



¿Por qué hay que apuntarse al CAMINO con CEAJ?

Hay tantas definiciones como peregrino pero, de manera sucinta, el Camino de Santiago es el recorrido que realizan los peregrinos que se dirigen a **Santiago de Compostela** para visitar la **tumba del Apóstol Santiago**. A partir del siglo IX se forjó como una de las rutas de peregrinación más importantes de Europa, convirtiéndose en la espina dorsal de los reinos de la península Ibérica.

Tras un largo período de ostracismo, el Camino de Santiago ha vuelto a **resurgir con fuerza en las últimas décadas** del siglo XX gracias al impulso de amantes del mundo jacobeo, de asociaciones y cofradías jacobeanas, de administraciones públicas y de la Iglesia.

¿Qué hace que las personas del siglo XXI abandonen sus comodidades para ir a un camino de peregrinación? ¿Qué tiene el Camino de Santiago para que sea una de las cosas que hay que hacer una vez en la vida? Puedes preguntar a peregrinos, pero **lo mejor es que vengas al Camino y lo vivas tú mismo**.



El pasado año 2012 se alcanzaron los 192.488 peregrinos que llegaron a Santiago por alguna de las rutas que se consideran Camino de Santiago. La cifra crece año tras año desde hace más de veinte años.

¿Te animas a ser PEREGRINO con nosotr*s para celebrar el Día de la Justicia Gratuita y el Abogado del Turno de Oficio?

PLANNING DEL CAMINO:

Este año, **CEAJ** promueve como una de las actividades principales para celebrar el III **DÍA DE LA JUSTICIA GRATUITA Y DEL ABOGADO DEL TURNO DE OFICIO** que tendrá lugar el próximo **12 de JULIO**, la **realización de tres etapas del Camino Francés**, aprovechando que esta iniciativa ya había sido respaldada por el Pleno en ocasiones anteriores, habiendo tenido que ser postergada por "cuestiones climatológicas adversas".

Si bien para recibir la **COMPOSTELA** es necesario acreditar un mínimo de 100 km caminando, o efectuar los últimos 200 km en bicicleta, para no haceros abandonar toda una semana vuestros despachos profesionales, e intentar hacer algo más asequible y atractivo para todos los agrupados, os hemos planteado únicamente caminar las **TRES ÚLTIMAS ETAPAS del CAMINO FRANCÉS** hasta llegar a COMPOSTELA, para acudir el Domingo a la Misa del Peregrino en la Catedral de Santiago, y finalizar nuestra experiencia con un tradicional XANTAR GALEGO en el casco histórico de la ciudad antes de partir a nuestros respectivos destinos.

En cualquier caso, si alguno de vosotr*s está interesado en realizar más etapas del Camino para conseguir la acreditación, o simplemente porque podéis compatibilizarlo con el trabajo y os apetece, no dudéis en poneros en contacto con nosotros a través del siguiente mail: evaojea@gmail.com y os facilitaremos toda la información adicional que necesitéis para planificar vuestro viaje.

EL PUNTO INICIAL DE PARTIDA SERÁ EL PRÓXIMO DÍA 11 DE JULIO, JUEVES, A LAS 18.00 EN SANTIAGO DE COMPOSTELA. Caminaremos los días 12, 13 y 14, finalizando nuestra aventura el DOMINGO por la tarde.

Desde Santiago, **TODOS JUNTOS nos desplazaremos hasta PALAS DE REI**, donde cenaremos y pasaremos **nuestra primera noche de ALBERGUE** para poder a comenzar a caminar el viernes de mañana de camino a **ARZÚA**, donde pasaremos nuestra segunda noche. La segunda etapa de nuestro camino nos llevará hasta el **MONTE DO GOZO**, y el domingo caminaremos apenas cinco kilómetros hasta llegar a nuestro encuentro con el

Apóstol.

A pesar de no ser año jacobeo, la demanda de albergues en el mes de julio es muy elevada. De ahí que **el PLAZO DE INSCRIPCIÓN PARA REALIZAR EL CAMINO SE ABRA ÚNICAMENTE DESDE EL VIERNES 7 DE JUNIO HASTA EL DÍA 20 DE JUNIO, YA QUE DEBEMOS EFECTUAR LA RESERVA EFECTIVA DE LOS ALBERGUES PARA ASEGURAR LAS PLAZAS EN LAS FECHAS INDICADAS Y ADEMÁS SE EXIGE POR ANTICIPADO EL ABONO ÍNTEGRO DE DICHAS RESERVAS.**

EL PAGO POR LAS TRES NOCHES DE ALBERGUE SUPONE UN COSTE TOTAL DE 40 EUROS POR PERSONA, que deberá ingresarse en la CUENTA DE CEAJ para que podamos proceder a su abono desde la Organización.

Los desayunos, comidas y cenas, serán por cuenta de cada uno, ofertándose siempre en todos los albergues **MENÚS DEL PEREGRINO** a unos precios muy interesantes y con productos típicamente gallegos.

Por ello os adjuntamos junto con este **DOSSIER INFORMATIVO del CAMINO, BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN** que deberéis de cumplimentar, y enviar junto con el justificante de pago a la dirección de correo electrónica indicada en el mismo, indicando asimismo si os vais a quedar a la **COMIDA DEL DOMINGO en SANTIAGO DE COMPOSTELA**, para poder efectuar la reserva en función de los inscritos.

Una vez que hayáis formalizada por vuestra **INSCRIPCIÓN**, os remitiremos mail de confirmación con el resto de indicaciones pertinentes, y para resolver todas vuestras dudas o peticiones.

Os adelantamos que este año contaremos con todo tipo de **MATERIAL PARA CONMEMORA EL DÍA DE JUSTICIA GRATUITA: camisetas, chapas, banderas y trípticos**, que se repartirán entre todos los "PEREGRINOS" y que también se remitirán a las AJAS y FEDERACIONES.

Sin más, desde **EJECUTIVA** sólo nos resta animaros a que participéis en esta iniciativa y que difundáis esta información entre todos vuestros agrupad*s, ya que sin duda, ésta será una experiencia inolvidable para TOD*S y una oportunidad estupenda para demostrar que **LOS ABOGADOS DEL TURNO DE OFICIO, CAMINAMOS JUNTOS EN UNA MISMA DIRECCIÓN!!!!!!**

Un poco de historia sobre el Camino escogido:

EL CAMINO FRANCÉS

El Camino que une Saint Jean de Pied de Port (Donibane Garazi) con Santiago de Compostela es el eje más importante y popular de las peregrinaciones jacobeanas.

Desde el descubrimiento de la tumba del Apóstol Santiago en Compostela, en el siglo IX, el Camino de Santiago se convirtió en la más importante ruta de peregrinación de la Europa medieval.

El paso de los innumerables peregrinos que, movidos por su fe, se dirigían a Compostela desde todos los países europeos, sirvió como punto de partida de todo un desarrollo artístico, social y económico que dejó sus huellas a lo largo de todo el Camino de Santiago.

En 1993, Año Jacobeano, se produce el resurgimiento peregrinal. La mezcla de reto deportivo con religiosidad, con búsqueda de lo auténtico y de uno mismo, todo ello escoltado por estilos románicos y góticos, entre caballeros templarios y monjes benedictinos, entre hayas y trigos, entre castaños y carvallos, entre leyendas y milagros hacen del Camino de Santiago una **EXPERIENCIA SINGULAR ÚNICA E IRREPETIBLE.**

OS PROPONEMOS TRES ETAPAS: 67,13 KM

PRIMERA ETAPA.-

INFORMACIÓN DE LA ETAPA

Palas de Rei - Arzúa

Salida	Llegada	Km
Palas de Rei	Arzúa	28.7 Km

Se inicia la caminata en Palas del Rei y, después de cruzar dos pequeños caseríos, nos plantamos en la aldea de Casanova. Media hora más tarde, nos recibe A Coruña, la última provincia del Camino de Santiago, con un excelente paseo por los restos de una calzada romana y nos conduce a Leboreiro. Un agradable paseo de seis kilómetros por caminos nos separa de Melide, pero antes pasaremos por la trastienda de un polígono industrial y por la Vega de Furelos, donde un sólido puente románico de cuatro ojos nos recordará la vía primitiva. La entrada a Melide se realiza por la carretera de Lugo, resulta larga, en cambio, al abandonar la localidad, la ruta nos conduce por un tupido bosque hasta la aldea de Boente. Una vez aquí, descenderemos al río con el mismo nombre y da comienzo una sucesión de toboganes que van a configurar un tramo que exige paciencia al peregrino. Antes de alcanzar el final de la jornada en Arzúa, se pasa por los valles de los Ríos Ribedeira e Iso y también por las pequeñas aldeas de Castañeda y Ribadiso da Baixo.

SEGUNDA ETAPA.-

INFORMACIÓN DE LA ETAPA

Arzúa - Monte del Gozo

Salida	Llegada	Km
Arzúa	Monte del Gozo	33.87 Km

Esto se acaba. Iniciamos nuestra jornada en un camino más transitado y mucho mejor señalizado: cada medio kilómetro veremos un mojón pétreo que nos recuerda lo cerca que nos encontramos de nuestro destino. Esta larga etapa transcurre cerca de la carretera N-547. Se avanza casi siempre por camino, perfectamente transitable a pie y en bici, por las poblaciones de As Barrosas, Preguntoño, Cortobe, Peroxa, Taberna Vella, A Calzada, Calle, Salceda, Xen y Brea, hasta que crucemos (una vez más a lo largo del día) la N-547 en un alto a la altura de dos restaurantes, desde donde se inicia un descenso que pasa por Santa Irene y Arca, localidades ambas en las que hay refugios para peregrinos. Desde Arca por cómodo camino llegamos a Amenal. Aquí iniciamos un fuerte ascenso que nos lleva al aeropuerto y, finalmente, a Lavacolla. Parece que está

cerca el final, pero aún quedan seis largos kilómetros por el Monte del Gozo, pasando por el centro de la televisión gallega, la televisión española, el camping y, finalmente, el enorme refugio de peregrinos.

TERCERA ETAPA.-

INFORMACIÓN DE LA ETAPA

Monte del Gozo - Santiago de Compostela

Salida	Llegada	Km
Monte del Gozo	Santiago de Compostela	4.56 Km

Una vez descansados en el Monte del Gozo, hoy no hace falta madrugar, realizamos esta corta etapa para llegar a la Catedral de Santiago, dar el abrazo al Apóstol y participar en la misa del peregrino de las 12 de la mañana. Cientos de kilómetros y vivencias nos separan de nuestro punto de partida. Kilómetros de alegría, de muchos sufrimientos, de lluvia incesante, de barro o de sol. Bosques, pueblos y praderas. Hemos compartido gratos momentos con nuestros compañeros de peregrinación, y también disfrutando de largas horas de soledad. Ya estamos ante la tumba de Santiago, nuestra meta. Es momento de alegría y de celebración; tras abrazar con emoción la figura del Apóstol nos encaminamos a la cripta, como tantos cientos de miles de peregrinos lo han hecho a lo largo de la historia, para dar gracias a Santiago y rezar por las intenciones meditadas a lo largo del Camino. Saldremos de la Catedral e iniciaremos nuestro nuevo Camino, el de la vida diaria, con la ilusión y la fuerza del peregrino jacobeo.

ALBERGUES PROPUESTOS PARA LAS TRES ETAPAS:

PRIMERA ETAPA: PALAS DE REI
ALBERGUE DE PEREGRINOS MESÓN DE BENITO.

SEGUNDA ETAPA: ARZÚA
ALBERGUE DE PEREGRINOS VÍA LÁCTEO.

TERCERA ETAPA: MONTE DO GOZO
ALBERGUE DE PEREGRINOS DE MONTE DO GOZO

A continuación, INFORMACIÓN de cada uno de los ALBERGUES:

Albergue de peregrinos Mesón de Benito

Dispone de lavadora y secadora, también lavadero y tendedero exterior.
No tiene cocina pero ofrecen menús, desayunos, platos o bocadillos en el Bar restaurante. Sí disponen de nevera, microondas y cafetera.
Sala con Tv.
Internet Wifi.
Aire acondicionado y calefacción.
Lugar para guardar bicicletas.
Se admiten reservas.

Dirección: Rúa Da Paz, s/n

Horario: De Semana Santa a octubre.

Responsable: Enrique, Juan y Conchita

Precio: 10 € y menús a 9 €

Nº Plazas: 100

Teléfono: (+34) 636 834 065 / (+34) 667 232 184

Email: alberguemesondebenito@gmail.com

Web: <http://www.alberguemesondebenito.com>

Albergue de peregrinos Vía Láctea

Admite reservas.
Cuenta con lavadora, secadora y lavadero.
Hay cocina, Internet, calefacción, terraza y custodian bicicletas.
También hay dos salitas con televisión.
Hay garaje y caballeriza.
Cuenta con código de entrada.
Hay aparatos para masajes de pies.
Prensa diaria y deportiva.
Máquinas de vending.

Dirección: C/ José Neira Vilas, 26.

Horario: Abierto de 7 a 23 h, todo el año.

Responsable: Alfonso, Borja o M^a del Carmen.

Precio: 10 €

Nº Plazas: 60

Teléfono: (+34) 616 759 447 / (+34) 981 500 581

Email: vialacteaalbergue@hotmail.com

Web: <http://www.alberguevialactea.com/>

Albergue de peregrinos del Monte del Gozo de la Xunta de Galicia.

(Dentro del complejo "Monte de Gozo"). La recepción del albergue se encuentra en el pabellón N^o

29.

Posee lavadora, secadora y calefacción.

Cocina con menaje.

Dentro del complejo, los peregrinos podrán encontrar máquinas de vending, cafeterías, self service, cajero automático, zona wifi o supermercados.

El pabellón nº 29 está adaptado para personas minusválidas.

Dirección: Rúa do Gozo 1 (Camino de Santiago Km 4)

Horario: De 13 a 22 h. Abierto todo el año.

Responsable: Manuel Mariño

Precio: 6 €

Nº Plazas: 400 y 800 en Año Jacobeo

Teléfono: (+34) 660 396 827

Email: manuelnin@hotmail.com

Consejos prácticos para el CAMINO

- Primero, básicamente, seguir las flechas amarillas y conchas amarillas que indican con profusión la ruta.
- Después, aprovecha el Camino. Visita, conoce gente, disfruta, reflexiona y mantén siempre el buen humor. La jornada puedes distribuirla como mejor te parezca, pero en verano se recomienda levantarse relativamente pronto y no andar al mediodía, para evitar el sol y el fuerte calor.

He aquí algunas indicaciones adicionales:

- Haz estiramientos antes de salir.
- No te duches por la mañana. Si lo cree realmente necesario, evite el agua caliente, ya que predispone la piel para rozaduras o ampollas.
- Si deseas caminar en grupo, el que manda es el que va más despacio.
- En cuanto a la alimentación, no realices comidas copiosas. Es conveniente tomar más azúcar que de normal, mediante la forma de dulces o miel, fruta y frutos secos, como nuez, cacahuetes o pasas y barritas energéticas o sales minerales. Siempre hay que llevar un poco de alimento encima, pero no es necesario cargar con la comida de todo el día. Pare cada hora u hora y media y beba y coma un poco. No obstante, no realices grandes paradas.

- En camino, sigue la flecha amarilla. Toda la ruta está marcada con ellas, más o menos. Y si no hay flecha, sigue la lógica u otras marcas que hayan dejado otros peregrinos. Infórmese. No dudes en preguntar al hospitalero o a lugareños sobre cómo se presenta la etapa del día siguiente.

- Sé civilizado. No tire ni basuras ni colillas. Sería de agradecer, si puede, que recogiera basura que encuentre por el camino para tirarla en el primer contenedor.

- Dosifica convenientemente. Normalmente, no se hacen días de descanso. Reduzca la jornada cuando esté agotado; no hay que obsesionarse por los kilómetros y el esquema prefijado.

- El sol será tu peor enemigo en verano. No olvides la gorra o sombrero y la crema protectora. Evita a toda costa andar a mediodía.

- Cuida tu salud. Si te salen ampollas, algo que seguramente ocurrirá, ten claro que no se debe arrancar la piel, ni quemarla ni cosas raras. Es simple. Utiliza aguja desinfectada, atraviesa la ampolla y deja que se produzca el drenaje. Protege la ampolla con tiritas o apósitos. En caso de que te molesten durante varios días, o te hayas quemado los pies, o tengas tendinitis o cualquier otro dolor, deja el Camino. Continuar sólo lo agravaría y lo primero debe ser tu salud.

- No te desanimes si haces kilómetros de más porque te pierdes o tiene problemas en algún tramo. Doscientos metros de camino embarrado te podrán costar más que dos kilómetros de carretera y te harán maldecir en arameo. Sigue a tu propio ritmo.

¿Qué calzado es mejor? ¿Bota o zapatilla?

El pie del peregrino descubre todas las superficies posibles: el asfalto, el hormigón, la zahorra de las pistas agrícolas, la incómoda gravilla, los suelos terrizos, arcillosos o calizos, etc. Tal disparidad origina serias dudas en la elección del calzado que mejor se adapte a todas y cada una de las superficies descritas.

Se necesita un calzado ni muy ligero ni muy pesado, que sea flexible y que aporte una buena estabilidad. Todas estas características las reúnen las zapatillas de trekking y el calzado trail running que utilizan los corredores de montaña. Ambas son más ligeras que las botas de senderismo y aportan mayor flexibilidad y amortiguación. La suela es más resistente y soporta mejor los impactos y el peso de la mochila que la de una zapatilla de atletismo convencional.

El tejido impermeable y transpirable Gore-Tex evitará que se moje el pie y evacuará el sudor al exterior. Las botas de montaña protegen mejor los tobillos y los posibles impactos de las piedras pero son más pesadas, recalientan más el pie y son muy incómodas sobre el asfalto. La experiencia aconseja probar primero con zapatillas de trekking o trail running.

CONSEJOS EXPRESS: Mochila con menos de 5 Kg., bastón de madera, sombrero, calzado muy cómodo y elástico, siempre provisto de agua, una pizca de sal y algún dulce, gafas de sol, crema protectora y un impermeable. Dos pares de pantalones, ropa interior, jersey o forro polar en verano, en invierno Parka con forro polar y revestida de teflón. Material higiénico. Credencial para dormir en los Albergues, Documentación, Móvil y tarjeta.

RECOMENDACIONES SANITARIAS

- 1- El teléfono de emergencias es **el 112.**
- 2- Los peregrinos españoles deben viajar siempre con la **tarjeta sanitaria.** En caso de proceder de otro país miembro de la Unión Europea, es recomendable disponer de la tarjeta sanitaria europea. Si procede de un país que no es miembro de la Unión Europea, debe saber que hay países que tienen convenios con España, por lo que será importante obtener esta información antes de iniciar el viaje y así venir con todos los papeles en regla.
- 3- Realizar una **preparación física previa**, teniendo en cuenta que debe planificar las etapas en función de sus posibilidades físicas, dosificando el esfuerzo y haciendo descansos más o menos frecuentes o largos dependiendo de las características físicas de cada uno. No conviene llegar nunca al límite de nuestras fuerzas.
- 4- Evitar la **exposición solar directa** en la cabeza en prevención de insolación, golpe de calor, etc., protegiéndose con gorras o sombreros. Para evitar quemaduras solares o deshidratación por sudoración excesiva, es aconsejable evitar recorridos en las horas de máxima intensidad de luz solar (mediodía), realizar exposiciones progresivas (sobre todo si se procede de climas distintos) y utilizar cremas de protección con filtros solares y cremas hidratantes, así como gafas solares con protección contra la radiación ultravioleta.
- 5- Llevar **casco y chaleco** con luminosidad para los peregrinos que viajen en **bicicleta.**
- 6- Consumir **agua embotellada o agua potable** de un abastecimiento público; no se debe consumir agua de arroyos, ríos, manantiales o fuentes de cuya potabilidad no estemos seguros. Para prevenir **deshidrataciones** se recomienda una ingestión mínima diaria de 2 litros de agua. Existen en el mercado bebidas isotónicas cuya composición en sales de sodio y potasio pueden ayudar a un adulto sano.
- 7- Realizar de 4 a 5 ingestiones diarias con **alimentos frescos** en lugar de realizar una única comida al día de más cantidad. Las frutas, verduras y hortalizas se deben lavar bien con agua potable. En caso de transportar alimentos cocinados o preparados horas antes, asegurarse de su correcta

conservación.

8- **La ducha diaria**, con un correcto secado, aparte de asegurar una higiene personal adecuada, es muy recomendable para el descanso y para prevenir maceraciones y micosis. No se debe compartir los elementos personales de aseo, tales como maquinillas o pinzas de depilar.

9- Es fundamental el **cuidado de los pies** con el fin de prevenir las ampollas; para ello emplearemos calcetines de algodón, siempre limpios, secos y bien colocados para evitar rozaduras.

10- Al Camino, como a muchas otras partes con mucha gente, han llegado los chinches y es muy difícil eliminar la plaga. No olvide echar una ojeada alrededor de su cama en el albergue y avisar al hospitalero o al encargado si los detecta.