



Tfno: 943 100 995

Email: hoteles@haikutravel.net

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

Ficha viaje



Oviedo - Santiago de Compostela en bicicleta

Circuito de 8 días por el Camino de Santiago en bicicleta visitando Oviedo, Salas, Pola de Allande, Fonsagrada, Lugo, Melide y Santiago de Compostela.

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

Resumen del viaje

DÍA 1. LLEGADA A OVIEDO POR CUENTA DEL CLIENTE. ALOJAMIENTO EN OVIEDO.

DÍA 2. OVIEDO - SALAS (50 KM)

DÍA 3. SALAS - POLA DE ALLANDE (48 KM)

DÍA 4. POLA DE ALLANDE - FONSAGRADA (66 KM)

DÍA 5. FONSAGRADA - LUGO (53 KM)

DÍA 6. LUGO - MELIDE (46 KM)

DÍA 7. MELIDE - SANTIAGO DE COMPOSTELA (53 KM)

DÍA 8. CHECK OUT Y FIN DE NUESTROS SERVICIOS

Itinerario ampliado

DÍA 1. LLEGADA A OVIEDO POR CUENTA DEL CLIENTE. ALOJAMIENTO EN OVIEDO.

DÍA 2. OVIEDO - SALAS (50 KM)

Salida desde Oviedo. Esta ciudad asturiana es punto principal de muchas peregrinaciones debido al rey Alfonso II, posiblemente el primer peregrino conocido, quien al conocer la noticia de la aparición del cuerpo del Santo tomó esta ruta hacia Compostela para ser testigo del acontecimiento. Caracterizamos esta primera etapa por sus paisajes inigualables y sus pendientes como por ejemplo la subida al Alto del Escamplero y al Alto del Fresno. Cuanto más nos acerquemos a Salas más intenso será el camino debido a las pendientes.

DÍA 3. SALAS - POLA DE ALLANDE (48 KM)

Nos adentramos en una etapa de montaña y altitud. Lo aconsejable es hacer esta etapa por carretera debido a su complejidad. Saldremos de Salas por la N-634 hasta La Espina a continuación pedalearemos hasta Tineo por la AS- 216. A pocos kilómetros de esta nos desviamos hacia la derecha por la AS-350 que dará lugar a uno de los 2 importantes monasterios de esta zona, dignos para parar y ver El de Obona y el de Bárcena. Después de pasar los dos monasterios nuestro destino final de esta etapa está cada vez más cerca.

DÍA 4. POLA DE ALLANDE - FONSAGRADA (66 KM)

Atravesaremos las montañas asturianas por lo que este tramo será un poco laborioso que el anterior. Es recomendable hacer este tramo también por carretera. Saldremos de Pola de Allande para subir los 10km del Puerto de Palo por la carretera AS-14 tras de sí de la montaña descenderemos por una larga bajada en la que ya avistaremos Montefurado y acabaremos en la Presa de Salime. Desde la Presa nos toparemos una larga subida de 800m hasta el Alto do Acevo, después de cruzarla ya estaremos dentro de la comunidad autónoma de Galicia; ya desde este punto seguiremos por el camino original hasta Fonsagrada.

DÍA 5. FONSAGRADA - LUGO (53 KM)

Los paisajes por los que nos dejaremos llevar en este tramo no tienen ningún desperdicio, siempre que sigamos por el camino original eso si no somos capaces podremos optar por ir por carretera entre Paradavella y A Lastra. Después de pasar a Lastra nos adentraremos en Fontaneira en este tramo pasaremos por un punto que según cuenta la leyenda del Apóstol Santiago fue un campo de batalla ya que se enfrentaron el ejército de Alfonso II y los musulmanes, además de que fueron encontradas armas y armaduras. Una vez pasado ese tramo el camino será mucho más fácil. Ya en la mitad de esta etapa queda menos para llegar a Lugo.

DÍA 6. LUGO - MELIDE (46 KM)

Melide, punto de encuentro entre el camino francés y el primitivo. El tramo transita desde Lugo hasta San Román y desde aquí hasta Melide. Podríamos decir de esta etapa que no tiene dificultad alguna. Ya son pocos los kilómetros que nos separan de la capital peregrina.

DÍA 7. MELIDE - SANTIAGO DE COMPOSTELA (53 KM)

Saldremos de Melide y comenzaremos pasando por una serie de pueblos ya conocidos por el camino Francés como son Arzúa, O Pedrouzo, Cimadevilla, Lavacolla, Monte do Gozo donde tendremos que hacer una parada para ver la primera panorámica de las torres de la catedral de Santiago. Por último una vez pasado todas esas poblaciones nos encontramos muy cerca de nuestro destino, Santiago de Compostela.

DÍA 8. 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.
- Bicicleta por cuenta del cliente.

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.