

1. Qué debe hacer para ir a Santiago

Si desea peregrinar a Santiago, debe leer con atención los párrafos siguientes, donde encontrará consejos para elegir la fecha, el lugar para comenzar y el modo. Antes de leer estas páginas se recomienda haber leído el apartado "**qué es qué**", con la explicación de diversas nociones jacobeanas, para saber qué es el Camino de Santiago, la credencial o la Compostela, por ejemplo.

Después, debe ser acreditado con una credencial, si desea poder ser acogido en los refugios de peregrinos, que se recibe o en la Asociación o Cofradía del Camino de Santiago más cercana, o bien directamente en el lugar en el que usted elija comenzar el Camino de Santiago. Posteriormente, debe recoger la información que necesite, ya sea en forma de libro-guía turístico (que se encuentre actualizado), libro de oraciones, listado de refugios de peregrinos del año en curso...

No olvide la preparación, tanto física como interior, además de hacerse con el material que considere necesario para su peregrinaje.



2. Infórmese antes de salir

Nos lanzamos hacia Santiago para recorrer la ruta jacobea. Pero, ¿sabemos qué es el Camino de Santiago? Un poco de cultura nunca viene mal. Encontrará peregrinos que, incluso una vez que ya lleven días caminando, creerán que el Apóstol Santiago también recorrió ese camino... Y usted debe estar ahí para corregir a este peregrino despistado. (en caso de duda, consultar el apartado del web "**qué es qué**")

El Camino de Santiago es **una peregrinación**. Cofradías, asociaciones del Camino o diversos organismos autorizados, extienden la llamada Credencial, que acredita al portador la condición de peregrino. Mostrando esta credencial, recibirá acogida desinteresada en **diversos refugios de peregrinos**. Estos refugios, característico del Camino de Santiago, no son como los albergues juveniles, sino techo y cama que anónimos amantes del Camino e instituciones ponen a disposición del peregrino.

Si desea que la Catedral de Santiago le acredite que ha realizado la peregrinación por motivos religiosos o espirituales (y recibir así la "Compostela"), deberá haber recorrido como mínimo los últimos cien kilómetros andando o en bici los últimos doscientos kilómetros antes de llegar a Santiago.

Una buena guía del Camino es esencial. No sólo por lo que dice sino porque después se convertirá en un recuerdo de cada etapa. Debe estar actualizada. Las guías más importantes del Camino hacen reediciones (todas ellas han sido reeditadas en el Año Jacobeo 2004). El País Aguilar, Everest y Anaya son algunas de las editoriales que tienen guías del Camino de Santiago. Consulte una lista más detallada de guías en el apartado "**guías del Camino**", donde están clasificadas por caminos, dependiendo por cuál desee ir a Santiago.

3. Elija su Camino: Camino Francés, Camino del Norte....

El dicho dice que "el Camino de Santiago empieza en casa de cada uno", y así debería ser, pero normalmente no hay refugios de peregrinos desde nuestra casa a Santiago. Por eso, la inmensa mayoría elige el "Camino Francés", de Roncesvalles a Santiago o de Jaca a Santiago (empezando en cualquier localidad del Camino, aunque muchos se decantan por comenzar en Roncesvalles). Últimamente, se potencia mucho la Vía de la Plata, que llega a Santiago desde Sevilla, y el Camino del Norte, por la costa cantábrica, con unas infraestructuras de acogida cada vez mejores. Para obtener más datos sobre otras rutas (camino desde Madrid, camino Catalán, camino del Levante...) consultar el apartado otros caminos.

4. Cómo realizar la peregrinación: a pie, a caballo, en bicicleta....

Hasta los años ochenta, el Camino de Santiago era una peregrinación, a pie, en bici o a caballo, a Santiago. Actualmente, también está en auge el llamado "turismo jacobeo", pero sin olvidar su origen. Recuerde en todo caso que los refugios son para aquellos que realizan la peregrinación del modo tradicional. Prácticamente todos los que peregrinan a Santiago van a pie (77%) o en bici (22,5%). El Camino está preparado para realizarlo a pie, en bicicleta o a caballo, aunque para esta última posibilidad las cuadras son escasas y hay que preparar las estancias antes del peregrinar.

De noviembre a mayo se hace muy difícil recorrer el Camino de Santiago en bici, debido a las zonas encharcadas y el barro, por lo que tendrán que recurrir en esos tramos a las carreteras.

El pasado año 2004 fueron más de ciento setenta mil peregrinos. Vaya a **esta página** si desea consultar las estadísticas de la peregrinación en los últimos años, realizadas por el Arzobispado de Santiago de Compostela.

5. El Camino de Santiago para discapacitados:

El Camino de Santiago es un conjunto de pistas, carreteras, caminos, sendas... en constantes subidas y bajadas, que transcurren por pueblos, ciudades, montes o campos. Por tanto, es impracticable en su mayor parte para las personas con silla de ruedas. No obstante, en ha salido una guía del Camino de Santiago para discapacitados en la que podrán encontrar información concreta sobre algunos tramos realizables. La web de la guía es:

www.ibermutuamur.es/contenido/acd/xacobeo.html

6. Cuándo peregrinar

Primero debe decidir el año, puesto que puede realizar la peregrinación en un Año Santo. Por desgracia, el próximo Año Santo queda un poco lejos: 2010.

Después, la estación: tres de cada cuatro peregrinos eligen el verano para marchar a Santiago. Las vacaciones y el buen tiempo son las razones de este boom veraniego. La mejor época para ir a Santiago es la primavera, mayo o junio, cuando comienza a hacer buen tiempo y no hay gran masificación en los refugios de peregrinos del Camino. Septiembre es también un buen mes. Eso sí; no está asegurado el buen tiempo como en verano. De octubre a abril marchan sólo el 4% de los peregrinos, debido al frío, la lluvia, el barro e incluso la nieve.

Un consejo a tener muy en cuenta: en verano, muchos peregrinos comienzan a principios de mes en Roncesvalles. Es lo que se conoce como "la ola" del Camino, que vendría a ser los atascos de la operación salida de tráfico en hora punta. La primera ola comienza el fin de semana más cercano al 1 de julio en Roncesvalles y acaba a fin de mes en Santiago. La segunda ola, peor si cabe, comienza hacia el uno de agosto y llega a Santiago entre el 25 y el 30. En estas olas, en cuestión de tres días puede haber más de dos mil peregrinos, por lo que los refugios quedan completamente saturados. Si se va a comenzar en Roncesvalles por esas fechas, es recomendable, como en la operación salida de tráfico, escalonar la peregrinación e intentar comenzar antes o después de esos días complicados.

7. Cómo prepararse

El Camino hay que tomárselo en serio. Hace falta preparación, andar unos días antes con el mismo calzado y con un peso en la espalda parecido al que va a llevar. **Por favor, prepare sus pies; si no lo hace, las ampollas se lo recordarán por el Camino.** Si va ir en bicicleta, debe realizar marchas los fines de semanas anteriores antes de la partida. Si no se es iniciado, consulte a su médico de cabecera y comience los primeros días con suavidad. Por último, haga revisar su



bicicleta y recuerde que debe saber solventar por sí mismo todos los problemas mecánicos que pueda tener con la bici.

8. Planificación de etapas

Conviene programar al principio distancias cortas. La peregrinación a pie está al alcance de todo el mundo, pero se deben tener en cuenta las posibilidades de cada uno. **La media diaria a pie oscila entre 20 y 35 kilómetros y en bicicleta de montaña entre 60 y 100**, teniendo en cuenta en la planificación de las etapas las distancias entre refugios. De todas formas, no hace falta desfondarse y obsesionarse por hacer kilómetros; también hay que visitar lo que recorreremos, pues es historia y cultura. En caso de que no le dé tiempo a realizar lo que tiene planificado, algo que ocurre muy a menudo, puede dividir su peregrinación en varios años o empezar un poco más cerca de Santiago. Tiene una recomendación de etapas en el apartado del web "**etapas**" y los refugios del Camino en el apartado "**refugios**".

9. Animales de compañía

Son muy escasos los peregrinos que realizan el Camino de Santiago con animales de compañía, ya que no están permitidos en la inmensa mayoría de los refugios de peregrinos por lo que deben quedar atados durante la noche fuera del albergue. Es, por tanto, desaconsejable.

10. Medidas de seguridad básicas

El Camino de Santiago no implica mayores medidas de seguridad que las que pueda tener cuando vaya a andar por el campo o la montaña. No obstante, es conveniente que su familia sepa más o menos su plan de viaje para localizarla en caso de emergencia. Puede llevarse el móvil para casos de emergencia, pero sin que se convierta en un obstáculo para saborear el Camino.

Hacer la peregrinación implica sobriedad en los gastos. No es necesario, por tanto, llevar grandes cantidades de dinero, ni tampoco aparatos de video o fotográficos profesionales. No obstante, si lleva algún objeto de valor evite hacer ostentación **Vigile siempre su mochila y las de sus compañeros: cuando hay masificación, siempre salen "listillos". El peregrino no está excluido de robos, incluso en los albergues, si deja sus cosas abandonadas.**

11. Qué llevar

¿Sabe que lo más recomendable es llevar un peso de, aproximadamente, **la décima parte de su cuerpo con un máximo de unos 9 kilos**? ¿Sabe que para eso tendremos que dejar muchas cosas que en nuestro día a día en la ciudad nos parecen esenciales? Venga, no se desanime. Seleccione lo que se va a llevar y, después, cuando compruebe que supera el peso, reseleccione. Recuerde que, si va en grupo, compartir es esencial.

- Primero, la documentación: El DNI o pasaporte; la tarjeta de la seguridad social o semejantes, la credencial del peregrino, que conseguiremos en las **asociaciones del camino** o en los principales **refugios**, una tarjeta de crédito (**en metálico lo necesario para dos tres días, nunca para todo el Camino**). Es difícil calcular cuánto dinero llevar, pero el **mínimo diario** que gastaremos será **de unos 18-20 euros (12 euros en alimento, 3 euros en alojamiento y 3 euros más en otros gastos)**. **De todas formas, al ser una peregrinación, se recomienda alejarse del consumismo.** Todo esto lo llevaremos en la riñonera, de la cual no nos separaremos.



- **Ropa:** 3 camisetas, 2 pantalones (se recomiendan los pantalones desmontables), 3 juegos de ropa interior, 3 pares de calcetines (cuide de que no hagan arrugas cuando se los ponga), un jersey, (si no es verano, se debe llevar un polar y un chubasquero o capa de lluvia), un traje de baño en verano.
- **Calzado:** Deportivas o botas que no sean nuevas y con las que se encuentre cómodo. Para el refugio y la tarde, unas sandalias en verano u otras deportivas cómodas en el resto del año.

Un saco de dormir ligero en verano, no tan ligero en otras épocas, y esterilla en verano, por si toca dormir en el suelo.

- **Botiquín:** Aspirina, vaselina o Vicks Vaporub (en los pies, antes de ponerse los calcetines por la mañana), crema para el sol (primavera y verano). Para evitar rozaduras se recomienda ponerse los calcetines del revés.

- **Cosas prácticas (esenciales):** Una toalla (pequeña, a ser posible), bote pequeño de jabón y champú, sombrero o gorra, botella pequeña de agua que iremos rellenando en las fuentes potables, juego de cubiertos, taza, bolsa de aseo, un pequeño cuaderno de notas, algo para escribir, una funda para almohada, una guía del peregrino, una tarjeta de teléfono o similares y, por supuesto, mucho ánimo y buen humor.

- **Cosas prácticas (si se desea):** Algún identificativo del peregrino (como bordón o concha), un mechero, hombreras para evitar roces con los tirantes de la mochila, tapones para los oídos (por los ronquidos), jabón de trozo para lavar la ropa, crema para los mosquitos, desinfectante, gasas, aguja e hilo, Biblia, Evangelios o pequeño libro para reflexionar, cortaúñas, linterna, bastón, pinzas para tender la ropa y en la mochila, algo que meta ruido, como unos cascabeles, por si alguien intenta robarla.

- En la mayoría de los refugios hay sartenes o cazuelas. Evite peso innecesario.

- **(A pie):** Todo lo llevaremos en una mochila y en una riñonera, de forma ordenada y en bolsas de plástico. Lo más pesado abajo, pegado a la espalda.

- **(En bici):** Alforjas en la parrilla. Evitar mochilas o peso en la espalda. En bici hay que llevar si cabe menos que andando. Es importante aprender a equilibrar el peso que llevemos. También debemos llevar casco, un candado, vestimenta de ciclista (maillot o camiseta de colores vivos o reflectantes y culottes), herramientas en el triángulo y muy recomendadas las gafas.

12- Dónde dormir

Una de las características más peculiares del Camino de Santiago es la hospitalidad jacobea, a través de la que se acoge al peregrino que va a Santiago en diversos albergues y refugios, habitualmente mantenidos y atendidos por personal voluntario. Poco o nada se parecen a los albergues juveniles, pues disponen de menos comodidades. La mayoría de los refugios no están abiertos antes de mediodía. Adáptese a las normas de cada refugio; sea amable con el hospitalero y haga caso de sus indicaciones; seguramente lo hace voluntariamente y le está dedicando a usted su tiempo libre. Aunque no se lo pidan, deje un donativo para los gastos de unos tres euros. Sea educado y agradecido. Deje todo lo más limpio posible. Intente no manchar los colchones, evitando dejar las mochilas en ellos. **En los refugios no se reserva ni se puede dormir más de una noche, salvo casos de enfermedad. La mayoría no acepta animales de compañía.** No sea ruidoso por la



noche y, si va a madrugar, tenga todo preparado para no molestar al resto de peregrinos al levantarse. Evite el ruido de las bolsas.

Los refugios son exclusivamente para peregrinos a pie, en bici o a caballo. Si va con coche de apoyo, no juegue con la buena voluntad de los demás. Busque lugares alternativos para pernoctar o utilice tiendas de campaña.

Los grupos de más de nueve personas deben llevar su propia infraestructura (como tiendas de campaña) o buscarse otros lugares de alojamiento alternativos.

Recuerde que los peregrinos de a pie tienen preferencia sobre los ciclistas. Si el refugio está lleno (habitualmente en verano), busque lugares para dormir alternativos.

13. Sólo o en grupo. Cómo coincidir con otros peregrinos

Si parte entre abril y octubre y recorre el llamado "Camino Francés", nunca estará solo en el Camino. Llegar solo al punto de partida parece una temeridad, pero es quizá la mejor opción y encontrará otros muchos peregrinos como usted. La media diaria de peregrinos es alta y antes de terminar la primera etapa ya habrá encontrado compañeros de los que puede que no se separe en todo el Camino. De todas formas, si desea contactar con otros futuros peregrinos, puede buscar o dejar un mensaje en el apartado del web "**tablón de mensajes**".

Ir en grupo es más fácil, pero impide bastante el abrirse a otros peregrinos. Al cerrarse en el grupo, ya sea familiar o de amigos, se pierde una parte del encanto del Camino de Santiago. Recuerde que si el grupo es numeroso, más de nueve personas, debe buscar alojamiento alternativo a los refugios, que en épocas de masificación no acogen a grandes grupos.

14. Cómo llegar a Roncesvalles

Roncesvalles es una localidad muy pequeña, con una treintena de habitantes. Para llegar a Roncesvalles debe dirigirse a Pamplona. De allí, hay un autobús de la empresa La Montañesa (Tfno: 948 221 584 - www.lamontanesa.com) que va en una hora a Roncesvalles todos los laborables a las seis de la tarde y los sábados a las cuatro. Los domingos y festivos no hay autobús. Es posible llevar la bicicleta con un recargo de 3,01 euros. La segunda opción es coger un taxi desde Pamplona con Radiotaxi (<http://www.radiotaxipamplona.com/camino.html>). El precio del taxi, para un máximo de cuatro personas, se encuentra entre 39 y 59 euros. También hay un taxi especializado en esta ruta, de Francisco Martínez (649 725 951 / 948 790 386), que vive a 6 km de Roncesvalles y tiene un vehículo de nueve plazas (máximo 3 bicicletas). En estos últimos casos, se recomienda reservar con un mínimo de 24 horas de antelación.

15. Cómo llegar a Saint Jean Pied de Port

Saint Jean es la última localidad francesa antes de entrar en España por el Camino Francés. Muchos optan por comenzar en esta localidad para recorrer el Camino de Santiago en todo el territorio nacional. Sin embargo, no se recomienda empezar en Saint Jean de Pied de Port, puesto que la primera etapa consistiría en atravesar los Pirineos, lo que es un comienzo demasiado duro. No obstante, si tiene especial interés en comenzar en esta localidad, deberá llegar a través de Francia, ya que no hay transporte público que vaya desde Navarra. Debe dirigirse a la frontera francesa en Irún-Hendaya (Guipúzcoa). De allí, deberá coger una combinación de trenes de unas dos horas de duración. Los horarios varían cada día, por lo que le recomendamos consultar en www.sncf.fr En esta página web, pulse en idioma español, pulse en horarios e introduzca en localidad de origen "Hendaya", y en localidad de destino "St Jean Pied de Port" y elija la fecha. Otra opción es dirigirse en taxi desde Navarra. Dispone del "taxi del Pirineo", que puede partir de Roncesvalles y de Pamplona (Tfno: 948 790 218 / 636 191 423) o del taxi de Zubiri (Tfno: 948 304 067 / 609 447 058). La capacidad de ambos taxis es de nueve plazas. También está el taxista de Pamplona Oscar Apesteguia 651 113 433, preparado para silla de ruedas y/o bicicletas.

16. Cómo llegar a Irún (Camino del Norte)

La mejor manera para llegar a Irún es en tren. Hay servicio de RENFE desde Pamplona (www.renfe.es) y de Euskotren desde San Sebastián (www.euskotren.es) bajándonos en la parada Nazio-arteko Zubia (España) o bien en Hendaia (Francia). Ambas ciudades, de las importantes las dos más cercanas a Irún, también tienen servicio de autobuses a esta localidad.

17. Cómo llegar a Somport (tramo aragonés)

Para ir de Jaca a Somport se puede ir en tren y en autobús. El precio de éste último es de 2 € y tarda en llegar unos 40 minutos. Los horarios de salida son: 8,20 h., 11,30 h., 14,55 h., 19,30 h. y 21,55 h. El teléfono de la Oficina de Turismo de Jaca es 974 360 098 y el web del ayuntamiento de Jaca es <http://www.aytojaca.es>.

18. Cómo llegar a O Cebreiro (tramo gallego del Camino Francés)

Para llegar a O Cebreiro, primera localidad gallega del Camino de Santiago Francés, la única manera es la nacional VI. La empresa ALSA (<http://www.alsa.es>) hasta Pedrafita do Cebreiro, que se encuentra a unos cuatro kilómetros de la localidad, suficiente como breve prólogo de la peregrinación.

19. Cómo cruzar los Pirineos

Si se viene de Saint Jean de Pied de Port hacia Roncesvalles, se deben extremar las precauciones. Es una etapa dura físicamente y, además, la niebla dificulta mucho el Camino. En los últimos años han muerto varios peregrinos en este tramo por perderse en la niebla. Si hace un día climatológico malo, es recomendable ir a Roncesvalles por Valcarlos (carretera). Por otra parte, en esta etapa no hay pueblos por el Camino, por lo que se debe llevar algo de comida y mucha agua.

20. Cómo distribuir la jornada

Aproveche el Camino. Visite, conozca gente, disfrute, reflexione y mantenga siempre el buen humor. La jornada puede distribuirla como mejor le parezca, pero en verano se recomienda levantarse relativamente pronto y no andar al mediodía, para evitar el sol y el fuerte calor. He aquí algunas indicaciones adicionales:

- Haga **estiramientos** antes de salir.
- **No se duche por la mañana.** Si lo cree realmente necesario, evite el agua caliente, ya que predispone la piel para rozaduras o ampollas.
- Si desea caminar en grupo, **el que manda es el que va más despacio.**
- En cuanto a la alimentación, **no realice comidas copiosas.** Es conveniente tomar más azúcar que de normal, mediante la forma de dulces o miel, fruta y frutos secos, como nuez, cacahuetes o pasas y barritas energéticas o sales minerales. Siempre hay que llevar un poco de alimento encima, pero no es necesario cargar con la comida de todo el día. Pare cada hora u hora y media y beba y coma un poco. No obstante, no realice grandes paradas.
- En camino, **siga la flecha amarilla.** Toda la ruta está marcada con ellas, más o menos. Y si no hay flecha, siga la lógica u otras marcas que hayan dejado otros peregrinos. Infórmese. No dude en preguntar al hospitalero o a lugareños sobre cómo se presenta la etapa del día siguiente.
- Sea civilizado. No tire ni basuras ni colillas. Sería de agradecer, si puede, que recogiera basura que encuentre por el camino para tirarla en el primer contenedor.

- **Dosifique** convenientemente. Normalmente, no se hacen días de descanso. Reduzca la jornada cuando esté agotado; no hay que obsesionarse por los kilómetros y el esquema prefijado.

- **El sol será su peor enemigo en verano.** No olvide la gorra o sombrero y la crema protectora. Evite a toda costa andar a mediodía.

- **Cuide su salud.** Si le salen ampollas, algo que seguramente ocurrirá, tenga claro que no se debe arrancar la piel, ni quemarla ni cosas raras. Es simple. Utilice aguja desinfectada, atravesese la ampolla y deje que se produzca el drenaje. Proteja la ampolla con tiritas o apósitos. En caso de que le molesten durante varios días, o se haya quemado los pies, o tenga tendinitis o cualquier otro dolor, deje el Camino. Continuar sólo lo agravaría y lo primero debe ser su salud.

- **No se desanime** si hace kilómetros de más porque se pierde o tiene problemas en algún tramo. Doscientos metros de camino embarrado le podrán costar más que dos kilómetros de carretera y le harán maldecir en arameo. Siga a su ritmo.

21. Cómo volver a casa

Los refugios y la señalización del Camino de Santiago están pensados para ir a Santiago, pero no para volver. Por ello, la vuelta tendrá que hacerla en autobús, tren, coche o avión. Los más utilizados son el tren (www.renfe.es o tfno: 902 240 202) y el avión (www.iberia.es o tfno: 902 400 500) En vuelos de Santiago a otros aeropuerto español, presentando un certificado de haber realizado la peregrinación, hay un descuento del 50% sobre clase turista.