



your
CAMINO DE
SANTIAGO
JOURNAL



El Camino brings out the best in you.

This journal, the best of each stage.

Dear traveler,

At Chiruca, we are passionate about this essential event for those who enjoy hiking. That's why we listened to hundreds of pilgrims when creating this journal.

More than just a guide to El Camino, as we did in previous years, this small publication invites you to connect with the feelings that the journey leaves you with, before, during, and after doing it. We provide you with a way to capture on paper the instinct you show when you go out there.

Because isn't walking the Camino de Santiago even better if it helps you listen to yourself more?

We hope you enjoy filling it in with your personal experience. We even encourage you to keep it to remember your feelings and compare them with those of years to come.

Let the journey begin!

El Camino saca lo mejor de ti.

Este cuaderno, lo mejor de cada etapa.

Querido caminante,

en Chiruca somos unos apasionados de esta cita imprescindible para quienes disfrutan haciendo rutas. Por eso hemos escuchado a centenares de peregrinos a la hora de realizar este cuaderno.

Más que una guía de El Camino, como hicimos otros años, esta pequeña publicación te invita a conectar con las sensaciones que el recorrido deja en ti, antes, durante y después de hacerlo. Te facilitamos una manera de plasmar sobre

el papel el instinto que demuestras saliendo ahí fuera.

Porque, ¿acaso hacer el Camino de Santiago no es aún mejor si sirve para escucharte más?

Esperamos que disfrutes rellenándolo con tu experiencia personal. Incluso, te animamos a que lo guardes para recordar tus sensaciones y compararlas con las de años venideros.

¡Que empiece el viaje!

Créditos

Credits

Idea original, edición y distribución:

Original idea, editing, and distribution:



www.20xvinte.es

Diseño y maquetación:

Design and layout:

gettingbetter

www.gettingbetter.es

Depósito legal:

Legal deposit:

C1275-2025

Primera edición Septiembre 2025

El papel con el que están impresos nuestros cuadernos
proviene de bosques sostenibles.

*Todos los contenidos de este cuaderno están
sometidos a las leyes de propiedad intelectual
establecidas en la legislación española y europea.
Puedes compartir la guía donde desees pero queda
prohibida cualquier reproducción total o parcial de
la obra sin notificarnoslo [info@20xvinte.es]

*All contents of this journal are subject to
copyright laws laid down by Spanish and European
legislation. You can share this guide anywhere but
any reproduction, in whole or in part, of the work
is strictly prohibited without our prior consent
[info@20xvinte.es]

Índice

Index

6

**Antes del
Camino**

Before

10

**Durante el
Camino**

During

20

**Los 10 sentidos
de tu Camino**

The 10 senses of
your Camino

34

**Después del
Camino**

After

38

Sellos

Stamps

6

antes del
CAMINO

Before

Quedan

días
days left

¿Has entrenado hoy?

Did you work out today?

Kilómetros

Kilometers

Pasos

Steps

Una promesa que te has hecho para este Camino:

A promise you have made to yourself for this Camino:



TABURIENTE 09

Lo último de Chiruca para el caminante más exigente. Una bota en piel nobuck, forro Gore-Tex impermeable y transpirable. Con entresuela de poliuretano y suela exterior Vibram®.

Chiruca's latest, for the most demanding walkers. Premium nubuck leather meets a GORE-TEX lining that keeps your feet dry and breathing easy. Cushioned polyurethane midsole and rugged Vibram®.

Quedan

días
days left

¿Has entrenado hoy?

Did you work out today?

Kilómetros

Kilometers

Pasos

Steps

Un pensamiento que te ronda la cabeza antes de salir:

A thought that crosses your mind before you leave:



Una bota icónica con la puntera reforzada. En piel nubuck, con forro impermeable y transpirable Gore-Tex, y con suela de poliuretano de doble densidad.

The iconic boot with toughened toe. Made from nubuck leather, featuring a waterproof and breathable GORE-TEX lining, and a dual-density polyurethane sole.

SEQUOIA FORCE 12

8

antes del
CAMINO
Before

Quedan

días
days left

¿Has entrenado hoy?

Did you work out today?

Kilómetros

Kilometers

Pasos

Steps

Un aprendizaje que esperes extraer del Camino:

A lesson you hope to learn from the Camino:

Quedan

días
days left

¿Has entrenado hoy?

Did you work out today?

Kilómetros

Kilometers

Pasos

Steps

¿Crees que te has preparado bien para las etapas?

Do you think you have prepared well for the stages?

10

durante el
CAMINO

During

Fecha

Date

Desde

From

Hasta

To

km

Km

Pasos

Steps

Tiempo invertido

Time spent

Clima

Climate

¿Cómo te has sentido hoy?

How have you been feeling today?

Nunca vas a olvidar...

You will never forget...



GEISER 13

La bota más femenina para las peregrinas. Con materiales sintéticos, cordura y refuerzo perimetral de goma. Con forro Gore-Tex impermeable y transpirable y suela de poliuretano bidensidad.

For women who walk the Way. Crafted from synthetic materials and Cordura®, with a protective rubber perimeter reinforcement. Featuring a waterproof and breathable GORE-TEX lining and a dual-density polyurethane sole for comfort and durability.

Fecha

Date

Desde

From

Hasta

To

**km**

Km

Pasos

Steps

Tiempo invertido

Time spent

Clima

Climate

¿Cómo te has sentido hoy?

How have you been feeling today?

Nunca vas a olvidar...

You will never forget...

**MONIQUE 01**

La única bota de Chiruca exclusiva para mujer por su horma estrecha. En piel nobuck, serraje y cordura. Suela con entresuela de phylon y patín exterior Vibram®

The only Chiruca boot exclusively for women, due to its narrow shape. Crafted from nubuck leather, suede, and Cordura®. Featuring a phylon midsole for lightweight cushioning and a Vibram® outsole for exceptional grip and durability.

12

durante el
CAMINO
During

Fecha

Date

Desde

From

Hasta

To



km

Km

Pasos

Steps

Tiempo invertido

Time spent

Clima

Climate

¿Cómo te has sentido hoy?

How have you been feeling today?

Nunca vas a olvidar...

You will never forget...

Fecha

Date

Desde

From

Hasta

To



km

Km

Pasos

Steps

Tiempo invertido

Time spent

Clima

Climate

¿Cómo te has sentido hoy?

How have you been feeling today?

Nunca vas a olvidar...

You will never forget...

14

durante el
CAMINO

During

Fecha

Date

Desde

From

Hasta

To



km

Km

Pasos

Steps

Tiempo invertido

Time spent

Clima

Climate

¿Cómo te has sentido hoy?

How have you been feeling today?

Nunca vas a olvidar...

You will never forget...

Fecha

Date

Desde

From

Hasta

To



km

Km

Pasos

Steps

Tiempo invertido

Time spent

Clima

Climate

¿Cómo te has sentido hoy?

How have you been feeling today?

Nunca vas a olvidar...

You will never forget...

16

durante el
CAMINO

During

Fecha

Date

Desde

From

Hasta

To



km

Km

Pasos

Steps

Tiempo invertido

Time spent

Clima

Climate

¿Cómo te has sentido hoy?

How have you been feeling today?

Nunca vas a olvidar...

You will never forget...

Fecha

Date

Desde

From

Hasta

To

**km**

Km

Pasos

Steps

Tiempo invertido

Time spent

Clima

Climate

¿Cómo te has sentido hoy?

How have you been feeling today?

Nunca vas a olvidar...

You will never forget...

18

durante el
CAMINO

During

Fecha

Date

Desde

From

Hasta

To



km

Km

Pasos

Steps

Tiempo invertido

Time spent

Clima

Climate

¿Cómo te has sentido hoy?

How have you been feeling today?

Nunca vas a olvidar...

You will never forget...



TAIGA 07

La bota más cómoda para la peregrina. En piel nobuck grabada y materiales sintéticos, con forro impermeable y transpirable Gore-Tex. Su suela de doble densidad de poliuretano.

All-day comfort for women on the Way. Made from embossed nubuck leather and synthetic materials, with a waterproof and breathable GORE-TEX lining. Dual-density polyurethane sole for lasting comfort and support.

SACA TU *INSTINTO*



www.chiruca.com

 **CHIRUCA®**



En el Camino de Santiago, cada paso cuenta, y el calzado se convierte en tu mejor compañero. Optar por un par de alta calidad es esencial para disfrutar de cada jornada con total confianza.

La decisión entre botas o zapatillas de montaña se torna crucial en tu Camino de Santiago. Si los esguinces son una preocupación para ti, las botas serán tu mejor elección. Sin embargo, en la mayoría de las ocasiones, unas zapatillas técnicas se convierten en la opción estrella, combinando comodidad y adaptabilidad a la perfección.



Al elegir calzado para el Camino de Santiago, verifica que tus dedos no toquen la puntera y que el talón esté seguro. Si dudas entre tallas, opta por una talla más, considerando que tus pies podrían hincharse durante la caminata.

Para el Camino de Santiago, escoge calzado impermeable, esencial para días lluviosos, y transpirable para evitar la sudoración excesiva y sus inconvenientes, como ampollas o micosis. Recuerda, un buen calzado debe evacuar eficientemente el sudor para mantener tus pies secos y cómodos.



Opta por calzado ligero que minimice el esfuerzo al andar. Un calzado más liviano significa menos carga para tus piernas, permitiéndote disfrutar más de cada paso.

Al elegir tu calzado para el Camino de Santiago, la flexibilidad es clave. Busca zapatos que se adapten y acompañen el movimiento natural de tus pies. Un calzado flexible te permite andar de manera más cómoda y natural, reduciendo la fatiga y permitiendo que tus pies se muevan libremente.



Al prepararte para el Camino de Santiago, es vital elegir un calzado con suelas que ofrezcan buena amortiguación y comodidad. Busca zapatos que alivien el impacto en tus pies, tobillos, rodillas y caderas, especialmente importantes para protegerte durante las largas horas de caminata.

Antes de empezar el Camino de Santiago, es muy importante domar el calzado. Esto significa usar tus zapatos de caminata con anticipación para que se adapten a tus pies. Es un paso crucial para prevenir incomodidades y asegurarte de que tus zapatos estén completamente listos y cómodos, convirtiéndose en fieles compañeros de tu aventura.



Quando te pruebes el calzado para el Camino de Santiago, no olvides hacerlo con los calcetines que planeas llevar. Elige calcetines de fibras sintéticas que faciliten la transpiración, como CoolMax® para el calor o Thermolite® para el frío. Estos materiales ayudan a mantener tus pies secos, a diferencia de las fibras naturales como la lana o el algodón, que pueden retener el sudor y causar humedad. Esta combinación de calzado y calcetines es esencial para asegurar confort y la temperatura adecuada.

Al finalizar la etapa, es esencial darles a tus pies el descanso que merecen. Lleva contigo un par de sandalias cómodas y frescas. Estas sandalias no solo te permitirán disfrutar de tus paseos al final del día, sino que también ayudarán a tus pies a recuperarse y estar listos para el día siguiente. Si planeas usarlas en las duchas de los albergues, asegúrate de que sean de materiales sintéticos.





On the Camino de Santiago, every step matters, and footwear becomes your most trusted companion. Opting for a high-quality pair is essential to enjoy each day with complete confidence.

The choice between hiking boots or trail running shoes becomes crucial on your Camino de Santiago journey. If ankle sprains are a concern for you, boots will be your best choice. However, in most cases, technical trail shoes become as the star option, perfectly combining comfort and adaptability.



When choosing footwear for the Camino de Santiago, make sure your toes do not touch the front and that your heel is secure. If in doubt between sizes, opt for one size larger, considering that your feet might swell during the walk.

For the Camino de Santiago, choose waterproof footwear, essential for rainy days, and breathable to prevent excessive sweating and its inconveniences, such as blisters or mycosis. Remember, good footwear should efficiently wick away sweat to keep your feet dry and comfortable.



Opt for lightweight footwear to minimize effort while walking. Lighter shoes mean less strain on your legs, allowing you to enjoy each step more.

When choosing your footwear for the Camino de Santiago, flexibility is the key.

Look for shoes that adapt and follow the natural movement of your feet. Flexible footwear allows you to walk more comfortably and naturally, reducing fatigue and letting your feet to move freely.



In preparing for the Camino de Santiago, it is vital to choose footwear with soles that offer good cushioning and comfort. Look for shoes that mitigate the impact on your feet, ankles, knees, and hips, especially important to protect you during long hours of walking.

Before starting the Camino de Santiago, it is very important to break in your footwear. This means wearing your walking shoes in advance, so they fit your feet. It is a crucial step to prevent discomfort and ensure your shoes are fully ready and comfortable, becoming faithful companions on your adventure.



When trying on footwear for the Camino de Santiago, do not forget to do so with the socks you plan to wear. Choose synthetic fiber socks that facilitate breathability, like CoolMax® for warmth or Thermolite® for cold. These materials help keep your feet dry, unlike natural fibers like wool or cotton, which can retain sweat and cause dampness. This combination of footwear and socks is essential to ensure comfort and the right temperature.

At the end of each stage, it is essential to give your feet the rest they deserve. Carry a pair of comfortable and fresh sandals with you. These sandals will not only allow you to enjoy your evening strolls but will also help your feet recover and be ready for the next day. If you plan to use them in hostel showers, make sure they are made of synthetic materials.



24

durante el
CAMINO

During

Fecha

Date

Desde

From

Hasta

To



km

Km

Pasos

Steps

Tiempo invertido

Time spent

Clima

Climate

¿Cómo te has sentido hoy?

How have you been feeling today?

Nunca vas a olvidar...

You will never forget...



TROLL 08

Por si quieres hacer el Camino con tus hijos. Bota en piel serraje y con refuerzo en puntera y trasera. Cierre con cordonera con tanka. Forro impermeable y transpirable Gore-Tex y suela de poliuretano bidensidad.

Ready for the Way. Perfect for kids A boot crafted from split leather with reinforced toe and heel. Featuring a quick-draw lace fastening with toggle. Waterproof and breathable GORE-TEX lining, and a dual-density polyurethane sole for comfort and durability.

Fecha

Date

Desde

From

Hasta

To

**km**

Km

Pasos

Steps

Tiempo invertido

Time spent

Clima

Climate

¿Cómo te has sentido hoy?

How have you been feeling today?

Nunca vas a olvidar...

You will never forget...

**CENOTE 08**

La mejor zapatilla de aventura para peregrinar a Santiago. En material textil, detalles de alta frecuencia y con refuerzo en puntera. Forro Gore-Tex impermeable y especialmente transpirable. Suela Vibram® Megagrip con tecnología Traction Lug con excelente agarre y tracción.

Engineered for adventure. Built for the Way. Made from technical textiles with high-frequency detailing and reinforced toe. Equipped with an exceptionally breathable, waterproof GORE-TEX lining. Vibram® Megagrip outsole with Traction Lug technology – delivering outstanding grip and traction on any terrain.

26

durante el
CAMINO

During

Fecha

Date

Desde

From

Hasta

To



km

Km

Pasos

Steps

Tiempo invertido

Time spent

Clima

Climate

¿Cómo te has sentido hoy?

How have you been feeling today?

Nunca vas a olvidar...

You will never forget...

Fecha

Date

Desde

From

Hasta

To

**km**

Km

Pasos

Steps

Tiempo invertido

Time spent

Clima

Climate

¿Cómo te has sentido hoy?

How have you been feeling today?

Nunca vas a olvidar...

You will never forget...

28

durante el
CAMINO
During

Fecha

Date

Desde

From

Hasta

To



km

Km

Pasos

Steps

Tiempo invertido

Time spent

Clima

Climate

¿Cómo te has sentido hoy?

How have you been feeling today?

Nunca vas a olvidar...

You will never forget...

Fecha

Date

Desde

From

Hasta

To

**km**

Km

Pasos

Steps

Tiempo invertido

Time spent

Clima

Climate

¿Cómo te has sentido hoy?

How have you been feeling today?

Nunca vas a olvidar...

You will never forget...

30

durante el
CAMINO

During

Fecha

Date

Desde

From

Hasta

To



km

Km

Pasos

Steps

Tiempo invertido

Time spent

Clima

Climate

¿Cómo te has sentido hoy?

How have you been feeling today?

Nunca vas a olvidar...

You will never forget...

Fecha

Date

Desde

From

Hasta

To

**km**

Km

Pasos

Steps

Tiempo invertido

Time spent

Clima

Climate

¿Cómo te has sentido hoy?

How have you been feeling today?

Nunca vas a olvidar...

You will never forget...

32

durante el
CAMINO

During

Fecha

Date

Desde

From

Hasta

To



km

Km

Pasos

Steps

Tiempo invertido

Time spent

Clima

Climate

¿Cómo te has sentido hoy?

How have you been feeling today?

Nunca vas a olvidar...

You will never forget...



ÁVILA LADY 08

Una zapatilla impermeable y muy cómoda para la caminante más coqueta. En material textil y sintético con detalles de alta frecuencia. Con refuerzo en puntera y trasera. Con forro Gore-tex especialmente transpirable y suela de phylon y goma.

A waterproof, ultra-comfortable shoe for walking the Way in style. Crafted from textile and synthetic materials with high-frequency detailing. Reinforced toe and heel protection. Extra-breathable GORE-TEX lining, and a lightweight phylon and rubber sole for comfort and grip.

FREE YOUR *INSTINCT*



www.chiruca.com

 **CHIRUCA®**

34

después del
CAMINO

After

Día

después del
Camino

Days after El
Camino

Escribe cómo te sientes física y mentalmente:

Write down how you feel physically and mentally:

Escribe tu momento más transformador en El Camino:

Write down your most transformative moment on El Camino:



OTTAWA 01

Un zapato con estilo para hacer turismo finalizada la etapa. En piel nubuck grabada y con forro impermeable y transpirable Gore-tex. La suela de dos densidades, con entresuela de phylon y patín exterior Vibram® Megagrip de excelente grip.

Step out in style once the stage is done. Made from embossed nubuck leather with a waterproof and breathable GORE-TEX lining. Dual-density sole with a phylon midsole and an external Vibram® Megagrip outsole for exceptional grip and stability.

Día

después del
CaminoDays after El
Camino**Escribe cómo te sientes física y mentalmente:***Write down how you feel physically and mentally:***¿Cambiarías algo de la experiencia?***Would you change anything about the experience?*

La compañera de viaje para llevar lo más necesario contigo. Polivalente, estable, con correas de sujeción y silbato de emergencia. Bolsillo externo frontal y departamentos laterales. Foam con rejilla de transpiración en la espalda.

Everything you need. Nothing you don't. Versatile and stable, with securing straps and an emergency whistle. Features a front external pocket and side compartments. Ventilated mesh back panel with breathable foam for lasting comfort.

36

después del
CAMINO

After

Día

después del
Camino

Days after El
Camino

Escribe cómo te sientes física y mentalmente:

Write down how you feel physically and mentally:

¿Has recordado algún momento de una ruta hoy?

Did you remember any moments from a route today?



Úsalo varios días seguidos, no es necesario lavarlo. CalceTín de alta transpirabilidad Coolmax® y con Cupron, que elimina las bacterias y mohos que provocan el mal olor.

Wear them for days – no need to wash. A highly breathable Coolmax® sock enhanced with Cupron technology that eliminates the bacteria and fungi that cause odour.

CALCETÍN CAMINANTE

Día

**después del
Camino**

*Days after El
Camino*

Escribe cómo te sientes física y mentalmente:

Write down how you feel physically and mentally:

Tu instinto te dice que en el próximo Camino...

Your instinct tells you that on the next Camino...

Sellos

Stamps



Agradecimientos

Acknowledgements

Gracias a quienes confían en Chiruca, que hacen posible que sumemos seis décadas calzando a personas apasionados por explorar rincones del mundo.

A cada una de las personas de nuestro equipo humano; las que han hecho posible que levantemos un bosque de la nada o que resurjamos de las cenizas de un incendio en tiempo récord.

A los enamorados de El Camino, que mantienen más viva que nunca una tradición única y llena de inspiración.

A ti, que tienes este cuaderno entre tus manos.

Nos vemos en El Camino.

Thank you to those who trust Chiruca, who have made it possible for us to spend six decades providing footwear to people who are passionate about exploring every corner of the world.

To each and every member of our team, who have made it possible for us to build a forest from scratch and rise from the ashes of a fire in record time.

To those who love El Camino, who keep a unique and inspiring tradition alive more than ever.

To you, who hold this notebook in your hands.

See you on El Camino.

Según la RAE:

Chiruca: 1. (f. Esp.) Bota baja, ligera y resistente, generalmente de lona reforzada, suela gruesa y cordones, adecuada sobre todo para hacer senderismo.

LO MEJOR DE SALIR
EN EL DICCIONARIO
ES SALIR



www.chiruca.com

SACA TU
INSTINTO

 CHIRUCA®