

El Camino de Santiago



“Grupo Amigos 2002”





Consejos

A la hora de salir

Para que esta aventura de 800 kilómetros resulte gratificante para el espíritu 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.

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

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.), coincidiendo con el paso por los lugares que quieras visitar detenidamente; así podrás descansar sin perder el ritmo y sin dejar de avanzar.

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.

Es recomendable realizar una preparación física previa, tanto para el peregrino de a pie como para el que va en bici o a caballo. Un entrenamiento en recorridos cortos y zonas montañosas es muy aconsejable. Entrénate con caminatas cada vez más largas y, a ser posible, con la mochila cargada y las botas que vayas a llevar al viaje.

Comunica a tu familia el recorrido con las fechas previstas, para que en caso de urgencia te localicen rápidamente.



Consejos

¿Qué es el Año Jacobeo?

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

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, quien, 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. Hasta ahora ha habido 118 celebraciones jubilares. Es curioso constatar que la pasada de 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.



Consejos

¿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. Ha de ser 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. Lleva calcetines de algodón, siempre limpios, secos y bien colocados, para evitar rozaduras. No olvides 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 debe ser 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 cortauñas no deben faltar en la mochila. Los impermeables 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.

En lugar de dinero en efectivo, utilicemos tarjetas de crédito. Son más seguras.

Los tapones de oídos sirven para evitar los ronquidos de los compañeros de habitación.



Consejos

Una vez en marcha...

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 deben 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, aumentaremos 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 tu 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 "tu Camino" y muchos peregrinos antes que tú los han sufrido y superado.

[<<¿Qué llevar?](#)

Pág. 4 de 7

[Para no perderse en el camino >>](#)



Consejos

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 fijas 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 mas 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 al pasar.

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

La mejor época para hacer el camino

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.



Consejos

Son albergues, no hoteles

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. Ha de ser cómoda y ligera. Procúrate una de tipo anatómico, con correas en la cintura y el pecho, y con bolsillos laterales y superiores.

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 las 21:00 o 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 las máximas "Peregrino, deja lo que puedas; toma lo que necesites" y "El turista exige, el peregrino agradece".





Consejos

Comó alimentarse durante el camino

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. Ha de ser cómoda y ligera. Procúrate una de tipo anatómico, con correas en la cintura y el pecho, y con bolsillos laterales y superiores.

Comida bien planificada

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.

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.

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 están 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, reponer los electrolitos perdidos.

<<Son albergues, no
hoteles

Pág. 7 de 7

CONSUMER EROSKI © Fundación EROSKI

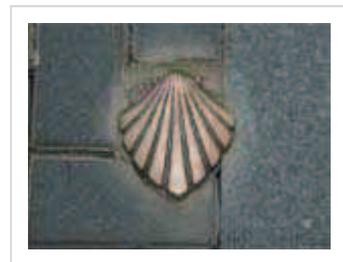


Historia

¿Quién fue Santiago?

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 lo largo de todo el Camino de Santiago.

El centro de la tradición jacobea es 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 cadáver del santo. Con la "aparición" del cuerpo del apóstol se inició lo que hoy conocemos como la ruta compostelana: "El camino de las estrellas".

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; un hombre que arrasa por su empuje y que no se para a 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.

Pág. 1 de 4

[Albor, esplendor y
decadencia de la
peregrinación >>](#)

CONSUMER EROSKI © Fundación EROSKI

Historia

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 atacando a 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 popularicen 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 órdenes 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 coincida 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 itinerario. 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 se ensancha 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, y en 1985 la UNESCO declaró la ruta jacobea como Patrimonio Universal de la Humanidad.

Historia

Credencial

La revitalización del Camino, ocurrida en los últimos años, ha propiciado la creación un modelo oficial de credencial para el peregrino. Sin embargo, conviene saber que se puede peregrinar sin ese documento oficial. Un cuaderno es igualmente válido, siempre y cuando antes de iniciar el Camino se haga sellar por una parroquia, o cualquier otro centro católico. La credencial, no hay que olvidarlo, es un documento que no sólo sirve para poder alojarse en los albergues. Su principal misión es obtener la Compostela, una gracia religiosa.

La credencial oficial, impresa en cartulina, consta de 14 páginas que se abren en forma de acordeón. Se trata de un impreso destinado a servir de carta de presentación a cumplimentar por una parroquia, asociación cristiana, abadía, cofradía, etc. al inicio del Camino. Las páginas del interior están destinadas a colocar los sellos con la certificación de paso en albergues, parroquias, cofradías, etc. Cumplida la peregrinación, en la **Oficina de Acogida del Peregrino de Santiago** (sita en la Rúa do Vilar, 1 Tel: +34 981 562 419) se estampa la fecha y el sello, al tiempo que otorga la Compostela.



La credencial se **entrega** en Asociaciones, Parroquias, Cofradías, Obispos, Asociaciones de Amigos del Camino, o en el lugar donde se inicia el Camino. Algunas estaciones de RENFE también la ofrecen.

A tener en cuenta:

La credencial sólo se entrega a los peregrinos a pie, bicicleta o a caballo, que desean hacer la peregrinación con sentido cristiano, aunque sólo sea en actitud de búsqueda. La credencial tiene el objetivo de identificar al peregrino; por eso la institución que le presenta deberá ser una parroquia, cofradía, etc. La credencial no genera derechos al peregrino. Tiene dos finalidades prácticas: Permite el acceso a los albergues que ofrece la hospitalidad cristiana del camino, y es la credencial que sirve para solicitar La "Compostela" en la catedral de Santiago, que es la certificación de haber cumplido la peregrinación. La "Compostela" se concede solo a quien hace la peregrinación con sentido cristiano: devotionis affectu, voti vel pietatis causa (motivada por la devoción, el voto o la piedad). Y además se concede sólo a quien hace la peregrinación hasta la llegar a la Tumba del Apóstol, al menos los 100 últimos kilómetros a pie y a caballo, ó 200 en bicicleta.

La credencial del peregrino, por tanto, sólo puede expedirla la Iglesia a través de sus instituciones (obispado, Parroquia, Cofradía, etc. o, en todo caso, a través de instituciones que estén autorizadas por la Iglesia, como pueden ser las Asociaciones del Camino). Sólo así podrá concederse la "Compostela" en la S. A. M. I. Catedral de Santiago.

Los refugios carecen de subvenciones y deberían mantenerse, dentro de su austeridad, con la colaboración de los peregrinos (limpieza, cuidado de las instalaciones, facilitar el descanso, ayuda económica...).

A los grupos organizados con coche de apoyo o en bicicleta, se ruega que busquen cobijo alternativo distinto de los refugios de peregrinos.

El portador de la credencial, acepta las condiciones.



Historia

La Compostela y la Bendición al peregrino/a

Al entregar la credencial, el peregrino o peregrina recibe un documento 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.

La traducción al idioma español del texto dice así:

El Cabildo de esta Santa Apostólica y Metropolitana Iglesia Catedral Compostelana custodio del sello del Altar de Santiago Apóstol, a todos los Fieles y peregrinos que llegan desde cualquier parte del Orbe de la Tierra con actitud de devoción o por causa de voto o promesa peregrinen hasta la Tumba del Apóstol, Nuestro Patrón y Protector de las Españas, acredita ante todos los que observen este documento que: D. ha visitado devotamente este sacratísimo Templo con sentido cristiano (pietatis causa).

En fe de lo cual le entrego el presente documento refrendado con el sello de esta misma Santa Iglesia.

Dado en Santiago de Compostela el día.....mes.....año del Señor.....

El Secretario Capitular

La Compostela es testigo del auge del Camino en este principio de milenio. En 1985 la solicitaron 2.491 personas; en 1991, fueron 7.274 las que la consiguieron. 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 Santo, en 1999 se superaron los 180.000 peregrinos a pie, caballo o bicicleta que sellaron su credencial en Santiago, aunque fueron más de nueve millones las personas que visitaron Santiago. En 2004, el último Año Santo se alcanzó la cifra de 200.000 credencial entregadas. El pasado año, 2005, la recogieron cerca de 100.000 peregrinos.

La Bendición al peregrino

Esta bendición la recibe el peregrino al inicio del Camino en la Colegiata de Roncesvalles. Desde hace unos años, también algunas iglesias a lo largo de Camino la ofrecen, al entender que no todos los peregrinos parten de Roncesvalles.

"En nombre de Nuestro Señor Jesucristo, recibe este morral hábito de tu peregrinación para que castigado y enmendado te apresures en llegar a los pies de Santiago, a donde ansías llegar, y para que después de haber hecho el viaje vuelvas al lado nuestro con gozo, con la ayuda de Dios, que vive y reina por todos los siglos Amén. Recibe este báculo que sea como sustento de la marcha y del trabajo, para el camino de tu peregrinación, para que puedas vencer las catervas del enemigo y llegar seguro a los pies de Santiago y después de hecho el viaje, volver junto a nos con alegría, con la anuencia del mismo Dios, que vive y reina por los siglos de los siglos Amén"

Etapa 26 del Camino Francés: Sarria - Portomarín



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 **Barbadele**; después se pasa por Rente y Xisto, cuyo nombre en gallego significa pizarra, el material base de la construcción de la Galicia rural. Sigue luego una serie de entrañables aldeas como Domiz, Leimán, Peruscallo, 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.

En esta etapa es imposible aburrirse, tiene prácticamente de todo, y el peregrino estará entretenido. A lo largo de los 22 kilómetros que tiene, el itinerario se cubre por camino bueno, tramos muy embarrados, descensos fuertes, pendientes suaves... Además, se cruza la vía del tren, varios ríos, estupendos paisajes, puentes sobre el precioso embalse de Belesar... Si, a todo esto, le sumamos que el perfil no reviste ninguna complicación y que se pasa por el mojón número 100, esta etapa puede ser realmente llevadera.

Qué ver y qué hacer

Barbadele

En esta pequeña aldea, situada entre frondosos bosques, la **parroquia de Santiago de Barbadele** es un bello ejemplo de estilo románico gallego. Tiene una torre de planta cuadrada y un pórtico lleno de símbolos e iconografía medieval. De este delicado pórtico destaca la figura humana con los brazos en cruz del tímpano y el juego de pájaros, animales

y hombres de los capiteles del doble par de columnas. El caserío adjunto recibe el nombre de Mosteiro -contracción de monasterio- en alusión a una antigua institución anexionada a Samos.

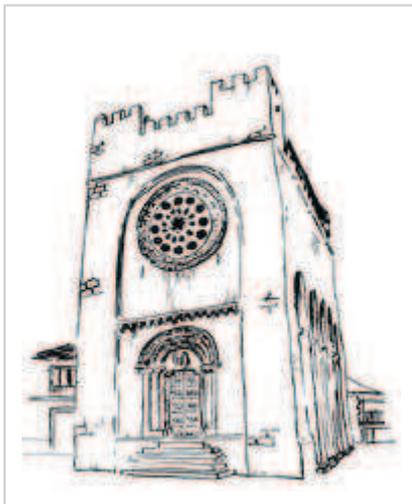
Ferreiros

Ferreiros es una humilde localidad donde los herreros claveteaban el calzado de los peregrinos y herraban sus cabalgaduras. La iglesia de **Santa María de Ferreiros** -en Mirallos- es un templo modesto pero con un interesante pórtico románico. Además ofrece una espadaña barroca en la parte superior de su fachada. Una de las cosas que más destacan es la portada con su tímpano que descansa sobre dos mochetas con cabeza de león. En esta zona se pueden contemplar los populares hórreos gallegos.

Portomarín

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.

Monumento



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.

San Nicolás, a ambas orillas del Miño. La construcción del embalse de Belesar a comienzos de los años 60 hizo desaparecer el viejo pueblo, y sus más destacados monumentos fueron trasladados piedra a piedra a lo alto de la colina. De todas las obras arquitectónicas del pueblo, San Nicolás es el gran templo-fortaleza de Portomarín. Erigido en el siglo XIII, perteneció a la Orden de San Juan de Jerusalén. Domina la ciudad, y desde su paseo de ronda se contempla una amplísima panorámica del entorno.

San Nicolás de Portomarín > Etapa 26 del camino francés



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.

San Nicolás, a ambas orillas del Miño. La construcción del embalse de Belesar a comienzos de los años 60 hizo desaparecer el viejo pueblo, y sus más destacados monumentos fueron trasladados piedra a piedra a lo alto de la colina. De todas las obras arquitectónicas del pueblo, San Nicolás es el gran templo-fortaleza de Portomarín. Erigido en el siglo XIII, perteneció a la Orden de San Juan de Jerusalén. Domina la ciudad, y desde su paseo de ronda se contempla una amplísima panorámica del entorno.

Qué ver

El ábside y los rosetones de las dos fachadas.

Posee tres portadas decoradas con una variada escultura religiosa de estilo románico.



Ir a la etapa 26 del camino francés

Etapa 27 del Camino Francés: Portomarín - Palas de Rei



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 topónimo a un antiguo hospital de peregrinos. Dejamos atrás Ventas de Narón, Prebisa, Lameiros y llegamos 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 goda Witiza.

La tónica general de esta etapa es el ascenso, ya que de los 24 kilómetros con los que cuenta 20 pican hacia arriba. Lo bueno que tiene es que el peregrino se encuentra con un suelo favorable, tanto en los tramos asfaltados como en los caminos. Esta jornada arranca con una fuerte subida nada más salir de Portomarín, lo que permite hacerse una idea de cómo va a ser el resto. Esta primera pendiente se encuentra rodeada por un arbolado que, a pesar del esfuerzo al que obliga la cuesta, la hace muy agradable.

Alto de Ligonde: Al alto de Ligonde se llega tras 13 kilómetros de ascenso después de partir de Portomarín. La pendiente es suave, pero tiene momentos puntuales en los que las cuestas se endurecen, por ejemplo: la de inicio, en Toxibo (a 4 kilómetros), a 10 kilómetros de la salida, después de la iglesia de Castromayor... En otros momentos del itinerario el caminante se encuentra con leves descensos. Alto del Rosario El tramo entre Ligonde y Rosario ofrece la imagen de lo que van a ser las últimas etapas gallegas del camino: constantes subidas y bajadas, algunas de ellas con

mucha pendiente.

Qué ver y qué hacer

Gonzar:

Pequeñísima localidad muy diseminada. Estamos en una zona de castros celtas que nos pueden dar una imagen de cómo era Galicia antes de ser conquistada por los romanos. Gonzar era una encomienda de los caballeros de San Juan de Portomarín y la **parroquia de Santa María** es su monumento más importante. Castromaior (muy cerca de Gonzar) nos muestra la pequeña iglesia de Santa María de estilo románico sencillo y tosco pero muy bien conservado; en su interior destacan una talla románica de la Virgen y un retablo del siglo XVI. No hay ningún servicio aparte del refugio, la hospitalera suele dar de cenar.

Narón:

Ventas de Narón fue un importante hito en el Camino en otros tiempos, alto en el camino antes de cruzar la sierra de Ligonde y lugar de transacciones comerciales. A la salida del pueblo está la **Capilla de la Magdalena** que puede ser un indicio de la existencia de un antiguo hospital al servicio de los peregrinos. Se cree que en este lugar los cristianos, tras descubrir el sepulcro del Apóstol en Santiago, batieron al emir de Córdoba en su intento de conquistar Galicia. Aquí localizó Benito Viceto el inicio de su novela histórica **Los Hidalgos de Monforte**, cuando un grupo de caballeros se reúnen para preparar el ataque contra el conde de Lemos.

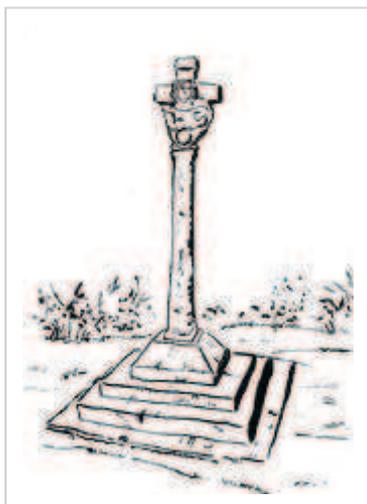
Lingode

Antaño Ligonde fue una importante estación jacobea donde aún se conserva un cementerio de peregrinos, anexo a un desaparecido hospital de la Orden de Santiago. Llama la atención la decoración de sus fachadas. Fue donado en el 956 por el conde Osorio a su esposa doña Teoduli Pepiz para redimir sus pecados. Su **iglesia de Santiago**, neoclásica, conserva la portada románica de su antecesora. Antes del llegar a Ligonde se encuentra el cruceiro de Lameiros (1670), donde los cuatro lados de la base representan al calvario o a la muerte de Jesús (martillo, clavos, espinas y calaveras), mientras que en la cruz asombra el relieve de la maternidad o la vida. Tras vadear un arroyo en dirección a Eirexe hay un bar, "sólo para amigos del Camino".

Palas de Rei

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. Era un 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 considerable: una veintena de iglesias románicas como la de Vilar de Donas y los castillos de **Pambre y de Felpós** y el literario y televisivo Pazo de Ulloa. Hoy Palas de Rei es un pueblo grande (5.010 habitantes) y moderno con variadas posibilidades de aprovisionamiento y de disfrute para el peregrino.

Monumento



Cruceiro de Lameiros

Crucero del siglo XVII.

Los cuatro lados de la base, con relieves de martillo, clavos, espinas y calaveras representan el calvario y la muerte de Jesús.

En la cruz contrasta un relieve que muestra la maternidad o la vida.

Antes del llegar a Ligonde se encuentra el cruceiro de Lameiros (1670), donde los cuatro lados de la base representan al calvario o a la muerte de Jesús (martillo, clavos, espinas y calaveras), mientras que en la cruz asombra el relieve de la maternidad o la vida.

Cruceiro de Lameiros > Etapa 27 del camino francés

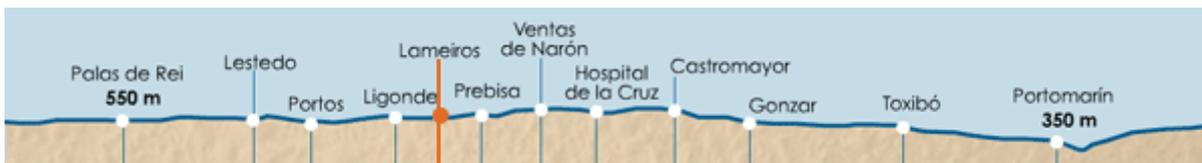


Crucero del siglo XVII.

Los cuatro lados de la base, con relieves de martillo, clavos, espinas y calaveras representan el calvario y la muerte de Jesús.

En la cruz contrasta un relieve que muestra la maternidad o la vida.

Antes del llegar a Ligonde se encuentra el cruceiro de Lameiros (1670), donde los cuatro lados de la base representan al calvario o a la muerte de Jesús (martillo, clavos, espinas y calaveras), mientras que en la cruz asombra el relieve de la maternidad o la vida. Ligonde tuvo un importante hospital, del que se conserva un libro de cuentas. En el año 1811 se practicaron diligencias contra los deudores de este centro benéfico. Se ubica en la finca que da frente a la carretera que viene de Monterroso, hoy dedicada a pastizal. Una cruz de piedra recuerda este hito jacobeo. En su interior se encuentran la imagen de la Virgen de Orreaga, con el niño en brazos y en el claustro, dentro de la sala capitular o capilla de San Agustín, está la tumba con la estatua yacente de Sancho el Fuerte, en tamaño real (2,25 metros, según cuenta la tradición).



Ir a la etapa 27 del camino francés

Etapa 28 del Camino Francés: Palas de Rei - Arzúa



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 Leoboreiro. 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 vendrán Boente y su bonita imagen de Santiago, Castañeda, donde debían estar los hornos en los que se preparaba la cal para la construcción de la catedral de Compostela, Ribadiso y el final de la penúltima etapa del Camino de Santiago: Arzúa, famosa localidad por su queso y porque se celebran las más importantes ferias ganaderas de Galicia.

La mejor forma de describir esta etapa es rompepiernas. El peregrino se enfrenta a una sucesión de cuestas arriba y abajo que pueden llegar a ser muy duras. Es a estas alturas del camino, cuando muchos se cuestionan qué resulta más complicado y más perjudicial para sus piernas: subir o bajar. Los caminos son buenos y Galicia ofrece al peregrino todos sus encantos con sus inconfundibles bosques de eucaliptos, riachuelos que se entrecruzan y encantadores pueblos.

Qué ver y qué hacer

Casanova:

Pequeño núcleo de casas, Casanova es el último lugar habitado de Lugo. En el cercano Porto de Bois (puerto de bueyes) tuvo lugar una cruenta batalla entre **Enrique de Trastámara** y el conde de Lemos, Fernán Ruiz de Castro, fiel al monarca legítimo, don Pedro I el Cruel. La suerte se inclinó de parte de los Trastámara que infligieron una severa derrota al conde. Una antigua calzada romana nos lleva hasta Leboeiro.

Leboeiro:

Leboeiro es el primer pueblo de A Coruña, última provincia por la que el peregrino debe de transitar antes de llegar a Santiago de Compostela. La abundancia de **liebres** explica el topónimo del pueblo. Leboeiro fue una importante estación jacobea en la Edad Media. Un cruceiro preside la calle Mayor enlosada, a la que escoltan macizas casas de piedra. La **iglesia de Santa María** es de estilo románico de transición, de una sola nave y ábside circular. En el tímpano de la portada hay esculpida una hermosa imagen de la Virgen, enfrente está la fachada del antiguo hospicio de peregrinos fundado por la familia Ulloa en el siglo XII. Delante se puede observar un típico cabazo, es decir un granero en forma de gigantescos canastos utilizado para conservar el maíz, como si se tratara de un primitivo hórreo.

Melide:

Melide está situado en la vertiente occidental de la sierra de Careán. De origen prerromano, parece ser que fue repoblado por orden del Arzobispo Gelminez. Aquí se unía el Camino Francés con la Ruta Costera que venía desde el País Vasco, Cantabria y Asturias penetrando en Galicia por Ribadeo. De la iglesia románica de San Pedro trasladada hoy al Campo de San Roque, no se conserva más que la portada; aquí se encuentra también el cruceiro considerado más antiguo de Galicia. Por el lugar donde los peregrinos de la Ruta Costera hacían su entrada se alzó el Monasterio-Hospital de Santi Spiritus, que ahora acoge el Museo Etnográfico. La iglesia de Santa María, románica del siglo XII, tiene en su interior, en las paredes y bóvedas del ábside, valiosas pinturas de finales del siglo XV. Melide es un gran pueblo de más de ocho mil habitantes donde se pueden encontrar provisiones de todo tipo. El pulpo y la parrillada no se los puede uno perder.

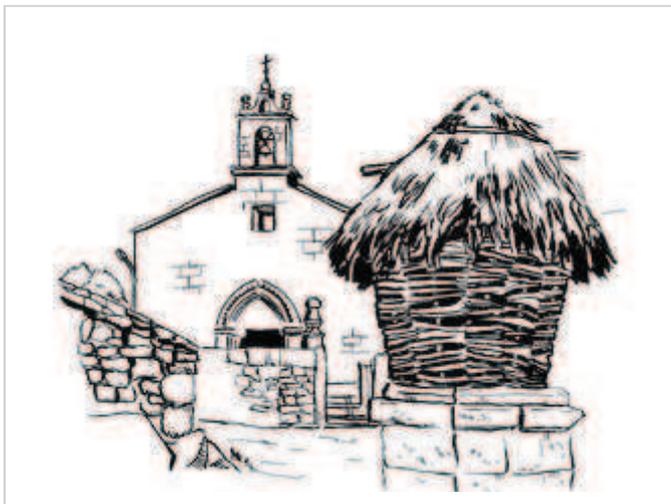
Ribadiso de Baixo:

Nada más cruzar el río Iso por un idílico puente medieval, se encuentra el antiguo Hospital de San Antón de Ponte de Ribadiso (s. XV) convertido en un magnífico albergue. Sorprende que este minúsculo pueblo tenga este importante albergue. Ribadiso es un bucólico conjunto de casas tradicionales de pizarra a orilla del río Iso. No. hay ningún tipo de abastecimiento, aunque Arzúa queda a dos kilómetros.

Arzua

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 y que 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.

Monumento



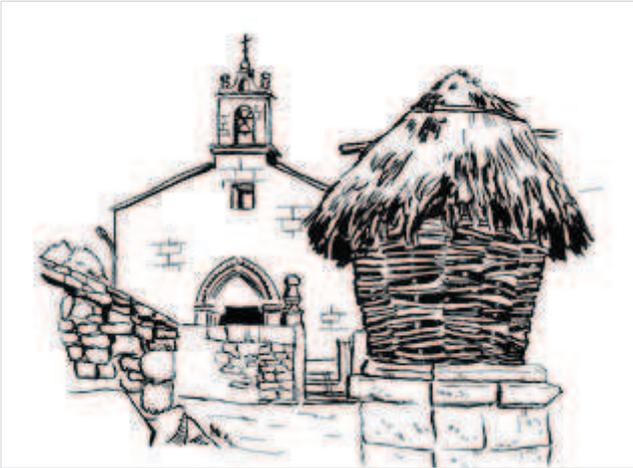
Cabeceiro de Leboeiro

Un cabeceiro es un gran canasto circular hecho con palos entrelazados y cubierto de paja que apoyado en una base de piedra es utilizado para conservar el maíz. Delante del cabeceiro se encuentra la iglesia románica de Santa María con ábside circular y techo de madera. En la portada está esculpida una figura de la Virgen.

A su paso por Leboeiro, el peregrino se encuentra la iglesia de Santa María que es de estilo románico de transición, de una sola nave y ábside circular. En el tímpano de la portada hay esculpida una hermosa imagen de la Virgen; enfrente está la fachada del antiguo hospicio de peregrinos fundado por la familia Ulloa en el siglo XII. Delante se puede observar un típico cabeceiro, es decir un granero en forma de gigantescos canastos utilizado para conservar el maíz, como si se tratara de un primitivo hórreo.



Cabeceiro de Leboreiro > Etapa 28 del camino francés



Un cabeceiro es un gran canasto circular hecho con palos entrelazados y cubierto de paja que apoyado en una base de piedra es utilizado para conservar el maíz. Delante del cabeceiro se encuentra la iglesia románica de Santa María con ábside circular y techo de madera. En la portada está esculpida una figura de la Virgen.

A su paso por Laboreiro, el peregrino se encuentra la iglesia de Santa María que es de estilo románico de transición, de una sola nave y ábside circular. En el tímpano de la portada hay esculpida una hermosa imagen de la Virgen; enfrente está la fachada del antiguo hospicio de peregrinos fundado por la familia Ulloa en el siglo XII. Delante se puede observar un típico cabeceiro, es decir un granero en forma de gigantescos canastos utilizado para conservar el maíz, como si se tratara de un primitivo hórreo.



Ir a la etapa 28 del camino francés

- Conviene tener en cuenta que en San Payo, después de pasar el aeropuerto, hay un desvío provisional bien señalizado, que tras dos kilómetros vuelve al original.

Al salir de Labacolla el peregrino que va a pie o en bicicleta o en caballo, cruza siguiendo desde la iglesia la carretera y va hacia Vilamaior que está a 2 kilómetros de Labacolla. De ahí por unos parajes muy hermosos, llega a S. Marcos y al monte do Gozo que están a 3 y 4 kilómetros respectivamente.

Pero siempre, no por la carretera, sino por una pista que va paralela a la carretera, a unos 500 metros, a veces más y a veces menos. Desde el Monte do Gozo enlaza con la carretera en A Ponte de San Lázaro, que es la entrada real de Santiago de Compostela.

La carretera es un riesgo real para el peregrino, pues los arcones son estrechos y solo es para el tráfico rodado y para autobuses.

Qué ver y qué hacer

Concejo do Pino:

Esta localidad de Santa Irene fue hace muchos años sede del Ayuntamiento de O Pino. Se puede visitar la pequeña capilla que la santa mártir portuguesa tiene dedicada y que data del siglo XVIII. En el **alto de Santa Irene** -un kilómetro antes- se puede atisbar el horizonte e imaginar las costas gallegas, alguno piensa que se puede respirar ese aire marino tan peculiar de las Rías Baixas y de la Costa da Morte. En el Alto hay un par de restaurantes donde le dan a uno de comer.

Arca:

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.

Santiago de Compostela:

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 Lavacolla 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 culmen del Camino, en ella descansa, según la leyenda, el apóstol que ha hecho que miles de personas emprendan un viaje lleno de cansancio y experiencias que se convertirán en recuerdos para toda la vida. Lo mejor es hacerse con alguna espléndida guía que le haga recorrer con sentido por la histórica ciudad. Entonces comprenderá mejor la belleza del precioso y filigranero **Pórtico de La Gloria**, obra del Maestro Mateo, la **plaza de las Platerías**, el **Ayuntamiento**, la **Azabachería**, el **Hostal de los Reyes Católicos**? y cada losa de la impresionante plaza del Obradoiro. A las 12 del mediodía y 6 de la tarde cada día tiene lugar en la catedral la Misa del Peregrino: es la hora del botafumeiro.

Monumento

Catedral de Santiago de Compostela



Dedicada al Apóstol Santiago.

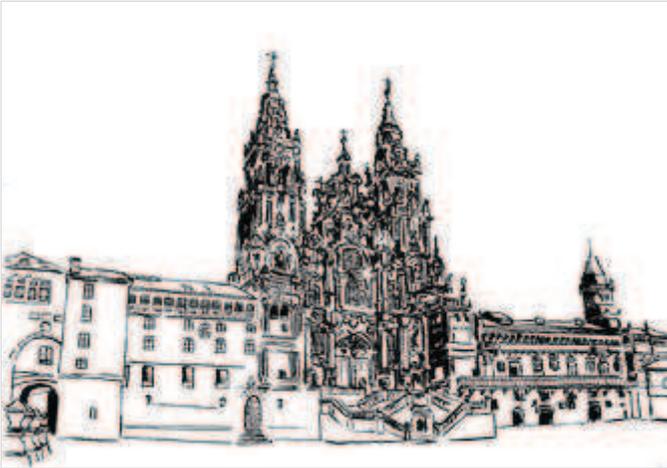
Iglesia consagrada en el año 1128 (s. XII) y adornada con elementos barrocos en el XVIII. Es una buena muestra de iglesia de peregrinación.

De estilo románico con elementos posteriores renacentistas y barrocos.

De planta románica de cruz latina cuenta con tres naves divididas por arcos de medio punto, tribuna, crucero y girola. Tiene cinco fachadas.

El rey Alfonso II el Casto de Asturias y el obispo Teodomiro mandaron edificar en el siglo IX el primer santuario sobre la tumba de Santiago. Alfonso III el Grande construyó a finales del mismo siglo una basílica mucho más bella, que el apodado Almanzor, visir musulmán de Al-Andalus, destruyó en el año 997. Aunque no violó la tumba del Apóstol, se apropió de la campana llevándola hasta Córdoba con prisioneros cristianos. Cuando Fernando III venció a los musulmanes en 1236, prisioneros islámicos la llevaron de vuelta dos siglos más tarde.

Catedral de Santiago de Compostela > Etapa 29 del camino francés



Dedicada al Apostol Santiago. Iglesia consagrada en el año 1128 (s. XII) y adornada con elementos barrocos en el XVIII. Es una buena muestra de iglesia de peregrinación.

De estilo románico con elementos posteriores renacentistas y barrocos. De planta románica de cruz latina cuenta con tres naves divididas por arcos de medio punto, tribuna, crucero y girola. Tiene cinco fachadas.

El rey Alfonso II el Casto de Asturias y el obispo Teodomiro mandaron edificar en el siglo IX el primer santuario sobre la tumba de Santiago. Alfonso III el Grande construyó a finales del mismo siglo una basílica mucho más bella, que el apodado Almanzor, visir musulmán de Al-Andalus, destruyó en el año 997. Aunque no violó la tumba del Apóstol, se apropió de la campana llevándola hasta Córdoba con prisioneros cristianos. Cuando Fernando III venció a los musulmanes en 1236, prisioneros islámicos la llevaron de vuelta dos siglos más tarde. Alrededor del año 1000 la catedral fue reconstruida por Alfonso V, pero como se había quedado pequeña comenzaron los trabajos de ampliación con el obispo Diego Peláez en 1078. Una parte fue consagrada en 1105 y el resto en 1211. En siglos sucesivos se realizaron nuevas obras hasta culminar con la fachada barroca, que es del siglo XVIII, que comenzó en 1715 Antonio Monroy sobre la antigua catedral de la que aún se puede admirar su proverbial Pórtico de la Gloria.

Qué ver

La Puerta de las Platerías, la más antigua de la catedral, que muestra en sus tímpanos las tentaciones de Cristo y las escenas de la Pasión.

El Pórtico de la Gloria, un soberbio conjunto escultórico donde destaca el parteluz con la figura del apóstol Santiago.

El famoso botafumeiro, un incensario del siglo XIX que los tiraboleiros columpian por el transepto en la festividad de Santiago, a diario en Año Santo y en misas solemnes.

Horario

El museo catedralicio abre de 10,30 a 13,30 y de 16 a 19 h.



Ir a la etapa 29 del camino francés



Cómo salir de Santiago

En autobús

Estación Central de Autobuses. Calle San Cayetano, s/n. 981 59 60 50

Comunicaciones con las principales localidades gallegas y destinos nacionales e internacionales:

INTERCAR/ALSA. Tlf. 981 586 453. Madrid, Gijón, Bilbao, Irún, Portugal, Alemania, Bélgica, Francia y Suiza.

SAIA. Tlf. 981 574 537. Bruselas, Lieja, Aachen, Colonia, Dusseldorf, Bremen, Hamburgo, Rotterdam, Amsterdam y París.

DAINCO. Tlf. 981 586 133. Zamora, Salamanca, Cáceres, Sevilla, Cádiz y Algeciras.

En tren

Estación Renfe. Rúa do Hórreo. 981 58 77 00

Dos trenes diarios con Madrid (Talgo y expreso) y uno con Bilbao.

Catorce trenes diarios con A Coruña, once con Vigo y ocho con Ourense.

Enlaces con Portugal a través de Vigo (tres trenes diarios con Oporto), con Francia a través de la línea A Coruña-Vigo-Barcelona.

En avión

Destino	Período	Hora de Salida	Días	Nº de vuelo
	27/03/06 - 24/10/06	13:10	De lunes a domingo	IBE-8083
	28/03/06 - 21/07/06	13:10	De lunes a viernes	IBE-8083
Alicante	02/04/06 - 29/10/06	16:55	Sábado	IBE-8083
	22/07/06 - 02/09/06	09:15	De lunes a viernes	IBE-8083
	05/09/06 - 28/10/06	13:10	De lunes a viernes	IBE-8083
Amsterdam	27/03/06 - 28/10/06	07:15	De lunes a domingo	IBE-4248
	03/05/06 - 27/10/06	09:55	Martes y jueves	AEA-7114
	28/03/06 - 28/10/06	13:15	Lunes	JKK-8654
Lanzarote (Arrecife)	02/04/06 - 30/04/06	16:00	Sábado	AEA-9897
	07/05/06 - 29/10/06	20:20	Sábado	AEA-7114



Naturaleza en el Camino Sárria - Arzúa - Santiago



Robledal

Los alrededores de Sarria parecen el territorio de las nieblas matutinas, lucha diaria por la luz. Cuando resplandezca el sol conseguirás secarte, y eso, si no cae una repentina e inoportuna tormenta. Haz caso de la mujer vestida de negro que a la puerta de la casa te avisa.

Las aldeas casi despobladas durante el invierno, en verano se llenan de coches cuyas matrículas delatan la fuerte emigración que sufre el pueblo gallego y su morriña por la vuelta.

Tierra de barros negros por el manganeso de los magmas y brillante por las micacitas; de charcos y cauces desbordados que hay que salvar saltando piedras; de profundo bosque y escasa luz que va abriéndose en su marcha a Portomarín. Tierra de casas de cantería que desaparecen en la provincia de Coruña; de vacas pastando que estabularán a partir de Portomarín; de castaños y carballeiras, sustituidos por eucaliptus y pinos después de Arzúa.



Vilar de Donas

Salir de Lugo, para bien o para mal, es entrar en el futuro. A medida que alcanzamos Portomarín aparecen los viñedos emparrados para huir de la humedad y favorecer la maduración. La parra se desparrama y cubre toda la posible altura dentro de la hacienda.

Dos grandes obras de ingeniería modifican el paisaje, una es el pantano de Beleisar para el río Miño, la otra, el trazado de la carretera de Santa Irene. Una demuestra el respeto por la tierra y la historia, a pesar de que el puente románico no pudo salvarse de las aguas; la otra ilustra cómo se hacen las cosas hoy y qué podemos

esperar de la Administración en la defensa del Camino de Santiago.

De Arzúa a Santiago sólo encuentras eucaliptus, el Camino está totalmente modificado, pero ya no ves los daños hechos, ni oyes los aviones, estás llegando y es tan grande lo que sientes que puedes con todo.





Consejos Prácticos

El Año Santo

Compostela goza de un singular privilegio concedido por vez primera hacia el Año 1122. Aunque la Bula de concesión más antigua, que conservamos, es la Regis Aeterni del papa Alejandro III fechada en 1179, en ésta se confirma el privilegio del papa Calixto II (1118-1124). Este papa, hermano de Don Raimundo de Borgoña y, por lo tanto, tío del rey Alfonso VII, fue un gran benefactor de la Iglesia de Compostela. El privilegio concedido, y confirmado por Alejandro III, consiste en que cada año que el 25 de julio, fiesta del Apóstol Santiago, coincide en domingo se podrán ganar en la Iglesia de Compostela en plenitud las gracias del Jubileo.

Por los años bisiestos, se produce un ciclo de ser cada 11, 6, 5, 6, 11, 6... años.

Año Santo o Jubilar

Es un tiempo en 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, en él recuperaba las tierras quien las había vendido por necesidad y los esclavos adquirían la libertad.

Cada 50 años era Año Jubilar (Lv 25).

Condiciones para ganar el Jubileo

- * Visitar la Catedral de Santiago donde se guarda la Tumba de Santiago el Mayor.
- * Rezar alguna oración (al menos, el Credo, el Padrenuestro y pedir por las intenciones del Papa) Se recomienda asistir a la Santa Misa.
- * Recibir los sacramentos de la penitencia (puede ser 15 días antes o después) y de la Comunión. Estos dos sacramentos realizan la conversión y el compromiso de amor con Jesús y nuestros hermanos. Ésta es la herencia de Santiago.

La gracia del jubileo consiste fundamentalmente en una indulgencia plenaria para el perdón de la pena que merecen nuestros pecados. Los próximos Años Santos serán el 2010, 2021, 2027, 2032, 2038, 2049, 2055 ...





La Misá del Peregrino

Todos los días en la Catedral, a las doce del mediodía, se celebra la misa del peregrino, que en Años Santos además tiene el complemento del BOTAFUMEIRO.



El botafumeiro y los Tiraboleiros

Silencios para pensar

Ni hemos tenido, ni vamos a tener mejor ocasión en nuestra vida de reflexionar, de interiorizar en nuestros pensamientos, de buscar y encontrar soluciones a nuestros problemas, de recibir una cura de humildad, de ver la parte positiva del género humano, en definitiva, de realizar esa búsqueda interior, que queriendo o sin querer, todos añoramos.

Qué claridad en nuestras ideas, qué perceptividad la nuestra para las personas, la flora y la fauna, el arte, la bondad..., y todo cuanto nos rodea y ha supuesto nuestra vida.

Es conveniente, por tanto, y especialmente si se hace **el Camino** con compañía, reservarse un tiempo, y si es al aire libre, mejor, para nuestros pensamientos, para dejarlos correr deliberadamente, analizarlos, enfocarlos desde distintos ángulos, que viaje nuestra imaginación, abandonarse, no pensar absolutamente en nada, dejar la mente en blanco.

Puede parecer en principio difícil, pero es cuestión de repetir, media hora al día será suficiente, e incluso, para los grupos ya formados, que algún día salgan sus componentes con unos minutos de diferencia para que puedan pensar con mayor tranquilidad, sin molestarse los unos a los otros, pues el peregrinar en grupo tiene sus ventajas e inconvenientes.





Forma de Hacer el Camino

A pie

Es muy normal que la persona que piensa hacer **el Camino**, tenga sus dudas si hacerlo sólo o con compañía; la respuesta sería que hacerlo solo es la forma de no tener que depender de nadie para tomar ninguna decisión, que en ningún momento se va a encontrar solo, y que **podrá disfrutar en toda su plenitud del Camino y de la búsqueda interior que supone hacerlo.**



Entendemos que no supone tampoco ningún peligro, pues el recorrido está muy definido y, salvo en épocas muy extremas de invierno, es casi seguro que a escasos kilómetros otro peregrino le sigue y en caso necesario, le auxiliará.

No obstante, en **el Camino** podrás **encontrar la compañía apropiada.**

Elegir la época para hacerlo

Supuesto que podamos elegir la época o mes para hacerlo, cada cual tiene su encanto, pero nos inclinamos por **primavera** y **otoño**; finales de abril, mayo, junio, septiembre, son meses espléndidos, con días larguísimos, sin los rigores del calor del verano, y, además y quizás lo más importante, con muy pocos peregrinos, pues debe tenerse en cuenta que prácticamente el 75% lo hace en los meses de julio y agosto, con lo que supone de masificación, mientras nuestra opinión es que en realidad se trata de **Camino de búsqueda, soledad y silencio.**

Distribución de las Etapas

Lógicamente, con los datos que te proporciona la presente guía, y conociendo tus posibilidades, antes de salir, habrás previsto cuáles son las etapas a realizar.

Antes de seguir adelante, un consejo: **PROCURA HACER EL CAMINO TODO ENTERO DE UNA SOLA TIRADA**, y digo esto, porque ahora se está poniendo de moda hacer cortas etapas de fines de semana, puentes y demás, para quitarle unos km., y ya más adelante, y ahora de un tirón, desde **León**, **Ponferrada** u otros sitios ya relativamente cercanos, llegar a **Santiago**.

Otra moda actual es la de realizar **el Camino** con toda la familia o buena parte, lo cual es también desaconsejable. Primeramente porque se constituye un grupo muy cerrado, y **el Camino** es todo lo





contrario, la experiencia de la peregrinación es totalmente de **apertura al exterior y al interior**. Y en segundo lugar, porque la lesión o enfermedad de uno de los miembros truncaría **el Camino** al resto de la familia.

Por supuesto, no tenemos nada en contra, pero esa no es la forma de disfrutar plenamente del **Camino de Santiago**.

Hecho este inciso, volvamos al tema de las etapas, que no tienen que ser inamovibles con respecto a lo que habíamos previsto. Cualquier acontecimiento, y puede ser éste el quedarte con un pastor o un campesino charlando, te puede obligar a rehacer las etapas.

Casi diríamos que el reloj deberíamos dejarlo en casa, y, por tanto, también las prisas; tener la "obligación" de llegar a determinado punto, suele ser una causa de muchos abandonos.

La improvisación no debe existir antes de comenzar **el Camino**, pero, una vez en él, resulta hasta más apasionante.

Las etapas, lógicamente, las tendremos que **prever en función de los albergues**, y con la seguridad de que no nos faltará, si lo necesitamos, un suelo y un techo, aunque tampoco es una tragedia dormir bajo las estrellas ...

Técnicas para Caminar

Si tenemos costumbre, sobran los comentarios, pero para quien no la tenga, le indicamos que **es conveniente**, por supuesto dependiendo de múltiples factores (edad, peso corporal, de la mochila, etc.) **empezar suavemente, nunca con prisas**, hasta que el cuerpo se caliente. Cuando se acelere, con marcha regular y continua, dentro de lo posible, con **paso suave y rítmico**.

También es conveniente antes de empezar a andar, **realizar algunos estiramientos**, especialmente de las piernas, colocándonos con las manos contra la pared, e ir apoyando paulatinamente toda la planta de los pies, hasta notar una cierta tensión detrás de las rodillas, a medida que el cuerpo se va acercando al suelo.

Es muy posible que el propio **Camino** nos obligue a realizar paradas muy frecuentes, para ver algún monumento o iglesia, realizar cualquier pregunta, sacar alguna foto, etc., pero, en principio, deberíamos **descansar cuando menos diez minutos cada hora** o dos horas, o más si fuera necesario. No obstante, el mismo cuerpo, la climatología o cualquier otra circunstancia, nos lo indicará o pedirá.





Mientras se camina hay que **mantener siempre un paso que nos resulte cómodo**, que nos permita sin ningún tipo de esfuerzo poder mantener una conversación. Caminar tiene que llegar a ser tan natural como respirar, que lo hagamos sin darnos cuenta.

En terreno llano, vayamos con nuestro paso normal, ni demasiado largo ni demasiado corto; en las **subidas**, puesto que no tenemos prisa, con **más corto y lento**, acaso aflojándonos el cinturón de la mochila para poder respirar mejor, y apoyando el pie con la totalidad de la planta en el suelo, para evitar sobrecargar determinadas zonas.

En las **bajadas** y siempre que el piso nos lo permita, con **paso largo y rápido**, clavando bien los tacones y quizás apretando un poco más la mochila a la cintura para que nos descansen los hombros.

Terminaremos dando sobre un millón de pasos, pero no tenemos que descuidar ninguno y **ver dónde ponemos el pie**; un solo paso mal dado nos puede obligar a retirarnos; por tanto, especialmente cuando vayamos por terrenos accidentados, de piedra suelta o guijarro, deberemos estar atentos al pisar.

Por supuesto, si vamos en compañía de alguien que tenga el paso más rápido, no debemos tratar de seguir su ritmo, pues en sólo unas horas, nos puede dejar destrozados; será conveniente, por tanto, que el que más ande, se coloque el último y no marque el ritmo.

Es conveniente **ayudarse tanto en las subidas como en las bajadas con el bordón**, que, además, hace menos monótono el andar.

¿Sólo o en Grupo?

Sin dudar, nosotros que somos peregrinos veteranos, te aconsejamos que realices **el Camino de Santiago en solitario**. La experiencia del **Camino** se basa en el "**encuentro**", y precisamente cuando alguien quiere marchar en solitario es cuando se va abierto a todo aquello que, en éste caso **el Camino**, nos puede aportar. Además, a lo largo **del Camino** tendremos todo cuanto necesitaremos.

En el **Camino de Santiago** nunca te encontrarás desamparado y, día a día, **conocerás a otros muchos peregrinos y gentes** de los lugares que recorras. Pues, precisamente, **marchar en solitario hace ser más receptivo** y facilita el trato con los demás. Por otra parte, gozaremos de plena autonomía a la hora de planificar etapas y tomar cualquier otra decisión.

Luego, ya en **el Camino**, comprobaremos que aunque hayamos partido en solitario, la propia dinámica de la peregrinación **nos va uniendo con los peregrinos** que coincidimos día a día. Es decir, espontáneamente formaremos parte del día a día de esta ruta milenaria. **No es necesario formar grupo**





de antemano. Esta experiencia hace que las **Asociaciones** no se dediquen a formar grupos de peregrinos.

Pero también hay personas que se plantean **realizar el Camino en grupo.** Pueden ser amigos, compañeros de estudios o trabajo, etc. Unos irán tal cual, y otros usarán un vehículo de apoyo logístico que le facilite el traslado del equipaje u otras necesidades. Desde luego, son tan peregrinos como quienes lo hacen en solitario, pero conviene subrayar que la **preferencia en los refugios la tienen los peregrinos en solitario.** Es fácil comprender: sí hay que volcar la tradicional hospitalidad jacobea, que no es sino la caridad cristiana, esto hay que hacerlo sobre el más débil, que es quien camina sólo.

Los grupos por su economía compartida y sus medios logísticos (autobús, coche, material de acampada, etc.) deben buscarse otros tipos de alojamientos (camping, polideportivos, colegios, residencias, hostales, etc.) Si pernoctan en los refugios porque es día hay capacidad para albergarlos, los grupos deben respetar las normas del lugar así como el descanso y la convivencia con el resto de los peregrinos.

Los grupos no son un mundo aparte y deben integrarse con el resto de los peregrinos, pero debemos hacer notar que tienden a vivir al calor de su identidad. Eso no es bueno, pues **la riqueza del Camino brota por doquier,** y el grupo debe establecer una apertura real a los demás aunque ello suponga una leve pérdida de su identidad.

Entrenamientos Previos

A pie

Ya hemos tomado la decisión y, por tanto, tenemos que empezar rápidamente con los entrenamientos; **al Camino,** dentro de lo posible, tenemos que ir a disfrutar de lo mucho que tiene, nos tenemos que concentrar en él y su filosofía, que la tiene, y muy rica por cierto, y **olvidarnos de la fatiga, ampollas y pies.**



Si no estamos muy acostumbrados a andar, al principio **deberemos empezar con paseos cortos,** que se irán alargando progresivamente, especialmente los fines de semana, **si es posible con salidas al monte,** para habituarnos a las subidas y bajadas, **hasta que lleguemos a dominar la distancia que creemos será la de las etapas** a realizar.

Las últimas salidas las deberíamos realizar con la mochila cargada para irnos haciendo a su peso, y a la vez nos puede servir para darnos cuenta si el peso que llevamos es excesivo, pues es muy distinto hacer un domingo 25, 30 ó 35 Km. Llegar a casa, ducharnos, dormir en nuestra cama y al día siguiente seguir con la vida normal. Sería conveniente en los últimos fines de semana, tratar de andar con la mochila el viernes por la tarde y hacer el máximo de Km., el sábado lo mismo, y de nuevo el domingo con





el equivalente en Km. de las etapas previstas; si lo hacemos sin grandes problemas, llegar a **Santiago** sólo será cuestión de días.

Hay que tener en cuenta que **el auténtico entrenamiento lo realizaremos en el propio Camino**, y nos será más fácil hacer 40 Km. en el último tercio del recorrido, que 25 en el primero.

No obstante, para los que no hayan tenido posibilidad de entrenarse antes de empezar, indicarles que **el mejor entrenamiento es la propia realización del Camino**, pero que en su caso, deberán empezar de forma muy suave y, poco a poco, aumentar las distancias, en la seguridad de que el propio cuerpo nos avisará si estamos actuando correctamente.

Cada día, antes de partir

Es conveniente que leas detenidamente la guía que portas, y **te informes de todo lo que puedas ver en la etapa prevista**, incluso teniendo en cuenta posibles modificaciones.

Ten en cuenta, si piensas salir acaso antes de amanecer, que **por la mañana no se verá**, y probablemente no te encuentres con alguien que te pueda informar, por lo que **es interesante te enteres perfectamente del camino a seguir**.

Si lo haces así, **aprovecharás mejor tú tiempo** y no perderás nada de lo que consideres interesante.

Cerciórate de que tendrás un bar o una tienda donde poder comer o comprar comida, de **si hay fuentes o hace falta llenar la cantimplora**, si necesitas acudir a un banco o caja, etc.

Procura improvisar en lo que realmente merece la pena, pero que no tengas que lamentarte por no haber leído qué era lo más interesante que podías hacer o ver ese día.

Equipamiento

ZAPATILLAS o BOTAS, nunca nuevas, que estén hechas al pie.

MOCHILA, muy cómoda, si es anatómica, mejor; la tendremos que llevar durante más de 200 horas (Es suficiente una capacidad de 40 litros).



CALCETINES FINOS DE ALGODON SIN COSTURAS, mínimo 4 pares, pues debemos cambiarnos **TODOS LOS DIAS** y acaso cuando llegamos al refugio no tenemos ganas o agua para lavarlos.





CALCETINES GRUESOS, sólo en el caso de que llevemos botas, pues entonces se calzan los finos y gruesos a la vez.

CHANCLETAS, que podremos utilizar cuando lleguemos al refugio con el calzado mojado, así como para ducharnos.

VASELINA para los pies, que no nos falte.

CREMA SALTRATOS, por si no podemos lavarnos los pies.

AGUJA DE COSER e HILO, para posibles ampollas.

CERILLAS, para esterilizar la aguja.

SACO DE DORMIR, imprescindible, y según la época del año en que realicemos el Camino - en invierno, por descontado -, tendría que ser de pluma.

ESTERILLA AISLANTE, también imprescindible para no dormir directamente sobre el suelo.

COMIDA, algunos frutos secos, pasas, higos, nueces y, según la época, chocolate, pero siempre para emergencias.

BOTELLA DE AGUA, si se tiene mucha obsesión con la sed; si no, no es necesario llevarla.

BOTIQUIN ELEMENTAL, tijeras, gasa, esparadrapo, bálsamo BEBE, muy aconsejable para posibles escoceduras e irritaciones, principalmente de las nalgas y muslos.

UTILES DE ASEO, en función del sexo, brocha, crema, máquina de afeitar, espejo, cepillo y pasta de dientes, jabón de tocador y de lavar la ropa, crema para el sol, pinzas o imperdibles para colgar la ropa a secar en la propia mochila mientras vamos andando, papel higiénico, kleenex, toalla pequeña, vaso de plástico, cucharilla, navaja, abrelatas, linterna, peine.

FLECTOMIN, o similar, compuesto de sales minerales por el que podremos reponer las perdidas con el sudor.

PANTALON LARGO, que se pueda quitar y poner sin descalzarse.

PANTALON CORTO, especialmente en verano.

PANTALON DE DEPORTE, o calzoncillo, dos.

NIKI o CAMISETA DE MANGA CORTA, dos.

NIKI o CAMISETA DE MANGA LARGA, que puede sustituirse por chaqueta o chándal.





CAPA PARA LA LLUVIA, que cubra la mochila si es preciso y a poder ser de color llamativo, para que se nos vea cuando circulemos por la carretera en los tramos en que coinciden Camino y carretera. O también

CHUBASQUERO y PANTALON DE CHUBASQUERO.

BORDON, o vara de caminante, para ayudarnos a andar y ahuyentar a los perros.



VIEIRA o CONCHA DE PEREGRINO, para que se nos identifique como tales.

SOMBRERO, para el sol, preferible de paja y ala ancha.

MAQUINA DE FOTOS, si somos aficionados a la fotografía y queremos tener un recuerdo.

CUADERNO, BOLIGRAFO, D.N.I., CARTILLA SEGURO ENFERMEDAD, TARJETA DE CREDITO, DINERO EN EFECTIVO, GUIA DEL CAMINO, CREDENCIAL DEL PEREGRINO, LISTA DE ALBERGUES, y, de ser muy sensible a los "ronquidos", podrías llevar unos tapones para los oídos.

Pensamos que no ofrece ninguna dificultad adaptar las prendas señaladas al sexo femenino.

Estilo de vestir

En el apartado de **equipamiento** hemos señalado lo que entendemos como imprescindible, adaptado al hombre en cuanto a las prendas, pero que se puede aplicar a la mujer sin problemas, y pensando en realizar **el Camino** en primavera, verano y principios del otoño.

Caso de quiere realizarlos en fechas que rozan el invierno, y teniendo en cuenta que muchos tramos del **Camino** discurren a alturas de unos mil metros, habrá que llevar prendas de más abrigo, guantes, gorro y pasamontañas, botas y prever que para secar la ropa, utilizar los albergues y demás, tendremos serias dificultades, pero la experiencia merece la pena, pues es un **Camino** totalmente distinto.

En cuanto al estilo, **el Camino de Santiago merece un respeto**, al margen de nuestras creencias religiosas, por lo que consideramos se debe **vestir con cierta compostura**, evitando prendas deportivas de estilo aventura, sin que ello vaya en detrimento de la comodidad.

Deberíamos ir limpios y aseados en lo posible, y **llevar visible la vieira** en la mochila.

Por supuesto, **somos enemigos de la radio o elementos parecidos** en el **Camino**; bastante los tenemos que soportar en nuestra vida habitual.





Otro tanto podemos decir de los **teléfonos móviles**. Primeramente hay teléfonos en todas las poblaciones, por lo que es innecesario, y a lo largo del **Camino** siempre tendremos a otro peregrino compañero que nos puede sacar del apuro, por no hablar de los lugareños. Y en segundo lugar, puedes imaginar la pobre impresión, de insolidaridad, que dan los albergues cuando compruebas que todos los enchufes eléctricos están ocupados por los cargadores de baterías. De hecho, muchos albergues tienen suprimidos los enchufes y sólo los dejan en el baño.

La Mochila



Capítulo especial merece **la mochila**, pues como ya lo hemos repetido, es la que nos puede originar mayores problemas en los pies.

Que sea cómoda, mejor **anatómica** y con **sujeción a LAS CADERAS**, no a la cintura; si es también con bolsillos laterales, facilita grandemente su utilización e, incluso, si tiene dos compartimentos, podríamos utilizar el de abajo para guardar el saco, pues nos permite sacarlo sin tener que vaciar la mochila.

Se puede aprovechar este mismo compartimento para guardar la capa, pues así, caso necesario, la podremos sacar rápidamente.

"**Hacer**" **la mochila** tiene también su importancia: los elementos más pesados, colocarlos más cerca de la espalda. Y el gran misterio, **el saco colocarlo en el fondo**, para que amortigüe todo lo demás.

Es conveniente llevar los utensilios que guarden relación entre sí, en bolsas de plástico y de colores para poderlas distinguir.

Los artículos de más uso y poco volumen, en los bolsillos laterales, y en el bolsillo superior o cierre, la guía, credencial, documentación, etc.

Atención a la mochila que **debe estar equilibrada en cuanto a la distribución del peso** y no ladeada.

Podemos "jugar" con la sujeción a las caderas para descargar de vez en cuando los hombros, al apoyar la mochila en las mismas.

No queremos pecar de pelmas, pero sería más conveniente pesarla antes de salir, y si pesa más de lo recomendado, eliminar lo prescindible o aún lo imprescindible.

En cualquier caso, creemos necesario **establecer un límite de peso** para la mochila cargada; lo ideal sería **como máximo el 10% de nuestro peso**, que resulta difícil, por lo que aconsejamos 6/7 kg. en el caso de las mujeres y 7/8 kg. en el de los hombres.





La mayoría de los problemas de los pies, tendinitis y demás que se nos puedan presentar, serán como resultado de una mochila demasiado pesada. **NO CARGARLA EN EXCESO.**

El Calzado



Además de la costumbre, la época en que pretendamos hacer **el Camino**, será la que nos aconseje.

En fechas normales, de mediados de abril a septiembre, podríamos hacerlo con **zapatillas de deporte**, eso sí, que tengan un piso relativamente grueso, y que sean acaso medio número mayores que el nuestro, y si son de horma ancha, mejor, pues el pie, con el peso de la mochila, los kilómetros, calor, etc., se va deformando y ensanchando.

De optar por **botas**, será suficiente con las de **media montaña** o de tipo trekking, a poder ser no muy altas de caña, pues terminan molestando.

Es muy interesante que desde el principio vayamos "haciendo" las zapatillas o las botas.

Entendemos que **tampoco hace falta llevar otro par de repuesto**, ya que lo que pretendemos es eliminar el máximo peso de la mochila; lo importante es que cuando lleguemos a un albergue, **tengamos algo seco para calzarnos**, y esto lo podemos conseguir con las chanquetas que también utilizaremos para la ducha.

Si está lloviendo, no adelantaremos nada con cambiarnos; si escampa, el mismo ejercicio de andar terminará por secar el calzado.

Lo que en ningún caso debemos hacer, es estrenar el calzado en el propio Camino.

La Alimentación

Lo que sí es seguro es que **estamos realizando un esfuerzo mayor que en nuestra vida normal y quemando más calorías**, por lo que **en absoluto debemos comer menos o aprovechar el Camino para perder unos "kilitos"**; la alimentación la tenemos que llevar con seriedad, así como la ingestión de líquidos. Ya hemos señalado anteriormente en cuanto a llevar, que era suficiente para emergencias, unos frutos secos, pasas, higos, nueces y chocolate, según la temporada: acaso también un poco de pan, chorizo y queso.





El mayor problema lo tendremos con el desayuno, pues es casi seguro que donde hayamos pasado la noche, si hay albergue, tengamos un bar para cenar, pero también que ese bar, cuando salgamos por la mañana, esté cerrado.

Al **desayuno y comida no hay que darles más importancia que la que tienen**; tenemos que comer, pero no ser tan estrictos con las horas; no pasa nada si desayunamos a las 12 o comemos a las 5 de la tarde; para eso tenemos los frutos secos.

En cuanto a las bebidas, tres cuartos de lo mismo, incluso entendemos que no hace falta cantimplora; el mayor recorrido sin agua podría ser de 15 km.; lo que tenemos que hacer, es igual que lo que hacemos con el coche: **repostar o beber agua "a tope" donde la haya**, sin pretender que vayamos a encontrar agua cuando tengamos sed. Por tanto, **hay que beber agua, especialmente en verano, hasta saciarnos**.

No obstante, para las personas que se apuran si no llevan agua, existen unas cantimploras-termos que mantienen bastante bien la temperatura. Otra solución más pragmática, ir rellenando una botellita pequeña de agua.

Además hay agua en todos los pueblos, y en caso de necesidad se puede pedir en cualquier casa y tendremos oportunidad de conocer la amabilidad de las gentes del Camino. En la guía de servicios indicamos los pueblos que tienen fuente pública.

En diversos bares y restaurantes, existe también el denominado "**menú del peregrino**", su precio es asequible y se puede comparar con el "menú del día" de cualquier casa de comidas, en precio y calidad.

El Cuidado de los pies

Desde el primer día de los entrenamientos, tenemos que dedicarles una atención especialísima, pues son ellos los que nos tienen que llevar a **Santiago**, y si los mimamos, nos llevarán sin ningún problema.

Es importantísima la **higiene y lavado de los pies**; por tanto, al terminar la etapa del día, caso de no poder ducharnos, cuando menos deberemos lavarlos cuidadosamente, y si tampoco tuviéramos agua, deberíamos **darnos al acostarnos crema de saltratos**, que alivia la fatiga y los refresca.

Para evitar las ampollas, todos los días antes de comenzar a andar, les **aplicaremos un poco de vaselina**, especialmente en y entre los dedos, planta y talón.

Todos los días, después de darnos la vaselina, bien limpios, **ponernos los calcetines de algodón sin costuras**, si llevamos zapatillas, y si llevamos botas, además de los de algodón, otro par de lana, también bien limpios, pase lo que pase.





Caso de ampollas, los médicos no lo aconsejan por entender que es un sufrimiento innecesario, pero es muy efectivo; quemar una aguja de coser para esterilizarla, y atravesar la ampolla con la aguja en la que previamente habremos enhebrado un hilo, dejando el hilo dentro de la ampolla para que drene, y cortándolo por los extremos a un par de centímetros de la ampolla.

No obstante, en los consejos médicos de esta guía, y por una doctora experimentada peregrina, se explica con todo detalle cómo se deben tratar las ampollas y otras dolencias de los pies y demás.

Recordar también que **no es conveniente ducharse antes de empezar a andar**, especialmente con agua caliente y durante mucho tiempo, pues la piel de los pies se queda arrugada y es más propensa a las ampollas.

Por el contrario, **ningún inconveniente en cuanto a refrescar los pies en una fuente o riachuelo** por corto espacio de tiempo, **teniendo la precaución de secarlos muy bien**; la mejor forma es que se sequen al aire.

Cómo combatir la fatiga

No nos tiene que asustar la fatiga: a medida que recorremos **el Camino**, comprobamos la maravilla del cuerpo humano. Cuando por la noche nos acostamos muy cansados, acaso en el duro suelo, nos resultará increíble comprobar al día siguiente que estamos nuevos; **el reposo nos ha devuelto todas nuestras fuerzas** y cada día nos afectan menos los kilómetros.

Unos masajes en las piernas, dados por nosotros mismos, son de agradecer; por otra parte, no es obligación descansar sólo en los refugios, **en todo momento tenemos que hacer lo que el cuerpo nos pida**, y si nos pide descansar, no tenemos más que tumbarnos, cualquiera que sea la hora del día, especialmente después de comer, a la sombra de un árbol, a la orilla de un río, o donde se pueda.

Hay que descansar cuando no estamos excesivamente cansados para tener una buena recuperación; si llegamos al agotamiento, la recuperación será mucho más lenta y problemática.

Si nos encontramos muy cansados, deberíamos incluso descansar un día completo por semana. **Burgos y León** podrían ser buenas excusas para descansar.

Es muy recomendable, especialmente para los que realicen jornadas de 30/40 Km., **tomar durante o al final de la etapa, alguna bebida energética que reponga las sales minerales perdidas.**

Es también muy importante para evitar el cansancio muscular, **beber mucho líquido** y, lo repetimos una vez más, **el peso de la mochila hay que limitarlo. Lo ideal es no llegar nunca al límite de nuestras fuerzas.**





Medicina Peregrina

Además de los artículos indicados en el apartado de Equipamiento -tijeras, esparadrapo, etc.- deberíamos llevar o conocer para las distintas situaciones que se nos puedan presentar:

guja estéril, de las que se utilizan para inyecciones, que se puede reutilizar -pero **NUNCA INTERCAMBIAR agujas ya utilizadas**-, **tiritas, uno o dos apósitos de gelatina, espray para los dolores musculares**, analgésico tipo Paracetamol, **antiinflamatorio, antibiótico** (amoxicilina, si no eres alérgico a la penicilina, o en caso contrario, Pantomicina) **anti-fúngico**.

COMO CURAR UNA AMPOLLA

Tan pronto se detecte una ampolla, debe uno pararse y hacer una primera cura para evitar que se haga más grande y moleste más:

Con la aguja hipodérmica **pinchar la ampolla y conseguir que drene bien** hasta que se vacíe del todo. Pincharla significa atravesar solamente la piel por uno o dos puntos. **NUNCA cortar la piel**, que va a servir de protección a la zona lesionada.

Colocar encima de la ampolla, ya sin líquido, **un trocito del apósito de gelatina** (Geliperm, Colágeno Llorente ...) que va a aliviar el escozor y a servir de almohadillado.

Poner una tirita cuidando de que se acople bien, recortándola si es preciso.

Cuando se termine la jornada, debe **levantarse esta cura y, después de lavados los pies y secados minuciosamente**, se procederá de la misma forma que hemos descrito, volviendo a pinchar la ampolla si se hubiera vuelto a formar.

Al día siguiente, antes de comenzar la marcha, se procederá a hacer una nueva cura.

COMO CURAR EL "PIE DE ATLETA"

El "pie de atleta" es una micosis que aparece entre los dedos de los pies. Se caracteriza por la aparición de grietas, dolorosas o no. En cualquier caso, hay que tratarlas.

Después de lavados los pies y bien secos, se aplicará entre los dedos Canestén Espray y se dejará secar al aire.

Una vez secado el Canestén, se pueden poner los calcetines, siempre de algodón. No se aconseja la utilización de pomadas, porque mantendrían una humedad entre los dedos que es de la que se aprovechan los hongos para crecer.

Esta misma operación se realizará antes de iniciar la marcha y al terminar la jornada.





COMO TRATAR UNA TENDINITIS

Caminando una media de 30 Km/día y cargando una mochila, es normal que aparezcan tendinitis. Si acudes a un médico, te aconsejará que dejes el Camino y que te vuelvas a casa a hacer reposo. Pero esto no siempre has de seguirlo al pie de la letra, tú mismo has de ser tu propio médico.

Las tendinitis duelen, así que, si no puedes resistir el dolor, has de **tomar un analgésico** del tipo Paracetamol y untarte la zona con pomada antiinflamatoria varias veces al día.

En caso de que esté inflamada la zona, **puedes tomar además un antiinflamatorio**. Te aconsejamos un único comprimido de Voltaren Retard al día o Feldene, **siempre con el estómago lleno**, o 1 cada 12 horas de Voltaren simple.

NOTA: NO INGIERAS NUNCA COMPRIMIDOS DE ESTE TIPO EN AYUNAS.

COMO TRATAR UN TIRON MUSCULAR

Se procederá como en el caso anterior.

COMO TRATAR UN DOLOR DE MUELAS

Siempre que aparece un dolor de muelas, lo más probable es que exista un proceso inflamatorio-infeccioso en la pieza dentaria. Si acudes en estas condiciones al dentista, no podrá hacerte nada, pues ha de estar controlada la infección antes de que pueda hacerse cualquier manipulación. La pauta a seguir será:

Comenzar a tomarse un antibiótico, tipo amoxicilina (Clamoxyl o similar). La dosis será de 500 mgr. cada 8 horas de reloj, no tres veces al día, aunque parezca lo mismo. El tiempo de duración del tratamiento, una vez se comienza, será al menos de 10 días, aunque ya antes se haya controlado la infección. Por supuesto, los que sean alérgicos a la penicilina han de tomar Pantomicina, también 500 mgr. cada 8 horas.

Si existe dolor, se puede tomar además un analgésico como el Paracetamol.

No es necesario tomar ningún antiinflamatorio, pues todo se resolverá una vez esté controlada la infección y no se pone el estómago a prueba.

Una vez estés de vuelta, deberás acudir al dentista.

COMO TRATAR UN RESFRIADO

Es algo que no suele ocurrir en **el Camino**, pues no hay nada más saludable que el aire libre: los virus son propios de las ciudades.





De todas formas, si te resfrías y tienes malestar, **puedes tomarte un Paracetamol**. Estornudar no quiere decir resfriado, ya que a veces se irritan las mucosas por el polvo en suspensión.

Si ya te sabes alérgico, entonces deberás ir provisto de lo que sueles utilizar: un antihistamínico o antialérgico será suficiente.

COMO TRATAR LAS PICADURAS DE INSECTOS

No hace falta hacer nada, ya se trate de un tábano o de un mosquito. Si tienes mucho malestar o eres muy sensible a las picaduras, deberás ir provisto de un antihistamínico o una pomada.

Para picaduras de insectos en general, existe en las farmacias algo que lleva **amoníaco**, que va muy bien.

En el caso de que fueras alérgico a la picadura de las abejas, no te olvides en casa el antisuero correspondiente, no fueras a tener la mala suerte de encontrarte con una justamente en el Camino.

COMO TRATAR UNA DIARREA

Puede aparecer diarrea porque se coma algo en mal estado o porque se beba agua contaminada.

En este caso, y aunque se trate de una diarrea de tipo infeccioso, lo mejor es hacer **reposar el intestino, no ingiriendo comida. Sí es muy importante beber abundante agua y sales**.

Existen preparados en la farmacia que lo llevan todo, pero también se puede preparar en casa: en una botella de litro y medio de agua se pondrá el zumo de un limón, una cucharadita de azúcar, una cucharadita de sal y una cucharadita de bicarbonato y se irá bebiendo a pequeños sorbos.

Por supuesto, si ocurre una diarrea de este tipo, vaya o no acompañada de vómitos, es **obligatorio quedarse a descansar** o utilizar el coche para no perder a los compañeros.

También puede aparecer diarrea si se tiene intolerancia a ciertos alimentos. En este caso puede estar relacionada con la ingestión de leche sin hervir o cuando se come determinada fruta en exceso: melón, sandía, uvas....

En este caso, es suficiente con saber de qué se trata y eliminarlo de la dieta. No se necesita hacer nada más.

REMEDIO CONTRA EL ROCE CONTINUO DE LA ROPA INTERIOR O DEL PANTALON

Al andar, por el continuo roce de la ropa interior o de los pantalones, **pueden aparecer irritaciones en la zona anal o inguinal** que se pueden convertir en verdaderas heridas sino se ataja el problema a tiempo.





Una solución sencilla, barata y eficaz es mezclar en un vaso dos dedos de aceite con un chorro de agua y remover hasta conseguir una mezcla parcial de ambos elementos. Aplicar con un trocito de papel higiénico o kleenex en la zona dañada y dejarlo que surta efecto durante toda la noche.

Al día siguiente el dolor y el roce habrán desaparecido.

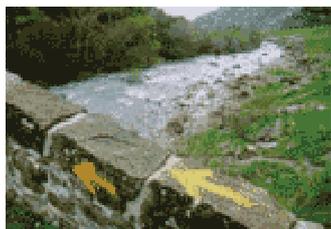
Derechos de los Peregrinos

Muy relacionado con la **Filosofía del Camino** para entender que, como personas, tenemos todos los derechos básicos de la misma, pero que, por el contrario, por el hecho de hacer el **Camino**, no tenemos en absoluto ningún otro derecho complementario.

Estamos realizando el Camino por nuestra propia voluntad, no podemos, por tanto, exigir nada a nadie, ni en los alojamientos ni en el trato con la gente. Si realmente necesitamos algo, nos lo ofrecerán sin que lo pidamos.

Hay que ser conscientes de que detrás de nosotros llegarán otros peregrinos que quizás los necesiten más que nosotros, y que, según cómo nos comportemos nosotros, se comportarán con ellos.

Señalización en el Camino



Otra de las **cuestiones que preocupan al peregrino** antes de salir, desconociendo cómo es el **Camino**, es si no se perderá.

Afortunadamente, **creemos que la señalización es suficiente**, pues además de las indicaciones y mapas que te proporcionan la presente guía virtual, en cada cruce tendrás una **señal de pintura amarilla**, o un **trozo de plástico amarillo** colgando de una zarza, o incluso las **marcas rojas y**

blancas de las GR, muy abundantes en el **Camino**.

También se está poniendo de moda plantar distintos árboles a la vera del Camino, por **Navarra, La Rioja** y en **Galicia**.

También nos están "**construyendo**" caminos artificiales, algunos con bastante acierto, desde **Leboreiro** a **Lavacolla**, pero, por el contrario, en el trozo de **Sahagún** a **Mansilla de las Mulas**, por el **Burgo Ranero**, nos estropearon uno de los parajes más bonitos, para construirnos un "**carril peregrino**". Moda que se ha extendido a muchos otros parajes y donde no se nos ha ocurrido otra cosa que realizar un firme de



Puente medieval de Leboreiro





gravilla, para que drene bien en caso de lluvia, pero que constituye un auténtico suplicio para los pies del peregrino e inseguridad para los caballos y ruedas de las bicicletas.

Ya en **Galicia**, desde poco antes de **Cebreiro**, cada 500 metros, tienes un mojón de granito que te indica los Km. que te quedan hasta **Santiago** y el paraje donde estás.

Y nos queda, por último, la mejor señalización, siempre que sea de día y esté despejado el tiempo: **EL SOL**. Él será nuestro guía a lo largo del **Camino**; por la mañana temprano nos dará en la parte izquierda de la nuca, a media mañana, en el brazo izquierdo y a la hora de ponerse, en la parte izquierda de la cara, pues el **Camino** discurre en una línea casi perfecta de Este a Oeste.



Los Albergues

Hace unos pocos años, cuando se inicia el renacimiento de la peregrinación a **Compostela**, a finales de la década de 1980, no existían **albergues de peregrinos**. Entonces los peregrinos eran acogidos por beneméritos particulares, parroquias y ayuntamientos, bien en casas u otro tipo de dependencias que estuvieran libres de uso a la hora de la llegada de los peregrinos a los pueblos, al atardecer. Luego esa acogida se fue institucionalizando y dio paso a los albergues que hoy conocemos.

Este fenómeno se vio arropado por la aparición de los **Hospitaleros Voluntarios**, cuyo primer germen floreció gracias a la aventura de una peregrina, **Lourdes Lluch**, que en 1991 alquiló una casa en **Hornillos del Camino** y durante los meses veraniegos se dedicó a acoger peregrinos.

Su ejemplo cundió rápidamente y para finales de aquél año la **Federación Española de Asociaciones de Amigos del Camino de Santiago** pone en "Camino" a las primeras generaciones de **Hospitaleros Voluntarios** e instituye un programa de actuación: **Los Hospitaleros Voluntarios serán peregrinos veteranos que dedicarán gratuitamente parte de su período de vacaciones a atender un albergue**. Esta gratuidad de los **Hospitaleros** implicaba que el **albergue también era gratuito**.

Luego, a partir del **Año Santo de 1993**, la afluencia de peregrinos desborda año tras año todas las previsiones, los **albergues** se quedan pequeños y **cada año surgen nuevos albergues**, tanto creados por instituciones como por particulares, para cubrir esa necesidad de acogida. Solo que, para cubrir los gastos que conlleva la gestión de un albergue y ya que los peregrinos no suelen ser muy generosos en





sus donativos, las instituciones o particulares que rigen **muchos albergues establecen una pequeña cuota, o donativo fijo**, a cada peregrino.

Mientras tanto, los **Hospitaleros Voluntarios** han permanecido **fieles a su espíritu de gratuidad y tan sólo atienden los albergues donde no se cobra nada a los peregrinos**. La realidad actual, es que aumentan los albergues de pago y disminuyen los gratuitos que tan sólo se mantienen de los donativos voluntarios que dejan los peregrinos.

Hay que tener muy en cuenta, que muchos **albergues**, sean parroquiales o municipales, no cuentan con ningún tipo de subvención, por lo que **se mantienen con la "voluntad" de los peregrinos**, que a veces no es mucha, lo que puede poner en peligro su continuidad, pues tienen una serie de gastos de limpieza, electricidad, mantenimiento, etc., que deberíamos sufragar mediante nuestras pequeñas aportaciones, los que los utilizamos; es aconsejable, por no decir obligatorio, dejar en el cepillo correspondiente la voluntad, pensando que estamos favoreciendo a los que vienen detrás de nosotros.

Como ejemplo, en el refugio de Belorado, existe un "bote" que indica **"para la comida de mañana"**.

Este "bote" lo colocó en su día **Ana María**, una extranjera, que al igual que otros muchos e incluso **Asociaciones de Amigos del Camino**, ceden parte de sus vacaciones y se vienen a trabajar a un albergue, habiéndose recuperado la figura medieval del **"hospitalero"**, **persona, generalmente antiguo peregrino, que está en un albergue para ayudar a los peregrinos en todo lo que necesiten, manteniendo las instalaciones y servicios en condiciones**, realizando pequeñas tareas de cocina, dando ánimos y consejos a los peregrinos, curándoles las ampollas, etc., son los nuevos ángeles del Camino que desinteresadamente se prestan a atenderte.

Si algún día te animas a imitarles, ten en cuenta que será simplemente **otra forma de realizar el Camino**, y no menos gratificante que andando. Ponte en contacto con alguna **Asociación de Amigos del Camino de Santiago**.

Hay que tener muy en cuenta, y más ahora que también se han puesto de moda los vehículos de apoyo, que **en los albergues no existen RESERVAS**, es decir, **el que llega primero es el que ocupa el sitio**, y no es válido el que llegue alguien en coche y coloque en las camas o literas las mochilas de los que vienen andando.

Asimismo, deberás **utilizarlos y dejarlos en perfectas condiciones**, pues detrás de ti, vendrá otro peregrino al que le apetecerá encontrarse todo en perfecto orden. También deberemos dejar nuestras cosas ordenadas, procurando ocupar el menor espacio posible, y, por supuesto, a la noche, **acostarse a una hora prudencial**, que no debería ser después de las 23 horas, pues aunque tú no tengas previsto madrugar mucho, seguro que otros peregrinos se levantarán a las 5 ó 6 de la mañana.

Por la mañana, **levantarnos haciendo el menor ruido posible**, para lo que será conveniente que hayamos dejado prácticamente preparada la mochila.

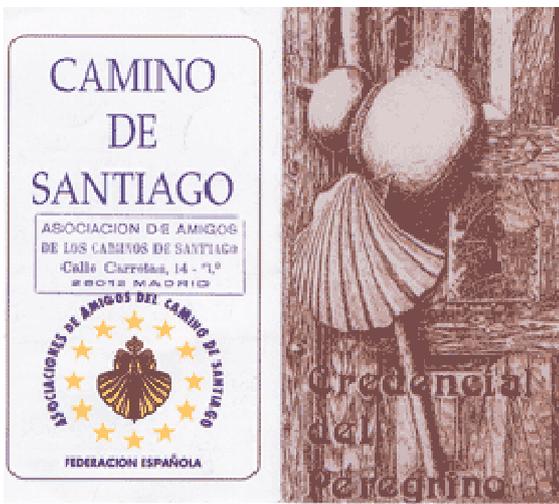




Con respecto a los ciclistas, y teniendo en cuenta que éstos tienen más facilidad para recorrer más km. se les aconsejará, nunca se les obligará, que traten de pernoctar en determinados albergues que tienen mayor capacidad de acogida, pues en los de pocas plazas terminarían copándolas al llegar los primeros, y ser más difícil para el que va andando hacer unos cuantos Km. más.

La Credencial de Peregrino

Es imprescindible llevar la **Credencial** debidamente cumplimentada, que **nos identifica como peregrinos, y nos permite acceder a los albergues.**



Sería interesante que tratáramos de conseguirla en las distintas **Asociaciones**, a cuyos efectos indicamos la dirección de las que están funcionando en este momento.

En el lugar en que iniciemos nuestra andadura, nos **certificarán el día y forma en que realizamos el Camino**, a pie, en bicicleta o a caballo. **A lo largo del Camino**, generalmente en los albergues, **nos pondrán el sello y la fecha**, y **una vez lleguemos a Santiago**, acreditando que hemos recorrido como poco los últimos 100 Km. a pie o a caballo, o 200 Km. en bicicleta, podremos, en la **Oficina de Acogida al Peregrino** que existe en la **Catedral, obtener la Compostela**, siempre

y cuando nuestra peregrinación haya sido por motivos religiosos, espirituales o de búsqueda interior.



Credencial sellada



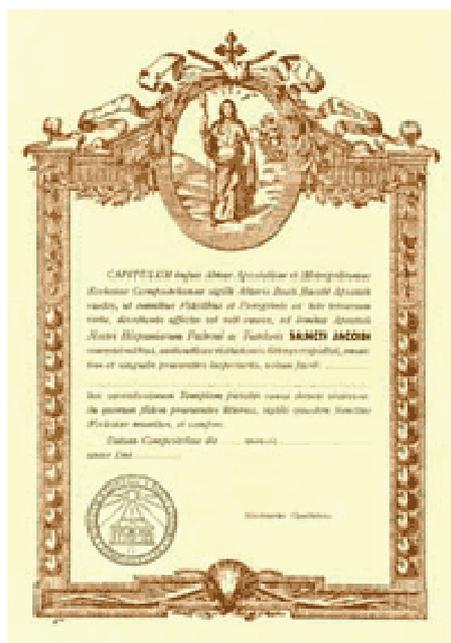


La Compostela

Certificado en latín que **acredita que hemos peregrinado a Santiago**, y realizado el mínimo de los 100 Km (caminando o a caballo) ó 200 Km (en bicicleta).

Peregrinación que se entiende realizada **por motivos religiosos, o cuando menos espirituales**.

Caso contrario, **existe otro tipo de certificación** que también nos entregarán en la referida oficina.



La "Compostela"

El Capítulo de ésta protectora Iglesia Apostólica y Metropolitana, custodio del grabado Altar de Santiago Apóstol, con el fin de expedir las auténticas cartas de la visita a todos los Fieles y Peregrinos de todo el mundo por afecto de devoción o causa de voto, que vienen a las puertas de Nuestro Apóstol Patrono y Tutelar de Nuestra España, Santiago Apóstol, a todos y a cada uno que examinen las presentes, hago saber:

que Don _____

ha visitado devotamente este santo Templo por causa de piedad. Y para dar fe de esto, le confiero las letras presentes sancionadas con el sello de esta Santa Iglesia.

Dado en Compostela el día _____



Nuestra vivencia del Camino de Santiago

(Relato recogido de una de las muchas Web que se pueden encontrar en la red)

Este es el relato de nuestro viaje por tierras gallegas. Un viaje totalmente distinto a los demás en el que a lo largo de 5 días hicimos un recorrido a pie de 113 km disfrutando de las maravillosas vistas y del compañerismo de los viajeros.

Para nosotros fue una experiencia realmente enriquecedora y que pensamos repetir.

Todo empezó medio en broma hablando con otra gente de lo que era el Camino de Santiago. Todo el que lo había hecho nos lo recomendaba aunque a nosotros nos asustaba un poco porque aunque estamos acostumbrados a caminar y hacer excursiones no teníamos ni idea de como funcionaba el sistema de albergues y no sabíamos si aguantaríamos 5 días caminando y con una gran mochila en la espalda.

El viaje lo hicimos durante el periodo de Semana Santa del pasado año 2000. Hasta el último día no decidimos que íbamos a ir ya que el tiempo estaba muy mal, no paraba de llover, hacía frío e incluso hablaban de nieve, pero después de hacer algunas llamadas a ayuntamientos de la zona preparamos la mochila con nuestras botas de montaña, el saco de dormir, un par de camisetas y pantalones, el forro polar y sobretodo un chubasquero y nos lanzamos a la aventura.

Si quereis conseguir la Compostela no olvideis llevar la Credencial de Peregrino, que os facilitaran en vuestra parroquia o en el obispado de vuestra ciudad. En ella os sellaran por los lugares que paseis, os facilitaran alojamiento en los albergues y cuando llegueis a Santiago de Compostela podreis ir a la Oficina del Peregrino y demostrar que habeis hecho más de 100km andando para que os den la Compostela.

Es muy importante el calzado, que sea cómodo y que ya estemos un poco acostumbrados a él. Yo tuve mucha suerte pues aunque mis pies son muy delicados no me salieron ampollas, pero vi gente que no podía ni tenerse en pie.

El día 15 salimos de Girona en coche y después de recorrer 1150 km llegamos a Sarria, nuestro punto de partida. Mucha gente va en tren hasta allí, pero a nosotros nos era más cómodo ir en nuestro propio coche. Además una vez allí lo puedes dejar en el pueblo aparcado, cosa que hacen muchos peregrinos. Nosotros lo dejamos justo delante de la Policia Municipal.



Ya en el camino hasta allí se veían peregrinos andando al lado de la carretera ya que pasamos por algunos de los pueblos por los que pasa el Camino de Santiago, como Samos, un pueblo con un monasterio precioso y O'Cebreiro uno de los puertos más difíciles del Camino.

Sarria es el lugar en el que empieza mucha gente puesto que desde allí puedes recorrer la distancia mínima para conseguir la Compostela.

El albergue está totalmente renovado y en muy buenas condiciones, tiene varias habitaciones y un pequeño comedor-cocina. Está en el centro del pueblo.

Salida primer día del albergue de Sarria

El día 16 salimos de Sarria a las 9 de la mañana y pasamos por Barbadelo (4,3km), Rente (0,9km), Brea (6,3km), Ferreiros (1,7), Rozas (1,8km), Vilachá(5,2km) y finalmente Portomarin (1,8km), en total unos 22 km.

Encontramos lluvia a ratos y el camino estaba lleno de barro, incluso había trozos en los que el Camino se convertía en riachuelo y tenías que pasar por en medio.



En Ferreiros paramos en un pequeño bar a tomar algo, donde había un hombre muy agradable que nos explicó que el año anterior al ser Año Xacobeo había mucha más gente y que los albergues estaban llenos.

Llegamos a Portomarín a las 15,20h. aproximadamente y después de dejar nuestras mochilas en el albergue nos fuimos a comer al mesón Rodriguez, en el que por un buen precio puedes comer un buen menú.

El pueblo de Portomarín es bastante pequeño y a parte de su iglesia no tiene muchas más cosas por ver.

El recorrido de este primer día fue para mí quizás el más bonito, con unos paisajes preciosos y en el que no nos cruzamos con ningún coche hasta llegar a Portomarín. Parecías haberte transportado a las aldeas de 50 años atrás.

Xevi en medio de un "camino-rio"

El albergue de Portomarín es el peor de todos los que visitamos durante el camino, hacía bastante frío y no era muy acogedor, aunque se agradecía tener un lugar para ducharte (aunque fuese con agua fría) y poder dormir.

El día 17 salimos de Portomarín **a las 8,40h** después de un buen desayuno y empezamos la que iba a ser una etapa bastante dura.

Pasamos por Gonzar (7,6km), Castromaior (1,2km), Hospital de la Cruz (2,4km), Ventas de Naron (1,3km), Ligonde (3,1km), Eirexe (1,3km), Avenostre (5,2km) y finalmente Palas de Rei (2,2km).



Prácticamente todo el camino era de subida y bastante trozo asfaltado, por lo que le quitaba su encanto.

En Eirexe paramos a descansar un poco, aunque recomiendo parar antes de llegar al alto de Ligonde, puesto que el camino se hace muy largo en ese tramo.

Albergue de Portomarin

Este día me costó bastante llegar, me dolían los pies y la mochila cada vez se hacía más pesada.

A medida que pasaban las horas ibas conociendo a otra gente que también hacían el Camino, y muchos de los que habías encontrado en Sarria se iban repitiendo en cada etapa.



Xevi y Maite, en Medio de un camino lleno de Barro.

El hecho de ver a otros como tú, igual de cansados y con los pies tan o más destrozados te daba ánimo para seguir y pensabas que tampoco estabas tan mal.

En Palas de Rei os recomiendo el mesón Bodegon99 que está justo al lado del albergue. Sirven unas tapas buenísimas y un vino que te da fuerza para continuar al día siguiente, todo ello por un precio excelente. Allí estuvimos cenando y tomando unas copitas de orujo con Carlos, Álvaro y Mateo, tres compañeros que conocimos de Valencia y Nueva York, hasta las 11 de la noche, hora en la que cerraban el albergue.

También nos trataron muy bien en un restaurante situado delante del albergue y en el que nos sirvieron un caldo calentito que nos sirvió para entrar en calor después de una etapa bastante pasada por agua.

El albergue es bastante grande, con muchas habitaciones, una hostalera muy atenta y agradable y bastante acogedor.

El día 18 de abril nos levantamos a las 7,15 y después de desayunar empezamos nuestra nueva etapa. Caía una gran tormenta y a la salida del albergue cuesta un poco encontrar el Camino marcado y hay que estar muy atento al llegar a la carretera.

Fuimos a Casanova (5,7km), Leboreiro (3,4km), Furelos (4km), Melide (1,9km), Boente (5,6km), Castañeda (2,2km) y Ribadiso da Baixo (3,1km). En total 26 km.

A medio camino de Palas de Rei y Melide nos cayó un gran pedregada, y poco antes de llegar a Melide otra más fuerte que nos dejó totalmente empapados. Esto hizo este tramo muy desagradable. Tuvimos que parar en el albergue de Melide, en el que nos acogieron muy bien, para secarnos un poco y a descansar.

Si teneis oportunidad no dejes de parar en Melide a tomar pulpo a la gallega, ya que este pueblo es famoso por su delicioso pulpo.



Entre Arzúa y Salceda, pasando por debajo del Horreo.

Después de descansar un poco paró de llover y decidimos continuar nuestro camino hasta Boente, donde paramos a tomar un bocadillo de jamon que estaba buenísimo, y donde compramos algunas provisiones para la cena, ya que el albergue de Ribadiso es una casa al lado del río sin ninguna tienda ni bar a menos de 2km.

Finalmente llegamos al albergue, una casa preciosa de piedra antigua y totalmente renovada, al lado del rio, con sus prados y sus cabritas. Para mí fue el albergue más bonito de todo el camino.

En esta etapa pasamos por lugares muy bonitos, con unos bosques de eucaliptos y unas sendas encantadoras.

El día 19 de abril **salimos temprano** de Ribadiseo y paramos a desayunar en Arzúa (2,7km), pueblo en el que hay un albergue recién renovado y que aunque en algunas guías no lo aconsejen, ahora sí que merece la pena ir.



Albergue de Ribadiso da Baixo.

Continuamos con muchas subidas y bajadas y lloviendo constantemente, pero no pudimos parar hasta llegar a Salceda, al cabo de unos 11 km, donde comimos unos bocadillos de jamón y chorizo en abundancia y que estaban buenísimos.

Por el camino encontramos a otros compañeros que ya conocíamos, Olga y Mónica de Madrid, Elena, Roberto y Jose, de Barcelona y a Santiago, un chico argentino que tenía que hacer el camino en 4 días.

Llegamos al Albergue de Arcas a las 3 de la tarde después de recorrer unos 21 km, y allí descansamos un rato después de ducharnos.

Fuimos a visitar el pueblo y la iglesia con Jose y Olga y luego compramos cosas para la cena entre todos los que estábamos compartiendo el camino, ya que aquella iba a ser nuestra última cena juntos, puesto que al día siguiente ya llegabamos a Santiago de Compostela, nuestro destino.

En el albergue compartimos nuestra comida con otros compañeros y lo celebramos con sidra y Tarta de Santiago.

Decidimos que al día siguiente nos levantaríamos todos a las 5 para así llegar juntos a Santiago antes de la Misa del Peregrino para que digan tu nombre en ella.

El día 20 hicimos lo que teníamos previsto y **a las 5 estábamos todos en pie** dispuestos a emprender el camino , y después de desayunar todos juntos así lo hicimos.

Intentamos seguir el camino marcado, pero con la tormenta que estaba cayendo y la oscuridad de la noche tuvimos que volver atrás y seguir por la carretera, aunque con mucha prudencia.

Así lo hicimos hasta llegar al aeropuerto , lugar en el que ya había amanecido y volvimos a tomar el camino marcado. Hay una gran subida hasta llegar allí que se hace bastante larga.

Al llegar a Labacolla es donde empieza la subida al Monte do Gozo, llamado así porque es un gozo llegar allí, por lo que cuesta y porque desde allí ya se divisa la ciudad de Santiago de Compostela.

La subida fue muy dura ya que no paró de llover en todo el recorrido. Una vez en Monte do Gozo paramos unos minutos a descansar aunque todos estábamos ya impacientes por llegar a Santiago de Compostela, así que continuamos nuestro camino entrando ya en la ciudad.

Después de recorrer sus calles y ansiosos por fin nos encontramos allí delante la Catedral, lo habíamos conseguido, era todo un orgullo llegar a la ciudad como peregrino, la ves de una manera distinta a otras veces que la hayas visitado como turista.

Fue una lástima que como era Jueves Santo no había misa del Peregrino, así que nuestro madrugón fue en vano, aunque así aprovechamos más el día.

Después de recoger la Compostela hicimos lo que marca la tradición, subir las 33 escaleras de la fachada principal y luego el ceremonial de arrodillarse y introducir la mano en la base del parteluz.

Después de todo ésto fuimos a buscar alojamiento al albergue de Santiago, situado en el Seminario Menor y él único que no pertenece a la Xunta, y en el que te hacen pagar una tarifa obligatoriamente, incluso si sólo quieres entrar a ducharte, y el trato no tiene nada que ver con el que nos ofrecieron durante todo el camino los hosteleros y hostaleras, que fue excelente.

Para mi fue el único que me decepcionó bastante, en una sola habitación que ocupa toda la planta con catres y muy anticuado. Aquello me recordó a los antiguos hospicios, así que si podéis, os recomiendo buscar un hostel que los hay bastante barato.

Os recomiendo ir a comer a Casa Manolo, un restaurante muy pequeñito y en el que hay que hacer bastante cola, pero que te atiborran de comer por un precio baratísimo.

Para volver a Sarria, hay unos autobuses directos que salen cada tarde desde la estación de autobuses.

Ya de vuelta y con ropa limpia y calzado cómodo hicimos una parada para dar un paseo por Zaragoza, una ciudad que no me cansaré nunca de visitar.

Dedicamos una Galeria de Fotos, a todos los compañeros peregrinos que encontramos durante el viaje, y con los cuales pasamos agradables momentos.



Maite, Xevi, Álvaro, Mateo y Carlos, Celebrando la llegada a Palas de Rei, con unas tapas en el Bodegon99 junto al albergue.



Bodegon99 a Tope con el Orujo



Cena Despedida en Arcas.
Sólo alta un día para la llegada a Santiago



Llegada al Monte do Gozo empapados por la lluvia.



Llegada a Santiago. Después de 113 Km.



Comida en Casa Manolo. Adiós Peregrinos