



# El Camino de Santiago

GUÍA DEL CAMINO EN NAVARRA Y LA RIOJA



GUÍAS ► ECOS

## ÍNDICE DE CONTENIDO

Portada

El Camino de un vistazo...

Preparación del viaje

    Fechas y temperaturas

    Etapas y kilómetros

    Vida en los albergues

    Precauciones en el Camino

    El equipo

    Preparación física

    Preparación mental

    Cuidado del cuerpo

Etapa 1

    De Roncesvalles a Larrasoaña

Etapa 2

    De Larrasoaña a Pamplona (Iruña)

De visita por...

    PAMPLONA

Etapa 3

    De Pamplona a Puente la Reina

Etapa 4

    De Puente la Reina a Ayegui

Etapa 5

    De Ayegui a Torres del Río

Etapa 6

    De Torres del Río a Logroño

De visita por...

    LOGROÑO

Etapa 7

    De Logroño a Nájera

Etapa 8

    De Nájera a Santo Domingo de la Calzada

GUÍAS DIGITALES ECOS

**El Camino de un vistazo...**

**El Camino de Santiago en Navarra y  
La Rioja**



## NAVARRA

El Camino comienza en el Pirineo, atravesando bosques misteriosos y pueblos arquetípicos. La capital navarra, Pamplona, es la primera ciudad que cruza el caminante. Además, transitará por villas históricamente muy importantes para la peregrinación, como Estella o Puente la Reina y tendrá sorpresas arquitectónicas como Torres del Río. Quedan atrás las montañas y empieza un paisaje ondulado donde las viñas asoman la cabeza. El Camino toma decididamente la orientación hacia el oeste.

## **LA RIOJA**

El Camino cruza el norte de La Rioja, adentrándose en un espacio ondulado, escoltado por montañas pero discurriendo por el fondo del valle. Aparecen tesoros de arquitectura religiosa como el santuario de Santa María la Real, en Nájera, y el armonioso conjunto urbano de Santo Domingo de la Calzada, con su famosa leyenda de la gallina que cantó después de asada.

## Preparación del viaje

Según estadísticas de la Iglesia, son 100.000 los peregrinos que anualmente se acercan a pedir la compostela –algunos años llega casi hasta el doble–, el documento que acredita que se ha realizado la peregrinación a pie, a caballo o en bicicleta al menos durante 100 kilómetros. Estos viajeros se concentran (por orden de afluencia) en los meses de agosto, julio, junio y septiembre. El resto del año la concurrencia es mucho menor. De ellos, solo un porcentaje minoritario realizan el viaje de un tirón desde los clásicos inicios de Saint-Jean-Pied-de-Port (Donibane Garazi) o Roncesvalles (Orreaga). La mayoría toman un punto intermedio, como Burgos o León. Y son multitud los que cubren únicamente el tramo gallego, bien desde O Cebreiro, punto en el que se entra en la comunidad autónoma, o desde Sarria, que cubre los 100 km necesarios para obtener la compostela. Esta guía propone realizar el segmento navarro y riojano del llamado Camino Francés desde el simbólico punto de Roncesvalles, lugar de inicio para la inmensa mayoría de peregrinos. En poco más de una semana se cruzan ambas comunidades autónomas, y se tiene una primera impresión de lo que puede ser el Camino en su totalidad, que se puede abordar con otras guías parciales propuestas por Ecos Ediciones (*El Camino de Santiago en Castilla y León* y *El Camino de Santiago en Galicia*) o bien con la versión completa *El Camino de Santiago. Guía del Camino Francés*.

Partiendo de la base de que vamos a efectuar un viaje a pie de ocho días en los que acumularemos más de 160 km, deberemos tener en cuenta varios aspectos:

### **FECHAS Y TEMPERATURAS**



Más de la mitad de los peregrinos son españoles, según las estadísticas. Ello explica que el grueso de los caminantes se agrupen en los meses centrales del verano, cuando tradicionalmente tienen lugar las vacaciones en nuestro país. Mientras que en los “extremos” de esa estación el viaje es muy recomendable (junio y septiembre), el centro del estío es, por el contrario, una época altamente contraindicada para realizar el Camino de Santiago. Aunque a favor del viajero estén las muchas horas de luz solar con que cuenta en cada jornada, hay que valorar otros elementos que no aconsejan escoger esas fechas: las temperaturas son altísimas ya desde primera hora de la mañana, la insolación es muy fuerte y los servicios están abarrotados. Ello ha desembocado en que, en los últimos años, los peregrinos se vean prácticamente empujados a una carrera por ver quién madruga más para terminar la etapa y así hacerse con una plaza en los albergues. Lógicamente, eso pervierte las esencias de la peregrinación,