

**Santiago de Compostela** 1

4,5 km **Monte do Gozo** 2

15,8 km **Pedrouzo (Arca)** 3

18,8 km **Melide** 4

28,7 km **Palas de Rei** 5

24,5 km **Portomarín** 6

21,6 km **Sarria** 7

20,8 km **Tricastela** 8

20,5 km **O'Cebreiro** 9

134,7 km **Villafranca del Bierzo** 10

22,7 km **Ponferrada** 11

185,7 km **Rabanal del Camino** 12

20,7 km **Astorga** 13

241,4 km **Villadangos del Páramo** 14

21,8 km **León** 15

20 km **Mansilla de las Mulas** 16

19 km **El Burgo Ranero** 17

350 km **Sahagún** 18

18 km **Belorado** 26

553,4 km **San Juan de Ortega** 25

24 km **Burgos** 24

491,8 km **Hornillos del Camino** 23

471,8 km **Castrojeriz** 22

451,5 km **Fronista** 21

426,8 km **Carrión de los Condes** 20

407,5 km **Lédigos** 19

384,1 km **Sahagún** 18

368 km **Belorado** 26

22,9 km **Santo Domingo de la Calzada** 27

566,3 km **Nájera** 28

21 km **Logroño** 29

616,3 km **Los Arcos** 30

28 km **Estella** 31

666,1 km **Puente La Reina** 32

22 km **Pamplona** 33

711,6 km **Larrasoña** 34

16,2 km **Roncesvalles** 35

754,8 km **Santiago de Compostela** 1

El Camí de Santiago és un camí sagrat que com tal l'han recorregut abans de nosaltres milions de pelegrins, al llarg de més de mil anys, encara que la nostra motivació no siga necessàriament religiosa. El primer que hem de triar és quin de tots els camins és el que volem fer, el més comú és el camí Francès. Després hem de triar la data de quan volem anar-hi, l'ideal són els mesos de maig, juny i setembre, perquè quan més gent va és a l'estiu i l'oratge els arbres mesos és pitjor.

El pelegrinatge a peu està a l'abast de tot el món, però s'han de tindre en compte les possibilitats de cadascú. La mitjana diària a peu oscil·la entre 20 i 35 quilòmetres i amb bicicleta entre 60 i 100.

- MATERIAL BÀSIC**
- Garnet d'identitat
  - Targeta SIP
  - Mobilitat
  - Sac de dormir, matalàs aïllant, cobri menut
  - Sabatilles de sola blana
  - Xancles de dutxa impermeable
  - Jersei / cascadora
  - Pantaló desmuntable curt/llarg
  - 2 samarretes
  - Banyador i tovalla
  - 2 jocs de roba interior
  - Continiplora
  - Bossa de neteja
  - Agulla, fil, navalla
  - Tallaungles, imperdibles
  - Sabó ph neutre
  - Farmacologia de primers auxilis
  - Llanterna
  - Guia, llibres, mapes, etc.
  - Llibreta i bolígraf
  - Gorra, ulleres de sol

**CÓM OBTINDRE LA COMPOSTEL·LA?**

Es coneix com compostel·la la certificació oficial que concedeix la catedral de Santiago a aquelles persones que realitzen el pelegrinatge per motius religiosos. Són requisits necessaris recórrer a peu, amb bicicleta o a cavall una part del Camí de Santiago i acreditar-ho a la arribada (almenys els 100 últims km a peu o a cavall i els últims 200 amb bicicleta). L'acreditació s'efectua mitjançant la Credencial del Pelegrí, on hi ha els segells o firmes de les paròquies, albergues, refugis per on transcorra el pelegrinatge.

**CÓM ES GUANYA EL JUBILEU?**

Per a guanyar el Jubileu no cal fer el camí. Hi ha prou amb visitar la catedral de Santiago en qualsevol Any Sant Compostel·la i resar alguna oració, com el Pare Nostre, el Credo, o per les intencions del Papa, a més de confessar-se i combrigar qualsevol dia comprès entre els 15 anteriors i 15 posteriors a la visita. Pot guanyar-se cada dia, i pot aplicar-se per u mateix o pels fidels difunts.

**EL QUE HAS DE SABER**

Abans de l'inici del camí és recomanable realitzar un senzill entrenament, caminant distàncies cada vegada majors, en dies successius. La roba ha de ser còmoda i transpirable, per a evitar les freqüents ferides pel fregament que es produeixen, sobretot en la part interna de les cuixes. A més ha de portar-se roba adaptada a la climatologia de l'època en què es realitza el pelegrinatge.

No ha d'oblidar-se una gorra per a evitar les insolacions. El calçat és fonamental. Els calcetins han de canviar-se sovint i no s'han de dur mullats. Tot ho portarem a la motxilla i a la renyonera, de manera ordenada i en bosses de plàstic. El que més pesa baix, pegat a l'esquena.

Aprofitem el camí. Visitem, coneixem gent, disfrutem, reflexionem i mantenim sempre l'alegria: a l'estiu es recomana alçar-se matí i no caminar a l'ombra per a evitar el sol i la calor.

No es recomanable dutxar-se al matí, i amb aigua calenta, perquè predisposa a fer ampelles.

Si es va en grup, qui mana és qui va més lent.

Res de menjar copiosos. És recomanable prendre sucre, fruita i fruits secs. Cada hora i mitja beureu i mengeu un poc.

Durant el camí, seguia la fetxa groga.

No embrutes per allà on passesu, com a mínim deixa-ho tot com estava.

# El camí de Santiago



**Més informació:**

**Amigos del Camino de Santiago "Comunitat Valenciana"**  
C/ Sant Francesc de Borja, 10-4\* (46007) València  
Tel: 963 859 982  
De divendres de 16,30 h a 20,30 h i en estiu (juny, juliol i agost) els dimecres, dijous i divendres de 17 h a 20,30 h.  
[www.vieiragrino.com](http://www.vieiragrino.com) [info@vieiragrino.com](mailto:info@vieiragrino.com)

**Webs:**  
[www.jacobeo.net/camino/index.htm](http://www.jacobeo.net/camino/index.htm)  
[www.jacobeo.es](http://www.jacobeo.es)  
[www.schicoinpostela.org](http://www.schicoinpostela.org)  
[www.caminosantiago.org](http://www.caminosantiago.org)

**Llibres:**  
**Guia del Peregrino, El camino de Santiago 2004.** Editorial Anaya-Touring Club.  
**El Camino de Santiago a pie.** Editorial El País Aguilar.  
**Guia práctica del peregrino. El Camino de Santiago.** Editorial Everest.

Carlos Cabalá

## VACANCES MUSICALS 04 Agenda de festivals d'estiu

Les vacances d'estiu són un bon moment per a gaudir de llargues i intenses jornades musicals a l'aire lliure. El turisme festivaler permet combinar la màgia de la música en directe amb el descobriment de nous indrets, nova gent, altres cultures... La majoria dels festivals d'estiu posen a disposició dels i les assistents zones d'acampada per tal de poder allotjar-se de forma divertida i econòmica. A continuació us proposem algunes cites interessants d'este estiu musical.

A la Comunitat Valenciana l'oferta festiva lera és àmplia i diversa. La música electrònica, el pop, el rock i la música llatina ompliran de festa les nits valencianes. Ací teniu algunes possibilitats:

**ESTE 04 DISSENY VALÈNCIA**, del 7 al 10 de juliol de 2004.

[www.este04.com](http://www.este04.com)  
**Lloc:** Port de València (Ciutat de València)  
**Artistes:** Nacho Marco, Lontano, Slam, Miqui Puig, DJ Coco, Dynamo, Stereo Total, Andy Smith...  
**Preu:** dimecres 7 i dijous 8: entrada gratuïta, divendres 9: entrada 7 €, dissabte: entrada 12 €. Abonament dissabte i diumenge 15 €.

**MEDIÀTIC FESTIVAL**, del 9 a l'11 de juliol de 2004.

[www.mediaticfestival.com](http://www.mediaticfestival.com)  
**Lloc:** Alcoi (l'Alcoià).  
**Artistes:** Antonio Orozco, Mago de Oz, Dover, Coti, Julieta Venegas, Miqui Puig, Söber, Mikel Erentxun, Elefantes, Mala Rodríguez...  
**Preu:** entrada anticipada 1 dia: 30 €, entrada taquilla 1 dia: 35 €, abonament 3 dies anticipat: 75 €, abonament 3 dies taquilla: 80 €.

**VI FESTIVAL DE MÚSICA LATINA MULABE 04**, del 16 al 18 de juliol.

[www.mulabe.com](http://www.mulabe.com)  
**Lloc:** Benicàssim (la Plana Alta)  
**Artistes:** Carlos Baute, Lucrecia, Sandoval i La Muralla Latina, Sargento García, Bebe, Aterciopelados, Fran Perea, Chenoa...  
**Preu:** entrada 1 dia taquilla: 25 €, abonament 3 dies anticipat: 50 €, abonament 3 dies taquilla: 60 €.

**ROCKEJAT 04**, 23 i 24 de juliol de 2004.

[www.rockejat.com](http://www.rockejat.com)  
**Lloc:** Torrent (l'Horta Sud).  
**Artistes:** Mala Rodríguez, Barricada, Obrint Pas, Sugarless, Bajoqueta Rock...  
**Preu:** per confirmar.

**FESTIVAL INTERNACIONAL DE BENICÀSSIM (FIB)**, del 5 al 8 d'agost.

[www.fiberfib.com](http://www.fiberfib.com)  
**Lloc:** Benicàssim (la Plana Alta).  
**Artistes:** Kraftwerk, Pet Shop Boys, The Charlatans, Lou Reed, Primal Scream, Belle & Sebastian, Los Planetas, Brian Wilson, The Chemical Brothers, The Dandy Warhols, La Casa Azul, Cooper...  
**Preu:** entrada anticipada 1 dia: 55 €, abonament anticipat 3 dies: 140 €, abonament anticipat 4 dies 152 €.

També es pot optar per aprofitar les vacances i fer turisme festivaler per altres comunitats autònomes. Us donem algunes idees interessants:

**CONTEMPORANEA 04**, 23 i 24 de juliol de 2004.

[www.contempopranea.com](http://www.contempopranea.com)  
**Lloc:** Alburquerque (Badajoz).  
**Artistes:** La Habitación Roja, Sidonie, la Buena Vida, Chucho, La Casa Azul, Nacho Vegas, Cecilia Ann, Cooper, Carrots, La Costa Brava, Entre Ríos, Tachenko.  
**Preu:** entrada anticipada 1 dia: 24 €, entrada taquilla 1 dia: 26 €, abonament anticipat 2 dies: 30 €, abonament taquilla 2 dies: 36 €.

**Viatge des de València:** eixida dijous 22 de juliol de 2004 a les 23:30 hores des de l'I-VAM, tornada diumenge 25 de juliol de 2004 a les 14:00 hores. Preu anada i tornada en bus 45 €.  
Informació: [unitatdelpop@hotmail.com](mailto:unitatdelpop@hotmail.com) / 677657378.

**MONEGROS DESERT FESTIVAL**, 17 de juliol de 2004.

[www.monegrofestival.com](http://www.monegrofestival.com)  
**Lloc:** Fraga (Huesca)  
**Artistes:** Robert Lamart, Àngel Molina, Slam, Starcey Pullen, Dave Clarke, DJ Rush, Umek & Kanzyani, Roku, Óscar Muleiro, Marco Carola...  
**Preu:** entrada anticipada: 45 €, entrada taquilla: 50 €.

**FELIPOP**, 13 i 14 d'agost de 2004.

[www.felipop.com](http://www.felipop.com)  
**Lloc:** Limodre-Fene (A Coruña)  
**Artistes:** The Sannons, Les Philippes, Nirvana UK, Aston Martins, Guru Deva, Doctor Divago...  
**Preu:** Per confirmar.

Bon estiu i bona música!!!!

Pere Peris

**CONTEMPORANEA**  
9º FESTIVAL DE LA ESCENA INDIE / ALBUQUERQUE / BADAJOZ

**VIERNES 23**

SIDONIE  
CHUCHO  
NACHO VEGAS  
CECILIA ANN  
ENTRE RÍOS  
CARROTS  
LA CASA AZUL  
JAGUAR  
SERPENTINA

**JULIO**

**24 SÁBADO**

LA BUENA VIDA  
LA HABITACION ROJA  
...THE LADYBUG TRANSISTOR  
COOPER  
UNIVERSAL CIRCUS  
LA COSTA BRAVA  
TACHENKO  
CLOVIS  
SUPERPUTA

**mediatic festival** **ALCOI 2004**