



**OS RECORDAMOS
CAMINO
DE SANTIAGO
ETAPA LA RIOJA**

DEL 30 DE ABRIL AL 2 DE MAYO 2016



CAMINO DE SANTIAGO ETAPA LA RIOJA

DEL 30 DE ABRIL AL 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 recibirnos.

Os esperamos.

SÁBADO 30 DE ABRIL

RECEPCIÓN DE INVITADOS.

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

21:00 horas. Cena "tapeando por la Calle Laurel y Calle San Juan".

DOMINGO 1 DE MAYO

1ª ETAPA. LOGROÑO-VENTOSA (20,8 KM.).

SALIDA 08:30H DESDE EL HALL DEL HOTEL. 5 h Aprox.

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. NÁJERA-SANTO DOMINGO DE LA CALZADA. (21,2 KM.).

SALIDA 08:30H TRASLADO EN AUTOBÚS DESDE EL HOTEL A NÁJERA. 5:15 h Aprox.

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 de bienvenida y visitas culturales previstas. No incluye alojamiento.

Con el fin de conocer las personas que asistirán a las dos etapas 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 25 de Abril de 2016.

Por correo electrónico: info@cafrioja.com .Cumplimentando los siguientes datos:

Colegiado/a D/D^a:.....
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

Nº 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..

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 PRÁCTICOS

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, para posibles, 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.

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 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 deportaivas 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.

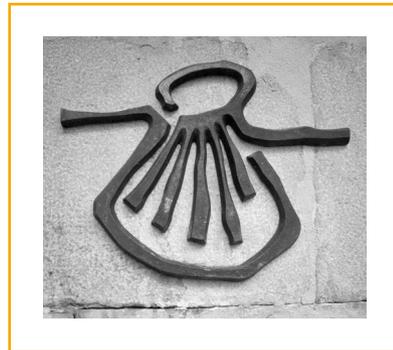
ALIMENTACIÓN:

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.

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)".



"El que logra empezar un camino
ya lo tiene medio hecho".

Séneca



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

