

ESTIVALIA

Desarrollo Personal & Creativo

# DOSSIER DEL CAMINANTE

## CAMINO DE SANTIAGO



**3 - 11 JULIO 2020**  
**de Astorga a Sarria**

Bienvenidos en la semana 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, 3 de julio, llegamos y nos ubicamos en el albergue de Astorga para una noche reparadora. Comenzaremos nuestra ruta a la mañana siguiente, caminando hasta el día 11 de julio, cuando llegaremos a nuestro destino: Sarria.

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.

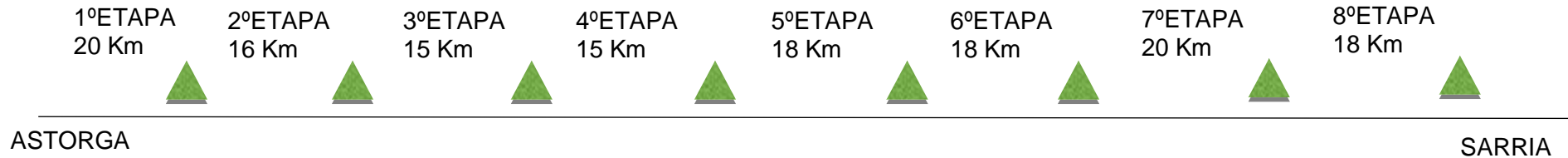
# PROGRAMA

|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>3 de julio</b>            |   |
| <b>a partir de las 18:00</b> | <b>Encuentro en la plaza del pueblo o en el Albergue municipal, tel. de contacto 622 00 24 84 o 629 48 28 04</b>                  |
|                              | <b>Nos alojamos en el albergue de peregrinos y cenaremos juntos, si llegas después de las 22:00 es importante que nos avises!</b> |
| <b>22:00</b>                 | <b>A dormir para descansar bien y empezar con energía el día siguiente</b>  |

|                            |  |
|----------------------------|--|
| <b>Desde el 3 hasta el</b> | <b>11 de Julio</b>   |
| <b>06:30 / 07:00</b>       | <b>Nos despertamos y hacemos el primer tramo de caminata en silencio</b>   |
| <b>09:00</b>               | <b>Saludo al sol y desayuno</b>  |
| <b>10:00</b>               | <b>Caminata</b>  |
| <b>14:00</b>               | <b>Llegada al albergue y comida -Tarde libre para descansar</b>            |
| <b>18:00</b>               | <b>Actividad grupal (meditación, canto, danza, masaje...). Cena libre.</b> |
| <b>22:00</b>               | <b>Toque de queda (todo el mundo a la cama)</b>                            |

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>13 de julio</b> |  |
| <b>14:00</b>       | <b>Termina nuestra aventura en Sarria!</b> |

# ITINERARIO



Te comunicaremos el programa e itinerario detallado y completo unas semanas antes del comienzo.

## DETALLE POR ETAPAS

- Día 3 Julio:** Astorga (punto de encuentro y partida)
- Día 4:** caminaremos hacia Rabanal del Camino - 20km
- Día 5:** de Rabanal del Camino a El Acebo de San Miguel - 16km
- Día 6:** de El Acebo de San Miguel a Ponferrada - 15km
- Día 7:** de Ponferrada a Cacabelos - 15km
- Día 8:** de Cacabelos a Trabadelo - 18km
- Día 9:** de Trabadelo a O Cebreiro - 18km
- Día 10:** de O Cebreiro a Triacastela - 20km
- Día 11:** Triacastela a Sarria - 18km

## DETALLES PRÁCTICOS

**Puede ser útil pero no imprescindible llevar al Camino de Santiago (nuestra propuesta es siempre, viajar ligero!...pero eso ya 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 (quizás para esta temporada de confinamiento pueda ser útil).
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 (este último solo 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. 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 (si prefieres no llevar peso, lleva un antibacterial para pies y manos)
18. Jabón de trozo para lavar la ropa a mano.
19. Botiquín básico: tiritas, aspirinas, vaselina, material para eliminación de ampollas, crema solar.
20. Bolsas de tela para separar en la mochila antes que de plástico, ruidosas y contaminantes.
21. Botellín de agua / cantimplora.

### **Tal vez necesites esto, 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 qué 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 no es definitiva, es una aproximación que se confirmará el primer día, teniendo en cuenta la disponibilidad de los albergues.





**GRACIAS Y BUEN CAMINO CON ESTIVALIA!**