

DOS RUTAS , UN DESTINO, CERO EQUIPAJE
UN PASO POR LA FE, UNA ZANCADA POR EL RETO
EL DESAFIO “FAST-PACKING

RESUMEN INFORMATIVO

Las siguientes propuestas transforman la peregrinación tradicional en un **desafío de "Fast-Packing"** (senderismo rápido o trail running de larga distancia). El objetivo es completar tramos históricos de gran relevancia espiritual y cultural realizando una **media maratón diaria (~21 km)**, lo que permite un equilibrio perfecto entre esfuerzo físico intenso y tiempo para la reflexión o el descanso.

 Los Dos Escenarios:

1. El Camino de Santiago (Ruta Gallega):

- **El Reto:** 114 km desde Sarria en 5 días.
- **La Experiencia:** Bosques de robles, clima atlántico y la infraestructura perfecta del Camino Francés. Ideal para quienes buscan el ambiente del peregrino y una logística sencilla.
- **Meta:** La Plaza del Obradoiro y la majestuosa Catedral de Santiago.

2. La Ruta del Grial (Ruta Valenciana):

- **El Reto:** ~120 km desde Barracas hasta Valencia en 6 días.
- **La Experiencia:** Descenso desde el Maestrazgo turolense hasta el Mediterráneo. Un recorrido más técnico por Vías Verdes y campos de naranjos, con mucha menos masificación y una conexión profunda con la historia de la Corona de Aragón.
- **Meta:** La Capilla del Santo Cáliz en la Catedral de Valencia.



Filosofía "Minimal":

Ambas actividades están diseñadas para realizarse con una **equipación mínima de 15 litros**, priorizando la ligereza para proteger las articulaciones durante la carrera. Al finalizar cada etapa, el itinerario integra la asistencia a la **misa vespertina**, recuperando la tradición de la bendición del peregrino como cierre del esfuerzo físico del día.

Es un plan pensado para el "atleta-peregrino" que no quiere elegir entre entrenar y viajar, sino que decide unir ambos mundos en una sola aventura.

EQUIPACION

Hacer el Camino de Santiago o Santo Caliz en modo "media maratón diaria" con una mochila de **15 litros** es un reto de minimalismo técnico. La clave es el **sistema de capas** y el **lavado diario**. Dado que se va a correr/caminar rápido, la ropa será técnica y de secado ultra rápido.

Lista optimizada para que todo quepa y no pese más de **3-4 kg**:

1. Sistema de Capas (Puesto en el cuerpo)

- **Camiseta técnica:** Transpirable (poliéster).
- **Pantalones:** Short de trail running con mallas integradas (evita rozaduras).
- **Calcetines:** Específicos de running (anti-ampollas).
- **Zapatillas:** Trail running (tienen mejor agarre en los caminos de tierra gallegos).
- **Gorra y gafas de sol.**

2. Contenido de la Mochila (15 Litros)

Ropa de Repuesto y Descanso (En bolsa estanca)

- **1 Camiseta técnica extra:** Para alternar (una se lava, otra se usa).
- **1 Pantalón/malla extra:** Ligerito.
- **2 Pares de calcetines extra:** Es el elemento más importante. Nunca escatimes aquí.
- **Ropa interior técnica (2 mudas).**
- **Chaqueta Cortavientos/Impermeable:** Tipo *Gore-Tex Active* o similar, que se pliegue mucho. Galicia es impredecible.
- **Ropa de "civil" para la tarde/misa:** Un pantalón de chándal muy fino o mallas largas y una camiseta limpia.
- **Sandalías minimalistas o chanclas finas:** Para que los pies respiren tras la etapa y para la ducha.

Higiene y Botiquín (Formato viaje)

- **Jabón "todo en uno":** Pastilla de jabón tipo Lagarto o pH neutro (sirve para cuerpo, pelo y lavar la ropa).
- **Toalla de microfibra:** Talla M (ultra compacta).
- **Botiquín mini:** Compeed (imprescindible), vaselina (para evitar rozaduras antes de salir), desinfectante y un par de analgésicos.
- **Protector solar:** Stick o bote de 50ml.
- **Cepillo y pasta de dientes mini.**

Electrónica y Documentación

- **Móvil y cargador.**
- **Powerbank pequeña:** De 5000 o 10000 mAh.
- **Credencial del Peregrino y DNI:** En una funda impermeable.

3. Trucos de Espacio (Pack Fast & Light)

- **Enrolla la ropa:** No la dobles, haz "burritos" apretados para eliminar el aire.
- **Lavado diario:** Al llegar al hotel/albergue, lavas la ropa del día. Al ser tejido técnico, estará seca a la mañana siguiente.
- **Hidratación:** Usa un *soft flask* (bidón blando) de 500ml en los tirantes de la mochila. Hay fuentes constantes, no necesitas cargar 2 litros de agua.
- **El "truco de la misa":** Para entrar a la iglesia con aspecto aseado tras correr, usa la ropa de descanso que debe ser siempre la más ligera y compacta de tu mochila.

Resumen de peso estimado:

- **Ropa:** 1.2 kg
- **Higiene/Botiquín:** 0.5 kg
- **Electrónica/Varios:** 0.4 kg
- **Mochila vacía:** 0.5 kg
- **TOTAL: ~2.6 kg** (Perfecto para correr sin castigar la espalda).

EL CAMINO DE SANTIAGO

Hacer el Camino de Santiago desde Sarria (el tramo mínimo de 111 km para obtener la Compostelana) en jornadas de media maratón (~21 km). Se puede completar la ruta en **5 días**, manteniendo un ritmo deportivo pero disfrutando de los paisajes gallegos.

Propuesta: El Camino de Santiago (21K Edition)

- **Punto de inicio:** Sarria
- **Punto final:** Santiago de Compostela
- **Distancia total:** ~114 km
- **Duración:** 5 días

Etapas 1: Sarria - Portomarín

- **Distancia:** ~22 km
- **Terreno:** Caminos rurales y bosques de robles (carballeiras). El descenso hacia el embalse de Belesar antes de entrar en Portomarín es muy visual.
- **Punto de interés:** El casco histórico de [Portomarín](#), que fue trasladado piedra a piedra cuando se construyó el embalse.

Etapas 2: Portomarín - Palas de Rei

- **Distancia:** ~25 km (Ligeramente superior a la media maratón, pero necesaria para cuadrar los finales de etapa en pueblos con servicios).
- **Terreno:** Ascenso moderado al inicio (Sierra de Ligonde) y luego perfiles más llanos.
- **Punto de interés:** El cruce de Lameiros en [Palas de Rei](#).

Etapas 3: Palas de Rei - Melide - Arzúa

- **Distancia:** ~28 km (Esta es la etapa reina por distancia).
- **Terreno:** Rompepiernas con constantes subidas y bajadas suaves.
- **Punto de interés:** Parada obligatoria en [Melide](#) para comer pulpo á feira antes de seguir hacia [Arzúa](#).

Etapas 4: Arzúa - O Pedrouzo (O Pino)

- **Distancia:** ~19 km (Compensa el esfuerzo del día anterior).
- **Terreno:** Pistas agrícolas y zonas boscosas muy tranquilas.
- **Punto de interés:** La tranquilidad de [O Pedrouzo](#), el último gran núcleo antes de entrar en la ciudad.

Etapas 5: O Pedrouzo - Santiago de Compostela

- **Distancia:** ~20 km
- **Terreno:** El ascenso al Monte do Gozo es el último reto antes de la bajada final a la Plaza del Obradoiro.
- **Punto de interés:** La llegada a la Catedral en [Santiago de Compostela](#). Te recomiendo pasar por el [Monte do Gozo](#) para ver las torres de la catedral por primera vez.

Alojamiento

Selección de alojamientos y lugares recomendados para comer al finalizar las jornadas

Etapas 1: Portomarín

- **Alojamiento:**
 - [Hotel Auditorio Santiago & Spa](#): Ideal para recuperarte del primer día con su piscina y spa (~62 €).
 - [Hotel Mesón do Loyo](#): Opción cómoda con vistas al embalse (~80 €).
- **Para comer:**
 - [O Mirador](#): Vistas espectaculares y buena cocina gallega.
 - [El Origen Cervecería](#): Muy bien valorado por su ambiente y calidad (4.9 estrellas).

Etapas 2: Palas de Rei

- **Alojamiento:**
 - [Casa Blanco](#): Un alojamiento rural con una puntuación altísima (4.8) para un descanso profundo (~60 €).
 - [Hotel Casa Benilde](#): Sencillo, limpio y muy bien ubicado (~79 €).
- **Para comer:**
 - [Pulpería Casa Camiño](#): Imprescindible para probar un buen pulpo en la zona.
 - [Mesón a Lareira](#): Comida tradicional casera de excelente calidad.

Etapas 3: Arzúa

- **Alojamiento:**
 - [La Puerta de Arzúa](#): Hotel moderno con excelentes críticas (4.8 estrellas).

- **Teiraboa Basecamp:** Opción original y económica si buscas algo diferente (~20 €).
- **Para comer:**
 - **Casa Nené:** Producto local muy cuidado en el centro del pueblo.
 - **Casa Teodora:** Un clásico entre los peregrinos por su cocina tradicional.

Etapas 4: O Pedrouzo (O Pino)

- **Alojamiento:**
 - **Hotel Amiuka:** Calidad superior para la última noche antes de llegar (~143 €).
 - **Albergue O Trisquel:** Opción práctica y bien valorada por peregrinos (~34 €).

Final: Santiago de Compostela

- **Alojamiento:**
 - **Hotel Praza Quintana:** Al lado de la Catedral, ideal para terminar el viaje por todo lo alto (~87 €).
 - **Hotel Ciudad de Compostela:** Buena relación calidad-precio a unos 15 min andando del centro (~55 €).

Horario de Misas

La mayoría de los pueblos del Camino tienen una fuerte tradición de acogida al peregrino, incluyendo una **bendición especial** al finalizar la misa de la tarde.

Al correr jornadas de 21 km (unas 2-3 horas a ritmo de trote o 4-5 horas caminando rápido), se llega con tiempo de sobra para descansar, ducharse y asistir a los oficios.

Cronograma de Misas y Bendiciones

Etap a	Destino	Iglesia Recomenda da	Horario Misa (Tarde)	Observacion es
Día 1	Portomar ín	Parroquia de San Nicolás	20:00 (Laborabl es) / 19:00 (Sábados)	Al finalizar, suelen realizar la bendición del peregrino.
Día 2	Palas de Rei	Parroquia de San Tirso	19:00	Misa dedicada especialmen te a los peregrinos con bendición final.
Día 3	Arzúa	Parroquia de Santiago	19:00	Incluye bendición del peregrino. También hay oración de la noche a las 22:00.
Día 4	O Pedrouzo	Parroquia de Santa Eulalia	19:00	Sellado de credenciales al finalizar la misa.

Etap a	Destino	Iglesia Recomenda da	Horario Misa (Tarde)	Observacion es
Día 5	Santiago	Catedral de Santiago	19:30	Misa del Peregrino. Si llegas antes de mediodía, también hay a las 12:00.

Consideraciones importantes:

1. **Misa del Peregrino en la Catedral:** Es la más concurrida. Si quieres asistir a la de las 12:00 el último día, tendrías que salir de O Pedrouzo temprano (hacia las 7:00 u 8:00 AM) para completar tus 20 km y entrar en la Catedral con tiempo. La de las 19:30 es más tranquila y te permite disfrutar de la Plaza del Obradoiro sin prisas.
2. **Botafumeiro:** Suele funcionar en las misas de 12.00 h y los viernes 19.30 h
 1. **Apunta al 25 de julio:** Es espectacular, aunque la ciudad estará extremadamente llena y la seguridad será muy estricta (difícil entrar en la Catedral si no vas con mucha antelación).
 2. **Misa de 12:00 h vs 19:30 h:** En los meses de verano, es mucho más probable que el Botafumeiro funcione en la misa de mediodía porque es cuando se concentran los grupos que suelen solicitarlo.
3. **Mochilas:** Recuerda que **no se permite entrar en la Catedral con mochilas**. Deberás dejarla en tu hotel o en alguna de las consignas cercanas (como la de la Oficina del Peregrino en Rúa Carretas).
4. **Sábados y Domingos:** Los horarios pueden variar ligeramente en fin de semana (algunas iglesias adelantan la misa a las 18:00 o la

retrasan a las 20:00). Te recomiendo confirmar en el albergue o parroquia al llegar a cada pueblo.

EL CAMINO DEL SANTO CALIZ

El **Camino del Santo Cáliz** (o Ruta del Grial) es el secreto mejor guardado de la Comunidad Valenciana. Es un trayecto con mucha historia, menos masificado que el de Santiago y con un terreno técnico ideal para el trail running.

Para este reto, el tramo final más emblemático —equivalente a los 100 km de Sarria— empieza en **Barracas** (en el límite con Teruel) y desciende hasta la **Catedral de Valencia**. Son unos **120 km**, lo que encaja perfectamente en tu formato de **6 jornadas de media maratón**.

Etapas 1: Barracas - Caudiel

- **Distancia:** ~21 km
- **El terreno:** Gran parte por la **Vía Verde de Ojos Negros**. Es un descenso suave y constante, ideal para calentar piernas.
- **Misa:** Iglesia de San Juan Bautista (Caudiel).
- **Comer:** Prueba la olla de pueblo en algún restaurante local.

Etapas 2: Caudiel - Segorbe

- **Distancia:** ~22 km
- **El terreno:** Sigues la Vía Verde, cruzando túneles y viaductos con vistas al valle del Palancia.
- **Misa:** [Catedral de Segorbe](#). Es una parada espiritual clave.
- **Alojamiento:** Hotel Martín el Humano (antiguo hospital del s. XVIII).

Etapas 3: Segorbe - Algimia de Alfara

- **Distancia:** ~20 km
- **El terreno:** Transición entre la montaña y la huerta. Terreno cómodo de asfalto y pista.
- **Misa:** Parroquia de San Vicente Ferrer (Algimia).
- **Comer:** Estás entrando en zona de buenos arroces de interior.

Etapas 4: Algimia de Alfara - Sagunto

- **Distancia:** ~20 km
- **El terreno:** Te acercas al mar. La llegada a Sagunto bajo la sombra del Castillo es espectacular para un corredor.
- **Misa:** Iglesia de Santa María (Sagunto), junto al teatro romano.
- **Alojamiento:** Hotel Sagunto o B&B en el casco antiguo.

Etapas 5: Sagunto - El Puig de Santa Maria

- **Distancia:** ~18 km (Etapas de "recuperación")
- **El terreno:** Caminos entre naranjos y huerta valenciana.
- **Misa:** **Real Monasterio de El Puig.** Es un sitio histórico fundamental; aquí se libró la batalla por la conquista de Valencia.
- **Alojamiento:** Hotel l'Horta o similares.

Etapas 6: El Puig - Valencia (Catedral)

- **Distancia:** ~19-21 km (Entrada por la Vía Augusta / Barranc del Carraixet)
- **El terreno:** Llanura total. Entrarás en Valencia por el barrio de Benimaclet hasta llegar al centro histórico.
- **Meta:** [Catedral de Valencia](#).

- **Misa final: Capilla del Santo Cáliz.** Es el momento culminante del viaje.

Equipación mínima (15 Litros)

La ventaja de esta ruta es que el clima es más seco que en Galicia, pero **el calor es el factor clave.**

1. **Hidratación:** ¡Fundamental! A diferencia de Galicia, hay menos fuentes en los tramos de monte. Lleva **dos soft flasks de 500ml** y pastillas de sales.
2. **Ropa:** La misma técnica de Santiago, pero prioriza colores claros y protección solar alta.
3. **Calzado:** Aquí puedes usar zapatillas de **asfalto o "door-to-trail"**, ya que hay mucha vía verde y tramos de cemento entre naranjos.

¿Misa diaria?

En la Comunidad Valenciana, las parroquias de pueblo suelen tener la misa entre las **19:00 y las 20:00**. Al ser una ruta con menos infraestructura de "albergues de peregrinos" que Santiago, te recomiendo avisar al párroco al llegar si quieres que mencionen tu peregrinación; suelen ser muy hospitalarios al ver a alguien haciendo la Ruta del Grial.

ALOJAMIENTO

Para completar tu reto de **media maratón diaria** en la Ruta del Grial, aquí tienes una selección de lugares para descansar y recuperar energías. Al ser una ruta menos transitada que la de Santiago, los alojamientos tienen un aire más auténtico y local.

Etapas 1: Caudiel

- **Alojamiento:**
 - **Casa Rural El Murmullo:** Muy acogedora y perfecta para empezar la ruta con tranquilidad.
 - **Hostal Alameda:** Opción práctica y cercana a la Vía Verde.
- **Para comer:**
 - **Restaurante Pierre:** Conocido por su cocina casera y raciones generosas, ideales tras los primeros 21 km.
 - **Bar El Casino:** El punto de encuentro del pueblo, ideal para un bocadillo rápido o un café.

Etapas 2: Segorbe

- **Alojamiento:**
 - **Hotel Martín el Humano:** Un antiguo hospital del siglo XVIII convertido en hotel de 4 estrellas con spa. Es el lugar perfecto para descargar piernas en su zona de aguas.
 - **Hotel Segorbe:** Una opción cómoda y muy céntrica.
- **Para comer:**
 - **Gastroadictos:** Cocina creativa con producto local. Muy recomendado si quieres una cena especial.

- **Restaurante María de Luna:** Ubicado dentro del Hotel Martín el Humano, ofrece platos tradicionales con un toque elegante.

Etapas 3: Algimia de Alfara / Torres Torres

- **Alojamiento:**

- **El Pajar de la tía Joaquina:** Una casa rural con mucho encanto en la zona.
- **Hotel de Algimia:** Opción funcional y cómoda.

- **Para comer:**

- **Restaurante Les Lloses:** Muy popular en la zona por sus carnes a la brasa y arroces.
- **Bar Tropical:** Ideal para el "esmorzaret" valenciano si llegas temprano o para una comida informal.

Etapas 4: Sagunto

- **Alojamiento:**

- **[Hotel Sagunto](#):** Ubicado en la zona moderna pero con buen acceso al casco histórico.
- **B&B Domus Atilia:** Si prefieres quedarte en el casco antiguo, cerca del teatro romano y las iglesias.

- **Para comer:**

- **Le Fou:** Situado a los pies del castillo, ofrece una cocina mediterránea excelente con vistas históricas.
- **La Taverna de la Serp:** Ambiente histórico y comida tradicional muy bien ejecutada.

Etapas 5: El Puig de Santa Maria

- **Alojamiento:**
 - **Hotel l'Horta:** Un hotel familiar y tranquilo, muy cerca del Monasterio.
 - **Hotel Casita de Invitados:** Opción con mucho encanto y trato personalizado.
- **Para comer:**
 - **Restaurante Arrocería Noray:** Aprovecha que estás cerca del mar para disfrutar de un buen arroz valenciano.
 - **Taberna El Parque:** Un sitio clásico para raciones y platos combinados.

Etapas 6: Valencia (Meta final)

- **Alojamiento:**
 - **[Ad Hoc Monumental Cruz](#):** En pleno centro histórico, a pocos metros de la Catedral.
 - **Hotel Reina Victoria:** Un clásico elegante muy cerca de la Plaza del Ayuntamiento.
- **Para comer:**
 - **La Cigrona:** Especializado en cocina valenciana, situado en el centro histórico.
 - **Navarro:** Uno de los mejores sitios para celebrar el fin de la ruta con una paella valenciana auténtica (requiere reserva).