

# **CAMINO DE SANTIAGO**

**Camino Primitivo  
Juveniles la Asunción.  
6-12 abril 2015**

# Somos Peregrinos

- o Historia y sentido de la peregrinación
- o Santiago el mayor
- o Bendición del peregrino
- o El pórtico de la Gloria
- o El abrazo al Apóstol
- o La Compostela

# Asistentes

- o 26 de 4º Juveniles (La asunción).
- o 8 de postconfirmación (Montesión)
- o 8 Educadores:
  - La asunción: Carlos G., Santi M., Victoria C., Marta S., Fernando S.
  - Montesión: Amparo V., M<sup>a</sup> José V., Almudena S.,
- o 1 sacerdote. (Diego Pascual)
- o 2 intendentes/cocina (Sara Ortí y Sergio Moreno)





# Camino Primitivo



○ Etapas camino



# Lunes 6 Torrent- Lugo

- o Salida: 5:30 a.m. en el Dia (supermercado)
- o Llegada: 18:00 Aproximadamente.
- o Noche en la parroquia La Milagrosa.
- o Notas:
  - Hay que llevar almuerzo y comida.
  - (se puede comprar en las áreas de servicio)



# Martes 7 Lugo - Friol 25 Km

Salida: 7:00

Llegada: 14:30 Aproximadamente.

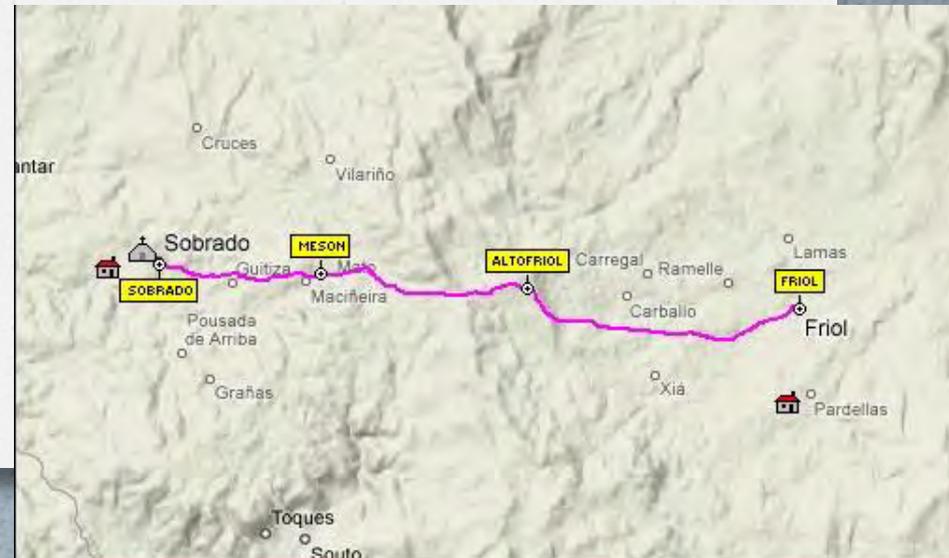
Noche en el Pabellón de Friol.



# Miércoles 8 Friol – Sobrado dos monxes

## 25 Km

- o Salida: 6:30
- o Llegada: 14:30
- o Noche en el monasterio.



# Jueves 9 Sobrado – Arzúa 22 Km



- o Salida: 7:30
- o Llegada: 14:00
- o Noche en Pabellón.



# Viernes 10 Arzúa – O Pino 20 km

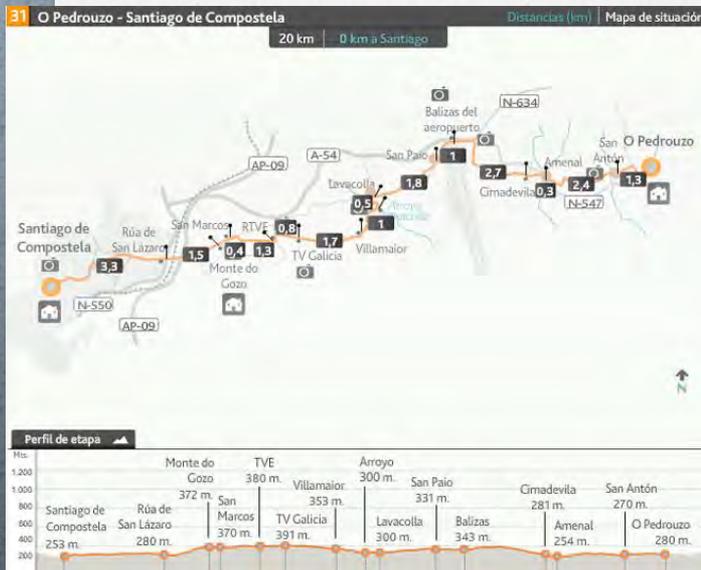
- Salida: 7:30
- Llegada: 13:30
- Noche en Albergue.



*El Camino de Santiago*  
en O Pino

# Sábado 11 O pino– Santiago 20 Km

- o Salida: 6:00
- o Llegada: 11:30
- o Misa del peregrino: 12:00
- o Visita de las cubiertas de la catedral
- o Noche en el colegio La Salle.
- o 18:00 Visita cubiertas de la catedral.
- o 22:00 cena de gala.



# Domingo 12 Santiago - Torrent

- Salida: 11:00
- Llegada: a partir de las 23:00



# La mochila

- o La mochila que utilices durante el Camino de Santiago ha de ser muy cómoda, pues pasarás muchas horas con ella. Debe ser anatómica, es decir, que se adapte por completo a la forma de tu espalda, y con sujeción a las caderas, no a la cintura. De este modo, podrás descargar de vez en cuando los hombros y apoyar la mochila en las caderas. Mejor si tiene bolsillos laterales y diferentes compartimentos para sacar y guardar con más facilidad las cosas.



# La mochila (el peso)

- o La mochila siempre debe estar equilibrada en cuanto a la distribución del peso. Si puedes, pénsala antes de salir y retira lo que sea prescindible. Hay que establecer un límite de peso; lo ideal sería como máximo el 10% de nuestro peso. No la cargues demasiado; la mayoría de los problemas relacionados con los pies, la espalda y los hombros vienen derivados de una mochila muy pesada.

# La mochila, que llevar.

- o 2 camisetas de manga corta 1 camiseta de manga larga, un polar y gorra. 2 pantalones largos, a ser posible uno desmontable. Ropa interior x 2
- Chubasquero para ti y para la mochila.
- Saco de dormir de invierno, esterilla (manta dependiendo del saco).
- Bolsa de aseo Productos tamaño mini. Toalla muy pequeña o toallas especiales. Para ducharte lleva chancas, sandalias, etc para la ducha y para descansar los pies. incluir Jabón para la ropa Pinzas o imperdibles para colgar la ropa en la propia mochila mientras vas andando.
- Calzado para descansar de las botas.
- Cantimplora, linterna, cubiertos.
- Documentación personal y credencial.
- (Cámara de fotos)
  
- \* para disfrutar de una verdadera peregrinación y desconectar de la vida cotidiana os invitamos a NO traer el móvil. El método de contacto en caso de emergencia será a través del Sacerdote o educadores.
  
- Teléfonos contacto:
- Diego (vicario): 645 958 683
- Fernando Silla (responsable movimiento): 618 189 821

# Las botas

- o Obviamente, en un viaje a pie, éste es el elemento al que más atención hemos de prestar. Las más adecuadas son las denominadas botas de *trekking*: ligeras, de caña alta para proteger el tobillo e impermeables al agua. De todas formas, hay peregrinos que prefieren andar con calzado de senderismo de caña baja o incluso con unas simples zapatillas deportivas. En este último caso, la lluvia, el barro y los fuertes desniveles pueden ponernos en apuros. Está claro, eso sí, que nunca las debemos estrenar el mismo día en que empezamos el Camino; todo lo contrario, debemos haber andado muchos kilómetros con ellas.
- o Muy importante, **entrenar con todo lo que vayamos a llevar**, sobre todo con las botas y la mochila cargada, como si ya estuviéramos haciendo el Camino.

# Importante

- Entrega de autorización y completar pago.
- El Total del camino son 200 euros.

## ¡BUEN CAMINO!

