



Excmo. Ayuntamiento
Perales de Tajuña

Camino de Santiago francés

5 AL 11 DE JULIO

PERALES DE TAJUÑA
SARRIA – SANTIAGO



¿Por qué el Camino?

MOTIVACIONES Y BENEFICIOS.

SALUD Y BIENESTAR

EJERCICIO FÍSICO: CAMINAR LARGAS DISTANCIAS MEJORA LA CONDICIÓN FÍSICA Y CARDIOVASCULAR.

DESCONEXIÓN DIGITAL: REDUCE EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD AL ALEJARSE DE LA TECNOLOGÍA.

BIENESTAR MENTAL: LA EXPERIENCIA MEJORA EL ESTADO DE ÁNIMO Y FOMENTA LA TRANQUILIDAD.

CONEXIÓN CON LA NATURALEZA Y LA CULTURA

DISFRUTAR PAISAJES ÚNICOS: BOSQUES, MONTAÑAS, PUEBLOS MEDIEVALES Y VISTAS IMPRESIONANTES.

DESCUBRIR EL PATRIMONIO HISTÓRICO: IGLESIAS, MONASTERIOS Y CIUDADES CON SIGLOS DE HISTORIA.

CONOCER LA GASTRONOMÍA LOCAL: PLATOS TRADICIONALES Y VINOS REGIONALES EN CADA PARADA.

¿Por qué el Camino?

SENTIMIENTO DE LOGRO Y CUMPLIMIENTO

ALCANZAR UNA META SIGNIFICATIVA: COMPLETAR EL CAMINO ES UNA EXPERIENCIA GRATIFICANTE.
OBTENER LA COMPOSTELANA: CERTIFICADO QUE ACREDITA HABER RECORRIDO AL MENOS 100 KM A PIE.
APRENDER A VALORAR LO SIMPLE: LA VIDA EN EL CAMINO ENSEÑA A DISFRUTAR LO ESENCIAL.

INTERACCIÓN Y ENRIQUECIMIENTO SOCIAL

CONOCER GENTE DE TODO EL MUNDO: SE COMPARTEN EXPERIENCIAS CON OTROS PEREGRINOS.
FOMENTAR VALORES COMO LA SOLIDARIDAD Y EL COMPAÑERISMO.
FORTALECER LAZOS CON AMIGOS O FAMILIARES SI SE HACE EN GRUPO

PROPÓSITO PERSONAL

SUPERACIÓN PERSONAL: REPRESENTA UN DESAFÍO FÍSICO Y MENTAL QUE FORTALECE LA RESILIENCIA.
BÚSQUEDA ESPIRITUAL: ES UNA RUTA CON UNA PROFUNDA TRADICIÓN RELIGIOSA Y ESPIRITUAL.
TIEMPO DE REFLEXIÓN: PERMITE DESCONECTARSE DE LA RUTINA Y REFLEXIONAR SOBRE LA VIDA.

El Viaje

DEL SÁBADO 5 DE JULIO AL VIERNES 11 DE JULIO

DÍA 1: SÁBADO 5 DE JULIO VIAJE PERALES – SARRIA

DÍA 2: DOMINGO 6 DE JULIO 1ª ETAPA SARRIA – PORTOMARÍN

DÍA 3: LUNES 7 DE JULIO 2ª ETAPA PORTOMARÍN – PALAS DEL REY

DÍA 4: MARTES 8 DE JULIO 3ª ETAPA PALAS DEL REY – ARZÚA

DÍA 5: MIÉRCOLES 9 DE JULIO 4ª ETAPA ARZÚA – O PEDROUZO

DÍA 6: JUEVES 10 DE JULIO 5ª ETAPA O PEDROUZO – SANTIAGO

DÍA 7: VIERNES 11 DE JULIO VIAJE SANTIAGO – PERALES

Transporte



SÁBADO 5 DE JULIO VIAJE PERALES - SARRIA

SALIDA CON AUTOBÚS DESDE LA PLAZA DE LA CONSTITUCIÓN HASTA LA ESTACIÓN DE CHAMARTÍN (40 MINUTOS APROX.).
DESDE LA ESTACIÓN DE CHAMARTÍN HASTA SARRIA EN TREN ALTA VELOCIDAD (4 HORAS APROX.).

VIERNES 11 DE JULIO VIAJE SANTIAGO - PERALES

DESDE LA ESTACIÓN DE SANTIAGO HASTA A ESTACIÓN DE CHAMARTÍN EN TREN ALTA VELOCIDAD (4 HORAS APROX.).
SALIDA CON AUTOBÚS DESDE LA ESTACIÓN DE CHAMARTÍN HASTA LA PLAZA DE LA CONSTITUCIÓN (40 MINUTOS APROX.).

EL AUTOBÚS DE TRASLADO A LA ESTACIÓN DE CHAMARTÍN IDA Y VUELTA LO PONE EL AYUNTAMIENTO SIN
COSTE PARA LOS PARTICIPANTES EN EL VIAJE (SIN COSTE PARA EMPADRONADOS).



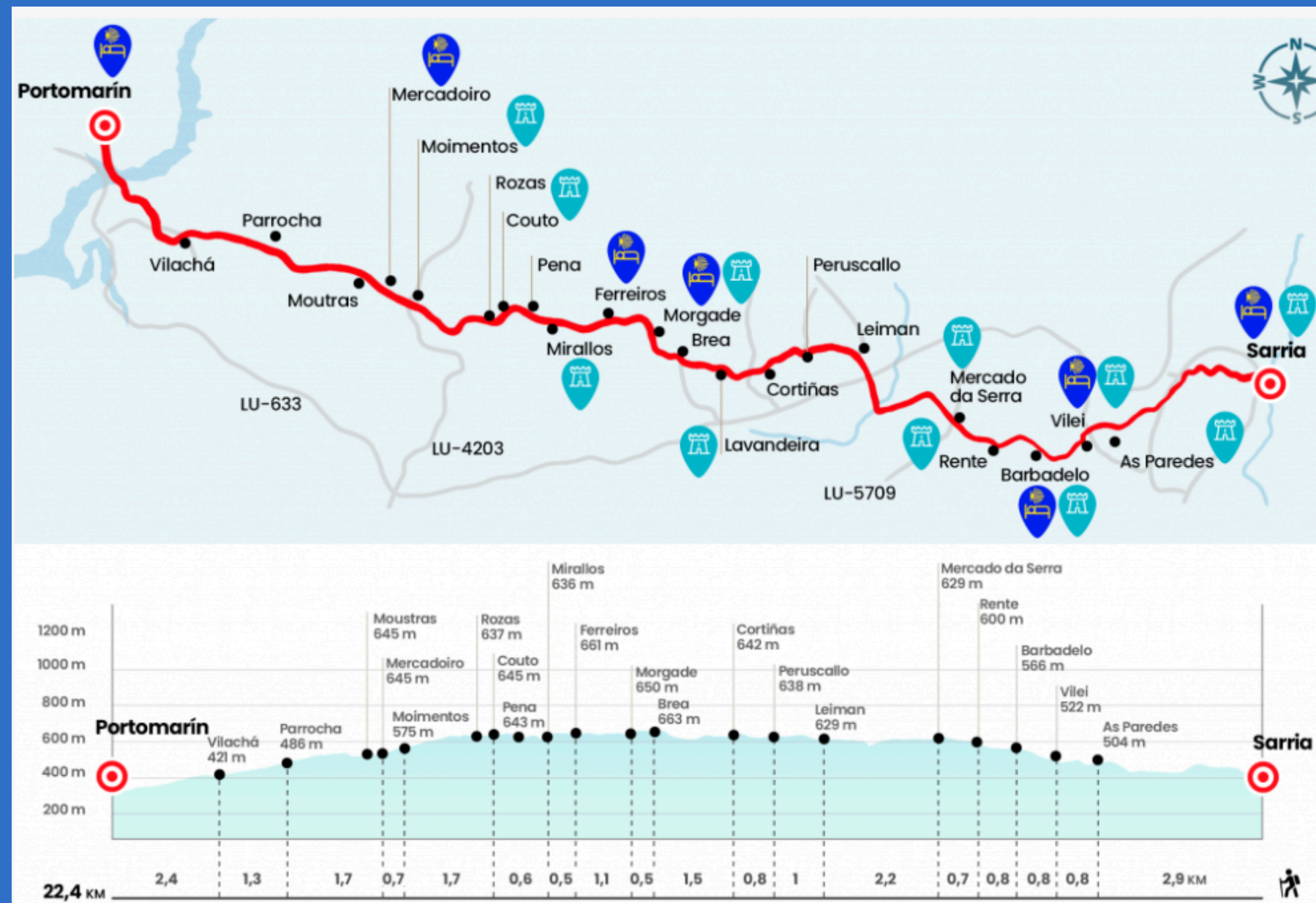
Excmo. Ayuntamiento
Perales de Tajuña

La Ruta

CAMINO DE
SANTIAGO

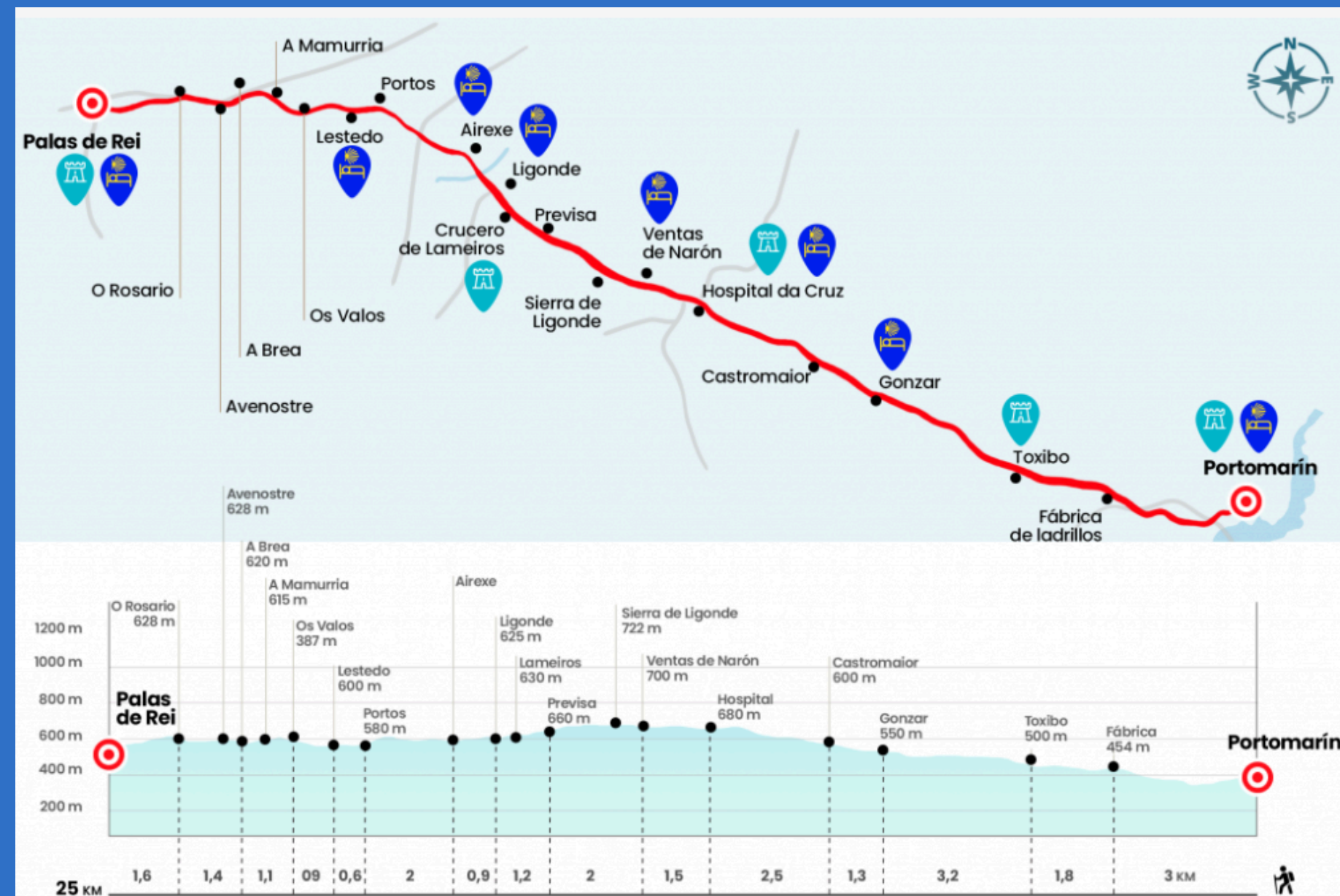


DOMINGO 6 DE JULIO 1ª ETAPA SARRIA – PORTOMARÍN 22,2 KM 4-5 HORAS



La Ruta

LUNES 7 DE JULIO 2ª ETAPA PORTOMARÍN – PALAS DEL REY 24,8 KM 5-6 HORAS



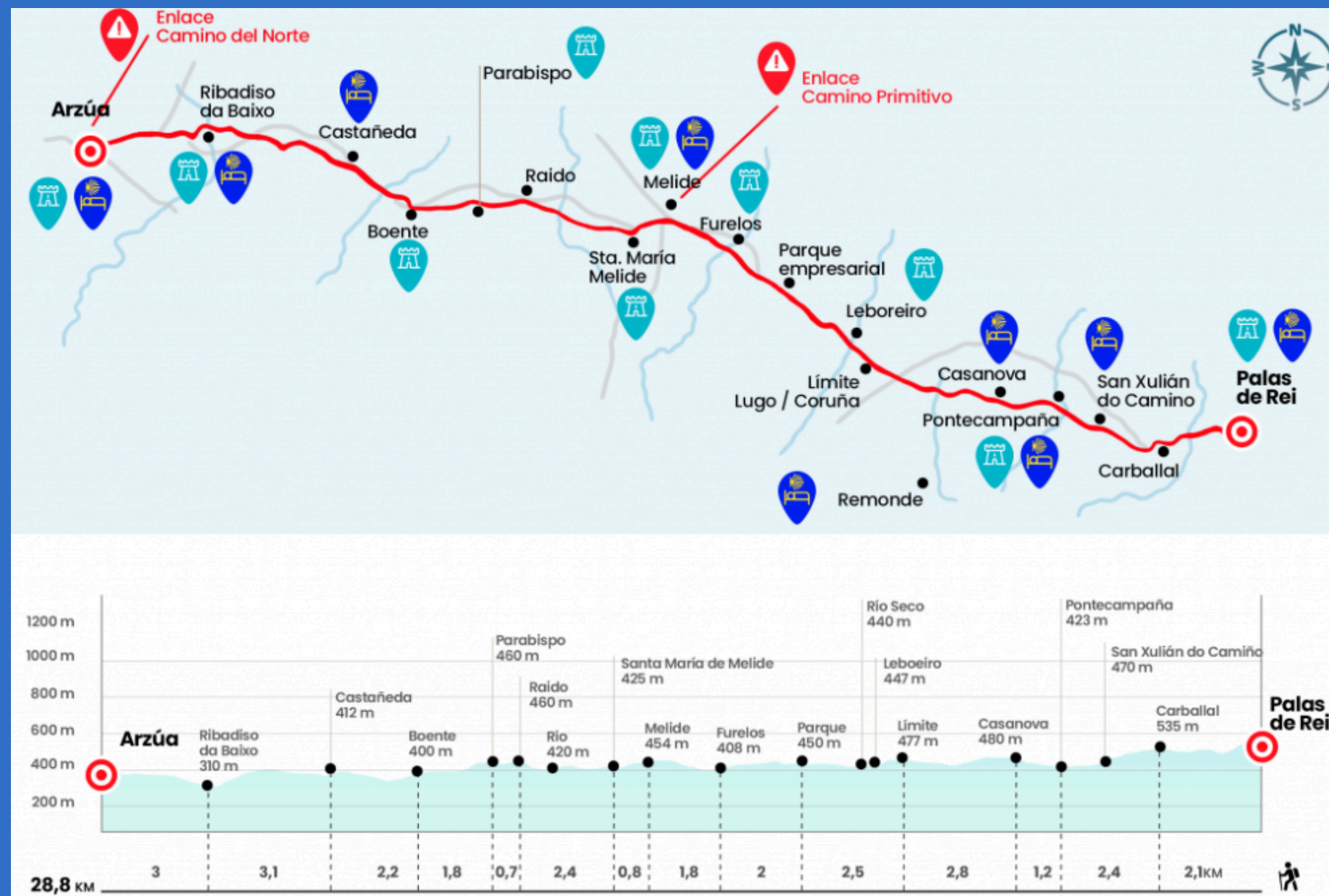


Excmo. Ayuntamiento
Perales de Tajuña

La Ruta



MARTES 8 DE JULIO 3ª ETAPA PALAS DEL REY - ARZÚA 28,5 KM 6-7 HORAS





Excmo. Ayuntamiento
Perales de Tajuña

La Ruta

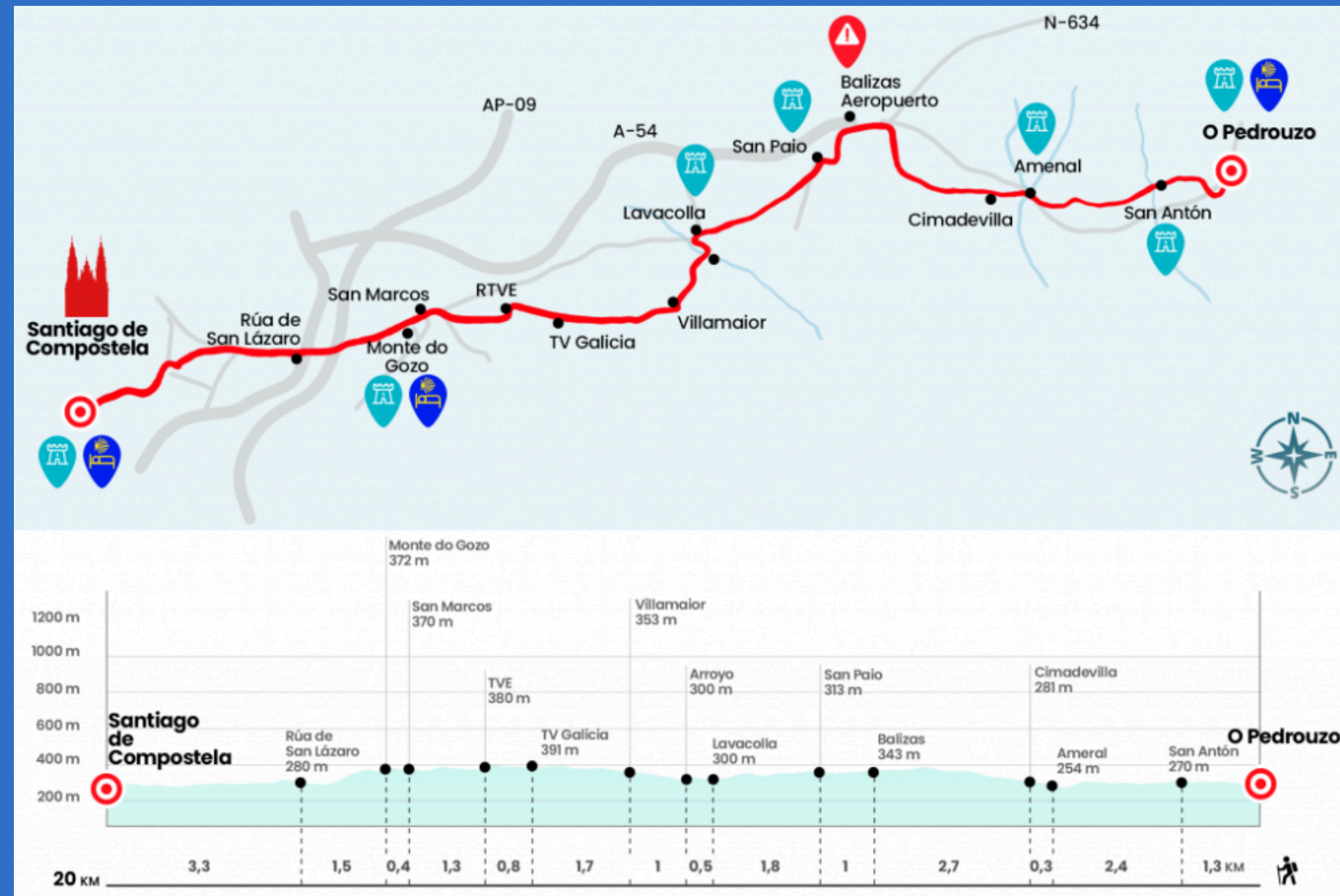


MIÉRCOLES 9 DE JULIO 4ª ETAPA ARZÚA – O PEDROUZO 19,1 KM 4-5 HORAS



La Ruta

JUEVES 10 DE JULIO 5ª ETAPA O PEDROUZO – SANTIAGO 20 KM 4-5 HORAS



Mochilas

PARA QUE PODAMOS DISFRUTAR AL MÁXIMO DEL CAMINO, NOS QUITAMOS UN PESO DE ENCIMA.

UNA EMPRESA SE ENCARGARÁ DE TRASLADAR LA MOCHILA,
MALETA O BULTO DE CADA PERSONA ETAPA A ETAPA.

SÓLO UN BULTO POR PERSONA.

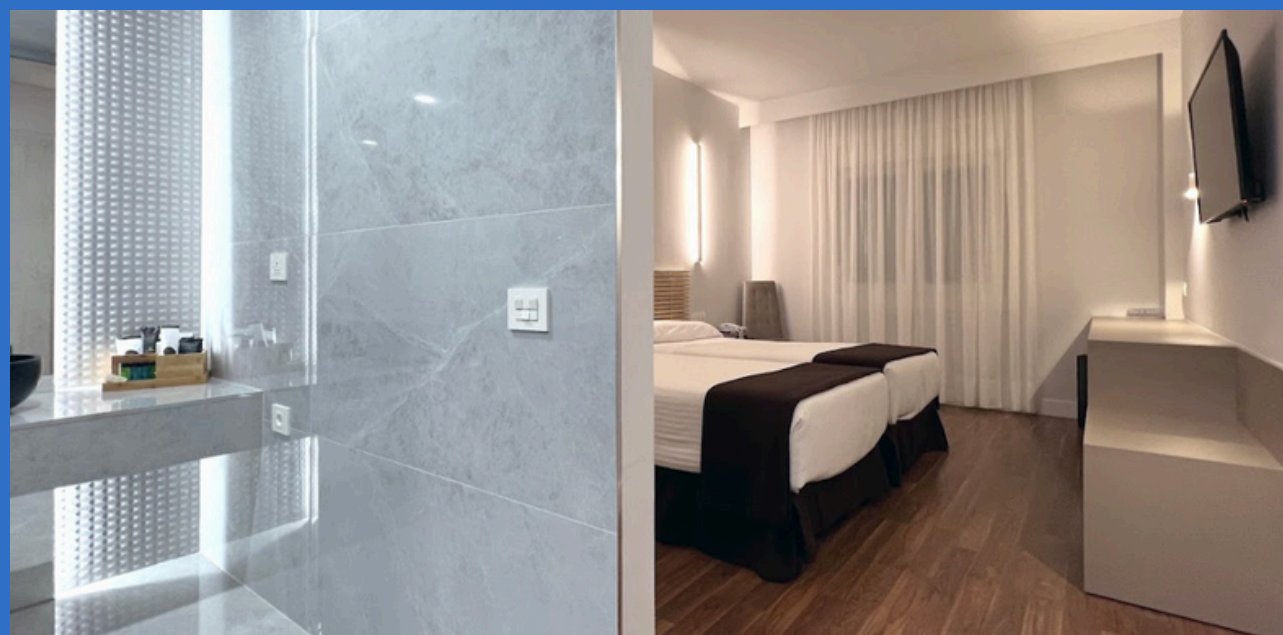
NO EXCEDER LOS 15 KILOS.

Pueblos y Alojamientos

SÁBADO 5 DE JULIO: SARRIA

HOTEL ALFONSO IX

HABITACIONES DOBLES CON BAÑO PRIVADO
DESAYUNO Y CENA EN HOTEL



Pueblos y Alojamientos



DOMINGO 6 DE JULIO: PORTOMARÍN

HOTEL POUSADA DE PORTOMARÍN

HABITACIONES DOBLES CON BAÑO PRIVADO

DESAYUNO Y CENA EN HOTEL



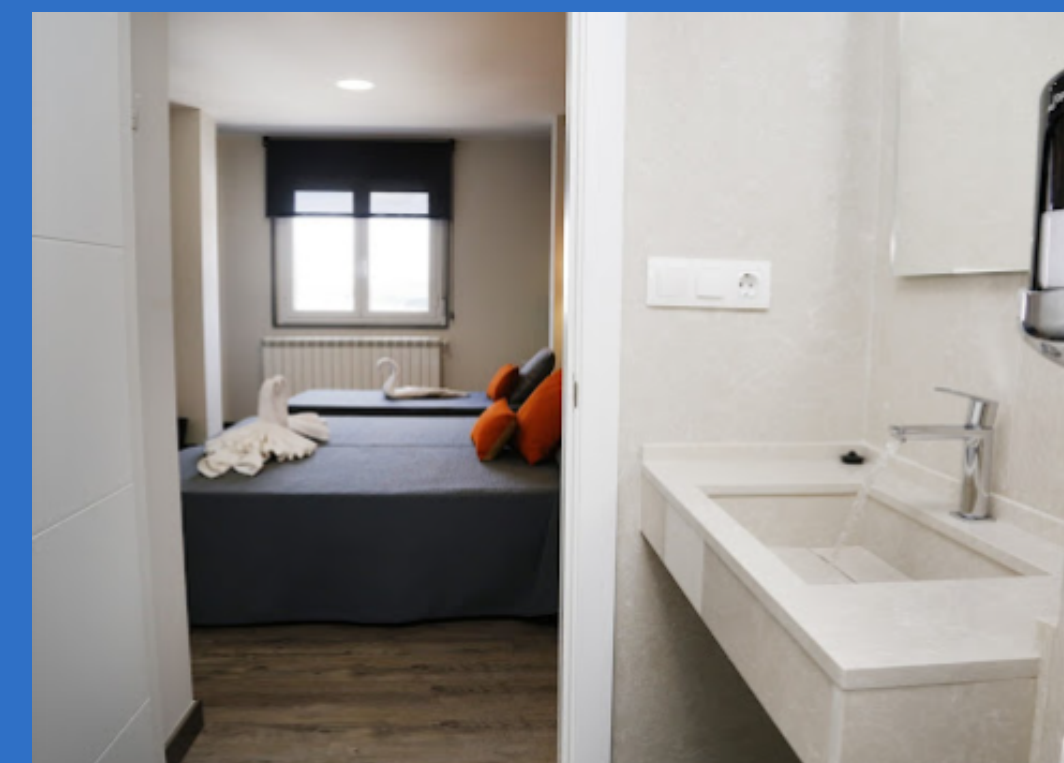
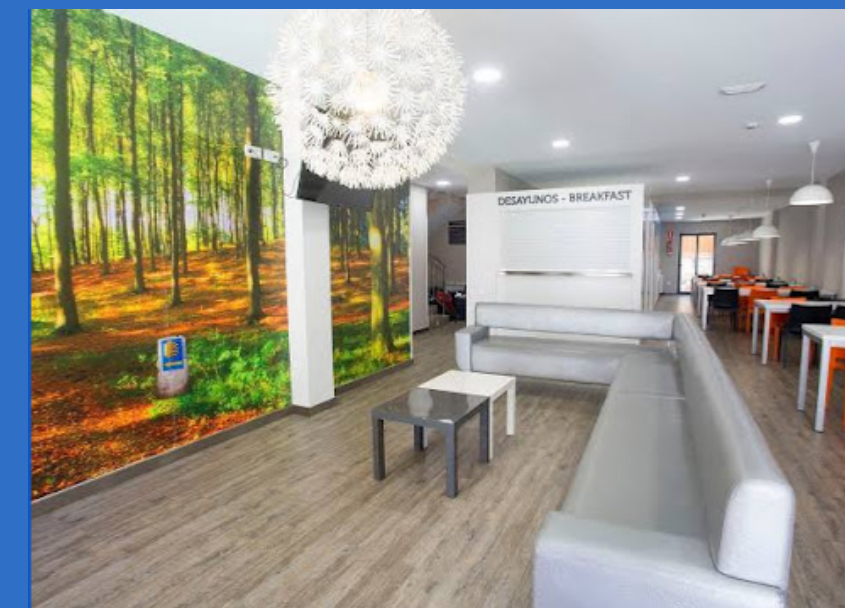
Pueblos y Alojamientos

LUNES 7 DE JULIO: PALAS DEL REY

PENSIÓN SAN MARCOS

HABITACIONES DOBLES, TRIPLES Y CUÁDRUPLES
CON BAÑO PRIVADO

DESAYUNO Y CENA FUERA DEL ALOJAMIENTO



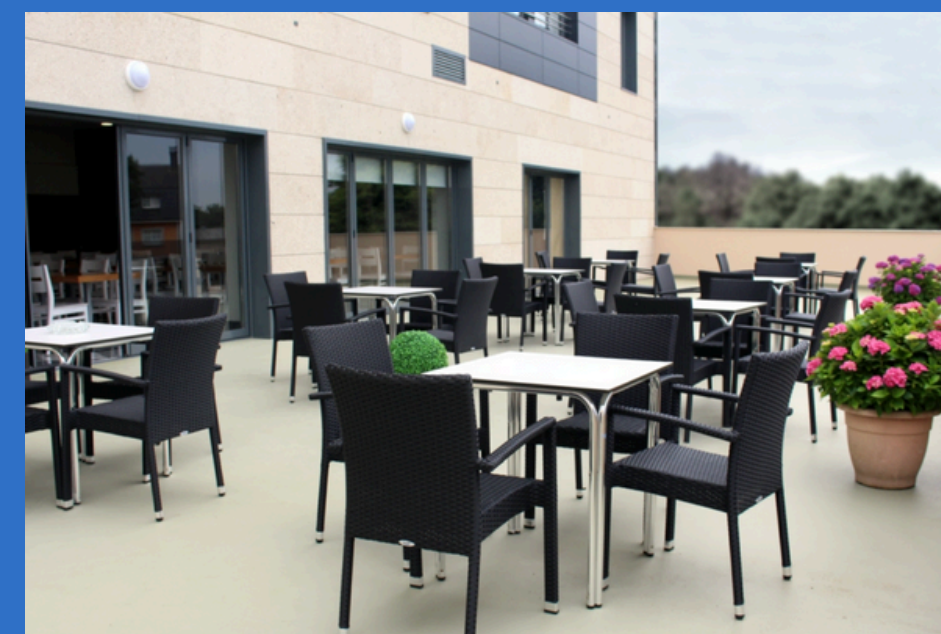
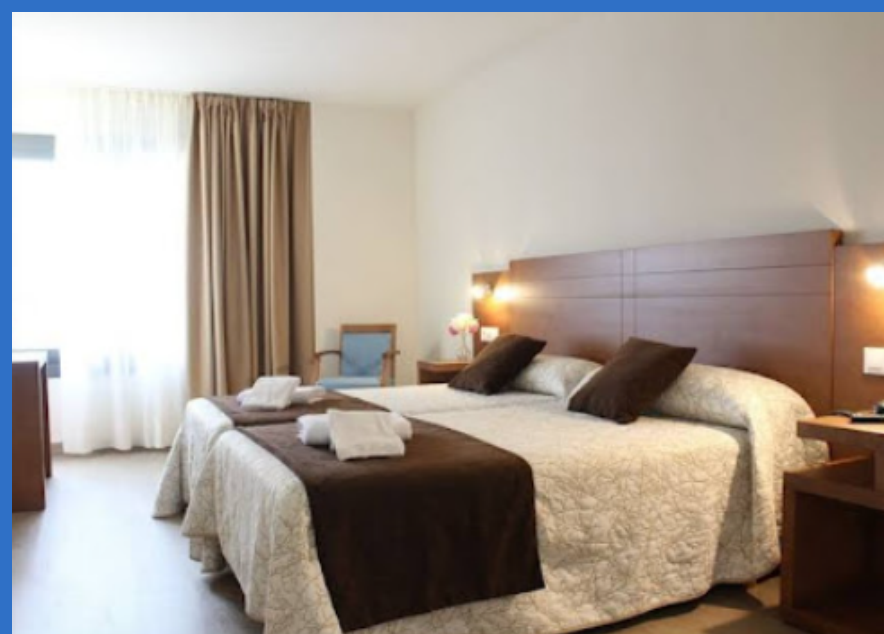
Pueblos y Alojamientos

MARTES 8 DE JULIO: ARZÚA

HOTEL ARZÚA

HABITACIONES DOBLES CON BAÑO PRIVADO

DESAYUNO EN HOTEL Y CENA FUERA DEL ALOJAMIENTO

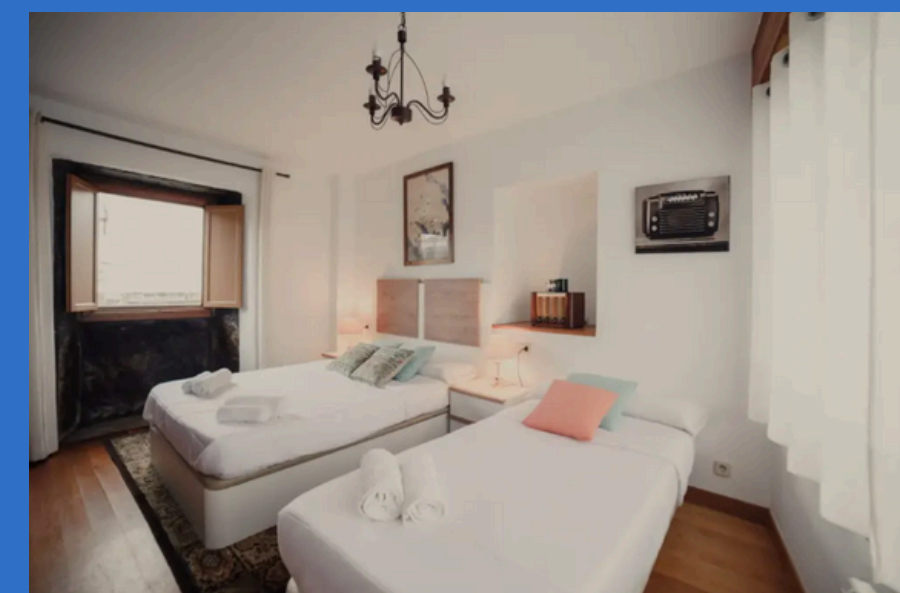


Pueblos y Alojamientos

MIÉRCOLES 9 DE JULIO: O PEDROUZO

HOTEL RURAL SANTAIA CASAL DE CALMA*

HABITACIONES TRIPLES CON BAÑO PRIVADO
DESAYUNO Y CENA EN EL HOTEL*



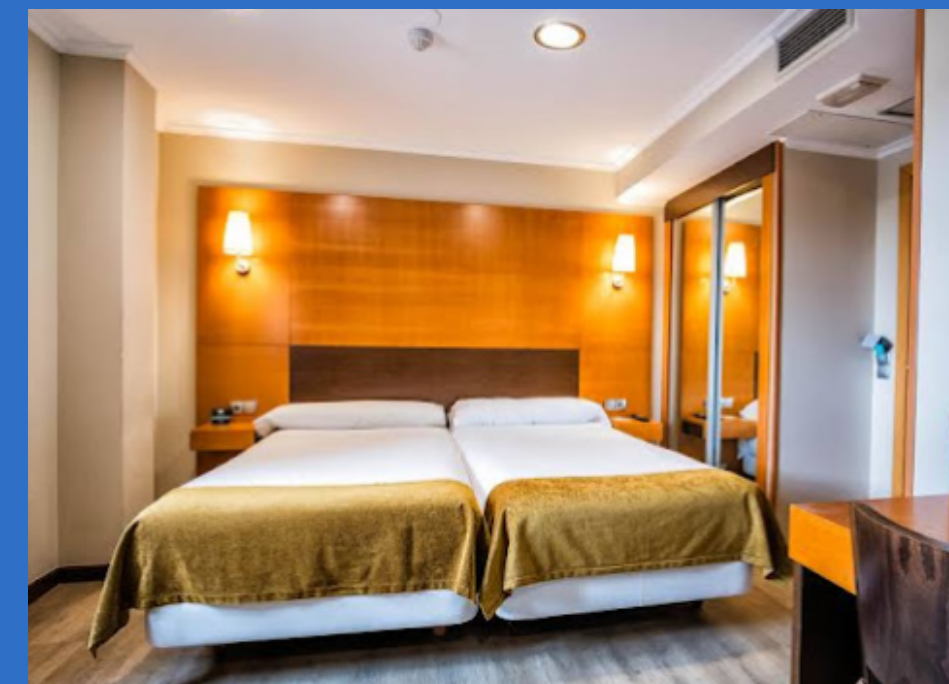
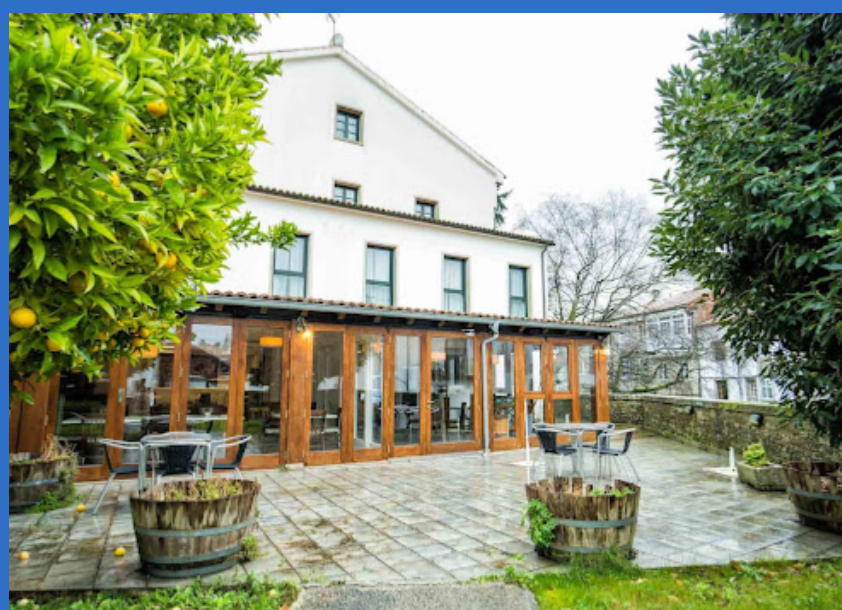
Pueblos y Alojamientos

JUEVES 10 DE JULIO: SANTIAGO

HOTEL ALDA BONAVAL

HABITACIONES DOBLE CON BAÑO PRIVADO

DESAYUNO EN EL HOTEL*



Aspectos físicos y de salud

PREPARACIÓN FÍSICA: ENTRENAR CON CAMINATAS PREVIAS PARA MEJORAR LA RESISTENCIA.

ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN: PLANIFICAR UNA DIETA EQUILIBRADA DURANTE LA TRAVESÍA.

PREVENCIÓN DE LESIONES: CUIDAR LOS PIES Y EVITAR PROBLEMAS COMO AMPOLLAS O
SOBRECARGAS MUSCULARES.



Plazas

PLAZAS LIMITADAS: 28 PERSONAS

PRIORIDAD EMPADRONADOS

PARA QUE SALGA EL VIAJE SE EXIGIRÁ UN MÍNIMO DE 18 PERSONAS

POR RIGUROSO ORDEN DE INSCRIPCIÓN

VIAJE PARA MAYORES DE 18 AÑOS

LOS MENORES PODRÁN VIAJAR SIEMPRE Y CUANDO VAYAN ACOMPAÑADOS DE

UN MAYOR DE EDAD RESPONSABLE

Precio

ENTRE 500 Y 550 €

TRASLADOS Y TRANSPORTE INCLUIDO

ALOJAMIENTOS, DESAYUNOS Y CENAS INCLUIDOS

LA MAYORÍA DE LOS ALOJAMIENTOS EN HABITACIONES DOBLES CON BAÑO

PAGO EN TRES PLAZOS:

PRIMER PAGO RESERVA HASTA EL 14 DE ABRIL: 200 €.

SEGUNDO PAGO ANTES DEL 10 DE MAYO: 100 €.

TERCER PAGO ANTES DEL 10 DE JUNIO: RESTANTE 200-250 € APROX.

INTENTAREMOS QUE SEA LO MENOS POSIBLE PERO DEPENDE DEL NÚMERO DE PERSONAS QUE VIAJEMOS, TIPO DE HABITACIONES Y BILLETE DE TREN.

Reservas

PLAZO PARA RESERVAR: HASTA EL 14 DE ABRIL

RELLENANDO EL FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN FÍSICO O DIGITAL

ACOMPañADO DEL COMPROBANTE DEL PRIMER PAGO DE LA RESERVA

FOTOCOPIA DNI DEL SOLICITANTE

Otra Información

TODAS LAS PERSONAS QUE RESERVEN, RECIBIRÁN UN DOCUMENTO CON CONSEJOS SOBRE EL EQUIPAMIENTO QUE SE RECOMIENDA LLEVAR, PREPARACIÓN AUTÓNOMA Y EN GRUPO, ETC.

LOS BASTONES DE TREKKING LOS PRESTA EL AYUNTAMIENTO PARA QUIEN LO DESEE.

LA ORGANIZACIÓN DE LAS HABITACIONES LA REALIZAREMOS CUANDO TENGAMOS TODO EL LISTADO DE PARTICIPANTES.

LA COMPOSTELANA TIENE UN COSTE DE 2 € Y SE PUEDE ADQUIRIR EN EL MISMO ALOJAMIENTO DE SARRIA, LUEGO HAY QUE IR SELLANDO EN DOS SITIOS POR ETAPA.



Excmo. Ayuntamiento
Perales de Tajuña



¡Os esperamos!

¡Buen Camino!