



Tfno: 923 54 17 97
Email: presupuestos@toursan.com
Web: <http://www.toursan.com/>

Ficha viaje



León - Santiago de Compostela en bicicleta

Circuito de 8 días por el Camino de Santiago en bicicleta visitando León, Astorga, Ponferrada, O Cebreiro, Sarria, Palas de Rei y Santiago de Compostela.

Nota importante: No calcula precios con niños incluidos, por favor consulte con Booking. Gracias.

Resumen del viaje

- DÍA 1.** LLEGADA POR CUENTA PROPIA A LEÓN. ALOJAMIENTO EN LEÓN.
- DÍA 2.** LEÓN - ASTORGA (49 KM)
- DÍA 3.** ASTORGA - PONFERRADA (54 KM)
- DÍA 4.** PONFERRADA - O CEBREIRO (50 KM)
- DÍA 5.** O CEBREIRO - SARRIA (40 KM)
- DÍA 6.** SARRIA - PALAS DE REI (40 KM)
- DÍA 7.** PALAS DE REI - SANTIAGO DE COMPOSTELA (69 KM)
- DÍA 8.** CHECK OUT Y FIN DE NUESTROS SERVICIOS

Itinerario ampliado

DÍA 1. LLEGADA POR CUENTA PROPIA A LEÓN. ALOJAMIENTO EN LEÓN.

DÍA 2. LEÓN - ASTORGA (49 KM)

Salida desde León una ciudad rica en patrimonio histórico y monumental y punto de partida imprescindible para todos aquellos peregrinos. Esta primera etapa la podemos considerar bastante fácil ya que se va suavizando a medida que nos aproximamos a la ciudad de Astorga cabeza de una de las diócesis más extensas y antiguas de España.

DÍA 3. ASTORGA - PONFERRADA (54 KM)

En esta segunda etapa se dificulta más el terreno ya que hay mas subidas que bajadas. Atravesaremos pueblos como Foncebadón una de las ciudades más típicas de la comarca maragata y podremos acercarnos hasta la Cruz de Hierro crucero hallado en el punto más alto del Camino de Santiago Francés concretamente a unos 1.500 m de altitud. Después de la bajada desde la Cruz de Hierro llegaremos sin problema a Ponferrada donde nos encontraremos con el Castillo de los Templarios.

DÍA 4. PONFERRADA - O CEBREIRO (50 KM)

Dejamos atrás la bella ciudad de Ponferrada y comenzaremos la ascensión O Cebreiro. En poco tiempo nos toparemos en Villafranca del Bierzo a 24 km de Ponferrada. Llegados a al punto de La Faba nos toparemos con dos desvíos lo mejor es coger en dirección hacia el albergue ya que el terreno es menos complicado, ya vamos dejando atrás la provincia de León y adentrándonos en Galicia, concretamente en Lugo. Ya reponiendo las últimas fuerzas para entrar en O Cebreiro, la Iglesia Prerrománica Santa María La Real nos dará la bienvenida.

DÍA 5. O CEBREIRO - SARRIA (40 KM)

En nuestro quinto día pedalearemos atravesando las laderas del monte Area y nos enfrentaremos a la subida del alto do Poio después de estos dos tramos será todo descender hasta llegar a Triacastela; llegados a este punto el camino se bifurca en dos itinerarios a mano izquierda el por la LU-633 trazado hasta Samos por donde pasaremos por su monasterio benedictino que nos dirigirá hasta Sarria o si nos decantamos por girar a mano derecha el itinerario por San Xil 6.5km más corto pero más dificultoso. Una vez pasados algunos de esos dos tramos ya quedará poco para llegar a Sarria.

DÍA 6. SARRIA - PALAS DE REI (40 KM)

Podríamos considerar esta etapa como corta pero con alguna dificultad. Dividida por la Sierra de Ligonde atravesaremos los concellos de Portomariín y Monterroso. A nuestro paso por esta etapa podremos hacer varias paradas como por ejemplo La Iglesia de Santa María en Portomarín, La Capilla de San Marcos y El Crucero de Lameiros en Ventas de Narón o una peculiar parada en el Cementerio de Peregrinos en Ligonde. Nos dará la entrada en Palas de Rei la Iglesia de San Tirso.

DÍA 7. PALAS DE REI - SANTIAGO DE COMPOSTELA (69 KM)

Ya en la última etapa intentaremos no gastar todas nuestras fuerzas ya que Santiago esta más cerca de lo que esperamos. En esta última etapa pasaremos por poblaciones como Arzúa e o Pedrouzo.

Caracterizamos el paso por estos dos pueblos como sencilla y sin complicaciones. El camino se hace más dificultoso cuando nos vamos aproximando al aeropuerto de Santiago, en este tramo muchos peregrinos echan el pie a tierra ante la dificultad de este tramo. Sin olvidarnos también de una parada en el Monte do Gozo donde muchos de los peregrinos ven la primera panorámica de las Torres de la Catedral. Ya son pocos los kilómetros que separan al peregrino para entrar por las puertas de la Catedral.

DÍA 8. CHECK OUT Y FIN DE NUESTROS SERVICIOS

Incluido

- Precio por persona.
- Habitación doble o individual con baño en alojamiento y desayuno.
- Alojamientos durante el camino: Hoteles, Casa Rurales, Hostales o Pensiones.
- Transporte de mochilas para cada una de las etapas por el camino (max. 15 Kg por mochila).
- 1 Visita guiada por Santiago (casco histórico): 2h en castellano.
- Dossier informativo.
- Seguro de viaje con servicio de asistencia telefónica de 24 horas.

No Incluido

- Coche de apoyo.
- Traslados IN/OUT.
- Bicicleta por cuenta del cliente.

Condiciones

CREDENCIAL DEL PEREGRINO

Documento entregado a los peregrinos en la Edad Media como salvoconducto, hoy en día existe un modelo oficial de credencial distribuida y aceptada por la Oficina de Peregrinaciones de la Diócesis de Santiago. Se puede solicitar personalmente en la Oficina de Acogida al Peregrino o en otras instituciones autorizadas. La credencial debe rellenarse en la asociación distribuidora con los datos del peregrino. También llevará el sello de la entidad que entregó la credencial; Además, se pondrá la fecha y el sello de la Catedral una vez cumplida la peregrinación.

PLANIFICACIÓN

Es útil documentarse sobre la ruta que a realizar y elaborar un calendario, conocer de antemano los pueblos a visitar, tradiciones, comarcas, paisaje; es gratificante y hará más provechoso el viaje. Es muy recomendable acudir a una Asociación de Amigos del Camino de Santiago, en España hay más de 50, en casi todas las provincias.

CALZADO

Debe ser ni muy ligero ni muy pesado, flexible y con buena estabilidad, características que reúnen las zapatillas de trekking y el calzado trail running. Ambas son más ligeras que las botas de senderismo y aportan mayor flexibilidad y amortiguación. La suela es más resistente y soporta mejor los impactos y el peso de la mochila que una zapatilla de atletismo. El tejido impermeable y transpirable Gore-Tex evitará que se moje el pie y evacuará el sudor al exterior.

MOCHILA

Es el caparazón, la casa que lleva a cuestas. Su capacidad debería rondar los 40 - 50 litros. Una vez llena no debería superar el 10% del peso del caminante, el peso que rebase esta cifra pasará factura en forma de sobrecargas o contracturas. Sus costuras deben ser fuertes, hombreras acolchadas, refuerzo lumbar y correas ajustables para la cintura y el pecho. Debe tener un sistema de regulación

según la altura de cada usuario, es fundamental ajustar las correas de forma que el peso descansa sobre la espalda y no tire de los hombros. La funda impermeable es imprescindible para los días de lluvia.

INDISPENSABLE

La indumentaria adecuada, además de la ropa puesta, llevar 2 ó 3 mudas. Si es verano debemos incluir visera o sombrero, chaqueta ligera impermeable y pantalón corto de senderismo; Si es invierno, ropa apropiada para el frío (mallas de fibra polar, camiseta interior y exterior técnica, etc.), gorro, guantes y braga, sustituir la chaqueta ligera por un cortavientos impermeable.

Además es indispensable llevar DNI, Tarjeta Sanitaria, Tarjeta de Crédito y la Credencial del Peregrino, una cantimplora o camelback de 1l., bastones de trekking o bordón, toalla de microfibras, chanclas para la ducha, jabón para lavar la ropa, el material de aseo personal, un botiquín con aspirina o ibuprofeno, crema solar, tiritas, yodo, agujas esterilizadas para pinchar las ampollas ...; Gafas de sol, linterna frontal, navaja, varios impermeables y pinzas, cargador para el móvil/cámara ...

PREPARACIÓN

Realizar una preparación física previa, planificar las etapas en función de sus posibilidades físicas haciendo descansos. Evitar la exposición solar directa, y recorridos en las horas de máxima intensidad o exposiciones progresivas; Utilizar cremas de protección solar y cremas hidratantes, gafas solares con protección ultravioleta. Llevar casco y chaleco con luminosidad para los que viajen en bicicleta. Consumir agua embotellada o potable. Se recomienda una ingestión mínima diaria de 2 l. de agua y de 4 a 5 ingestiones diarias de alimentos frescos. La ducha diaria y un correcto secado, aparte de asegurar una buena higiene, es muy recomendable para el descanso y para prevenir maceraciones y micosis. Es fundamental el cuidado de los pies con el fin de prevenir las ampollas; para ello emplearemos calcetines de algodón, siempre limpios, secos y bien colocados para evitar rozaduras.

Hoteles

Hoteles, Casa Rurales, Hostales o Pensiones.