

ETAPA BURGOS (del 9 al 11 de Octubre 2015)



VIERNES 9 DE OCTUBRE

- ☐ 19:00 a 20:00 horas. Recepción de los peregrinos en el Hotel Puerta de Burgos.
- 21:00 horas. Cena en el Hotel.





SÁBADO 10 DE OCTUBRE

- 1ª Etapa, **Espinosa del Camino San Juan de Ortega** (16 kms., tiempo estimado de 3:30 horas).
- Visita al Monasterio de San Juan de Ortega.
- Comida de "Olla podrida" en el Restaurante Los Braseros
- ☐ Traslado a Burgos capital, visita de la Catedral y paseo por el centro histórico recién declarado Patrimonio de la Humanidad.
- Cena Hotel Puerta de Burgos.





DOMINGO 11 DE OCTUBRE

- □ 2ª Etapa, Hornillos del Camino Castrojeriz (21 Kms., tiempo estimado de 4:30h)
- Visita a la villa de Castrojeriz y comida de "Cocido Castreño" en el Hotel lacobus.
- Traslado a Burgos y despedida.



HOTEL EN BURGOS

Hotel Puerta de Burgos.

- Habitación doble uso individual: 53,50 € desayuno e Iva inc
- □ Habitación doble: 60€ desayuno e Iva incl.
- Reserva a través de correo electrónico:
 reservas@puertadeburgos.es o por telf.: 947240000
- Rogamos dirigirse directamente al Hotel para efectuar la reserva antes del día 09 de septiembre de 2.015, indicar que la reserva es para el cupo del colegio de administradores de fincas,









INSCRIPCIÓN

Importe total 75 Euros/persona, incluye traslados en autobús, comidas y cenas 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 Burgos, se ruega que el Colegiado o Colegio se inscriba comunicándolo al Colegio de Administradores de Fincas de Burgos y Soria, antes del día <u>9 de septiembre de 2.015</u> .
Por correo electrónico: secretaria@admifinburgosysoria.com
Cumplimentando los siguientes datos:
Colegiado/a D./D ^a
AcompañanteColegio
N° Colegiado Nacional
FORMA DE PAGO:
Mediante transferencia bancaria a nombre del Colegio de Administradores de Fincas de Burgos y Soria Cif : Q-0967001-l en la cuenta de:
LA CAIXA: ES14-2100-3531-6122-0005-4520

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.

En 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 conseja 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 utra-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 Sálomon 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.