

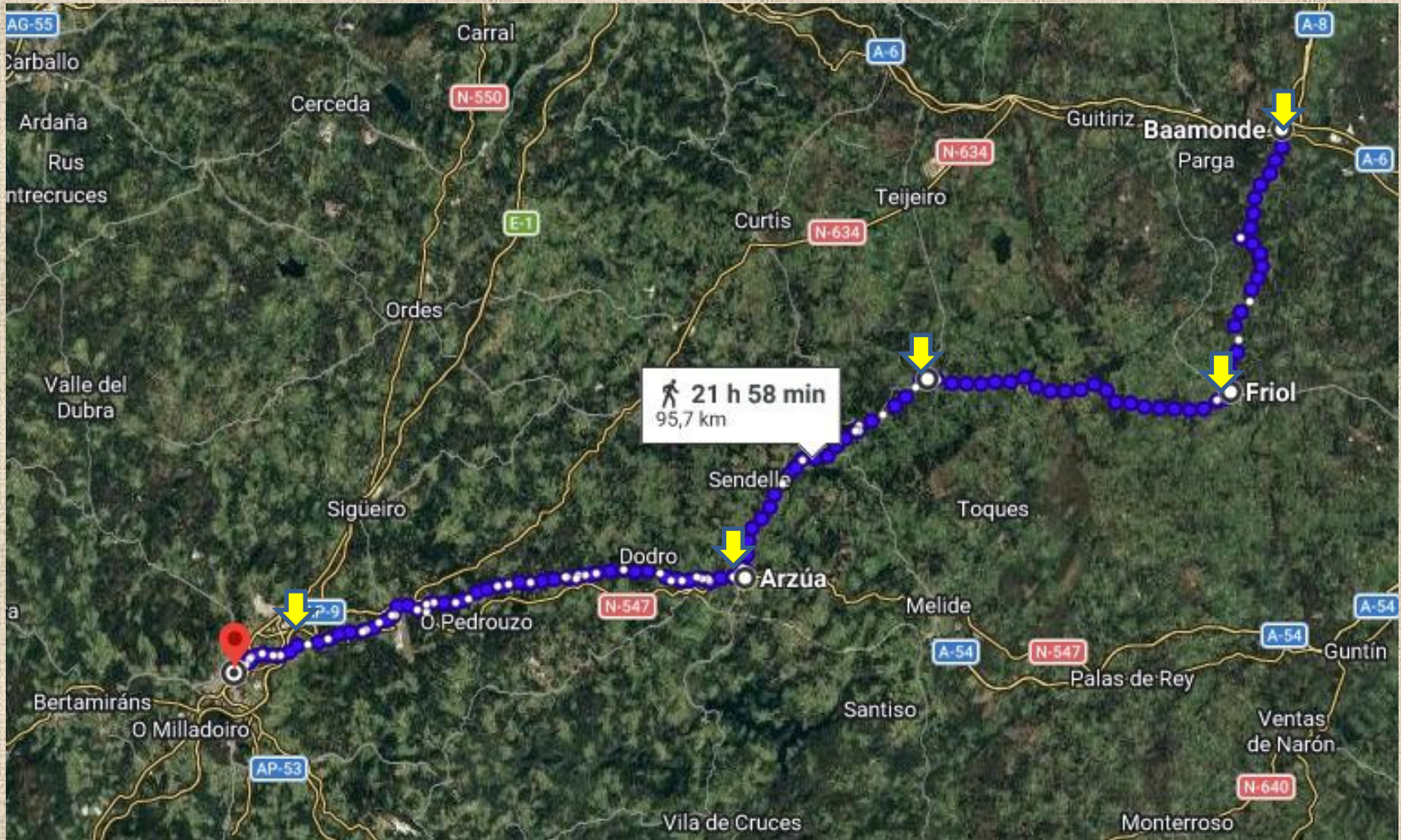
UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA CAMINO DE SANTIAGO

RUTA 1 -BAAMONDE A SANTIAGO

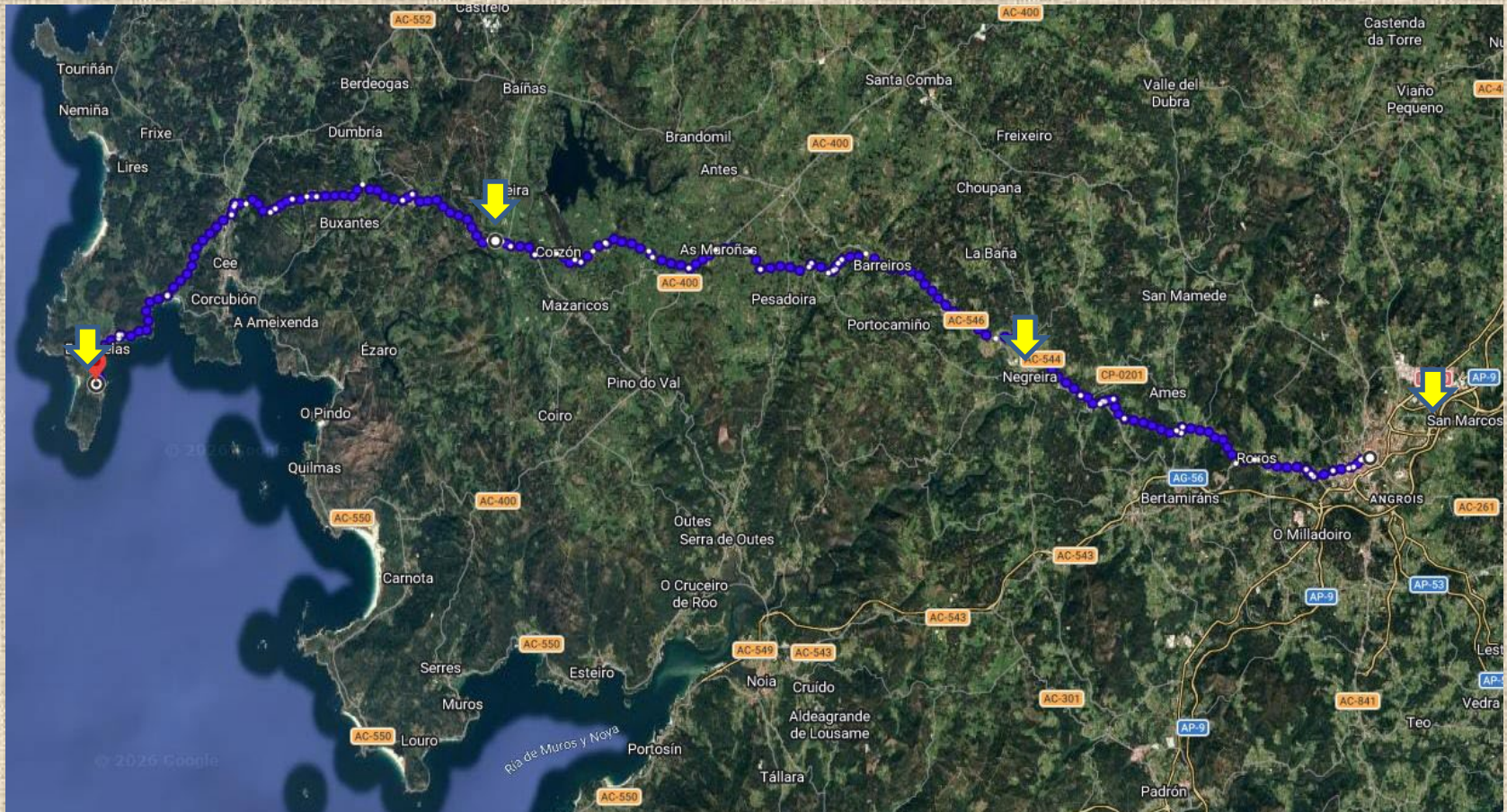
RUTA 2 – SANTIAGO A FISTERRA



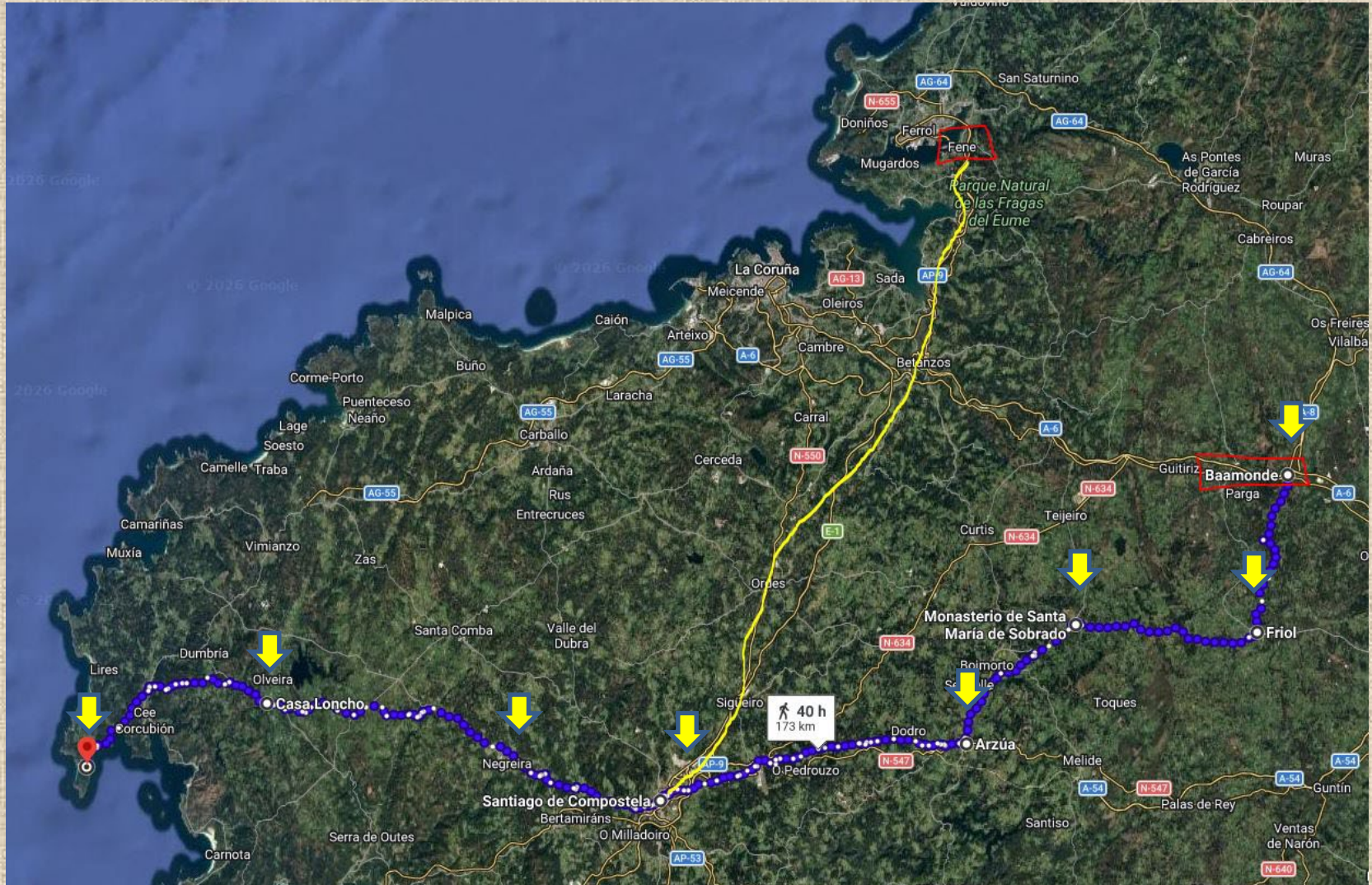
LA RUTA – BAAMONDE a SANTIAGO



LA RUTA – SANTIAGO A FISTERRA



COMPARATIVA CAMINO INGLÉS/ NORTE-FRANCÉS



ITINERARIO

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SÁBADO 11	DOMINGO 12
SALIDA AUTOBÚS	BAAMONDE- FRIOL	FRIOL- SOBRADO	SOBRADO- ARZÚA	ARZÚA- SANTIAGO	VISITA SANTIAGO	
	20KM	26KM	23KM	38KM		
	20KM	46KM	69KM	107KM		
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	TOTAL KILÓMETROS CAMINO 2026	
SANTIAGO- NEGREIRA	NEGREIRA- OLVEIROA	OLVEIROA- FINISTERRE	FINISTERRE- FARO	REGRESO	BAAMONDE - FINISTERRE 204KM	
25KM	35KM	32KM	5KM			
25KM	60KM	92KM	97KM			



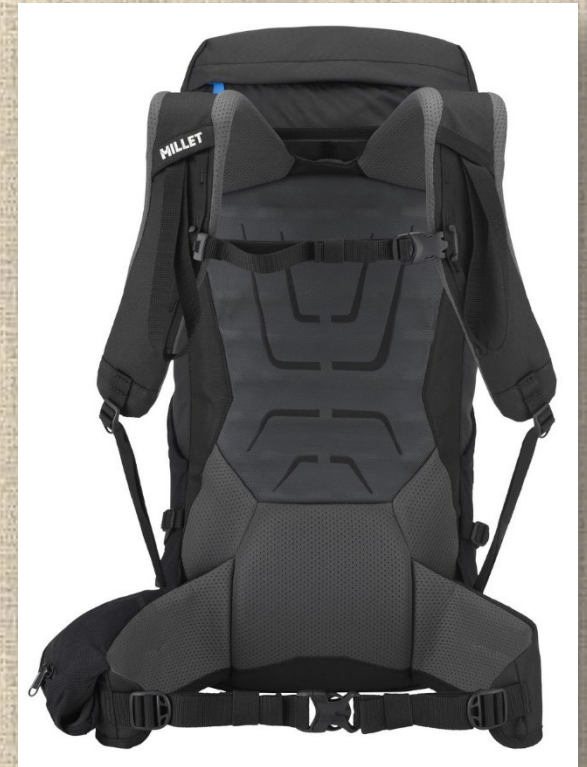
EL DÍA A DÍA

- **Nos despertamos en función de la etapa y el calor (puede ir desde las 3am, hasta las 5am.**
- **A la hora de andar dividimos al grupo en 2, en la medida de lo posible por afinidad, para un buen funcionamiento.**
- **Siempre abre el grupo un monitor y lo cierra otro.**
- **Una vez en destino, dependiendo de la hora, duchas y comemos o al revés. Descanso necesario y cada día que pasa más.**
- **Tarde de descanso y paseo en grupo por la localidad.**
- **Cada cena nos ayuda un grupo a cocinar.**
- **La hora recomendada de sueño es a las 22:30h.**

A TENER EN CUENTA

- **Mochila de acampada para evitar entrar a los albergues con maleta de ruedas**
- **Mochila de ataque (no escolar), mínimo obligatorio que tenga correa de cinturón, recomendable también de pecho y con funda para la lluvia.**
- **Sábana saco muy recomendable, de algodón finita por si hace mucho calor, en Decathlon.**
- **Ropa de ruta, camisetas de microfibra y pantalón de deporte corto. Los que sean propensos a rozaduras entrepierna (tejido malla deportiva bajo pantalón).**
- **Evitar algodón para la ruta.**
- **Calcetines técnicos caros, no evitan las ampollas. Que sean deportivos con las mínimas costuras internas posibles, que NO sean tobilleros para evitar rozaduras en el talón, de caña media/alta.**
- **En mochila: Cantimplora/botella de agua, gorra, crema solar y en días de previsión de lluvia chubasquero finito y calcetines de recambio, previo aviso día anterior.**

MOCHILA ATAQUE (20-25 LITROS)



NORMATIVA BÁSICA

- **Respeto hacia los compañeros y monitores.**
- **Tabaco, alcohol sinónimo de vuelta a casa antes de tiempo.**
- **Uso de móvil: únicamente cuando los monitores den permiso. No se puede utilizar cascos de música, evitaremos situaciones peligrosas en zonas de asfalto.**
- **Disfrutar el paisaje y la experiencia.**



Durante la ruta, los jóvenes no podrán hacer uso del móvil.

“No puedo contactar con mi hij@, es una urgencia o necesito comunicar con el responsable”.

Llamar: Escola d'Estiu

Tel: 963877799

Email: quintaetapasummer@gmail.com

escoladestiu@upv.es

MEDICAMENTOS

TODA LA INFORMACIÓN NECESARIA Y SUS NECESIDADES, ANTES DEL INICIO DEL VIAJE, POR ESCRITO AL CORREO DE LA ESCOLA D'ESTIU.

Si su hijo tiene o padece alguna otra enfermedad o tratamiento que se considere algo más grave de lo normal, por favor comunicarlo.

MATERIAL: básicos para El Camino

- Sombrero o gorra
- Chubasquero
- Forro polar
- Linterna
- Cantimplora
- Mochila de ataque (pequeña para andar, con sujeción de cintura “20-25L”)
- Mochila de viaje (grande para todas sus cosas, NO MALETA RÍGIDA)
- Gafas de sol, recomendable
- Pantalón corto y camisetas para andar (SÍ SINTÉTICAS, NO ALGODÓN)
- Pantalón largo (para las tardes)
- Sudadera
- Esterilla
- Saco de dormir
- Sábana saco
- Bolsa de aseo
- Toalla de baño
- Toalla de ducha
- Chanclas
- Bañador

- **Zapatillas deportivas o botas de montaña** (**IMPORTANTE!!** que sean unas trekking o para correr, muy cómodas, no las típicas para ir por la ciudad) (**OJO!!** las botas de montaña recalientan más los pies y facilitan la aparición de ampollas)
- **Calcetines, QUE NO SEAN TOBILLEROS** (los tobilleros a la larga provocan herida en el talón, que sean de caña media o alta. A ser posible técnicos con las mínimas costuras por dentro del calcetín)
- **Como consejo de recuerdo. Un cuaderno de notas** Cuadernito y algo para escribir. Reflexiones del caminante...

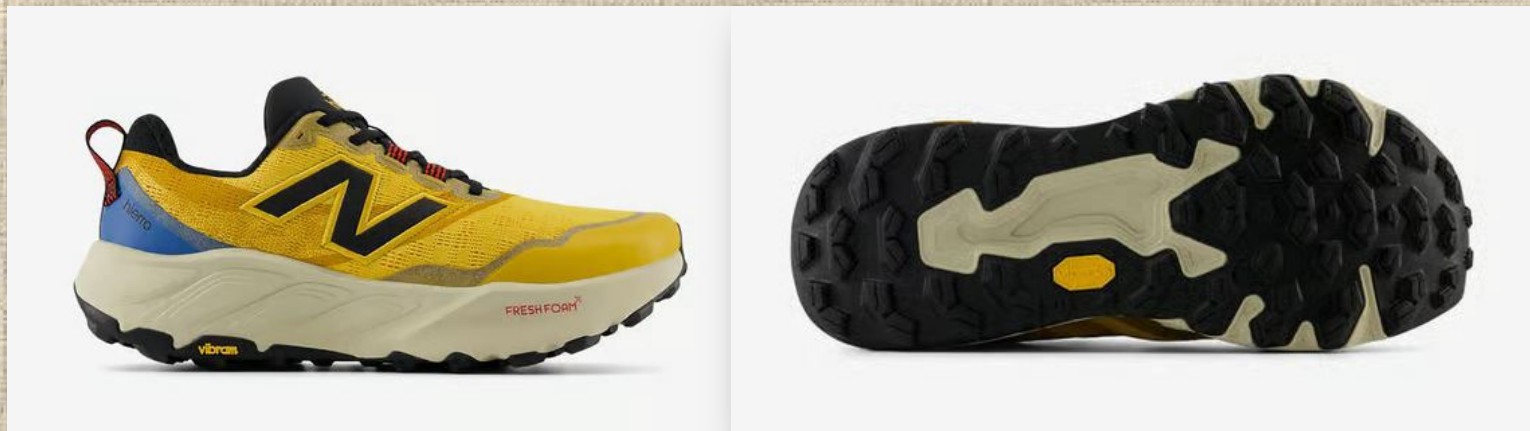
MATERIAL QUE NO NECESITAS

Consolas y aparatos electrónicos que puedan sufrir con facilidad desperfectos o la pérdida durante el camino.

(Entendemos que la cámara de fotos y el móvil son cosas hoy en día que se hacen indispensables).

CALZADO

TRAIL RUNNING



MEJOR OPCIÓN POR ZAPATILLA LIGERA, FRESCA Y BUENA SUELA CON AGARRE, TANTO ASFALTO COMO MONTAÑA EN CONDICIONES DE AGUA (MODELOS CON GORETEX HACEN QUE SEA IMPERMEABLE PERO CALIENTA MÁS EL PIE EN VERANO, A EVITAR)

ZAPATILLA DE RUNNING



OPCIÓN NO TAN BUENA POR TENER UNA SUELA CON MENOS AGARRE AL SER PRÁCTICAMENTE LISAS Y LA PARTE DURA (plástico negro) MÁS FINITA SE DESGASTA ANTES

BOTA/ZAPATILLA DE MONTAÑA (TRECKING) (50%)



SÓLO EN CASO QUE YA ESTÉ AMOLDADA Y HECHA AL PIE DEL CAMINANTE, NUNCA COMPRARLA NUEVA COMO PRIMERA OPCIÓN DE CALZADO. SON MÁS PESADAS, MÁS RÍGIDAS Y TRANSPIRAN MENOS QUE UNA ZAPATILLA DE TRAIL. EN CASO DE LLEVARLAS ES UN 50%, BIEN SI SALEN DÍAS DE LLUVIA, MAL SI SALEN DE CALOR, EL ASFALTO LES ABRASARÁ EL PIE

ZAPATILLA DE DEPORTE (NO!!!!)



MUY BONITAS (SEGÚN GUSTOS), APARENTEMENTE BUENAS PARA CAMINAR, PERO NO TIENEN PARTE DURA EN LA SUELA, CON ASFALTO CALIENTE LA SUELA BLANCA DE FOAM SE DESHACE, Y EN MONTAÑA NO TIENE NADA DE AGARRE SI ESTÁ HÚMEDO O MOJADO EL SUELO

SANDALIAS



CON CORREAS AJUSTABLES, CON BUENA SUELA PARA MONTAÑA, SE PUEDEN MOJAR. INCLUSO CON CALCETÍN COMO ÚLTIMA OPCIÓN SE PUEDEN USAR COMO CALZADO PARA ANDAR LA ETAPA IDEALES PARA DESCANSAR EL PIE POR LAS TARDES

CHANCLAS

SOLO PARA LA DUCHA O LA PLAYA. AL SER DE PLÁSTICO SECAN RÁPIDO DESPUÉS DEL USO

SI SON DE DEDO PUEDEN PROVOCAR HERIDAS AL TENER LA PIEL MÁS BLANDA DESPUÉS DE ANDAR.

PROHIBIDAS PARA PASEAR POR LAS TARDES



LAS CHANCLAS DE TIRA TAMBIÉN SU PUEDEN USAR EN DUCHA Y PLAYA Y PARA DESCANSAR EL PIE POR LAS TARDES TAMBIÉN SON BUENA OPCIÓN, SIEMPRE QUE SEA SOLO PARA ANDAR O DESCANSAR, NADA DE CORRER

SALIDA:

**Lunes, día 6 de JULIO
a las 7:30h.**

Frente a la piscina UPV

REGRESO:

**Día viernes 17, por la
tarde.**

**Hora por confirmar.
(sobre las 17:00h
aprox.)**

**Traer almuerzo y
comida para el
viaje**















