



Tfno: 943 100 995

Email: [hoteles@haikutravel.net](mailto:hoteles@haikutravel.net)

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

## Ficha viaje



### Camino Primitivo

Circuito de 7 días por el Camino de Santiago visitando Lugo, A Ponte Ferreira, Melide, Arzúa, O Pino, Amenal y Santiago.

### Camino Primitivo

Se conoce con el nombre de Camino Primitivo el Camino de Santiago que tiene su origen en Oviedo y enlaza con el Camino Francés en Melide. El nombre "primitivo" se debe a que éste es el primer camino del cual se tienen referencias históricas; el rey Alfonso II de Asturias y su séquito salieron de Oviedo, en el siglo IX, para visitar la tumba del Apóstol Santiago, descubierta hacía pocos años.

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

## Resumen del viaje

**DÍA 1.** LLEGADA POR CUENTA PROPIA Y ALOJAMIENTO EN LUGO

**DÍA 2.** LUGO - A PONTE FERREIRA (29 KM)

**DÍA 3.** A PONTE FERREIRA - MELIDE (20 KM)

**DÍA 4.** MELIDE - ARZÚA (14 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 Y ALOJAMIENTO EN LUGO**

### **DÍA 2. LUGO - A PONTE FERREIRA (29 KM)**

Dejando atrás la muralla romana de Lugo, caminarás hasta Ponte Ferreira el itinerario transita desde Lugo hasta San Román, Guntin y Pacio, hasta llegar a Ponte Ferreira. En San Roman destaca la bonita ermita de San Román da Retorta. De su origen románico, del siglo XII, sólo conserva las portadas y las columnas laterales. Cerca se encuentra la iglesia de Santa Cruz da Retorta, también románica y del mismo siglo. Al llegar a Ponte Ferreira, cruzaremos el pequeño puente romano de un solo arco. Alojamiento en Ponte Ferreira.

### **DÍA 3. A PONTE FERREIRA - MELIDE (20 KM)**

Hoy llegarás al punto de unión del Camino Primitivo con el francés. Melide es nuestro próximo destino. Melide está en la encrucijada de los Caminos de Santiago. En el centro de la villa se cruzan el Camino Francés y el Primitivo. Las huellas de la historia del Camino a su paso por Melide nos dejaron un Hospital de Peregrinos, del año 1502, hoy convertido en el actual Museo de la Terra de Melide. La Serra do Careón es la puerta de entrada del Camino Primitivo en la Terra de Melide. La ruta de este camino pasa por las parroquias de Vilouriz y Villamor, ambas con arraigadas huellas arqueológicas como castros, cruceros y fragmentos del camino enlosados en el marco de parajes en los que el paisaje natural semeja haber detenido allí el tiempo. Será delante del antiguo Hospital de Peregrinos, hoy Museo, donde se cruce el Camino Primitivo con el Camino Francés, en la Plaza del Convento, la más importante de la villa y donde también se encuentra la Obra Pía de Santo Antón, que incluye la Capilla y la Casa del Ayuntamiento. Alojamiento en Melide.

### **DÍA 4. MELIDE - ARZÚA (14 KM)**

Después de Melide, el Camino pasa por Boente y Castañeda para llegar luego a Arzúa, villa quesera. El Camino se presenta en esta etapa dócil y en muy buen estado, mezclando tierra y piedra con pequeñas carreteritas entre pueblos, con suaves ascensiones y descensos, alternando con tramos llanos. Alojamiento en Arzúa.

### **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. Alojamiento en Amenal.

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

El caminar se torna sereno, quizás por miedo a terminar y no saber o no querer qué hacer después. Sobre pistas de hojarasca, entre las últimas manchas de eucaliptos y robles, llegan las últimas aldeas de O Pino. El municipio de Santiago aguarda en un alto, junto al aeropuerto, y conduce al peregrino por la parroquia de Sabugueira. Desde la atalaya del Monte do Gozo se obtiene la primera panorámica de Santiago de Compostela y da comienzo un recorrido urbano que concluye a los pies de la fachada barroca de la catedral. El Obradoiro es el fin y el comienzo. Alojamiento en Santiago.

---

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

## Incluido

- Precio por persona.
- Habitación doble o individual con baño en alojamiento y desayuno.
- Alojamientos durante el camino: Hoteles, Casa Rurales, Hostales o Pensiones.
- Transporte de mochilas para cada una de las etapas por el camino (max. 15 Kg por mochila).
- 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

### CREDECIAL 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.