



*Tenéis ante vosotros una oportunidad única para conocer el **Camino de Santiago** con otra mirada, profundizando en su historia y su actualidad, acercándoos al ser humano que sois.*

*Lo recorreremos a través de la sabiduría de las virtudes y las ideas superiores que el eneagrama nos propone y que nos ha impulsado desde la antigüedad a ir más allá de las apariencias, a buscar nuevos límites tanto humanos como geográficos. Caminaremos durante tres días por la vieja senda que va desde **Santiago de Compostela** a **Fisterra** pasando por **Ponte Maceira, Olveiroa y Muxía**.*

Utilizaremos taxis de apoyo para llevar nuestros enseres y saltarnos algún tramo que no nos dará tiempo a realizar.

- ⇒ *Las tres etapas que haremos son las más interesantes de este camino y no tienen excesiva dificultad técnica salvo algún repecho.*
- ⇒ *Las distancias que haremos cada día serán de entre 15 a 25 km (pudiendo reducirse a 10 km en función de vuestra condición física).*
- ⇒ *Los alojamientos y los sitios de comidas estarán en el camino que marca la ruta*

Os proponemos unas pautas de entrenamiento para mejorar la condición física de aquellos que estéis fuera de forma y queráis participar en esta aventura. También unos consejos sobre el equipo recomendable que deberéis llevar el programa y el itinerario que vamos a realizar.

Todo el camino es una experiencia de aprendizaje. En los diferentes tramos y en lugares muy concretos haremos paradas en las que se apuntará a lo que el camino y el eneagrama nos tratan de decir.

Al final del día al llegar a nuestro destino haremos un taller en el que compartiremos la experiencia día y se propondrán las pautas para el día siguiente.

¡Ánimo! ¡Buen Camino!

PAUTAS DE ENTRENAMIENTO

1. *Para los que estéis preparados físicamente, no debe suponeros ninguna complicación, se estará en el camino **4 o 7 horas al día a un paso lento y haciendo paradas.***
2. *Para los que no lo estéis tanto, tenéis unas semanas para entrenaros deportiva y mentalmente.*
3. *Si puedes ir **caminando al trabajo**, hazlo, ya habrás comenzado tu preparación.*
4. *Si prescindes del ascensor y te animas a **subir las escaleras** también habrás dado un paso de gigante.*
5. *A modo de recomendación, quizá quieras entrenar un poco para estar más preparado. Si no estás habituado a caminar nada, el entrenamiento es más que recomendable. Al principio empieza realizando **paseos por lugares llanos**. No te obsesiones por la velocidad, en el Camino no la vas a necesitar. Durante los siguientes días continúa con estos paseos pero varía el itinerario y aumenta la duración. Escoge trazados que **alternen llano con subidas y bajadas**.*
6. *Los últimos días antes del viaje realiza **dos o tres caminatas largas**.*
7. *Quizá puedes aprovechar el **fin de semana para hacer rutas de senderismo** asequibles. Comienza con alguna ruta de un par de horas y termina con recorridos de **entre 4 y 5 horas**.*
8. ***Alimentarse** en las excursiones de mayor duración (por ejemplo con frutos secos).*
9. ***Disfrutad** del entrenamiento.*

EQUIPO RECOMENDADO

1. Recomendamos un **calzado** que tengáis domado y con el que traspire el pie (puede ser cualquier deportiva con la que estéis acostumbrados a caminar o hacer deporte).
2. Desechar la idea de los **calcetines** de algodón, pues retienen sudor y provocan ampollas. Se aconseja comprar los que no retienen el sudor, **técnicos**, de CoolMax o tipo Lorpen, no muy gordos.
3. **Vaselina** para darse una buena capa, antes de ponerse el calcetín, en las zonas del pie de más fricción y entre los dedos, eso hará que no suframos por unas ampollas.
4. **Ropa** para caminar, **fresca, cómoda**, de la que se seca rápido para no retener sudor y posible lluvia, **camisetas viejas son recomendables**.
5. Aunque la mayoría de nuestros enseres viajarán en coche, llevar una **pequeña mochila** para tu botella de agua, algo de comer (frutos secos, chocolate, fruta), alguna camiseta de recambio, un pequeño botiquín (tiritas, réflex, etc.).
6. Alguna **sudadera, forro, chubasquero, anorak, etc.**
7. Una **gorra** o similar es recomendable.
8. El **protector solar** indispensable y **gafas de sol**
9. **Chancas o sandalias** (después de una ducha liberar los pies).

PROGAMA E ITINERARIO

“En su peregrinar hacia occidente, este viejo camino conducía a los peregrinos a la contemplación de la última puesta del Sol. El cabo Fisterra era el fin del camino en la antigüedad, más allá no se podía seguir. El misterio de a dónde iba el Sol en ese último ocaso les acercaba al misterio de su propia existencia.”

ETAPA 1: PRAYA DEL ROSTRO – FISTERRA



⇒ Día 1:

Iniciaremos el camino en la **Playa del Rostro**, a la que llegaremos en autobús saliendo de Santiago de Compostela y llegaremos al cabo de **Fisterra**. Haremos un trayecto de unos 15 km. Haremos un taller en sala al llegar al hotel.

DESAYUNO	<i>Santiago de Compostela</i>
Comida	<i>En ruta</i>
Cena	<i>Fisterra</i>
Alojamiento	<i>Fisterra</i>
Transporte maleta	<i>Santiago de Compostela - Fisterra</i>
Transporte peregrinos	<i>Santiago de Compostela – Praia do Rostro</i>

ETAPA 2: QUINTÁNS (Muxía) - OLVEIROA



⇒ Día 2:

Tras recargarnos de energía desayunando Fisterra, partiremos en coche a **Quintáns (Muxía)** en donde empezaremos el camino de vuelta caminando hasta **Olveiroa** haciendo un recorrido de unos 25 km. Haremos un taller en sala como los días anteriores de 19.00 a 21.00 h. Al finalizar haremos el mismo procedimiento que los días anteriores, cena y descanso.

DESAYUNO	<i>Fisterra</i>
Comida	<i>En ruta</i>
Cena	<i>Olveiroa</i>
Alojamiento	<i>Olveiroa</i>
Transporte maleta	<i>Fisterra - Olveiroa</i>
Transporte peregrinos	<i>Fisterra - Quintáns (Muxía)</i>

ETAPA 3:– PONTE MACEIRA - SANTIAGO DE COMPOSTELA



⇒ Día 3:

Una vez desayunados en Casa Loncho en Olveiroa, nos pondremos rumbo hacia **Ponte Maceira** en coche y recorreremos caminando aproximadamente 23 km hasta llegar a **Santiago de Compostela**. Comeremos en ruta, de bocadillo y llegaremos allí alrededor de las 15:00.

Allí, haremos un taller en sala . Recogeremos la experiencia personal del camino y los significados que el ser humano ha ido creando a lo largo de la historia. Seguido, continuaremos con las cenas y descanso

Desayuno	Olveiroa
Comida	En ruta
Cena	Santiago de Compostela
Alojamiento	Santiago de Compostela
Transporte maleta	Olveiroa - Santiago de Compostela
Transporte peregrinos	Olveiroa - Ponte Maceira

¡BUEN CAMINO!