



CAMINO DE SANTIAGO EN NAVARRA



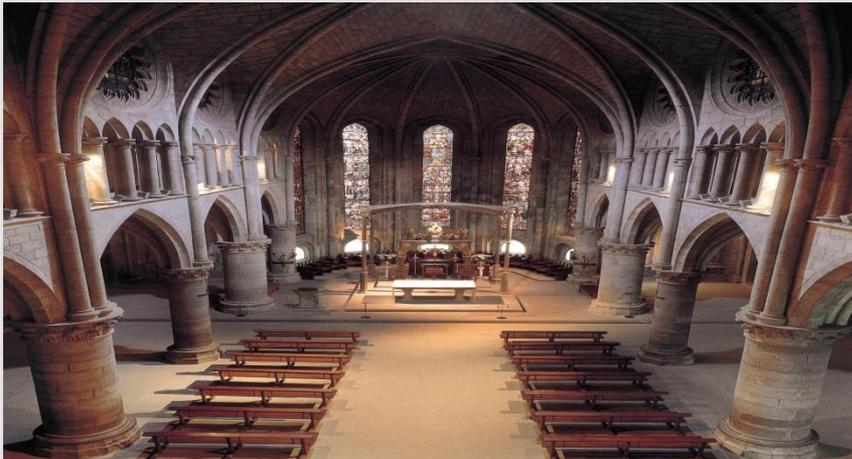
VIERNES 12 DE JUNIO

- 16:00 a 17:00 horas. Recepción de los peregrinos en Pamplona Hotel Tres Reyes. Aparcamiento de coches particulares en Parking Hotel.
- 17:00 horas. Salida autobús a Roncesvalles.
- 18:00 horas. Visita Roncesvalles. (1 hora duración)
- 19:00 horas. Sello credencial peregrino y tiempo libre.
- 20:00 horas. Misa del Peregrino.
- 21:00 horas. Cena en Roncesvalles.



SÁBADO 13 DE JUNIO

- 1ª Etapa, **Roncesvalles - Zubiri** (22 km).
- 13:30 horas. Traslado en autobús a Eugui para la comida.
- Comida en Eugui. Restaurante Quinto Real.
- 17:00 horas. Traslado en autobús a Pamplona a la Plaza del Castillo.
- 18:00 horas. Visita guiada Casco Viejo Pamplona.
- Alojamiento Hotel Tres Reyes.
- Cena libre.



DOMINGO 14 DE JUNIO

- 2ª Etapa, Pamplona – Puente la Reina (19 km) Salida andando desde el hall del Hotel.
- 13:30 horas. Comida en Puente la Reina.(Restaurante Garés)
- 15:00 horas. Visita guiada en Puente la Reina.
- Regreso a Pamplona con breve parada en la Ermita de Eunate.
- Fin de viaje. Llegada estimada a Pamplona, 17:30 / 18:00 horas.



HOTELES RONCESVALLES

Posada de Roncesvalles:

Disponibles 8 habitaciones dobles **65€/ habitación. Desayuno 6,60€/ psna.**

Reserva a través de correo electrónico posada@laposadaderoncesvalles.com
o por telf.: **948760225**

Hotel Roncesvalles:

Disponibles 19 habitaciones dobles **75€/ habitación.Desayuno buffet 10€/psna.**

Reserva a través de correo electrónico info@hotelroncesvalles.com
o por telf.: **948760105**

- Se han bloqueado todas las habitaciones disponibles, hasta el **12 de Mayo.**
- Rogamos dirigirse directamente al Hotel para efectuar la reserva, identificándose como Colegio de Administradores de Fincas de Navarra

HOTEL EN PAMPLONA

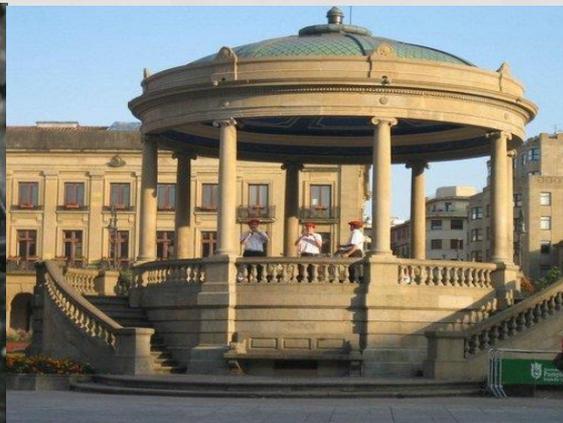


- Hotel Tres Reyes.

- Habitación doble uso individual: **57€ desayuno e Iva incluido.**
- Habitación doble: **64€ desayuno e Iva incluido.**

Reserva a través de correo electrónico reserv@hotel3reyes.com o por telf.: **948226600**

- Rogamos dirigirse directamente al Hotel para efectuar la reserva, identificándose como Colegio de Administradores de Fincas de Navarra,



INSCRIPCIÓN

- Importe total 75 Euros/persona, incluye una cena, y dos comidas, credencial y concha de peregrino, autobuses y visitas guiadas, no incluye alojamiento.
- Con el fin de conocer las personas que asistirán a las dos etapas del Camino de Santiago a su paso por Navarra, se ruega que el Colegio o Colegio se inscriba comunicándolo al Colegio de Administradores de Fincas de Navarra, antes del 11 de Mayo.

- Por correo electrónico: secretaria@cafnavarra.es
- Cumplimentando los siguientes datos:
- Colegiado/a D. /D^a.....
- Acompañante.....
- Colegio..... Nº.....
- Email.....Teléfono.....

- **FORMA DE PAGO:**
- Mediante transferencia bancaria a nombre del Colegio de Administradores de Fincas de Navarra Cif Q-3175005B en la cuenta de:

CAJA LABORAL: **ES02-3035-0082-86-0820063922**

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL CAMINO DE SANTIAGO.:

Equipaje:

En nuestra expedición se contará con coche de apoyo y un pequeño botiquín. Por lo que se puede entender cubierto esta necesidad, tal vez sea conveniente, para posibles ampollas, apósitos de piel artificial de venta en farmacias para ampollas y rozaduras. Crema de sol, agua, frutos secos o comidas energéticas de poco peso y algo de fruta no delicada (naranjas y manzanas). Todo esto en una mochila impermeable cómoda con un poco más de sitio para un jersey y chubasquero. Es un gran apoyo un bastón o dos. Al principio del camino en Roncesvalles hay mucha vara de avellano, a quien lo desee se le cortará una. Si no el bastón telescópico es buen compañero de viaje.

Vestimenta:-

- Gorro, pañuelo o visera que limite el sol que nos da en la cabeza, más en la segunda etapa.
- Ropa cómoda y en consonancia con el tiempo, aun así, hay que tener en cuenta que se empieza a andar a primera hora de la mañana, que hace fresco y si el día está bueno, después puede cambiar mucho la temperatura. Por esto es buenos jerséis térmicos de poco peso. Chubasquero, en función del tiempo que den.

CALZADO: En este punto hay que puntualizar varias cosas:

- Nunca calzado nuevo a estrenar. Esto puede hacer que se pierda la jornada al llenar el pie de rozaduras.
- El camino es transitable pero mayoritariamente no asfaltado, a quien le guste la bota alta tendrá bien sujeto el tobillo y es difícil que se moje por dentro el calzado pero soportará el pie mucho peso. Se aconseja zapatilla de trekking, las hay incluso con goretex, eso sí, encarece algo el precio. Deportiva de Trekking normal es suficiente si no llueve todo el camino. Quien sea amante de las marcas, ahora se hacen deportivas para correr en monte ultra-ligeras con suelas muy agresivas. Son caras pero buenas, tal vez excesivas para lo que se va a realizar. En este contexto se mueven muy bien Salomon y las marcas altas de Running, Adidas, Asics, etc. A cualquiera de estos calzados un calcetín ajustado que evite pliegues que se puedan convertir en rozaduras.



CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL CAMINO DE SANTIAGO.:

Forma Física:

Hace falta una mínima condición para afrontar esta actividad. De lo contrario no se disfrutará de la misma y se convertirá en un día de sufrimiento y tal vez de frustración al tener que abandonar. Si no se hace deporte o se camina de normal, se aconseja un periodo de entrenamiento y adaptación. Si tomamos como referencia que una persona anda a una velocidad de 5 km/hora, una etapa puede ser una jornada de 5 horas, ya que el recorrido, sobre todo en la primera etapa, transcurre entre subidas y bajadas, no terreno llano. Por ello, hay que hacer una progresión que deberá empezar un mes antes y en las que se aconseja empezar por una hora y media de caminata tres días a la semana y terminar al mes el entrenamiento con dos días de dos horas y media y el último de cuatro horas. Este entrenamiento nos debe servir para probar y adaptar las zapatillas si son nuevas y llevarlas ya usadas y amoldadas a nuestro pie si se camina por monte mejor.

Alimentación:

Muy importante es empezar el camino con un buen almuerzo o desayuno fuerte. Después no está demás comer sin hambre alimentos energéticos y beber sin sed de forma moderada.