



DOSSIER DEL CAMINANTE

CAMINO DE SANTIAGO

6 - 14 JULIO 2017

JACA – ESTELLA (LOGROÑO)

Bienvenidos en la semana holística Estivalia, durante estos días vamos a vivir una experiencia única, a lo largo de un itinerario cargado de sueños e historia. El camino en sí mismo es una vivencia única y transformadora a nivel físico, psíquico y espiritual. Caminar en grupo tiene la ventaja de poder contar con la energía de los demás, sin limitar tu propia libertad. En los largos descansos de las tardes, unas actividades participativas completarán lo que el camino te aportará. Vivirás, rodeado de otras personas afines a ti, lo mejor de Estivalia: orden y creatividad, profesionalidad y cercanía humana, aspecto lúdico y profundo, valores humanos y holísticos.

El primer día, 6 de julio, llegamos y nos ubicamos en el albergue de Jaca para una noche reparadora. Comenzaremos nuestra ruta a la mañana siguiente, caminando hasta el día 14 de julio, cuando llegaremos a nuestro destino: Logroño.

Por las mañanas empezaremos a caminar sobre las 7h, un poco antes del amanecer. Después de una hora de caminar en silencio, nos podremos deleitar con un desayuno y un encuentro matutino. El resto de la mañana la pasamos caminando, antes de que el calor se haga demasiado intenso. Al mediodía llegamos a nuestro albergue-destino, donde descansaremos toda la tarde. Antes de cenar, compartiremos unas actividades participativas: meditación, masaje, danza, juegos, etc. Después de cenar, el albergue cierra sus puertas a las 22:00 para una noche corta y tranquila.

Podéis encontrar el programa y el itinerario completo en las páginas que siguen.

PROGRAMA

6 de julio	
a partir de las 18:00	Encuentro en Jaca en la plaza del pueblo, tel. de contacto 622 00 24 84
	Nos alojamos en el albergue de peregrinos y cenaremos juntos, si llegas después de las 22:00 es importante que nos avises!
22:00	A dormir para descansar bien y empezar con energía el día siguiente

Desde el 7 hasta el	14 de Julio
06:30 / 07:00	Nos despertamos y hacemos el primer tramo de caminata en silencio
09:00	Encuentro y desayuno
10:00	Caminata
14:00	Llegada al albergue y comida
16:00	Tarde libre para descansar
18:00	Encuentro y actividad grupal (meditación, canto, danza, masaje...). Cena libre.
22:00	Toque de queda (todo el mundo a la cama)

14 de julio	
14:00	Termina nuestra aventura en Estella. Posibilidad de seguir 2 días más hasta Logroño

ITINERARIO



1º ETAPA
24,3 Km



2º ETAPA
18 Km



3º ETAPA
17,5 Km



4º ETAPA
20,8 Km



5º ETAPA
19,2 Km



6º ETAPA
15,7 Km



7º ETAPA
15 Km



8º ETAPA
22 Km



JACA

ESTELLA (LOGROÑO)

1º Etapa	JACA - ARRES		
Fecha	07 de julio	Km	24,3
Descripción	<p>Las flechas amarillas nos conducen desde del refugio de Jaca hasta la salida de la ciudad. Se abandona la dirección sur de la primera etapa para continuar hacia el oeste, siguiendo el curso del río Aragón.</p> <p>Es una etapa llana que alterna con el asfalto de la carretera N-134. Ocasionalmente se abandona por la izquierda para seguir por pistas forestales a media ladera y de este modo llegar, a las tres horas de larga caminata, a un punto desde el cual se divisa todo el valle. Después de un rápido descenso aparece el Hotel Aragón, que se encuentra en el mismo cruce de la carretera de Santa cruz de la Serós y el Monasterio de San Juan de la Peña.</p> <p>Puente la Reina de Jacase encuentra a ocho kilómetros del cruce y discurre por una senda paralela a la carretera en línea recta, pasando por Santa Cilia de Jaca y alcanzar Puente la Reina de Jaca por un camino forestal que se toma poca antes de entrar en el pueblo.</p>	Tiempo	5 h 20 min

2º Etapa	ARRES - ARTIEDA		
Fecha	08 de julio	Km	18
Descripción	<p>En esta etapa, lo primero que hay que señalar es que los pequeños núcleos de población de Arres, Martes y Mianos, quedan a la izquierda de la traza que conduce directamente a Artieda, separados de la misma como unos dos kilómetros, y que, naturalmente, no es preciso entrar a no ser que uno los quiera visitar por su belleza y singularidad, ya que no ofrecen el más mínimo servicio para el peregrino, excepción hecha de Arres que tiene un albergue.</p> <p>El peregrino que en la jornada anterior tuvo que cruzar el río Aragón, para poder utilizar los servicios que ofrece Puente la Reina de Jaca, hoy deberá cruzar el mismo puente, ya que el camino hacia Artieda también discurre por el lado izquierdo del cauce.</p> <p>El terreno de la etapa, aún cuando circula todo el tiempo por la falda de la ribera del mismo río, es muy árido. En algunos tramos se asemeja a un paisaje lunar y, salvo el final que presenta ligeras ondulaciones, es más bien llano.</p> <p>Nada más cruzar el puente, se sigue por la carretera de la derecha. Enseguida se toma el desvío que conduce a Arrés y a tres kilómetros se abandona la calzada. El referido pueblo queda, como ya hemos indicado, a la izquierda, mientras que el camino que va directo a Artieda sigue por una pista de concentración agrícola.</p> <p>A unos cinco kilómetros más allá, siempre por el mismo camino, se cruza la carretera que une Martes con la N-240, y a otros tres se abandona Huesca para entrar en la provincia de Zaragoza.</p> <p>La Ruta, que todo el tiempo lleva a la derecha y como telón de fondo la emblemática población de Berdún, sigue hacia Mianos, pequeña localidad que también queda algo separada a la izquierda y en lo alto de una colina.</p> <p>El final de esta etapa, de la que sólo restan cuatro kilómetros, exigirá un último sacrificio al peregrino, debido a que Artieda se encuentra en lo alto de una elevada loma.</p>	Tiempo	4 h 16 min

3º Etapa	ARTIEDA - UNDUES DE LERDA		
Fecha	09 de julio	Km	17,5 Km
Descripción	<p>En un ágil y rápido descenso por carretera se llega al llano que conforma el valle del río Aragón. Por un atajo que surge a la izquierda se evitan varios kilómetros de asfalto, y aunque este corte finaliza en la carretera de Ruesta, muy pronto se abandona nuevamente tomando un ramal a la derecha.</p> <p>Por estrechas veredas en suave ascenso, se van rodeando las estribaciones montañosas. Pasamos por la ermita de San Juan, y tras recorrer un corto espacio, se empieza a vislumbrar el perfil de la fortaleza amurallada de la fantasmagórica Ruestas. Sobrecoge el tremendo abandono de un pueblo cargado de historia que otrora fue un enclave estratégico.</p> <p>De Ruesta nos despedimos con un empinado descenso en dirección al camping, que se encuentra en la hondonada. Tras cruzar dicha zona de esparcimiento, se toma una pista forestal, que en un permanente y prolongado ascenso nos conduce hasta una altiplanicie. Después de atravesarla con dirección oeste y a la altura de unas construcciones agrícolas, ya se puede ver Undués de Lerda al otro lado de una empinada vaguada, de tal modo, que un fuerte descenso seguido de un duro repecho es el remate de este tramo.</p>	Tiempo	3 h 30 min

4º Etapa	UNDUES DE LERDA - LUMBIER		
Fecha	10 de julio	Km	20,8 Km
Descripción	<p>Undués de Lerda se halla situado en lo alto de una colina, por tanto el Camino parte en descenso en busca de unas amplias zonas agrícolas. Al poco atraviesa el asfalto para continuar por una ancha pista de concentración, que prácticamente no abandonaremos hasta las inmediaciones de Sangüesa. El Castillo de Javier quedará a nuestra derecha. Se puede ir, pero ello significa dar un rodeo y hacer por carretera los kilómetros que separan Javier de Sangüesa.</p> <p>El perfil de este tramo, salvando el descenso inicial y otra suave bajada que es la que da acceso a Sangüesa, es ligeramente ondulado.</p> <p>Salimos de Sangüesa por el puente de metal sobre ya conocido río Aragón, seguimos la carretera a la derecha. Al poco nos encontramos que las señales nos indican torcer a la izquierda para subir a Rocaforte, debemos despreciarlas y seguir de frente por la carretera. Caminando algunos trechos por el mismo arcén y otros por circunstanciales andaderos pegados al asfalto, llegamos a Liédena.</p> <p>De Liédena se sale por el oeste siguiendo un camino que conduce a los túneles de la Foz de Lumbier. Conviene advertir que el peregrino lleve una linterna consigo, ya que la oscuridad en los túneles es casi absoluta.</p> <p>Un espectacular desfiladero con la oportunidad de apreciar lo poco que queda del puente del diablo, se abre al paso del peregrino. La gozada que representa recorrer este cañón no es descriptible, todo su recorrido es una sorpresa para los sentidos.</p> <p>Finalizado el mismo hay que seguir por la misma carretera local que nos lleva a las puertas de la población de Lumbier, a la que se accede por un puente medieval extramuros.</p>	Tiempo	4 h 30 min

5º Etapa	LUMBIER - MONREAL		
Fecha	11 de julio	Km	19,2 Km
Descripción	<p>Desde el centro de la localidad descendemos hasta la carretera que da salida a la nacional de Pamplona. Por un andadero a la derecha de la carretera de enlace, el cual se prolonga por un camino de concentración, vamos ascendiendo suavemente y en línea recta hacia Nardués. Este tramo está bien señalizado y su recorrido no presenta ninguna dificultad.</p> <p>ATENCIÓN: En este punto y desde que se han llevado a cabo las obras de la autopista y camino del monte está cortado por las propias vallas de la autopista, por esta razón y mientras no remedie hay que seguir por la carretera antigua hasta el desvío que nos lleva a Izco. Antes de estas obras se seguía hasta Aldunate y de ahí por el monte en paralelo a la carretera se llegaba a lo alto y se seguía hasta Izco, pero ahora nos encontramos con esta dificultad, que se salva como hemos indicado. Como ya hemos señalado en el tramo anterior, seguir este itinerario nos conduce a las vallas que rodean la autopista. Hay que tener en cuenta lo que se indica en la descripción del tramo anterior.</p> <p>Esta descripción que sigue ya no es válida, por el momento.</p> <p>Seguimos ascendiendo el monte por camino y senda hasta superar el puerto que tenemos frente a nosotros. La carretera de Pamplona la podemos ver a nuestra izquierda, de tal manera que cuando se llega a lo alto, tenemos que cruzarla para tomar un camino forestal que desciende directamente hasta Izco, pequeña localidad que ya podemos ver al fondo.</p> <p>Un agradable paseo, en su mayor parte por el asfalto, es el resultado de este trecho, que no ofrece la más mínima dificultad.</p> <p>Un poco más alejado se encuentra Salinas de Ibargoiti, aunque el trazado sigue siendo parecido al anterior, en esta ocasión alterna entre caminos pegados a la ladera y pequeños espacios por el asfalto.</p> <p>Esta estupenda etapa, que rematamos en Monreal, deja un maravilloso sabor de boca al peregrino. Es distraída, variada y, como hemos podido ver, pasa por desfiladeros y puertos, tomando agradables veredas y recreando la vista en preciosos paisajes...y, finalmente, este corto y último tramo bien señalizado, que en su mayor parte discurre a pie de ladera sorteando pinares, finaliza en una de las poblaciones que mejor conservan la belleza y el tipismo de la zona.</p>	Tiempo	3 h 50 min

6º-7º Etapa	MONREAL – TIEBAS - PUENTE LA REINA		
Fecha	12 de julio – 13 de julio	Km	30,7 Km
Descripción	<p>También esta es una etapa de treinta largos kilómetros, pero es muy distraída, ya que 10 pequeñas localidades servirán para anunciar que el abrazo con los peregrinos procedentes de Roncesvalles está muy próximo.</p> <p>El Camino hasta Tiebas es casi una prolongación de la etapa anterior, supera pequeños barrancos y medianos desniveles por sendas que bordean laderas y atraviesan hermosos robredales.</p> <p>A partir de Tiebas y según algunos historiadores, la ruta histórica transitaba por Campanas y tomaba el valle de Izarbe para salir a Enériz, sin embargo en la actualidad existe la opción del camino de la derecha, que está bien señalizado y que también conduce a Eneriz por Biurrun y Ucar.</p> <p>La ruta deja atrás Enériz por una pista de tierra paralela a la carretera y por la margen izquierda del río Robo. A unos tres kilómetros nos encontramos con la enigmática construcción templaria de Nuestra Señora de Eunate.</p> <p>Cinco kilómetros más por el asfalto, conducen directamente hasta la deseada Puente la Reina.</p>	Tiempo	3h - 3 h

8º Etapa	PUENTE LA REINA - ESTELLA		
Fecha	14 de julio	Km	22 Km
Descripción	<p>Tras el puente de piedra, la ruta discurre por el valle, tomando sendas y caminos entre campos de cultivo y con la N-111 a nuestra derecha, de este modo se llega a Mañeru (5.2 kilómetros de la salida), donde un hermoso crucero medieval a la entrada da la bienvenida al peregrino.</p> <p>El cementerio es la referencia a la salida, desde donde un agradable paseo de 2.7 kilómetros nos lleva hasta Ciuraqui, antigua población fortificada sobre una colina que el peregrino debe superar. Un túnel y una bajada nos lleva hasta la calzada romana, vestigios de lo que fue una gran ruta imperial, se sigue por pistas agrícolas, desembocando en la N-111, justo en el cruce que conduce hacia el pantano de Ayo. Se camina por el asfalto unos 500 metros para, una vez superado un acueducto, doblar a la izquierda hacia el puente medieval sobre el río salado.</p> <p>Cuenta Aymeric Picaud, cómo los lugareños dejaban que las caballerías de los peregrinos saciaran su sed, para destripar a las bestias apenas murieran por la ingestión de agua salobre.</p> <p>Ya en Lorca y camino de Villatuerta, que se encuentra a 5 kilómetros y después de haber pasado por el cruce de Lacar, el caminante deberá prestar mucha atención, debido a las obras de una autovía, sendas y desvíos se confunden, pero el pueblo se divisa al fondo y eso hará que no podamos perdernos.</p> <p>A la salida de Villatuerta se toma una carretera local a la derecha y a continuación la N-111 a la izquierda y a unos 100 metros una pista de concentración nos hace subir hasta unos depósitos de agua, desde donde descenderemos hacia Estella, bordeando campos y huertas para finalmente entrar en la ciudad, después de haber cruzado nuevamente la carretera Nacional 111 y el río Arga.</p>	Tiempo	4 h 30 min

OPCIONAL	ESTELLA - LOS ARCOS		
Fecha	15 de julio	Km	21,8 Km
Descripción	<p>La primera población que se encuentra, tras pasar por una gasolinera y tomar una pista de tierra, es Ayegui y a su salida se plantean dos opciones: la primera sigue recta hasta Azqueta. La segunda a la izquierda nos lleva al Monasterio de Irache. El peregrino no debe dudarlo, pues no pasar por la única fuente en el mundo que da vino en vez de agua y visitar el monasterio de Irache, casi se podría considerar un pecado.</p> <p>Seguir el camino durante una hora, después de cruzar la carretera a la salida de Irache, por una ruta algo pedregosa, es llegar a Azqueta: Pequeño pueblo que no ofrece servicios, pero una hermosa fuente de agua fresca y unos bancos en la plaza, conforman un excelente lugar para el descanso del peregrino.</p> <p>Después de pasar por una explotación ganadera y atravesar unas viñas, se llega a la fuente medieval del siglo XIII con un doble arco de medio punto, también conocida como la fuente "de los moros". Aconsejamos al caminante que descanse y se refresque en esta fuente y que en Villamayor de Monjardín, que se encuentra al alcance de la mano, se provea de agua. Una larga caminata de tres horas por buenos y bien señalizados caminos, pero inacabables, monótonos y con la única compañía del silencio y la soledad, esperan al peregrino en esta larga travesía para llegar a Los Arcos.</p> <p>No se ve el pueblo de Los Arcos hasta que se está encima de él, una colina nos lo tapa, se accede por su parte trasera y la fuente que a la entrada nos recibe es como una bendición del cielo, pocos peregrinos pasan sin refrescarse en ella y recuperar un poco el aliento.</p> <p>Hay que destacar que a la salida de Irache el GR-65 o Camino de Santiago se bifurca por Azqueta o por Luquin, esta variante es algo más corta y está perfectamente señalizada. Este Camino discurre por la falda de Montejurra y buena parte por el bosque, con magníficas vistas panorámicas. Luquin ofrece diversos servicios.</p>	Tiempo	4 h 30 min

OPCIONAL LOS ARCOS - VIANA (LOGROÑO)			
Fecha	16 de julio	Km	18,6 Km
Descripción	<p>Esta etapa se va a concluir 9 Km antes de Logroño, en la urbanización de Viana. Y tendremos la posibilidad de terminar la etapa en autobus urbano.</p> <p>Salimos por la antigua carretera de Logroño y por un andadero a la derecha. Son casi siete kilómetros por pistas agrícolas en buen estado. Hay algún trecho por sendas y los desniveles no son muy acentuados. El último trozo se cubre por el asfalto en ligero ascenso.</p> <p>Desde Sansol , que está a media ladera, se puede ver Torres del Río, la cual se alcanza por una senda tras superar un barranco.</p> <p>Tramo largo, casi once kilómetros y rompe piernas debido a los constantes toboganes que en forma de barrancos conforman el perfil de este trecho. Son dos horas de caminata hasta Viana que deben tomarse con tranquilidad. La primera parte es la más dura, especialmente hasta que se llega a la ermita de la Virgen del Poyo, luego sigue de forma parecida por sendas pedregosas y polvorientas hasta que se alcanza el llano, desde donde se suaviza el perfil y ya podemos ver Viana al fondo. Este último trecho lo seguimos por un camino a la izquierda de la carretera y en paralelo a la misma. Esta calzada ha sido de algún modo la referencia que nos ha acompañado durante todo el trayecto.</p>	Tiempo	3 h 50 min

HOJA DE DETALLES PRÁCTICOS

Podría ser imprescindible para llevar al Camino de Santiago (o no, depende de cada uno):

1. Ganas y buen humor!
2. La guía práctica de la Editorial Buen Camino / jacobeo.net
3. La credencial del peregrino (se puede conseguir en determinados puntos de inicio, como en jaca, o previamente en asociaciones del Camino de Santiago),
4. Tarjeta sanitaria y tarjeta de identificación (DNI o Pasaporte).
5. Unos cien euros en metálico y tarjeta de crédito.
6. La comida del primer día.
7. Saco de dormir ligero (en los refugios no hay sábanas pero normalmente hay mantas). Recomendación mínima: 4 grados en invierno, 8 en verano.
8. Funda de almohada para los almohadones de los albergues.
9. Toalla pequeña (en tiendas deportivas las hay absorbentes y ligeras, tipo de natación).
10. Jabón, champú, cortaúñas o tijeras, clínex, cacao, cepillo y pasta de dientes.

11. Tres juegos de ropa, incluida la puesta (camisetas, calcetines y ropa interior).
12. Jersey o forro polar (éste último sólo fuera de verano).
13. Dos pantalones (uno puede ser corto pero como mínimo el otro largo, pirata o desmontable, pues en verano refresca al atardecer).
14. Chubasquero, capa de lluvia o paraguas ligero y polainas. Si se lleva chubasquero hace falta una funda impermeable para la mochila.
15. Gorra o sombrero (imprescindible entre abril y octubre).
16. Calzado impermeable y calzado de repuesto, de cualquier tipo, para las horas de descanso.
17. Sandalias o chanclas, para los baños y piscinas.
18. Jabón de trozo para lavar la ropa a mano.
19. Pinzas para colgar la ropa.
20. Botiquín básico: tiritas, aspirinas, vaselina, material para eliminación de ampollas, crema solar.
21. Bolsas de tela para separar en la mochila comida, ropa limpia, ropa sucia (abstenerse de las bolsas de plástico, ruidosas cuando se usan al anochecer o al amanecer en los albergues).
22. Botellín de agua / cantimplora.

23. Cubiertos (cuchillo, tenedor, cuchara, taza o vaso y plato).

Tal vez necesites llevar al Camino de Santiago, pero para nada es imprescindible:

1. Bastón (algunos peregrinos llevan incluso dos).
2. Bañador (entre mayo y septiembre).
3. Polar, guantes, gorro y bufanda (entre noviembre y febrero).
4. Medicamentos personales y/o cremas de protección para pieles sensibles.
5. Gafas de sol.
6. Repelente para insectos (en verano pueden molestar puntualmente).
7. Teléfono móvil y/o máquina de fotos.
8. Esterilla (cuando se llenan los albergues se duerme en el suelo).
9. Concha o vieira (identificativo del peregrino).
10. Frontal o linterna (principalmente en invierno; para la noche en el albergue basta con la luz del teléfono móvil).
11. Tapones para los oídos (ronquidos en los albergues...).
12. Cuaderno pequeño para apuntar.

No tienes por que llevarlo:

1. Tienda de campaña
2. Secador de pelo.

Recomendación: el peso de tu mochila no tiene que pasar el 10% de tu peso corporal!!

Recordatorio: Con rotulador permanente, marca las pertenencias que puedas (hasta las pinzas se pueden confundir).

Más información:

- el blog del periodista jacobeo Carlos Mencos: <http://www.guiacaminodesantiago.es>.
- <http://www.caminosantiago.org/>
- <http://www.mundicamino.com/los-caminos/20/camino-aragones/etapa/3/puente-la-reina-de-jaca/artieda/tipo/descripcion/>
- <https://vivecamino.com/camino-frances/etapas/>

NOTA INFORMATIVA: La información en este Dossier puede cambiar, se confirmará el primer día, teniendo en cuenta la disponibilidad de los albergues.



GRACIAS Y BUEN CAMINO CON ESTIVALIA!