

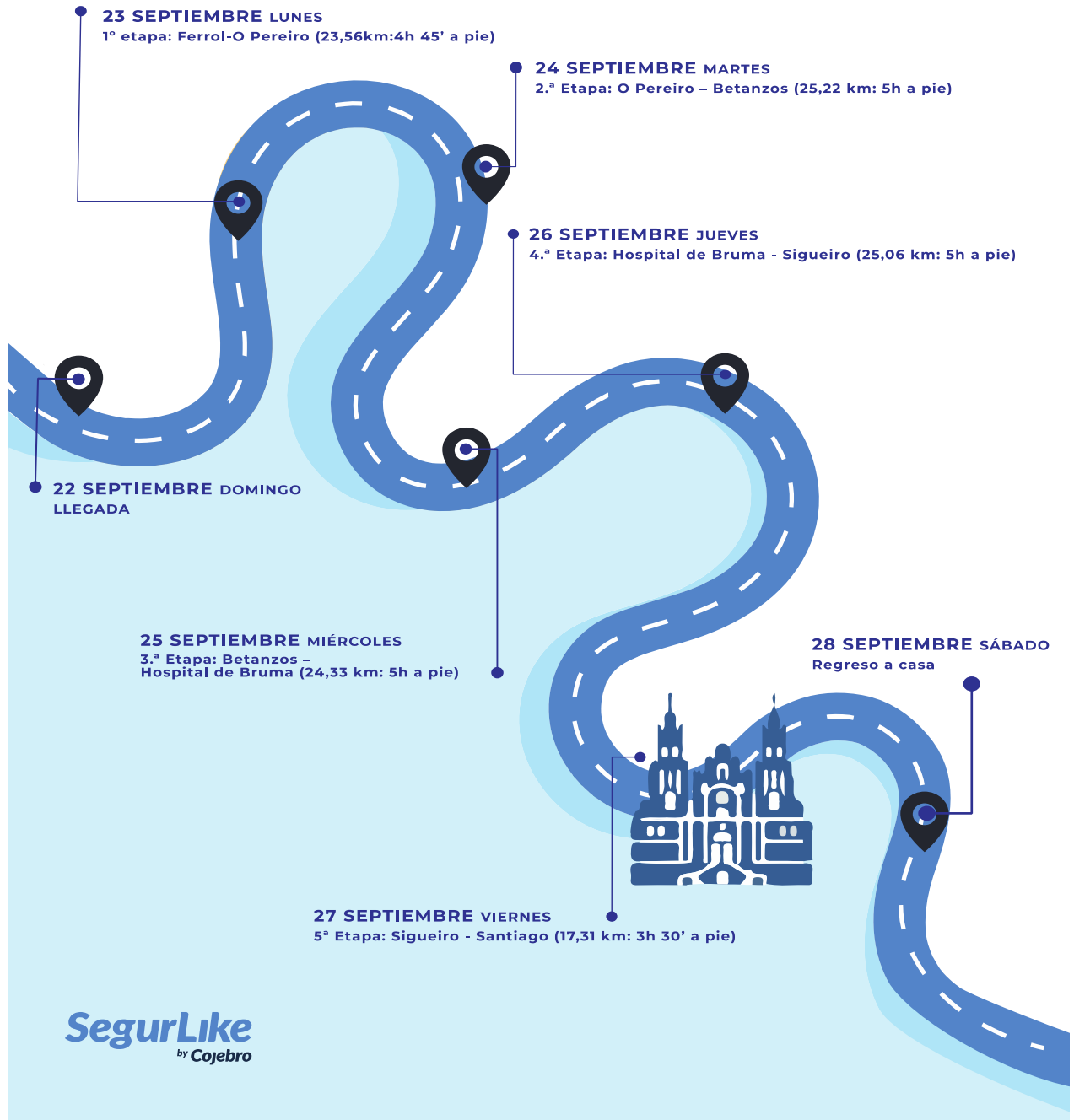


Camino Santiago
Cojebro

OBJETIVOS:

¡Compartir, disfrutar y vivir juntos El Camino de Santiago!
Cojebro contribuirá con 1€ por cada Km. que recorran todos los participantes.

De 22 a 28 de septiembre



www.cojebro.com

(+34) 617 11 27 52

vanessa.sanbruno@cojebro.com

AV Diagonal, 468-08006 Barcelona

Síguenos:

 /cojebro

 Cojebro Asociación de Brokers de Seguros

 @cojebro_com

 @cojebro

 /company/cojebro/

OBJETIVOS:

¡Compartir, disfrutar y vivir juntos El Camino de Santiago!
Cojebro contribuirá con 1€ por cada Km. que recorran todos los participantes.

De 22 a 28 de septiembre

EXPERIENCIA VITAL
HISTORIA DEL CAMINO INGLÉS

El Camino Inglés nace en el medioevo gracias a la posición estratégica de Ferrol y A Coruña como puertos de mercancías; no sólo los marineros ingleses navegaban hacia la costa gallega; escoceses, irlandeses y otros muchos procedentes de los países escandinavos y los países bajos llegaban a puerto para posteriormente valerse, por tierra, de rutas y senderos con el fin de mercadear, por lo que Santiago, en un primer momento, no fue su único punto de mira.



Fue a mediados del siglo XIV cuando, aprovechando las corrientes comerciales que hacían los barcos británicos para atracar en los puertos gallegos, la peregrinación comenzó a extenderse entre los navegantes, deseosos de conocer santuarios cristianos más allá de los de sus territorios.

La denominación de Camino Inglés procede precisamente de la instauración como ruta de interés para los navegantes de las islas británicas. Los peregrinos cruzaban los mares entre las mercancías de sus barcos; embarcaciones que, por lo general, eran de poco calado y llegaban con facilidad a cualquier rincón, pero que, al mismo tiempo, suponían un riesgo importante durante la travesía. Ya en tierra, la ruta era tranquila y segura, lo que les permitía coronar Santiago en apenas unos días, suponiendo una ventaja frente a

los que se decantaban por elegir la ruta francesa, que necesitaban semanas sólo para cruzar los pirineos y protegerse de los ladrones que acechaban en los senderos.

Los ingleses empleaban sus principales puertos para embarcar rumbo a Galicia. Así, Bristol, Newcastle, Londres o Southampton se convirtieron en puertos emisores de la gran Inglaterra, mientras que Galway o Dublín eran los elegidos por sus vecinos irlandeses. Los peregrinos que escogían el Camino Inglés, tras arribar a la costa gallega, encontraban protección en monasterios y hospitales, como los regentados por la Orden Hospitalaria del Sancti Spiritus o la Orden Franciscana.

Existen hechos documentados de peregrinaciones en el siglo XI con Cruzados y Templarios que se dirigían a Jerusalén y que durante su escala en las costas de A Coruña peregrinaron a Santiago para pedir al Apóstol protección en Tierra Santa. Este hecho se convirtió en algo tan habitual que, caballeros procedentes de toda Europa, atracaban sus navíos en costas gallegas para brindar la protección de sus almas frente a la tumba del Apóstol.

OBJETIVOS:

¡Compartir, disfrutar y vivir juntos El Camino de Santiago!
Cojebro contribuirá con 1€ por cada Km. que recorran todos los participantes.

De 22 a 28 de septiembre

PROGRAMA

Los Socios de Cojebro y amigos vinculados al sector asegurador, compartiremos cinco jornadas, desde El Ferrol hasta Santiago de Compostela, recorriendo 115,48 Km. que nos permitirán obtener “La Compostela”.



22 SEPTIEMBRE, DOMINGO

LLEGADA

- Traslado autocar Aeropuerto Santiago Compostela al Parador del Ferrol (1,0h), o
- Traslado autocar Aeropuerto Coruña al Parador del Ferrol (40')
- Check in en el Parador del Ferrol
- Cena de Bienvenida y alojamiento en el Parador del Ferrol



23 SEPTIEMBRE, LUNES

1ª etapa: Ferrol-O Pereiro (23,56km: 5h 14' a pie)

- Desayuno en el Parador del Ferrol
- Comida libre durante la etapa
- Traslado en autocar de O Pereiro al Parador del Ferrol (16 km/ 20')
- Cena y alojamiento en el Parador del Ferrol



24 SEPTIEMBRE, MARTES

2ª etapa: O Pereiro – Betanzos (25,22 km: 5h 36' a pie)

- Desayuno en el Parador del Ferrol
- Traslado en autocar del Parador del Ferrol a O Pereiro (16 km/ 20')
- Comida libre durante la etapa
- Traslado en autocar de Betanzos al Gran Hotel Los Abetos (58 km/ 40')
- Cena y alojamiento en el Gran Hotel Los Abetos



25 SEPTIEMBRE, MIÉRCOLES

3ª etapa: Betanzos – Hospital de Bruma (24,33 km: 5h 24' a pie)

- Desayuno en el Gran Hotel Los Abetos
- Traslado en autocar de Betanzos al Gran Hotel Los Abetos (58 km/ 40')
- Comida libre durante la etapa
- Traslado en autocar de Hospital de Bruma al Gran Hotel Los Abetos (40 km/ 30')
- Cena y alojamiento en el Gran Hotel Los Abetos

OBJETIVOS:

¡Compartir, disfrutar y vivir juntos El Camino de Santiago!
Cojebro contribuirá con 1€ por cada Km. que recorran todos los participantes.

De 22 a 28 de septiembre



26 SEPTIEMBRE, JUEVES

4ª etapa: Hospital de Bruma - Sigueiro (25,06 km: 5h 34' a pie)

- Desayuno en el Gran Hotel Los Abetos
- Traslado en autocar del Gran Hotel Los Abetos a Hospital de Bruma (40 km/ 30')
- Comida libre durante la etapa
- Traslado en autocar de Sigueiro al Gran Hotel Los Abetos (16 km/ 15')
- Cena y alojamiento en el Gran Hotel Los Abetos



27 SEPTIEMBRE, VIERNES

5ª etapa: Sigueiro - Santiago (17,31 km: 3h 50' a pie)

- Desayuno buffet en el Gran Hotel Los Abetos
- Traslado en autocar del Gran Hotel Los Abetos a Sigueiro (16 km/ 15')
- Llegada a la Plaza del Obradoiro y Fin de El Camino
- Comida en Rte. (pendiente de elección) en el casco histórico de Santiago
- Visita Guiada a la Catedral, Pórtico de la Gloria, Museo de la Catedral
- 19:00h: Misa del Peregrino e Invocación del Presidente de Cojebro al Apóstol Santiago
- 21:00h: Cena en Rte. (pendiente de elección) en el casco histórico de Santiago
- Alojamiento en el Parador Hostal Reyes Católicos



28 SEPTIEMBRE, SÁBADO

Regreso a casa

- Desayuno buffet en el Parador Hostal Reyes Católicos
- Traslado en autocar Parador Reyes Católicos - Aeropuerto Santiago Compostela (20')
- Traslado en autocar Parador Reyes Católicos - Aeropuerto Coruña(1h)

OBJETIVOS:

¡Compartir, disfrutar y vivir juntos El Camino de Santiago!
Cojebro contribuirá con 1€ por cada Km. que recorran
todos los participantes.

De 22 a 28 de septiembre

ALOJAMIENTOS



Parador de El Ferrol

www.parador.es/es/paradores/parador-de-ferrol



Gran Hotel Los Abetos

www.granhotellosabetos.com/villa.html

www.cojebro.com

(+34) 617 11 27 52

vanessa.sanbruno@cojebro.com

AV Diagonal, 468-08006 Barcelona

Síguenos:

 /cojebro

 Cojebro Asociación de
Brokers de Seguros

 @cojebro_com

 @cojebro

 /company/cojebro/

OBJETIVOS:

¡Compartir, disfrutar y vivir juntos El Camino de Santiago!
Cojebro contribuirá con 1€ por cada Km. que recorran
todos los participantes.

De 22 a 28 de septiembre



Parador Reyes Católicos

www.parador.es/es/paradores/parador-de-santiago-de-compostela

www.cojebro.com

(+34) 617 11 27 52

vanessa.sanbruno@cojebro.com

AV Diagonal, 468-08006 Barcelona

Síguenos:

 /cojebro

 Cojebro Asociación de
Brokers de Seguros

 @cojebro_com

 @cojebro

 /company/cojebro/

OBJETIVOS:

¡Compartir, disfrutar y vivir juntos El Camino de Santiago!
Cojebro contribuirá con 1€ por cada Km. que recorran todos los participantes.

De 22 a 28 de septiembre

10 CONSEJOS PARA HACER EL CAMINO

1. Entrena para “preparar” el calzado y el cuerpo, con marchas progresivas en dificultad y tiempo, por senderos, con el fin de acostumbrarte a caminar con el calzado que usarás. Si es posible, con la mochila cargada de lo que vayas a llevar cada día en El Camino.
2. Lleva poco equipaje. No olvides que hay que subir y bajar y rehacer las maletas casi todos los días.
3. Procura no caminar muy rápido los primeros días. El Camino no es una carrera. No se trata de llegar el primero, se trata de alcanzar la meta cada día.
4. Para evitar ampollas, antes de cada etapa, aplica crema hidratante o vaselina, especialmente en y entre los dedos, planta y talón. También en los muslos. Al llegar al hotel, tras terminar la etapa, lava correctamente los pies, eliminando cualquier resto de suciedad para posteriormente secarlos a fondo y aplicar de nuevo crema hidratante o vaselina, dejándola secar al aire.
5. Lleva siempre una botella de agua en la mochila. Aunque no tengas sed, debes beber cada cierto tiempo para mantenerte hidratado. No bebas en fuentes, si no tienes la certeza de que son potables.
6. Lleva frutos secos, barritas energéticas, etc. Aunque no tengas hambre, cada 60 o 90 minutos, ingiere algo sólido que contenga hidratos de carbono; te ayudará a mantener mejor el ritmo de ejercicio.
7. Mantén limpio el Camino: lleva siempre una bolsa de plástico para la basura que generes.
8. Seca tu calzado. Un periódico o un rollo de papel absorbente son lo único que necesitas. Introduce a presión todo el papel que puedas y déjalo toda la noche en un lugar seco.
9. Saluda. Es tradición saludarse entre peregrinos, siendo un signo de auténtica fraternidad. "Buen camino" es lo más habitual que nos dirán y diremos con las personas que nos vayamos encontrando: "Ultreia" o "Ultreya", hoy algo más en desuso, también es una palabra con la que les das ánimo a los que te acompañan: ¡Ultreia, peregrino! (¡Ánimo, peregrino!)
10. Utiliza bien la credencial. Basta con un par de sellos por etapa, pero es muy gratificante ir consiguiendo más. Aunque los sellos están en la mayoría de los bares, cafeterías y restaurantes, es recomendable ir dejando hueco para los sellos de las iglesias, ayuntamientos o los hoteles en los que nos alojaremos.

OBJETIVOS:

¡Compartir, disfrutar y vivir juntos El Camino de Santiago!
Cojebro contribuirá con 1€ por cada Km. que recorran todos los participantes.

De 22 a 28 de septiembre

EQUIPAJE

- **Mochila:** Imprescindible para cargar con el equipaje. Es muy importante que sea cómoda. Conviene pesarla antes de la partida. El resultado no debe superar el 10 % del peso del peregrino. Algunos modelos cuentan con bolsillos especiales para repartir la carga. Ten en cuenta que llevamos “furgoneta de apoyo” y “autocar al inicio y final de cada etapa”, por lo que no es necesario que cargues con más de la cuenta.
- **Calzado:** Es el punto más delicado. Es imprescindible llevar un calzado apropiado. En las tiendas de deportes puedes encontrar el más adecuado para las caminatas. Debes usarlo durante un par de meses antes de iniciar el viaje. Si estrenas calzado o es inapropiado, puedes acabar abandonando por culpa de las molestias.
- **Calcetines sin costuras.**
- **Culottes de deporte:** Muy aconsejables para evitar las rozaduras de los muslos.
- **Pantalones:** Es importante que estén usados y que sean prácticos y cómodos. Es recomendable llevar un impermeable para los pantalones por si llueve.
- **Sudadera o jersey:** Cómodo, que pese poco. Prestará buen servicio los días más fríos, pero no olvides que cargarás con dicha prenda cuando haga más calor.
- **Chanclas:** Imprescindibles para descansar los pies de las largas caminatas.
- **Vaselina:** Aplicar una pequeña cantidad de vaselina en los pies antes de cada jornada ayudará a evitar la aparición de las incómodas ampollas.
- **Protección solar:** Imprescindible
- **Sombrero:** Muy recomendable.
- **Chubasquero o Poncho impermeable:** Imprescindibles por si llueve.
- **Bastones:** Muy útiles. En tiendas de deporte: los menos pesados y que se puedan plegar.
- **Credencial:** Te facilitaremos el documento que te acredita como peregrino, pero no la pierdas, ni te olvides de llevarla en cada jornada.



OBJETIVOS:
¡Compartir, disfrutar y vivir juntos El Camino de Santiago!
Cojebro contribuirá con 1€ por cada Km. que recorran todos los participantes.

De 22 a 28 de septiembre

MINI BOTIQUÍN

- Vaselina
- Spray anti-ampollas Dr. Scholl
- Tiritas o, mejor, Compeed anti-ampollas para talones y dedos
- Rollo Tensaplast grande
- Rollo esparadrapo
- Topionic o Betadine
- Gasas
- Fisiocrem, Flogopren, Reflex, etc. para dolores musculares

Nota: En caso de que olvidaras llevar los productos recomendados, no te preocupes, la organización lleva botiquín a tu disposición.

¿QUÉ DEBES HACER PARA INSCRIBIRTE?

Contacta con Vanessa Sanbruno

(+34) 617 11 27 52

vanessa.sanbruno@cojebro.com

www.cojebro.com

(+34) 617 11 27 52

vanessa.sanbruno@cojebro.com

AV Diagonal, 468-08006 Barcelona

Síguenos:

 /cojebro

 Cojebro Asociación de Brokers de Seguros

 @cojebro_com

 @cojebro

 /company/cojebro/