



CAMINO DE SANTIAGO

7-11 AGOSTO

NUESTRA MADRE Y REINA, Y EL APÓSTOL SANTIAGO NOS INVITAN A PEREGRINAR A LA TUMBA DEL APOSTOL, PARA INTERCEDER Y CONSTRUIR UN “SANTUARIO DE MISERICORDIA”, QUE PROTEJA ESPAÑA, NUESTRAS COMUNIDADES Y LA DEFIENDA DEL MAL, QUE NOS PREPARAS PARA EL COMBATE ESPIRITUAL Y NOS REGALE UN ESPÍRITU PEREGRINO EN ESTE FIN DE LOS ÚLTIMOS TIEMPOS.



HISTORIA DEL CAMINO

El Camino Primitivo es el Camino de Santiago que desde Oviedo se dirige a Compostela por el interior de Asturias y Galicia. Debe su origen a la peregrinación del rey Alfonso II de Asturias en el siglo IX, la primera de la que se conservan referencias (de ahí el nombre "Primitivo"). Este camino ha ganado en los últimos años un gran prestigio en el mundo jacobeo, gracias a sus paisajes, a su cierta dureza y a la aún moderada afluencia de peregrinos.

PRESUPUESTO APROXIMADO

Albergue litera + comida: 30-40€/ día

Albergue Matrimonio+ comida: 50€/día x 2personas = 100€/ día

Albergue + restaurante: 55-60€/día

Grupos hay habitaciones triples y cuádruples con baño .

FECHAS VIAJE

SALIDA 1º ETAPA 7 AGOSTO

LLEGADA 5º ETAPA 11 AGOSTO

ETAPAS CAMINO PRIMITIVO 105KM



Lugo San Román da Retorta - San Romao	19.18 km	≡
San Román da Retorta - San Romao Melide	27.18 km	≡
Melide Arzúa	13.63 km	≡
Arzúa O Pedrouzo (O Pino)	19.45 km	≡
O Pedrouzo (O Pino) Santiago de Compostela	19.28 km	≡

VIAJE

Podéis ir a Santiago en coche o avión o tren, dejas el coche en el parking gratis frente a la Xunta de Galicia (a 300m de la estación de bus) y desde allí cojeis un bus a Lugo donde dormiremos el 1º día hay que llegar a Lugo el 6 de agosto, para comenzar a andar a las 6am el día 7 de agosto

Autobus de Santiago a Lugo

Reservar en este link:

<https://www.monbus.es/es/rutas-puntos-de-venta/2773/viajar-santiago-estacion-intermodal-lugo-estacion-de-autobuses#seleccion>

ENTRENAMIENTO

Conviene entrenar andando 5-10km cinco días a la semana

EQUIPAJE

- Podéis comprar cosas de segunda mano en wallapop, también en decatlón (pero no las zapatillas, mejor marca técnica).
- Ejemplo: Mochila, bastones, sacos, ponchos

Lista de Equipaje para el Verano en Galicia y Etapas de Montaña

Mochila y Almacenamiento

- Mochila max 40L para hombres / 30L para mujeres

Ropa (NO TRAER NADA DE ALGODON, NO SECA NO TRANSPIRA, MOLESTA), FIBRA SINTETICA y PRODUCTOS TECNICOS.

- 1 Cortavientos (ideal Estilo Goretex)
- 2o 3 Pantalones Cortos de Estilo Maratón**
- 2o 3 Pares de Calcetines de Estilo Maratón** (100% nylon, sin costuras)
- 2-3 Camisetas Técnicas** (manga corta o larga, evitar sin mangas debido al uso de la mochila)
- 1 Lycra de Forro Polar para Windsurf/Surf con Cuello Alto y Mangas Largas**
- 1 Pantalón Largo o leging
- 1 Par de Chanclas de Goma Estilo Hawaiana para después el camino y para las duchas
- 1 Poncho para Lluvia
- 1 Gorra o 1 Sombrero (para protección solar en las llanuras con temperaturas de hasta 35/40 grados)
- 1 Par de Zapatillas de Trail** (sin Gore-Tex, 1.5 / 2 tallas más grandes de lo normal, probadas al menos un mes antes del viaje (sobre todo no usar botas de montaña)

Hidratación y Alimentación

- 1 Botellas Térmicas** (0.75L cada una)
- 1 Taza Térmica** (0.4L para café o agua fresca)

Herramientas y Equipamiento

- 1 Cuchillo**
- 1 Linterna Frontal**
- 2 Bastones de Senderismo Plegables
- 1 Par de Tapones para los Oídos y una Máscara para Dormir**
- 1 Juego de Compeed Grande y Pequeño** (para ampollas)
- 1 Rodillera y 1 Tobillera**
- 1 Banda Elástica**
- 1 Botiquín de Primeros Auxilios**
- Dinero en Efectivo** (muchos lugares no aceptan tarjetas)
- Protector Solar**
- Repelente de Mosquitos**
- cuerda fina y Algunas Pinzas para la Ropa**
- Jabón para Ropa**

Equipo para Dormir

- 1 Saco de Dormir** (máximo 500g) o sacó Sábana
- 1 Toalla de Baño**

Credenciales del Camino de Santiago

- *Credenciales del Camino de Santiago* (necesarias para acceso a los albergues y para obtener la Compostela)

Consejos para hacer la mochila

- Asegúrate de que tu mochila no exceda el 10% de tu peso corporal; 10 kg es un límite cómodo.
- Recuerda, las cargas pesadas pueden causar problemas de espalda; opta por un equipaje ligero.

Esta lista busca equilibrar comodidad, seguridad y necesidades prácticas para un sendero de larga distancia que incluye condiciones climáticas y terrenos variados.

Ejemplo de zapato y calcetín

1. Calcetín de amazon bueno (adjunto)
2. Zapatilla, trail 2 tallas mas, importante no estrenarla en el camino, mínimo un mes antes



DANISH ENDURANCE

Visita la tienda

4,6 ★★★★★ 19.329

DANISH ENDURANCE Calcetines de Running, Antideslizantes, Calcetines Antiampollas, Hombres y Mujeres, 3 Pack

El n.º 1 más vendido en Calcetines de running para hombre



Color: Azul Claro/Naranja



27,95 €
(9,32 € /
unidad)
✓prime



27,95 €
(9,32 € /
unidad)
✓prime



27,95 €
(9,32 € /
unidad)
✓prime



27,95 €
(9,32 € /
unidad)
✓prime



27,95 €
(9,32 € /
unidad)
✓prime

Tamaño: 35-38

Guía de tallas



Las Nike React Pegasus Trail 4 son unas zapatilla...

Visitar >

Correo

Podéis por 5€ al día llevar una maleta de albergue en albergue máximo 15kg: 25€ cinco etapas.

Se reserva en este link:

<https://www.elcaminoconcorreos.com/es/>

Mochila o maleta de cabina.

Máx. **15kg**.

Distancia máxima/día: 60km.



Cancelación **GRATIS** hasta el día antes del inicio del Camino.



Ofertas y descuentos

A la hora de contratar tu Paq Mochila puedes beneficiarte de los siguientes descuentos:

- Oferta por más de 5 etapas: descuento de 1€ por etapa.
- Oferta desde Roncesvalles e Irún hasta Santiago: 10% de descuento.
- Descuentos para grupos: 5% de descuento por la contratación de 5 o más mochilas.

Aquí os dejamos algunos de los Caminos con descuento más populares:

¿Cómo funciona?

1. Reserva

A través de nuestra web o por e-mail **hasta las 20:00h. del día anterior**.



ALBERGUES

Lo ideal es reservar un albergue con litera, precio medio 10-15€ y cocina, para comprar comida cada día, el precio medio de compra de comida por persona/día: 10-15€, los menús en restaurante cuestan 15-20€.

Webs para reservar albergues:

- <https://caminodesantiago.consumer.es/los-caminos-de-santiago/camino-primitivo>
- <https://www.editorialbuencamino.com/localidad/429/>
- <https://www.alberguesdelcamino.com/2022/09/22/el-camino-primitivo-desde-lugo/>
- <https://www.elcaminoconcorreos.com/es/>