



EL CAMINO ES LA META

“El Camino” es una caminata de siete semanas atravesando el país. Se puede participar de una a siete semanas. A continuación encontrará una descripción detallada de las siete etapas.

Puede caminar toda la ruta o elegir la semana según su propio gusto. Hay partes más difíciles, como por ejemplo la primera semana, con algunos paseos empinados y grandes distancias cada día, pero compensado con un hermoso campo; mientras que otros paseos son más fáciles, pero aún así muy atractivos.

Primera semana - Estepona a Sevilla

Es una de las semanas más difíciles. El primer día subimos a Gaucín a través del Valle del Genal y la Sierra Crestellina. Llegar a Ubrique implica un día de caminata de nueve horas atravesando el cruce del Río Guadiaro y subiendo la montaña Castillo antes de incorporarse a la GR7. Un hermoso paseo a través de bosques y prados nos lleva a Prado del Rey antes dejaremos las montañas por terrenos más ondulados tan lejos como Alcalá. El último día es un suave paseo hacia Sevilla a lo largo del río Guadaira.



Grado de dificultad: alto

Día	Fecha	Ruta	Tipo de terreno	km	Altura
1	15/03/09	Estepona - Gaucín	muy montañoso	23	0-600-100-600
2	16/03/09	Gaucín - Ubrique	muy montañoso	30	600-750-200-800
3	17/03/09	Ubrique - Prado del Rey	monañoso	26	300
4	18/03/09	Prado del Rey - Montellano	ondulado	33,5	100
5	19/03/09	Montellano - Los Molares	llano	29,5	100
6	20/03/09	Los Molares - Alcalá de Guadaira	llano	29	50
7	21/03/09	Alcalá de Guadaira - Seville	llano	18,5	0
TOTAL por semana				189,5	2500

Segunda semana - Sevilla a Zafra

Esta semana nos lleva a la ruta de la Plata pasando del norte de Andalucía hacia Extremadura. Después de dejar los suburbios de Sevilla y pasar las ruinas de Itálica, hay un suave primer día a Guillena. El camino atraviesa campos suaves antes de entrar en las montañas de Sierra Morena. Entre Almadén y Jara hay prados atractivos y colinas boscosas. La subida a Monasterio nos lleva por un ondulado paseo con muros de piedra y tierras de pasto. Caminar hacia la ciudad medieval de Zafra completa una de las semanas menos exigentes.



Grado de dificultad: medio

Día	Fecha	Ruta	Tipo de terreno	km	Altura
8	22/03/09	Seville - Guillena	llano	23	10
9	23/03/09	Guillena - Castilblanco de los Arroyos	suave ascenso	16	350
10	24/03/09	Castilblanco - Almedén de la Plata	llano luego ascenso	28,5	100
11	25/03/09	Almedén de la Plata - Real de la Jara	ondulado	16,5	200
12	26/03/09	Real de la Jara - Monasterio	llano luego ascenso	21	300
13	27/03/09	Monasterio - Cazadilla de los Barros	llano	28,5	50
14	28/03/09	Cazadilla - Zafra	llano	19,5	50
TOTAL por semana				153	1060

Tercera semana - Zafra a Cáceres

Es una suave semana con la distancia más corta del resto de las siete semanas. Empezando por la ciudad histórica de Zafra los dos primeros días atravesamos llanos cultivos de vid y tierras antes de descender a la ciudad romana de Mérida, cuna de la ruina romana. El itinerario permite tiempo para visitar. Después de Mérida se sube suavemente a través de bosques y praderas hacia Alcuéscar. Entonces el camino atraviesa campos más abiertos antes de escalar hacia la majestuosa ciudad de Cáceres con su centro medieval. Esta semana es particularmente adecuada para aquellos que tengan interés en las ciudades históricas.



Grado de dificultad: medio

Día	Fecha	Ruta	Tipo de terreno	km	Altura
15	29/03/09	Zafra - Villafranca de los Barros	llano	20,5	50
16	30/03/09	Villafranca - Torremejía	llano	27	50
17	31/03/09	Torremejía - Mérida	descenso	16	10
18	01/04/09	Mérida - Aljucén	llano	17	100
19	02/04/09	Aljucén - Alcúscar	suave ascenso	21,5	300
20	03/04/09	Alcúscar - Valdesalor	llano	28	50
21	04/04/09	Valdesalor - Cáceres	suave ascenso	12	150
TOTAL por semana				142	710

Cuarta semana - Cáceres a San Pedro de Rozados - Semana Santa

Una semana desafiante de caminata, que comienza en la ciudad medieval de Cáceres y tiene unas largas etapas con la más larga semana de las siete. La recompensa es un paseo por remotos y bellos paisajes con vistas a las montañas de Gredos. En la primera parte se pasa junto al gran embalse de Alcántara. Después de Cañaverál hay un hermoso sendero a lo largo de las cordilleras que conducen a la ciudad amurallada de Galisteo. La siguiente parte incluye el arco romano de Caparra y unos 40 kilómetros sin un solo pueblo. La subida a Monte Mayor es seguido por un valle de bosques antes de alcanzar el punto más alto de la caminata unos 1100 metros. La semana finaliza a 25 kilómetros de Salamanca.



Grado de dificultad: duro

Día	Fecha	Ruta	Tipo de terreno	km	Altura
22	05/04/09	Cáceres - Albergue del Embalse de Alcántara	llano	31	50
23	06/04/09	Albergue del Embalse - Grimaldo	llano luego ascenso	22	350
24	07/04/09	Grimaldo - Carcaboso	ondulado	30	100
25	08/04/09	Carcaboso - Hostal Asturias	suave ascenso	19,5	200
26	09/04/09	Hostal Asturias - Baños de Montemayor	llano luego ascenso	28,5	350
27	10/04/09	Baños - Fuenteroble de Salvatierra	ondulado	33	800-900-700-900
28	11/04/09	Fuenteroble - San Pedro de Rozados	llano-ascenso-desc.	29	200
TOTAL por semana				193	1750

Quinta semana - San Pedro de Rozados a Santa Marta de Tera

Una semana bastante llana, donde el camino pasa por las ciudades de Salamanca y Zamora antes de alcanzar el oeste de la provincia de Zamora. El primer día nos lleva a Salamanca con su centro histórico. Los siguientes dos días los pasamos atravesando campo abierto antes de alcanzar la diminuta ciudad romana de Zamora. La última parte de la semana el camino deja la Ruta de la Plata y comienza hacia la atractiva Tabara para terminar en Santa Marta De Tera con su iglesia románica de Santiago.



Grado de dificultad: duro

Día	Fecha	Ruta	Tipo de terreno	km	Altura
29	12/04/09	San Pedro de R. - Salamanca	suave descenso	25	50
30	13/04/09	Salamanca - El Cubo del Vino	llano	36	100
31	14/04/09	El Cubo - Zamora	llano	32	50
32	15/04/09	Zamora - Montamarta	llano	19	100
33	16/04/09	Montamarta - Granja de Morerueta	llano	22,5	100
34	17/04/09	Granja de M. - Tábara	llano	26	50
35	18/04/09	Tábara - Santa Marta de Tera	llano	23	50
TOTAL por semana				183,5	500

Sexta semana - Santa Marta a Villar de Barrio

Con 1200 metros de altura en kilómetros es probablemente la semana más difícil, pero las recompensas son grandes; una ruta a través de las más remotas y pocas conocidas partes de España con montañas escarpadas en el fondo y aldeas vírgenes esparcidas a lo largo de la ruta. Los dos primeros días incluyen largas distancias a través de llanos pero atractivos paisajes antes de alcanzar la perfecta ciudad medieval de Puebla de Sanabria. El terreno se hace cada vez más salvaje en lo sucesivo con dos pasos de 1200 metros durante dos días. El paso de Campobecerros corre a lo largo de una cresta con unas vistas fabulosas y los dos últimos días son más relajantes, con un descenso a través de un verde valle a Laza seguida de una suave subida a Villar de Barrio.



Grado de dificultad: duro

Día	Fecha	Ruta	Tipo de terreno	km	Altura
36	19/04/09	Santa Marta - Mombuey	suave ascenso	36	200
37	20/04/09	Mombuey - Puebla de Sanabria	llano	33	100
38	21/04/09	Puebla de Sanabria - Padornelo	ascenso	26	500
39	22/04/09	Padornelo - Vilavella	ascenso	19,5	400
40	23/04/09	Vilavella - Campobecerros	ondulado	32	250
41	24/04/09	Campobecerros - Laza	descenso	14	100
42	25/04/09	Laza - Villar de Barrio	suave ascenso	20	500
TOTAL por semana				180,5	2050

Séptima semana - Villar del Barrio a Santiago de Compostela

El final de esta semana bastante fácil (aunque es más montañoso que se espera) atraviesa las verdes tierras de Galicia a nuestro destino final a través de la ciudad provincial de Orense. Los dos primeros días se pasan descendiendo suavemente las numerosas aldeas incluida la aldea de la Xunqueira de Orense. Después tras un rápido ascenso a las afueras de Orense, la ruta continúa por las colinas onduladas y los valles de Silleda. Desde Silleda el camino pasa a través de una mezcla de paisaje abierto, bosques y valles hacia Puente Ulla. La última parte es además ondulada con una subida final y descenso a Santiago.



Grado de dificultad: medio

Día	Fecha	Ruta	Tipo de terreno	km	Altura
43	26/04/09	Villar de Barrio - Xunqueira de Ambía	llano	15,5	100
44	27/04/09	Xunqueira - Orense	suave ascenso	19	100
45	28/04/09	Orense - Cea	ascenso	22	400
46	29/04/09	Cea - Castro Dozón	ondulado	20,5	350
47	30/04/09	Castro Dozón - Silleda	ondulado	28,5	100
48	01/05/09	Silleda - Puente Ulla	ondulado	20	100
49	02/05/09	Puente Ulla - Santiago de Compostela	ondulado	20	300
TOTAL por semana				145,5	1450

TOTAL kms. **1187**

ADANA – ASOCIACIÓN POR LOS DERECHOS DE LOS ANIMALES ABANDONADOS
 Apartado de Correos 466 – 29680 Estepona
 elcamino@adana.es - www.elcamino.adana.es - Tel.: +34 699 316394