



LE SPÉCIALISTE DES CHEMINS DE SAINT JACQUES DE COMPOSTELLE

CAMINO DEL NORTE De Ribadeo à Santiago de Compostela



A Ribadeo, vous quittez la côte et les Asturies pour vous enfoncer dans la campagne galicienne (plus sauvage). Les paysages, la langue et la culture changent. Le vert reste la couleur prédominante des panoramas mais le bleu du fond marin disparaît. Vous traversez de jolis villages galiciens, tels que Mondoñedo, Vilalba ou Sobrado et rejoignez le Camino Frances à Arzúa. Un chemin solitaire qui vous mènera à Saint Jacques de Compostelle en traversant des paysages divers et variés.



11 jours - 10 nuits - 9 jours de randonnée.

JOUR 1 : RIBADEO



Arrivée à Ribadeo et installation à votre hôtel. Si vous arrivez tôt, vous pouvez aller vous baigner la Playa de la Catedrales (à 8km de Ribadeo, possibilité de vous y rendre en taxi ou en train). Préférez cette excursion en basse saison et à marée basse. **Dîner libre.**

JOUR 2 : RIBADEO – LOURENZA

28km

environ 7h30 de marche

D+ 715m / D-680m



On quitte le bord de mer pour s'enfoncer dans les terres et les forêts d'eucalyptus galiciennes. Cette longue étape est très vallonnée mais ne présente pas de difficultés particulières et est très agréable. Arrivée à Lourenza par un pont médiéval. **Dîner libre.**

JOUR 3 : LOURENZA – ABADIN

26 km

environ 7h de marche

D+ 920m / D-400m



Cette journée de marche présente de nombreux dénivelés mais vos efforts seront récompensés par la visite à mi-parcours de la cathédrale de Mondoñedo (XIII^e siècle). À l'intérieur se trouve le musée diocésain de Galice qui conserve de nombreuses œuvres religieuses régionales.



JOUR 4 : ABADIN – VILALBA

21 km

environ 5h de marche

D+240m / D-275m



Etape très agréable où l'on rentre dans la Terra Cha, région qui se caractérise par son relief plat. Les prairies et les pâturages, alternant avec de petites forêts et des ruisseaux, dominent le paysage. **Dîner libre.**

JOUR 5 : VILALBA - BAAMONDE (Transfert et nuit à Friol)

20km

environ 5h30 de marche

D+ 235m / D- 310m



Nouvelle étape sans difficulté particulière. Vous marchez principalement en sous-bois et découvrirez de nombreux vestiges de l'époque médiévale. A la fin de cette étape, vous serez transférés à votre hébergement, dans le hameau de Friol.

JOUR 6 : BAAMONDE - MIRAZ (Transferts et nuit à Friol)

16 km

environ 4h de marche

D+ 190 / D-140m



Après le petit déjeuner, on vous reconduira à Baamonde, point de départ de votre randonnée.

Si vous ne l'avez pas fait la veille à votre arrivée, profitez de cette courte journée de marche pour aller voir l'église Santiago (XIV^e siècle) et son magnifique calvaire à Baamonde. Le soir, vous serez à nouveau transféré à Friol.



JOUR 7 : Transfert puis MIRAZ - SOBRADO DOS MONXES

26 km

environ 6h30 de marche

D+435m / D-390m



Après le petit déjeuner, on vous raccompagnera à Miraz, point de départ de votre randonnée. L'étape du jour dévoilera des paysages aussi divers que variés et en arrivant à Sobrado dos Monxes, prenez le temps de visiter le monastère de Santa Maria.

JOUR 8: SOBRADO DOS MONXES – ARZUA

22.5km

environ 5h30 de marche

D+255m / D-375m



Dernière étape avant de rejoindre, à Arzua, le Camino Frances. Le but ultime de la randonnée, Saint Jacques et sa cathédrale, se rapproche !

JOUR 9 : ARZUA - A RUA

18km

environ 4h30 de marche

D+ 300m / D – 400m



Avant dernière étape pour rejoindre la très courtisée Saint Jacques de Compostelle, étape jusqu'à A Rua.



JOUR 10 : A RUA - SANTIAGO DE COMPOSTELA

22 km

environ 5h30 de marche

D+300m / D – 320m



Ultime étape riche en émotion et couronnée par l'arrivée à **Santiago**, déclarée ville du Patrimoine mondial de l'UNESCO. Passage par le Monte de Gozo qui vous offre une vue d'ensemble sur la ville. Laissez-vous guider à travers les faubourgs de la ville et aller à la rencontre de ses nombreuses curiosités : la cathédrale et la Plaza de Obradoiro, l'Hostal de los Reyes Catolicos, le cloître et le palais de l'Archevêque, le Palais de Raxoi... **Dîner libre.**

JOUR 11 : SANTIAGO DE COMPOSTELA

Fin du séjour après votre petit-déjeuner.

Note : 1 - Il ne nous sera pas possible de modifier vos lieux d'hébergement ou l'ordre des étapes et ce, pour des raisons évidentes d'organisation. Une fois le circuit commencé, vous devrez impérativement suivre le programme tel qu'il vous a été confirmé, sauf raisons exceptionnelles (problèmes de sécurité liés à des conditions météorologiques particulières par exemple...).

2 - Au cas où vous désireriez raccourcir des étapes, vous devrez prévenir et payer les taxis sur place.



- Découverte de la verte Galice
- Jonction avec Le Camino Francès à Arzua
- L'arrivée émouvante à Santiago

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 \ contact@lapelerine.com \ <https://www.lapelerine.com/>



› DATES et TARIFS

Départ possible tous les jours de la semaine entre le 1er avril et le 15 novembre.
Inscription précoce indispensable pour un départ en juillet-août.

Merci d'indiquer sur le bulletin de réservation les autres dates qui vous conviendraient également (ex : possibilité de décaler la randonnée d'un ou de plusieurs jours avant ou après...) ; ceci au cas où un ou plusieurs hébergements seraient complets aux dates retenues.

Nous vous demandons également de réserver le plus tôt possible. Nous n'avons pas de places réservées dans les hébergements et certains d'entre eux sont complets parfois plusieurs mois à l'avance.

Prix par personne : 1 020 €

Supplément chambre individuelle : 250 €

Si vous portez votre bagage : - 65 €

Déduction « sans dîners » : - 80€

Dîner possible en option à Saint Jacques de Compostelle : +20€/personne/dîner

› LE PRIX COMPREND

- Nuits en demi-pension (sauf à Ribadeo, Lourenza Vilalba et Saint Jacques de Compostelle : dîner non compris)

- Le transfert des bagages entre chaque étape de marche et les transferts décrits dans le programme.

- Un carnet de voyage avec topo-guide (1 topo-guide par chambre réservée)



› LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les repas du midi.
- Le dîner à Ribadeo, Lourenza, Vilalba et Saint Jacques de Compostelle
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les assurances.
- les frais d'inscription (+15€ par personne)
- les frais d'envoi à l'étranger (+20 € par dossier)
- les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+45€ par dossier).
- Les navettes ou taxis pour récupérer votre véhicule ou pour raccourcir certaines étapes.

› ACCUEIL / DISPERSION

Début du séjour :

Arrivée et installation à votre hôtel à Ribadeo la veille de votre premier jour de marche.

Fin de la randonnée :

À Santiago de Compostela après le petit-déjeuner.

› NIVEAU

 Entre 4h et 7h30 de marche par jour en moyenne sur des distances de 16 km à 29 km sur terrain vallonné.



En hôtels et chambres d'hôtes.

Information :

Disparues depuis bien longtemps, des petites bêtes (6 mm) appelées « punaises de lit », ont refait leur apparition dans de nombreuses régions de France, à la campagne comme en ville ou dans les capitales européennes. Certains hébergements situés sur des itinéraires de randonnées, en montagne comme en bord de mer en font les frais. Elles sont apportées par les voyageurs qui les véhiculent à leur insu dans leurs sacs à dos, leur valise ou sur leurs vêtements... Cela n'a rien à voir avec l'hygiène. Certains hébergements en ville hors chemins de randonnées subissent ce phénomène. Ces punaises piquent comme des puces ou des moustiques, pendant le sommeil et dans certains cas peuvent provoquer des allergies. En prévention de ces piqûres, une association a choisi un insecticide respectueux de l'environnement et de la santé avec une formule à base de pyrèthre naturel et d'huiles aromatiques, 100% naturel et labellisé Eco-Cert. Nous vous conseillons donc de protéger votre bagage et vos vêtements dès le début du voyage avec un spray. Ce petit contenant pas trop lourd (120 ml) est mis en vente sur certains chemins chez certains hébergeurs ou dans des pharmacies. Ce spray est à pulvériser essentiellement sur l'intérieur et l'extérieur de l'ensemble du bagage et sur le contenu. Vous pouvez également demander conseil auprès de votre pharmacien qui pourra vous proposer d'autres produits alternatifs.

Vente en ligne : [Comment éviter d'avoir des punaises de lit lors du pèlerinage de Compostelle \(lescheminsverscompostelle.fr\)](http://lescheminsverscompostelle.fr)
[CLAKO punaises & CLAKO Tiques - Clako Punaises \(clako-punaises.com\)](http://clako-punaises.com)



› RESTAURATION

Les petits-déjeuners sont tous inclus et les dîners sont compris (sauf à Ribadeo, Lourenza et Vilalba) Il sera pris soit dans l'hébergement, soit dans un restaurant proche de l'hôtel.

Les petits déjeuners sont servis relativement tard par rapport aux habitudes françaises, en principe à partir de 8h 30. Si vous désirez prendre votre petit déjeuner plus tôt, voir avec chaque hôtelier la veille si cela est possible.

Sachez que les habitudes culinaires espagnoles sont parfois assez différentes des françaises. Et que les repas sont retardés jusqu'à 2 heures sur l'horaire français (petit-déjeuner vers 8h30-9h et dîner vers 21h).

Les paniers repas du midi ne sont pas inclus dans nos prix. Vous êtes libres de confectionner vous-même vos pique-niques. Vous trouverez tout au long de vos étapes de quoi vous ravitailler.

Vous pouvez également demander à vos hôtes s'il leur est possible de préparer des pique-niques / paniers repas à emporter pour votre marche du lendemain.

Vous trouverez sur votre topo guide dans votre dossier de solde, des adresses où vous restaurer sur vos étapes de marche.



› TRANSPORT DES BAGAGES

Vos bagages seront transportés entre chaque étape de marche.

ATTENTION : Nous vous demandons de déposer votre bagage dans le hall de chaque hébergement le matin et de ne prévoir IMPERATIVEMENT QU'1 SEUL BAGAGE PAR PERSONNE NE DEPASSANT PAS 12KG; au-delà de ce nombre (1 sac) et de ce poids (12 kg), le transporteur pourra vous facturer, en fin de randonnée, un supplément ou refuser catégoriquement de transporter votre bagage s'il est trop encombrant.

Nous vous invitons à vous munir d'un petit sac à dos pour transporter vos effets personnels de la journée.

Si vous faites partie d'un groupe, nous vous demandons d'indiquer sur vos étiquettes valises le NOM de la personne responsable de ce groupe (personne qui a réservé la randonnée).

› COORDONNEES TAXIS

Ribadeo :

- Jose Manuel Arias Toledano 00 34 608 780 795
- Taxi Ribadeo Miguel Mendez 00 34 619 52 22 50

Lourenza :

- José Angel Gallo Fernández : 00 34 629 968 900

Abadin :

- Taxi Mafe : 00 34 637 46 85 17

Friol :

- José Manuel Santos Cabado : 00 34 68 64 85 679

Sobrado dos Monxes :

- Taxi Pili : 00 34 628 53 02 70

Arzua :

- Taxi VTC Arzua : 00 34 698 186 766
- Taxi Jesus Garcia : 00 34 633 258 958



› ACCES

ALLER

 - en bus : possibilité de train de France à Oviedo; puis bus d'Oviedo à Ribadeo (avec la compagnie Alsa).

 - en avion : aéroport des Asturias (à 14 km de Aviles, 40 km de Gijón et 47 km d'Oviedo).

 - en voiture : de Bordeaux, prendre la N10 en direction de l'Espagne puis suivre direction Bilbao, Santander, Gijón et Ribadeo.

RETOUR

 - en bus : ligne régulière de bus entre Santiago et Ribadeo avec la compagnie Alsa (www.alsa.es)

 - en avion : aéroport de Santiago de Compostela, ligne régulière et directe vers Paris, Nice, Lyon.

Un transfert de votre véhicule peut être organisé durant votre séjour de marche afin de le récupérer en fin de séjour (nous consulter)

› ADRESSES UTILES

Rome 2 Rio : pour vous informer sur les différentes possibilités d'accès au lieu d'arrivée et de départ : <https://www.rome2rio.com/fr/>

SNCF : Tel : 36 35 : <https://www.sncf.com/fr>

RENFE (compagnie ferroviaire espagnole)
Tel : 00 34 902 24 02 02 / <https://www.renfe.com/es/fr>

Bureau RENFE à Paris (renseignements et vente) : 01 40 82 63 60.

Compagnie de bus La ESTELLESA : 0034 948 326 509 / <https://laestellesa.com/>

Compagnie de bus ALSA: <https://www.alsa.com/fr/web/bus/home>

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 \ contact@lapelerine.com \ <https://www.lapelerine.com/>



Brochures et informations à télécharger sur :

https://tourisme.euskadi.eus/contenidos/recurso_tecnico/aa30_folletos/fr_def/folletos/2020/chemins-compostelle-du-nord.pdf

<https://tourisme.euskadi.eus/telechargements/brochures-touristiques/>

› DOSSIER DE VOYAGE

Pour effectuer cette randonnée, nous vous enverrons, au versement du solde, un dossier de voyage comprenant la liste des hébergements et le topo guide (**1 topo-guide par chambre réservée**). Si vous souhaitez un dossier de voyage supplémentaire, il vous sera facturé + 20 € / dossier.

› LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

- un petit sac à dos pour le pique - nique et les affaires de la journée
- une petite pharmacie individuelle (sparadrap, double peau, éosine, alcool....)
- une paire de chaussures de marche « moyenne montagne » (attention aux chaussures neuves)
- lunettes, crème et chapeau pour le soleil
- des vêtements de pluie
- des chaussures légères pour le soir
- une gourde : il est important de boire 1.5 à 2L d'eau par jour
- un couteau
- une lampe de poche (pas indispensable)
- une paire de jumelle (facultatif)
- mouchoirs en papier
- une aiguille, un petit peu de fil et une ou deux épingle de sûreté.

› BIBLIOGRAPHIE

- « L'irréductible phénomène basque » Philippe OYHAMBURU éditions Entente
- « Légendes et récits populaires du Pays Basque » J-F CERQUAND éditions Auberon
- « Artzainak » de Jacques BLOT éditions Elkar
- « Le Chemin oublié de Compostelle » de LEMONNIER Philippe, édition ARTHAUD.



Pour téléphoner en France depuis l'Espagne, composez l'indicatif international 00, puis l'indicatif de la France 33, puis votre numéro de téléphone en enlevant le premier 0.

Carte d'identité ou passeport obligatoire.

Carte européenne d'assurance maladie

Vous voyagez dans un Etat de l'Union européenne, de l'Espace économique européen (UE/EEE) ou en Suisse.

Avant votre départ, procurez-vous la carte européenne d'assurance maladie (CEAM). Elle vous permettra d'attester de vos droits à l'assurance maladie et de bénéficier d'une prise en charge de vos soins médicaux, selon la législation et les formalités en vigueur dans le pays du séjour.

Nominatif et individuel, le formulaire est à demander auprès de www.ameli.fr.

Sachez enfin que si vous venez en Espagne en voiture, il est obligatoire d'avoir 2 triangles de signalisation dans son véhicule et 1 gilet de signalisation réfléchissant ; en cas de non-respect de cette réglementation, les amendes sont élevées, et doivent être payées sur place.



Le Climat :

Le climat est très doux puisque situé au bord de l'océan. Il n'y fait jamais ni trop froid ni trop chaud, avec une température moyenne de 15° C. Même si le soleil est souvent présent ou jamais très loin... n'oubliez pas la cape de pluie !!!

Histoire du chemin côtier :

De toutes les explications justifiant l'existence de ce chemin, la plus largement reconnue est celle de l'illustre pèlerin Aymeric Picaud, qui tentait de fuir la barbarie de Navarre, puisque la côte était l'unique zone pacifiée, en cette époque tumultueuse du premier millénaire. Par ailleurs, en route pour Saint-Jacques-de-Compostelle, les pèlerins cherchaient la protection d'autres reliques et beaucoup d'entre elles se trouvaient dans le royaume des Asturies. Cet itinéraire traverse une partie du territoire appelée Espagne Verte.

La vie en Espagne :

Vous allez effectuer une randonnée en territoire espagnol. Il est conseillé de parler un peu espagnol pour mieux apprécier le séjour, sans toutefois devoir manier à la perfection la langue de Cervantès. Un petit dictionnaire français/espagnol ne sera pas superflu. La monnaie est l'Euro. Sachez aussi que les habitudes culinaires espagnoles sont parfois assez différentes des françaises. Et que les repas sont retardés jusqu'à 2 heures sur l'horaire français (petit-déjeuner vers 8h30-9h et le souper vers 21h).

Lexique de quelques mots usuels :

Souper = cena

Petit déjeuner = desayuno

Repas de midi = comida

Pique-nique = picnic ou bolsa de
comida

Timbre = sello

Enveloppe = sobre

Carte postale = postal

Carte = mapa

Droite = derecha

Gauche = izquierda

Carrefour = cruce

Centre-ville = centro urbano

Un appel téléphonique = una llamada
telefonica

Chemin = sendero ou camino

Village = pueblo

Médecin = médico

Urgence = urgencia

Chemin de Compostelle = Camino de
Santiago

Taxi = taxi

Gare SNCF = estación RENFE

Gare routière = estación de autobuses



Dans un monde en constant développement, il peut être pertinent de prendre son temps et de se recentrer sur l'essentiel. La randonnée est une activité proche de la nature et du local, qui invite à la réflexion. Aujourd'hui, le tourisme responsable s'implante dans le paysage, portant des valeurs essentielles pour le monde de demain. La Pèlerine s'engage dans cette démarche en vous rappelant quelques points à garder à l'esprit lors votre séjour de randonnée :

- **Préparez-vous et prévoyez**
 - Informez-vous sur les particularités du lieu visité, la culture, les traditions et respectez la réglementation en vigueur.
 - Explorez en petits groupes de 4 à 6 personnes.
 - Emportez avec vous de l'eau et des collations en quantité suffisante.
 - Evitez les périodes de haute fréquentation
- **Laissez intact ce que vous trouvez**
 - Laissez les pierres, plantes et tout objet naturel, historique ou culturel sur place et dans leur état naturel
- **Respectez la vie sauvage**
 - Observez la faune à distance. Ne suivez pas et n'approchez pas les animaux sauvages.
 - Abstenez-vous toujours de nourrir les animaux sauvages
- **Restez sur les sentiers**
 - Utilisez les sentiers aménagés existants
 - Marchez en file indienne au milieu du sentier, même s'il est boueux ou mouillé
- **Minimisez vos déchets & Gérez-les de façon responsable**
 - Favorisez les contenants réutilisables
 - Rapportez vos restes et déchets de manière à éliminer les traces de votre passage
- **Respectez les autres usagers**
 - Soyez respectueux des autres visiteurs et soucieux de la qualité de leur expérience
 - Soyez courtois. Laissez le passage aux autres sur le sentier



Application mobile gratuite pour signaler un incident sur votre parcours (signalétique, conflit d'usage, pollution...). Un administrateur sera informé automatiquement.



Nos assurances, **Tranquillité CB** et **Tranquillité** sont individuelles et facultatives. Il vous appartient avant ou au cours de votre voyage de contacter personnellement l'assureur qui vous garantit pour votre voyage pour déclencher l'assurance. **La prime d'assurance, les frais de visa, les frais d'inscription ne sont remboursables ni par La Pèlerine ni par l'assureur.** Pour connaître les modalités contractuelles exactes, en particulier le périmètre des garanties, franchises et exclusions, nous vous recommandons de lire attentivement les conditions contractuelles complètes ainsi que les documents d'informations produits accessibles sur demande auprès de La Pèlerine ou sur le site www.lapelerine.com rubrique « Conditions de Vente ». Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription, ou sur simple demande.

Les assurances proposées doivent être souscrites au moment de l'inscription ou dans les 48h après l'inscription au voyage.

La souscription à nos assurances est accessible à tous, quel que soit votre pays de résidence.

Le Tranquillité (assurance Assistance/Rapatriement, assurance annulation et interruption de séjour) est facturé 4.15 % du prix total du voyage.

Le Tranquillité CB (Les garanties et plafonds viendront en complément de ceux de votre carte Visa Premier, Infinite, Master Card Gold, Platinum, après refus de celle-ci) est facturé 3.15% du prix total du voyage.

En cas d'annulation de votre part, des frais d'annulation seront retenus.

Le montant des frais dépend de la date d'annulation :

- 1) plus de 31 jours avant le départ : 15% du montant du voyage.
- 2) entre 30 jours et 21 jours avant le départ : 30% du montant du voyage.
- 3) entre 20 jours et 14 jours avant le départ : 55% du montant du voyage.
- 4) entre 13 jours et le jour du départ : 75% du montant du voyage.

➤➤ En cas d'annulation de la personne avec laquelle vous deviez partager la chambre, le supplément chambre individuelle vous sera facturé. Celui-ci vous sera ensuite remboursé par l'assurance à condition que son supplément soit inférieur au frais d'annulation.



Pour une annulation avant le départ, contactez La Pèlerine au +33 (0)4 71 74 47 40, qui se chargera des procédures.

Durant le séjour, avant toute démarche, contactez ASSISTANCE MUTUAIDE au +33 (0)1 45 16 43 47 (que vous ayez souscrit au contrat Tranquillité ou Tranquillité CB).

Si vous avez des questions sur votre contrat, vous pouvez contacter la Hot Line au 05 32 09 21 81.

La non-présentation le jour du départ ou abandon en cours de séjour non justifiés, ne donne droit à aucun remboursement.

Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription, ou sur simple demande.

MODIFICATION DE RESERVATION :

ATTENTION !

Des frais de dossier (50 €) seront retenus pour tout changement sur la réservation déjà effectuée (type de chambre, date de départ, nombre de personnes...).

Les réservations éventuelles de nuits supplémentaires en début ou en fin de randonnée doivent se faire obligatoirement à l'inscription et être spécifiées sur le bulletin de réservation. Une fois les dossiers confirmés, ces réservations devront se faire directement auprès de l'hébergement concerné et être payées sur place.



- Le Camino Frances de Saint Jean Pied de Port à Logroño
- Le Camino del Norte de Gijón à Ribadeo
- Le Chemin basque de Saint Jean Pied de Port à Hendaye

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,
- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 -

