



Tfno: 943 100 995

Email: hoteles@haikutrael.net

Web: <http://clientes.haikutrael.es/>

Ficha viaje



Sarria a Santiago de Compostela 7 días

Circuito de 7 días por el Camino de Santiago visitando Sarria, Portomarín, Palas de Rei, Arzua, O Pino, Amenal y Santiago.

CAMINO FRANCÉS: SARRIA - SANTIAGO

La historia del Camino de Santiago se remonta a los albores del siglo IX con el descubrimiento del sepulcro de Santiago el Mayor, evangelizador de España. El hallazgo de este santo mausoleo está rodeado de una rica imaginería popular que en vez de distorsionar ha preservado y llenado de colorido la narración del descubrimiento del venerado mausoleo, sus descubrimientos consideraron este hecho como una revelación divina de la instauración del culto sepulcral a Santiago en el lugar en el que fue hallado...

Nota importante: No calcula precios con niños incluidos, por favor consulte con Booking. Gracias.

Resumen del viaje

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

DÍA 2. SARRIA - PORTOMARÍN (22 KM)

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

DÍA 4. PALAS DE REI - ARZUA (30 KM)

DÍA 5. ARZÚA - O PINO / AMENAL (19 KM APROX)

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

DÍA 7. CHECK OUT Y FIN DE NUESTROS SERVICIOS

Itinerario ampliado

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

DÍA 2. SARRIA - PORTOMARÍN (22 KM)

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

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

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

DÍA 4. PALAS DE REI - ARZUA (30 KM)

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

DÍA 5. ARZÚA - O PINO / AMENAL (19 KM APROX)

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

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

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

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

DÍA 7. CHECK OUT Y FIN DE NUESTROS SERVICIOS

Incluido

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

No Incluido

- Coche de apoyo.
- Traslados IN/OUT

Condiciones

CREDENCIAL DEL PEREGRINO

Documento entregado a los peregrinos en la Edad Media como salvoconducto, hoy en día existe un modelo oficial de credencial distribuida y aceptada por la Oficina de Peregrinaciones de la Diócesis de Santiago. Se puede solicitar personalmente en la Oficina de Acogida al Peregrino o en otras instituciones autorizadas. La credencial debe rellenarse en la asociación distribuidora con los datos del peregrino. También llevará el sello de la entidad que entregó la credencial; Además, se pondrá la fecha y el sello de la Catedral una vez cumplida la peregrinación.

PLANIFICACIÓN

Es útil documentarse sobre la ruta que a realizar y elaborar un calendario, conocer de antemano los pueblos a visitar, tradiciones, comarcas, paisaje; es gratificante y hará más provechoso el viaje. Es muy recomendable acudir a una Asociación de Amigos del Camino de Santiago, en España hay más de 50, en casi todas las provincias.

CALZADO

Debe ser ni muy ligero ni muy pesado, flexible y con buena estabilidad, características que reúnen las zapatillas de trekking y el calzado trail running. Ambas son más ligeras que las botas de senderismo y aportan mayor flexibilidad y amortiguación. La suela es más resistente y soporta mejor los impactos y el peso de la mochila que una zapatilla de atletismo. El tejido impermeable y transpirable Gore-Tex evitará que se moje el pie y evacuará el sudor al exterior.

MOCHILA

Es el caparazón, la casa que lleva a cuestas. Su capacidad debería rondar los 40 - 50 litros. Una vez llena no debería superar el 10% del peso del caminante, el peso que rebase esta cifra pasará factura en forma de sobrecargas o contracturas. Sus costuras deben ser fuertes, hombreras acolchadas, refuerzo lumbar y correas ajustables para la cintura y el pecho. Debe tener un sistema de regulación según la altura de cada usuario, es fundamental ajustar las correas de forma que el peso descansa

sobre la espalda y no tire de los hombros. La funda impermeable es imprescindible para los días de lluvia.

INDISPENSABLE

La indumentaria adecuada, además de la ropa puesta, llevar 2 ó 3 mudas. Si es verano debemos incluir visera o sombrero, chaqueta ligera impermeable y pantalón corto de senderismo; Si es invierno, ropa apropiada para el frío (mallas de fibra polar, camiseta interior y exterior técnica, etc.), gorro, guantes y braga, sustituir la chaqueta ligera por un cortavientos impermeable.

Además es indispensable llevar DNI, Tarjeta Sanitaria, Tarjeta de Crédito y la Credencial del Peregrino, una cantimplora o camelback de 1l., bastones de trekking o bordón, toalla de microfibras, chanclas para la ducha, jabón para lavar la ropa, el material de aseo personal, un botiquín con aspirina o ibuprofeno, crema solar, tiritas, yodo, agujas esterilizadas para pinchar las ampollas ...; Gafas de sol, linterna frontal, navaja, varios impermeables y pinzas, cargador para el móvil/cámara ...

PREPARACIÓN

Realizar una preparación física previa, planificar las etapas en función de sus posibilidades físicas haciendo descansos. Evitar la exposición solar directa, y recorridos en las horas de máxima intensidad o exposiciones progresivas; Utilizar cremas de protección solar y cremas hidratantes, gafas solares con protección ultravioleta. Llevar casco y chaleco con luminosidad para los que viajen en bicicleta. Consumir agua embotellada o potable. Se recomienda una ingestión mínima diaria de 2 l. de agua y de 4 a 5 ingestiones diarias de alimentos frescos. La ducha diaria y un correcto secado, aparte de asegurar una buena higiene, es muy recomendable para el descanso y para prevenir maceraciones y micosis. Es fundamental el cuidado de los pies con el fin de prevenir las ampollas; para ello emplearemos calcetines de algodón, siempre limpios, secos y bien colocados para evitar rozaduras.

Hoteles

Hoteles, Casa Rurales, Hostales o Pensiones.