



RETO SOLIDARIO x MPS
OLIVELLA - SANTIAGO



TAILORYOU

GRAFyPRINT
STUDIO

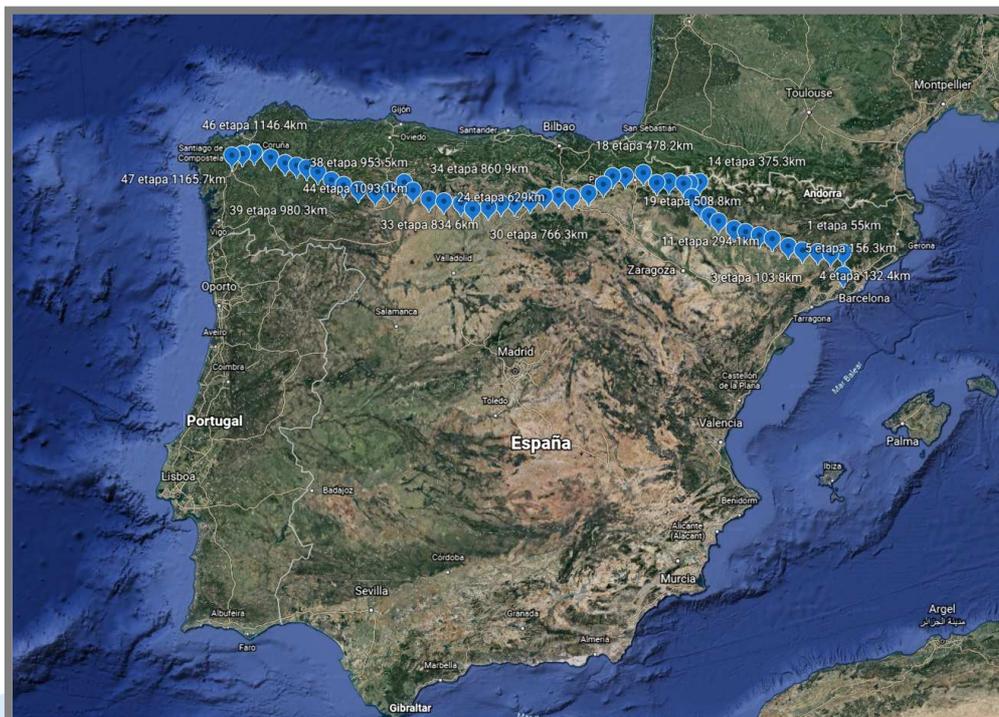
RETO



JONAY es un aficionado al running, desde hace unos años. Ha participado en varias carreras populares e, incluso, organizando algunas de ellas. Como aficionado a dicho deporte, y animado también, por su espíritu de superación, quiso organizar un reto solidario, en un principio sin una causa determinada, pues aún no conocíamos el diagnóstico de Alba. **El reto consistía en realizar el Camino de Santiago corriendo desde nuestra población, Olivella. Obviamente, este reto transcurre en 49 etapas, dado que no puede dejar de trabajar para hacerlo de un tirón: son 1208,43 kilómetros.**

El recorrido y las etapas las tenemos ya diseñadas en el presente mapa:

<https://earth.google.com/web/@42.12004217,-3.35200085,1100.81809016a,949820.12670802d,30.00078628y,0h,0t,0r/data=MickKJQojCiExNS01NIRra3U4M1E1dzBvMDU3VjZEBtNT1VQTU5keY?pli=1>





ANTECEDENTES

En 2015 nace Alba. Es la hija pequeña de Laura y Chema, nuestros primos. Hasta el año y medio aproximadamente Alba tenía un crecimiento normal para su edad, pero empezaron a ver que su evolución no era igual a la de su hermana mayor. El pediatra les informó de que algo no iba bien y empezaron a hacer pruebas, incluidas las genéticas, para determinar qué afectaba su crecimiento. Fue entonces cuando le diagnosticaron SÍNDROME DE MORQUIO, una enfermedad de las denominadas "raras" y que afecta a tan solo 40 personas en toda España.

La Mucopolisacaridosis tipo IV o síndrome de Morquio es un trastorno del almacenamiento de mucopolisacáridos o glucosaminoglicanos (GAGs) y se caracteriza porque, los que la padecen, presentan una estatura corta y una afectación ósea grave (crecimiento, deformación, etc) mientras el coeficiente intelectual es normal.

En el caso de Alba, le realizaron una operación el año pasado para arreglar un problema de adormecimiento en las manos, producido también por la enfermedad, que la ha postrado en una silla de ruedas. Actualmente lleva varios meses en el Hospital de Paraplégicos de Toledo intentando alguna mejoría, y continuando con el tratamiento médico que ya llevaba en Badajoz anteriormente para frenar, o paliar, los síntomas de su enfermedad.



RETO SOLIDARIO x MPS
OLIVELLA - SANTIAGO

MPS LISOSOMALES

MPS LISOSOMALES

Apoyamos a pacientes y familias con enfermedades Lisosomales como las **Mucopolisacaridosis (MPS)**, **Síndromes relacionados (SR)** y **Enfermedad de Fabry**, entre otras.

Nuestra Asociación nace del fruto del interés y la preocupación de unos padres que, tras recibir la noticia del diagnóstico de Sanfilippo de su hija en el año 2003, contactaron con otros padres en la misma situación. Tras una primera reunión en Utrera (Sevilla) junto con cinco familias decidieron unirse para crear la Asociación Sanfilippo España. En 2005 se convirtieron en MPS España apoyando a todas las enfermedades englobadas dentro de las Mucopolisacaridosis y Síndromes Relacionados y más tarde, en el año 2009 adhirieron la Enfermedad de Fabry. Actualmente la asociación se ha convertido en el referente en España de todas las enfermedades Lisosomales.



Desde 2003



Más de 450 socios

35 colaboradores habituales

Más de 1500 personas registradas



MPS lisosomales abarca 64 enfermedades.

Más de 1300 afectados en toda España, adultos y niños, de los que más de 400 forman parte de MPS España.



▲ Comunidades de nuestros socios.

Andalucía, Aragón, Cantabria, Castilla y León, Castilla-La Mancha, Catalunya, Ceuta, Comunidad de Madrid, Comunidad valenciana, Extremadura, Galicia, Illes Balears, Islas Canarias, La Rioja, Navarra, País Vasco, Principado de Asturias, Región de Murcia.



*Socios/as de MPS España.

¿Conoces MPS Lisosomales?

Datos de noviembre 2020.



Más de 100 proyectos hechos.



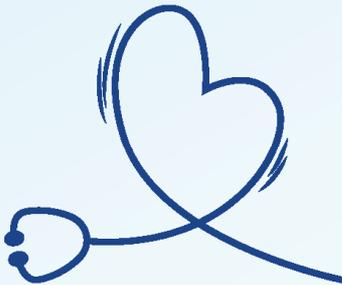
Más de 1.500.000 € entregados para la investigación.



7250 sesiones de fisioterapia, logopedia, terapia equina, psicoterapia y respiro familiar.

Tenemos un comité médico único.

Formado por las especialidades de Neurología, Pediatría, Medicina Interna, Hematología, Trasplantes, Cardiología, Otorrino, Digestivo, Traumatología y Cirugía Ortopédica, Investigación, Nefrología, Bioquímica-Diagnóstico, entre otras.



Premios logrados

Premio INOCENTE- 1er premio	2012	Premio TELVA SOLIDARIDAD	2016
PREMIO INOCENTE 2012 Finalista	2012	Premio TERRITORIOS SOLIDARIOS BBVA 4ªed.	2016
Finalista Premios FUNDACIÓN GLOBAL	2013	INOCENTE INOCENTE	2017
Premio TERRITORIOS SOLIDARIOS 2013 3ªed.	2013	Premio TERRITORIOS SOLIDARIOS BBVA 5ªed.	2017
Finalista Premios INOCENTE	2014	Premio DGENES	2018
Premio PAL SANOFI-GENZYME	2015	Premio FUNDACIÓN SIN BARRERAS	2018
Finalista Premios INOCENTE	2015	Finalistas 2º Premios AELMHU	2018
MPS ESPAÑA Mejor MPS del mundo	2016	PREMIO FUNDACIÓN PINNAE	2020
Premio solidario del Seguro SANTA LUCÍA	2016		

Calle Anselm Clavé, 1
08787 La Pobla de Claramunt
Telf. +34 93 804 09 59 . info@mpsesp.com
BARCELONA . España

www.mpsesp.org

Datos de noviembre 2020.

OBJETIVO DEL RETO

El objetivo principal es visibilizar sobre esta enfermedad y todas las relacionadas con la Mucopolisacaridosis (MPS). Por este motivo, vamos de la mano de la Asociación que lleva este síndrome y ellos nos ayudarán en la promoción del mismo, organizando eventos durante el Camino y ayudándonos en todo el tema comunicativo, organizativo y legal.

La idea es recaudar todo el dinero posible para donarlo, íntegramente, a la Asociación y ayudar así a la investigación de estos síndromes. En un principio pensamos hacerlo para Alba, pero su madre nos dijo que, de momento, ella lo tenía todo cubierto por la Seguridad Social y que prefería que lo destináramos a la financiación de la investigación.





COMUNICACIÓN

Hemos elaborado un plan de comunicación que iremos adaptando a medida que avance el reto.

Contamos con la ayuda de la Asociación MPS - Lisosomales, que posee cuentas propias en las diferentes redes sociales (Instagram, Facebook, youtube i Twitter). Así mismo nosotros tenemos un perfil en Instagram www.instagram.com/jein_outdoor que llega a más de 17.000 seguidores y un grupo de ocio familiar en Facebook www.facebook.com/groups/896617227375830 con casi 10.000.

También tenemos amigos periodistas en **La Sexta** y **La Vanguardia**, y muchos profesionales independientes del sector que ya se han comprometido a dar soporte y difusión a nuestro proyecto.

Durante el reto, está previsto contactar con los Ayuntamientos de las diferentes etapas para poder coordinar la comunicación y difusión aprovechando sus medios y contactos. En cada uno de ellos intentaremos realizar eventos y/o colocar una carpa para vender los productos de merchandising que llevaremos.

Otra de las ideas es implicar, tanto a las familias de los niños afectados de las MPS, para que realicen etapas con Jonay, como a corredores de renombre para que hagan de liebre.



PATROCINIOS

Con este dossier explicativo, queremos explicar las diferentes modalidades que hemos pensado para ello: *desde confeccionar una camiseta solidaria, logotipos en la camper durante todo el reto, redes sociales, lonas en los eventos,..*

La primera empresa en colaborar ha sido **TAILORYOU**, una empresa que hace estudios genéticos nutricionales para determinar la predisposición genética a padecer determinadas enfermedades derivadas de la nutrición (diabetes, obesidad, etc) que nos ha enviado un kit para preparar el reto de Jonay y hacer un seguimiento de las pautas nutricionales durante todo el Camino.

La Segunda empresa en colaborar es **Grafyprint Studio**, que se encargada del diseño y fabricación de los diferentes soportes publicitarios que vayan impresos.

FORMAS DE PATROCINIO

De 100 a 249€: Mención en RRSS en todas las publicaciones relacionadas con el reto + Logotipo en ROLL-UP (*en todos los eventos que se hagan durante el Camino*)

De 250 a 499€: Mención en RRSS en todas las publicaciones relacionadas con el reto + Logotipo en ROLL-UP (*en todos los eventos que se hagan durante el Camino*) + Logotipo en la bandera (*foto en cada etapa*)

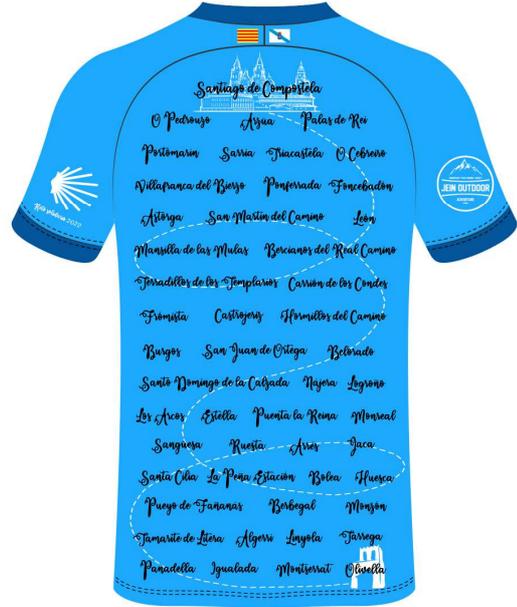
De 500 a 999€: Mención en RRSS en todas las publicaciones relacionadas con el reto + Logotipo en ROLL-UP (*en todos los eventos que se hagan durante el Camino*) + Logotipo en la bandera (*foto en cada etapa*) + Logotipo en la furgoneta de apoyo (*no presente en todas las etapas, pero publicidad rodante durante todo el año*) + Regalo de camiseta

A partir de 1000€: Mención en RRSS en todas las publicaciones relacionadas con el reto + Logotipo en ROLL-UP (*en todos los eventos que se hagan durante el Camino*) + Logotipo en la bandera (*foto en cada etapa*) + Logotipo en la furgoneta de apoyo (*publicidad rodante durante todo el año*) + **ETAPA CON NOMBRE DE LA ENTIDAD** + Regalo de camiseta



PRIMER ESBOZO DE CAMISETA CONMEMORATIVA (para vender y regalar a patrocinadores)

EJEMPLOS DE PUBLICIDAD:



Publicidad en bandera

- **Reto solidario a favor de La Asociación MPS - Mucopolisacaridosis y Síndromes Relacionados Olivella - Santiago de Compostela**

GRAFYPRIINT TAILORYOU MPS LISOSOMALES



Publicidad en furgoneta





DONACIONES

Las donaciones se realizan directamente en la cuenta de la asociación MPS - Mucopolisacaridosis y Síndromes Relacionados, número de cuenta:

ES74 2100 2390 6502 0001 2780

Otras formas de hacer llegar vuestra donación particular:

Bizum:

Al número 02412

Paypal:

https://www.paypal.com/donate/?token=d8vGm9XIAf3O8sfA7IJdr8lcAodQpgt6HKcNxiRTcADk4ynVbp-4LNspW-UTCgWU9igaV-lbZzKt7_na

Por Instagram:

https://www.instagram.com/linking/fundraiser?fundraiser_id=373476071082604

Además, podréis desgravar vuestra donación en la declaración de la renta.

La asociación es una entidad declarada de Utilidad Pública por lo que emitirá un certificado de vuestra donación. Para ello es importante que en cada ingreso conste el nombre del donante, el número de DNI, el código postal i una dirección de correo electrónico para hacerle llegar el certificado.

FINANCIACIÓN PROPIA PARA REALIZAR EL RETO

La financiación para conseguir el reto sale exclusivamente de nosotros, el gasto más elevado puede ser el combustible para los desplazamientos o en el caso de no poder desplazarnos todos por motivos de trabajo y por atender nuestras obligaciones familiares serían los billetes para llegar al punto de destino y el de vuelta a casa.

En cuanto más distancia se haya recorrido para ahorrar en estos gastos la intención es hacer el mayor número de etapas seguidas, siempre y cuando el trabajo nos lo permita.

Por lo que cualquier ayuda siempre será bien recibida, todos los gastos serán



contabilizados y presentados al final del reto.

Hemos creado este enlace donde se pueden realizar donaciones desde 3€, para financiación personal <https://ko-fi.com/jeinoutdoor36019>

CONCLUSIÓN

Necesitamos apoyo mediático y financiación para este reto, por lo que nos sería de gran ayuda el patrocinio de su empresa y así poder cumplir el objetivo de visualizar las MPS y recaudar fondos para la investigación y que estos niños tengan una mejor calidad de vida.

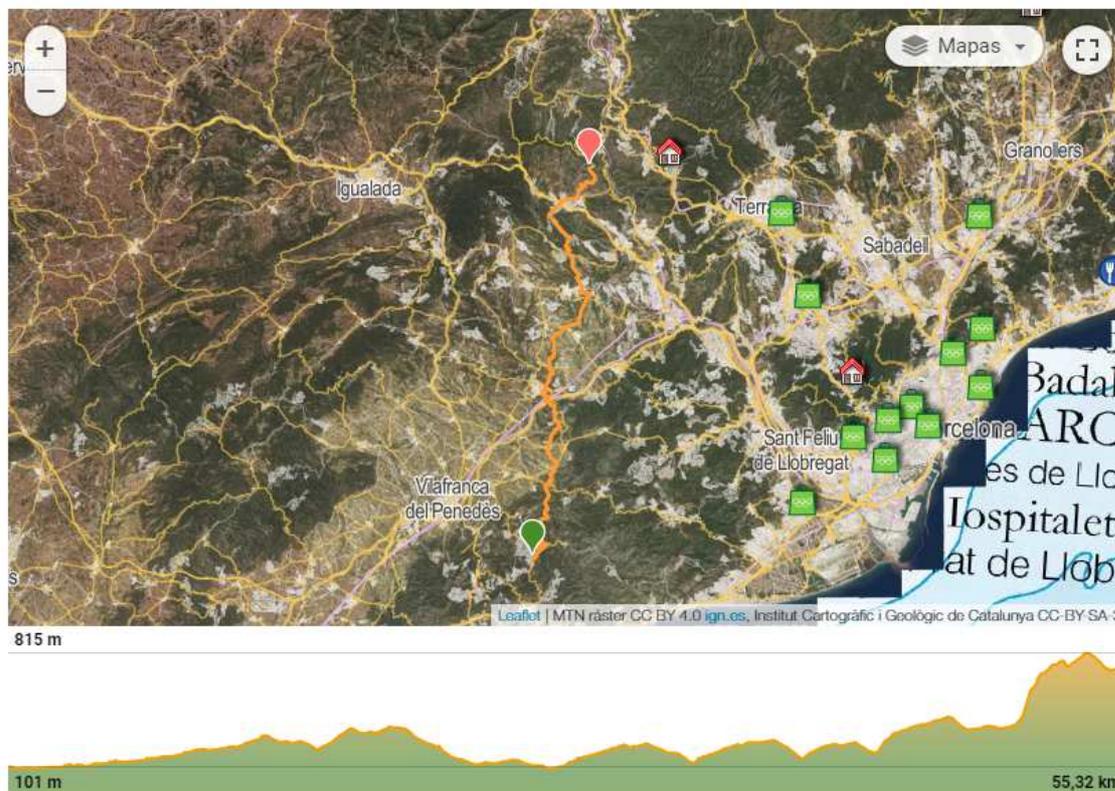


ETAPAS

(Recorrido, desniveles, horarios y ruta)

Etapa 1

Olivella - Monasterio de Montserrat



Distancia: 55, 32 km

Desnivel positivo: 1780m

Tiempo aproximado: 10h*

Alojamiento: Alberg de pelegrins del Monestir de Montserrat, 10€

La Primera etapa tiene salida en nuestro municipio de residencia Olivella, situado en la comarca del Garraf (Barcelona) y finaliza en el Monasterio de Montserrat, que es donde se inicia el camino Catalán hacia Santiago de Compostela.

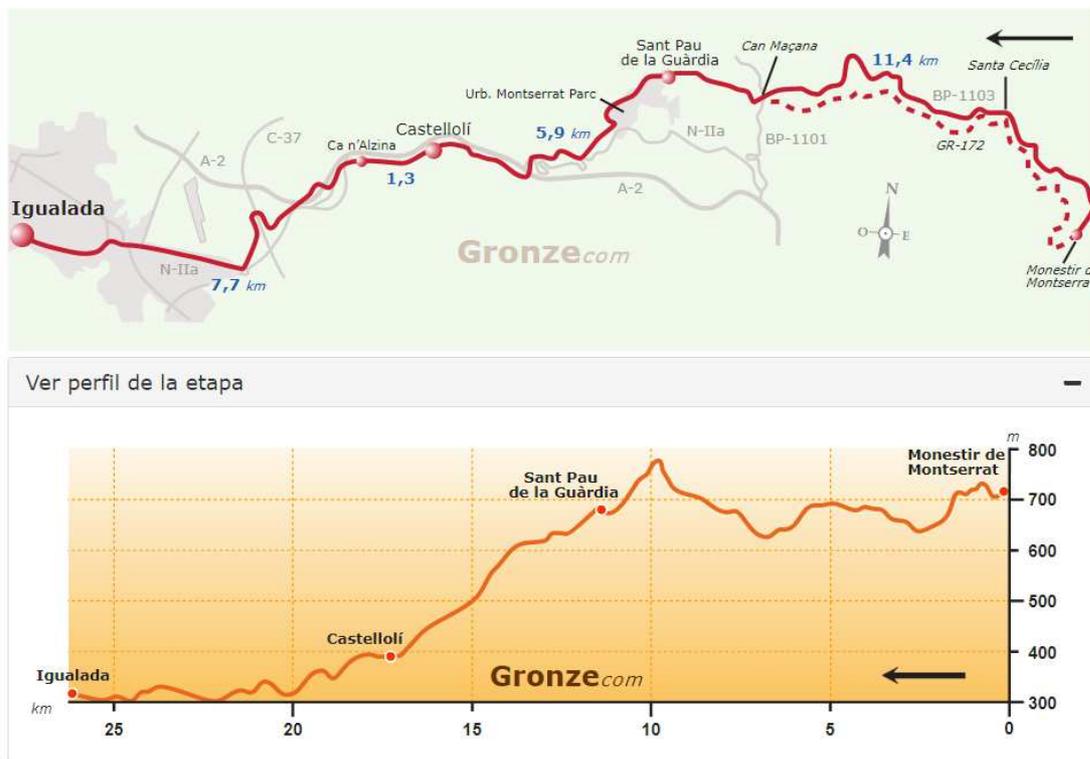
Es la etapa más larga del todo el reto y las que nos llevara más horas en realizar.

La intención es hacer noche en el monasterio y empezar al día siguiente la segunda etapa.

* Horas realizadas por corredores del Club Excursionista Olivella El Margalló

Etapa 2

Monasterio de Montserrat - Igualada



Distancia: 26,43 km

Desnivel positivo: 523m

Tiempo aproximado caminando: 6h 30m*

Alojamiento : Albergue de peregrinos de Igualada, 10€ (Cerrado temporalmente)

En esta segunda etapa saldremos desde el Monasterio hacia Igualada.

En Igualada se encuentra la sede de la Asociación **MPS Mucopolisacaridosis y Síndromes Relacionados**, una vez allí realizaremos la visita a su sede y valorar como han ido estas dos primera etapas.

Aquí daríamos por finalizado los dos primeros días del reto y desde este punto arrancaríamos la tercera etapa.

*Ponemos las horas aproximadas caminando, al no tener referencia de corredores, esta información la hemos encontrado en la web www.gronze.com.

Etapa 3

Igualada - La Panadella



Ver perfil de la etapa



Distancia: 22,55 km

Desnivel positivo: 488m

Tiempo aproximado caminando: 5h 30m*

Alojamiento: Hostal Bayona, 22€

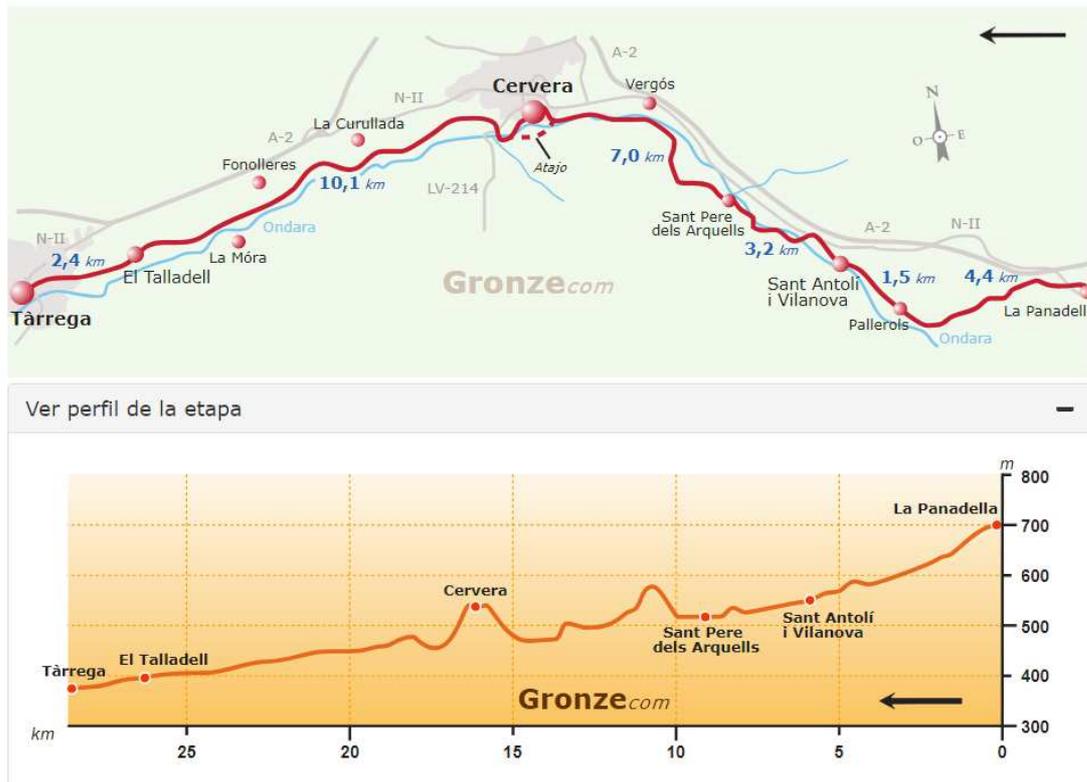
La tercera etapa arranca en Igualada con destino La Panadella.

Una vez allí y dependiendo del tiempo empleado y las posibilidades de poder o no pasar la noche valoraremos la opción de seguir hasta el siguiente punto de destino. Siempre que sea posible haremos noche en la población de cada etapa y si no hay impedimentos de los diferentes ayuntamientos pasaríamos la noche en nuestra camper.

*Ponemos las horas aproximadas caminado, al no tener referencia de corredores, esta información la hemos encontrado en la web www.gronze.com.

Etapa 4

La Panadella - Tàrrega



Distancia: 28,6 km

Desnivel positivo: 207m

Tiempo aproximado caminando: 7h*

Alojamiento: Residencia Ca n'Aleix, 10€ (Cerrado temporalmente)

La cuarta etapa es de La Panadella a Tàrrega, esta como explicábamos antes dependiendo de las diferentes circunstancias la realizaremos seguida a la anterior o saldremos al día siguiente desde La Panadella.

Una vez en Tàrrega pasaremos la noche.

Desde allí, seguiremos el camino por **San Juan de la Peña**.

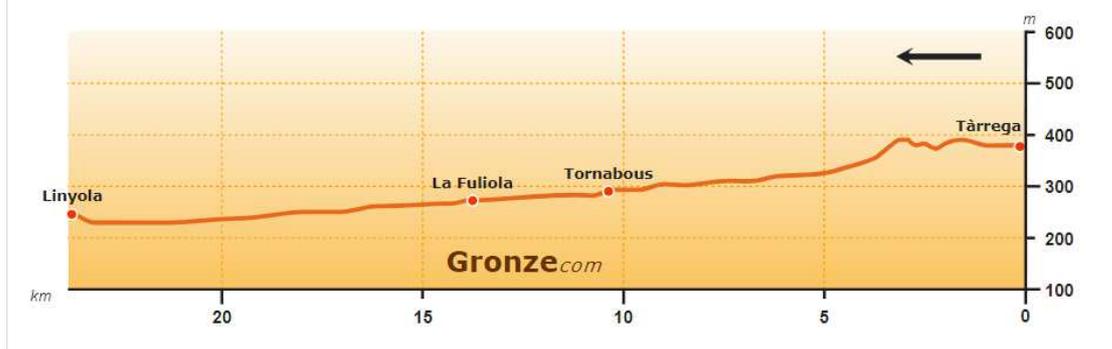
*Ponemos las horas aproximadas caminado, al no tener referencia de corredores, esta información la hemos encontrado en la web www.gronze.com.

Etapa 5

Tàrrega - Linyola



Ver perfil de la etapa



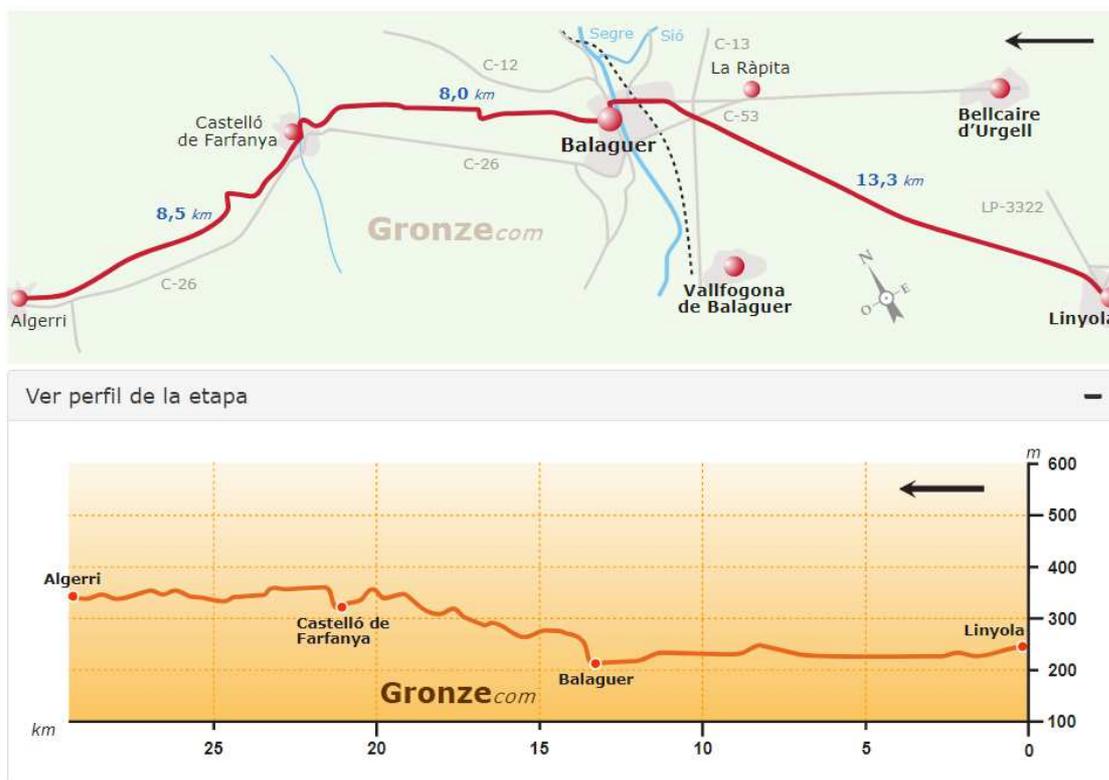
Distancia: 23,94 km
Desnivel positivo: 47m
Tiempo aproximado caminando: 6h*
Alojamiento: Apartment Linyola, 46/66€

Esta etapa salimos de Tàrrega dirección Linyola, en principio es una etapa con poco desnivel. Pero aunque nos hace creer que será algo cómoda de hacer, pasaremos la noche ya que la siguiente etapa parece tener algún desnivel más elevado y una distancia de casi 30km, por lo que en principio no valoramos hacer 2 etapas en un día.

*Ponemos las horas aproximadas caminando, al no tener referencia de corredores, esta información la hemos encontrado en la web www.gronze.com.

Etapa 6

Linyola - Algerri



Distancia: 29,8 km

Desnivel positivo: 251m

Tiempo aproximado caminando: 7h 15m*

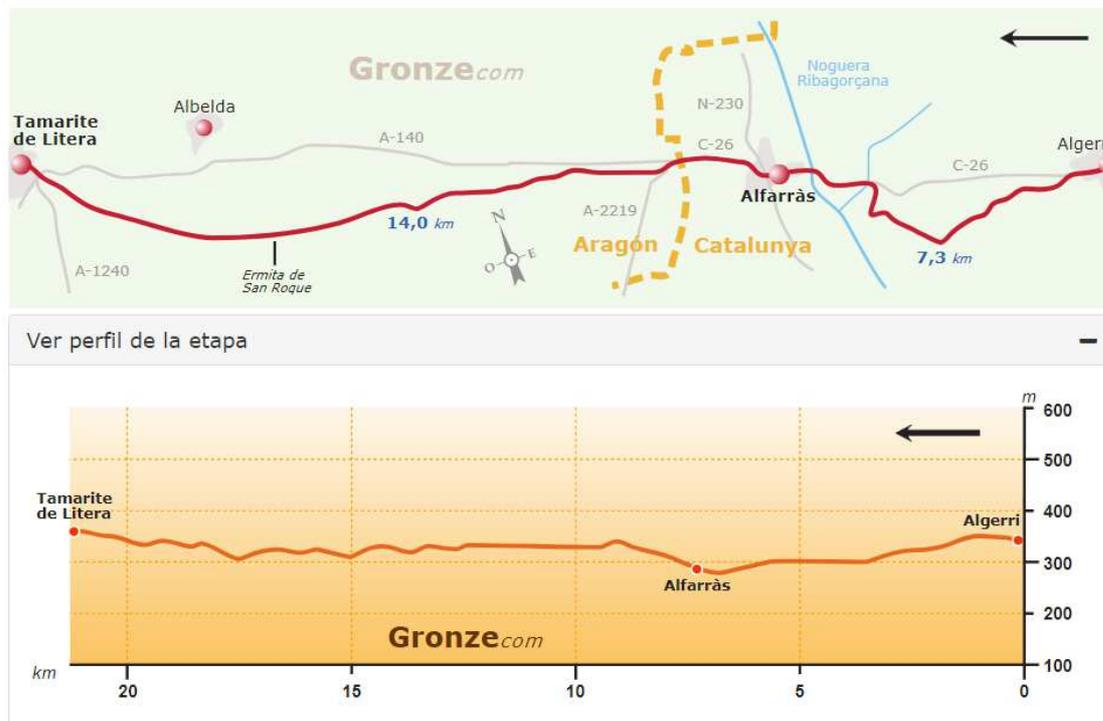
Alojamiento: Alojamiento de peregrinos de Algerri, 5€ (cerrado por obras)

Salida de Linyola hacia Algerri, pasando el Rio Segre a la altura de Balaguer. En Algerri pasaremos la noche y por la mañana arrancaremos la etapa que nos llevara a dejar atrás Catalunya para entrar en Aragón.

*Ponemos las horas aproximadas caminado, al no tener referencia de corredores, esta información la hemos encontrado en la web www.gronze.com.

Etapa 7

Algerri - Tamarite de Litera



Distancia: 21,3 km

Desnivel positivo: 145m

Tiempo aproximado caminando: 5h 15m*

Alojamiento: Albergue de peregrinos de Tamarite de Litera

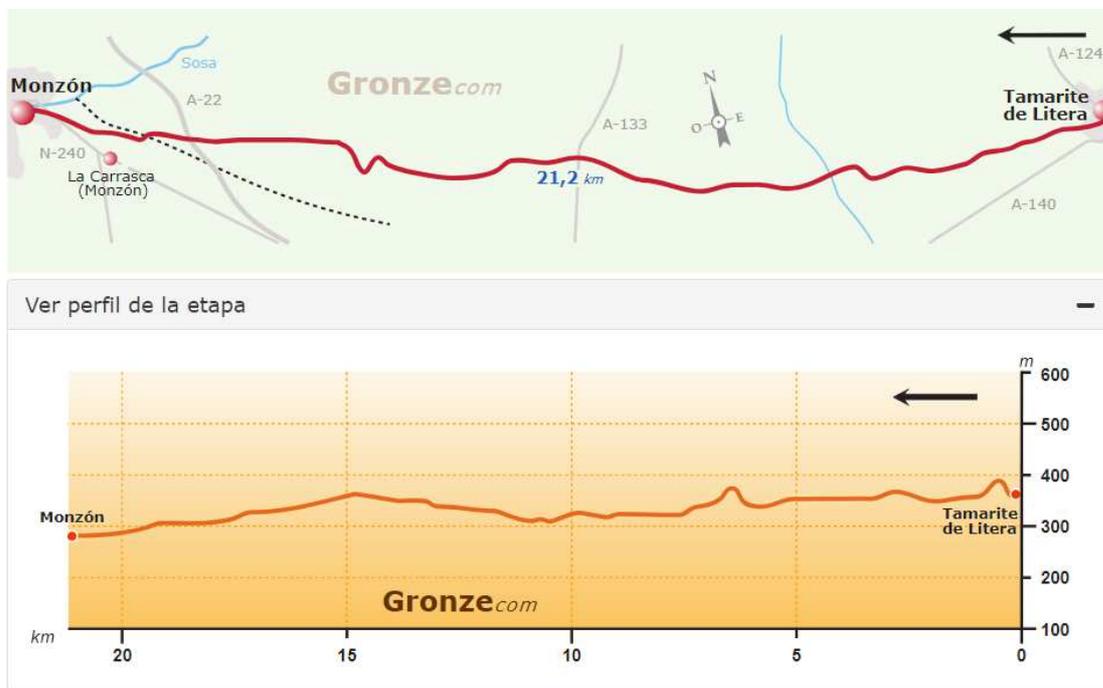
En esta etapa salimos de Algerri y al finalizarla después de 207.1km habremos salido de Catalunya y entrado en Aragón.

Seguiremos el camino por San Juan de la Peña, en busca del camino Francés.

*Ponemos las horas aproximadas caminado, al no tener referencia de corredores, esta información la hemos encontrado en la web www.gronze.com.

Etapa 8

Tamarite de Litera - Monzón



Distancia: 21,2 km

Desnivel positivo: 114m

Tiempo aproximado caminando: 5h 15m*

Alojamiento: Acogida en la Residencia de Deportistas, 10€

Etapa muy parecida a la anterior, con algo menos de desnivel positivo. Por todos los municipios tenemos intención de hacer algo de turismo, pero en Monzón es algo que haremos seguro, ya que tienen el Castillo de Monzón que está declarado monumento nacional y su interior alberga un centro de interpretación dedicado al Temple. Somos muy aficionados a los castillos, por lo que esta visita es obligatoria.

*Ponemos las horas aproximadas caminado, al no tener referencia de corredores, esta información la hemos encontrado en la web www.gronze.com.

Etapa 9

Monzón - Berbegal



Distancia: 19,2 km

Desnivel positivo: 280m

Tiempo aproximado caminando: 4h 45m*

Alojamiento: Albergue de peregrinos de Berbegal, 10€

Salimos de Monzón, pasamos por el Rio Cinca dirección Berbegal.

Después de unas etapas bastante parecidas en cuanto al desnivel positivo, pasamos a una que aumenta casi 170m mas que las última etapa.

Aunque es una de las etapas más cortas que haremos durante todo el camino.

*Ponemos las horas aproximadas caminado, al no tener referencia de corredores, esta información la hemos encontrado en la web www.gronze.com.

Etapa 10

Berbegal - Pueyo de Fañanas



Distancia: 28,6 km

Desnivel positivo: 230m

Tiempo aproximado caminando: 7h 15m*

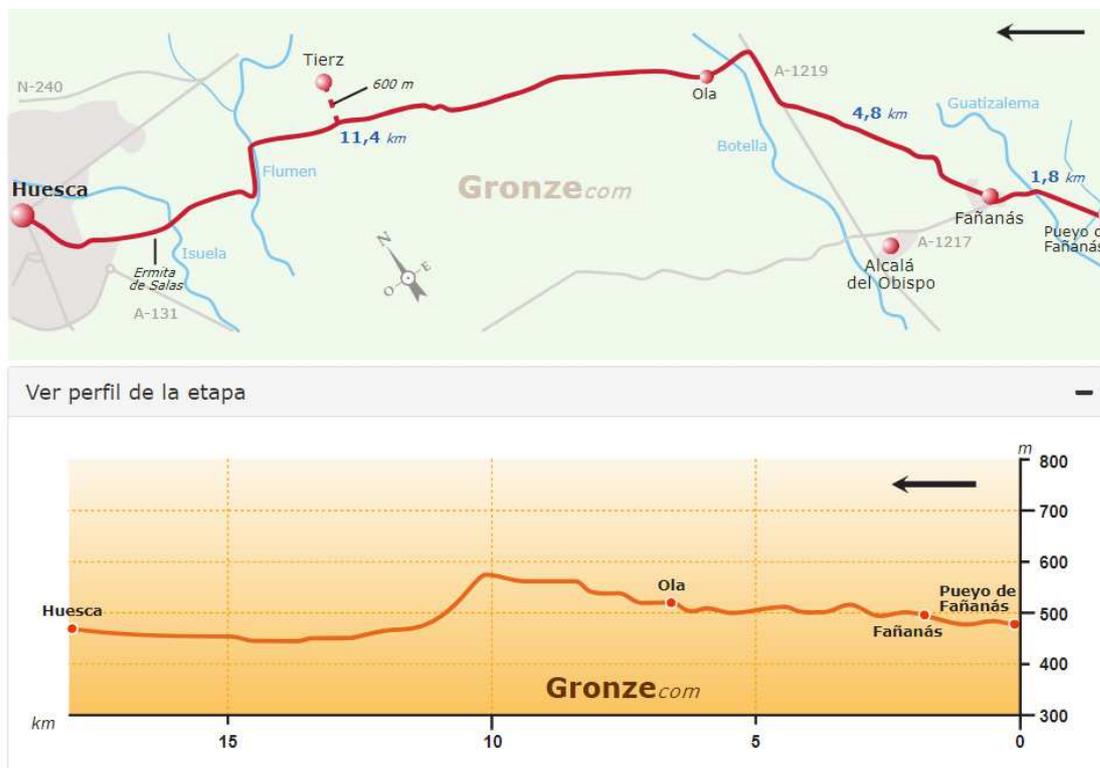
Alojamiento: Albergue de peregrinos de Pueyo de Fañanas, 10€ (Cerrado temporalmente)

Volvemos a una etapa que ronda los 30km, donde empezamos bajando desnivel, hasta llegar al km 13 donde según los perfiles que hemos visto empezaría a subir de los 344m hasta los 530m en el km 21. No parece un gran desnivel, pero mejor reservar las fuerzas durante la posible bajada.

*Ponemos las horas aproximadas caminado, al no tener referencia de corredores, esta información la hemos encontrado en la web www.gronze.com.

Etapa 11

Pueyo de Fañanas - Huesca



Distancia: 18 km

Desnivel positivo: 131m

Tiempo aproximado caminando: 4h 30m*

Alojamiento: Albergue de peregrinos San Galindo, 10€ (Cerrado temporalmente)

Esta etapa es la más corta que haremos durante todo el recorrido.

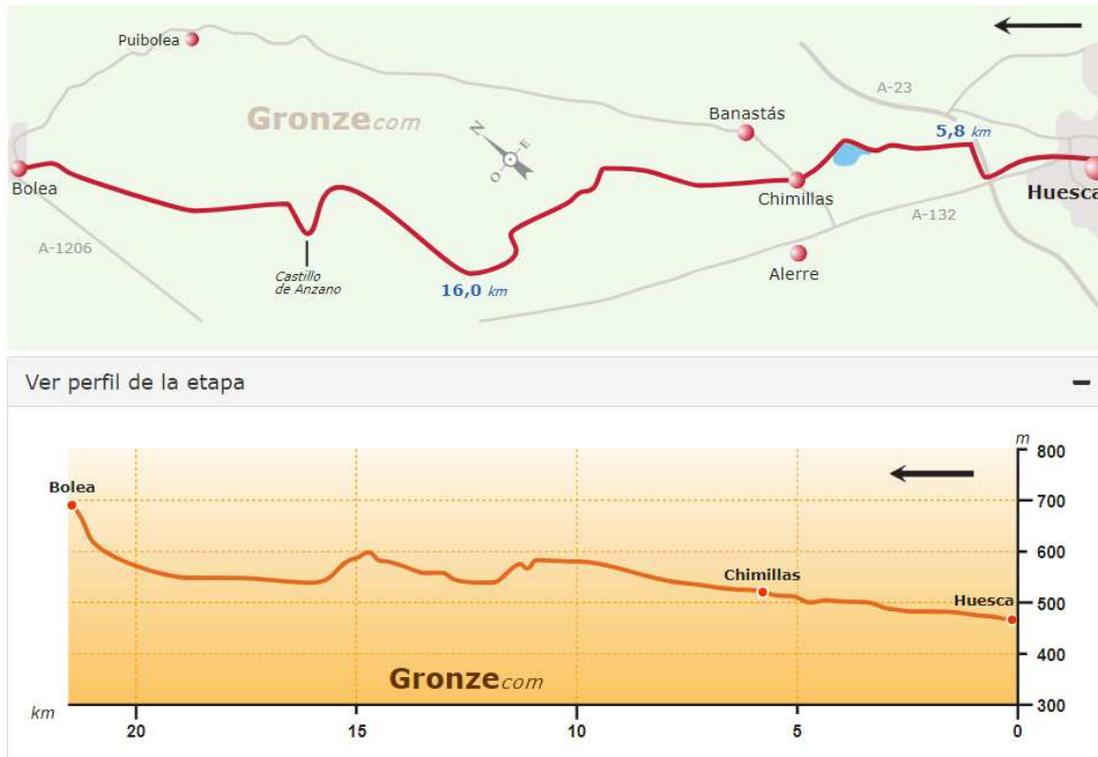
Empieza con unos 10 km de subida, para luego descender hasta llegar a Huesca.

En principio tendremos tiempo para poder hacer algo de turismo y recuperar.

*Ponemos las horas aproximadas caminando, al no tener referencia de corredores, esta información la hemos encontrado en la web www.gronze.com.

Etapa 12

Huesca - Bolea



Distancia: 21,8 km

Desnivel positivo: 279m

Tiempo aproximado caminando: 5h 30m*

Alojamiento: Albergue de peregrinos de Bolea, 5€

Es esta etapa pasaremos cerca del Castillo de Anzano, que depende de cómo vaya será un buen sitio para hacer una pequeña parada.

La siguiente etapa ronda otra vez los 30km por lo que miraríamos de pasar la noche aquí.

*Ponemos las horas aproximadas caminando, al no tener referencia de corredores, esta información la hemos encontrado en la web www.gronze.com.

Etapa 13

Bolea - La Peña Estación



Ver perfil de la etapa



Distancia: 28,6 km

Desnivel positivo: 591m

Tiempo aproximado caminando: 7h 45m*

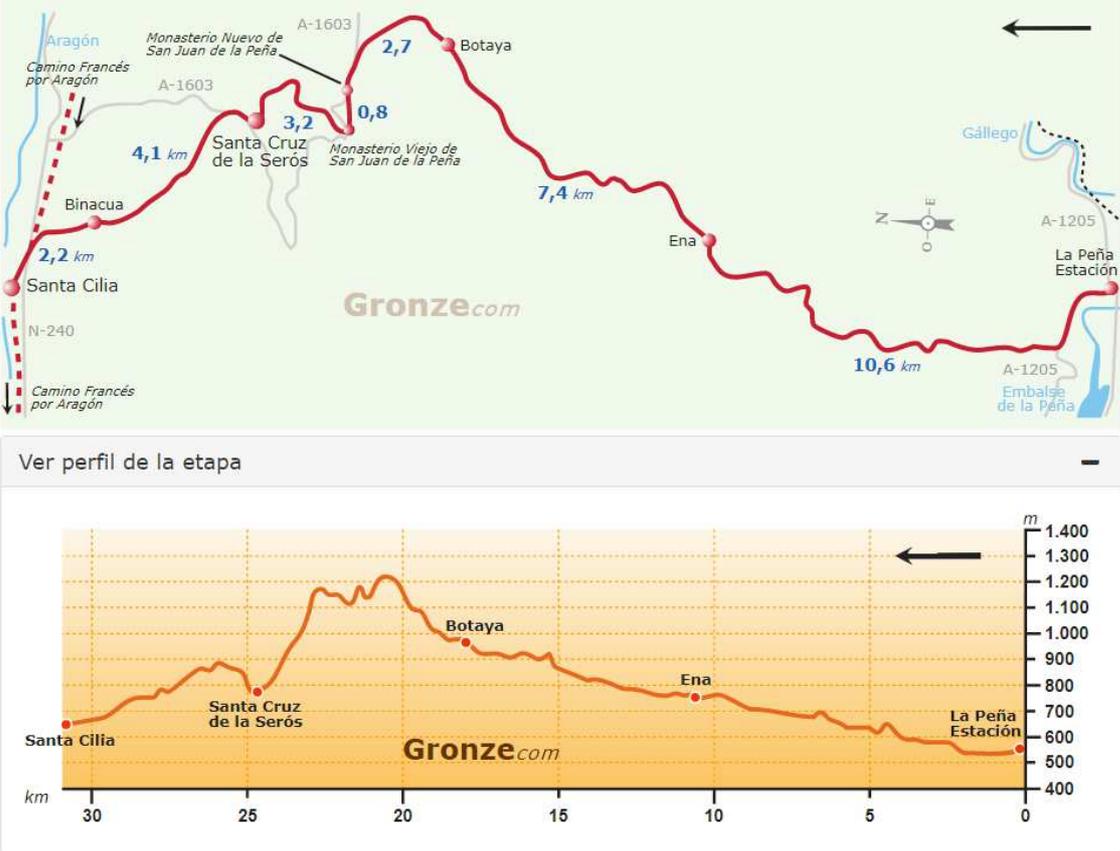
Alojamiento: No marca alojamientos

La distancia, el perfil y el desnivel positivo, ya nos hace entrever que no será una etapa sencilla, por ese motivo es importante coger un ritmo cómodo y no querer correr más de la cuenta, al final este reto es de resistencia y no de velocidad, antes de llegar al destino cruzaremos el Rio Gállego, que según las fotos vistas merece la pena de ver.

*Ponemos las horas aproximadas caminado, al no tener referencia de corredores, esta información la hemos encontrado en la web www.gronze.com.

Etapa 14

La Peña Estación - Santa Cilia de Jaca



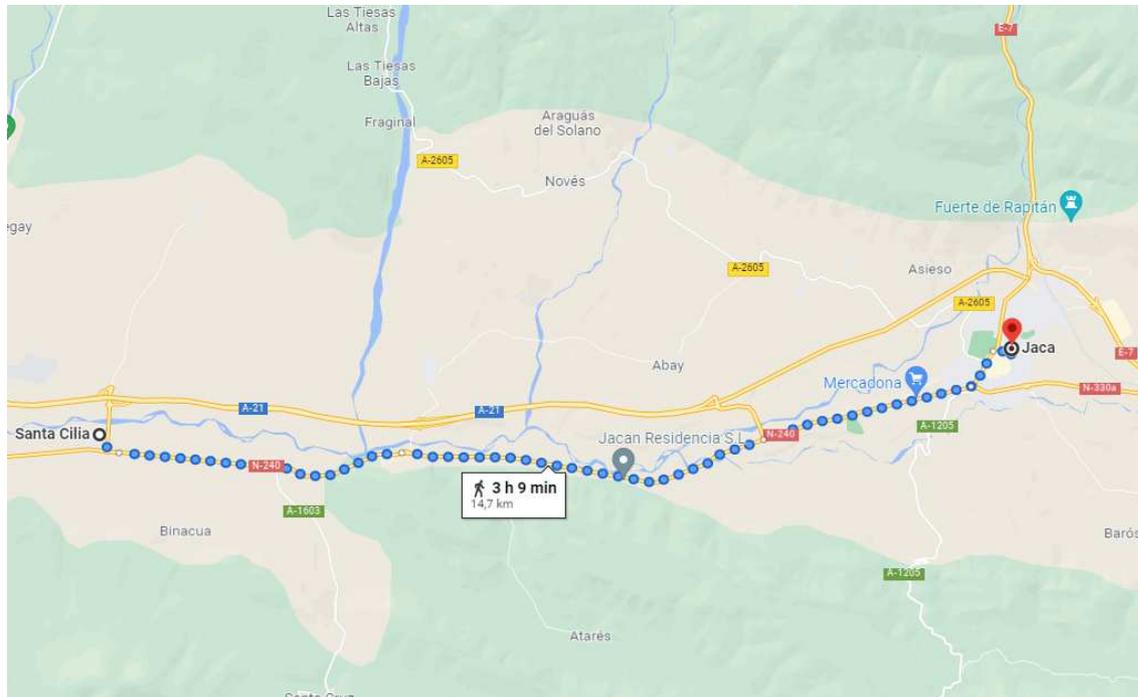
Distancia: 31 km
Desnivel positivo: 1.123m
Tiempo aproximado caminando: 8h 15m*
Alojamiento: Albergue de peregrinos de Santa Cilia , 10€

Pasamos a la segunda etapa más larga y viene después de una etapa que tampoco ha sido corta. En esta etapa pasaremos de los 541m a los 1225m en el km 21 aproximadamente, otra etapa para hacer a un ritmo cómodo. Al finalizar esta etapa llegaremos al punto donde seguiremos por el camino Francés por Aragón.

*Ponemos las horas aproximadas caminado, al no tener referencia de corredores, esta información la hemos encontrado en la web www.gronze.com.

Etapa 15

Santa Cilia - Jaca



Distancia: 14,7 km

Desnivel positivo: sin datos

Tiempo aproximado caminando: 3h 10m*

Alojamiento: Albergue de peregrinos de Jaca, 11€

Para poder seguir por el camino oficial que sale desde Jaca, haremos este tramo por la nacional. Aunque en la siguiente etapa tocara volver hacerlo hacia atrás para llegar el siguiente destino, serán unos km de mas, pero así seguiremos el recorrido oficial.

*Ponemos las horas aproximadas caminado, al no tener referencia de corredores, esta información la hemos encontrado en la web www.google.com.

Etapa 16

Jaca - Arrés



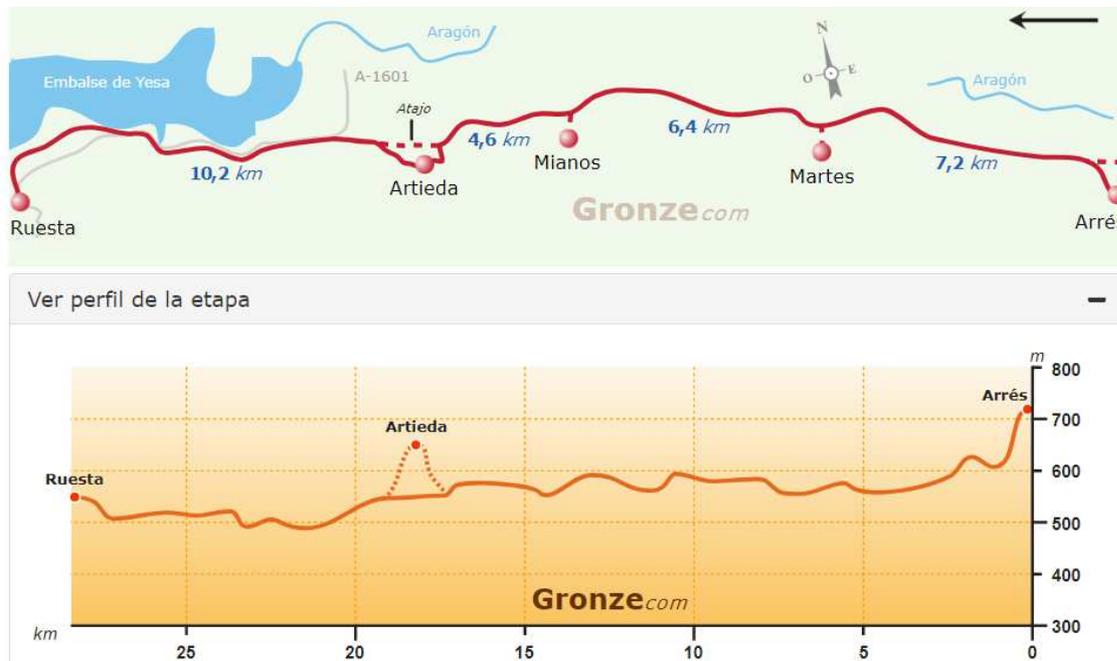
Distancia: 25,4 km
Desnivel positivo: 188m
Tiempo aproximado caminando: 6h 30m*
Alojamiento: Albergue de peregrinos de Arrés, donativo.

Salimos de Jaca por el camino oficial hacia Arrés, pasando de nuevo por Santa Cilia. En principio una etapa más cómoda que las ultimas realizadas, aunque viendo la distancia la siguiente etapa será un buen destino para descansar.

*Ponemos las horas aproximadas caminado, al no tener referencia de corredores, esta información la hemos encontrado en la web www.gronze.com.

Etapa 17

Arrés - Ruesta



Distancia: 28,4 km
Desnivel positivo: 344m
Tiempo aproximado caminando: 7h 15m*
Alojamiento: Albergue de Ruesta, 10€

Salimos de Arrés con destino Ruesta, a la altura de Artieda nos marca un atajo, una vez allí veremos cómo están las piernas y tomaremos uno o el otro camino. En esta etapa pasamos cerca del Embalse de Yesa, otro lugar interesante para visitar.

*Ponemos las horas aproximadas caminando, al no tener referencia de corredores, esta información la hemos encontrado en la web www.gronze.com.

Etapa 18

Ruesta - Sangüesa



Distancia: 22 km

Desnivel positivo: 441m

Tiempo aproximado caminando: 5h 30m*

Alojamiento: Albergue de peregrinos de Sangüesa, 5€

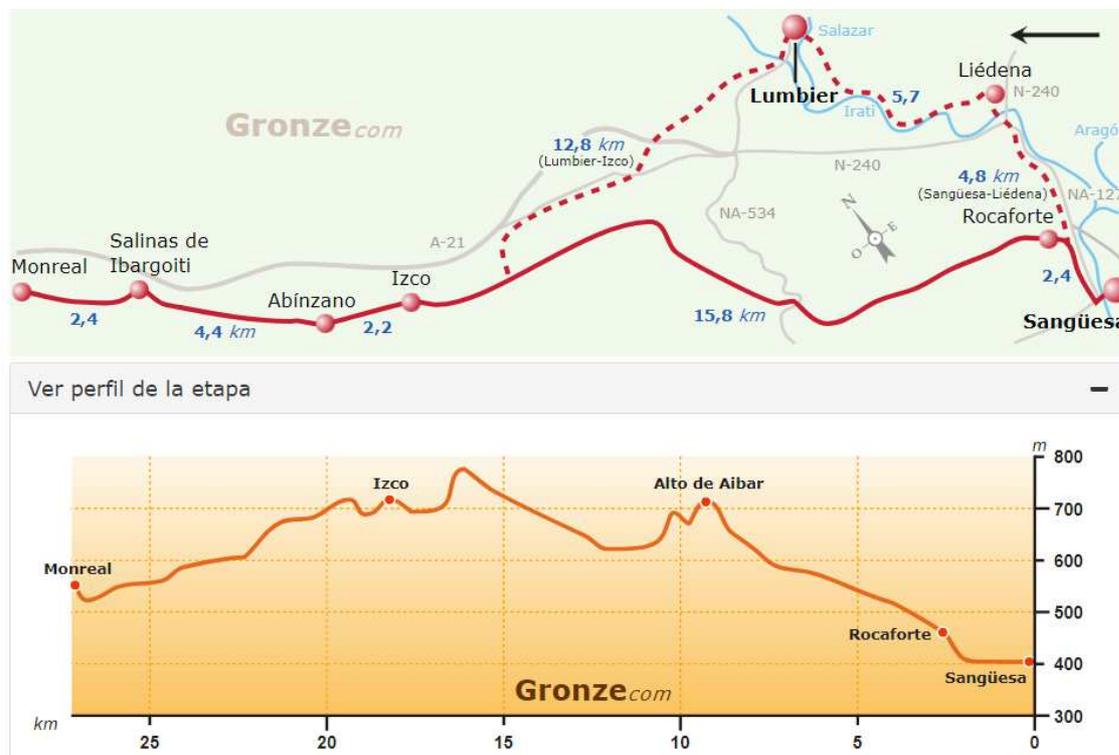
Al finalizar esta etapa dejamos atrás Aragón para entrar en Navarra. Desde que salimos de Olivella llevaremos recorridos unos 466.13km aproximadamente.

Aprovecharemos para hacer una visita a la Parroquia de Santa María La Real de Sangüesa, desde donde deben a ver unas bonitas vistas del Rio Aragón.

*Ponemos las horas aproximadas caminado, al no tener referencia de corredores, esta información la hemos encontrado en la web www.gronze.com.

Etapa 19

Sangüesa - Monreal



Distancia: 27,2 km

Desnivel positivo: 582m

Tiempo aproximado caminando: 7h*

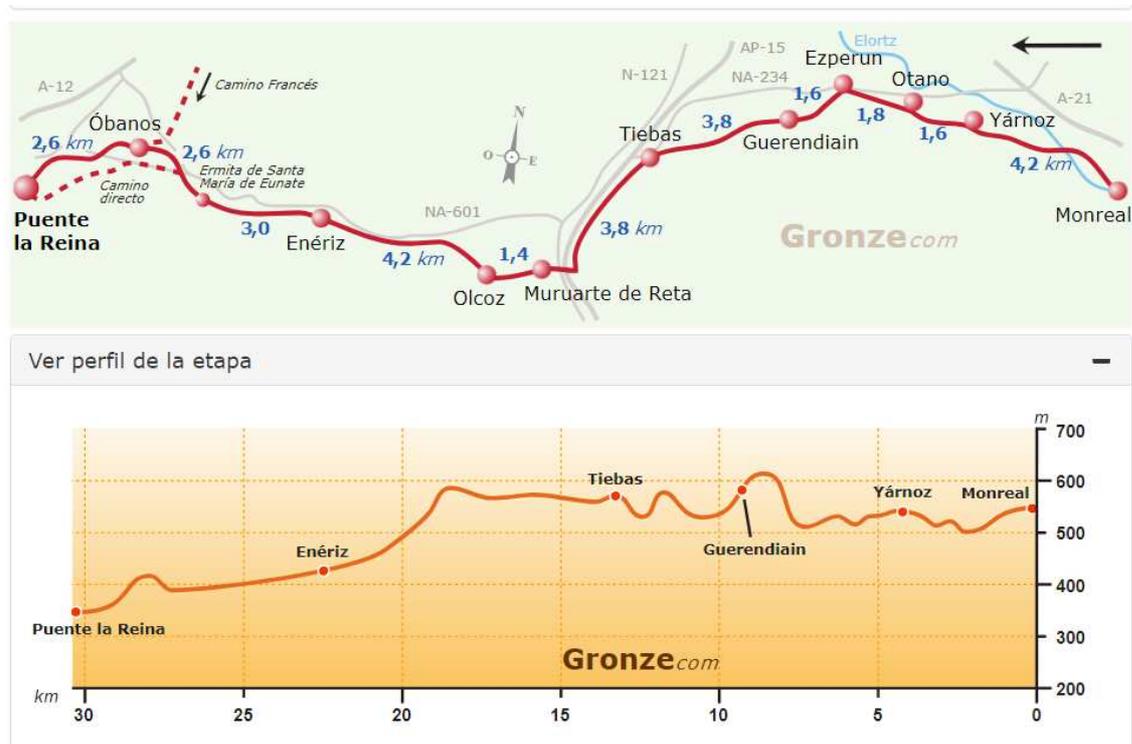
Alojamiento: Albergue de peregrinos de Monreal, 10€

En esta etapa tenemos la opción de pasar por la Foz de Lumbier que según dicen tiene un gran atractivo, pero las recomendaciones es ir por el camino oficial Rocafort, ya que son 5km menos, así que en principio seguiremos las recomendaciones.

*Ponemos las horas aproximadas caminado, al no tener referencia de corredores, esta información la hemos encontrado en la web www.gronze.com.

Etapa 20

Monreal - Puerto la Reina



Distancia: 30,6 km

Desnivel positivo: 445m

Tiempo aproximado caminando: 7h 30m*

Alojamiento: Hay diferentes albergues, 7 a 40€

Otra de las etapas en la que superamos los 30km, esta sin grandes desniveles por lo que hemos leído.

Poco antes de finalizar la etapa, en Óbanos enlazamos con el Camino Francés y pasamos junto a la ermita románica de Santa María de Eunat.

Ya desde Puente la Reina iniciaremos la etapa 5 del camino Francés, que viene desde Roncesvalles

*Ponemos las horas aproximadas caminando, al no tener referencia de corredores, esta información la hemos encontrado en la web www.gronze.com.

Etapa 21

Puente la Reina - Estella



Ver perfil de la etapa



Distancia: 21,6 km

Desnivel positivo: 399m

Tiempo aproximado caminando: 5h *

Alojamiento: Albergue de la fundación ANFAS, 8€

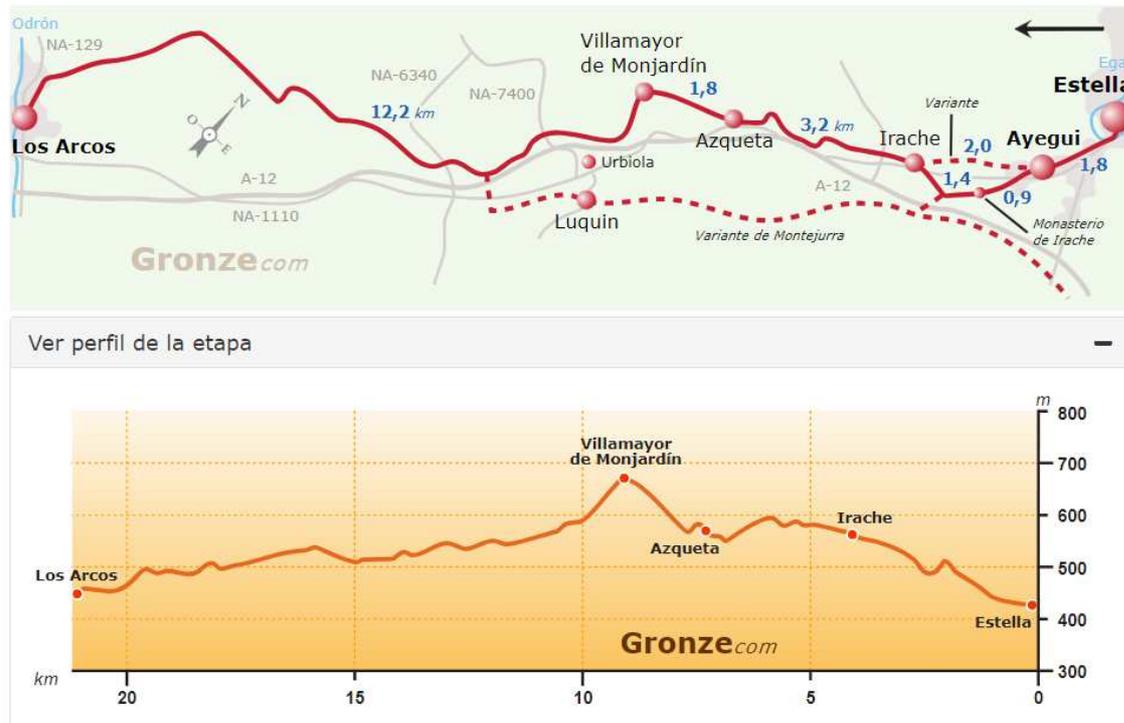
Primera etapa por el camino Francés, que transcurre por caminos de tierra y tan sólo cabe reseñar la corta, pero fuerte, subida a Mañeru.

El Rio Ega cruza Estella y encontramos el Santuario de Nuestra Señora de El Puy.

*Ponemos las horas aproximadas caminando, al no tener referencia de corredores, esta información la hemos encontrado en la web www.gronze.com.

Etapa 22

Estella - Los Arcos



Distancia: 21,3 km

Desnivel positivo: 301m

Tiempo aproximado caminando: 5h *

Alojamiento: Albergue Casa de la Abuela, 15 y 45€

Según lo que leemos de esta etapa, tiene desniveles moderados y cómodas pistas de tierra, aunque a partir de Villamayor de Monjardín apenas hay lugares con sombra, así que en verano puede ser algo más dura de hacer.

*Ponemos las horas aproximadas caminando, al no tener referencia de corredores, esta información la hemos encontrado en la web www.gronze.com.

Etapa 23

Los Arcos - Logroño



Ver perfil de la etapa



Distancia: 27,6 km

Desnivel positivo: 368m

Tiempo aproximado caminando: 6h 15m *

Alojamiento: Albergue de peregrinos de Logroño, 10€

Al llegar a Logroño dejamos Navarra para entrar en La Rioja.

Según nos explican en esta etapa hay tres partes diferenciadas: De Los Arcos a Torres del Río, por cómodas pistas de tierra; de Torres del Río a Viana, de orografía más abrupta, con alguna bajada pronunciada; y, por último, de Viana a Logroño, por pistas y carriles peatonales a través de zonas industriales. Así que será un recorrido entretenido.

*Ponemos las horas aproximadas caminando, al no tener referencia de corredores, esta información la hemos encontrado en la web www.gronze.com.

Etapa 24

Logroño - Nájera



Ver perfil de la etapa



Distancia: 29 km

Desnivel positivo: 392m

Tiempo aproximado caminando: 6h 30m *

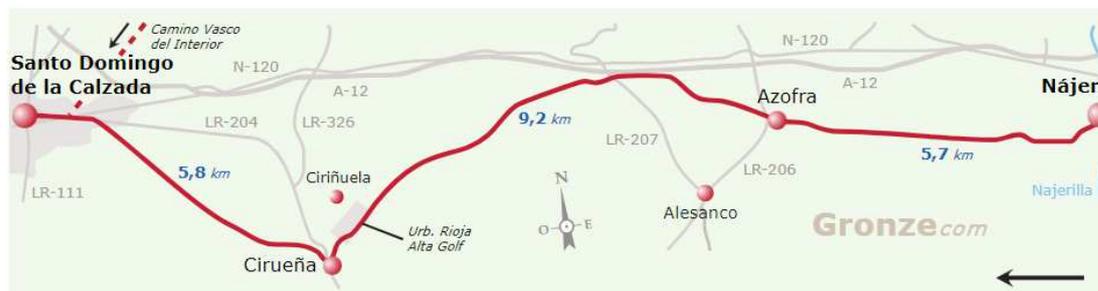
Alojamiento: Albergue Las Peñas, 13€

La etapa presenta dos ascensos progresivos y moderados: El Alto de la Grajera y el Alto de San Antón. En verano, el calor suele ser intenso. En Nájera encontraremos algunos puntos interesantes para visitar como, el Parque Natural de Nájera, el Alcázar de Nájera, la Cruz Malpica,...

*Ponemos las horas aproximadas caminado, al no tener referencia de corredores, esta información la hemos encontrado en la web www.gronze.com.

Etapa 25

Nájera - Santo Domingo de la Calzada



Ver perfil de la etapa



Distancia: 20,7 km

Desnivel positivo: 327m

Tiempo aproximado caminando: 4h 45m *

Alojamiento: Albergue de la Cofradía del Santo, 11€

Etapa sencilla y de escasos desniveles, a través de un territorio suavemente ondulado. El itinerario transcurre básicamente por pistas agrícolas. Lugares destacados a visitar la Catedral, la Abadía Cisterciense, el mirador del Santo,...

*Ponemos las horas aproximadas caminando, al no tener referencia de corredores, esta información la hemos encontrado en la web www.gronze.com.

Etapa 26

Santo domingo de la Calzada - Belorado



Distancia: 22 km

Desnivel positivo: 328m

Tiempo aproximado caminando: 5h *

Alojamiento: Albergue parroquial de Belorado, donativo.

En esta etapa abandonamos La Rioja para entrar en Castilla y León.

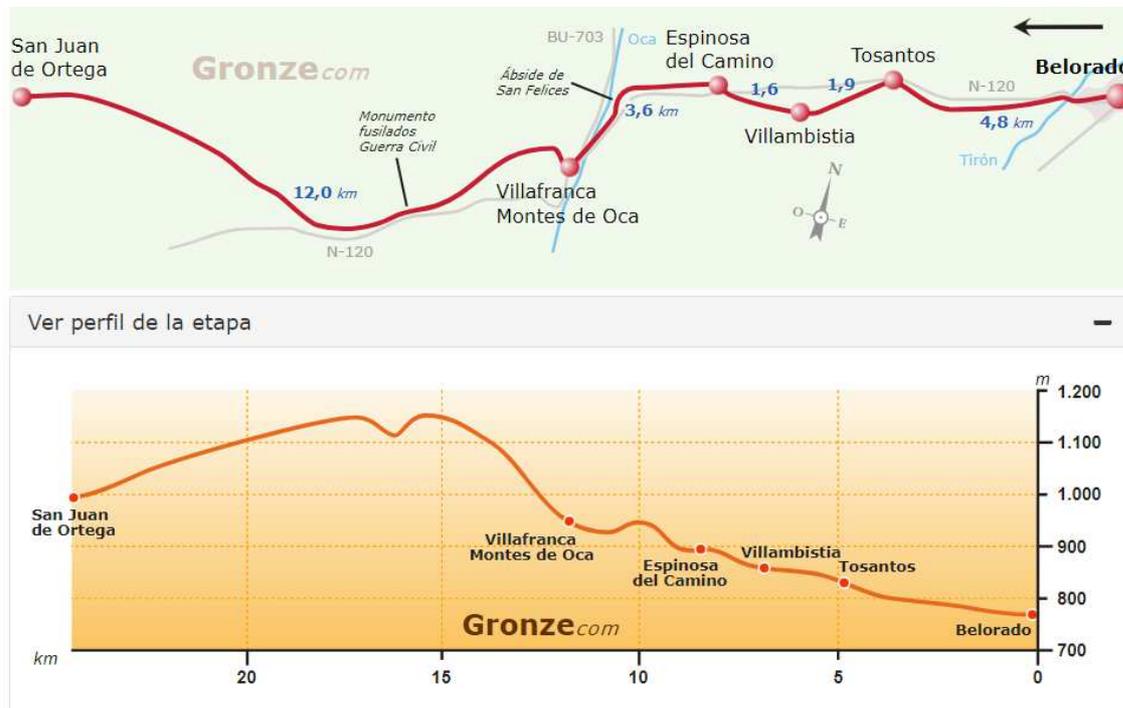
El camino transcurre básicamente por pistas agrícolas.

Al finalizar esta etapa habremos recorrido desde nuestra salida de Olivella 666.13km.

*Ponemos las horas aproximadas caminando, al no tener referencia de corredores, esta información la hemos encontrado en la web www.gronze.com.

Etapa 27

Belorado - San Juan de Ortega



Distancia: 23,9 km

Desnivel positivo: 430m

Tiempo aproximado caminando: 5h 30m *

Alojamiento: Alojamiento El descanso de San Juan, 15€.

La etapa se divide en dos partes bien diferenciadas: en la primera, hasta Villafranca Montes de Oca, seguimos la misma pauta que en la etapa anterior, por pistas agrícolas.

En la segunda afrontamos la larga y solitaria travesía de los Montes de Oca, por zona boscosa, con un desnivel en subida de 200 metros durante los 3 primeros kilómetros.

*Ponemos las horas aproximadas caminado, al no tener referencia de corredores, esta información la hemos encontrado en la web www.gronze.com.

Etapa 28

San Juan de Ortega - Burgos



Ver perfil de la etapa



Distancia: 25,8 km

Desnivel positivo: 221m

Tiempo aproximado caminando: 5h 45m *

Alojamiento: Albergue de peregrinos Casa del Cubo y de los Lerma, 10€.

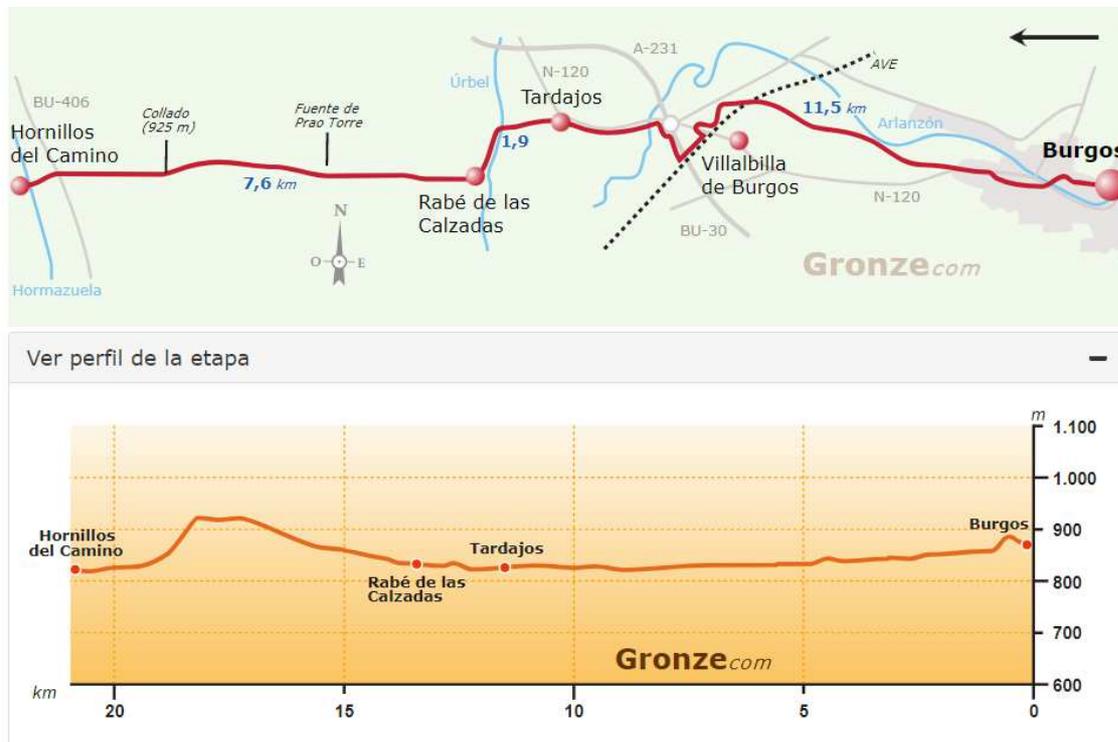
La primera mitad de la etapa es un agradable paseo por la Sierra de Atapuerca. La segunda mitad es, si seguimos el camino oficial, una engorrosa e interminable entrada a la capital, incluyendo 3,8 kilómetros de polígono industrial. La variante por Castañares es minoritaria; aunque medio kilómetro más larga, es mucho más agradable que el camino oficial.

Visita casi obligada a La catedral de Burgos.

*Ponemos las horas aproximadas caminado, al no tener referencia de corredores, esta información la hemos encontrado en la web www.gronze.com.

Etapa 29

Burgos - Hornillos del camino



Distancia: 21 km

Desnivel positivo: 103m

Tiempo aproximado caminando: 5h 15m *

Alojamiento: Albergue El Alfar de Hornillos, 12€

Al contrario que en la entrada, la salida de Burgos es cómoda y relativamente rápida.

Largas pistas de tierra y piedra suelta nos adentran en las extensas tierras cerealistas de Castilla. Hay pocos lugares con sombra y, en verano, hace mucha calor y en cambio, en invierno el frío es tremendo.

*Ponemos las horas aproximadas caminado, al no tener referencia de corredores, esta información la hemos encontrado en la web www.gronze.com.

Etapa 30

Hornillos del camino - Castrojeriz



Distancia: 19,9 km

Desnivel positivo: 174m

Tiempo aproximado caminando: 4h 30m *

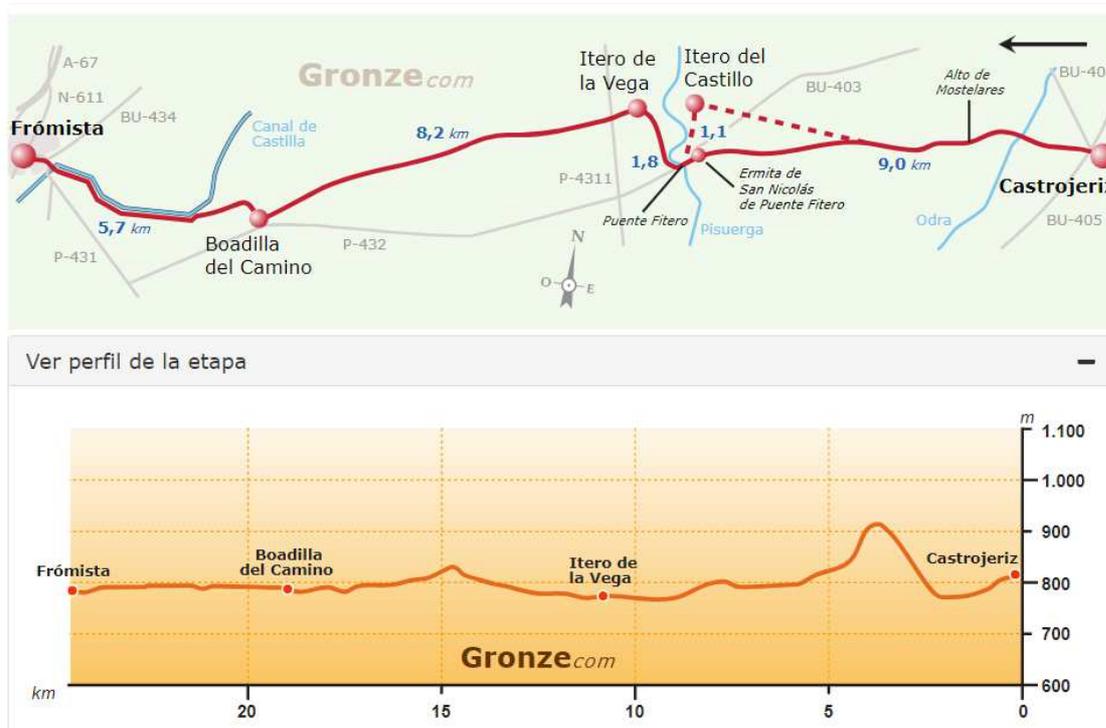
Alojamiento: Albergue de peregrinos San Esteban, 7€

Al igual que la anterior etapa, este tramo del camino suele ser muy duro en verano, por lo que nos recomiendan llevar mucha agua y evitar las horas de más calor. El recorrido es de largas y solitarias pistas de tierra.

*Ponemos las horas aproximadas caminado, al no tener referencia de corredores, esta información la hemos encontrado en la web www.gronze.com.

Etapa 31

Castrojeriz - Frómista



Distancia: 24,7 km

Desnivel positivo: 262m

Tiempo aproximado caminando: 5h 30m *

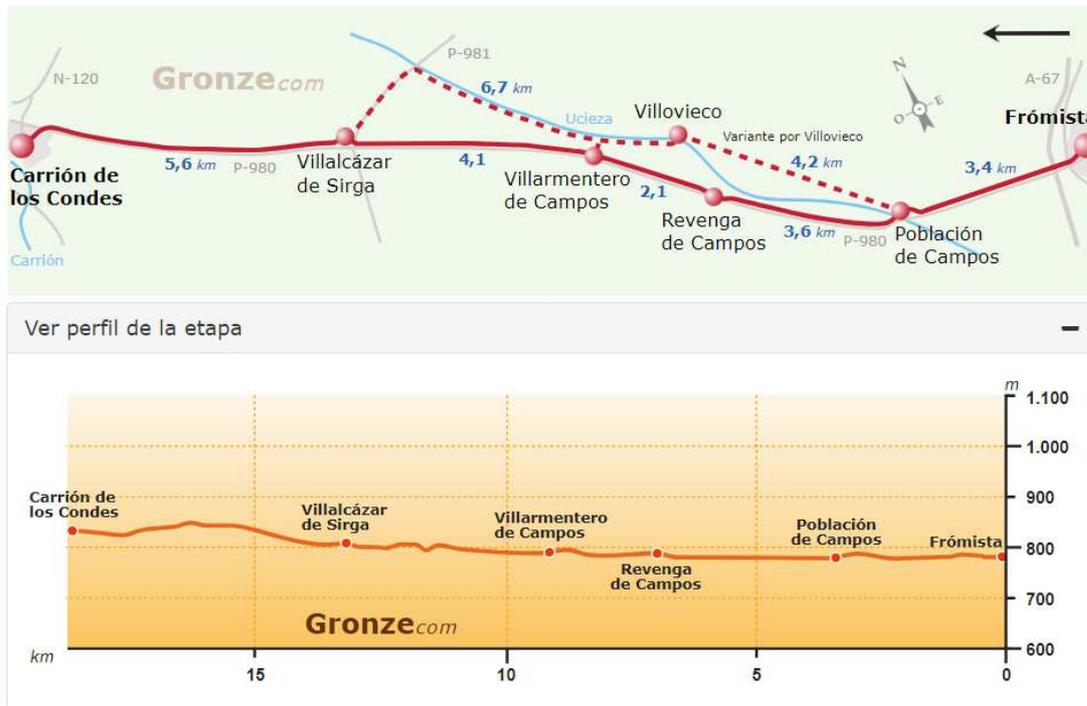
Alojamiento: Albergue Luz de Frómista, 11€

Etapa en la que seguimos avanzando por largas pistas de tierra, con una alta exposición al sol. La única dificultad es el fuerte repecho al Alto de Mostelares, a la salida de Castrojeriz, con un desnivel de 145 metros en 1,7 kilómetros. Según comentan el Alto de Mostelares nos regala una vista increíble.

*Ponemos las horas aproximadas caminando, al no tener referencia de corredores, esta información la hemos encontrado en la web www.gronze.com.

Etapa 32

Frómista - Carrión de los Condes



Distancia: 18,8 km

Desnivel positivo: 62m

Tiempo aproximado caminando: 4h 15m *

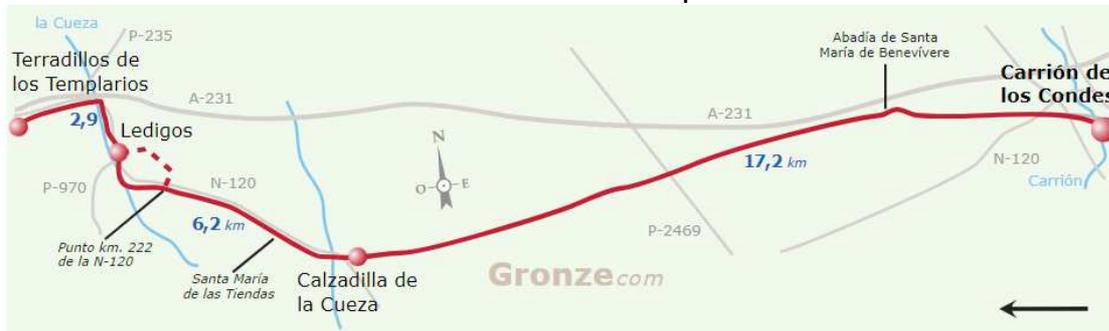
Alojamiento: Albergue-hospedería del Convento de Santa Clara, 10€

Etapa sencilla y sin desniveles, por la ya conocida llanura cerealista. El camino oficial va junto a la carretera provincial P-980 y es monótono. Tenemos la opción de alejarnos de ésta unos kilómetros tomando la variante por Villovieco. Dependiendo de cómo vaya el resto de etapas iremos por un lado o por el otro.

*Ponemos las horas aproximadas caminando, al no tener referencia de corredores, esta información la hemos encontrado en la web www.gronze.com.

Etapa 33

Carrión de los Condes - Terradillos de los Templarios



Ver perfil de la etapa



Distancia: 26,3 km

Desnivel positivo: 128m

Tiempo aproximado caminando: 6h *

Alojamiento: Albergue Los Templarios, 12€

Otra etapa llana, de rectas interminables, excepto los primeros kilómetros por carretera local, el resto transcurre por pistas de tierra fina, que en caso de lluvia se encharcan con facilidad. El tramo de Carrión de los Condes a Calzadilla de la Cueva es el más largo sin pueblos intermedios de todo el Camino Francés, por lo que será importante llevar avituallamiento de sobra.

*Ponemos las horas aproximadas caminado, al no tener referencia de corredores, esta información la hemos encontrado en la web www.gronze.com.

Etapa 34

Terradillos de los Templarios - Bercianos del Real Camino



Ver perfil de la etapa



Distancia: 23 km

Desnivel positivo: 117m

Tiempo aproximado caminando: 5h 15m*

Alojamiento: Albergue La Perala, 12€

Seguimos por pistas de tierra, sin desniveles significativos.

En estas últimas etapas los caminos son muy similares, por lo que puede llegar a ser muy monótono.

Al ser recorridos de poco desnivel, puede llevar a querer correr más de la cuenta, pero hay que recordar que se trata de llegar y no de una prueba de velocidad.

*Ponemos las horas aproximadas caminando, al no tener referencia de corredores, esta información la hemos encontrado en la web www.gronze.com.

Etapa 35

Bercianos del Real Camino - Mansilla de las Mulas



Ver perfil de la etapa



Distancia: 26,3 km

Desnivel positivo: 90m

Tiempo aproximado caminando: 6h *

Alojamiento: Albergue Gaia, 12€

El recorrido sigue siendo igual que al de las últimas etapas.

Las últimas etapas son de distancias, desniveles y pistas muy similares.

Creemos que aun siendo relativamente llanas, pueden ser las más pesadas de hacer.

*Ponemos las horas aproximadas caminando, al no tener referencia de corredores, esta información la hemos encontrado en la web www.gronze.com.

Etapa 36

Mansilla de las Mulas - León



Distancia: 18,5 km

Desnivel positivo: 107m

Tiempo aproximado caminando: 4h 15m*

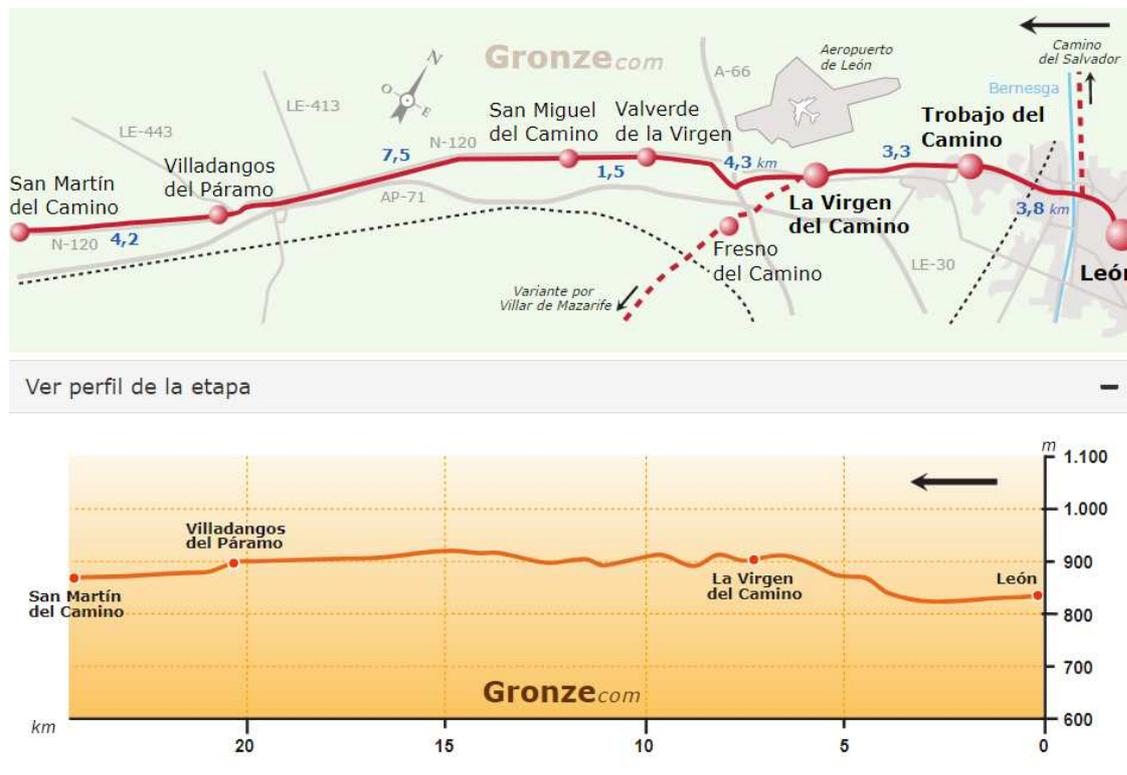
Alojamiento: Albergue Alda Pilgrim León, 14

Etapa muy similar a las anteriores pero con finalización en la ciudad de León. Donde aprovecharemos para hacer la visita turística con un familiar que vive allí. A partir de esta etapa seguiremos por el Camino Histórico.

*Ponemos las horas aproximadas caminando, al no tener referencia de corredores, esta información la hemos encontrado en la web www.gronze.com.

Etapa 37

León - San Martín del Camino



Distancia: 24,6 km

Desnivel positivo: 131m

Tiempo aproximado caminando: 5h 30m *

Alojamiento: Albergue de peregrinos de San Martín del Camino, 6€

Salimos de León en dirección San Martín de Camino, el recorrido va paralelo a la N-120, a la salida de La Virgen del Camino hemos de elegir entre el camino histórico, por Villadangos del Páramo, o la variante por Villar de Mazarife, 4,2 km más larga. La idea es continuar por el camino histórico, pero valoraremos la opción de Villar de Mazarife ya nos aleja de la carretera nacional y de áreas residenciales e industriales.

*Ponemos las horas aproximadas caminado, al no tener referencia de corredores, esta información la hemos encontrado en la web www.gronze.com.

Etapa 38

San Martín del Camino - Astorga



Ver perfil de la etapa



Distancia: 23,7 km

Desnivel positivo: 246m

Tiempo aproximado caminando: 5h 30m *

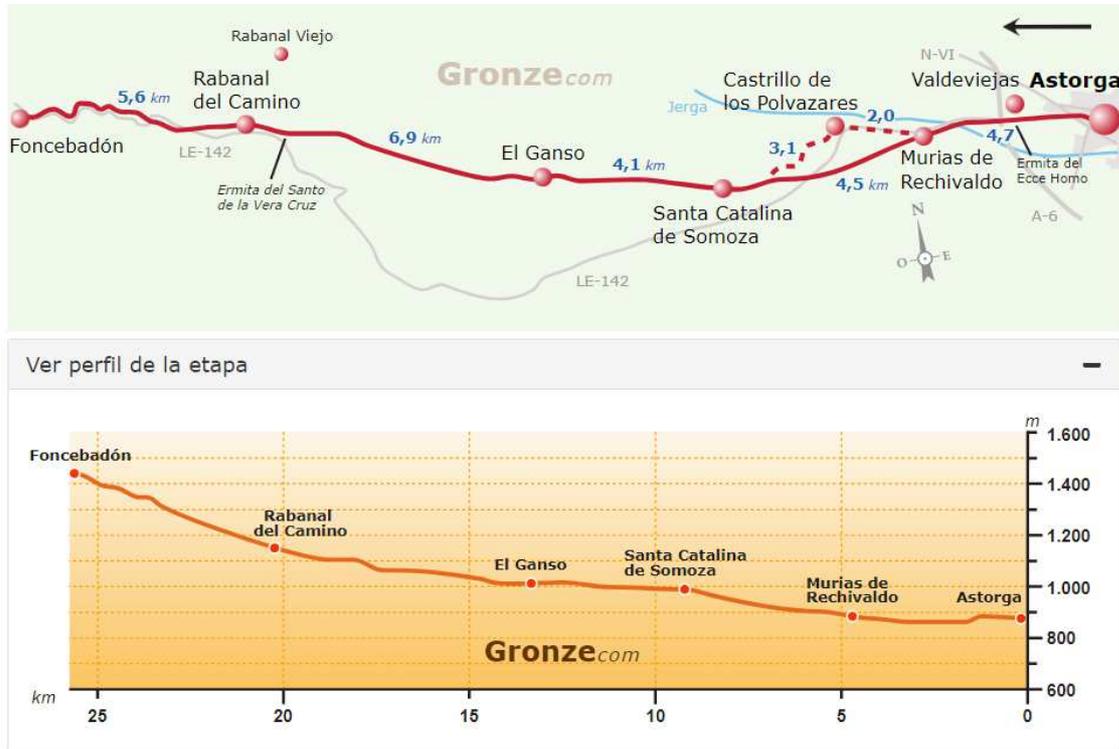
Alojamiento: Albergue de peregrinos Siervas de María, 7€

La etapa sigue la misma pauta que las anteriores, pero tras interminables días de llanura, caminamos por fin por un terreno ligeramente montañoso. Nada comparado con lo que nos espera. En Astorga, podremos admirar la catedral y el Palacio Episcopal, este último obra de Antoni Gaudí.

*Ponemos las horas aproximadas caminado, al no tener referencia de corredores, esta información la hemos encontrado en la web www.gronze.com.

Etapa 39

Astorga - Foncebadón



Distancia: 25,8 km

Desnivel positivo: 597m

Tiempo aproximado caminando: 5h 45m *

Alojamiento: Albergue El Convento de Foncebadón, 10€

La etapa clásica finaliza en Rabanal del Camino, aunque el recorrido elegido se alarga hasta Foncebadón para alcanzar mañana Ponferrada. Dejamos atrás la extensa llanura castellana y leonesa, e iniciamos el ascenso a los Montes de León por la comarca de la Maragatería. La subida es suave y progresiva hasta Rabanal, luego, la pendiente se acentúa. Foncebadón está a 1.437 metros de altitud. en invierno debemos llevar el equipamiento adecuado.

*Ponemos las horas aproximadas caminando, al no tener referencia de corredores, esta información la hemos encontrado en la web www.gronze.com.

Etapa 40

Foncebadón - Ponferrada



Distancia: 26,8 km

Desnivel positivo: 197m

Tiempo aproximado caminando: 6h 30m *

Alojamiento: Albergue Alea, 15€

En esta etapa bajaremos todo lo subido en la anterior, aunque al inicio ganaremos algo más de altura.

Es una etapa especial porque finaliza en Ponferrada, donde reside el abuelo y vive parte de la familia paterna, así que aprovecharemos para pasar el resto del día con la familia.

*Ponemos las horas aproximadas caminando, al no tener referencia de corredores, esta información la hemos encontrado en la web www.gronze.com.

Etapa 41

Ponferrada - Villafranca del Bierzo



Ver perfil de la etapa



Distancia: 24,2 km

Desnivel positivo: 184m

Tiempo aproximado caminando: 5h 30m *

Alojamiento: Albergue Ave Fénix, 10€

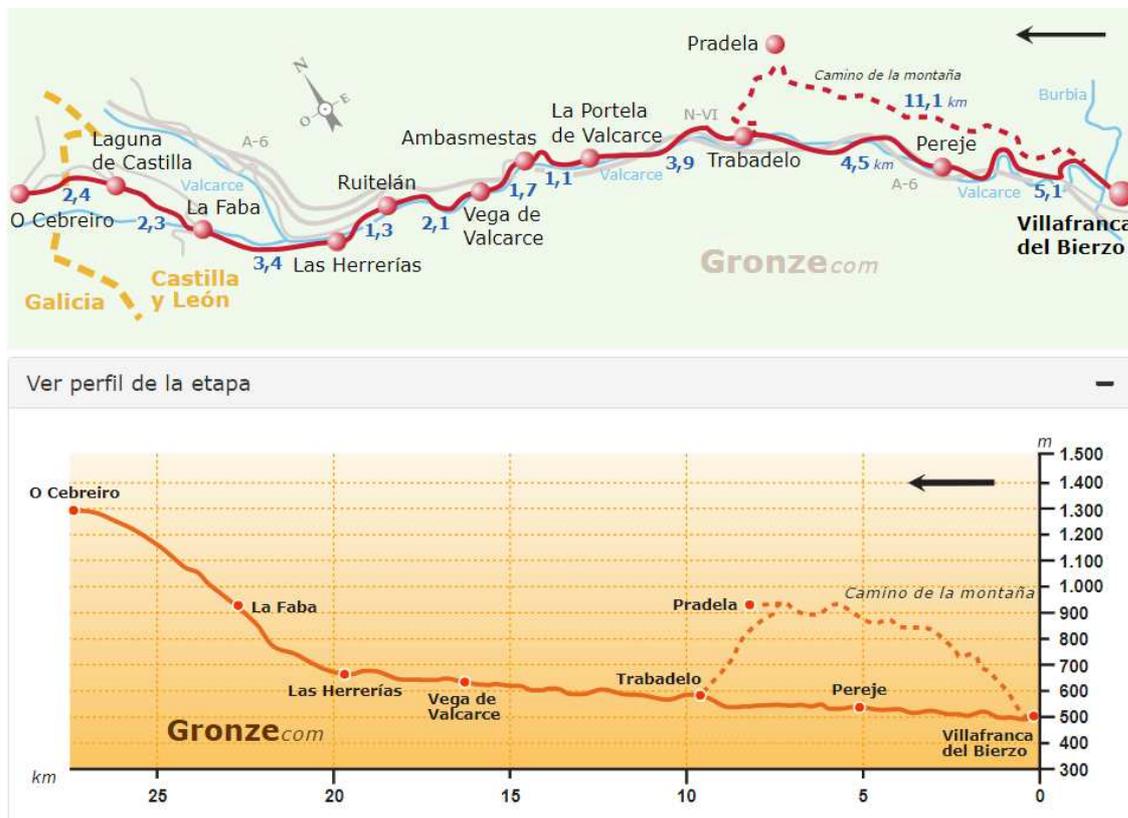
La etapa transcurre entre las montañas de la comarca del Bierzo. Sin desniveles significativos, avanzamos por pistas de asfalto y de tierra.

La mayor parte del recorrido es a pleno sol y en verano la temperatura sube con facilidad. Durante el recorrido pasamos por Camponaraya, donde también tenemos familiares, aunque ahora mismo no viven continuamente.

*Ponemos las horas aproximadas caminando, al no tener referencia de corredores, esta información la hemos encontrado en la web www.gronze.com.

Etapa 42

Villafranca del Bierzo - O Cebreiro



Distancia: 27,8 km - Desnivel positivo: 908m

Tiempo aproximado caminando: 7h 30m *

Alojamiento: Albergue de peregrinos de O Cebreiro, 8€

Es la Etapa Reina, gracias a la bellísima, apasionante y temida subida a O Cebreiro, el mayor ascenso del Camino Francés en territorio español.

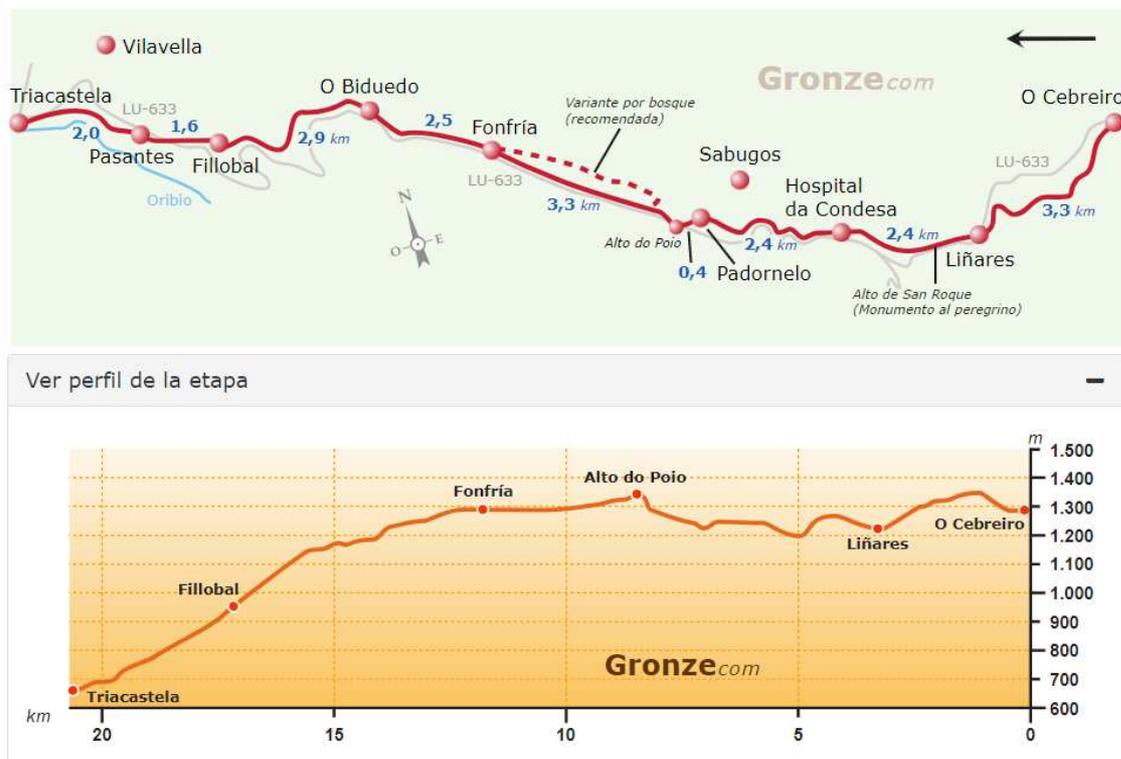
La subida transcurre, en buena parte, por corredoiras, con un desnivel de 660 metros a lo largo de 12 kilómetros, aunque el tramo con más pendiente es el de Las Herrerías a Laguna de Castilla, con 480 metros de desnivel en 5,7 kilómetros.

Al finalizar esta etapa estaremos ya en Galicia y habremos recorrido 1048.43km desde Olivella.

*Ponemos las horas aproximadas caminando, al no tener referencia de corredores, esta información la hemos encontrado en la web www.gronze.com.

Etapa 43

O Cebreiro - Triacastela



Distancia: 20,8 km

Desnivel positivo: 222m

Tiempo aproximado caminando: 4h 45m *

Alojamiento: Albergue Berce do Camiño, 8€

Nueva etapa donde después de un gran ascenso, toca bajar. Pero en el Alto do Poio, alcanzamos en un corto y fuerte repecho, los desniveles son moderados pero frecuentes.

Los dos primeros tercios de la etapa transcurren por encima de la cota de los 1.200 metros, en invierno las nevadas, la niebla, las ventiscas y las bajas temperaturas son habituales.

*Ponemos las horas aproximadas caminado, al no tener referencia de corredores, esta información la hemos encontrado en la web www.gronze.com.

Etapa 44

Triacastela - Sarria (por Samos)



Ver perfil de la etapa



Distancia: 25 km

Desnivel positivo: 443m

Tiempo aproximado caminando: 6h *

Alojamiento: Albergue Don Álvaro, 10€

La idea inicial en esta etapa era ir por San Xil, etapa de 17.8km, pero al leer los comentarios de la pagina web, hicimos el cambio, aun siendo más larga, la descripción del paisaje nos atrae más, así que si todo va bien iremos por Samos. Por Samos, 7,2 km más largo, atravesamos espectaculares bosques de robles y castaños a la vera del río Oribio (o Sarria), regalándonos además la visita al extraordinario Monasterio de Samos.

*Ponemos las horas aproximadas caminado, al no tener referencia de corredores, esta información la hemos encontrado en la web www.gronze.com.

Etapa 45

Sarria - Portomarín



Ver perfil de la etapa



Distancia: 22,2 km

Desnivel positivo: 398m

Tiempo aproximado caminando: 5h *

Alojamiento: Albergue Villamartín, 10€

Etapa interesante y sin dificultades a reseñar, con desniveles frecuentes pero moderados.

Avanzamos hoy por la Galicia rural, entre prados y frondosos bosques de robles y castaños.

La ciudad medieval de Portomarín desapareció en 1963 bajo las aguas del embalse de Belesar.

*Ponemos las horas aproximadas caminando, al no tener referencia de corredores, esta información la hemos encontrado en la web www.gronze.com.

Etapa 46

Portomarín - Palas de Rei



Distancia: 24,8 km

Desnivel positivo: 519m

Tiempo aproximado caminando: 5h 45m*

Alojamiento: Albergue de peregrinos Os Chacotes, 8€

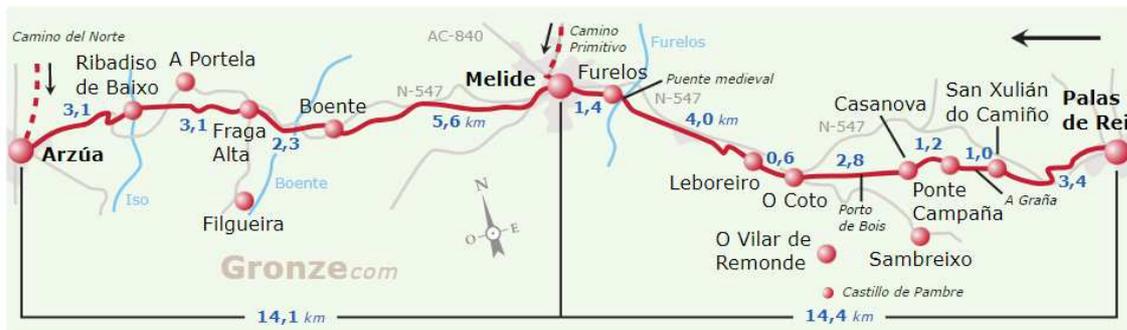
El camino sigue hoy la misma pauta de la anterior etapa, avanzando por zonas rurales y cruzando pequeñas aldeas.

Aunque los desniveles son moderados en general, en la primera mitad de la etapa ascendemos de los 350 metros de altitud a los 725 metros.

*Ponemos las horas aproximadas caminado, al no tener referencia de corredores, esta información la hemos encontrado en la web www.gronze.com.

Etapa 47

Palas de Rei - Arzúa



Distancia: 28,5 km

Desnivel positivo: 491m

Tiempo aproximado caminando: 6h 45m *

Alojamiento: Albergue Ultraia, 10€

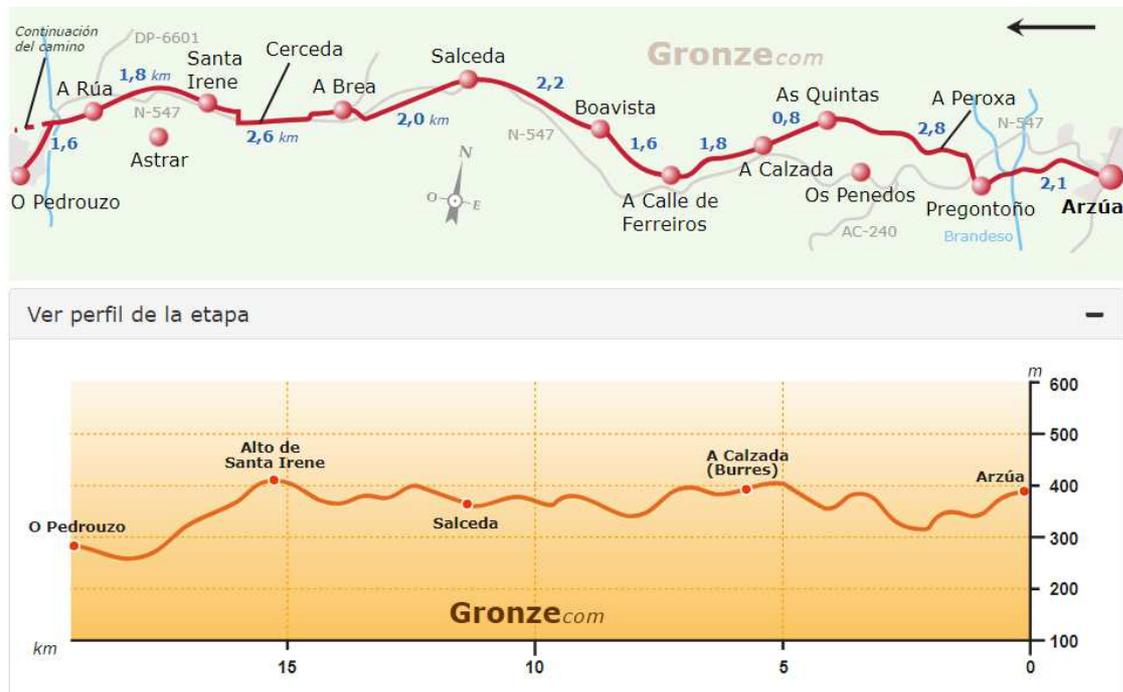
La etapa sigue el eje de la nacional N-547, la cual cruzamos varias veces, en un continuo sube y baja, sobre todo a partir de Melide, debido a los numerosos arroyos que corren transversales a nuestra marcha.

En Melide encontramos dos de las pulperías más reputadas de España, buen sitio para hacer una parada.

*Ponemos las horas aproximadas caminando, al no tener referencia de corredores, esta información la hemos encontrado en la web www.gronze.com.

Etapa 48

Palas de Rei - O Pedrouzo



Distancia: 19,3 km

Desnivel positivo: 330m

Tiempo aproximado caminando: 4h 30m *

Alojamiento: Albergue O Burgo, 13€

Después de muchas etapas, llega una de menos de 20km y la siguiente que será la última etapa también será inferior.

Las ganas de conseguir el reto serán muy grandes y nos pueden hacer creer que podremos hacer las dos etapas seguidas, pero creemos que el momento será tan especial que mejor descansar para afrontar esa última etapa descansado y así poder disfrutarla.

*Ponemos las horas aproximadas caminado, al no tener referencia de corredores, esta información la hemos encontrado en la web www.gronze.com.

Etapa 49

O Pedrouzo - Santiago de Compostela



Ver perfil de la etapa



Distancia: 19,4 km

Desnivel positivo: 324m

Tiempo aproximado caminando: 4h 30m *

Alojamiento: Albergue parroquial Fin del Camino, 12€

Con esta etapa si todo lo planeado va bien, llegaremos a Santiago de Compostela y pondremos fin a nuestro reto, habiendo recorrido 1208,43km desde Olivella. La ritual subida por las escaleras de la catedral pondrá punto y final a una vivencia inolvidable.

*Ponemos las horas aproximadas caminado, al no tener referencia de corredores, esta información la hemos encontrado en la web www.gronze.com.

Resumen del Recorrido

49 Etapas

Distancia recorrida aproximada: **1208,43 kilómetros.**

Desnivel positivo aproximado: **16.988 metros.**

Desnivel negativo aproximado: **17.959 metros.**

El tiempo necesario para finalizar el tiempo no lo podemos saber ya que no tenemos referencias y el tiempo marcado en cada etapa corresponde al que se haría caminando según la pagina web www.gronze.com





Vías de contacto

Para poneros en contacto con nosotros podéis utilizar las siguientes vías

Correo electrónico: jeinoutdoor@gmail.com

Teléfonos de contacto: Jonay 661 23 63 32 / Elena 687 77 52 77

Instagram: @jein_outdoor

Facebook: @jeinoutdoor

Correo electrónico de la asociación: rrpp@mpsesp.org

Teléfono contacto de la asociación: Josep M Planella 609 31 22 54

