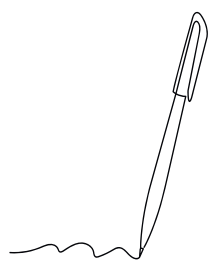


TU guía práctica **Chiruca**[®] del CAMINO FRANCÉS [Your FRENCH WAY useful guide]



20xvinte[®]
de peto



“Hola”



¡Y al fin llegamos a ti!

Estamos felices de presentarte a la compañera de viaje más ligera, práctica e interactiva.

Cálzate tus **CHIRUCA**, métenos en la mochila y empieza a disfrutar del CAMINO, una de las experiencias vitales más emocionantes.

Cada paso es una oportunidad para descubrir la riqueza de la historia, la cultura y la espiritualidad, pero también para ponerte a prueba, desafiando límites y revelando la verdadera fortaleza que reside en tu interior.

Garabatea sus páginas, ponle tu nombre, rellena los espacios de las fechas en las etapas, indica los pasos, estampa ese sello especial, pega tu foto más canalla...expresme todas las posibilidades que te ofrece **TU GUÍA PRÁCTICA CHIRUCA del CAMINO FRANCÉS**.

¡Buen Camino!

20xvinle®
..... de pinto

“Hi”

And finally, we've reached you!

We are thrilled to introduce you to the lightest, most practical, and interactive travel companion.

Put on your **CHIRUCA** shoes, tuck us into your backpack, and start enjoying the WAY, one of the most thrilling life experiences.

Every step is an opportunity to discover the richness of history, culture, and spirituality, but also to test yourself, pushing boundaries and revealing the true strength that lies within you.

Scribble on its pages, write your name, fill the gaps with the dates of each stage, point out the steps, stamp that special seal, stick your most daring photo... squeeze every possibility offered by **YOUR CHIRUCA PRACTICAL GUIDE of the FRENCH WAY**.

Buen Camino!

20xvinle®
..... de pinto



CAMINO FRANCÉS / FRENCH WAY

No te pierdas / Do not miss

- ETAPA 1 – Saint Jean Pied de Port a Roncesvalles/Orreaga
- ETAPA 2 – Roncesvalles/Orreaga a Zubiri
- ETAPA 3 – Zubiri a Pamplona/Iruña
- ETAPA 4 – Pamplona/Iruña a Puente la Reina/Gares
- ETAPA 5 – Puente la Reina/Gares a Estella/Lizarra
- ETAPA 6 – Estella/Lizarra a Torres del Río
- ETAPA 7 – Torres del Río a Logroño
- ETAPA 8 – Logroño a Nájera
- ETAPA 9 – Nájera a Sto. Domingo de la Calzada
- ETAPA 10 – Sto. Domingo de la Calzada a Belorado
- ETAPA 11 – Belorado a Agés
- ETAPA 12 – Agés a Burgos
- ETAPA 13 – Burgos a Hontanas
- ETAPA 14 – Hontanas a Boadilla del Camino
- ETAPA 15 – Boadilla del Camino a Carrión de los Condes
- ETAPA 16 – Carrión de los Condes a Terradillos de los Templarios
- ETAPA 17 – Terradillos de los Templarios a El Burgo Ranero
- ETAPA 18 – El Burgo Ranero a León
- ETAPA 19 – León a San Martín del Camino
- ETAPA 20 – San Martín del Camino a Astorga
- ETAPA 21 – Astorga a Foncebadón
- ETAPA 22 – Foncebadón a Ponferrada
- ETAPA 23 – Ponferrada a Villafranca del Bierzo
- ETAPA 24 – Villafranca del Bierzo a O Cebreiro
- ETAPA 25 – O Cebreiro a Triacastela
- ETAPA 26 – Triacastela a Sarria
- ETAPA 27 – Sarria a Portomarín
- ETAPA 28 – Portomarín a Palas de Rei
- ETAPA 29 – Palas de Rei a Arzúa
- ETAPA 30 – Arzúa a Pedrouzo
- ETAPA 31 – Pedrouzo a Santiago de Compostela

Chiruca[®]

NATURALMENTE

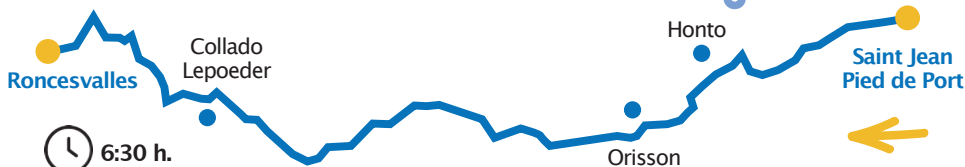




ETAPA 1

Chiruca

Saint Jean Pied de Port a Roncesvalles/Orreaga



6:30 h.

25 Km.



Nuestra etapa inicial del Camino Francés, de alta dificultad al atravesar los Pirineos. Destaca por su hermoso paisaje, pasando por Orisson y la Fuente de Roldán. En invierno debemos desviar la ruta por Valcarlos.

Our initial stage of the French Way, highly difficult as it crosses the Pyrenees. It stands out for its beautiful landscape, passing through Orisson and the Fountain of Roland. In winter, we must reroute through Valcarlos.



¿Cómo te has sentido hoy?

How did you feel today?



ETAPA 2

Roncesvalles/Orreaga a Zubiri



5 h.

21,5 Km.



La etapa, de dificultad media en ligero descenso, atraviesa bosques y lugares como Burguete y Espinal. Destacan el alto de Mezquiritz y el de Erro, culminando en Zubiri al cruzar el Puente de la Rabia.

The stage, of medium difficulty in slight descent, crosses forests and places like Burguete and Espinal. The peaks of Mezquiritz and Erro stand out, culminating in Zubiri when crossing the Bridge of Rabia.



¿Cómo te has sentido hoy?

How did you feel today?

Chiruca



ETAPA 3

Chiruca

Zubiri a Pamplona/Iruña

Pamplona
Iruña

Villava

Arleta

Zuriain

Larrasoaña

Zubiri

Irotz

Fábrica de magnesitas

5 h.

20,4 Km.



Pasamos por Larrasoaña y Villava, disfrutando la visión del puente de Iturgaiz y la iglesia de San Esteban. La etapa, con tramos boscosos y fluviales, concluye cruzando el puente de la Magdalena hacia Pamplona.

We pass through Larrasoaña and Villava, enjoying the view of the Iturgaiz bridge and the church of San Esteban. This stage, with wooded and river sections, concludes crossing the Magdalena bridge towards Pamplona.



¿Cómo te has sentido hoy?
How did you feel today?



ETAPA 4

Pamplona/Iruña a Puente la Reina/Gares

Puente
La Reina/Gares

Muruzábal

Alto del
Perdón

Cizur
Menor

Pamplona
Iruña

5,30 h.

24 Km.



Desde Pamplona, la ruta se dirige a Cizur Menor y asciende a la Sierra del Perdón, famosa por sus esculturas, antes de descender hacia Puente la Reina, donde se une con el Camino Aragonés.

From Pamplona, the route heads to Cizur Menor and ascends to the Sierra del Perdón, famous for its sculptures, before descending towards Puente la Reina, where it joins the Aragonese Way.



¿Cómo te has sentido hoy?
How did you feel today?

Chiruca



ETAPA 5

Chiruca

Puente la Reina/Gares a Estella/Lizarra

Estella
Lizarra

Villatuerta

Lorca

Cirauqui

Mañeru

Puente La Reina
Gares



5:30 h.

22 Km.



¿Cómo te has sentido hoy?
How did you feel today?



La etapa salpicada de restos romanos cruza el puente del Arga y avanza entre campos de cereal hacia Cirauqui. Tras el río Ega, emerge Estella, rebosante de historia y patrimonio.

The stage dotted with Roman remains crosses the Arga bridge and advances through cereal fields towards Cirauqui. After the Ega river, Estella emerges brimming with history and heritage.



ETAPA 6

Estella/Lizarra a Torres del Río

Torres
del Río

Los Arcos

Villamayor
de Monjardín

Estella
Lizarra

Fuente
del Vino

7 h.

29 Km.



¿Cómo te has sentido hoy?
How did you feel today?



Desde Estella, pasamos por Irache y su fuente del Vino. Atravesamos tierras de campos y viñedos, cruzamos paisajes agrícolas y llegamos a Torres del Río, donde destaca la iglesia del Santo Sepulcro.

From Estella, we pass through Irache and its Wine Fountain. We cross lands of fields and vineyards, traverse agricultural landscapes, and arrive at Torres del Río, where the church of the Holy Sepulchre stands out.

Chiruca



ETAPA 7

Chiruca

Torres del Río a Logroño



Logroño

Viana

Torres del Río

Ermita Virgen de las Cuevas

Ermita Virgen del Poyo

4:45 h.

20 Km.



La etapa desde Torres del Río serpentea entre viñedos y Viana deslumbra con sus murallas. Al llegar a Logroño, el encanto envuelve el casco antiguo, donde destaca la gastronomía y el vino.

The stage from Torres del Río winds through vineyards, and Viana dazzles with its walls. Upon arriving in Logroño, the charm surrounds the old town, where gastronomy and wine stand out.



¿Cómo te has sentido hoy?
How did you feel today?



ETAPA 8

Logroño a Nájera

Logroño

Nájera

Alto de San Antón

Navarrete

Embalse La Grajera

7 h.

30 Km.



La etapa atraviesa viñedos y olivares, pasando por Navarrete, famoso por su alfarería. Ofrece vistas del valle del Najerilla y vestigios históricos como San Juan de Acre, culminando cerca del Yalde en Nájera.

The stage crosses vineyards and olive groves, passing through Navarrete, famous for its pottery. It offers views of the Najerilla valley and historical vestiges like San Juan de Acre, culminating near the Yalde in Nájera.



¿Cómo te has sentido hoy?
How did you feel today?

Chiruca®

en tu Camino
in your way



**CALCETÍN
CAMINANTE
COOLMAX
CUPRÓN**

Alta transpirabilidad. Elimina al 99.9% las bacterias y mohos que provocan el mal olor. Puede usarse varios días seguidos sin necesidad de lavar.

High permeability. Eliminates 99.9% of bacteria and molds that cause bad odor. It can be used several days in a row without needing to wash.



MALIBÚ

Sandalia de mujer con entresuela microfibra que evita la proliferación de hongos y bacterias. Suela de goma.

Women's sandal with microfiber midsole that prevents the proliferation of fungi and bacteria. Rubber sole.



CALCETÍN ALGAS+BAMBOO

Calcetín relajante de tacto suave. Previene irritaciones. Fibras naturales a partir de algas. Idóneo para usar al finalizar cada etapa.

Relaxing socks with a soft touch. Prevents irritations. Natural fibers made from algae. Ideal for use at the end of each stage.



DAKAR

Sandalia de aventura con suela de goma en corte textil.

Adventure sandal with rubber sole and textile upper.



MOCHILA 11L.

Mochila polivalente de forma envolvente. Bolsillo externo frontal y 2 departamentos laterales. Foam con rejilla de transpiración en la espalda. Correas de sujeción en pecho y cintura.

Versatile backpack with a wrap-around shape. Outside front pocket and 2 side compartments. Foam breathable mesh on back. Fastening straps on chest and waist.



SANTIAGO

Zapato en corte sintético con refuerzo de goma en puntera y GORE-TEX, que proporciona confort climático.

Shoe in synthetic upper with rubber toe reinforcement and GORE-TEX, providing climatic comfort.



MARBELLA

Zapato de mujer en material textil y sintético. Forro GORE-TEX impermeable y especialmente transpirable. Suela de alto agarre para caminar por terrenos irregulares con estabilidad y amortiguación.

Women's shoe in textile and synthetic material. Waterproof and highly breathable GORE-TEX lining. High grip sole for walking on uneven terrain with stability and cushioning.



TIRRENO BOA

Zapato en material textil y mesh. Sistema de ajuste rápido y preciso BOA® Fit System. Forro GORE-TEX, que proporciona confort climático. Suela de alto agarre diseñada para terrenos irregulares.

Shoe in textile and mesh material. Quick and precise adjustment system BOA® Fit System.

GORE-TEX lining for climatic comfort. High grip sole designed for uneven terrain.



SOMIEDO

Bota de senderismo en piel nobuck. Forro GORE-TEX impermeable y transpirable. Suela muy ligera y flexible que acompaña el movimiento natural del pie al caminar.

Nubuck leather hiking boot. Waterproof and breathable GORE-TEX lining. Very light and flexible sole that follows the natural movement of the foot when walking.



XACOBEO

Bota de senderismo en piel serraje. Forro GORE-TEX que proporciona óptimo confort climático. Suela muy ligera y flexible que acompaña el movimiento natural del pie al caminar.

Split leather hiking boot. GORE-TEX lining for optimal climatic comfort.

Very light and flexible sole that accompanies the natural movement of the foot when walking.



MASSANA 36

Bota de senderismo en piel serraje. Forro GORE-TEX impermeable y transpirable. Suela muy ligera, flexible y ergonómica.

Split leather hiking boot. Waterproof and breathable GORE-TEX lining. Very light, flexible, and ergonomic sole.

BASTÓN LHOTSE



Bastón telescópico de 2 tramos. Material: 66% carbono.

Regatón de plástico.

Punta de tungsteno.

Empuñadura ergonómica de EVA. Correa ajustable. Peso unidad: 215 g.

Two-section telescopic pole. Material: 66% carbon. Plastic ferrule. Tungsten tip. EVA ergonomic grip. Adjustable strap. Weight: 215 g.



ETAPA 9

Chiruca

Nájera – Santo Domingo de la Calzada

Santo Domingo de la Calzada

Cirueña

Azofra

Nájera

4:45 h.

21 Km.



Desde Nájera el camino, mayormente llano, atraviesa extensos campos de cereal, tocando Azofra y Cirueña. Finaliza el día en Santo Domingo de la Calzada, con su catedral y la leyenda del gallo y la gallina.

From Nájera, the path, mostly flat, crosses extensive cereal fields, walking through Azofra and Cirueña. We end our day in Santo Domingo de la Calzada, with its cathedral and the legend of the chickens.



¿Cómo te has sentido hoy?

How did you feel today?



ETAPA 10

Santo Domingo de la Calzada a Belorado

Belorado

Villamayor del Río

Redecilla del Camino

Grañón

Santo Domingo de la Calzada

5:15 h.

23 Km.



La etapa comienza cruzando el río Oja, continúa paralela a la carretera hasta Grañón, y atraviesa campos de cereal y chopos pasando por Redecilla, Vitoria de Rioja y terminando en Belorado.

The stage begins by crossing the Oja river, continues parallel to the road to Grañón, and it crosses cereal fields and poplars, passing through Redecilla, Vitoria de Rioja, and ending in Belorado.



¿Cómo te has sentido hoy?

How did you feel today?

Chiruca



ETAPA 11

Chiruca

Belorado a Agés



6:45 h.

27,5 Km.



Cruza el río Tirón hacia Tosantos, pasa por Espinosa y las ruinas de San Félix. Tras un tramo hacia Villafranca Montes de Oca, asciende entre robles hasta San Juan de Ortega, y remata en Agés.

Cross the Tirón river towards Tosantos, pass through Espinosa and the ruins of San Félix. After a stretch towards Villafranca Montes de Oca, ascend among oak trees to San Juan de Ortega, and finish in Agés.



¿Cómo te has sentido hoy?

How did you feel today?



ETAPA 12

Agés a Burgos



5:30 h.

23 Km.



La etapa pasa por Atapuerca y sus yacimientos, desciende al valle del río Pico hacia Orbaneja Riopico, y ofrece dos caminos a Burgos: uno por Villafría y otro por Castañares, terminando en la Catedral.

The stage passes through Atapuerca and its sites, descends to the valley of the Pico River towards Orbaneja Riopico, and offers two paths to Burgos: one through Villafría and another through Castañares, ending at the Cathedral.



¿Cómo te has sentido hoy?

How did you feel today?

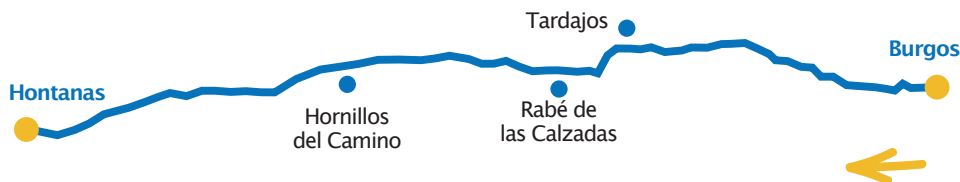
Chiruca



ETAPA 13

Chiruca

Burgos a Hontanas



7:30 h.

31 Km.



Nos adentramos en la meseta y tras cruzar el río Urbel llegamos a Tardajos. La etapa atraviesa paisajes de interminables campos de cereal hasta finalizar en Hontanas, escondido entre colinas.

We enter the plateau and after crossing the Urbel river we reach Tardajos. This stage crosses landscapes of endless cereal fields until ending in Hontanas, hidden among hills.



¿Cómo te has sentido hoy?
How did you feel today?



ETAPA 14

Hontanas a Boadilla del Camino



6:45 h.

28,5 Km.



Etapa de dificultad media con muchos senderos de tierra. Pasa por las ruinas de San Antón, Castrojeriz, Alto de Mostelares, ofreciendo una vista increíble de Tierra de Campos hasta Boadilla del Camino.

Medium difficulty stage with many dirt trails. It passes by the ruins of San Antón, Castrojeriz, Alto de Mostelares, offering an incredible view of Tierra de Campos to Boadilla del Camino.



¿Cómo te has sentido hoy?
How did you feel today?

Santiago de Compostela

Saint-Jean Pied de Port



Chiruca®

CAMINO FRANCÉS



ETAPA 15

Chiruca

Boadilla del Camino a Carrión de los Condes

Carrión de los Condes

Villalcázar de Sirga

Población de Campos

Frómista

Boadilla del Camino



5:45 h.

25 Km.



La etapa, de nivel medio, sigue el Canal de Castilla hasta Frómista y atraviesa, mayormente en paralelo a la Nacional, Población de Campos y Villalcázar de Sirga, finalizando en Carrión de los Condes.

The stage of medium level follows the Castilla Canal to Frómista and crosses, mostly parallel to the national road, Población de Campos and Villalcázar de Sirga, ending in Carrión de los Condes.



¿Cómo te has sentido hoy?

How did you feel today?



ETAPA 16

Carrión de los Condes a Terradillos de los Templarios

Terradillos de los Templarios

Ledigos

Calzadilla de la Cueva

Paso Cañada Real Leonesa

Vía Aquitana

Carrión de los Condes



6 h.

26,5 Km.



Saliendo de Carrión, avanzamos por la Vía Aquitana que destaca por la ausencia de sombras. Pasamos por Calzadilla de la Cueva hasta Ledigos para llegar a Terradillos de los Templarios.

Leaving Carrión, we advance along the Via Aquitana, that stands out for its lack of shade. We pass through Calzadilla de la Cueva to Ledigos, and then we reach Terradillos de los Templarios.



¿Cómo te has sentido hoy?

How did you feel today?

Chiruca



ETAPA 17

Chiruca

Terradillos de los Templarios a El Burgo Ranero



7:15 h.

30,5 Km.



La etapa se caracteriza por el nivel medio de dificultad y sus paisajes amplios y sin sombras. El camino continúa paralelo a la N-120 y atraviesa Moratinos y San Nicolás del Real Camino hasta Sahagún.

The stage is characterized by its medium level of difficulty and its wide, shadeless landscapes. The path continues parallel to the N-120 and crosses Moratinos and San Nicolás del Real Camino until Sahagún.



¿Cómo te has sentido hoy?
How did you feel today?



ETAPA 18

El Burgo Ranero a León



8:30 h.

37 Km.



Etapa de dificultad moderada por sus 37 km. Atraviesa paisajes de llanuras y lagunas, pasando por Reliegos y Mansilla de las Mulas. Concluye en León, destacando el Húmedo y la Catedral.

Stage of moderate difficulty due to its 37 km. It crosses landscapes of plains and lagoons, passing through Reliegos and Mansilla de las Mulas. It concludes in León, highlighting the Húmedo and the Cathedral.



¿Cómo te has sentido hoy?
How did you feel today?

Chiruca



ETAPA 19

Chiruca

León a San Martín del Camino

San Martín del Camino

Villadangos del Páramo

San Miguel del Camino

Virgen del Camino

León

5:45 h.

26 Km.



Comienza en León, avanzando por Trobajo del Camino y Virgen del Camino, mayormente paralela a la N-120 y mostrando el paisaje del páramo leonés finaliza en San Martín del Camino.

It begins in León, advancing through Trobajo del Camino and Virgen del Camino, mostly parallel to the N-120 and showing the landscape of the Leonese moor, ending in San Martín del Camino.



¿Cómo te has sentido hoy?
How did you feel today?



ETAPA 20

San Martín del Camino a Astorga

Astorga

San Justo de la Vega

San Sebastián de Valdeiglesias

Puente de Órbigo

San Martín del Camino

5:30 h.

24 Km.



Esta etapa de dificultad media discurre a través de campos agrícolas y sigue la N-120. Destaca Puente de Órbigo y su Paso Honroso. El camino serpentea la Vega del Órbigo hasta llegar a Astorga.

This medium-difficulty stage runs through agricultural fields and follows the N-120. Puente de Órbigo and its Paso Honroso stand out. The path winds through the Vega del Órbigo until reaching Astorga.



¿Cómo te has sentido hoy?
How did you feel today?

Chiruca



ETAPA 21

Chiruca

Astorga a Foncebadón



6:30 h.

26 Km.



La etapa siguiendo por la LE-142, atraviesa Valdeviejas y Murias de Rechivaldo, además de El Ganso y Rabanal del Camino. La etapa, marcada por campos de cultivo, termina en Foncebadón.

The stage, following the LE-142, crosses Valdeviejas and Murias de Rechivaldo, as well as El Ganso and Rabanal del Camino. The stage, marked by crop fields, ends in Foncebadón.



¿Cómo te has sentido hoy?
How did you feel today?



ETAPA 22

Foncebadón a Ponferrada



6:30 h.

27,5 Km.



Nos elevamos hasta la Cruz de Ferro, cima del Camino Francés. Pasamos por el refugio de Manjarín, atravesando El Acebo y Riego de Ambrós. Un descenso técnico lleva a Molinaseca, para acabar en Ponferrada.

We rise to the Cruz de Ferro, the peak of the French Way. We pass by the Manjarín refuge, crossing El Acebo and Riego de Ambrós. A technical descent leads to Molinaseca, ending in Ponferrada.



¿Cómo te has sentido hoy?
How did you feel today?



ETAPA 23

Chiruca

Ponferrada a Villafranca del Bierzo

Villafranca del Bierzo

Pieros

Cacabelos

Camponaraya

Columbrianos

Ponferrada



5:15 h.

24 Km.



Pasamos por Compostilla y Columbrianos. Continúa la etapa por Fuentes Nuevas y Camponaraya. Cacabelos añade interés antes de llegar a Villafranca.

We walk through Compostilla and Columbrianos. Then continue the stage through Fuentes Nuevas and Camponaraya. Cacabelos adds interest before reaching Villafranca.



¿Cómo te has sentido hoy?

How did you feel today?



ETAPA 24

Villafranca del Bierzo a O Cebreiro

O Cebreiro

La Faba

Ruitelán

La Portela de Valcarce

Trabadelo

Pereje

Villafranca del Bierzo



7:15 h.

28,5 Km.



Comenzamos llaneando por Pereje, Trabadelo y La Portela de Valcarce, entre bosques de ribera y castaños. El desafío principal a partir de Herrerías es el ascenso a O Cebreiro, la entrada a Galicia.

We start by coasting along Pereje, Trabadelo, and La Portela de Valcarce, among riverside forests and chestnut trees. The ascent to O Cebreiro is the main challenge from Herrerías and the entrance to Galicia.



¿Cómo te has sentido hoy?

How did you feel today?

Chiruca



Camino de Santiago ida y vuelta

Benditas Botas



www.chiruca.com

Chiruca[®]
La aventura a dos pasos de casa



ETAPA 25

Chiruca

O Cebreiro a Triacastela

Triacastela

O Biduelo

Filloval

Fonfría

Alto do Poio

Hospital da Condesa

Liñares



O Cebreiro



5 h.

21 Km.



Ascendemos a 1.337 metros en el Alto do Poio, el punto más alto del Camino en Galicia. Caminamos cerca de la LU-633 y culmina con el descenso, acompañado de robles y castaños, hacia Triacastela.

We ascend to 1.337 meters at Alto do Poio, the highest point of the Way in Galicia. We walk along paths near the LU-633 and conclude with the descent, accompanied by oaks and chestnut trees, towards Triacastela.



¿Cómo te has sentido hoy?

How did you feel today?



ETAPA 26

Triacastela a Sarria

Sarria

San Mamede do Camino

Calvor

Samos

San Xil



Triacastela



4:30 h.
5:45 h.

18,5 Km.

24,5 Km.



La etapa presenta dos opciones: el camino de Samos, con su histórico monasterio, o el más natural por San Xil. Terminamos en Sarria, punto de partida más popular para obtener la Compostela.

The stage presents two options: the path to Samos, with its historic monastery, or the more natural one through San Xil. We finish in Sarria, the most popular starting point to obtain the Compostela.



¿Cómo te has sentido hoy?

How did you feel today?

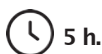
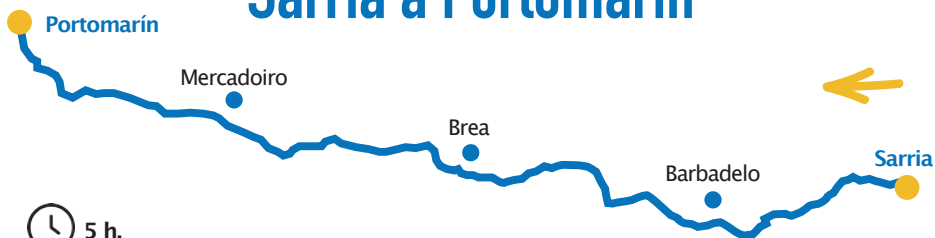
Chiruca



ETAPA 27

Chiruca

Sarria a Portomarín



5 h.

22,5 Km.



El camino, flanqueado por robles y castaños, atraviesa aldeas como Barbadeo o Ferreiros mostrando el rural gallego. Concluye en Portomarín, conocido por su puente romano e iglesia de San Nicolás.

The path, flanked by oaks and chestnut trees, crosses villages like Barbadeo or Ferreiros, showing the rural Galicia. It concludes in Portomarín, famous for its Roman bridge and the church of San Nicolás.



¿Cómo te has sentido hoy?

How did you feel today?



ETAPA 28

Portomarín a Palas de Rei



5:30 h.

25 Km.



La etapa mezcla senderos junto a la LU-633 y paisajes de prados. Destaca Gonzar y el castro de Castromaioir. Se pasa por Ligonde, conocido por su crucero, antes de llegar a Palas de Rei.

The stage mixes trails next to the LU-633 and meadows landscapes. Gonzar and the Castromaioir hillfort stand out. It passes through Ligonde, well-known for its calvary, before arriving at Palas de Rei.



¿Cómo te has sentido hoy?

How did you feel today?

Chiruca

Decálogo *Chiruca*[®]

1

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.

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.

2

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.

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.

3

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.

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.

4

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.

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.

5

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.

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

6

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.

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.



Decálogo **Chiruca**[®]

7

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.

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.

8

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.

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.

9

Cuando 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.

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.

10

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.

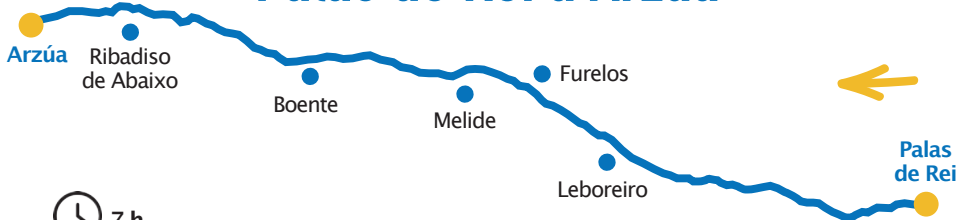
At the end of each stage, it is essential to give your feet the rest they deserve. Carry a pair of comfortable and fresh sandals with you. These sandals will not only allow you to enjoy your evening strolls but will also help your feet recover and be ready for the next day. If you plan to use them in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



ETAPA 29

Chiruca

Palas de Rei a Arzúa



7 h.

29 Km.



El camino serpentea entre senderos de eucaliptos y robles. Tras cruzar el río Furelos, se llega a Melide, famoso por su pulpo, donde se unen el Camino Francés y el Primitivo. Tras Ribadiso da Baixo llegamos a Arzúa.

The path winds through eucalyptus and oak trails. After crossing the Furelos river, we arrive in Melide, famous for its octopus, where the French and Primitive Ways join. After Ribadiso da Baixo, we arrive in Arzúa.



¿Cómo te has sentido hoy?

How did you feel today?



ETAPA 30

Arzúa a Pedrouzo



4:30 h.

19 Km.



El camino, entre eucaliptos, pasa por aldeas como Preguntoño y Taberna Vella. Destacan puntos como Calzada y O Pino. Cercana a la N-547 en tramos, la ruta mantiene su tranquilidad hasta Pedrouzo.

The path, among eucalyptus trees, passes through villages like Preguntoño and Taberna Vella. Calzada and O Pino stand out. The route maintains its tranquility until Pedrouzo, close to the N-547.



¿Cómo te has sentido hoy?

How did you feel today?

Chiruca



ETAPA 31

Chiruca

Pedrouzo a Santiago de Compostela



20 Km.



¿Cómo te has sentido hoy?

How did you feel today?



Atravesando bosques de eucaliptos y pequeñas aldeas, el camino pasa cerca del aeropuerto de Santiago y sube al Monte do Gozo, donde se divisa por primera vez la catedral, meta de nuestro Camino Francés.

Crossing eucalyptus forests and small villages, the path passes near Santiago airport and climbs to Monte do Gozo, where the cathedral, the goal of our Fench Way, is seen for the first time.

Bienvenida al final del Camino.
Bienvenida a **COMPOSTELA**

Joya histórica y espiritual de Galicia. Aquí, dicen, la lluvia es arte y las piedras cuentan historias.

Escanear el qr de la guía turística *20xvinte*, la más "riquísima" de la ciudad y déjate guiar por las 20 recomendaciones de sus 20 protagonistas, 20 personas locales absolutamente enamoradas de sus plazas, pazos, iglesias, parques, soportales...

Descubre la riqueza gastronómica gallega, sumérgete en su cultura y deja que la hospitalidad de sus habitantes te envuelva.

A historical and spiritual jewel of Galicia. Here, it is said, the rain is art, and the stones tell stories.

Scan the QR code of the *20xvinte* tourist guide, the most charming guide in the city, and let yourself be guided by the 20 recommendations from its 20 protagonists, 20 local people who are absolutely in love with their squares, manor houses, churches, parks, streets surrounded by arcades...

Discover the rich Galician gastronomy, immerse yourself in its culture, and let the hospitality of its people envelop you.



Qué llevar al camino

Mochila cómoda y ligera

Debe ser ergonómica y con la capacidad adecuada para tus necesidades, sin ser muy grande.



Comfortable and Lightweight Backpack

It should be ergonomic and have the right capacity for your needs, without being too large, ideally.

Calzado adecuado y calcetines

Elige botas o zapatillas que sean cómodas, que estén bien adaptadas y adecuadas para el terreno. Lleva varios pares de calcetines transpirables y específicos para senderismo que ayuden a prevenir ampollas. Incluye un par de sandalias para descansar tus pies al final del día.



Suitable Footwear and Socks

Choose boots or trainers that are comfortable, well-fitted, and suitable for the terrain. Carry several pairs of breathable socks specifically designed for hiking to help prevent blisters. Include a pair of sandals to rest your feet at the end of the day.

Hidratación y energía en el camino

Lleva una botella de agua reutilizable y snacks como chocolate o frutos secos para un rápido aporte energético.



Hydration and Energy on the Way

Carry a reusable water bottle and snacks like chocolate or nuts for a quick energy boost.

Móvil, batería externa y adaptador USB

El móvil es una herramienta esencial en el camino, para comunicarte, fotografiar, acceder a mapas, guías y aplicaciones. Es importante llevar una batería externa y un adaptador USB o "ladrón" para cargar varios dispositivos a la vez.



Mobile Phone, External Battery, and USB Adapter

The mobile phone is an essential tool on the trail for communication, photography, accessing maps, guides, and apps. It's important to carry an external battery and a USB adapter or multi-plug to charge several devices at once.

Kit de primeros auxilios esencial

Incluye un kit de primeros auxilios con tiritas para ampollas, vaselina y aguja e hilo, para drenar ampollas. No olvides incluir analgésicos para aliviar dolores musculares o de cabeza, crema solar, unos tapones para los oídos y cualquier medicación personal que requieras.

Essential First Aid Kit

Include a first aid kit with blister plasters, vaseline, and needle and thread for draining blisters. Don't forget to include painkillers for muscle or headache relief, sunscreen, earplugs, and any personal medication you require.



Ropa técnica y adecuada para el clima

Incluye capas ligeras, cortavientos y ropa de abrigo, así como un impermeable o poncho. Cúbrete la cabeza del sol o de la lluvia.



Technical and climate appropriate clothing

Include lightweight layers, windbreakers, and warm clothing, as well as a waterproof jacket or poncho. Protect your head from the sun or rain.

Documentación esencial y dinero

No olvides llevar tu documentación personal, como el DNI o pasaporte, y la credencial del peregrino, para acceder a los albergues y obtener la Compostela al final del camino. Además, lleva tarjeta bancaria y efectivo, ya que en algunos lugares no aceptan tarjetas.



Personal Documentation and Money

Don't forget to carry your personal documentation, such as an ID card or passport, and the pilgrim's credential, to access hostels and obtain the Compostela at the end of your way. Additionally, carry a bank card and cash, as some places do not accept cards.

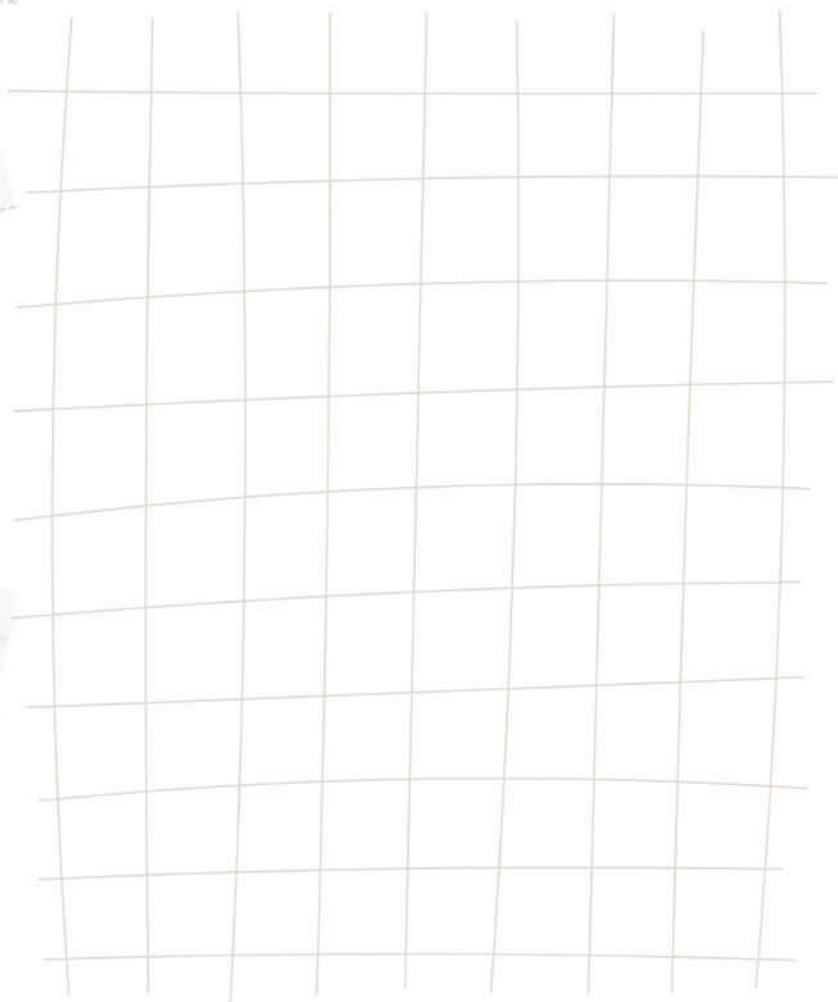
Toalla de microfibra y neceser de aseo

Lleva una toalla de microfibra, que ocupan poco espacio y se secan rápidamente. Además, prepara un neceser con los elementos básicos de aseo personal, como cepillo de dientes, pasta dental, desodorante, jabón y otros artículos de higiene esenciales.

Microfiber Towel and Toiletry Bag

Carry a microfiber towel, which takes up little space and dries quickly. Also, prepare a toiletry bag with basic personal hygiene items, such as a toothbrush, toothpaste, deodorant, soap, and other essential hygiene products.





GRACIAS a CHIRUCA por la confianza depositada en 20xvinte para la creación de esta guía.
GRACIAS Ramiro de elcaminodesantiago.es por hacer facil lo difícil y por tu amor por el Camino.

THANKS to CHIRUCA for trusting 20xvinte in the elaboration of this new guide.
THANK you Ramiro from elcaminodesantiago.es for making the difficult things look easy and for your love for the Way.

Mónica Seoane Castromil. Editora/Editor

20xvinte
by

El Camino de Santiago

de la mano de un experto.



www.chiruca.com/expertos enelcamino

Eunate

La iglesia de estilo románico más bonita del Camino.



Sta. Maria de Eunate, Navarra

Melide

Me encuentro el mejor pulpo a la gallega del Camino.



Pulpo a la gallega, en Melide.

Boadilla del Camino

Siempre con buena compañía.



Boadilla del Camino, charlando con dos peregrinos.

consejo de expertos

La mejor bota para el Camino, con suela flexible y Gore-Tex.



mod. MULHACEN



Si quieres saber dónde encontrar los mejores atardeceres del Camino de Santiago. Dónde degustar los mejores platos. Cuál es el mejor albergue... Y, por supuesto, cómo elegir el calzado idóneo para el Camino. Déjate aconsejar por dos expertos: Peio Ruiz Cabestany y Chiruca en www.chiruca.com/expertosenelcamino



Chiruca
www.chiruca.com

