



*Capilla de Santo Alberte de Parga*

### Información Turística

La ruta jacobea del norte transcurre a través del pintoresco paisaje que rodea a la hermosa capilla de Santo Alberte y cruza el puente bajomedieval de San Alberte, formado por dos arcos ojivales separados por un tajamar central.

La capilla es gótica, construida en la segunda mitad del XIV; tiene nave única y presbiterio abovedado con crucería iluminado por un rasgado ventanal ojival. En su exterior destaca la nobleza de su sillería reforzada por contrafuertes y abierta por puertas de arco apuntado.

El camino de peregrinación pasa también por **San Paio de Seixón** (Friol), cuya iglesia románica levantada

en medio de una llanura conserva la portada original, sin tímpano, compuesta de arquivoltas tóricas decoradas con el infrecuente tema de las rosetas, raro en el románico gallego; en el muro septentrional un epígrafe informa sobre el autor del templo, el Maestro Juan, y de la fecha de construcción, el año 1140.

En **Santiago de Miraz** se levanta parte de la antigua fortaleza de los Saavedra: una torre almenada de planta cuadrada del s. XV, hoy rehabilitada. Cercana a esta casatorre se encuentra la poderosa fortaleza de San Paio de Narla, que en la actualidad cobija la sección de etnografía del Museo Provincial de Lugo. Desde su torre del homenaje se puede contemplar una impresionante panorámica.

A cuatro Distancias está el palacio-fortaleza conocido como "Torre de Friol", originariamente del s. XIII, que perteneció al antiguo linaje de los Prado, descendientes de los reyes de Galicia y León.



*Puente de Parga*

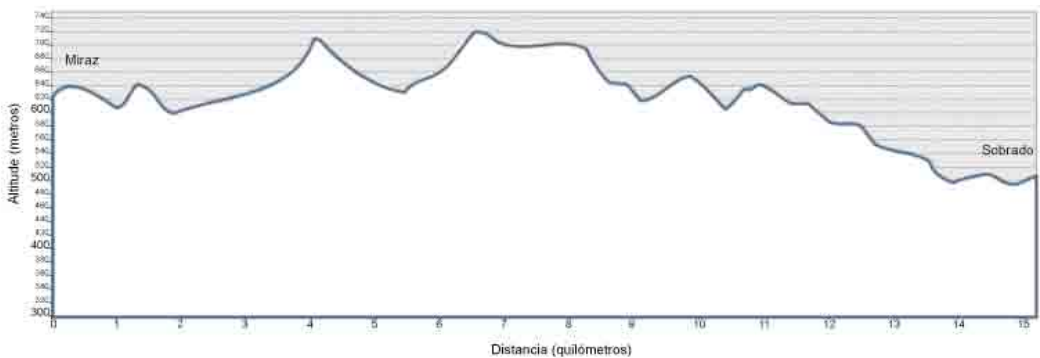


| Distancia | Recorridos | Por Recorrer | Dificultad |
|-----------|------------|--------------|------------|
| 21km      | 115km      | 79km         | media      |

## Mapa Local



## Mapa de Perfil



## Cómo Llegar

Desde Miraz, el Camino del Norte sigue hasta Mantelle, A Cabana, Ledro, A Travesa, Pedramaior y Marco das Pías, límite de la provincia de Lugo.

A partir de aquí, a través de las cadenas montañosas de A Cova da Serpe, Corno do Boi, Careón y Cordal de Ousá, se llega al monasterio cisterciense de Santa María de Sobrado, en Sobrado dos Monxes.



## Información Turística

**El monasterio de Sobrado** cuenta con una antigüedad superior a los mil años. Fue fundado como monasterio familiar y dúplice (para mujeres y hombres) en el año 952. Durante la segunda mitad del s. X vivió una época de prosperidad al amparo de los condes de Présaras y de San Pedro de Mezonzo, abad de Sobrado antes de ser nombrado obispo de Santiago.

En 1142 se integró en la Orden del Císter, gran difusora de los valores de la hospitalidad monástica, lo que supuso un apoyo fundamental a la peregrinación. Sobrado fue el primer monasterio cisterciense de España; la construcción de la gran iglesia abacial se inició en 1150 y en el s. XVII fue sustituida por el actual templo barroco. De la iglesia medieval subsiste la capilla de San Juan (1230), en el crucero norte, la hermosa sala capitular (1215-20) y la cocina del s. XIII. A partir de fines del s. XV comenzó un período de profunda renovación que afectó también a la iglesia y a las dependencias monásticas.

*Monasterio de Sobrado*





*De izquierda a derecha: Cocina y Claustro de los peregrinos del Monasterio de Sobrado*

Se comenzó esta renovación levantando un nuevo claustro procesional a partir de 1560, en sustitución del medieval. Se realizó con planta rectangular y alzado de dos plantas en orden toscano. La sacristía de la iglesia se realizó también en época renacentista, trazada siguiendo plan central por el maestro santanderino Juan de Herrera, quien trabaja en ella entre 1569 y 1572. Dicha sacristía está situada en el brazo sur del crucero del templo, ocupando el lugar de las primitivas capillas abiertas en esta parte de la iglesia medieval. Es de planta cuadrada cubierta por una cúpula de media naranja sostenida sobre trompas en forma de vieira y se accede a ella por una entrada en forma de arco de triunfo de medio punto sobre pilastras jónicas.

El s. XVII será la época de mayor impulso constructivo del monasterio de Sobrado. Las obras de renovación se inician en 1623, con la construcción del claustro de los Peregrinos, de planta cuadrada y dos pisos en altura, con alzado de órdenes clásicos superpuestos: dórico en el inferior y jónico en el superior.

Pocos años después, en 1630, comenzaron las obras de una nueva iglesia monasterial. La construcción continuó en 1647, siguiendo nuevas trazas del arquitecto Pedro Monteagudo, que trabajará en ella hasta su fallecimiento en 1700, logrando una de las más impresionantes obras del barroco gallego. Muestra esta bella iglesia de planta de cruz latina un espectacular alzado de orden compuesto, cúpula sobre el crucero y una fachada, que se concluyó en 1666, de extraordinaria verticalidad y gran plasticidad en su decoración. Al arquitecto Pedro Monteagudo también se debe la realización de la capilla del Rosario (1673), situada en el transepto norte, configurando un magnífico espacio de plan central cubierto con cúpula sobre pechinas. Su carácter barroco se enriquece con la teatral decoración, la disposición de retablos y la iluminación. Los ricos detalles ornamentales de esta capilla se realizan a base de labores en relieve de gran naturalismo, orquestados en un programa de exaltación del triunfo del Rosario sobre el pecado original.

Los monjes cistercienses de Sobrado, tras los desarreglos causados por los procesos desamortizadores del s. XIX y el posterior abandono del edificio, regresaron a su monasterio para rehabilitarlo y darle vida. En la actualidad está totalmente recuperado y se muestra en todo su antiguo esplendor.

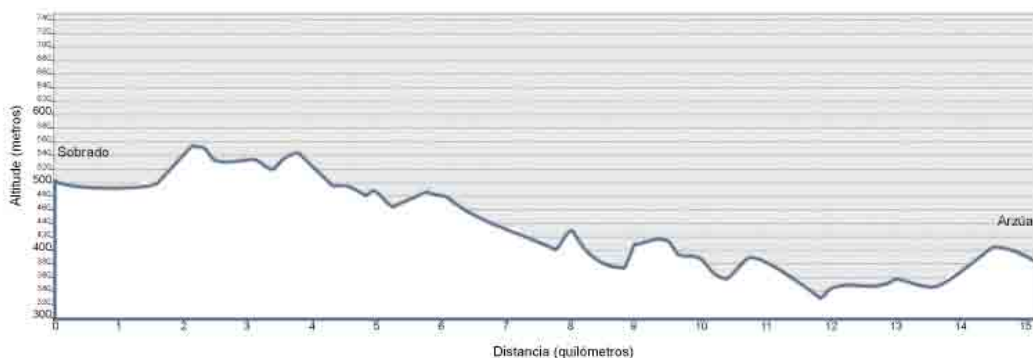


| Distancia | Recorridos | Por Recorrer | Dificultad |
|-----------|------------|--------------|------------|
| 19km      | 136km      | 58km         | media      |

### Mapa Local



### Mapa de Perfil



### Cómo Llegar

Dejando atrás Sobrado, la ruta continúa hasta las localidades de Vilarchao, Peruxil y Carelle, y llega al lugar de Corredoiras, pasando por una encrucijada de caminos antes de adentrarse en el municipio de Boimorto a través de Gándara.

El Camino del Norte se une finalmente con el Francés en la villa de Arzúa.



## Información Turística

La villa de Arzúa es célebre por los quesos de la comarca.



Este apreciado queso se caracteriza por su forma cilíndrica, corteza fina y elástica, de color amarillo medio, brillante, limpia y lisa. Es un queso de color uniforme, entre blanco marfil y amarillo pálido, de aspecto brillante, sin grietas y con pocos ojos, pequeños y de distribución irregular. Su aroma es lácteo, con matices a manteca y yogurt, y sutiles toques a vainilla, nata y nuez.



En Arzúa la ruta se hace urbana. Hay fuentes documentales del s. XIII que se refieren a este tramo local como “Camino de Oviedo”; y todavía hoy recibe esta calle el nombre de Rúa do Camiño. De este modo la infraestructura viaria y asistencial del Camino Norte se encuentra con su ruta hermana y juntos se dirijen hacia Compostela, la meta soñada.

En Arzúa se visitan la iglesia de Santiago y la capilla de A Magdalena, que perteneció a un hospital de peregrinos y, si el tiempo no apremia, puede hacerse turismo rural en el bello entorno del embalse de Portodemouros.



*Peregrinos por Arzúa*

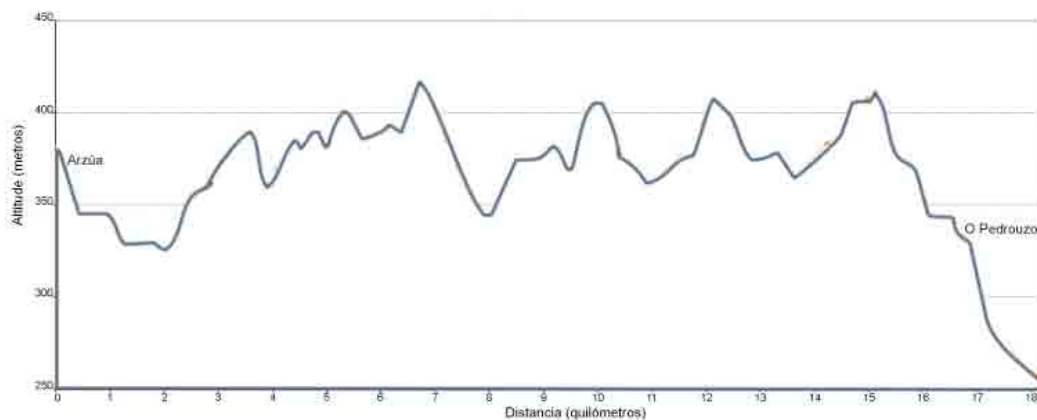


| Distancia | Recorridos | Por Recorrer | Dificultad |
|-----------|------------|--------------|------------|
| 19km      | 155km      | 39km         | baja       |

### Mapa Local



### Mapa de Perfil



### Cómo Llegar

En este tramo el Camino se interna de nuevo entre prados, robles y eucaliptos que rodean pequeñas aldeas, algunas con topónimos de resonancia jacobea: A Calzada, A Calle, Ferreiros, A Salceda, A Brea, Santa Irene y A Rúa, ésta ya a las puertas de Arca, capital del municipio de O Pino, el último antes de Santiago.

En general la etapa transcurre por camino de tierra, con tramos por secundarias y también por senda en paralelo a la carretera. Bastante igualada en cuanto a ascensos y llanos y muy bien señalizada de principio a fin. En casi todos los pueblos hay bares donde picar o tomar algo y fuentes a intervalos regulares.

## 9ª O Pedrouzo - Santiago de Compostela

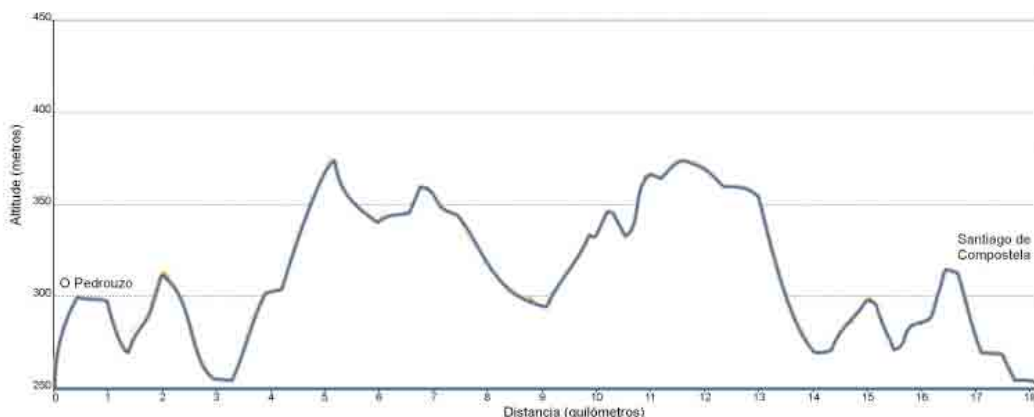


| Distancia | Recorridos | Por Recorrer | Dificultad |
|-----------|------------|--------------|------------|
| 20km      | 174km      | 20km         | media      |

### Mapa Local



### Mapa de Perfil



### Cómo Llegar

Se sale desde el albergue de O Pedrouzo hacia la gasolinera de la entrada del pueblo, donde se vuelve a coger el Camino. Se cruza entonces hacia el siguiente pueblo, Santo Antón, donde empieza la ascensión hasta la entrada al municipio santiagués por bosques de pinos, eucaliptos y robles. Al llegar a la cima, se pasa al lado del aeropuerto y comienza el suave descenso hacia A Lavacolla.

A Lavacolla, ya en el término de Santiago, se encuentra muy cerca del Monte do Gozo, una pequeña elevación desde la cual los peregrinos tienen por vez primera la visión de la catedral de Santiago.





### Información Turística

El Monte do Gozo, reconvertido en el Xacobeo 93, tiene un gran monumento en su cima y una capilla de San Marcos.

El libro del Códex Calixtinus en su segundo tomo narra el milagro del peregrino muerto en los puertos de Cize y llevado por el Apóstol Santiago hasta el Monte del Gozo.

*30 caballeros  
abandonarse ante*

*peregrinaban juntos y todos, excepto uno, prometieron no  
las dificultades. Pero cuando el mas debil cae enfermo, el grupo*



*entero le deja a su suerte excepto  
aquel que no dio su palabra, que  
permanece junto a el. En el alto  
de Ibaneta, el infeliz fenece. Su  
cuidador, aterrado y solo, ve llegar a  
un desconocido a caballo que carga  
a ambos peregrinos y en una sola  
noche, los lleva hasta Santiago de  
Compostela, donde se da a conocer  
como el Apóstol, da sepultura al  
difunto y anuncia al superviviente  
que ha de reencontrarse con los  
perjueros a los que habra de reprender  
su conducta y exigir penitencia si  
quieren seguir la peregrinacion.*

### 3. SANTIAGO DE COMPOSTELA



- 1 Catedral-Puerta Santa Pazo de Xelmírez
- 2 Pazo de Raxoi
- 3 Hostal dos Reis Católicos
- 4 Colexio de San Xerome
- 5 Igrexa de San Fructuoso
- 6 Colexio de Fonseca
- 7 Casa do Cabido
- 8 Casa da Conga
- 9 Casa da Parra
- 10 Convento de San Paio de Antealtares
- 11 Monasterio de San Martiño Pinario
- 12 Igrexa de San Martiño Pinario
- 13 Casa do Deán, Oficina del peregrino
- 14 Pazo de Vaamonde
- 15 Pazo de Bendaña
- 16 Igrexa de Santa Mª Salomé
- 17 Convento de San Francisco
- 18 Convento do Carne
- 19 Convento de Santa Clara
- 20 Igrexa y antigo hospital de San Roque
- 21 Casa Gótica, Museo das Peregrinacións
- 22 San Domingos de Bonaval, Museo do Pobo Galego
- 23 Centro Galego de Arte Contemporánea
- 24 Facultade de Geografía e Historia
- 25 Igrexa de la Universidad
- 26 Igrexa de San Fiz
- 27 Convento e igrexa de Madres Mercedarias
- 28 Colexio de As Orfas
- 29 Igrexa de San Miguel dos Agros
- 30 Igrexa de Santa María do Camiño
- 31 Igrexa de San Bieito do Campo
- 32 Convento de Santo Agostino
- 33 Colexio de San Clemente
- 34 Capilla General de Animas
- 35 Capilla de Santiago
- 36 Igrexa del Pilar
- 37 Colegiata de Santa María a Real de Sar





## Santiago de Compostela

---

El Camino Francés, la ruta natural de entrada en Santiago para los peregrinos del Camino del Norte, entra en la parte urbana de la ciudad por el barrio de San Lázaro, convertido en una zona de servicios en la que se ubican el palacio de Congresos y Exposiciones, un estadio multiusos, diversos centros administrativos del Gobierno gallego y el Pabellón de Galicia, con exposición permanente sobre esta comunidad y los Caminos de Santiago.

Después de dejar atrás la zona residencial de Fontiñas, en la que se abre una de las mayores áreas comerciales de la ciudad, el peregrino alcanza el antiguo barrio y calle de Os Concheiros, donde se ubicaban los puestos que vendían las conchas de vieira a los peregrinos recién llegados. Esta tradición hizo que también a los peregrinos se les conociese popularmente en la ciudad como "concheiros".

La zona histórica de la ciudad se muestra al peregrino desde la pequeña plaza de San Pedro, en la que se levanta un imponente cruceiro, que es una cruz de piedra característica de Galicia y Portugal. Bajando por la calle de San Pedro, la encrucijada de la Porta do Camiño permite al peregrino observar a su derecha dos de los más representativos edificios de la ciudad: el antiguo convento de San Domingos de Bonaval –sede del Museo do Pobo Galego–, que alberga la única iglesia gótica de la ciudad –aquí se encuentra el Panteón de Galegos Ilustres–, y el Centro Galego de Arte Contemporánea (CGAC), obra del arquitecto portugués Álvaro Siza, hoy consolidado como uno de los espacios más sobresalientes del arte contemporáneo en España.



*Pazo de Raxoi*



*Praza da Quintana*



*San Domingos de Bonaval*



Una vez superada la Porta do Camiño, la ruta entra en su último tramo siguiendo diversas calles y plazas peatonales. La primera es la calle de Casas Reais en la que antiguamente se ubicaba el gremio de cambiadores de moneda. A su izquierda deja el peregrino la pequeña pero hermosa parroquia neoclásica de A Nosa Señora do Camiño, para pasar unos metros más arriba ante la imponente capilla de As Ánimas, ambas de finales del s. XVIII y con interesantes colecciones artísticas.

El penúltimo paso antes de entrar en la basílica pasa por la praza de Cervantes, el primer gran espacio histórico de encuentro y comercio de la ciudad, en la que se ubicó el Ayuntamiento hasta finales del s. XVIII. La iglesia parroquial de San Bieito do Campo –s. XVIII–, también neoclásica, es uno de los edificios más antiguos de esta plaza. Desde este lugar, el Camino Francés tiene como senda tradicional la que discurre por la calle de A Acibechería, deja a su derecha la imponente fachada del antiguo monasterio de San Martiño Pinario (ss. XVII-XVIII), desde la que se accede a uno de los más impresionantes claustros de Galicia, y entra en la catedral por la antigua puerta románica del Paraíso. Esta puerta, conocida hoy como de A Acibechería, fue reemplazada en la segunda mitad del s. XVIII por una obra de transición del barroco al neoclásico.



*Puerta Santa de la catedral*



*Botafumeiro*



**La catedral de Santiago**, cuya construcción se inició en 1075, es uno de los grandes monumentos europeos, tanto a nivel artístico, como simbólico. Desde su origen románico, evolucionó a través de los más diversos estilos, especialmente el barroco, que alcanzó su culminación en la fachada de O Obradoiro (1738- 1750). El peregrino suele cumplir con un ritual que lo llevará al camarín del altar mayor para dar el tradicional ‘abrazo’ al apóstol Santiago – una escultura de origen románico– y a visitar seguidamente la cripta en la que supuestamente se conservan sus restos. La visita al Pórtico de la Gloria también forma parte de este ritual, así como la asistencia a la misa del peregrino –12,00 h.–, en la que es frecuente el funcionamiento del botafumeiro, el gran incensario cuyo vuelo desde lo alto de la nave del crucero sorprende a todos los visitantes.



## Santiago de Compostela

---

Durante los Años Santos Compostelanos los peregrinos suelen optar por entrar en la basílica por la Puerta Santa, en la praza da Quintana, que permanece abierta sólo durante dichos períodos.

El peregrino puede solicitar en la Oficina del Peregrino la 'compostela', el documento acreditativo de su peregrinación, concedido por el Cabildo catedralicio siempre y cuando disponga de las credenciales que justifican su peregrinación a pie, a caballo o en bicicleta.

Una vez que se ha visitado la catedral compostelana, punto de llegada y encuentro de los peregrinos, la ciudad de Santiago se ofrece al visitante con todo su esplendor histórico, en toda su diversidad y dinamismo presentes. La actual ciudad de Santiago de Compostela nace como un pequeño núcleo de monjes custodios en torno al sepulcro del Apóstol en el momento de su descubrimiento, hacia el año 820. El desarrollo de la ciudad en la Edad Media es espectacular, gracias al auge europeo de las peregrinaciones, que la convierte, junto con Jerusalén y Roma, en uno de los tres grandes centros de la Cristiandad.

Desde el siglo XV al XIX las peregrinaciones pierden peso, pero Santiago se consolida como centro cultural, con la creación de la Universidad, y mantiene su influencia religiosa, lo que se refleja en su renovación urbana renacentista y barroca, tan presente y palpante en los más relevantes edificios históricos de la ciudad.

*Catedral de Santiago de Compostela*





## 4. RED DE ALBERGUES

---



Cuando uno se registra en un refugio ha de presentar su credencial, que le acredita como peregrino. Además, al llegar a Santiago de Compostela, en la Oficina de Acogida de Peregrinos (Rúa do Vilar 1), se puede presentar la credencial y obtener la Compostelana, si es que se han caminado al menos los últimos 100km.

Las credenciales están disponibles online y en los principales albergues y parroquias a lo largo del Camino. En Rivadeo, el cura de la Parroquia de Santa María del Campo provee de dichos justificantes.

Para acceder a los albergues el peregrino deberá pagar en cada uno de ellos un bono-albergue (5 €), que habilita para el uso de las instalaciones en las que fue adquirido y en la fecha que figura en el anverso.

No será válido en cualquier otra fecha ni en ningún otro albergue. Sólo se podrá permanecer una noche en cada albergue, a excepción de los del Monte do Gozo y San Lázaro, ambos en Santiago de Compostela, y el número de peregrinos acogidos cada día estará limitado a las camas que tenga cada instalación.

El orden de preferencia no varía: peregrinos a pie, a caballo, en bicicleta y los que viajan con coche de apoyo.

Una vez adquirido el bono es muy importante que se conserve hasta que se abandone el albergue, en caso contrario, los albergueros/as podrán pedirle al peregrino que desaloje las instalaciones. El albergue permanecerá abierto desde las 13 hasta las 22 horas y se deberá dejar libre antes de las 8 de la mañana.

En el caso de que el aforo esté completo y llegue algún peregrino con movilidad reducida, será necesaria la colaboración de los huéspedes para facilitar su acomodamiento.

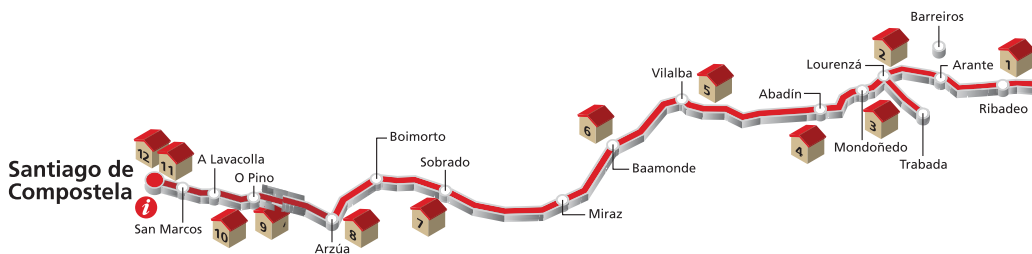
En todo caso, el peregrino y cuantos se acercan al Camino de Santiago disponen de otras alternativas para la hora de su descanso. Diversos centros religiosos y municipales atienden también al peregrino, sobre todo en los momentos de mayor afluencia. En los últimos años también ha surgido a lo largo de las distintas rutas una moderna y variada red de hoteles y casas de turismo rural que diversifica los servicios y atractivos del Camino.

*Interior del albergue de Baamonde*





## Red de Albergues



### 1. Ribadeo

Rehabilitación de edificio  
Área recreativa O  
Cargadeiro.  
12 plazas  
Próximo albergue, a 30 km  
(Vilanova de Lourenzá)

### 2. Vilanova de Lourenzá

Rehabilitación de edificio  
Campo da Feira, 15.  
30 plazas  
Próximo albergue, a 8 km  
(Mondoñedo)

### 3. Mondoñedo

Rehabilitación de la  
san cristía  
de la capilla de la  
Venerable  
Orden Tercera de San  
Francisco  
San Pedro de Alcántara,  
s/n  
28 plazas  
Próximo albergue, a 17 km  
(Gontán, Abadín)

### 4. Gontán

Edificio restaurado  
26 plazas  
Próximo albergue, a 22 km  
(Vilalba)

### 5. Vilalba

Edificio de nueva planta  
Polígono industrial de  
Vilalba.  
Zona de la Cruz Roja.  
48 plazas  
Próximo albergue, a 18 km  
(Baamonde, Begonte)

### 6. Baamonde

Rehabilitación de casa  
Carretera Terra Chá, 9.  
94 plazas  
Próximo albergue, a 41 km  
(Sobrado dos Monxes)

### 7. Sobrado dos Monxes

Espacios rehabilitados  
de la "Casa das  
audiencias"  
del monasterio  
de Sobrado dos Monxes  
C/ Convento, s/n.  
66 plazas  
Próximo albergue, a 23 km  
(Arzúa)

### 8. Arzúa

Rehabilitación de casa  
urbana tradicional  
Cima do Lugar, 6.  
50 plazas  
Próximo albergue, a 17 km  
(Santa Irene, O Pino)

### 9. Santa Irene

Rehabilitación de casa  
rural\*  
36 plazas  
Próximo albergue, a 4 km  
(Arca, O Pino)

### 10. O Pino

Edificio de nueva planta  
126 plazas  
Próximo albergue, a 15 km  
(Monte do Gozo,  
Santiago de Compostela)

### 11. Monte do Gozo

Edificio de nueva planta  
Santiago de Compostela  
400 beds

### 12. San Lázaro

Edificio de nueva planta  
San Lázaro, s/n  
Santiago de Compostela  
80 beds

## 5. TELÉFONOS DE INTERÉS



### 1. Ayuntamientos

#### Ribadeo

Pza. de España, 1  
Tf.: 982-120701  
ribadeo@ribadeo.org  
www.ribadeo.org

#### Barreiros

Rúa Vila, 63.  
San Cosme de Barreiros  
Tf.: 982-124002  
concello@  
barreiros.e.telefonica.net

#### Trabada

Rúa do Concello, 15  
Tf.: 982-135011

#### Vilanova de Lourenzá

Pza. do Conde Santo, s/n  
Tf.: 982-121006  
sixlourenza@terra.es

#### Mondoñedo

Pza. do Concello, 1  
Tf.: 982-524003  
mondonedo@fegamp.es  
www.mondonedo.com

#### Abadín

Xeneral Franco, 29  
Tf.: 982-508021  
abadin@concellos.es  
www.concello.abadin@  
eidolocal.es

#### Vilalba

Pza. da Constitución, 1  
Tf.: 982-510305  
info@vilalba.org  
www.vilalba.org

#### Guitiriz

Rúa do Concello, 4  
Tf.: 982-370109  
concelloguitiriz@teleline.es

#### Begonte

Pza. dos Irmáns Souto-  
Montenegro, 1  
Tf.: 982-396143  
concello.de.begonte@  
eidolocal.es

#### Friol

Pza. de España, 1  
Tf.: 982-375001  
friol@fegamp.es  
www.lugonet.com/friol

#### Sobrado dos Monxes

Pza. Portal, 1  
Tf.: 981-787508  
correo@sobrado.dicoruna.  
es  
www.sobrado-es.com

#### Boimorto

Vilanova, 1  
Tf.: 981-516020  
correo@boimorto.  
dicoruna.es

#### Arzúa

Rúa Santiago, 2  
Tf.: 981-500000  
alcaldia@arzua.dicoruna.es  
www.concellodearzua.org

#### O Pino

Pedrouzo, s/n. Arca  
Tf.: 981-511002  
correo@opino.dicoruna.es  
www.concellodeopino.com

#### Santiago

Pza. do Obradoiro, s/n  
Pazo de Raxoi  
Tel.: +34 981-542300  
alcalde@aytocompostela.  
es  
www.  
santiagodecompostela.  
org

### 2. Urgencias médicas

061

### 3. Emergencias

(de todo tipo, gratuito e  
internacional)  
112

### 4. Información

#### Lugo

Pza. Maior, 27-29  
Tf.: 982-231361

#### A Coruña

Dársena da Mariña, s/n  
Tf.: 981-221822

#### Santiago de Compostela

Rúa do Vilar, 30-32, bajo  
Tf.: 981-584081  
Turgalicia  
Tf.: 902-200432  
www.turgalicia.es

### 5. Tus teléfonos





## 6. GUÍA MÉDICA

---

### 1. Cómo curar una ampolla

- \* Lavar las manos y la zona lesionada con alcohol o antibiótico y agua.
- \* Pasar una aguja hilvanada con el hilo de sutura por la ampolla, dejando el hilo atravesado para que la ampolla no se forme de nuevo. No cortar la piel, que sirve de protección.
- \* Colocar encima de la ampolla, ya sin líquido, un trocito de apósito que va a aliviar el escozor y a servir de almohadillado.
- \* Poner una tirita cuidando de que se acople bien, recortándola si es preciso.
- \* Repetir la misma cura al acabar y empezar cada jornada. Puede que no sea necesario sustituir el hilo de sutura.

**Es vital hidratarse bien los pies con vaselina dos veces al día y ponerse los dos tipos diferentes de calcetines, el deportivo de algodón y el ejecutivo de nylon.**

**Cambiar, ajustar o dejar secar los calcetines o dar a los pies un respiro puede prevenir la aparición de ampollas.**

**Las marcas rojas son la señal de que una ampolla está en camino.**

### 2. Cómo curar el "pie de atleta"

El "pie de atleta" es una infección micótica (producida por hongos) que aparece en los pliegues interdigitales, la planta y los bordes del pie. Causa enrojecimiento y picor constante, ampollas y/o escamas.

- \* Después de lavar y secar bien los pies se aplicará entre los dedos Canestén Spray y se dejará secar al aire.
- \* Una vez secado el Canestén, se pueden poner los calcetines, siempre de algodón.
- \* Repetir la misma cura al acabar y empezar cada jornada.

**Los hongos se reproducen en ambientes húmedos, tratar de mantener los pies y el calzado seco y evitar compartir la toalla ayuda a prevenir el contagio.**

### 3. Cómo tratar una deshidratación

La deshidratación es un trastorno progresivo que implica la pérdida excesiva de agua y sales minerales de un cuerpo.

Los síntomas de la deshidratación pueden incluir dolores de cabeza, similares a los experimentados durante una resaca, un repentino episodio de niebla visual, disminución de la presión sanguínea, vértigo y desvanecimiento al ponerse de pie debido a una hipotensión ortostática.

**Para evitar o paliar la deshidratación se debe beber agua o bebidas isotónicas. No es recomendable tomar bebidas muy azucaradas a menos que se alternen con agua.**



## 4. Cómo tratar una tendinitis

La tendinitis es la inflamación de un tendón (tejido fibroso que conecta un músculo con el hueso) y produce el aumento de calibre o endurecimiento de la zona y dolor local.

- \* Se recomienda el uso de antiinflamatorios (vía tópica u oral).

- \* El tratamiento en la fase dolorosa se conoce en inglés como "Rice":

1. Reposo

2. "Ielo", el hielo reduce la inflamación disminuyendo el flujo de sangre en la lesión. Nunca por más de 20 minutos.

3. Compresión, también para reducir la inflamación, con una venda.

4. Elevación, mantener el area afectada tan cerca del nivel de la cabeza como se pueda para evitar el flujo innecesario de sangre.

Una inmovilización excesiva retrasa la recuperación ya que puede atrofiar el músculo y el ligamento. Para un tratamiento efectivo es necesario aumentar el movimiento de la zona progresivamente acompañado de ejercicios de estiramiento.

**Hay que evitar movimientos repetitivos y el uso excesivo de una extremidad por ejemplo con la ayuda de palos de trekking y realizar ejercicios de calentamiento lentos antes de cada caminata.**

## 5. Cómo tratar un desgarro o tirón muscular

El desgarro muscular es la lesión del tejido muscular, generalmente de las fibras interiores del mismo, que va acompañada por la rotura de los vasos sanguíneos (moraduras) que recorren el músculo afectado. El dolor es parecido a la inserción de una aguja e impide contraer el área afectada.

Sucede por una elongación (estirar un músculo más allá de su capacidad de estiramiento), o por una contracción (ante un esfuerzo superior a la capacidad biológica de resistencia a la tensión), sin el debido calentamiento.

- \*La prevención y el tratamiento son los mismos que con una tendinitis.

## 6. Cómo tratar un esguince o torcedura

Un esguince es la rasgadura, torsión o rotura, distensión o estiramiento excesivo de algún ligamento (banda resistente de tejido elástico que une los extremos óseos en una articulación). Se produce debido a un movimiento brusco, caída, golpe o una fuerte torsión de la misma, que hace superar su amplitud normal.

Los síntomas incluyen inflamación, moraduras, reducción de movilidad de la extremidad, y si el ligamento está roto, uno puede oír un "click".

- \*La prevención y el tratamiento son los mismos que con una tendinitis.



## 7. EQUIPAJE PARA EL CAMINO

---

Mochila, riñonera, cartera, DNI o pasaporte y acreditación de peregrino.

### 1. Neceser

Protector solar, desodorante, pinzas, lima de uñas, tijeritas, cepillo y pasta de dientes, cepillo de pelo, champú, piedra pómez y bastoncitos.

### 2. Botiquín

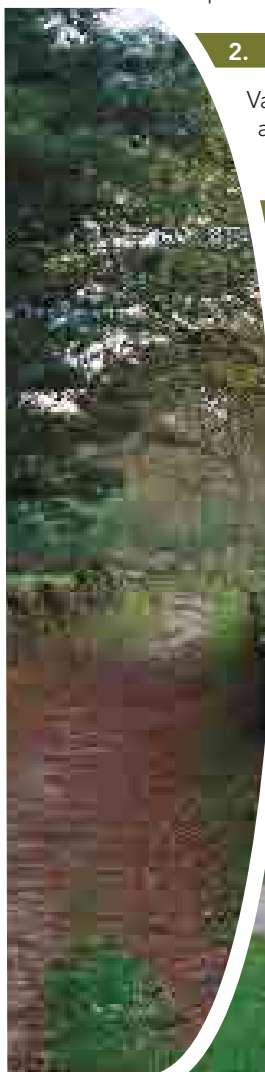
Vaselina pura, ibuprofeno, Almax, Fortasec, apósitos para las ampollas, Betadine, gasas, esparadrapo, hilo de sutura y agujas normales.

### 3. Otros Utensilios

Gafas de sol, reloj, navaja, abrelatas, abrebotellas, mechero, boli, guía, linterna de explorador, pilas extra para la linterna, algún libro, teléfono móvil y cargador, cámara de fotos, cargador de la cámara, elementos reflectantes, bolsas de plástico, pinzas de tender, plato, vaso, tenedor y cuchara, pañuelos, varas de caminante (un par), saco de dormir, toalla y pastilla de jabón Lagarto.

### 4. Ropa y Calzado

Gorra, braga para el cuello, chubasquero, polar, zapatillas, chanclas deportivas (evitar las que se sujetan entre los dedos), calcetines, ejecutivos (para llevar por debajo de los calcetines), ropa interior, traje de baño, pantalones cortos y uno largo y camisetas.



## 8. NOTAS



# ÍNDICE

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| 1. Introducción                  |    |
| Orígenes del Camino .....        | 2  |
| La Ruta del Norte .....          | 5  |
| 2. Etapas* .....                 | 7  |
| 3. Santiago de Compostela.....   | 30 |
| 4. Red de Albergues.....         | 34 |
| 5. Teléfonos de Interés.....     | 36 |
| 6. Guía Médica.....              | 37 |
| 7. Equipaje Para el Camino ..... | 39 |
| 8. Notas .....                   | 40 |

## \*Etapas

| Etapas | Ruta                  | Dificultad | Km | Hechos | Por Hacer | Pág |
|--------|-----------------------|------------|----|--------|-----------|-----|
| 1º     | Ribadeo - Lourenzá    | alta       | 30 | 0      | 194       | 7   |
|        | Lourenzá - Mondoñedo  | baja       | 8  | 30     | 164       | 11  |
| 2ª     | Mondoñedo - Gontán    | alta       | 15 | 38     | 156       | 15  |
| 3ª     | Gontán - Vilalba      | media      | 24 | 53     | 141       | 16  |
| 4ª     | Vilalba - Baamonde    | media      | 18 | 77     | 117       | 18  |
| 5ª     | Baamonde - Miraz      | baja       | 20 | 95     | 99        | 20  |
| 6ª     | Miraz - Sobrado       | media      | 21 | 115    | 79        | 22  |
| 7ª     | Sobrado - Arzúa       | media      | 19 | 136    | 58        | 25  |
| 8ª     | Arzúa - O Pedrouzo    | baja       | 19 | 155    | 39        | 27  |
| 9ª     | O Pedrouzo - Santiago | media      | 20 | 174    | 20        | 28  |



