

GUÍA PUEBLO A PUEBLO

EL CAMINO DESDE SARRIA

Los últimos 114 km del Camino Francés, etapa a etapa

BUENCAMINOSANTIAGO.COM · EDICIÓN XACOBEO 2027

El Camino desde Sarria
Los últimos 114 km del Camino Francés, etapa a etapa
Guía gratuita · Edición Xacobeo 2027 · Noviembre de 2026

© 2026 BuenCaminoSantiago.com. Redacción de Buen Camino Santiago. Puedes descargarla, imprimirla y compartirla gratis tal y como está; no se permite su venta ni su modificación.

Datos de etapas, distancias, servicios y alojamientos actualizados en noviembre de 2026. Datos de peregrinos: Oficina de Acogida al Peregrino y Xunta de Galicia. Los horarios, precios y aperturas cambian: confírmalos antes de salir. Esta guía es una ayuda para planificar y no sustituye a la señalización del Camino ni al sentido común.

Mapas: © colaboradores de OpenStreetMap (ODbL). Relieve: Copernicus DEM GLO-30, © DLR e.V. 2010-2014 y © Airbus Defence and Space GmbH 2014-2018, distribuido por la Unión Europea y la ESA. Plano de ciudad: OpenFreeMap, © OpenMapTiles, datos © colaboradores de OpenStreetMap. Fotografías: Unsplash.

Más guías, el planificador de etapas y el buscador de alojamientos, en www.buencaminosantiago.com.

CONTENIDO

ÍNDICE

PLANIFICA

Bienvenido 5

Las 8 imprescindibles 6

Antes de salir 8

Cómo repartir las etapas 10

Xacobeo 2027 11

ETAPAS

Galicia 14

Etapas 29–33 · Sarria › Santiago de Compostela

PRÁCTICO

Has llegado a Santiago 38

Preguntas frecuentes 39

Dónde conseguir la credencial en España 40

Qué llevar 44

Entrenamiento 46

Salud y emergencias 48

Índice de localidades 50



Catedral de Santiago: la fachada del Obradoiro, meta del Camino

BIENVENIDO

EL CAMINO DESDE SARRIA

De Sarria a Santiago hay 114,2 km y cinco etapas. Es el punto de partida más elegido de todo el Camino: en 2025 empezaron allí 162.040 peregrinos, más del 32 % de los que recogieron la Compostela, según la Oficina del Peregrino.

114,2	5	162.040	530.987
KILÓMETROS	ETAPAS	SALIERON DE SARRIA EN 2025	COMPOSTELAS EN 2025

Sarria es la última localidad grande del Camino Francés a más de 100 km de la Catedral, la distancia mínima a pie para la Compostela. Tiene estación de tren y de autobús y todos los servicios para empezar, y en los cinco días siguientes cruzarás decenas de aldeas, corredoiras entre muros de piedra, robledales y pueblos con historia hasta la plaza del Obradoiro.

Esta guía va pueblo a pueblo. Cada etapa tiene su mapa con relieve, su perfil, los kilómetros entre pueblos, los servicios que hay en cada uno, qué ver, qué comer y dónde dormir, con plazas, precio y teléfono. Antes de las etapas tienes lo que necesitas para planificar y, al final, la llegada a Santiago, el plano de la ciudad y la parte práctica.

AÑO SANTO 2027

El 25 de julio de 2027 cae en domingo: será Año Santo Compostelano. La Puerta Santa de la Catedral se abrirá el 31 de diciembre de 2026 a mediodía y se espera el año con más peregrinos de la historia.



Una corredoira gallega entre muros de piedra



El Camino Francés entre Sarria y Santiago

LO MEJOR DEL CAMINO

LAS 8 IMPRESCINDIBLES

1 IGLESIA MONASTERIAL DE SANTIAGO DE BARBADELO

O Mosteiro (Barbadelo) · etapa 29 · a 110 km de Santiago

La iglesia de Santiago de Barbadelo (siglo XII), dedicada al apóstol, es un magnífico ejemplo del románico gallego: perteneció a un monasterio que dependía de Samos, tiene un misterioso relieve en el tímpano de la portada y una torre poco común, sostenida en el interior de la nave por dos arcos.

2 IGLESIA DEL SALVADOR

A Brea · etapa 29 · a 103 km de Santiago

Aldea con la iglesia del Salvador, incluida en el Camino Patrimonio de la Humanidad.

3 IGLESIA DE SAN JUAN

Portomarín · etapa 29 · a 92 km de Santiago

La robusta iglesia de San Nicolás (siglo XII), de la orden de San Juan de Jerusalén, que tuvo aquí una encomienda: nave muy alta, de transición al gótico, y una portada que anticipa el Pórtico de la Gloria.

4 IGLESIA DE SANTIAGO, LESTEDO

A Brea (Lestedo) · etapa 30 · a 70 km de Santiago

Junto al Camino, la iglesia de Santiago de Lestedo, incluida en el Camino Patrimonio de la Humanidad.



Pulpo á feira, el plato del tramo

5 **IGLESIA DE SAN JULIÁN**

San Xulián do Camiño · etapa 31 · a 64 km de Santiago

Bonita aldea con una iglesia románica de San Xulián (San Julián) del siglo XII, incluida en el Camino Patrimonio de la Humanidad.

6 **SAN JUAN DE FURELOS**

Furelos · etapa 31 · a 54 km de Santiago

La parroquia de San Juan de Furelos forma parte del Camino Patrimonio de la Humanidad.

7 **PUENTE MEDIEVAL**

Ribadiso de Baixo · etapa 31 · a 42 km de Santiago

Tres kilómetros antes de Arzúa, un rincón bucólico: el río Iso, un puente medieval y un antiguo hospital de peregrinos del siglo XV, rehabilitado como albergue de la Xunta justo pasado el puente.

8 **PAZO DO PICÓN**

A Rúa (O Pino) · etapa 32 · a 21 km de Santiago

Aldea con el pazo do Picón, incluido en el Camino Patrimonio de la Humanidad.



El Camino entre robles y helechos

PLANIFICA

ANTES DE SALIR

Todo lo que conviene tener resuelto antes de llegar a Sarria: cómo llegar, la credencial, cuándo ir, dónde dormir y cuánto cuesta.

PLANIFICA

ANTES DE SALIR

Cinco días de Camino se preparan en una tarde. Esto es lo que conviene tener resuelto antes de llegar a Sarria.

CÓMO LLEGAR A SARRIA

Sarria está en la provincia de Lugo y tiene estación de tren y de autobús, las dos a pocos minutos andando del inicio del Camino. En tren, está en la línea que une Lugo y Monforte de Lemos; desde Madrid y otras ciudades se suele llegar con transbordo en Monforte de Lemos u Ourense. Hay autobuses desde Lugo y desde Santiago. Si vienes en avión, vuela a Santiago y sube a Sarria: la vuelta saldrá de la misma ciudad a la que llegarás caminando. Confirma siempre los horarios con el operador.

LA CREDENCIAL Y LOS DOS SELLOS

La credencial es imprescindible para dormir en albergues de peregrinos y para la Compostela. Cuesta en torno a 2 € y en la propia Sarria la venden, por ejemplo, en el albergue público de la Xunta. En los últimos 100 km necesitas **dos sellos al día**, con fecha: uno al salir y otro por el camino o al llegar. Es el error que más Compostelas cuesta.

CUÁNDO IR

Galicia es verde porque llueve, y puede llover en cualquier mes. Julio, agosto y septiembre son los meses con más peregrinos, y la semana del 25 de julio, la más intensa del año. Si buscas tranquilidad, la primavera y la segunda mitad de octubre te dan el mismo Camino con mucha menos gente. En invierno el tramo sigue teniendo servicios, aunque algunos alojamientos cierran.

DÓNDE DORMIR

Es el tramo con más alojamientos de todo el Camino. Los albergues públicos de la Xunta cuestan 10 € la noche, solo admiten peregrinos con credencial, no aceptan reservas y dan preferencia a quien llega a pie. Los privados, pensiones y hoteles sí se reservan. De mayo a octubre, y en 2027, reserva al menos los finales de etapa clásicos.

PRESUPUESTO

Con albergue público y menú del peregrino, que suele rondar entre 10 y 15 €, el tramo se hace con poco dinero; con pensiones y hoteles, el gasto sube bastante. La Compostela es gratuita y el certificado de distancia cuesta 3 €. Calcula tu caso en la calculadora de buencaminosantiago.com.

CAMINAR SIN PESO

El Paq Mochila de Correos recoge el equipaje en tu alojamiento a partir de las 8:00 y lo deja en el siguiente antes de las 14:30, con un máximo de 15 kg. Entre Sarria y Santiago funciona todo el año. También lo ofrecen empresas locales y muchos alojamientos.

QUE NO TE ACOMPLEJEN

Un peregrino que sale de Sarria es tan peregrino como uno que sale de Roncesvalles. La Compostela es la misma y el Camino, también.

PLANIFICA

CÓMO REPARTIR LAS ETAPAS

El reparto clásico son cinco etapas, pero con uno o dos días más el tramo se disfruta mucho más y se esquivan las aglomeraciones de los finales de etapa de siempre.

ETAPA	RECORRIDO	KM	SUBIDA (M)	DIFICULTAD
29	**Sarria › Portomarín**	22,2	↑ 398	2/5
30	**Portomarín › Palas de Rei**	24,8	↑ 519	2/5
31	**Palas de Rei › Arzúa**	28,5	↑ 491	3/5
32	**Arzúa › O Pedrouzo**	19,3	↑ 351	2/5
33	**O Pedrouzo › Santiago de Compostela**	19,4	↑ 318	2/5

EN 5 DÍAS

Sarria – Portomarín · Portomarín – Palas de Rei · Palas de Rei – Arzúa · Arzúa – O Pedrouzo · O Pedrouzo – Santiago. La más larga es la tercera; la de más subida, la segunda.

EN 6 DÍAS

Divide la tercera en Melide: Palas de Rei – Melide y Melide – Arzúa. Es la mejor forma de llegar fresco a Santiago y de comer pulpo sin prisas.

EN 7 DÍAS

Sarria – Ferreiros · Ferreiros – Gonzar · Gonzar – Palas de Rei · Palas de Rei – Melide · Melide – Arzúa · Arzúa – Santa Irene · Santa Irene – Santiago. Dormirás casi siempre fuera de los pueblos más concurridos.

PARA ESQUIVAR LA MULTITUD

Duerme en lugares intermedios: Ferreiros o Mercadoiro, Gonzar o Ventas de Narón, Melide o Ribadiso, A Salceda o Santa Irene, y Lavacolla o el Monte do Gozo. Y sal pronto… o a media mañana, cuando la ola ya ha pasado.

Calcula cualquier reparto, con los alojamientos de cada final de etapa, en el planificador de buencaminosantiago.com.



Praza do Obradoiro, Santiago de Compostela

PLANIFICA

XACOBEO 2027

Qué es el Año Santo, cuándo se abre la Puerta Santa, cómo se gana el jubileo y cómo preparar el Camino en el año con más peregrinos de la historia.

PLANIFICA

XACOBEO 2027

El 25 de julio de 2027 cae en domingo. Cuando eso ocurre, el año se celebra como Año Santo Compostelano, o Xacobeo, y el Camino cambia de escala.

LA PUERTA SANTA

Se abre solo en Año Santo, en la plaza de la Quintana, en la parte trasera de la Catedral. Para el Xacobeo 2027, el Arzobispado anunció que la ceremonia de apertura será el **31 de diciembre de 2026 a mediodía**, y no a media tarde como en los últimos Años Santos: el arzobispo golpea tres veces con un martillo de plata el muro que la tapia. Por tradición, se cierra el 31 de diciembre de 2027. Comprueba la hora exacta en la agenda de la Catedral cerca de la fecha.

EL JUBILEO

Los fieles pueden ganar la indulgencia plenaria visitando la Catedral, rezando por las intenciones del Papa y confesando y comulgando en los quince días anteriores o posteriores. Cruzar la Puerta Santa es la costumbre y un gesto de gran valor simbólico, pero no concede la indulgencia por sí solo. Y no hace falta haber hecho el Camino.

QUÉ SIGNIFICA PARA TI

Más gente que nunca, sobre todo de Sarria en adelante: reserva alojamiento con meses de antelación. La demanda sube y lo que se reserva tarde sale más caro. La semana del 25 de julio es la cumbre y también la más masificada. En la Catedral hay colas distintas para la Puerta Santa y para la visita: ve a primera hora o al final del día, mejor entre semana.

PRÓXIMOS AÑOS SANTOS

Siguen un ciclo de 6, 5, 6 y 11 años. El último fue 2021, prolongado a 2022 por la pandemia; después de 2027 vendrán 2032 y 2038. Los requisitos de la Compostela no cambian en Año Santo.

NOTAS

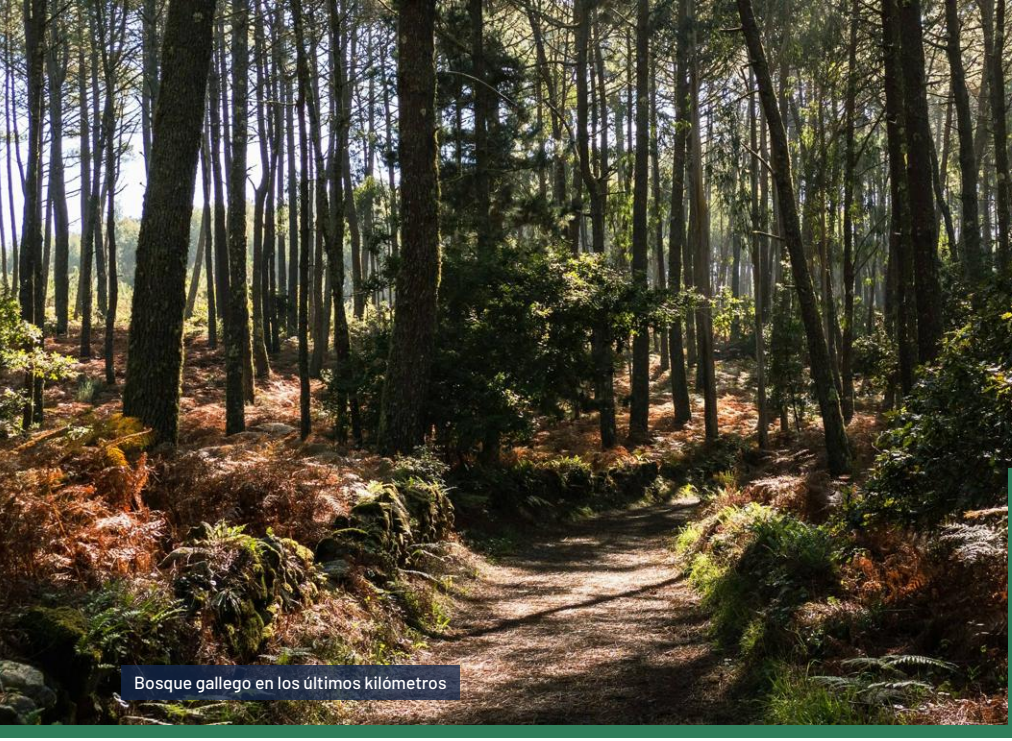
MIS NOTAS DEL CAMINO

ETAPAS 29 A 33

GALICIA

114,2 km · 5 etapas





Bosque gallego en los últimos kilómetros

ETAPAS 29 A 33

GALICIA

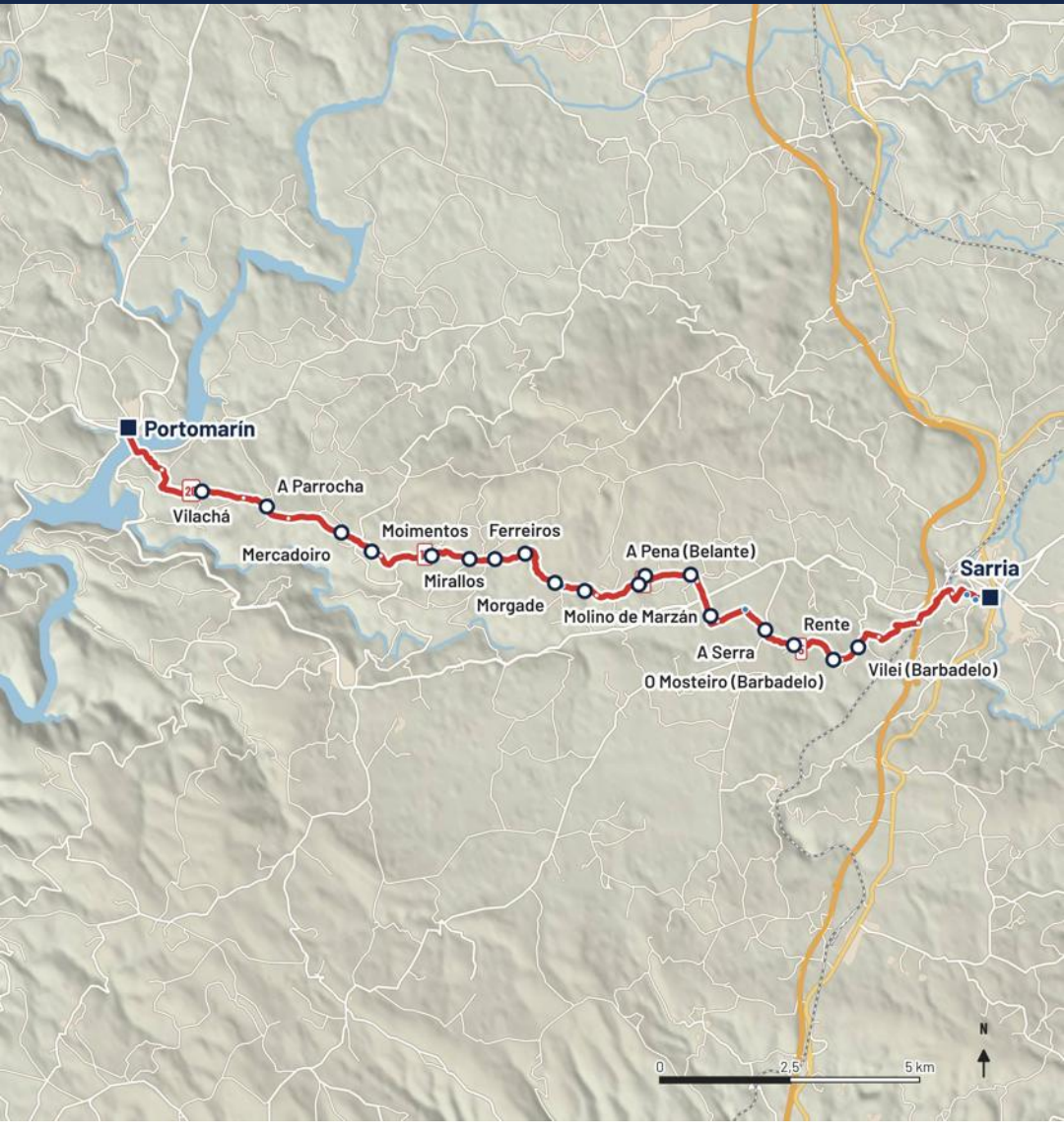
5 etapas y 114,2 km, de Sarria a Santiago de Compostela. La etapa más dura es la 31, de Palas de Rei a Arzúa (dificultad 3 sobre 5), con 28,5 km. El punto más alto, a 726 m, está en la etapa 30. Por el camino: Portomarín, Palas de Rei, Arzúa y O Pedrouzo.

ETAPA	RECORRIDO	KM	DIFICULTAD	PÁG.
29	Sarria › Portomarín	22,2	●●○○○	16
30	Portomarín › Palas de Rei	24,8	●●○○○	20
31	Palas de Rei › Arzúa	28,5	●●●○○	24
32	Arzúa › O Pedrouzo	19,3	●●○○○	28
33	O Pedrouzo › Santiago de Compostela	19,4	●●○○○	32

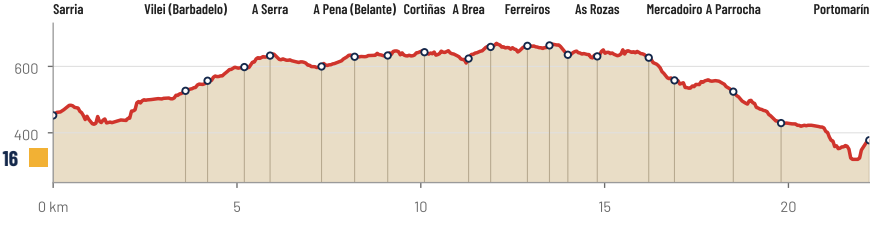


ETAPA 29

SARRIA › PORTOMARÍN



Camino · Fuente de agua · 5 Punto kilométrico · Alto · Salida y llegada



22,2 km | ↑ 398 m · ↓ 457 m | 5 h 00 min | Dificultad 2/5 | Paisaje 3/5

Etapa con subidas y bajadas suaves: 398 m de subida acumulada y 457 m de bajada; el punto más alto está a 670 m. La subida principal empieza en el km 1,6 y gana 200 m en 4,3 km, con una pendiente media del 5 %, hasta el km 5,9 (A Serra). El 50 % va por asfalto, cemento o calles; el resto, por pistas y sendas de tierra.

NO TE PIERDAS

Iglesia Monasterial de Santiago de Barbadelo (O Mosteiro (Barbadelo)) · **Iglesia del Salvador** (A Brea) · **Iglesia de San Juan** (Portomarín)

PUEBLO A PUEBLO

km 3,6 VILEI (BARBADELO) 3 alojamientos

Dormir

Vilei (Barbadelo) tiene menos de 50 habitantes y está a 521 m de altitud.

km 4,2 O MOSTEIRO (BARBADELO) 2 alojamientos

Dormir · Bar · Comer · Tienda

Qué ver: Iglesia Monasterial de Santiago de Barbadelo (s. XII)

km 5,2 RENTE 3 alojamientos

Sin servicios

Rente tiene menos de 50 habitantes y está a 596 m de altitud.

km 5,9 A SERRA

Bar

km 7,3 MOLINO DE MARZÁN 1 alojamiento

Sin servicios

km 8,2 A PENA (BELANTE)

Sin servicios

km 9,1 PERUSCALLO 1 alojamiento

Dormir · Bar

km 10,1 CORTIÑAS

Sin servicios

km 11,3 A BREA

Sin servicios

Qué ver: Iglesia del Salvador

km 11,9 MORGADE 1 alojamiento

Dormir · Bar · Comer

km 12,9 FERREIROS 2 alojamientos

Dormir · Bar · Comer · Tienda

Qué ver: Iglesia de Santa María de Ferreiros

km 13,5 MIRALLOS 1 alojamiento

Bar · Comer

km 14,0 A PENA (PARADELA) 1 alojamiento

Dormir · Bar · Comer

km 14,8 **AS ROZAS**

Sin servicios

km 16,2 **MOIMENTOS**

Sin servicios

km 16,9 **MERCADOIRO** 1 alojamiento

Dormir · Bar · Comer

km 18,5 **A PARROCHA**

Sin servicios

km 19,8 **VILACHÁ** 1 alojamiento

Dormir · Bar · Comer

km 22,2 **PORTOMARÍN** 32 alojamientos

Todos los servicios

La villa medieval desapareció en 1963 bajo el embalse de Belesar, construido para una central hidroeléctrica; los edificios de más valor se trasladaron a la villa nueva, que diseñó el arquitecto Pons Sorolla.

Qué ver: Iglesia de San Juan · Iglesia de San Nicolás (s. XII) · Iglesia de San Pedro · Pazo de Berbetoros (s. XVII)

Para comer: Portomarín tiene empanada de anguilas y su propia tarta.

DORMIR EN PORTOMARÍN · y 8 albergues más; además hay 16 hoteles, hostales y pensiones

ALBERGUE	TIPO	PLAZAS	CAMA	TELÉFONO
Albergue Ferramenteiro	Privado	130	15 €	+34 982 545 362
Albergue de peregrinos de Portomarín	Público	86	10 €	+34 660 396 816
Albergue-Pensión Casona da Ponte	Privado	47	16 €	+34 686 112 877
Albergue Folgueira	Privado	32	16 €	+34 982 545 166
Albergue Pasiño a Pasiño	Privado	30	16 €	+34 665 667 243
Albergue-Pensión Pons Minea	Privado	24	16 €	+34 982 545 364
Albergue Novo Porto	Privado	22	15 €	+34 610 436 736
Albergue El Caminante	Privado	18	17 €	+34 674 921 319

OJO

El tramo más largo sin fuente, bar ni tienda es de 3,2 km y el mayor tramo sin alojamiento, de 3,6 km. El 50 % del recorrido va por asfalto o pavimento.

MIS SELLOS Y MI DÍA

Fecha _____ Salida ____:____ Llegada ____:____ Km _____

SELLO

SELLO

SELLO

¿Cómo me he sentido? Rodea una cara



Genial Bien Normal Regular Fatal

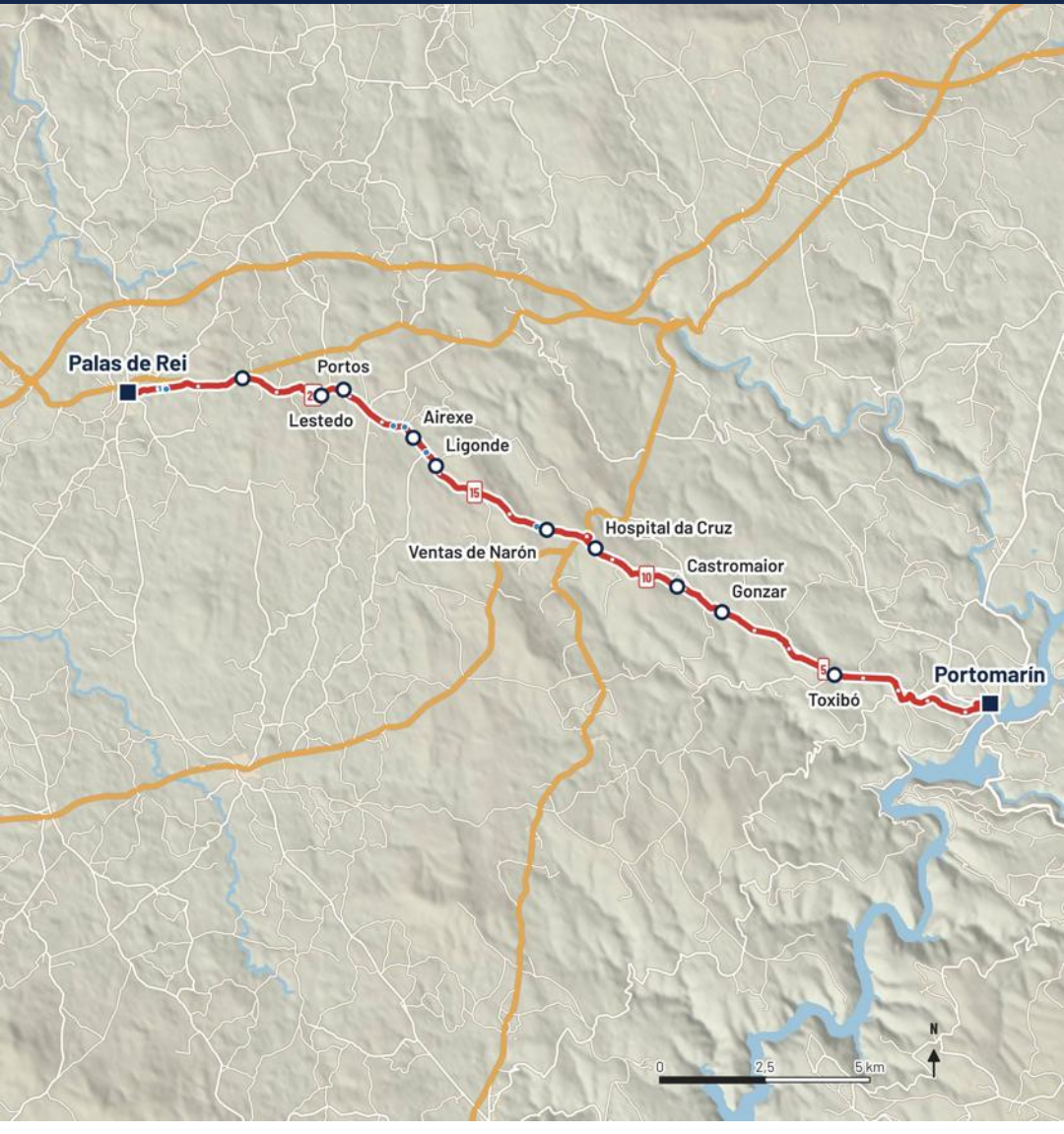
Cansancio ○ ○ ○ ○ ○

Pies ○ ○ ○ ○ ○

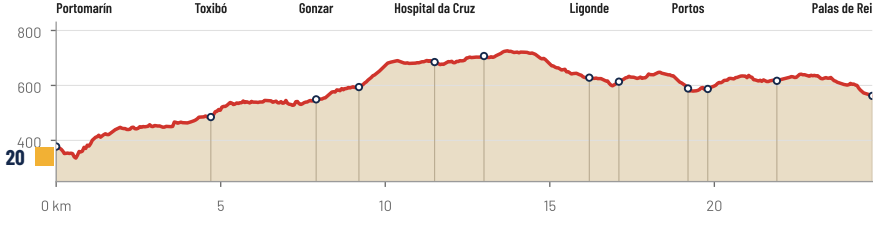
LO MEJOR DEL DÍA Y UN PENSAMIENTO

ETAPA 30

PORTOMARÍN › PALAS DE REI



Camino · Fuente de agua · 5 Punto kilométrico · Alto · Salida y llegada



24,8 km | ↑ 519 m · ↓ 353 m | 5 h 45 min | Dificultad 2/5 | Paisaje 3/5

Etapa con subidas y bajadas suaves: 519 m de subida acumulada y 353 m de bajada; el punto más alto está a 726 m. La subida principal empieza nada más salir y gana 376 m en 13,2 km, con una pendiente media del 3 %, hasta el km 13,7 (Ventas de Narón). El 17 % va por asfalto, cemento o calles y el 8 % por carretera con tráfico; el resto, por pistas y sendas de tierra. Agua y bares bien repartidos: el tramo más largo sin fuente, bar ni tienda es de 7,7 km. Hay alojamiento en 9 de los 11 lugares de la etapa (sin contar la salida); el tramo más largo sin dónde dormir es de 7,9 km.

NO TE PIERDAS

Iglesia de Santiago, Lestedo (A Brea (Lestedo))

PUEBLO A PUEBLO

km 4,7 TOXIBÓ

Sin servicios

Toxibó tiene menos de 50 habitantes y está a 509 m de altitud. No consta que tenga servicios.

km 7,9 GONZAR 2 alojamientos

Dormir | Bar | Comer

Gonzar tiene menos de 50 habitantes y está a 546 m de altitud. Servicios: 2 alojamientos, bar, restaurante.

km 9,2 CASTROMAIOR 3 alojamientos

Dormir | Bar

A la salida, el Camino pasa a 100 m de un castro habitado desde el siglo IV a. C. hasta el I d.

km 11,5 HOSPITAL DA CRUZ 2 alojamientos

Dormir | Bar | Comer

Hospital da Cruz tiene menos de 50 habitantes y está a 673 m de altitud. Servicios: 2 alojamientos, bar, restaurante.

km 13,0 VENTAS DE NARÓN 3 alojamientos

Dormir | Bar | Comer

En otro tiempo fue un importante centro comercial y de servicios.

km 16,2 LIGONDE 2 alojamientos

Todos los servicios

Ligonde tiene menos de 50 habitantes y está a 617 m de altitud. Tiene todos los servicios.

Qué ver: Cruceiro de Lameiros

km 17,1 AIREXE 3 alojamientos

Dormir | Bar | Comer

Airexe tiene menos de 50 habitantes y está a 634 m de altitud. Servicios: 3 alojamientos, bar, restaurante.

km 19,2 PORTOS 1 alojamiento

Bar | Comer

Portos tiene menos de 50 habitantes y está a 581 m de altitud. Servicios: 1 alojamiento, bar, restaurante.

km 19,8 **LESTEDO** 2 alojamientos

Dormir Bar Comer

Lestedo tiene menos de 50 habitantes y está a 583 m de altitud. Servicios: 2 alojamientos, bar, restaurante.

km 21,9 **A BREA (LESTEDO)**

Bar Comer

Junto al Camino, la iglesia de Santiago de Lestedo, incluida en el Camino Patrimonio de la Humanidad.

Qué ver: Iglesia de Santiago, Lestedo

km 24,8 **PALAS DE REI** 31 alojamientos

Todos los servicios

De origen prerromano, fue un enclave importante de asistencia a los peregrinos en la Edad Media. Su iglesia de San Tirso conserva una portada románica del siglo XII.

Qué ver: Iglesia de San Tirso (s. XII)

DORMIR EN PALAS DE REI · además hay 19 hoteles, hostales y pensiones

ALBERGUE	TIPO	PLAZAS	CAMA	TELÉFONO
Albergue de peregrinos Os Chacotes	Público	112	10 €	+34 607 481 536
Albergue Mesón de Benito	Privado	78	15 €	+34 636 834 065
Albergue Outeiro	Privado	64	16 €	+34 630 134 357
Albergue Castro	Privado	62	15 €	+34 982 380 321
Albergue San Marcos	Privado	60	15 €	+34 982 380 711
Albergue-Pensión Zendoira	Privado	50	15 €	+34 608 490 075
Albergue Buen Camino	Privado	35	15 €	+34 682 634 049
Albergue Freixo	Privado	30	17 €	+34 744 783 282
Albergue de peregrinos de Palas de Rei	Público	24	10 €	+34 699 912 855
Albergue-Pensión Arenas Palas	Privado	24	14 €	+34 982 380 326
Albergue A Casiña di Marcello	Privado	17	17 €	+34 640 723 903
Albergue Valín Lama	Privado	—	17 €	+34 646 479 235

OJO

El tramo más largo sin fuente, bar ni tienda es de 7,7 km y el mayor tramo sin alojamiento, de 7,9 km. El 17 % del recorrido va por asfalto o pavimento.

MIS SELLOS Y MI DÍA

Fecha _____ Salida ____:____ Llegada ____:____ Km _____

SELLO

SELLO

SELLO

¿Cómo me he sentido? Rodea una cara



Genial Bien Normal Regular Fatal

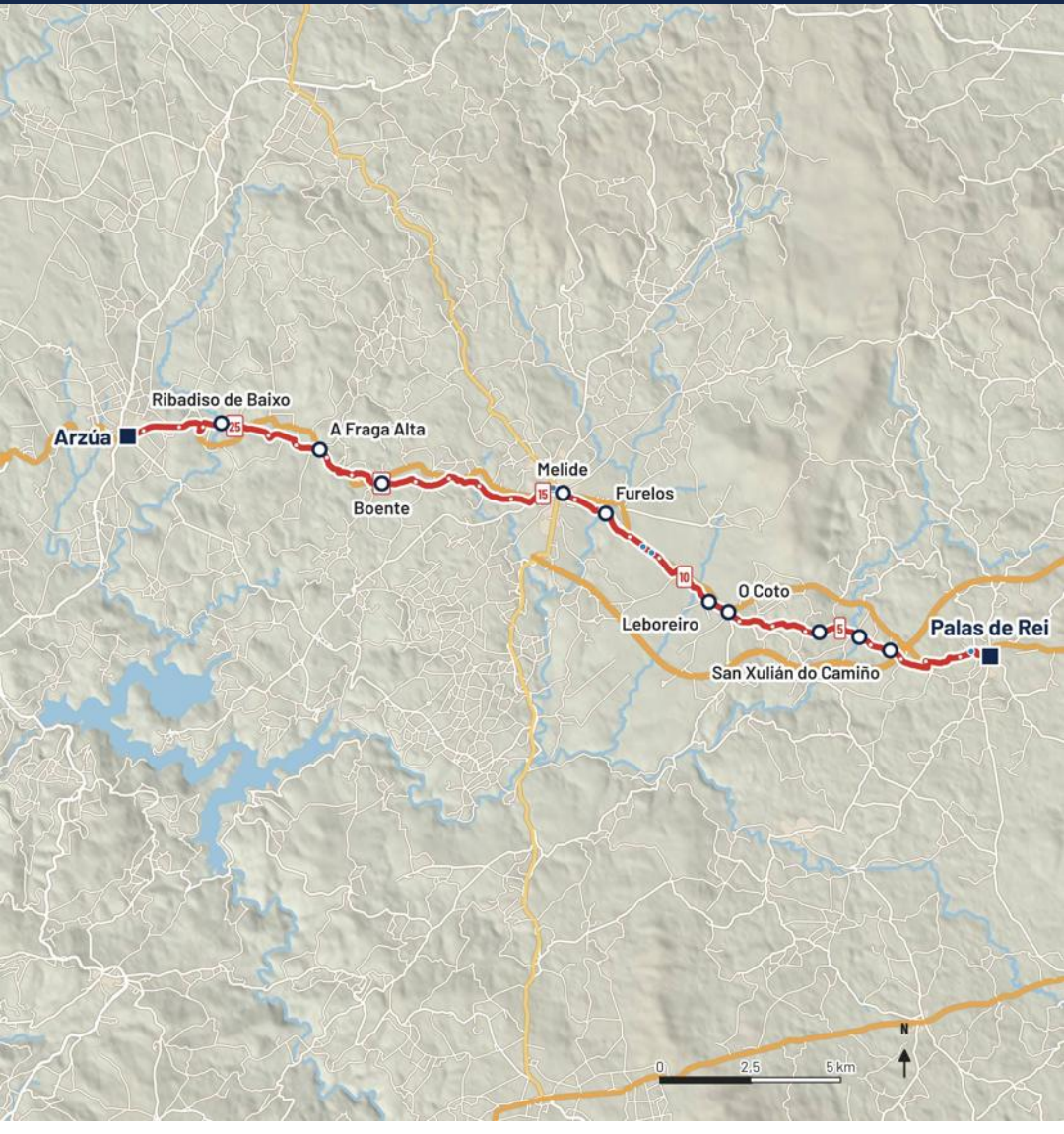
Cansancio ○ ○ ○ ○ ○

Pies ○ ○ ○ ○ ○

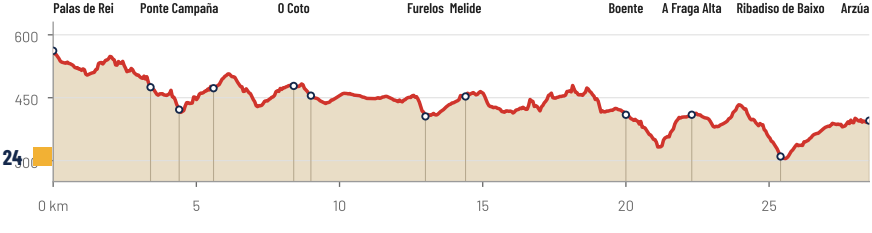
LO MEJOR DEL DÍA Y UN PENSAMIENTO

ETAPA 31

PALAS DE REI › ARZÚA



Camino · Fuente de agua · 5 Punto kilométrico · ▲ Alto · ■ Salida y llegada



24

28,5 km | ↑ 491 m · ↓ 653 m | 6 h 45 min | Dificultad 3/5 | Paisaje 3/5

Etapa con subidas y bajadas suaves: 491 m de subida acumulada y 653 m de bajada; el punto más alto está a 562 m. La subida principal empieza en el km 21,2 (A Fraga Alta) y gana 89 m en 2,9 km, con una pendiente media del 3 %, hasta el km 24 (Ribadiso de Baixo). La bajada más fuerte pierde 121 m en 1,5 km (8 % de media) hasta Ribadiso de Baixo: cuidado con las rodillas. El 48 % va por asfalto, cemento o calles; el resto, por pistas y sendas de tierra.

NO TE PIERDAS

Iglesia de San Julián (San Xulián do Camiño) · **San Juan de Furelos** (Furelos)

PUEBLO A PUEBLO

km 3,4 **SAN XULIÁN DO CAMIÑO** 1 alojamiento

Dormir | Bar | Comer

Bonita aldea con una iglesia románica de San Xulián (San Julián) del siglo XII, incluida en el Camino Patrimonio de la Humanidad.

Qué ver: Iglesia de San Julián · Iglesia de San Xulián

km 4,4 **PONTE CAMPAÑA** 1 alojamiento

Dormir

Ponte Campaña tiene menos de 50 habitantes y está a 419 m de altitud.

km 5,6 **CASANOVA** 1 alojamiento

Dormir | Bar | Comer

Casanova tiene menos de 50 habitantes y está a 484 m de altitud.

km 8,4 **O COTO** 3 alojamientos

Dormir | Bar | Tienda

O Coto tiene menos de 50 habitantes y está a 477 m de altitud.

km 9,0 **LEBOREIRO**

Sin servicios

Aldea de aspecto medieval, con la iglesia románica de Santa María (siglo XIII) y, enfrente, un curioso granero primitivo.

km 13,0 **FURELOS** 4 alojamientos

Dormir | Bar | Comer

Se entra cruzando el río Furelos por su puente medieval (siglo XII), de cuatro arcos y perfil alomado, el más notable de la etapa; su restauración, muy criticada, se pone como ejemplo de lo que no se debe hacer con el patrimonio.

Qué ver: San Juan de Furelos

km 14,4 **MELIDE** 27 alojamientos

Todos los servicios

Aquí se une al Francés el Camino Primitivo, que viene de Oviedo.

Qué ver: Crucero de San Roque (s. XIV) · Iglesias de San Pedro y Santa María (s. XII)

Para comer: En Melide, el pulpo a la gallega con ribeiro y los melindres y ricos; el queso Arzúa-Ulloa domina las últimas etapas, junto al San Simón y la tetilla.

km 20,0 **BOENTE** 4 alojamientos

Dormir | Bar | Comer

En la iglesia de Boente, dedicada a Santiago, además del sello regalan a los peregrinos una estampa con la simpática imagen del santo.

km 22,3 **A FRAGA ALTA** 2 alojamientos

Dormir Bar Comer

A Fraga Alta tiene menos de 50 habitantes y está a 409 m de altitud.

km 25,4 **RIBADISO DE BAIXO** 5 alojamientos

Dormir Bar Comer

Tres kilómetros antes de Arzúa, un rincón bucólico: el río Iso, un puente medieval y un antiguo hospital de peregrinos del siglo XV, rehabilitado como albergue de la Xunta justo pasado el puente.

Qué ver: Puente medieval · Hospital de peregrinos

km 28,5 **ARZÚA** 36 alojamientos

Todos los servicios

Aquí se une al Francés el Camino del Norte, que viene de Irún.

Qué ver: Iglesia de Santiago

DORMIR EN ARZÚA · y 7 albergues más; además hay 19 hoteles, hostales y pensiones

ALBERGUE	TIPO	PLAZAS	CAMA	TELÉFONO
Albergue Vía Láctea	Privado	130	16 €	+34 651 079 999
Albergue Santiago Apóstol	Privado	92	16 €	+34 981 508 132
Albergue de peregrinos de Arzúa	Público	56	10 €	+34 660 396 824
Albergue Cruce de Caminos	Privado	56	20 €	+34 604 051 353
Albergue Don Quijote	Privado	50	16 €	+34 981 500 139
Albergue de Camino	Privado	46	16 €	+34 981 500 415
Albergue de Selmo	Privado	46	16 €	+34 981 939 018
Albergue Los Tres Abetos	Privado	42	20 €	+34 649 771 142
Albergue Ultreia	Privado	28	16 €	+34 981 500 471
Albergue Los Caminantes II	Privado	26	14 €	+34 647 020 600

OJO

El tramo más largo sin fuente, bar ni tienda es de 4,8 km y el mayor tramo sin alojamiento, de 5,6 km. El 48 % del recorrido va por asfalto o pavimento.

MIS SELLOS Y MI DÍA

Fecha _____ Salida ____:____ Llegada ____:____ Km _____

SELLO

SELLO

SELLO

¿Cómo me he sentido? Rodea una cara



Genial Bien Normal Regular Fatal

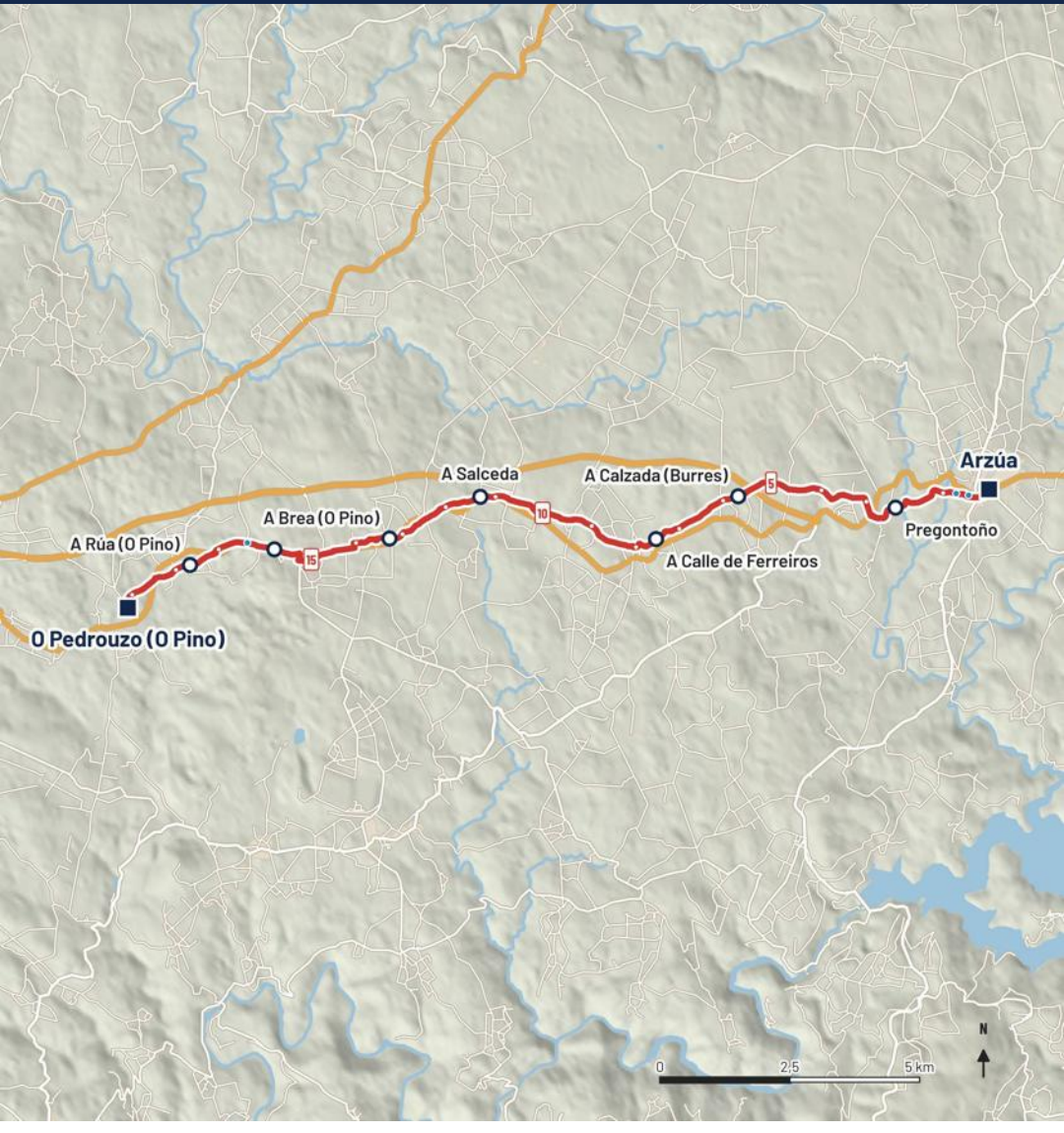
Cansancio ○ ○ ○ ○ ○

Pies ○ ○ ○ ○ ○

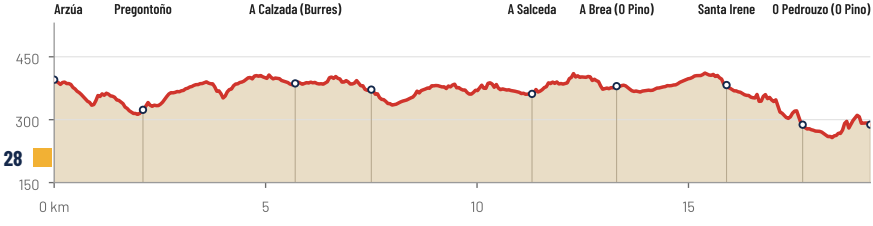
LO MEJOR DEL DÍA Y UN PENSAMIENTO

ETAPA 32

ARZÚA › O PEDROUZO



Camino · Fuente de agua · 5 Punto kilométrico · ▲ Alto · ■ Salida y llegada



19,3 km | ↑ 351 m · ↓ 447 m | 4 h 30 min | Dificultad 2/5 | Paisaje 2/5

Etapa con subidas y bajadas suaves: 351 m de subida acumulada y 447 m de bajada; el punto más alto está a 411 m. El 28 % va por asfalto, cemento o calles; el resto, por pistas y sendas de tierra. Agua y bares bien repartidos: el tramo más largo sin fuente, bar ni tienda es de 3,6 km. Hay alojamiento en 6 de los 8 lugares de la etapa (sin contar la salida); el tramo más largo sin dónde dormir es de 7,5 km.

NO TE PIERDAS

Pazo do Picón (A Rúa (O Pino))

PUEBLO A PUEBLO

km 2,1 PREGONTOÑO

Bar

Pregontoño tiene menos de 50 habitantes y está a 341 m de altitud. Servicios: bar.

km 5,7 A CALZADA (BURRES)

Bar Comer

A Calzada (Burres) tiene menos de 50 habitantes y está a 387 m de altitud. Servicios: bar, restaurante.

km 7,5 A CALLE DE FERREIROS 3 alojamientos

Dormir Bar

Curiosidad: en el bar Tía Dolores los peregrinos dejan las botellas de la cerveza Peregrina con un mensaje, colgadas en postes de madera.

km 11,3 A SALCEDA 6 alojamientos

Dormir Bar Comer Farmacia

km 13,3 A BREA (O PINO) 3 alojamientos

Dormir Bar Comer Tienda

A pocos metros del Camino, una quesería artesana elabora y vende quesos Arzúa-Ulloa, San Simón y tetilla.

km 15,9 SANTA IRENE 2 alojamientos

Dormir Bar Comer

Santa Irene tiene menos de 50 habitantes y está a 356 m de altitud. Servicios: 2 alojamientos, bar, restaurante.

km 17,7 A RÚA (O PINO) 5 alojamientos

Dormir Comer

Aldea con el pazo do Picón, incluido en el Camino Patrimonio de la Humanidad.

Qué ver: Pazo do Picón

km 19,3 O PEDROUZO (O PINO) 29 alojamientos

Todos los servicios

Último gran final de etapa antes de Santiago. Ojo: el Camino no entra en el pueblo; al llegar a la N-547, para seguir se cruza recto, y para ir a O Pedrouzo se toma la carretera a la izquierda.

DORMIR EN O PEDROUZO (O PINO) · además hay 20 hoteles, hostales y pensiones

ALBERGUE	TIPO	PLAZAS	CAMA	TELÉFONO

Albergue de peregrinos de Arca - O Pino	Público	150	10 €	
Albergue Cruceiro de Pedrouzo	Privado	94	16 €	+34 981 511 371
Albergue O Trisquel	Privado	78	15 €	+34 616 644 740
Albergue Mirador de Pedrouzo	Privado	62	15 €	+34 686 871 215
Albergue Porta de Santiago	Privado	54	14 €	+34 607 835 354
Albergue Rem	Privado	50	15 €	+34 981 510 407
Albergue Edreira	Privado	44	16 €	+34 660 234 995
Albergue Otero	Privado	34	14 €	+34 671 663 374
Albergue-Pensión O Burgo	Privado	14	17 €	+34 630 404 138

OJO

El tramo más largo sin fuente, bar ni tienda es de 3,6 km y el mayor tramo sin alojamiento, de 7,5 km. El 28 % del recorrido va por asfalto o pavimento.

MIS SELLOS Y MI DÍA

Fecha _____ Salida ____:____ Llegada ____:____ Km _____

SELLO

SELLO

SELLO

¿Cómo me he sentido? Rodea una cara



Genial Bien Normal Regular Fatal

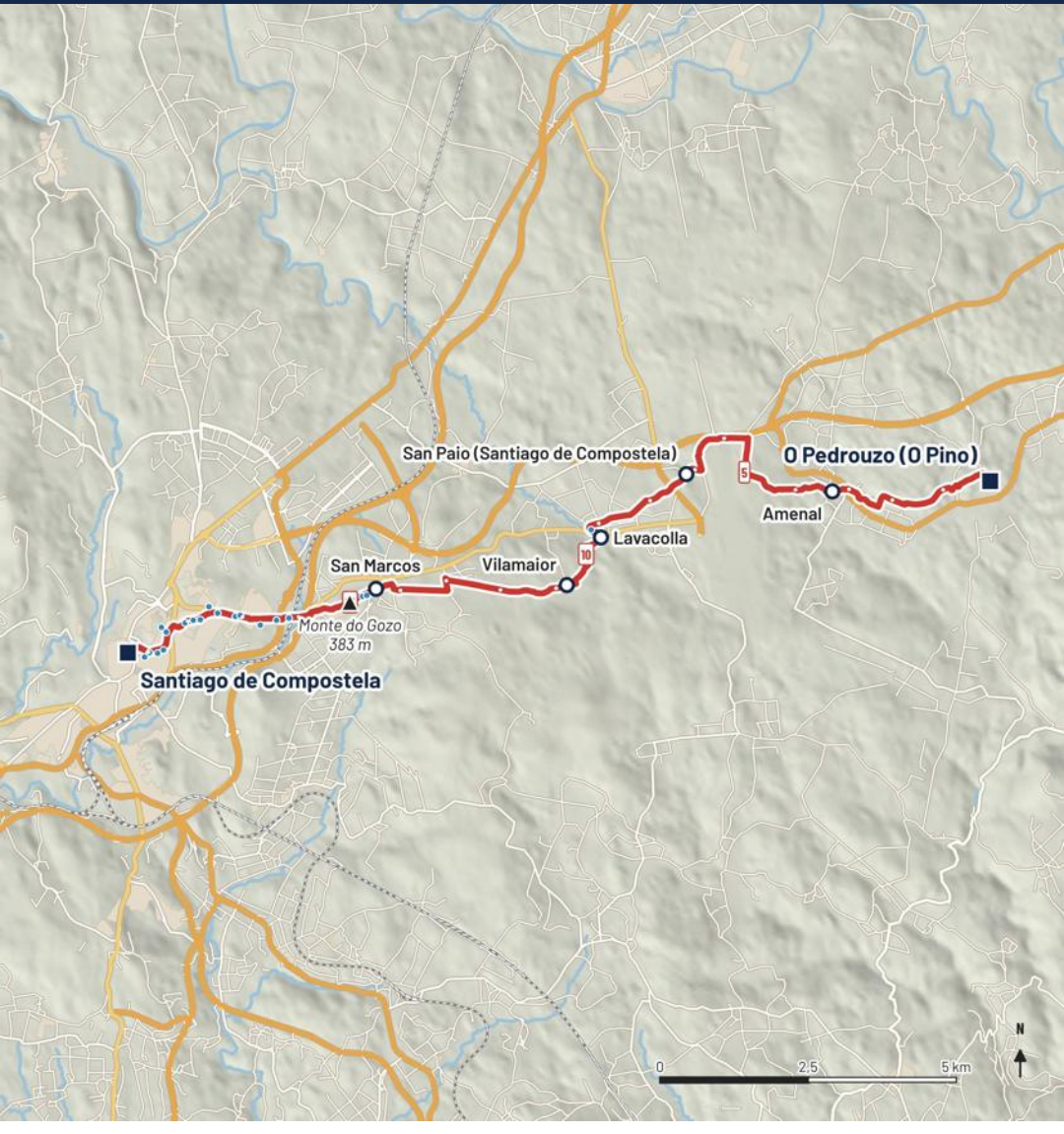
Cansancio ○ ○ ○ ○ ○

Pies ○ ○ ○ ○ ○

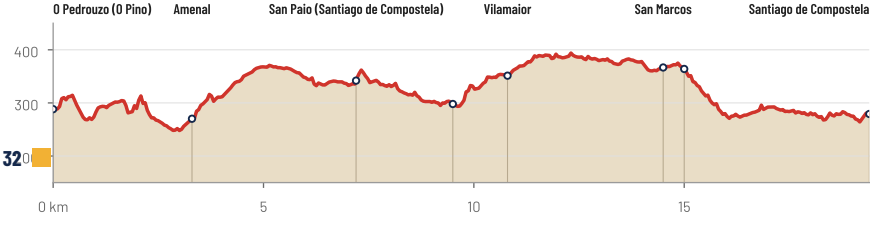
LO MEJOR DEL DÍA Y UN PENSAMIENTO

ETAPA 33

O PEDROUZO › SANTIAGO DE COMPOSTELA



Camino · Fuente de agua · 5 Punto kilométrico · Alto · Salida y llegada



19,4 km | ↑ 318 m · ↓ 345 m | 4 h 30 min | Dificultad 2/5 | Paisaje 2/5

Etapa con subidas y bajadas suaves: 318 m de subida acumulada y 345 m de bajada; el punto más alto está a 394 m. La subida principal empieza en el km 2,9 (Amenal) y gana 118 m en 2,2 km, con una pendiente media del 5 %, hasta el km 5,1. El 65 % va por asfalto, cemento o calles; el resto, por pistas y sendas de tierra. Agua y bares bien repartidos: el tramo más largo sin fuente, bar ni tienda es de 4,5 km. Hay alojamiento en 7 de los 7 lugares de la etapa (sin contar la salida); el tramo más largo sin dónde dormir es de 4,4 km.

NO TE PIERDAS

Catedral Basílica Metropolitana de Santiago de Compostela (Santiago de Compostela) · **Colegio de San Jerónimo** (Santiago de Compostela) · **Monasterio de San Martín Pinario** (Santiago de Compostela)

PUEBLO A PUEBLO

km 3,3 **AMENAL** 3 alojamientos

Dormir | Bar | Tienda

km 7,2 **SAN PAIO (SANTIAGO DE COMPOSTELA)** 1 alojamiento

Dormir | Bar | Comer

San Paio (Santiago de Compostela) tiene menos de 50 habitantes y está a 331 m de altitud. Servicios: 1 alojamiento, bar, restaurante.

km 9,5 **LAVACOLLA** 10 alojamientos

Dormir | Bar | Comer | Tienda

km 10,8 **VILAMAIOR** 2 alojamientos

Dormir

Vilamaior tiene menos de 50 habitantes y está a 354 m de altitud. Servicios: 2 alojamientos.

km 14,5 **SAN MARCOS** 1 alojamiento

Dormir | Bar | Comer | Tienda

Qué ver: Ermita de San Marcos

km 15,0 **MONTE DO GOZO** 3 alojamientos

Dormir | Bar | Comer | Tienda

El Monxoi o Montjoie de los peregrinos medievales, desde donde se veían por primera vez las torres de la catedral; hoy un gran complejo residencial y de ocio lo ha transformado. Quedan sus dos colinas: la más cercana al Camino es la más visitada, y en la gemela del sur dos estatuas de peregrinos, obra de Acuña, contemplan emocionados la ciudad: buen sitio para una foto.

km 19,4 **SANTIAGO DE COMPOSTELA** 41 alojamientos

Todos los servicios

Capital de Galicia, nacida en torno a la tumba del Apóstol, descubierta según la tradición en el año 813; una de las tres ciudades santas junto con Jerusalén y Roma, con uno de los cascos históricos mejor conservados de Europa. Qué ver: la catedral, empezada en el siglo XI, románica y barroca.

Qué ver: Catedral Basílica Metropolitana de Santiago de Compostela (s. IX) · Colegio de San Jerónimo (s. XVI) · Monasterio de San Martín Pinario (s. X) · Plaza del Obradoiro (s. XII) · Pórtico de la Gloria (s. XII) · Puerta de Platerías (s. XII)

DORMIR EN SANTIAGO DE COMPOSTELA · y 8 albergues más; además hay 21 hoteles, hostales y pensiones

ALBERGUE	TIPO	PLAZAS	CAMA	TELÉFONO
Albergue Seminario Menor	Religioso / parroquial	169	20 €	+34 881 031 768
Albergue parroquial Fin del Camino	Religioso / parroquial	112	16 €	+34 981 587 324
Residencia de peregrinos San Lázaro	Público	80	10 €	+34 626 925 625
Albergue The Last Stamp	Privado	62	22 €	+34 981 563 525
Albergue Santiago Km.0	Privado	55	26 €	+34 604 029 410
Albergue SIXTOS no Caminho	Privado	40	18 €	+34 881 067 936
Albergue La Credencial	Privado	36	19 €	+34 639 966 704
Albergue Mundoalbergue	Privado	34	22 €	+34 674 415 600
Albergue La Estación	Privado	30	20 €	+34 639 228 617
Meiga Backpackers Hostel	Privado	30	16 €	+34 981 570 846
Albergue A Fonte de Compostela	Privado	30	20 €	+34 604 019 115
Albergue Dream in Santiago	Privado	30	14 €	+34 981 943 208

OJO

El tramo más largo sin fuente, bar ni tienda es de 4,5 km y el mayor tramo sin alojamiento, de 4,4 km. El 65 % del recorrido va por asfalto o pavimento.

MIS SELLOS Y MI DÍA

Fecha _____ Salida ____:____ Llegada ____:____ Km _____

SELLO

SELLO

SELLO

¿Cómo me he sentido? Rodea una cara



Genial Bien Normal Regular Fatal

Cansancio ○ ○ ○ ○ ○

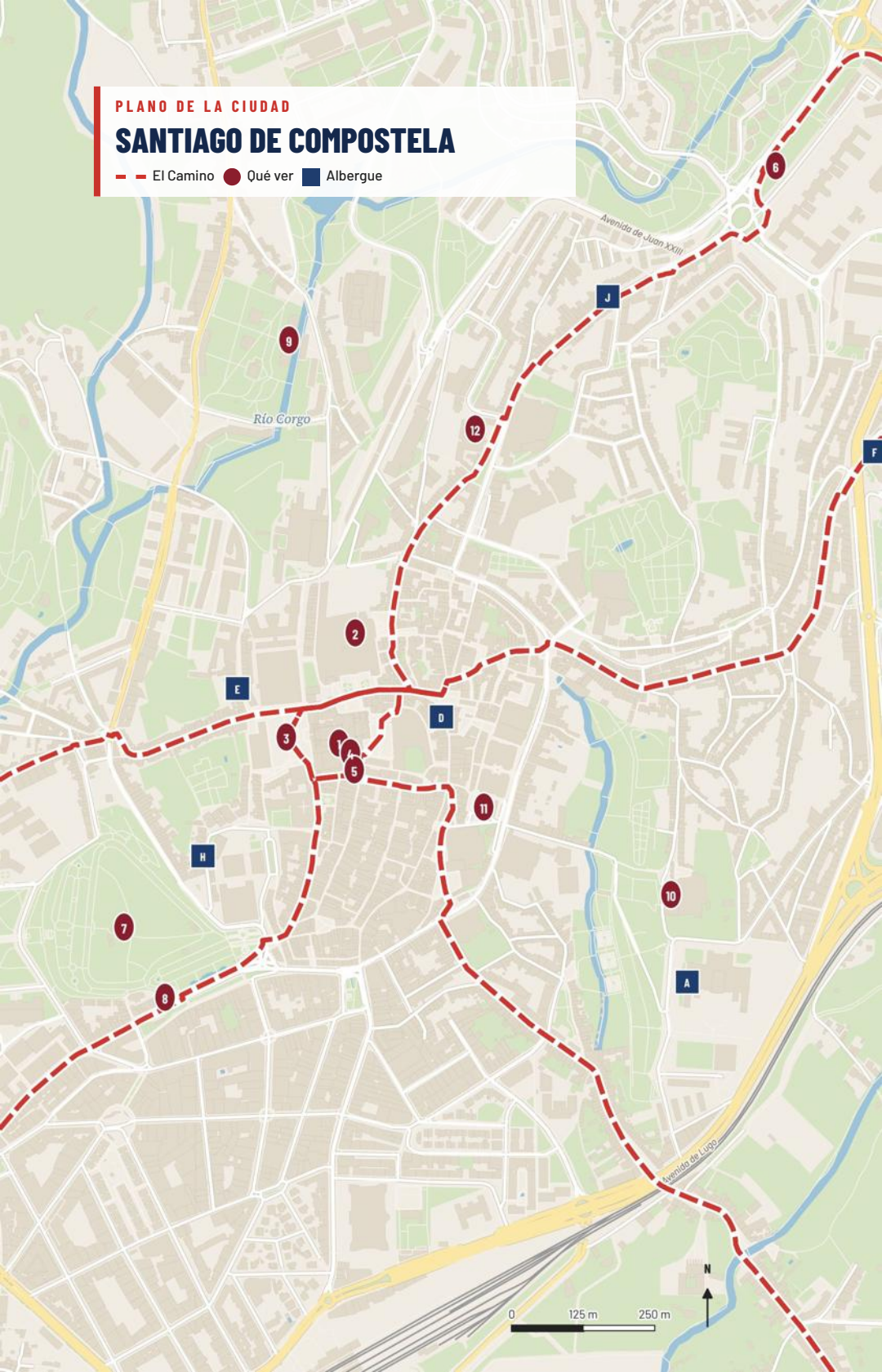
Pies ○ ○ ○ ○ ○

LO MEJOR DEL DÍA Y UN PENSAMIENTO

PLANO DE LA CIUDAD

SANTIAGO DE COMPOSTELA

El Camino · Qué ver · Albergue



PLANO DE LA CIUDAD

SANTIAGO DE COMPOSTELA

Capital de Galicia, nacida en torno a la tumba del Apóstol, descubierta según la tradición en el año 813; una de las tres ciudades santas junto con Jerusalén y Roma, con uno de los cascos históricos mejor conservados de Europa. Qué ver: la catedral, empezada en el siglo XI, románica y barroca. Al entrar desde el Obradoiro, el Pórtico de la Gloria (finales del siglo XII), obra maestra del románico; la tradición es apoyar la mano en el parteluz para pedir un deseo o dar las gracias.

QUÉ VER

1. **CATEDRAL BASÍLICA METROPOLITANA DE SANTIAGO DE COMPOSTELA**
   s. IX · barroco, románico · parte de un sitio Patrimonio de la Humanidad
2. **MONASTERIO DE SAN MARTÍN PINARIO**
   s. X · barroco, renacentista · parte de un sitio Patrimonio de la Humanidad
3. **PLAZA DEL OBRADOIRO**
   s. XII
4. **PUERTA DE PLATERÍAS**
   s. XII
5. **FUENTE DE LOS CABALLOS**
   s. XVIII
6. **IGLESIA DE SAN CAYETANO, SANTIAGO DE COMPOSTELA**
   templo
7. **IGLESIA DE SANTA SUSANA**
   templo
8. **IGLESIA DE NUESTRA SEÑORA DEL PILAR, SANTIAGO DE COMPOSTELA**
   templo
9. **MUSEO DE HISTORIA NATURAL LUÍS IGLESIAS**
   museo
10. **CONVENTO DE SANTA MARÍA DE BELVÍS**
    templo
11. **IGLESIA DE SAN FÉLIX DE SOLOVIO**
    templo
12. **IGLESIA DEL CARMEN**
    templo

Además: Colegio de San Jerónimo

ALBERGUES DEL PLANO

A Albergue Seminario Menor · Religioso / parroquial · 169 plazas · 20 €

B Albergue parroquial Fin del Camino · Religioso / parroquial · 112 plazas · 16 €

C Residencia de peregrinos San Lázaro · Público · 80 plazas · 10 €

D Albergue The Last Stamp · Privado · 62 plazas · 22 €

E Albergue Santiago Km.0 · Privado · 55 plazas · 26 €

F Albergue SIXTOS no Caminho · Privado · 40 plazas · 18 €

G Albergue La Credencial · Privado · 36 plazas · 19 €

H Albergue Mundoalbergue · Privado · 34 plazas · 22 €

I Albergue La Estación · Privado · 30 plazas · 20 €

J Meiga Backpackers Hostel · Privado · 30 plazas · 16 €

LLEGADA

HAS LLEGADO A SANTIAGO

Entras por el Monte do Gozo, ves las torres por primera vez y bajas a la ciudad. El Camino termina en la plaza del Obradoiro, delante de la Catedral. Siéntate. No tengas prisa por hacer nada más.

LA COMPOSTELA

Es gratuita y se recoge en persona en la Oficina de Acogida al Peregrino, en la Rúa das Carretas, 33, a pocos minutos del Obradoiro. Antes, rellena el registro en línea: puedes abrirlo con el código QR de la credencial oficial o desde la web de la Oficina. Recibirás un código que tendrás que enseñar con la credencial sellada. En días de mucha afluencia hay que esperar turno. Si quieres, pide también el certificado de distancia (3 €), con tu punto de partida y los kilómetros recorridos.

LA CATEDRAL

No se puede entrar con mochila ni equipaje: déjala en el alojamiento o en una consigna. No te pierdas el abrazo al apóstol, detrás del altar mayor, ni la cripta con sus reliquias. En Año Santo, entra por la Puerta Santa, en la Quintana.

LA MISA DEL PEREGRINO

Se celebra a diario a mediodía y en temporada alta el aforo se completa pronto. El botafumeiro, el gran incensario que balancean ocho tiraboleiros, no vuela en todas las misas: funciona en las solemnidades y cuando un grupo lo solicita a la Catedral.

Y DESPUÉS, EL OCÉANO

Desde Santiago se puede seguir caminando hasta Fisterra, a unos 89 km, y Muxía, en la Costa da Morte: tres o cuatro días más. Según la Xunta, en el primer semestre de 2026 unos 37.000 peregrinos continuaron hacia Fisterra y Muxía tras recoger la Compostela.

LLEGADA

PREGUNTAS FRECUENTES

¿CUÁNTOS KILÓMETROS HAY DE SARRIA A SANTIAGO?

114,2 km, que se hacen normalmente en 5 etapas. Son más de los 100 km mínimos para la Compostela.

¿CUÁNTOS DÍAS NECESITO?

Cinco de camino, más el de llegada a Sarria. En seis o siete, parando en pueblos intermedios, se disfruta mucho más.

¿CUÁL ES LA ETAPA MÁS DURA?

Palas de Rei – Arzúa es la más larga y Portomarín – Palas de Rei la de más subida acumulada. Ninguna es técnicamente difícil.

¿DÓNDE ESTÁ EL MOJÓN DE LOS 100 KM?

En la primera etapa, en el entorno de A Brea y Morgade. Su ubicación exacta ha variado con mediciones y reposiciones de mojones.

¿HAY QUE RESERVAR?

Fuera de temporada se puede ir sin reservar apoyándose en los albergues públicos, que no admiten reserva. En verano y en 2027, reserva.

¿CUÁNTOS SELLOS NECESITO?

Dos al día durante todo el tramo, también el día de llegada a Santiago, con la fecha visible.

¿PUEDO HACERLO EN BICICLETA?

Se puede pedalear, pero desde Sarria no da derecho a la Compostela: en bici hacen falta los últimos 200 km, por ejemplo desde Ponferrada.

¿ES SEGURO CAMINAR SOLO O SOLA?

Es el tramo más concurrido del Camino. Aun así, camina de día, comparte tu itinerario y lleva el móvil cargado. Emergencias: 112. La app AlertCops tiene un servicio «Guardián del Camino de Santiago».

¿LA COMPOSTELA ES DISTINTA EN AÑO SANTO?

No. Los requisitos son los mismos todo el año.

¿Y SI TU DUDA NO ESTÁ AQUÍ?

Escríbenos por Instagram a @buencaminosantiago y te contestamos.

PRÁCTICO

DÓNDE CONSEGUIR LA CREDENCIAL

La credencial se recoge en persona antes de empezar. La dan la Oficina del Peregrino de Santiago y las entidades autorizadas por la Catedral: asociaciones de Amigos del Camino, cofradías, parroquias, obispados y muchos albergues. Solo valen las de la Catedral y las de las entidades autorizadas expresamente.

LO MÁS FÁCIL

Pídela en la asociación de Amigos del Camino o en el obispado de tu ciudad (lista en las páginas siguientes), o recógela en el primer albergue del Camino: la mayoría de los albergues de salida la tienen. Suele costar alrededor de 2 €; en algunos sitios es un donativo.

POR CORREO

Si no tienes ningún punto cerca, llama o escribe a la asociación de Amigos del Camino más próxima: algunas la envían por correo a quien la pide, con el importe de la credencial y del envío. Si vives fuera de España, pídela a la asociación jacobea de tu país. La Oficina del Peregrino atiende las consultas sobre credenciales en credencialesperegrinos@catedraldesantiago.es.

EN EL MÓVIL

La Catedral tiene también una credencial digital, en una app para Android e iOS. Lleva igualmente la de papel: es la que se sella en albergues, parroquias y bares.

DÓNDE SE SELLA

En los albergues donde duermes y también en parroquias, monasterios, catedrales, hoteles, ayuntamientos, bares y oficinas de turismo. Para la Compostela hacen falta al menos dos sellos al día en los últimos 100 km a pie o a caballo, o en los últimos 200 km en bicicleta. Si el sello no lleva fecha, apúntala a mano al lado.

ANTES DE SALIR

Rellena la primera página con tus datos y un teléfono de contacto, por si la pierdes. Guárdala en una bolsa de plástico: con la lluvia los sellos se corren.

PUNTOS DE ENTREGA EN ESPAÑA

Relación publicada por la Oficina del Peregrino, ordenada por comunidad y ciudad. Horarios y condiciones cambian: llama o escribe antes de ir.

ANDALUCÍA

Almería · Obispado
Oficina de peregrinaciones

Cádiz y Ceuta · Obispado
Dirigirse a Secretaría de Cancillería, Lourdes de la Torre

Córdoba · Parroquia de Santiago

Córdoba · Amigos del Camino de Santiago de Córdoba
Plaza de San Pedro 1. 14002 – Córdoba. · 957 476 464 · info@caminomozarabe.es · www.caminomozarabe.es

Córdoba · Obispado
Dirigirse a la Vicaría General

Huelva · Obispado

Jaén · Obispado
Delegación de Infancia y Juventud

Jerez de la Frontera (Asidonia-Jerez) · Obispado
Delegación de Peregrinaciones

Málaga · Librería Diocesana de Catequesis

ARAGÓN

Alcañiz – Teruel · Asociación Cultural Amigos del Camino de Santiago de Alcañiz
C/ Trinidad, 27, Entlo. Albergue de peregrinos. 44600 – Alcañiz. Teruel. · 978 109 807 / 667 063 577 · alcanizsantiago@gmail.com · www.caminosantiagoalcaniz.org

Fraga – Huesca · Parroquia de San Pedro

Huesca · Parroquia Santiago Apóstol

Huesca · Asociación Oscense de Amigos del Camino de Santiago

Teruel · Obispado

CANARIAS

Canarias · Asociación de Amigos del Camino de Santiago Acacia
C/ Juan XXIII nº 9, portal 2-3º 3ª35004 Las Palmas de Gran Canaria

Tenerife · Obispado

CANTABRIA

Santander – Cantabria · Parroquia Santísimo Cristo

Santander – Cantabria · Amigos del Camino de Santiago de Santander
Calle Ruamayor 9-11. 39008 – Santander. · 942 219 747 · arellanas@yahoo.es · www.caminonorte.org

CASTILLA Y LEÓN

Astorga – León · Catedral de Santa María

Astorga – León · Amigos del Camino de Santiago de Astorga y su comarca
asociacion@caminodesantiagoastorga.com

Burgos · Arzobispado
Dirigirse a la Delegación Diocesana de Peregrinaciones

Fromista · Albergue de Peregrinos
C/ Hospital · C.P. 34 440 Frómista · Palencia

Fromista – Palencia · Parroquia de San Pedro

Mansilla de las Mulas – León · Parroquia de Santa María

Osma – Soria · Obispado

Ponferrada – León · Basílica Nuestra Señora de la Encina

Rabanal del Camino – León · Monasterio de San Salvador del Monte Irago

Redecilla del Camino – Burgos · Ayuntamiento

Sahagún – León · Monasterio De Santa Cruz Benedictinas

Sahagún – León · Parroquia de San Lorenzo

Salamanca · Obispado
Delegación de Peregrinaciones · Casa de la Iglesia

Segovia · Obispado

Segovia · Asociación de Amigos del Camino de Santiago de Segovia
C/ Gascos nº 18 · 40003 Segovia

Valladolid · Arzobispado
Delegación diocesana de la pastoral de turismo, santuarios y peregrinaciones

Valladolid · Asociación del Camino de Santiago del Sureste en la Provincia de Valladolid
Plaza Mayor s/n · C:P: 47120 Mota del Marqués · Valladolid

Valladolid · Asociación Jacobea Vallisoletana (AJOVA)
C/ Real nº 105 · 47152 Puente Duero (Valladolid)

Villafranca del Bierzo – León · Albergue de peregrinos Ave Fenix

Zamora · Obispado

Ávila · Asociación de Amigos del Camino de Santiago de Ávila
Estamos en la C/ Gabriel y Galan, Ávila 05001 (Frente al Casino Abulense.) · Horario: Viernes de 18 a 20 h. · info@amigosdelcaminoenavila.org · amigosdelcaminoenavila@gmail.com · Telf. 699327792

CASTILLA-LA MANCHA

Albacete · Obispado
Preguntar en administración

Ciudad Real · Obispado

Toledo · Arzobispado
Secretaría General

CATALUÑA

Barcelona · Arzobispado

Barcelona · Parroquia de Sant Jaume

Barcelona · Asociación de Amigos del Apóstol y del Camino de Santiago de Barcelona

Esplugues de Llobregat – Barcelona · Associació d'Amics Camino de Santiago d'Esplugues
Los miércoles desde las 19:30 a 21:00 H. · info@caminoamigo.com

Girona · Bisbat
Secretaría de Pastoral del Turismo y Santuarios

Girona · Associació d'amics del Camí de Santiago Girona
Se atiende todos los martes y viernes del año y en horario de 19 a 21 horas. · 629082758

Hospitalet de Llobregat – Barcelona · Asociación de Amigos del Camino de Santiago de L' Hospitalet de Llobregat

Lleida · Bisbat

Montserrat – Barcelona · Monasterio
Centro de Coordinación Pastoral

Sabadell – Barcelona · Associació d'Amics del Camí de Sant Jaume de Sabadell
616 834 400 (a partir de las 18:00 H). · associacio@camisantjaume.com · www.camisantjaume.com

Sant Feliu de Llobregat · Bisbat

Tarragona · Arquebisbat
Delegación Diocesana de la Pastoral de la Movilidad Humana

Tarragona · Parròquia de Sant Joan Baptista
Asociación de Amigos del Camino de Santiago del Camp de Tarragona

Terrassa · Obispado

Urgell · Bisbat

COMUNIDAD VALENCIANA

Alicante · Asociación Amigos del Camino de Santiago de Alicante
C/ Serrano, 5 Bajo 03003 Alicante Apdo. de correos 268 – C.P. 03080 – Alicante · peregrinos@encaminodesdealicante.org

Denia – Alicante · Asociación de Amigos del Camino de Santiago de Denia

Jacarilla – Alicante · Parroquia de Nuestra Señora de Belén

Novelda – Alicante · Asociación de Amigos de los Caminos de Santiago del Sureste - Novelda

Orihuela – Alicante · Obispado
C/ Marco Oliver, nº 5 · 03009 Alicante · Tlf.- 96 520 48 22 / 96 520 49 09 · secretario@diocesisoa.org (secretario@diocesisoa.org)

Valencia · Archidiócesis
Delegación diocesana para la infancia y la juventud · C/ Avellanas nº 12 · 46003 Valencia

COMUNIDAD DE MADRID

Alcalá de Henares · Obispado

Getafe · Obispado

Madrid · Catedral de Santa María la Real de la Almudena
Delegación Episcopal de Peregrinación a Santiago

Madrid · Real Parroquia de Santiago y San Juan Bautista

EXTREMADURA

Coria – Cáceres · Obispado

Mérida-Badajoz · Arzobispado
Delegación de Peregrinaciones

Plasencia – Cáceres · Catedral Nueva

GALICIA

A Coruña · Cofradía de Santiago Apóstol - Parroquia de Santiago

Cebreiro – Lugo · Parroquia Santa María A Real do Cebreiro

Lugo · Parroquia de Santiago A Nova

Mondoñedo – Ferrol · Obispado

Ourense · Catedral de San Martiño

Ourense · Obispado

Pontevedra · Asociación de Amigos del Camino Portugués a Santiago
Rúa Alta nº 10 · 36002 Pontevedra

Portomarín – Lugo · Parroquia San Xoán de Portomarín

Samos – Lugo · Monasterio de Samos

Sarria – Lugo · Convento de La Merced

Sobrado dos Monxes – A Coruña · Mosteiro de Santa María

Triacastela – Lugo · Parroquia de Santiago

Tui · Catedral
+ Horario de invierno (Septiembre a Mayo) · Todos los días.– 10:00 H a 13:00 H y de 16:00 H a 19:00 H · + Horario de primavera (Mayo a Junio) · Todos los días.– 10:00 H a 13:00 H y de 16:00 H a 20:00 H · + Horario de verano (de Junio a Septiembre) · Lunes a Sábado.– 10:00 H a 20:00 H · Domingos.– 10:00 H a 13:00 H y de 16:00 H a 20:00H

Vigo – Pontevedra · Asociación Amigos de los Pazos

Vivero – Lugo · Parroquia de San Francisco

ILLES BALEARS

Mallorca · Bisbat

LA RIOJA

Santo Domingo de la Calzada – La Rioja · Casa de la Cofradía del Santo

NAVARRA

Pamplona · Asociación de Amigos del Camino de Santiago de Navarra
C/Dormitalería nº1 · 31001 Pamplona · Tlf:948 22 71 00

Pamplona · Albergue de Peregrinos "Casa Paderborn"

Puente la Reina – Navarra · Seminario Padres Reparadores
Sacerdotes del Sagrado Corazón de Jesús

Roncesvalles – Navarra · Real Colegiata de Santa María

PAÍS VASCO

San Sebastián · Obispado

Vitoria · Obispado
Delegación de Peregrinaciones a Santiago de Compostela

PRINCIPADO DE ASTURIAS

Avilés - Asturias · Asociación "Astur-Galaica de Santiago Apóstol" de Avilés
Calle del Doctor Severo Ochoa, 3 1º D · C.P. 33402 Avilés (Asturias) · Tlf: 98 554 53 68
https://es-es.facebook.com/astur.galaica.aviles/

Gijón - Asturias · San José

Grandas de Salime - Asturias · Colegiata de El Salvador de Grandas

Oviedo · Arzobispado
Delegación para la Pastoral del Camino de Santiago

Oviedo · San Lázaro del Camino

REGIÓN DE MURCIA

Cartagena - Murcia · Obispado
Delegación diocesana para el camino de santiago · Secretaría General del Obispado de Cartagena. · Palacio Episcopal

Cartagena - Murcia · Parroquia de Santiago Apóstol

PRÁCTICO

QUÉ LLEVAR

PESO MÁXIMO
La mochila no debería pasar del 10 % de tu peso corporal, y como mucho 8 kg.

CAPACIDAD
Con buen tiempo, de 35 a 45 litros (40 L es probablemente la ideal, porque obliga a elegir); en invierno, de 50 a 60 litros, porque hace falta más ropa. Cuanta más capacidad, más se acaba cargando.

CÓMO SE CARGA
El peso debe ir sobre la cadera: el cinturón lumbar soporta entre el 80 y el 90 % y los hombros solo el resto.

SACO DE DORMIR
Mira el grado de confort. En verano basta uno de +15 °C (los hay de unos 700 g) o un saco sábana; el resto del año, uno de +10 o +5 °C que no pase de 1 kg.

LO QUE FALTE, SE COMPRA
Lleva solo lo imprescindible: para todo lo accesorio hay tiendas y farmacias a lo largo del Camino.

PESOS DE LA LISTA
Los gramos de cada artículo son orientativos, de material ligero corriente: pesa el tuyo y corrígelo en el Excel.

LISTA PARA LA MOCHILA

Peso orientativo de cada cosa. Todo junto, entre 5,9 y 7,3 kg, sin agua ni comida.

BÁSICO
- ☐ Mochila (buen tiempo: 35 a 45 L; invierno: 50 a 60 L), anatómica y de altura regulable — 1.100–1.400 g
- ☐ Saco de dormir (verano: +15 °C o saco sábana; invierno: +10/+5 °C, máximo 1 kg) — 700–1.000 g
- ☐ Cantimplora o botella rígida de al menos 1 L (vacía) — 150 g
- ☐ Agua (1 L) — 1.000 g
- ☐ Bastones o bordón (el par) — 500 g

CALZADO
- ☐ Zapatillas de senderismo de caña baja o media, ya usadas — 800 g
- ☐ Chanclas o similar, de secado rápido (ducha y paseo) — 250 g

ROPA
- ☐ Camiseta técnica para caminar (la que llevas puesta) — 150 g
- ☐ Camiseta técnica de repuesto (en verano puede bastar con la puesta) — 150 g
- ☐ Camiseta para el descanso — 150 g
- ☐
- ☐ Pantalón para caminar (verano: corto o desmontable; invierno: largo) — 250–350 g
- ☐ Pantalón para el descanso — 200–300 g
- ☐ Ropa interior (2 mudas: una puesta y otra en la mochila; sirve la de correr) — 60 g
- ☐ Calcetines sin costuras (2 pares, 3 como máximo; uno puesto) — 70–90 g
- ☐ Gorra o sombrero con visera — 70 g
- ☐ Forro polar ligero — 300 g
- ☐ Gorro — 50 g
- ☐ Bufanda o braga de cuello — 50 g
- ☐ Guantes finos — 50 g
- ☐ Prenda de abrigo extra (chaqueta ligera de plumas o similar) — 300 g
- ☐ Capa impermeable (poncho) que cubra la mochila, o chubasquero y funda de mochila — 350 g

HIGIENE Y SALUD
- ☐ Jabón líquido (vale para el pelo y la ropa) — 100 g
- ☐ Pañuelos de papel y papel higiénico — 60 g
- ☐ Toalla ligera de microfibra — 150 g
- ☐ Cepillo y pasta de dientes — 60 g
- ☐ Crema solar (factor 20 o más) — 100 g

- ☐ Repelente de insectos 60 g
- ☐ Vaselina (pies y zonas de roce) 50 g
- ☐ Botiquín mínimo: tiritas, esparadrapo, gasas, tijeras, pinzas, agujas hipodérmicas, antiséptico y analgésicos 250 g
- ☐ Tu medicación habitual 50 g
- ☐ Gafas de sol 30 g

DOCUMENTACIÓN Y DINERO

- ☐ Credencial, DNI o pasaporte, tarjeta sanitaria (o la europea), tarjeta bancaria y efectivo 100 g

ACCESORIOS

- ☐

Móvil 200 g

- ☐ Cargador y cable 100 g
- ☐ Linterna frontal (o la del móvil) 60 g
- ☐ Navaja pequeña 50 g
- ☐ Bolsa de tela para la compra 30 g
- ☐ Pinzas de tender e imperdibles (para secar ropa colgada de la mochila) 30 g
- ☐ Bolsas de plástico (lluvia y para separar cosas) 30 g
- ☐ Funda de almohada (para albergues) 80 g
- ☐ Tapones para los oídos 5 g
- ☐ Barritas o algo de comer para la etapa 200 g

PRÁCTICO

ENTRENAMIENTO

Plan de 10 semanas que aumenta poco a poco la duración, la intensidad y la carga. Con 8 semanas basta para un camino de una semana; las semanas 9 y 10 y la columna 'Si tu camino es largo' son para caminos de varias semanas. Si tienes una lesión o una enfermedad crónica, consulta antes con tu médico.

SEM.	FASE Y DÍAS	PLAN	SI TU CAMINO ES LARGO
1	**Base** 3 días	Caminata de 50 a 60 min por llano, a un ritmo que te deje hablar (en cinta, unos 6 km/h sin pendiente). Calzado cómodo.	Igual.
2	**Base** 4 días	Caminata de 70 a 80 min al mismo ritmo.	Igual.
3	**Cambios de ritmo** 4 días	3 caminatas de 70 a 80 min a ritmo constante y 1 de cambios de ritmo: cada 10 min, 5 min algo más rápido (en cinta, de 6 a 7-7,5 km/h), 5 cambios en total.	Igual.
4	**Cambios de ritmo** 4 días	Las caminatas a ritmo constante pasan a 90-100 min; sigue el día de cambios de ritmo.	Igual.
5	**Duración, bastones y cuestas** 4 días	Empieza con bastones, impulsándote con ellos. Caminata de 100 a 120 min (lleva algo de comer), cambios de ritmo de 90-100 min y un día de cuestas: 1 h por el monte (o en cinta, a velocidad cómoda, ciclos de 5 min al 1 %, 10 min al 3 %, 3 min al 6 % y 2 min al 8 %, de 3 a 4 veces).	Igual.
6	**Duración, bastones y cuestas** 4 días	Cambios de ritmo, caminata larga, cuestas y otro día de cambios de ritmo.	Igual.
7	**Calzado y mochila** 4 días	Todo con el calzado del Camino, para que no te salgan ampollas allí. Caminata de 140 a 150 min, cambios de ritmo, cuestas y 60 min con la mochila cargada.	La caminata larga, con la mochila cargada al peso real (pestaña 'Qué llevar').
8	**Calzado y mochila** 4 días	Caminata de 3 a 3,5 h seguidas (puedes partirla en dos de 1,5 h), cuestas y 120-140 min con la mochila cargada. Los cambios de ritmo se sustituyen por paseos diarios con la mochila.	Haz una salida con los km de tu media diaria del Planificador.
9	**Dos días seguidos** 3-4 días	Solo si tu camino dura más de una o dos semanas: dos días seguidos de unos 20 km con la mochila cargada, para ver cómo responden los pies y la espalda al segundo día.	Recomendado.
10	**Descarga** 3 días	Paseos cortos y cómodos. Descansa el día antes de salir y prepara la mochila con la lista.	Recomendado.

CONSEJOS

Ritmo: Camina al ritmo que te deje hablar. Ante la mínima fatiga, para y descansa: pasarte de esfuerzo puede ser peor que una lesión.

Estiramientos: Estira antes, durante y después de cada salida para recuperarte antes y prevenir lesiones. En el Camino, al empezar y al terminar cada etapa.

Calcetines: Calcetines de trekking con costuras planas, que evitan las heridas.

Agua: Lleva agua y bebe a sorbos durante toda la salida.

Fuerza: Sube andando las escaleras de casa: fortalece cuádriceps y glúteos.

Si no te da tiempo: Reparte la salida: ve andando al trabajo y completa el resto por la tarde. Deja el coche siempre que puedas.

Objetivo: Antes de salir, deberías poder caminar en un día los km que vas a hacer de media.

En el Camino: Haz el Camino a tu ritmo, no al de otros, y no te pases de km los primeros días: es cuando salen las ampollas y las tendinitis.

PRÁCTICO

SALUD

EMERGENCIAS

Si tu Camino pasa por Francia o Portugal (o empieza en Suiza), lleva la Tarjeta Sanitaria Europea: es gratuita y da derecho a la asistencia sanitaria necesaria durante la estancia. Se pide en la sede electrónica de la Seguridad Social o en el portal Tu Seguridad Social, o en los teléfonos 901 16 65 65 y 91 542 11 76, y llega en un máximo de 5 días al domicilio que tenga registrado la Seguridad Social. Si no da tiempo, se puede descargar el Certificado Provisional Sustitutorio.

Comprueba que la tarjeta no caduca antes de la vuelta. No vale si el viaje es para recibir tratamiento médico.

Emergencias: 112, el número europeo de emergencias, en España, Portugal y Francia.

AMPOLLAS

Para evitarlo. Calzado bueno y muy usado antes de salir, cómodo, transpirable y sin apretar. Calcetines sin costuras. Pies y calzado secos durante la etapa. Pon una tirita o apósito en las zonas que rozan antes de que salga la ampolla; hay quien se unta los pies con vaselina o crema antes de caminar.

Si te pasa. Lava con agua fría limpia y aplica un antiséptico (povidona yodada). Si es grande, pínchala con una aguja estéril, vacía el líquido sin tocar la carne viva y no arranques la piel, que protege de infecciones. Mantenla limpia y seca y tápala antes de cada etapa.

ROZADURAS

Para evitarlo. Salen sobre todo en la entrepierna, las axilas y la zona lumbar, y más los primeros días. Usa ropa interior tipo short, vaselina en las zonas de roce y no camines con la ropa mojada. Ajusta bien la mochila para que no roce.

Si te pasa. Lava con agua limpia, aplica antiséptico y protege la zona del roce.

TENDINITIS Y ESGUINCES

Para evitarlo. Suelen venir de llevar demasiado peso, de cojear por una ampolla, de ir poco preparado, de hacer demasiados km al día o de beber poco. Mochila ligera, entrenamiento previo, etapas a tu medida, calentar antes de empezar y dormir bien.

Si te pasa. Reposo de la zona y frío local, sin poner el hielo directamente sobre la piel. Un analgésico antiinflamatorio puede ayudar al principio: pregunta en la farmacia y sigue el prospecto.

AGUJETAS, CALAMBRES Y CONTRACTURAS

Para evitarlo. Son normales los primeros días. Ve a tu ritmo, calienta y estira antes de empezar y al terminar cada etapa.

Si te pasa. Descansa la zona, bebe y come variado. Si el dolor es intenso, un analgésico (pregunta en la farmacia).

DESHIDRATACIÓN

Para evitarlo. En cualquier época, cúbrete la cabeza y bebe a menudo, más de lo que te pide la sed: si orinas poco y oscuro, bebes poco. Con calor, no camines en las horas centrales del día y no alargues las etapas. Evita alcohol, cafeína y bebidas muy azucaradas.

Si te pasa. Para y descansa enseguida, a la sombra. Bebe poco a poco y de forma continuada.

GOLPE DE CALOR E INSOLACIÓN

Para evitarlo. Las mismas medidas que para la deshidratación, más sombrero, gafas de sol, protector solar de factor 20 o más, ropa ligera, holgada y transpirable, y no exponer tronco y piernas al sol en las horas centrales. Haz comidas ligeras que repongan sales (ensalada, fruta, verdura). En verano consulta el mapa diario de riesgo por calor del Ministerio de Sanidad.

Si te pasa. Agotamiento, mareo, piel caliente y roja y temperatura alta son la señal. Para enseguida en un lugar fresco, ventilado y a la sombra, bebe y, si hay mareo, túmbate con las piernas en alto. Enfría el cuerpo con agua o paños húmedos y aflójate la ropa.

QUEMADURAS SOLARES

Para evitarlo. Protector solar adecuado a tu piel (factor 20 o más), gorra y manga cuando el sol aprieta.

Si te pasa. Lava la zona con agua fría sin frotar, aplica crema hidratante y, si duele mucho, un analgésico.

HONGOS EN LOS PIES

Para evitarlo. Usa chanclas en las duchas compartidas, sécate bien los pies (también entre los dedos), no camines descalzo ni compartas calzado.

Si te pasa. Extrema la higiene: lava y seca bien los pies cada día.

PICADURAS, GARRAPATAS Y MORDEDURAS

Para evitarlo. Repelente de insectos (y no te perfumes, que los atrae), piernas cubiertas hasta la rodilla y no salgas de las sendas.

Si te pasa. Picadura: lava sin frotar y aplica una crema contra el picor. Mordedura de perro: lava con agua y jabón y aplica antiséptico. Víbora: inmoviliza la extremidad. Garrapata clavada: no la toques ni la arranques; que te la quiten en un centro sanitario.

PRÁCTICO

ÍNDICE DE LOCALIDADES

A

A Brea 17
A Brea (Lestedo) 22
A Brea (O Pino) 29
A Calle de Ferreiros 29
A Calzada (Burres) 29
A Fraga Alta 26
A Parrocha 18
A Pena (Belante) 17
A Pena (Paradela) 17
A Rúa (O Pino) 29
A Salceda 29
A Serra 17
Airexe 21
Amenal 33
Arzúa 26
As Rozas 18

B

Boente 25

C

Casanova 25
Castromaior 21
Cortiñas 17

F

Ferreiros 17
Furelos 25

G

Gonzar 21

H

Hospital da Cruz 21

L

Lavacolla 33
Leboreiro 25
Lestedo 22
Ligonde 21

M

Melide 25
Mercadoiro 18
Mirallos 17
Moimentos 18
Molino de Marzán 17
Monte do Gozo 33
Morgade 17

O

O Coto 25
O Mosteiro (Barbadelo) 17
O Pedrouzo (O Pino) 29

P

Palas de Rei 22
Peruscallo 17
Ponte Campaña 25
Portomarín 18
Portos 21
Pregontoño 29

R

Rente 17
Ribadiso de Baixo 26

S

San Marcos 33
San Paio (Santiago de Compostela) 33
San Xulián do Camiño 25
Santa Irene 29
Santiago de Compostela 33

T

Toxibó 21

V

Ventas de Narón 21
Vilachá 18
Vilamaior 33
Vilei (Barbadelo) 17

SIGUE EL CAMINO CON NOSOTROS

BUENCAMINOSANTIAGO.COM

Todas las rutas jacobeas con mapas y perfiles, y estas herramientas gratis y sin registro:

PLANIFICADOR	Reparte cualquier Camino en los días que tengas, con los alojamientos de cada final de etapa.
ALOJAMIENTOS	Albergues, pensiones y hoteles pueblo a pueblo, con tipo y precio orientativo.
PRESUPUESTO	Calcula cuánto te costará el Camino según dónde duermas.
¿QUÉ CAMINO HACER?	Un test de siete preguntas que te recomienda ruta.
XACOBEO 2027	Fechas, Puerta Santa y cómo preparar el Año Santo.

Síguenos en Instagram y YouTube: @buencaminosantiago

¡Buen Camino!

NOTAS

MIS NOTAS DEL CAMINO