CAMINO DE SANTIAGO EN LA RIOJA

30 de Abril – 2 de Mayo 2016

Estimados compañeros:

Desde La Rioja hemos organizado la etapa del Camino de Santiago para los días 30 de Abril y 1 y 2 de Mayo de 2016.

Hemos dedicado tiempo y cariño para que, sin olvidar la esencia del peregrino, disfrutéis de la amabilidad de sus gentes, de su arte y de su gastronomía.

El camino discurre por senderos entre viñas, siendo éstas nuestra principal seña de identidad que, además, estarán en pleno esplendor primaveral.

Terminadas las etapas hemos organizado para vosotros unas visitas culturales guiadas que os dejarán huella.

Como sabéis La Rioja es acogedora y entrañable. Descubriréis la hospitalidad de unas gentes deseosas de recibiros.

Os esperamos.

Presidente del Colegio de
Administradores de Fincas de La Rioja

Constantino Pascual Rubio

Sábado 30 de Abril

- 20:30 horas. Recepción en el hotel a los peregrinos y lunch de bienvenida.

Domingo 1 de Mayo

- 1ª Etapa. Salida 8:30 horas. Logroño – Ventosa (20,8 Km). Tiempo estimado(5 horas). Salida caminando desde el hall del Hotel.
- 14:00 horas. Traslado en autobús desde Ventosa a San Millán de la Cogolla.
- 14:30 horas. Comida en San Millán de la Cogolla.
- 17:00 horas. Visita guiada a los monasterios de Suso y Yuso, declarados Patrimonio de la Humanidad en 1997.
- Regreso en autobús a Logroño y cena.

Lunes 2 de Mayo

- 2ª Etapa. Salida 8:30 horas. Nájera – Santo Domingo de la Calzada (21,2 Km). Tiempo estimado (5:15 horas). Traslado en autobús desde el Hotel a Nájera.
- 14:00 horas. Traslado en autobús desde Santo Domingo de la Calzada hasta Briones.
- 14:30 horas. Comida en Briones.
- 17:30 horas. Visita guiada al Museo Dinastía Vivanco y a la bodega del mismo nombre.
- Regreso en autobús a Logroño, fin de viaje y despedida.

Inscripción

- Cuota total de 75 € /persona. Incluye traslados en autobús, dos comidas, una cena, un lunch y visitas culturales previstas. No incluye alojamiento.
- Con el fin de conocer las personas que asistirán a la etapa del Camino de Santiago a su paso por La Rioja, se ruega que el Colegiado o Colegio se inscriba comunicándolo al Colegio de Administradores de Fincas de La Rioja antes del día 30 de Marzo de 2016.
- Por correo electrónico: info@cafrioja.com .Cumplimentando los siguientes datos:
  - Colegiado/a D/Dª:……
  - Acompañante:……..
  - Colegio:……Nº colegiado:……
  - Email:…….. Nº de Teléfono:……..
  - FORMA DE PAGO:
  - Mediante transferencia bancaria a nombre del Colegio de Administradores de Fincas de La Rioja
    - C.I.F. : G-26230094
    - N º de Cuenta Banco Santander: ES51-0049-5811 0427 1601 5428

Hotel en Logroño

- Hotel Carlton Rioja:
  - Disponibles 45 habitaciones:
    - Habitación individual: 169 €, incluyendo 2 noches, desayuno buffet e I.V.A..
    - Habitación doble: 189 €, incluyendo 2 noches, desayuno buffet e I.V.A..
  - Se han bloqueado las 45 habitaciones hasta el 30 de Marzo, si se necesitaran más se podrían conseguir.
  - Los interesados pueden reservar poniéndose en contacto con el hotel por cualquiera de estos medios, al reservar se ha de hacer mención al Colegio de Administradores de Fincas de La Rioja:
    - Teléfono: 941-24-21-00
    - FAX: 941-24-35-02
    - E-mail: hotelcarlton@pretur.com.

CONSEJOS PRACTICOS 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 cubierta esta necesidad, tal vez sea conveniente, apósitos de piel artificial de venta en farmacias para ampollas y rozaduras. Protector solar, agua, frutos secos o comidas energéticas de poco peso y algo de fruta no delicada (naranjas y manzanas). Todo eso en una mochila impermeable cómoda con un poco mas de sitio para un jersey y un chubasquero. Es un gran apoyo un bastón o dos.

CONSEJOS PRACTICOS PARA EL CAMINO DE SANTIAGO:

- Vestimenta:
  - Gorro, pañuelo o visera que limite el sol que nos da en la cabeza.
  - 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 bueno llevar 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 mucho peso el pie. 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 las Salomon y las marcas de Running Adidas, Ascics, etc. A cualquiera de estos calzados un calcetín ajustado que evite pliegues que se puedan convertir en rozaduras.

CONSEJOS PRACTICOS 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 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 5km/h, una etapa puede ser una jornada de 5 horas, ya que el recorrido, sobre todo la primera etapa, transcurre entre subidas y bajadas, no terreno llano. "El camino no es una carrera… por eso no corras… CAMINA". 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. "Lo bueno del dolor de pies es que a la cabeza se le deja de prestar atención. (Libro del albergue Zubiri)".
- 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.
  - "El que logra empezar un camino ya lo tiene medio hecho".

Agradecimientos a todos los que han hecho posible organizar este evento, patrocinador, colaboradores y todos los compañeros del Colegio de La Rioja

Consejo General de Colegios Administradores de Fincas España

OTIS United Technologies

CMS CORREDURÍA DE SEGUROS

MAPFRE

COLEGIO OFICIAL DE ADMINISTRADORES DE FINCAS DE LA RIOJA