: Indulgencia plenaria (bajo las siguientes condiciones):

- Visitar la catedral recitando alguna oración por ejemplo el Padre Nuestro o el Credo, orando por las intenciones del Romano Pontífice.
- Recibir los Sacramentos de la confesión (15 días antes o 15 días después de la visita).
- Comulgar tras la confesión.

Un capítulo especial merece la "apertura de la Puerta Santa", con la que se inicia el Año Jubilar. Se abre en la tarde del 31 de Diciembre del año precedente.

Entonces, el Arzobispo de Santiago derriba desde el exterior, tras golpearlo por tres veces, el murete que tapia la llamada "Puerta Santa", sita en la girola catedralicia.

Desde ese momento permanecerá abierta todo el "Año", hasta el siguiente 31 de Diciembre en que será de nuevo tapiada.

3. Qué llevar

Mucho ánimo, pero poco peso. No carguemos la mochila (no más de 10 kilos) con objetos innecesarios o que se puedan adquirir en el Camino; evitaremos las rozaduras de las correas. cómoda y ligera. Procúrate una de tipo anatómico, con correas en la cintura y el pecho, y con bolsillos laterales y superiores. Hay que meter las cosas en la mochila de forma ordenada y en bolsas de plástico de diversos colores para facilitar su uso y prevenir que se puedan mojar.

Lleva un calzado adecuado, es la parte fundamental del equipaje, y nunca estrenes las botas en el Camino. Indispensables unas botas bien adaptadas al pie, cómodas, que sujeten el tobillo y con una suela que no resbale. Los calcetines, de algodón, y siempre limpios, secos y bien colocados, para evitar rozaduras. Lleva unas chanclas para usar en la ducha y para descansar en los finales de etapa..

Es preferible realizar el Camino en primavera o a principios de otoño. Este verano será difícil conseguir dormir en los

albergues, previsiblemente llenos hasta la bandera. Y hay tramos en los que el calor será asfixiante. En invierno, algunos tramos de montaña resultan gélidos

La indumentaria, adecuada al tiempo. En verano, ropa ligera de algodón, y en invierno, anorak de montaña, guantes y ropa de lana. Un gorro para el frío, en invierno; y para el sol, en verano. No olvidemos las gafas de sol ni el bañador. Una bolsita con detergente facilitará la limpieza y que al final de la jornada uno se pueda poner ropa limpia.

El saco de dormir resulta muy útil, ya que los albergues ofrecen muchas plazas en el suelo. Si no se lleva saco, conviene incluir en la mochila una funda de almohada, dado que la higiene en algunos albergues es muy primitiva. Viene bien llevar una esterilla, para cuando no hay otra opción que dormir en el suelo (ocurre a menudo).

Cargar con cazuelas y sartenes es un error. Hay albergues que sirven comidas, y el Camino está sembrado de restaurantes con menús a precio módico. Los albergues en los que se permite cocinar cuentan con los utensilios necesarios. Lo mejor es llevar sólo cubiertos y una navaja.

No olvidemos la cantimplora con agua. Ni el bastón o bordón para acompañar el paso en caminos resbaladizos o abruptos.

Papel higiénico, toalla y cortaúñas no deben faltar en la mochila. Los imperdibles sirven para colgar la ropa húmeda de la mochila mientras andamos.

Botiquín: aguja e hilo para pinchar las ampollas, desinfectante, tijeras, esparadrapo, vendas de algodón, alcohol, un laxante y un antidiarreico, crema antiinflamatoria y aspirinas o paracetamol. Y crema de protección para evitar quemaduras solares.

Documentación (tarjeta de la Seguridad Social y DNI), imprescindible. Una guía escrita del Camino ayuda mucho al peregrino, al igual que una libreta para tomar notas.. Si queremos la Compostela, hagámonos con el libro de sellos o credencial del peregrino en nuestro punto de inicio del Camino.

4. Una vez en marcha...

Al caminar, ten en cuenta que todo el Camino está marcado con de flechas amarillas y mojones de piedra. Sigue la flecha.

En verano evita las horas de más calor, sal lo más temprano posible. Ponte crema protectora para el sol y no uses durante muchas horas, los primeros días, camisetas y pantalones cortos

Procura no caminar muy rápido los primeros días hasta que conozcas tu ritmo más adecuado. Si peregrinas en grupo procura adaptarte al ritmo del más lento, en el Camino no hay que llegar el primero, sino alcanzar la meta. No hay competición alguna.

En los tramos de carretera, siempre ve por el arcén izquierdo, no olvides que eres la parte más débil y que los automóviles no se fijan mucho en un "simple peatón". Si se hace el Camino en grupo, no se deben crear apelotonamientos en la calzada.

No es conveniente caminar por la noche, pero si se hace, se debe usar reflectantes que avisen de nuestra posición a los vehículos.

En caso de agotamiento por calor, busquemos un lugar fresco para descansar, beber líquido e intentar recuperar los minerales perdidos (un litro de agua con una cucharadita de sal y media de bicarbonato). Si los calambres son fuertes, auméntese la cantidad de sal

Lleva siempre a mano algo dulce y frutos secos para reponer energías en un momento de desfallecimiento.

Hacer la peregrinación a Santiago implica una cierta sobriedad en los gastos, no es de recibo pedir refugio gratuito y gastar el dinero sin control en cosas prescindibles. Ser auténticos peregrinos nos obliga a ser honrados y austeros.

Trata con amabilidad a la gente que encuentres al borde del Camino. No son ingenuos a su servicio, sino personas normales que tratan bien a los peregrinos.

Si encuentras alguna deficiencia o se te ocurre alguna sugerencia para mejorar las cosas, ponte en contacto con alguna de las Oficinas de Información

No te desanimes ante los problemas. Esto no es un viaje turístico "todo controlado"; los problemas surgirán, pero forman parte de "su Camino" y muchos peregrinos antes que tú los han sufrido y superado.

5. Para no perderse en el Camino...

Sigue siempre las flechas amarillas. No hace falta que adquieras ningún libro de mapas del Camino (hay bastantes), sólo basta con que te fijes en las **flechas amarillas** que están marcadas a lo largo del recorrido. Aunque cruce todo tipo de suelos o se complique su trazado, las encontrarás en los lugares más insólitos: árboles, pequeñas piedras en el suelo, muros, porteras, etc.

Además, en algunos albergues del camino, recibirás unas cintas plásticas amarillas para que, en ciertos puntos del recorrido, cuya indicación de las flechas amarillas están deficientes, ates estas cintas a los árboles, arbustos, donde

sea, para que sirva de señalización para los próximos peregrinos a pasar.

De todas formas, si te pierdes en algún momento, basta preguntar a la primera persona que se encuentre, que serás bien informado.

6. La mejor época para hacer el Camino es...

Las mejores épocas para ir al Camino son primavera y otoño. ¿Por qué? Ten en cuenta estos datos: En verano, sobre todo en julio y agosto, hay muchísima gente en el Camino y además son los meses en los que el calor es más duro. En invierno sucede todo lo contrario, es decir, no hay casi nadie, está demasiado solitario, y por supuesto está el problema del frío. En primavera y en otoño es una época intermedia: no hay ni demasiado calor ni demasiado frío y además hay gente pero no demasiada.

7. Son Albergues, no hoteles

Consulta la lista de albergues de peregrinos actualizada si deseas usarlos. Estos refugios son exclusivamente para quienes peregrinan a pie o en bicicleta sin hacer tramos en vehículo. No se puede hacer reservas. Para los grupos grandes de peregrinos conviene buscar alojamientos distintos a los albergues. No es lógico que llenen los albergues y dejen a otros peregrinos en la calle.

Es imprescindible la Credencial de Peregrino para poder pernoctar en los albergues.

Si usas los albergues de peregrinos comprobarás que no todos reúnen buenas condiciones, acepta lo que te ofrezcan y agradece el esfuerzo de muchas personas que trabajan desinteresadamente para ayudarte.

Ten en cuenta que, normalmente, los albergues, no abren hasta mediodía.

Procura colaborar para dejar los refugios limpios y estírate con un donativo para contribuir a los gastos de mantenimiento.

Por la noche, respeta el descanso de los demás. En los refugios se exige silencio a partir de entre las 21:00 y las 23:00 horas.

Los albergues están concebidos para pasar una sola noche (en caso de enfermedad, consulta con los responsables del refugio).

En los albergues y en todo el Camino en general, procura seguir la máxima "Peregrino, deja lo que puedas; toma lo que necesites"

8. Cómo alimentarse durante el Camino.

8.1. Comida bien planificada.

Si se comienza a caminar por la mañana, es fundamental dedicar tiempo suficiente, al menos 20 minutos, a disfrutar de un desayuno completo que incluya lácteos, cereales (cereales en copos, pan, tostadas, pan de molde...), fruta o zumo y complementos (mantequilla o margarina, queso, fiambres, mermelada, miel, azúcar...).

Si la marcha se va a realizar por la tarde, conviene tomar una comida sencilla y sin demasiadas grasas dos horas antes de comenzar. Por ejemplo: un plato de pasta, arroz o verdura con patata, carne o pescado (cocinados de manera sencilla, sin mucha grasa) con guarnición de verdura o ensalada. La comida debe ir acompañada de pan y una fruta o algún lácteo suave de postre. En caso de optar por comer un bocadillo, es preferible que sea de tortilla de patata, acompañado de fruta y/o zumo y batido o infusión azucarada, ya que de este modo aseguramos un buen aporte de hidratos de carbono, el mejor antídoto contra la pájara. Puesto que el desarrollo de cada etapa dura varias horas, conviene que cada 60 ó 90 minutos nos tomemos un breve descanso para beber e ingerir algo sólido que contenga hidratos de carbono, lo que nos permitirá mantener mejor el ritmo de ejercicio, y sobre todo por dos razones fundamentales: evitar la pájara y la deshidratación.

8.2. Hidratación antes, durante y después de la caminata.

Durante el ejercicio continuado, el agua es tan importante como los hidratos de carbono, sobre todo en días de mucho calor y humedad. Es un error relativamente generalizado no beber agua ni antes ni durante la caminata, así como esperar a tener sed o hambre para comenzar a beber agua y tomar alimentos.

La sed aparece después de que el cuerpo ha comenzado a deshidratarse. Por tanto, se deberá beber agua regularmente, dependiendo del calor y de la humedad, antes de que comience la sensación de sed. Para saber si se está tomando líquidos suficientes, basta con observar el aspecto de la orina. Un color amarillo pálido indica hidratación adecuada, mientras que, micciones frecuentes, en pequeña cantidad y de un color amarillo dorado o intenso y olor fuerte es indicativo de que no se cubren los requerimientos de líquidos. La deshidratación puede llegar a provocar una sensación de mareo, náuseas, e incluso, vómitos y diarreas.

Si el ejercicio se prolonga durante horas, se aconseja tomar tres vasos de agua 1 ó 2 horas antes de iniciar la actividad, dos vasos 15 minutos antes y beber la cantidad de líquido equivalente a un vaso, cada 40 minutos aproximadamente, durante el desarrollo de la etapa. Es recomendable que la bebida se mantenga fresca, para lo cual al peregrino no le ha de faltar una cantimplora adecuada.

Asimismo resulta fundamental la rehidratación una vez concluido el esfuerzo físico del día, incluyendo agua e hidratos de carbono; y si la transpiración (sudor) ha sido importante será preciso además de hidratar, de reponer los electrolitos perdidos.

Cap. II: HISTORIA DEL CAMINO

El Camino es el fin, y la tierra, polvorienta y de asfalto, es el medio de transitar por él. El Finis Terrae romano y anteriormente celta es el destino de miles de personas durante estos años de comienzo del milenio. Parece ser que antes de la aparición del cuerpo del apóstol Santiago ya se iba a Finis Terrae, y allí miles de hombres sintieron aquel "religioso horror" al ver apagarse el sol en las aguas del océano.

El resurgimiento peregrinal, sobre todo desde el Año Jacobeo -1993- es un hecho que los estudiosos sociales tendrán que analizar. La mezcla de reto deportivo con religiosidad, con búsqueda de lo auténtico y de uno mismo, todo ello escoltado por estilos románicos y góticos, entre caballeros templarios y monjes benedictinos, entre hayas y trigos, entre castaños y carvallos, entre leyendas y milagros hacen del Camino de Santiago una experiencia singular. El marketing de las diferentes Comunidades Autónomas ha hecho el resto. Para muchos el recorrido del Camino de Santiago se convierte en peregrinaje cuando se encuentran con las raíces religiosas e históricas de Europa, cuando renuevan un camino de transformación interior, y cuando caminan al ritmo de otros siglos.

Desde el descubrimiento de la tumba del Apóstol Santiago en Compostela, en el siglo IX, el Camino de Santiago se convirtió en la más importante ruta de peregrinación de la Europa medieval. El paso de los innumerables peregrinos que, movidos por su fe, se dirigían a Compostela desde todos los países europeos, sirvió como punto de partida de todo un desarrollo artístico, social y económico que dejó sus huellas a todo lo largo del Camino de Santiago.

El meollo central de la tradición jacobea se sitúa en la creencia de que el cuerpo de Santiago está enterrado en el sepulcro de Compostela. Corría el año 813 después de Cristo cuando el obispo de Iria Flavia, Teodomiro, avisado

por el eremita Pelayo de la existencia de unas luces misteriosas, informó al rey asturiano Alfonso II del descubrimiento milagroso de una tumba que contenía los restos mortales del apóstol Santiago. Según la leyenda los discípulos de Santiago en el año 42 robaron el cuerpo de Palestina, donde le habían decapitado, y le embarcaron en una nave que con una tripulación angelical llegó a Iria, en la confluencia del Sar y el Ulla (actualmente la ría de Arousa). En cuanto atracaron el cuerpo del apóstol fue llevado por los aires 12 millas hasta el lugar donde hoy se le venera. En la catedral de Santiago se conserva la roca donde dicen que fue atada la barca que trajo el cuerpo del santo. Con la "aparición" del cuerpo del apóstol se inició lo que hoy conocemos como la ruta compostelana: "El camino de las estrellas".

1. ¿Quién fue Santiago?

Hay varios Santiagos en el Nuevo Testamento, por ello es preciso identificar bien a nuestro Santiago al que se le añade el apelativo: "Santiago, el Hijo de Zebedeo o el Mayor". Era el hermano mayor de Juan, el Apóstol, y originarios de Betsaida habitaban en la cercana Cafarnaún, trabajando en el negocio familiar de pesca en las riberas del Lago de Genesaret; pertenecían, pues, a una familia de modestos propietarios con su padre Zebedeo. Estaban asociados con otra pareja de hermanos, Pedro y Andrés en la industria de la pesca del lago para cuyo trabajo contaban con empleados ocasionales. De este círculo de pescadores Jesús se llevó sus cuatro primeros discípulos: Pedro y su hermano Andrés, Santiago y su hermano Juan. Santiago, pues, gozaba de especial confianza y relación con Jesús, como uno de los discípulos básicos, destacándose con Pedro y Juan del resto de los discípulos, obteniendo el puesto de testigo privilegiado en los momentos más importantes. El mismo Jesús apodó a Santiago y a Juan con el sobrenombre de "hijos del trueno" seguramente por su arrojo y decisión. Santiago aparece como una persona apasionada, capaz de ponerlo todo en juego; como una

persona que arrasa por su empuje y que no se para en echar cálculos y medir consecuencias. Una vez muerto Jesús, Santiago forma parte del grupo inicial de la Iglesia Primitiva de Jerusalén. Herodes Antipas I lo escoge, igual que a Pedro, como figuras representativas para dar un escarmiento a la comunidad cristiana y contentar a los judíos. Y así termina Santiago: Herodes lo hace decapitar con la espada allá por los años 41-44, convirtiéndose en el primer apóstol en verter su sangre por Jesucristo.

2. Albor, esplendor y decadencia de la peregrinación

El rey Alfonso II manda edificar sobre el sepulcro una sencilla iglesia y comienzan a llegar visitantes a la tumba del Apóstol. En el año 844, otro fenómeno sobrenatural daría el definitivo espaldarazo a la figura de Santiago como encarnación de la Reconquista. El 23 de mayo en Clavijo, cerca de Logroño, el rey Ramiro I de Asturias se enfrenta a las tropas musulmanas de Abderramán II en clara desventaja numérica. En pleno fragor de la batalla el apóstol Santiago aparece espada en mano a lomos de su famoso caballo blanco repartiendo tajos entre los infieles. Los cristianos vencen contra pronóstico y el mito jacobeo traspasa definitivamente los Pirineos. Nace el apelativo de Santiago Matamoros. En el siglo X la peregrinación a Compostela es un hecho consolidado en la cristiandad. Es la época del camino de la costa, más seguro que los del interior, expuestos a las correrías árabes. Será a partir del año 1000 cuando se popularizan las peregrinaciones a Santiago, como antes lo hicieran los romeros con Roma o los palmeros con Jerusalén. Los monarcas comprendieron que mantener el Camino libre y expedito era asegurarse una vía de vital importancia económica, comercial y militar para controlar su territorio. Dos son los reyes que más apoyarán la ruta jacobea: el navarro Sancho III el Mayor y el castellano Alfonso VI. El Camino se dota de una serie de infraestructuras (calzadas y puentes) y de lugares asistenciales para el peregrino. Fundamentales en este

campo han sido las ordenes religiosas hospitalarias, entre las que destaca la de Cluny.

La primera eclosión en las peregrinaciones a Santiago se produce en los siglos XI y XII, coincidiendo con el esplendor del arte románico. En 1122 el Papa Calixto II proclama Año Santo Jacobeo aquel en el que el 25 de julio coincide en domingo. Multitudes de gentes comienzan a llegar de todas partes de Europa dando un toque cosmopolita a las ciudades por las que pasa el camino. El Camino Francés es el más utilizado y por Roncesvalles se constatan miles y miles de peregrinos en estos años, más tarde con la conquista de Zaragoza se habilitaría el ramal de Somport a Puente La Reina. Las antiguas calzadas romanas de Burdeos a Astorga pasando por Vitoria y Briviesca y de Astorga a Iria Flavia sirven de base a la ruta jacobea y surgen gran cantidad de burgos y ciudades que acogen una nueva clase urbana de artesanos y comerciantes, la mayoría francos.

A partir del siglo XIV el Camino entra en declive, la peste negra ha diezmado la población europea, la cristiandad comienza a dividirse (los protestantes consideraban las peregrinaciones como actos populacheros), el mundo comienza a ensancharse y los monarcas dedican sus esfuerzos a conquistar nuevos mundos. En los siglos XVII y XVIII se mejoran las comunicaciones y el Camino recobra parte del prestigio y recibe peregrinos ilustres, sin embargo en el XIX los librepensadores, los descubrimientos científicos, la revolución industrial y el desarrollo urbano no se llevan bien con un modo de vida con reminiscencias medievales. Fue tan aguda la crisis que en 1884 el papa León XIII tuvo que declarar verdaderos los restos del Apóstol reaparecidos en unas excavaciones (se habían escondido en el siglo XVI ante las amenazas de las incursiones inglesas comandadas por el pirata Francis Drake). Hoy en día la peregrinación a Santiago parece recobrar el esplendor de antaño, en 1985 la UNESCO

declara la ruta jacobea como Patrimonio Universal de la Humanidad.

3. La Compostela, certificado Peregrino ISO 9000

La actual credencial del peregrino, que se entrega exclusivamente a los que hacen todo o parte del Camino de Santiago a pie, en bicicleta o caballo, tiene sus orígenes en las cartas de presentación que desde los albores de la historia jacobea concedían los reyes, infantes, clérigos, papas y otras autoridades como documento de recomendación o salvoconducto a los que peregrinaban a Compostela. La historia relata multitud de documentos en los que se concedía por mediación de dicha carta todo tipo de privilegios y gracias para que el portador y sus acompañantes obtuviesen protección y también la exención del pago de tributos (montazgos, portazgos, peajes, etc..) cuyo montante podía llegar a ocasionar graves problemas a los que peregrinaban a Compostela.

La credencial se entrega en Asociaciones, Parroquias, Cofradías, etc. o en el lugar donde se inicia el Camino, siendo siempre aconsejable la presentación de una carta o documento que acredite e identifique al solicitante. Con la credencial, para aquellos que han hecho al menos 100 kilómetros a pie y 200 en bicicleta, la Catedral de Santiago concede la llamada "COMPOSTELA" que no es otra cosa que un documento por el que reconoce que el peregrino ha llegado a la meta y que lo ha hecho por "pietis causa".

La Compostela es un documento que se expide desde hace muchos años. Al principio se hacía en un pergamino pero desde hace ya tiempo, las credenciales se imprimen sólo en papel con orla característica de hojas de roble y vieiras jacobeanas en el que se hace constar en latín el nombre del peregrino, y es firmada en la actualidad por el Secretario Capitular de la Iglesia Compostelana.

Del auge del Camino en este final de siglo es testigo la Compostela. En 1985 la solicitaron 2.491 personas, en 1991, son 7.274 las que la consiguen. En 1993, Año Santo, la Xunta pone en marcha un tremendo plan de promoción turística y son 100.000 personas las que consiguen la Compostela. En el año 1999 se superaron los 250.000 peregrinos a pie, caballo o bicicleta y más de nueve millones las personas que visitaron Santiago.

CAP. III: EL RECORRIDO:

1. Por DÍAS: ETAPAS

Día	Salida	Paso por	Llegada	
4 <i>martes</i>	Barcelona 07,03 h	Tren TALGO. Salida desde Estación de Sants	Sarria (Lugo) 20,43	
5 <i>Miércoles</i>	Sarria	Barbadelo Mouzós Lavandeira Portomarín	Portomarín	km 24
6 <i>Jueves</i>	Portomarín	Gonzar Ventasa de Narón Eirexe Palas de Rei	Palas de Rei	Km 24
7 <i>Viernes</i>	Palas de Rei	San Xulián Laboreiro Melide Pomariño Ribadiso da baixo	Ribadiso da Baixo	km 25,5
8 <i>sábado</i>	Ribadiso da Baixo	Arzúa Calzada Salceda Santa Irene Arca Villamaior	Arca do pino	km 21,2
9 <i>domingo</i>	Arca do pino		Monte do gozo	km 16,2
10 <i>lunes</i>	Monte do gozo Sellar credencial. Catedral. Misa del peregrino	* Viajar Coruña	Santiago Tren en Coruña a las 18,05 p.m	Km 5
11 <i>martes</i>	Barcelona a las 11,00 a.m.			

DIA SEGUNDO (5 de julio): Sarria – Portomarín

(24 km.)

06,00: Levantarse

06,30: En ruta



Se siente la proximidad lejana de Santiago. Por estos lugares se dice que acudían tramposos hospederos compostelanos al encuentro de los peregrinos para ofrecerles sus casas, donde, según el Códice Calixtino, se engañaba a los recién llegados tras una primera comida, vendiéndoles cirios por el doble de su precio. Desde Sarria se sale por el Barrio de San Lázaro para dejar atrás el desperdigado caserío de Vilei y llegar a **Barbadelo**, después se pasa por Rente y Xisto, nombre de este último que en gallego significa pizarra, el material base de la construcción de la Galicia rural. Sigue luego una serie de entrañables aldeas como Domiz, Leimán, Perascullo, Cortiñas, Lavandeira, Casal y Brea.

Entre este último pueblo y **Ferreiros** se encuentra el mojón que indica que restan 100 kilómetros hasta Santiago. Las piernas de los peregrinos ya casi van solas en busca del abrazo al Santo. A continuación vienen Mirallos, Pena, Couto, Moimentos, Mercadoiro, Moutras, Parrocha y Vilachá. Al sur de esta última localidad tuvo su emplazamiento el monasterio de **Santa María de Loyo**, lugar donde nació la Orden de Santiago, doce caballeros que en 1170 se juramentaron para proteger a los peregrinos de los asaltos musulmanes. **El Miño** y su

embalse de Belesar nos indica que estamos en el nuevo **Portomarín**, el viejo descansa bajo las aguas del reposado río gallego.

Albergue de Portomarín

- **Dirección:** Ctra. de Lugo
- **Localidad:** Portomarín (Lugo)
- **Teléfono de contacto:** 686744051 / 982 54 51 43
- **Propiedad del albergue:** Ayuntamiento
- **Institución o Administración encargada de los costes de conservación:** Ayuntamiento
- **Persona y lugar al que acudir en caso de estar el albergue cerrado:** Tina Vázquez, en el móvil se la localiza.

QUÉ VER Y QUÉ HACER

Portomarín se encuentra enclavada en la margen derecha del río Miño. La ciudad antigua, formada por dos barrios, San Nicolás y San Pedro, está sumergida en el embalse de Belesar. El pueblo actual se construyó en 1960. Portomarín fue un importante lugar de paso en la Edad Media con un gran puente y con hospital, todo quedó bajo las aguas del Miño. La grandiosa iglesia-fortaleza de San Nicolás, erigida por los monjes-caballeros de la orden de San Juan de Jerusalén en el siglo XII, se desmontó piedra a piedra para ser reedificada en la plaza del nuevo asentamiento. Por su monumentalidad, riqueza de elementos y suntuosidad escultórica, constituye uno de los ejemplos más interesantes del románico lucense. La fachada románica de la iglesia de San Pedro, que también se trasladó a un extremo del pueblo (junto al Pazo de Berbetoros del XVII) es de bella factura. La Capilla de la Virgen de las Nieves está montada actualmente sobre un arco del viejo puente medieval. Portomarín tiene unos 2.200 habitantes y en él se pueden encontrar tiendas de comestibles, panaderías y algunos mesones.



San Nicolás de Portomarín: Templo fortaleza construido en el siglo XIII que perteneció a la Orden de San Juan de Jerusalén y fue reedificado piedra por piedra en el lugar actual debido a la construcción del embalse de Belesar. Consta de una nave con cinco tramos cubiertos de bóveda de crucería y de cañón apuntado. Las torres presentan remate almenado.

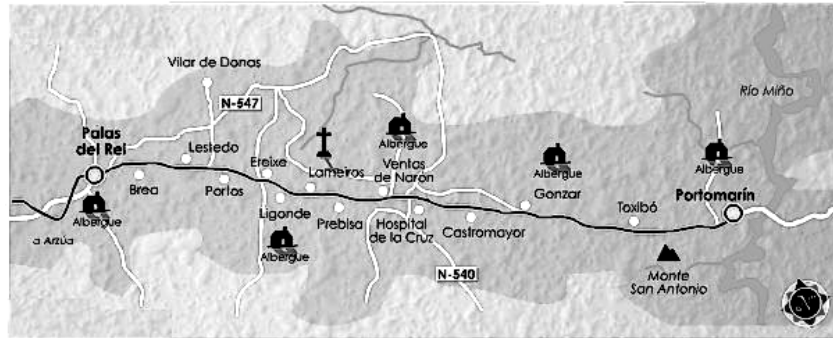
NOTAS:

DIA TERCERO (6 de julio) Portomarín - Palas de Rei

(24 km)

06,00: Levantarse

06,30: En ruta



Los hórreos acompañarán al peregrino durante todo el día. Los canteros introdujeron en los **hórreos** algunas formas de arte culto, especialmente del barroco. La cámara, que guarda las mazorcas protegiéndolas de los roedores, está aislada de la humedad por los voladizos y es aireada por los pasaventos (ranuras horizontales o verticales). En el techo a dos o a cuatro aguas, se suelen instalar cruces y remates de gran variedad. Desde el monte de San Antonio, junto a Portomarín, se desciende hasta Toxibo y Gonzar.



En Castromayor se hallan las ruinas del castro que dan nombre al pueblo, Hospital da Cruz debe su toponimio a un antiguo hospital de

Crucero del siglo XVII: Los cuatro lados de la base, con relieves de martillo, espinas y calaveras representan el calvario y la muerte de Jesús. En la cruz contrasta un relieve que muestra la maternidad o la vida.

peregrinos. Dejamos atrás **Ventas de Narón**, Prebisa, Lameiros y se llega a **Ligonde**, antiguo importante enclave jacobeo. Tras el paso por Eirexe y Portos, y algo apartado de la ruta, se encuentra Vilar de Donas, donde se encuentra la más valiosa de las más de veinte pequeñas iglesias románicas del municipio de **Palas de Rei**: la iglesia del Salvador con una portada de gran belleza con unas arquivoltas de gran riqueza iconográfica. Ya de nuevo en la ruta se llega a Lestedo, Valos Brea y el alto do Rosario. Según la tradición no documentada el nombre de Palas de Rei proviene del palacio que aquí poseía el rey godo Witiza.

Albergue de Palas de Rei

- **Dirección:** Ctra de Compostela
- **Localidad:** Palas de Rei (Lugo)
- **Teléfono de contacto:** 982 38 00 90 / 679 190 875
- **Propiedad del albergue:** Xunta de Galicia
- **Institución o Administración encargada de los costes de conservación:** Xunta de Galicia
- **Persona y lugar al que acudir en caso de estar el albergue cerrado:** María Ramona García Rodríguez (982 37 41 26).



¿QUÉ VER, QUÉ HACER?

La historia de Palas de Rei se remonta a épocas remotas, y más teniendo en cuenta la cantidad de castros celtas existentes en su término municipal y su emplazamiento en la vía romana Lugo-Astorga. Lugar importante en la Edad Media donde solían juntarse los peregrinos para afrontar los últimos tramos de la ruta jacobea. La iglesia de San Tirso, más en concreto su portada románica, es el único vestigio que queda de su pasado histórico. Sin embargo la riqueza artística de su Concello es

DIA CUARTO (7 de julio) Palas de Rei – Ribadiso
(25,5 km)

06,00: Levantarse

06,30: En ruta



Hoy el peregrino llega a la última provincia del Camino de Santiago, A Coruña, ya falta menos. Tras salir de Palas de Rei por el Campo dos Romeiros se llega en una zona dominada por una antigua devoción a **San Xulián**. La leyenda recogida por Jacobo de Vorágine dice que Julián, un noble soldado, da muerte por error a sus padres. Para purgar su pecado se establece como hospitalero con su esposa Adela, hasta que recibe la visita de un ángel comunicándole el perdón divino.

La iglesia de **San Xulián do Camiño**, románica del siglo XII, atestigua la devoción ancestral. Al sur de la ruta se encuentran **Los Pazos de Ulloa** de la novela de Emilia Pardo Bazán y el magnífico castillo de Pambre. Tras Porto de Bois se llega a Coto donde se deja la provincia de Lugo y se entra en A Coruña por Cornixa y Leboreiro. Para llegar a Furelos, hay que cruzar la magnífica ponte velha, puente medieval de cuatro ojos, el caserío también conserva cierto aire medieval.

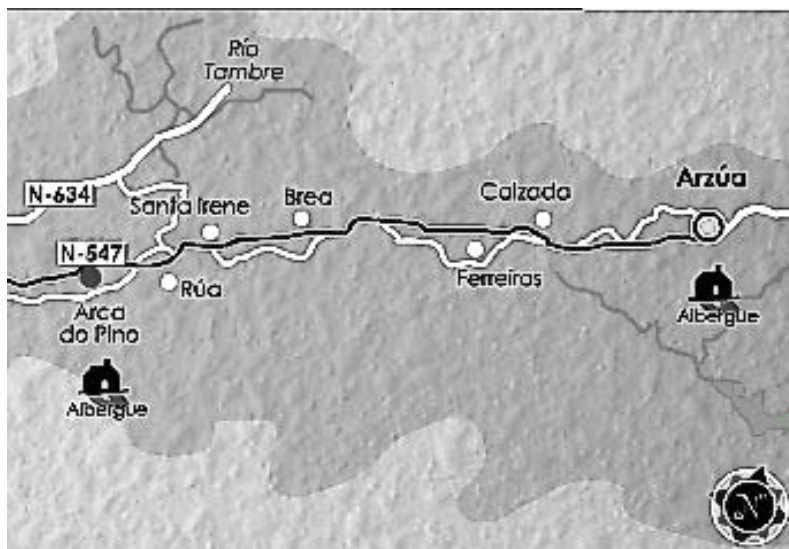
En **Melide** se unen la ruta de la costa y los peregrinos que se habían desplazado desde León para ver las reliquias de San Salvador de Oviedo. Ceca de A Peroxa se encuentra la capilla de Rocamador, de devoción francesa, luego

DIA QUINTO: (8 de julio): Ribadiso – Arca do Pino

(21,2 km.)

06,00: Levantarse

06,30: En ruta



Arzúa. Famosa localidad por su queso y porque se celebran las más importantes ferias ganaderas de Galicia. En la parte vieja de Arzúa se encuentra el antiguo convento de la Magdalena, fundación agustina del siglo XIV que mantuvo una alberguería para peregrinos pobres, hoy está en ruinas. Muy cerca se levanta la moderna iglesia parroquial de Santiago, que posee dos imágenes del Apóstol, una como Peregrino y otra como Matamoros. Arzúa es una localidad moderna de casi seis mil habitantes muy bien provista de servicios para el peregrino. La infinita **Vía Láctea** se acaba, la Estrella Polar está más cerca y el gozo salta de legua en legua del monte al Obradoiro. Es la última etapa para llegar a la meta marcada hace 775 kilómetros en la rojiza San Juan de Pie de Puerto. Están

apunto de finalizar los días de prados, ovejas, literas, sombra, solana, barro, conversación, autoconocimiento, misticismo, religiosidad, cereal, viñedos, sopas de ajo, sandalias frailescas, idiomas indoeuropeos, tijas, manillares, ampollas, piedras, vidrieras, arbotantes, arquivoltas, cacao, tiritas, botas, rectas, curvas, sacrificios y empeños.

Las losas de **Santiago** enfriaran nuestros sufridos pies, luego vendrá la admiración por el **Pórtico de la Gloria** del Maestro Mateo, el abrazo al Santo, la Puerta Santa y el **botafumeiro** para purificar y disolver los olores de nuestro maltrecho cuerpo. Antes hay que salir de Arzúa y pasar por Brea, Calzada, Rúa y Calle, todos significando lo mismo: camino. Luego llega Ferreiros, **Santa Irene y Arca do Pino**.

Albergue de Arca do Pino

- **Dirección:** Arca (A Coruña)
- **Localidad:** Arca (A Coruña)
- **Teléfono de contacto:** 686744055
- **Propiedad del albergue:** Xunta de Galicia
- **Institución o Administración encargada de los costes de conservación:** Xunta de Galicia
- **Persona y lugar al que acudir en caso de estar el albergue cerrado:** María Obdulia Rendo Rodríguez, vive unos 300 metros antes del albergue.

QUÉ VER, QUÉ HACER

En Arca las casas están agrupadas en torno a la carretera nacional, la villa ofrece tantos servicios como una ciudad importante. Arca, antesala de Santiago, es un tapón de peregrinos en verano. Es zona de eucaliptos y el último refugio antes del Monte do Gozo. En Pedrouzo -pegando a Arca- hay un bar que abre temprano y sirve desayunos.

DIA SEXTO: (9 de julio) Arca do Pino – Monte do Gozo
(16,2 km)

06,00: Levantarse

06,30: En ruta



Arca do Pino, Amenal, San Paio y Labacolla, donde antiguamente los peregrinos se acicalaban para llegar presentables a Compostela.

Desde lo alto del **Monte do Gozo** los caminantes medievales veían por primera vez la ciudad santa. Hoy el Monte do Gozo es un gran centro de acogida de peregrinos, turistas, congresos y viajes de estudio. Un bosque de eucaliptos nos deja en una urbanización de las afueras, todavía queda una hora, la última para entrar en la plaza del Obradoiro y admirar y sentir la catedral de Santiago de Compostela.

Albergue del Monte do Gozo

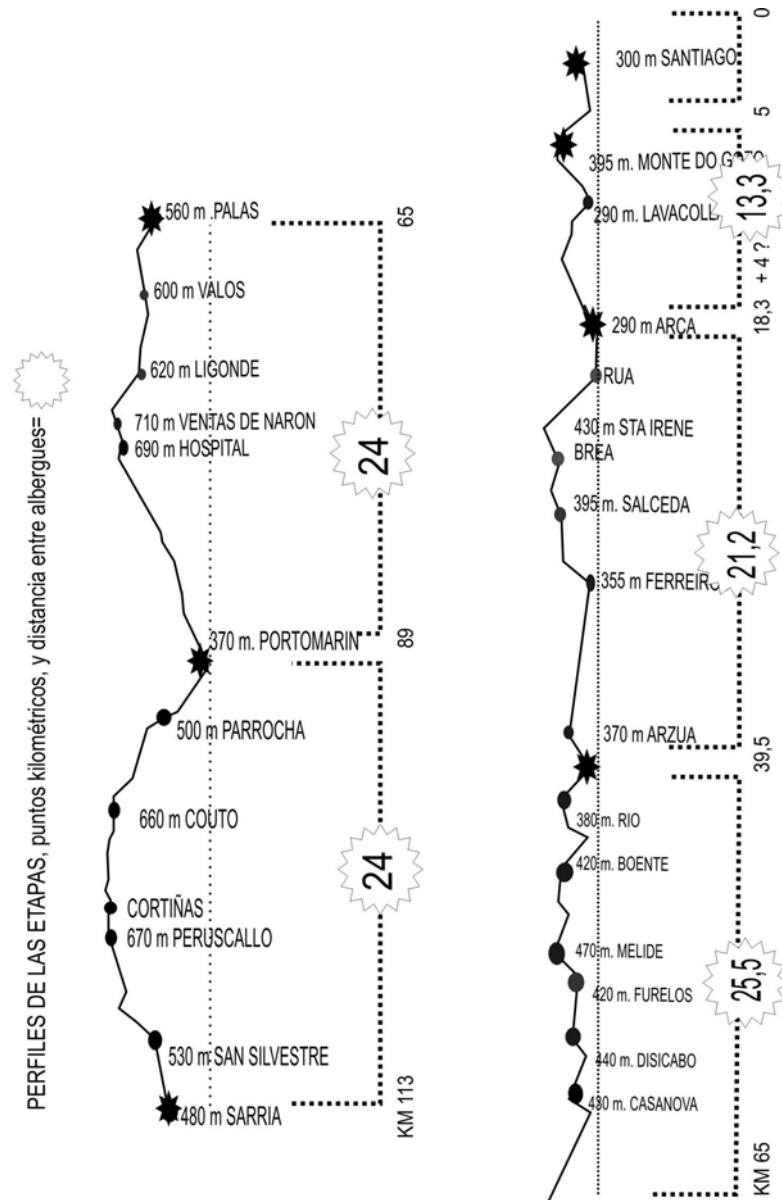
- **Dirección:** Carretera del Aeropuerto Km 2
- **Localidad:** Santiago.

- **Teléfono de contacto:** 981558942. Ext 2618
- **Propiedad del albergue:** Xunta de Galicia
- **Institución o Administración encargada de los costes de conservación:** Xunta de Galicia
- **Persona y lugar al que acudir en caso de estar el albergue cerrado:** Manuel Mariño Nin.

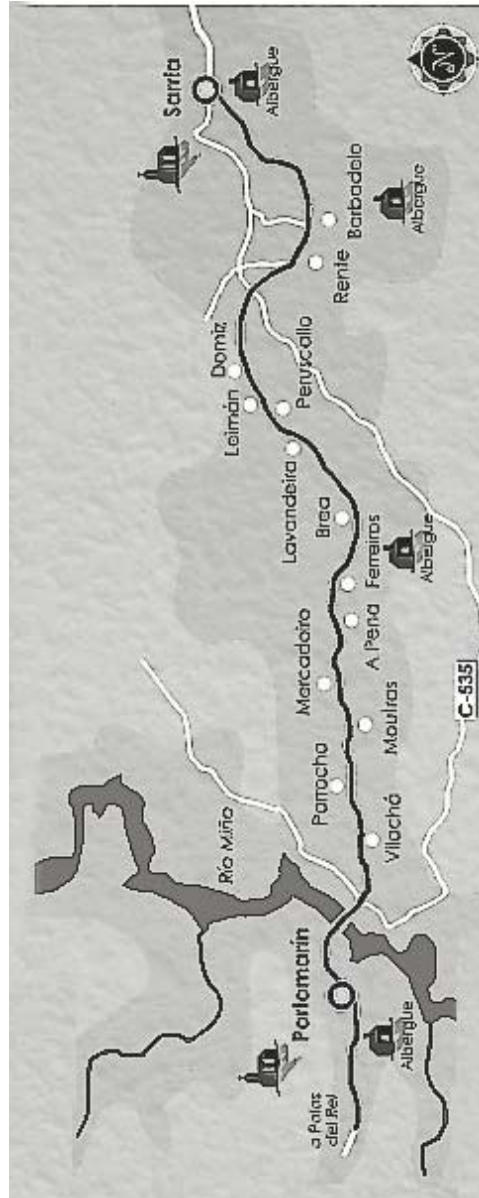


Desde el gran complejo en que se ha convertido el Monte do Gozo se ve, por fin, Santiago de Compostela y sus torres barrocas de la capital. La meta de la gran ruta jacobea. Santiago es una gran ciudad de casi 90.000 habitantes que compagina la modernidad de la plaza Roja y el aeropuerto de Labacolla con el halo misterioso, religioso, romántico, cosmopolita de la plaza del Obradoiro. El feliz caminante descubre una ciudad de piedras oscurecidas por el paso del tiempo y por la humedad. Rúas viejas con olor a Ribeiro y a pulpo se diseminan por todo el Casco Antiguo. La catedral en plena plaza del Obradoiro representa el cúlmen del Camino, en ella descansan, según la leyenda, el apóstol que ha hecho

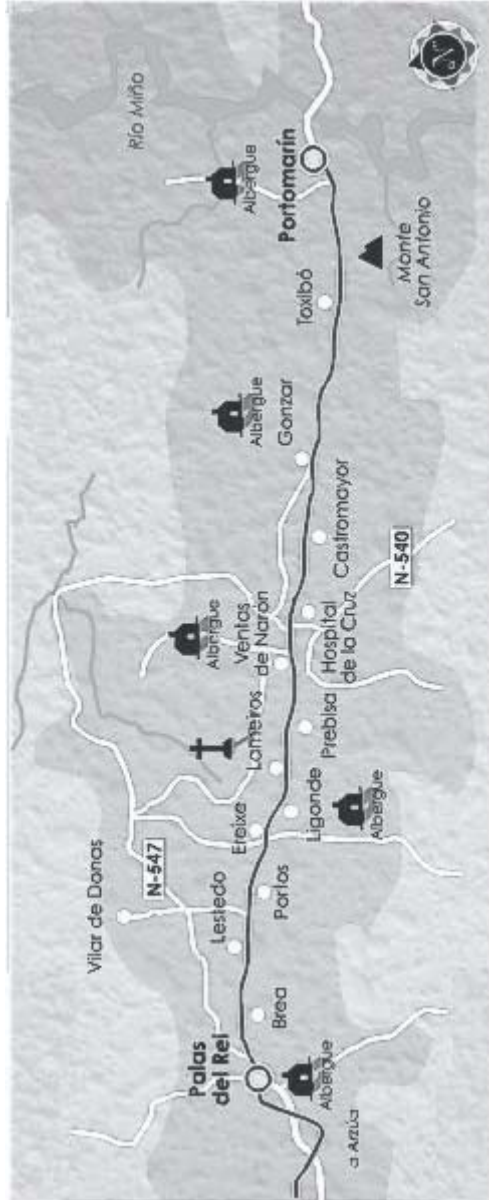
2. DISTANCIAS Y MAPAS: Sarria-Santiago: 113,1 km



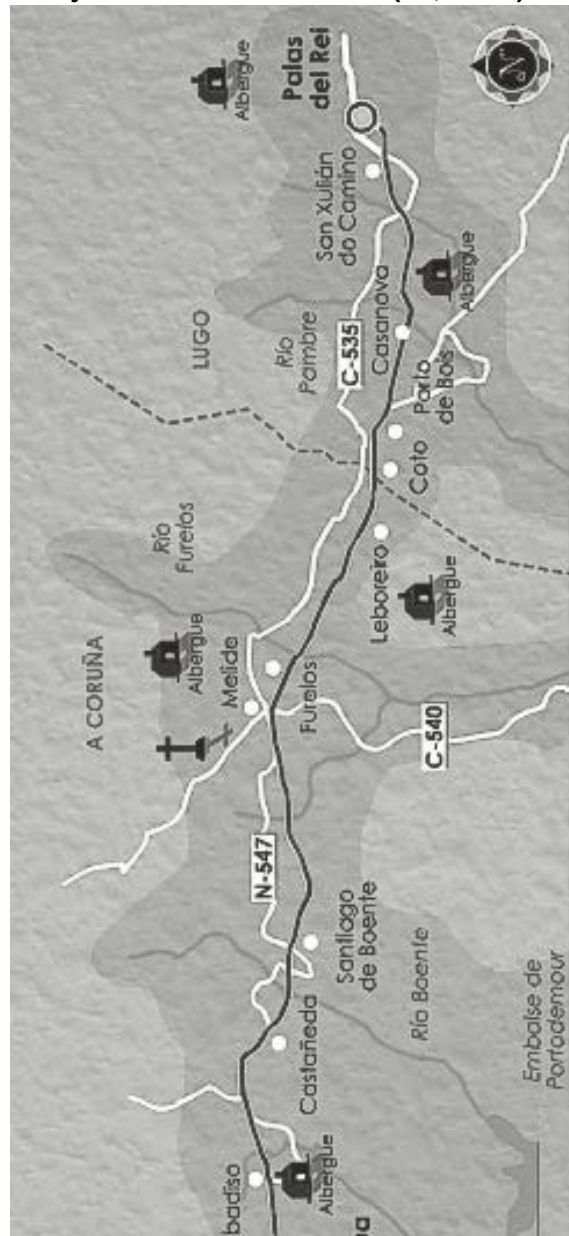
DIA 5 julio: SARRIÁ – PORTOMARÍN (24 km.)



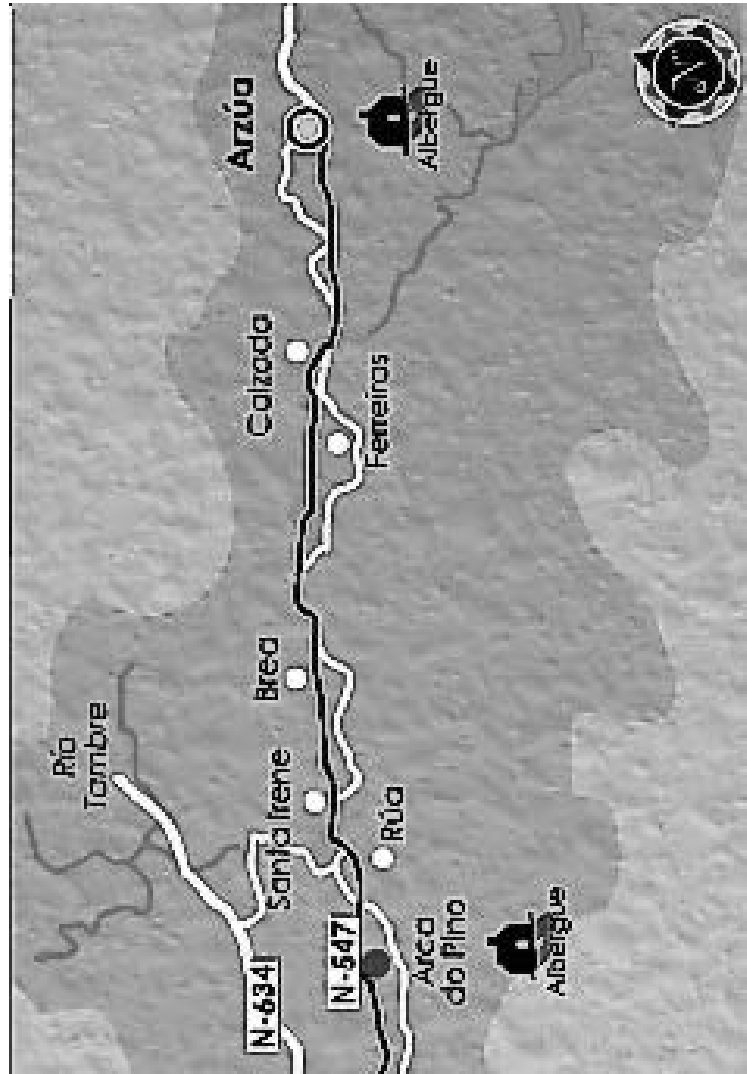
DIA 6 DE julio: Portomarín – Palas do Rei (24 km.)



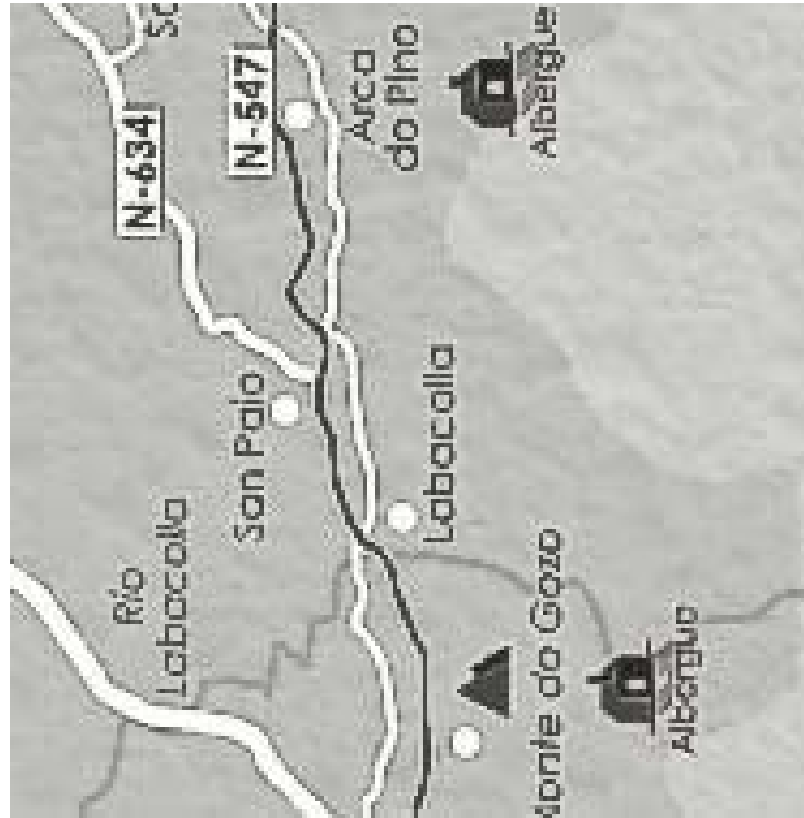
DIA 7 de julio: Palas – Ribadiso (25,5 km.)



DIA 8 de julio: Ribadiso – Arca do Pino (21,2 km.)



DIA 9 de julio: Arca do Pino – Monte do Gozo (16 km.)



3. SEGURIDAD

PUESTOS DE LA GUARDIA CIVIL EN EL CAMINO:

En Portomarín: Telf: 982545002

En Palas de Rei Telf: 982380002

En Arzúa Telf: 981500002

En Santiago Telf: 981585004

981581289

* Cada día llamar al C.P.J. para informar de la situación de los internos en la etapa.

4. ACOMPAÑANTES:

Un/a educador/a

El capellán:

P. José M^a Carod Félez.

Voluntarios:

Isabel

Laura

Alexis

Felipe

Eli

5. EQUIPAMIENTO:

Ser auténticos peregrinos nos obliga a ser honrados y austeros

CADA UNO:

*"Peregrino, deja lo que puedas;
toma lo que necesites"*

OBJETO	OK?	OBJETO	OK?
Esterilla		Cantimplora o botella de agua	
Chubasquero (lo pone capellanía)	X	Bastón (lo pone capellanía)	X
camisetas de verano 3-4		Toalla	
slips (3-4)		Cortauñas	
calcetines de algodón 3-4 pares		Imperdibles	
pantalones 3 (cortos y largos)		Botiquín (Capellanía)	X
botas para caminar		Gel	
jabón taco de lavar (lo pone capellanía)	X	Bolsas de plástico la ropa limpia y sucia	
útiles de aseo personal (peine, dientes, afeitador ...)		cubiertos plástico (capellanía)	X
saco de dormir		bañador	
Mochila		gafas de sol	
jersey o chándal		gorra	
Chanclas			

PARA TODOS:

Debemos pensar en las comidas, cenas y desayunos.
Llevar comida comprada para almuerzo a media etapa y cenas: zumos minirración, frutos secos, cereales desayuno, mermeladas ración, miel ración, embutido.... Chocolatinas, caramelos, azúcar, foie-gras, quesitos, galletas ...
Papel higiénico
crema de protección solar
cámara de video y cinta
cámara de fotos

6. AREAS DE DESCANSO ...

ALBERGUES EN EL CAMINO

Los refugios son para uso exclusivo de los peregrinos al estilo tradicional (a pie, en bicicleta, o a caballo) y que portan credencial de peregrino. No se admiten reservas ni a personas con coche de apoyo y las plazas disponibles se ocuparán según van llegando los peregrinos. En función del número de plazas, se da preferencia a los peregrinos a pie.

Sobra decirlo, pero hay que recordar que los refugios funcionan gracias a la caridad principalmente. No todos los refugios disponen de las mismas comodidades y los peregrinos deberán aceptar de buen grado lo que se les ofrezca, sabiendo que es fruto del trabajo desinteresado de muchas personas. En todo momento hay que comportarse con educación, ayudar a mantener limpias las instalaciones y cuidarlas pensando en los peregrinos que vendrán después. La mayor parte de los refugios no tienen ningún tipo de subvención oficial para su mantenimiento y algunos son gratuitos, así que es necesario que entre todos los peregrinos colaboremos con donativos en el mantenimiento y limpieza de los mismos.

LEYENDA:

689 Pamplona: (446 m)  -  -  -  -  - , donde:
689: kilómetros a Santiago

Pamplona: Localidad

(446 m): Altitud



: Lugar para comer, para picar o donde hacen bocadillos



: Tienda de comestibles



: Cajero o banco



: Asistencia sanitaria



: Farmacia



: Taller de bicicletas

Los tipos de alojamientos que hemos señalado son los siguientes:



: Refugios para peregrinos ofrecidos por asociaciones amantes del Camino, ayuntamientos o instituciones religiosas, pagando entre un donativo y 5 €.



: Refugios privados y otros refugios, pagando entre 5 y 10 €.



: Campings. (llamar antes)




: Albergues Juveniles. (llamar antes)






: Alternativos ante la masificación.


LUGO


111 Sarria: (453 m)  -  -  -  -  - 

: 40 plazas. Tfno: 686 744 047. Responsable: Xunta de Galicia. Abre a partir de la una.


108 Barbadelo: (580 m)  - 

: 18 plazas. Tfno: 982 530 412. Responsable: Xunta de Galicia. Abre a partir de la una.


100 Ferreriros: (663 m) 

: 22 plazas. Tfno: 982 157 496 Responsable: Xunta de Galicia. Abre a partir de la una.


89 Portomarín: (324 m)  -  -  -  -  - 

: 160 plazas Tfno: 982 545 143. Responsable: ayuntamiento. Abre a partir de la una.


83 Gonzar: (551 m)







: 20 plazas. Tfmo: 982 157 840. Responsable: parroquia. Abre a partir de la una de la tarde.


78 Ventas de Narón: (704 m) 


: 72 plazas. Tfno: 982 545 232. Responsable: Xunta de Galicia. Abre a partir de la una de la tarde.

71 Ligonde - Eirexe: (580 m) 

: 18 plazas. Tfno: 982 153 483. Responsable: Xunta de Galicia. Abre a partir de la una de la tarde.


64 Palas del Rei: (565 m)      

: 60 plazas. Tfno: 982 380 090. Responsable: Xunta de Galicia. Abre a partir de la una de la tarde. No tiene cocina.
60 Casanova: (480 m)


: 20 camas. Tfno: 982 173 483. Responsable: Xunta de Galicia. Abre a partir de la una de la tarde.

La Coruña


55 Leboreiro: (altitud: 453 m)

: 20 plazas. Tfno: 981 507 351. Responsable: ayuntamiento.


50 Melide: (455 m)      

: 130 plazas. Tfno: 981 506 266. Responsable: Xunta de Galicia. Abre a partir de la una de la tarde. Admite peregrinos a caballo.


38 Ribadiso de Baixo: (300 m)

: 62 plazas. Tfno: 981 501 185. Responsable: Xunta de Galicia. Abre a partir de la una de la tarde.


36 Arzúa: (389 m)      




: 46 plazas. Tfno: 981 500 455. Responsable: Xunta de Galicia. Abre a partir de la una de la tarde.


21 Santa Irene: (380 m)

: 36 plazas. Tfno: 981 511 330. Responsable: Xunta de Galicia. Abre a partir de la una. Admite peregrinos a


caballo.


: 15 plazas. Tfno 981 511 000. Responsable: Esther Calvo. Cobra más de 5 euros. Admite peregrinos a caballo.


18 Arca do Pino: (305 m)   

: 120 plazas. Tfno: 686 744 055. Responsable: Xunta de Galicia. Abre a partir de la una de la tarde. Admite peregrinos a caballo.

5 Monte del Gozo: (350 m)  


: (Dentro del complejo "Monte de Gozo"). 500 plazas. Tfno: 981 558 942. Responsable: Xunta de Galicia. Abre a partir de la una de la tarde.


: Tfno: 981 558 942. Plazas: 300.

: Tfno: 981 563 142.

Santiago de Compostela: (260 m)    

: Entre 60 y 300 plazas, dependiendo de la época, en el Seminario Menor, que ha vuelto abrir en marzo de 2002. Tfno: 981 589 200

: Tfno: 981 580 266.

7. VIAJES

EN TREN, HORARIOS.

BARCELONA – SARRIA (A CORUÑA) 4 julio 2006

Origen (E)	Salida (H)	Llegada (H)	Situación (C)
Covadonga	07:03	22:30	M J S D del 12-06-2005 al 10-12-2005
Galicia	19:00	11:10	DIARIO del 17-07-2005 al 10-12-2005

Estación	Hora de Llegada	Hora de Salida
71801 BARCELONA-SANTS		07:03
71800 SANT VICENC DE CALDERS	07:38	07:39
76004 VALLS	07:58	08:00
78400 LLEIDA	08:54	08:56
78301 MONZON-RIO CINCA	09:24	09:26
78200 TARDIENTA	09:59	10:00
04040 ZARAGOZA-DELICIAS	10:35	10:40
81202 TUDELA DE NAVARRA	11:15	11:16
81200 CASTEJON DE EBRO	11:28	11:27
80108 TAFALLA	11:50	11:51
80100 PAMPLONA	12:16	12:17
11208 VITORIA/GASTEIZ	13:06	13:07
11200 MIRANDA DE EBRO	13:28	13:29
11100 BURGOS	14:27	14:28
14100 PALENCIA	15:14	15:15
15009 SAHAGUN	15:43	15:44
5100 LEON	16:17	16:20
0100 ASTORGA	16:48	16:49
0111 BEMBIBRE	17:33	17:34
0200 PONFERRADA	17:48	17:49
0211 O BARCO DE VALDEORRAS	18:22	18:23
0213 A RUA-PETIN	18:32	18:33
0216 SAN CLODIO-QUIROGA	18:55	18:56
0300 MONFORTE DE LEMOS	19:21	19:31
0305 SARRIA	19:57	19:58

TRENES DE SANTIAGO – CORUÑA 9 julio 2006

R-598	13:21	14:13	DIARIO del 29-05-2005 al 10-12-2005	Turista	4,60
REGIONAL	14:43	15:50	DIARIO del 29-05-2005 al 10-12-2005	Turista	3,40
R-598	15:20	16:08	DIARIO del 29-05-2005 al 10-12-2005	Turista	4,60
R-598	16:20	17:13	LMXJV del 29-05-2005 al 10-12-2005	Turista	4,60

TRENES A CORUÑA – BARCELONA 10 julio 2006

Nº Tren	Recorrido Tipo Tren	Salida	Llegada
00920	Galicia	18:00	11:00

Estación	Hora de Llegada	Hora de Salida
A CORUNA		18:00
BETANZOS-INFESTA	18:29	18:30
CURTIS	18:58	18:59
LUGO	19:51	19:53
SARRIA	20:22	20:23
MONFORTE DE LEMOS	20:55	21:10
SAN CLODIO-QUIROGA	21:34	21:35
A RUA-PETIN	21:56	21:57
O BARCO DE VALDEORRAS	22:08	22:09
PONFERRADA	22:46	22:47
BEMBIBRE	23:02	23:03
ASTORGA	23:47	23:48
LEON	00:20	00:25
SAHAGUN	00:55	00:56
PALENCIA	01:28	01:30
BURGOS	02:15	02:17
LOGRONO	04:17	04:19
CASTEJON DE EBRO	05:09	05:10
TUDELA DE NAVARRA	05:22	05:23
ZARAGOZA-DELICIAS	06:07	06:12
MONZON-RIO CINCA	07:32	07:33
LLEIDA	08:08	08:10
REUS	09:24	09:26
TARRAGONA	09:42	09:43
BARCELONA-SANTS	11:00	

8. ANEXO 1. Ejercicios físicos ESTIRAMIENTOS PARA COMENZAR Y ACABAR BIEN LA JORNADA

Para comenzar bien la jornada conviene estirar bien los hombros y la columna para calentarlos antes de cargar la mochila. Asimismo es necesario estirar las piernas y las plantas de los pies para la marcha. Conviene además no comenzar a caminar muy fuerte y dar tiempo a que se calienten los músculos. Es bueno practicar los ejercicios varias veces hasta sentir los músculos distendidos y sin molestias. Se pueden repetir ya sin mochila, en los momentos de descanso en los que se suele enfriar el cuerpo.

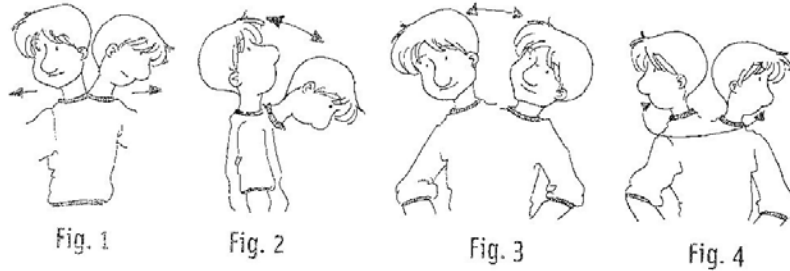
EJERCICIOS DE CERVICALES:

Fig. 1 Girar el cuello a izquierda y derecha, manteniendo la postura.

Fig. 2. Flexionar la cabeza adelante y atrás, manteniendo la postura.

Fig. 3. Doblar el cuello a izquierda y derecha, manteniendo la postura

Fig. 4. Giro completo de cuello, cambiando el sentido de giro para evitar mareos.



ESTIRAMIENTO DE LOS HOMBROS:

Fig. 1. Entrelazar las manos y levantar al máximo los brazos

Fig. 2. Apoyado contra un tronco o pared, llevar los hombros hacia abajo, manteniendo los codos rectos.

Fig. 3. Agarrado por alto, codos rectos, dejarse caer para llevar los hombros hacia el suelo.

Fig. 4. Presionar el codo y llevarlo hacia el otro, ayudado por la mano, cambiar de brazo.

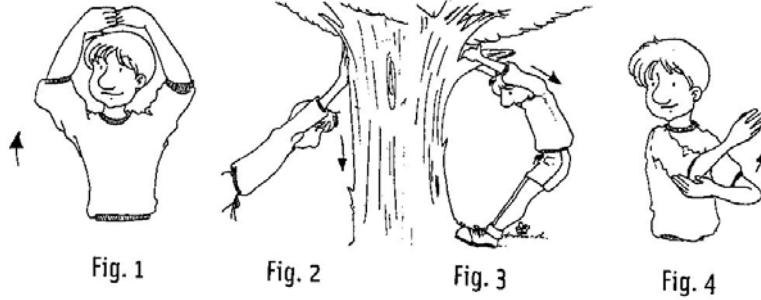
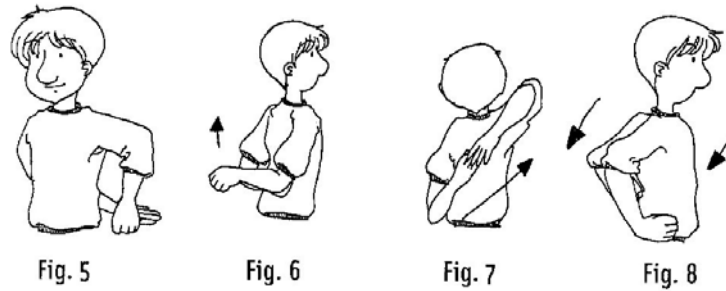


Fig. 5. Sujetar las muñecas por detrás, tirar hacia abajo y lateralmente.

Fig. 6. Entrelazar los brazos por detrás y elevar las manos al máximo.

Fig. 7. Agarrarse las manos por la espalda y tirar hacia arriba.

Fig. 8. Manos en las caderas, llevar los codos hacia atrás todo lo posible.



ESTIRAMIENTOS DE LA COLUMNA

Fig. 1. Rodillas y manos apoyadas en el suelo: a) máxima extensión; b) máxima flexión.

Fig. 2. a) Acercar la espalda pegando los hombros a la pared; b) flexionar la espalda.

Fig. 3. Apoyar las manos contra la pared y girar los pies a derecha e izquierda al máximo.

Fig. 4. Con los codos rectos, flexionar la columna lateralmente; cambiar de lado.

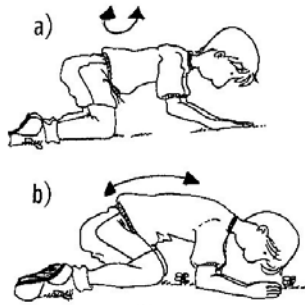


Fig. 1

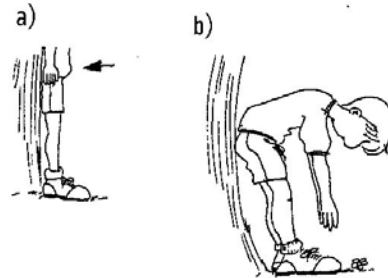


Fig. 2

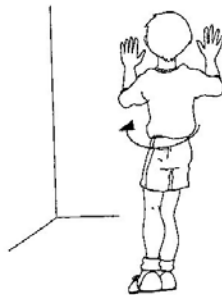


Fig. 3



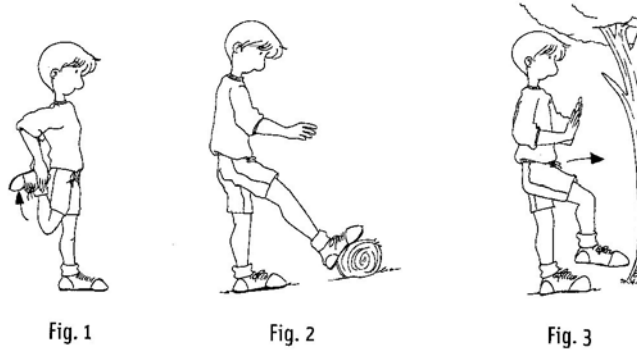
Fig. 4

ESTIRAMIENTO DE LAS PIERNAS

Fig. 1. Cogerse el pie por detrás y levantarlo sin despegar las piernas lateralmente; hacerlo con el otro pie.

Fig. 2. Apoyar la punta del pie en un escalón, ladrillo o tronco; llevar la rodilla de la otra pierna hacia el suelo; alternar las piernas.

Fig. 3. Apoyar la planta del pie atrasado en el suelo y acercar las caderas hacia delante sin levantar la planta; practicarlo con el otro pie.



AL FINALIZAR LA JORNADA

Conviene repetir los ejercicios practicados anteriormente para preparar los músculos para la siguiente etapa. La constancia en los ejercicios reducirá el cansancio e impedirá la aparición de contracturas. Se pueden añadir estos ejercicios para los aductores:

Fig. 1. Apoyar la espalda contra la pared con las piernas ligeramente flexionadas y extender las rodillas hacia el suelo.

Fig. 2. Ponerse en cuclillas, puño con puño y los codos apoyados en las rodillas; abrir las piernas al máximo.

Fig. 3. Tumbado, planta con planta del pie, llevar las rodillas hacia el suelo.

