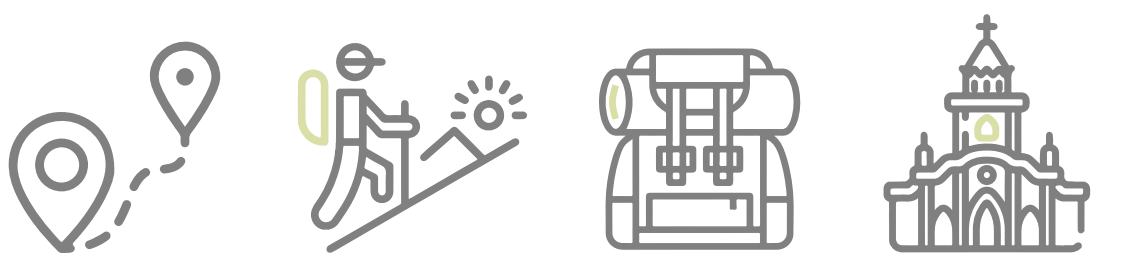





SANTIAGO GATE
→ Vive el camino

GUÍA DE INICIACIÓN
Camino de Santiago





BIENVENIDOS

SANTIAGOGATE es una marca registrada de **VIAJES RIA DEL BURGO** después de mas de 25 años organizando viajes se especializa en el camino de Santiago.

Diseñamos experiencias personalizadas únicas para vivir el camino de forma diferente.

Vive el camino!!

CONTACTO

www.santiagogate.com
info@santiagogate.com
+34 881 992 165

OFICINA:
Rúa Luis Seoane nº 2.
15679 EL TEMPLE -CAMBRE A CORUÑA.

VIAJES **Ria**
del
Burgo



La oferta más amplia
de experiencias y servicios
para el Camino.

Seguro de viaje incluido
en todas nuestras
experiencias.

Atención 24horas
a nuestros clientes para
cualquier emergencia.

Control de calidad
trabajamos con los mejores
para tu tranquilidad.

Plataforma online
Si no esta en la web lo
crearemos par ti.

Líderes en la gestión
Artesanos de los viajes en el
Camino de Santiago.



ÍNDICE

1. El Camino de Santiago	04
2. ¿Por qué hacer el Camino de Santiago?	05
3. ¿Qué debo saber antes de empezar?	06
3.1 Algunos datos sobre el camino	06
4. Preparando el Camino de Santiago	07
4.1 La elección de una correcta mochila	07
4.2 Listado de cosas básicas	08
4.3 ¿Conseguiré caminar tantos kilómetros? ¿Debería entrenar?	09
4.4 Los alojamientos en el Camino	10
4.5 La Credencial del Peregrino	12
4.6 La Compostela	12
5. Elige tu ruta	13
6. Durante el Camino	16
6.1 Seguir las flechas	16
6.2 Cuida tu cuerpo	16
6.3 Dónde comer	17





1. EL CAMINO DE SANTIAGO

Se trata de una ruta de peregrinación milenaria que se dirige a la capital gallega (Santiago de Compostela) con el fin de visitar la tumba del Apóstol Santiago en la propia Catedral de la ciudad.

Esta famosa ruta comenzó en el año 842 cuando, tras el descubrimiento de los restos del Apóstol, el rey Alfonso II caminó, desde Oviedo, con el objetivo de comprobar si los rumores del hallazgo eran ciertos. Convirtiendo este trazado en el que hoy es conocido como el Camino Primitivo.

La importancia de visitar los restos de Santiago el Mayor reside en su importancia en la religión cristiana, ya que fue uno de los discípulos de Jesús que emprendió una labor evangelizadora, especialmente en el reino de Gallaecia (actual Galicia). Además, tras su ejecución en Jersusalén en el año 44 d.c., se convertiría en el primer apóstol en morir por la fe cristiana.

Hoy en día, el Camino de Santiago bate récords de peregrinos cada año que pasa. Gente con ilusión que comienza la aventura del Camino con diferentes objetivos porque, aunque todo comenzó como una peregrinación religiosa para rendir culto a Santiago Apóstol, muchos realizan la ruta por retos de superación personal, búsqueda de uno mismo o aventura con amistades.



2. ¿POR QUÉ HACER EL CAMINO?

Son varios los motivos para realizar la peregrinación hacia Santiago. Nosotros, tras varios años trabajando al pie del Camino, hemos encontrado varias razones que mueven los pies de los peregrinos a cada kilómetro de la ruta jacobea:



Religioso: El motivo inicial, la razón por la que el Camino surgió era la visita a la Catedral de Santiago y rogar por el perdón de los pecados, santiguarse para una batalla futura o incluso para curas milagrosas.



Aventura: Es el lugar perfecto para salir de la monotonía y descubrir parajes difíciles de encontrar: zonas donde el mar se junta con el verde de las praderas, paseos con vegetación tan frondosa que apenas da paso a la luz del sol, riachuelos o cascadas que provocan una sensación de paz y tranquilidad difícil de encontrar. Todo esto lo podrás encontrar en la aventura del Camino.



Social: El Camino posee una grandísima variedad de razas y países de origen en sus trazados. Mucha gente tiene miedo de partir en soledad, sin embargo, los trazados jacobeos poseen esa magia de juntar a gente afín y generar lazos inseparables.



Superación: No todo el mundo posee la capacidad plena para afrontar la dureza del Camino, sin embargo, existen valientes que pese a sus problemas, deciden lanzarse al Camino con el fin de superarse a sí mismos y lograr la meta de llegar a Santiago de Compostela.



Cultural: Si algo posee el Camino de Santiago, es riqueza en cuanto a patrimonio histórico y cultural. Sus rutas llevan siendo peregrinadas por años y muchos curas o civilizaciones dejaron su esencia por los diferentes pueblos.

Como puedes ver, son varios los motivos y muy buenos como para no perderse la aventura del Camino de Santiago. Mucha gente la define como la experiencia de su vida.

¿Te la perderías?

3. ¿QUÉ DEBO SABER ANTES DE EMPEZAR?

Existen varias rutas para llegar a Santiago, la mayoría reciben su nombre según la procedencia de sus caminantes: Camino Francés, Camino Portugués, Camino del Norte, Camino Inglés, Primitivo, Vía de la Plata, etc, por lo que tendrás un sinfín de posibilidades entre las que elegir.

Todas las rutas se dividen en etapas (distancia que se recorre cada día). Cada etapa suele tener una media de unos 20 o 25 kilómetros, que pasan por senderos y pistas forestales donde la naturaleza es la principal protagonista. El punto de salida y el de llegada suele estar ya marcado, coincidiendo con pequeñas poblaciones en las que podréis alojarnos y descansar para comenzar una nueva etapa al día siguiente.



3.1. Algunos datos sobre el camino

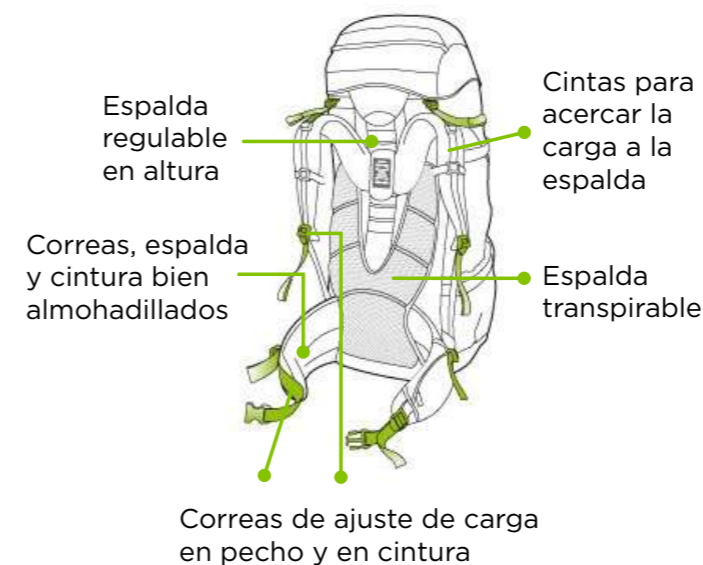
1. Hay más de 50 rutas del Camino de Santiago que empiezan desde Francia, España y Portugal.
2. Antiguamente, los peregrinos empezaban el Camino desde su propia casa para unirse a una de las rutas definidas.
3. El Camino más antiguo es el Camino Primitivo, que empieza desde Oviedo.
4. Las flechas amarillas son el indicativo más conocido para guiar al peregrino durante todo el Camino.
5. El Camino Francés es la ruta más popular, empieza en St. Jean Pied de Port, Francia.
6. Para obtener la Compostela de peregrino deberás Caminar 100 km o hacer 200 km en bicicleta.
7. Si no peregrinas por motivos religiosos o espirituales podrás obtener un certificado de bienvenida.
8. El punto más famoso de inicio del Camino es Sarria, en la provincia de Lugo, a 111km de distancia de Santiago de Compostela.
9. El Códice Calixtino, escrito en el S.XII es la más antigua guía conocida sobre el Camino de Santiago.
10. El 25 de julio se celebra el día de Santiago Apóstol, siendo festivo en toda Galicia. Cada año en que el 25 de julio coincide en domingo se celebra el año Santo Jubilar o Año Xacobeo.

4. PREPARANDO EL CAMINO

Una de las dudas más habituales a la hora de lanzarse a realizar el Camino de Santiago es la mochila y su contenido. En esta lista imprescindible sobre que llevar en la mochila vamos a encontrar un poco de todo, pero sobretodo son cosas esenciales, siempre del menor peso posible y que ocupen lo mínimo.

Hay que tener clara la época del año en la que se va a hacer el Camino, cierto es que hay algunas cosas imprescindibles independientemente de la estación en la que nos vayamos a aventurar a recorrer el Camino de Santiago. Debes saber que en cualquier alojamiento dispondrás de una zona donde poder lavar y secar la ropa que has utilizado a lo largo del día y así poder disponer de ella al día siguiente.

4.1. La elección de una correcta mochila



La elección de una correcta mochila es el primer paso para evitar cualquier problema en el Camino. Se recomienda que la mochila que nos vaya a acompañar durante el camino pese no más de un 10% de nuestro peso corporal, es decir, si pesamos alrededor de 70 kg hay que procurar que nuestra mochila no exceda los 7 kg de peso total. Salvo que vayas a hacer el Camino en el invierno, en cuyo caso necesitarás más equipaje de abrigo y por tanto una mochila más grande, te recomendamos una mochila entre 35 y 45 litros de capacidad y que sea anatómica para amoldarse a tu cuerpo, además de ser ligera e impermeable.

TRUCO



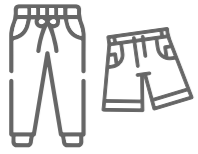
¿Quieres saber si has hecho una buena elección?

Antes de salir al Camino coge tu mochila vacía y colócala atándola solamente a la cintura y dejándola libre en los hombros, ¿se mantiene rígida? buena compra, ¿se cae? toca seguir buscando.

Otro punto importante, especialmente si vas a dormir en albergues **es el saco de dormir**. El saco idóneo debe de cumplir una serie de requisitos:

- **Tamaño:** De entre 1,70 m y 1,95 m dependiendo de la estatura. Recuerda, cuanto más grande más peso en la mochila.
- **Tipo de relleno:** El mayor recomendado es el sintético o fibra. En invierno podríamos valorar los de pluma ya que ofrecen mayor protección pero sus cuidados son mayores.
- **Ligero y compacto:** Debe amoldarse bien a la mochila y fácil de sujetar a ella.
- **Impermeable:** Es muy probable que encuentres lluvia por lo que el saco de dormir siempre debe ser de material impermeable.

4.2 Listado de cosas básicas



ROPA

Pantalones para caminar: Largos, cortos o modulares según la época en la que se realice el camino y que cuenten con un buen sistema de transpiración para evitar el sobrecalentamiento en los meses de mayor temperatura.

Pantalones para el descanso para sentirnos los más cómodos posibles.



Sudadera o jersey: Finos y cómodos, que pesen poco y no ocupen demasiado espacio.

Un par de camisetas: Es lo mínimo que se recomienda, una la que llevas puesta ese día y otra para el día siguiente. Que no tengan costuras y sequen rápido, para poder lavarlas a diario en los diferentes alojamientos.



3 o 4 conjuntos de ropa interior y calcetines. Para el calor un sombrero, gorra, visera o pañuelo. Para la lluvia; una capa impermeable, que cubra tanto al peregrino como a la mochila.

CALZADO



Botas o zapatillas de trekking: nos sujetará correctamente el tobillo además de contar con la suela perfecta para el tipo de terreno que nos vamos a encontrar en el Camino. **Chanclas** son imprescindibles para la duchas de los albergues, además de que ayudan a descansar y airear el pie después de los kilómetros recorridos a lo largo del día.



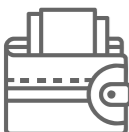
HIGIENE

La toalla, el cepillo y la pasta de dientes, el gel, el champú, protector solar, un peine, desodorante, papel higiénico... lo básico para tu aseo diario.



BOTIQUÍN

Al caminar tantos kilómetros es frecuente que nuestros pies se resientan y salgan las temidas ampollas, por lo que es necesario que preparéis un botiquín para pequeñas emergencias, te sugerimos llevar lo siguiente: Betadine gasas, aguja e hilo; entre otros muchos usos, son importantes para tratar las ampollas, también esparadrapo, tiritas, tijeras, vaselina: con la que podremos aplicar una pequeña cantidad en los pies antes de cada jornada, ayudando a evitar la aparición de las ampollas, y por último, algunos analgésicos como; aspirinas, ibuprofeno y paracetamol.



IMPRESINDIBLES

No olvides tu DNI o Pasaporte, tu tarjeta sanitaria, credencial de peregrino, tarjeta de crédito y algo de dinero en efectivo para pagar en poblaciones pequeñas. Puedes llevar una segunda mochila o riñonera para guardar tus objetos más valiosos y llevarlos siempre contigo.

4.3 ¿Conseguiré caminar tantos kilómetros? ¿Debería entrenar?

- El temor a no verse capaz de caminar tantos kilómetros es el motivo por el que muchos nos echamos para atrás. Pero debéis saber que todo el mundo puede realizarlo sin problema, desde un niño hasta una persona de 80 años.

- No se trata de una competición deportiva, si no de un camino de auto descubrimiento y de superación, en el que cada uno sigue el ritmo que le marca su propio cuerpo, sin prisas ni agobios. Aquí os dejamos algunos consejos:

- Si sufres alguna patología o enfermedad, lo mejor es que acudas a tu médico antes del viaje y sigas sus recomendaciones.
- Si no tienes hábito de hacer deporte es aconsejable que, con antelación al viaje, camines varios kilómetros diarios aumentando progresivamente las distancias.
- Estira siempre antes y después de la actividad física, centrándote especialmente en espalda, cuello y grupos de músculos específicos como cuádriceps, gemelos o isquiotibiales.
- Acostúmbrate al calzado que utilizarás durante el Camino, no se recomienda estrenarlos el día del viaje ya que pueden causar ampollas y rozaduras.
- Una vez en el Camino escucha a tu cuerpo y sigue tu propio ritmo, recuerda que no se trata de una carrera si no de un reto personal.
- ¡Disfruta! El Camino de Santiago es una experiencia enriquecedora en todos los sentidos y solo necesitas dar el primer paso.

SANTIAGO GATE
Vive el camino





4.4 Los alojamientos en el Camino

Debido al crecimiento experimentado por el propio Camino de Santiago en los últimos años la oferta de alojamiento es cada vez más amplia. A pesar de que son aquellas rutas que más gente recogen cada año las mejor preparadas en lo que a infraestructura se refiere, a día de hoy podemos encontrar diferentes tipos de alojamiento en todas las rutas principales. Los más habituales son los siguientes:

Albergues públicos:



Se trata de albergues que inicialmente eran de donativo pero que en la actualidad tienen un coste medio de 6€ por noche aproximadamente. La habitación es compartida con peregrinos y es aconsejable llevar saco de dormir y unos buenos tapones para los oídos.

Albergues privados:



A diferencia de los públicos, se trata de albergues que ofrecen unas comodidades mayores, como wifi gratuita o habitaciones de menor tamaño, por lo tanto no compartimos habitación con tantas personas mejorando mucho el descanso. El coste es mayor que el de un albergue público, con un precio medio desde los 12€ hasta los 18€, lo que permite que se encuentren en un estado de calidad muy superior a los públicos.

Pensiones y hostales:



Es la opción más económica para aquellos peregrinos que optan por no compartir habitación y disfrutar de un descanso en habitaciones que van desde individuales, dobles o triples llegando incluso a cuádruples en contadas ocasiones. Por norma general disponen de baño privado en la propia habitación y de las comodidades habituales de una pensión al uso, como amenities de baño y wifi gratuita.

Hoteles:



Es la opción que se encuentra un peldaño por encima de las pensiones y de los hostales. Habitualmente no existe disponibilidad de alojamientos de este tipo en muchas de las pequeñas poblaciones por las que atraviesan los diferentes Caminos de Santiago, pero si se convierten en una buena opción en aquellas ciudades más grandes en las que apenas notaremos diferencia entre el precio medio de muchas pensiones y de hoteles de 2 o 3 estrellas.

Casas Rurales:



Una magnífica opción para vivir la magia del Camino de Santiago desde la raíz, disfrutando de antiguas casas de labranza ubicadas en zonas rurales y rodeadas de naturaleza ahora reconvertidas en alojamientos rurales con una calidad excelente. En la mayoría de los casos ofrecen además una oferta gastronómica exquisita y servicios a disposición del peregrino de gran interés como la recogida en la etapa para ser llevados hasta la propia casa.

Pazos:



Antiguas construcciones señoriales gallegas también convertidas en alojamientos de calidad superior y que guardan toda la esencia burguesa entre sus paredes de piedra fortificadas. Son opciones más orientadas a peregrinos exigentes y con un precio más elevado que las mencionadas anteriormente.

Paradores:



La red de Paradores Nacional de Turismo tiene ubicados muchos de estos alojamientos a lo largo de las diferentes rutas del Camino. El más emblemático es el que se encuentra ubicado en la propia ciudad de Santiago de Compostela, lo que es un día fue un antiguo hospital de peregrinos es ahora un alojamiento de 5* en el que se alojan cientos de peregrinos cada año tras finalizar su Camino.

4.5 La credencial del peregrino

La Credencial es uno de los distintivos más importantes del Camino de Santiago, por lo tanto debes asegurarte de disponer de una antes de comenzar a caminar.

¿Para qué sirve?: Hoy en día la Credencial simboliza el pasaporte del peregrino y lo acredita como tal. Es la prueba de que has realizado un mínimo de 100 km del Camino de Santiago a pie o 200 km si vas en bici, con ella podrás obtener tu Compostela al llegar a Santiago. Originariamente en la Edad Media era un documento entregado a los peregrinos como salvoconducto, pues el Camino de Santiago era mucho más incierto que en la actualidad.

Su funcionamiento es muy simple: Debéis rellenar la primera página con vuestros datos personales (recomendamos también incluir el número de teléfono en caso de pérdida o extravío) e ir colocando sellos a lo largo de las etapas, necesitarás un mínimo de dos sellos al día.

¿Dónde sellar?: Una práctica muy habitual en los peregrinos es coleccionar todos los sellos de los lugares por los que pasan a modo de recuerdo. Esto no es necesario, ya que únicamente necesitarás dos al día. Podrás encontrar sellos en lugares muy diversos, como en iglesias, ayuntamientos, monumentos, museos, bares, restaurantes, alojamientos, comercios... cada uno tiene su propio sello y tan solo tendrás que pedirlo.

¿Dónde conseguirla?: Puedes conseguir la Credencial en diferentes Asociaciones de Amigos del Camino de Santiago, algunas en otros países, en parroquias y Cofradías del Apóstol Santiago, también os la pueden facilitar en muchos albergues y alojamientos del Camino y en muchos de los estancos de la ruta.



4.6 La Compostela

Es un documento que se entrega en Santiago de Compostela a todo aquel peregrino que haya finalizado el Camino por motivos religiosos o espirituales. Necesitarás haber caminado un mínimo de 100 km, o 200 km en el caso de los ciclistas.

¿Dónde conseguirla?: Al llegar a Santiago debes dirigirte a la **Oficina de Atención al Peregrino, situada en la Calle Das Carretas, nº 33**, muy cerquita de la Catedral. Para obtenerla sólo tendrás que esperar tu turno y mostrar tu Credencial.

5. ELIGE TU RUTA

Verás una gran variedad de rutas para el Camino de Santiago, todas ellas llenas de historia, cultura y una excepcional riqueza patrimonial. A pesar de que el Camino Francés recoge la mayor parte de la afluencia de peregrinos cada año, el crecimiento de las demás rutas hacia Santiago continúa siendo exponencial.

A continuación puedes ver un resumen de las principales rutas del Camino de Santiago con la información relativa a su distancia, punto de inicio y número de etapas.

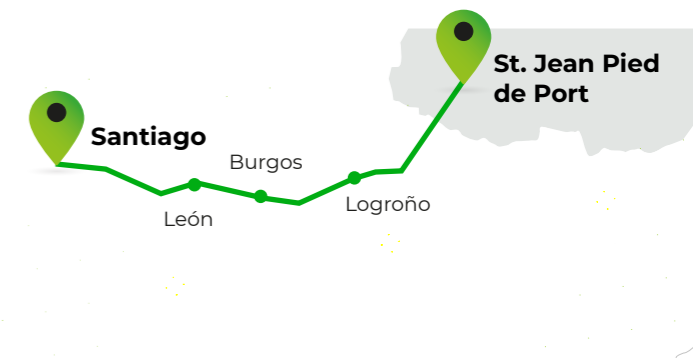
Camino Francés

Distancia
764 km

Inicio
St. Jean Pied de Port

Etapas a pie
33 días

Etapas en bici
14 días



Camino Portugués

Distancia
620 km

Inicio
Lisboa

Etapas a pie
25 días

Etapas en bici
5 días



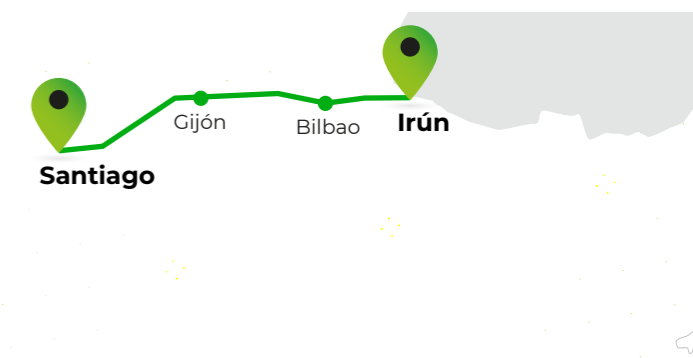
Camino del norte

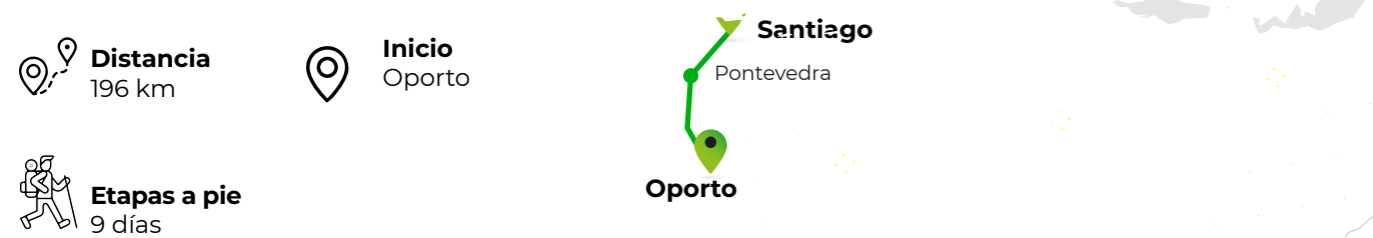
Distancia
824 km

Inicio
Irún

Etapas a pie
32 días

Etapas en bici
18 días





Camino Sanabres



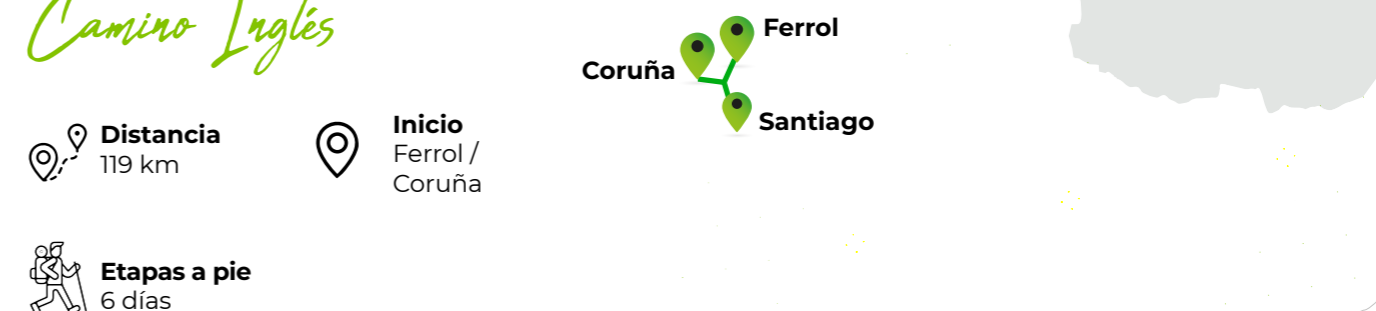
Fisterra y Muxia



Camino primitivo



Camino Inglés



Vía de la Plata



Además de las rutas anteriores, existen otras rutas del Camino de Santiago que conectan casi toda España con alguna de las rutas principales, son las denominadas secundarias. Si quieres saber más sobre ellas no dudes en visitar nuestra web.

www.santiagogate.com



6. DURANTE EL CAMINO

6.1 Seguir las flechas

Todos los Caminos de Santiago están señalizados, dependiendo de la comunidad Autónoma o provincia, en menor o mayor medida, pero todos mínimamente señalizados. En todo el trazado podrás guiarte a través de varios tipos de señales. Una buena señalización resulta un elemento clave a la hora de atraer potenciales peregrinos, pues inspira confianza y tranquilidad llegado el momento de planificar esta aventura.

A lo largo del Camino, uno se encuentra con todos estos indicadores, cuyas funciones principales son las de señalar que se está siguiendo el sendero correcto y orientar al peregrino en aquellos puntos en los que puedan existir dudas.

FLECHA AMARILLA

De entre todos los indicadores, la flecha amarilla es el más importante, pues todas las vertientes del Camino están señalizadas con esta clase de flechas y acompañan al peregrino en el recorrido, encontrándose pintadas en árboles, en el suelo, en señales verticales, iglesias, rocas etc.



6.2 Cuida tu cuerpo

Mima tus pies: Los pies serán tus mayores aliados en este viaje, por lo que es muy importante extremar las precauciones. Durante la etapa usa calzado cómodo que ya tengas acostumbrado al pie y calcetines transpirables que eviten el sudor y la aparición de ampollas. Al llegar al final de tu etapa, puedes lavarlos con agua y sal, hidratarlos bien con crema o vaselina y usar sandalias o chanclas para que respiren y descansen.

Hidrátate: Asegúrate de llevar siempre contigo una botella de agua y bebe regularmente aunque no tengas sed. Durante el Camino encontrarás muchas fuentes y manantiales con agua potable para refrescarte, así como bares y terrazas en las que descansar.

Protégete del sol: Especialmente si viajas en verano estarás muy expuesto a los rayos solares. No te olvides de tu protector solar y aplícalo con regularidad.

¡Recuerda!. No existen normas establecidas para realizar el Camino de Santiago, podrás planificar el camino a tu medida, eligiendo tu punto de salida y de llegada, ajustando las distancias de las etapas y añadiendo o quitando noches de alojamiento.

Descansa: Dormir bien y recuperar energías es imprescindible para cualquier peregrino. Si duermes en un albergue no te olvides de los tapones, ya que compartirás habitaciones con otros peregrinos y puede haber ronquidos.

Aliméntate bien: Cuando estamos de vacaciones acostumbramos descuidar nuestra alimentación y relajarnos. En el Camino de Santiago debes tener en cuenta que realizarás un mayor esfuerzo diario que en tu vida normal y quemarás muchas más calorías, por lo que debes cuidar tu alimentación con seriedad.



6.3 Dónde comer

En el Camino de Santiago existen una gran variedad de bares y restaurantes donde poder degustar menús a precios muy económicos. En las rutas más populares como el Camino Francés y Portugués, encontrarás cada pocos kilómetros pequeños establecimientos en los que podrás tomar un tentempié.

Al final de cada etapa llegarás a núcleos de población que cuentan con todos los servicios, por lo que te será muy fácil encontrar una mesa en un restaurante o un supermercado donde comprar todo lo que necesites. Si te alojas en albergue dispondrás de cocina de uso comunitario con todos los utensilios y podrás elaborar tu propia comida.



Vive el camino!!

VIAJES **Ria**
del
Burgo

SANTIAGO GATE
Vive el camino



SANTIAGO GATE

Vive el camino

Aunque el camino es el mismo para todos hay muchas formas de hacerlo y diferentes formas de vivirlo, por eso nosotros diseñaremos una experiencia a medida adaptándonos a las necesidades de cada peregrino.

Vive el camino!!

CONTACTO

OFICINA

Rúa Luís Seoane nº 2.
15679 EL TEMPLE - CAMBRE.
A CORUÑA.

www.santiagogate.com
info@santiagogate.com
+34 881 992 165