

Huelva, 1 de julio de 2010

Queridos amigos del Club Andévalo:

Soy Ignacio Nozal, padre de socio y miembro de la Junta directiva del club. Aprovechando que es **Año Santo Compostelano**, me he propuesto hacer un **tramo del camino francés**, con mi hijo Javier, de nueve años, entre los días **31 de julio y 8 de agosto de 2010**. Repetiré la experiencia del año 1999, en que fui con mis otros cinco hijos, que entonces tenían entre cinco y trece años, y otras personas jóvenes del Club.

Procuraremos dormir en albergues, aunque lo más probable será que tengamos que hacerlo en polideportivos que habilitan para ese fin: es un año con muchos peregrinos.

No recuerdo bien la distancia de cada etapa, pero oscilaban entre los 15 y 25 kilómetros por jornada. Comenzaremos en un bonito pueblo de la provincia de Lugo, llamado Sarria. Las paradas para dormir las efectuaremos en **Portomarín, Palas de Rei, Melide, Arzúa, Arca y Monte do Gozo**, muy próximo a Santiago de Compostela, donde el albergue es grande y espero que consigamos alojamiento por un par de días. Tanto por el camino como una vez llegados y ganado el jubileo, tendremos ocasión de conocer preciosos lugares.

Mis recuerdos son muy entrañables. Es verdad que es una experiencia inolvidable, muy provechosa desde todos los puntos de vista, también para valorar las comodidades de las que dispongo habitualmente y de las que prescindiré en esos días.

Se entabla conversación con personas de distintos lugares y modos de pensar, que resultan muy enriquecedoras. Hay múltiples ocasiones para experimentar la profunda alegría de servir a otros, que se muestran siempre cordiales y agradecidos.

Sería estupendo contar con la compañía de algún otro padre que quiera compartir esta experiencia con sus hijos. Eso sí, le sugiero que se prepare, eligiendo calzado adecuado y habiéndolo utilizado unas cuantas veces en caminatas similares a las que llevaremos a cabo: se evitarán dificultades propias de la poca práctica como rozaduras, ampollas, etc., que suelen verse frecuentemente por los caminos. Los muchachos de 2º de ESO en adelante que quieran venir no hace falta que vengan con su padre: Andrés Prieto, director del club, vendrá con ellos conduciendo la furgoneta de Andévalo que servirá de vehículo de apoyo en todo el plan.

Confío en que haya valientes a los que les resulte posible y quieran acompañarnos.

Cordialmente, Ignacio Nozal Cantarero, ¡padre!, que no es poco.

Pd: para confirmar vuestra asistencia podéis enviar datos a mi e-mail: IGNOZAL@telefonica.net o al del club: andevalo.org@gmail.com

EL CLUB ANDÉVALO PEREGRINA A SANTIAGO DE COMPOSTELA

- 1. ETAPAS PREVISTAS y km. aproximados:**
SARRIA A PORTOMARÍN: 21 KM. / A PALAS DE REI: 25 KM. /A MELIDE: 12 KM. / A Arzúa: 14 km. / A O PEDROUZO (ARCA DO PINO): 14 KM. / A MONTE DO GOZO: 20 KM. / A SANTIAGO DE COMPOSTELA: 5 KM.
- 2. LOS PEREGRINOS DEBEN ACREDITARSE CON LOS SIGUIENTES DATOS: NOMBRE Y APELLIDOS, EDAD, PROFESIÓN, LUGAR Y FECHA DE INICIO, CAMINO QUE SE REALIZA (CAMINO FRANCÉS DESDE SARRIA)**
PUEDEN FACILITARSE LOS DATOS, ANTES DEL DÍA 28 DE JULIO, A IGNACIO NOZAL CANTARERO (ignozal@telefonica.net , 617398180), QUE REALIZARÁ LA GESTIÓN EN SEVILLA A TRAVÉS DE “AMIGOS DEL CAMINO DE SANTIAGO DE SEVILLA”, CALLE SAN JACINTO 25, PORTAL 6, LOCAL 4, 41010, SEVILLA.
SI ALGUIEN NO SE ACREDITA, QUIZÁS PUEDA HACERLO EN SARRIA MISMO.
- 3. PREPARACIÓN: CONVIENE EJERCITARSE CON EL MISMO CALZADO, PANTALÓN Y MOCHILA CARGADA, QUE SE UTILIZARÁ EN EL CAMINO. SE EVITARÁN ROZADURAS.**
- 4. CONSEJOS: ENCONTRARÁS MUCHOS Y MUY BUENOS EN:**
www.caminosantiago.org/cpperegrino/consejos/consejos.asp
- 5. EQUIPAMIENTO: EN LA MISMA PÁGINA LO EXPLICA.**

ZAPATILLAS o BOTAS, nunca nuevas, que estén hechas al pie.

MOCHILA, muy cómoda, si es anatómica, mejor; (Es suficiente una capacidad de 40 litros).

CALCETINES FINOS DE ALGODÓN SIN COSTURAS, mínimo 4 pares, pues debemos cambiarnos **TODOS LOS DIAS**.

CALCETINES GRUESOS, sólo en el caso de que llevemos botas, pues entonces se calzan los finos y gruesos a la vez.

CHANCLETAS Y TRAJE DE BAÑO, que podremos utilizar para ducharnos.

VASELINA para los pies, que no nos falte.

AGUJA DE COSER e HILO, para posibles ampollas.

SACO DE DORMIR Y ESTERILLA AISLANTE, imprescindibles para no dormir directamente sobre el suelo.

COMIDA, algunos frutos secos, pasas, higos, nueces y, según la época, chocolate, pero siempre para emergencias.

BOTELLA DE AGUA, si se tiene mucha obsesión con la sed; **NUNCA** debe beberse de las fuentes.

BOTIQUÍN ELEMENTAL, tijeras, gasa, esparadrapo, bálsamo BEBE, muy aconsejable para posibles escoceduras e irritaciones.

ÚTILES DE ASEO, jabón de tocador y de lavar la ropa, crema para el sol, imperdibles para colgar la ropa a secar en la mochila mientras andamos, papel higiénico, kleenex, toalla pequeña, vaso de plástico, cucharilla, navaja, abrelatas, linterna, peine.

FLECTOMIN, o similar, compuesto de sales minerales por el que podremos reponer las pérdidas con el sudor.

PANTALÓN LARGO, que se pueda quitar y poner sin descalzarse y **PANTALÓN CORTO**, especialmente en verano.

PANTALÓN DE DEPORTE, o calzoncillo, dos.

NIKI o CAMISETA DE MANGA CORTA, dos. **PRENDA DE MANGA LARGA**, que puede sustituirse por chaqueta o chandal.

CAPA PARA LA LLUVIA que cubra la mochila y de color llamativo, para que se nos vea por la carretera O **CHUBASQUERO y**

PANTALÓN DE CHUBASQUERO

BORDÓN, o vara de caminante, para ayudarnos a andar y ahuyentar a los perros.

VIEIRA o CONCHA DE PEREGRINO, para que se nos identifique como tales.

SOMBRERO, para el sol.

MAQUINA DE FOTOS, si somos aficionados a la fotografía y queremos tener un recuerdo.

CUADERNO, BOLIGRAFO, D.N.I., CARTILLA SEGURO ENFERMEDAD, TARJETA DE CREDITO, DINERO EN EFECTIVO,

GUIA DEL CAMINO, CREDENCIAL DEL PEREGRINO, LISTA DE ALBERGUES, y, de ser muy sensible a los "ronquidos", podrías llevar unos tapones para los oídos.

6. **GASTOS:** extraído "de guiarte.com": Hacer el Camino implica tener gastos. Comenzando por el viaje de ida al punto de comienzo elegido, y a partir de ahí unos gastos diarios mínimos entre desayuno, comida, cena, y alojamiento, que rondaran los 20/25 €; y una vez finalizado... el viaje de regreso.
7. **ALOJAMIENTOS: SERÁ DIFÍCIL DORMIR EN ALBERGUES, DEBIDO A LA DEMANDA. EN EL AÑO 99 DORMIMOS MUCHAS NOCHES EN POLIDEPORTIVOS HABILITADOS.**

LUGO

Población	Denominación	Tipo	Gestión	Precio	Plaz
Sarria	Albergue "Don Alvaro" Casa Señorial del Siglo XIX C/ Mayor, 10 Tlf.: 686 468 803 / 982 531 592 / 686 468 803 / 982 531 592	Albergue	Particular	6 - 8 €	30
	- Abierto todo el año				
	- 3 Baños				
	- Lavadero, tendedero, cocina - Aseos para minusvalidos - Parking para bicicletas				
	Albergue de Peregrinos	Albergue	Xunta	donativo	160
Portomarín	Albergue Ferramenteiro Rúa Chantada Nº3 27170 Telf.: +34 982 545 362 +34 982 545 362 Fax: +34 982 545 361	Albergue	Particular	pago	110

	info@albergueferramenteiro.com www.albergueferramenteiro.com				
	* Duchas Individuales. * Aseos adaptados para minusválidos. * Cocina. * Lavandería. * Internet. * Servicio de información al Peregrino. * Descarga de fotografías digitales. * Aparcamiento para bicicletas.				
Palas de Rei	Albergue de Peregrinos	Albergue	Xunta	donativo	60
	Hotel Casa Benilde http://www.hotelcasabenilde.com	Hotel	Particular	Pago	
	Albergue La Cabaña C/ Doctor Pardo Ouro (Enfrente Centro de Saúde) Tels: 982 38 07 50 982 38 07 50 / 982 37 07 51 982 37 07 51 Fax: 982 37 41 71 www.complejolacabana.com	Albergue	Particular	Pago	

LA CORUÑA

Melide	Albergue de Peregrinos	Albergue	Xunta	donativo	130
Arzúa	Albergue de Peregrinos	Albergue	Xunta	donativo	46
Arca - O Pino	Albergue de Peregrinos	Albergue	Xunta	donativo	126
Monte do Gozo	Albergue de Peregrinos	Albergue	Xunta	donativo	500
Santiago de Compostela	Albergue Seminario Menor	Albergue		5 €	
	Albergue " ACUARIO " c/ Estocolmo nº2 bajo Tif.: 981 575 438 981 575 438 Lavadora y secadora	Albergue	Particular	donativo de 5 €	50