



# #2ºultreia

171.119 pasos xunt@s

5 ETAPAS DO CAMIÑO INGLÉS 2024



asociación  
española  
contra o cancro

Colaboran:



900 100 036

[asociacioncontraelcancer.es](http://asociacioncontraelcancer.es)

Séguenos nas nosas redes sociais



@contraelcancer.acoruna



@ContraCancerAC

## 1ª ETAPA: FERROL- NEDA >> 6 DE ABRIL SÁBADO

→ 14 km



3h e 05 min. aprox.  
13 min. en camiñar 1 km



Baixa

### AUTOBÚS FERROL

Saída: Non hai autobús de saída

Recollida: Neda. Instituto Fernando Esquio | 17.00h aprox.

Regreso: Ferrol. Correos

### AUTOBÚS A CORUÑA

Saída: A Coruña. Entrexardíns | 8.15h

Recollida: Neda. Instituto Fernando Esquio | 17.00h aprox.

Regreso: A Coruña. Entrexardíns

### AUTOBÚS SANTIAGO DE COMPOSTELA

Saída: Sede da Asociación en Santiago de Compostela.

C/Barcelona 29, baixo | 8.00h

Recollida: Neda. Instituto Fernando Esquio | 17.00h aprox.

Regreso: Sede da Asociación en Santiago de Compostela.

C/Barcelona 29, baixo

### 09.00 h

Chegada dos autobuses ao porto de Ferrol km 0 do Camiño Inglés procedentes de A Coruña e Santiago de Compostela.

### 09.30h

Inauguración oficial con autoridades e presentación do padriño do evento, que nos acompañará na 1ª Etapa.

### 09.45h

Saída. Empezamos o camiño. 1ª Etapa Ferrol-Neda.

### 12.00h

Descanso na Cervexaría O Mariscador (Narón).

### 14.15h aprox.

Chegada a Neda. Selaremos a credencial e a continuación comida no Albergue de Peregrinos de Neda.

### 17.00h aprox.

Fin de etapa. Saída de autobuses a Ferrol, A Coruña e Santiago de Compostela.

## 2ª ETAPA: NEDA- PONTEDEUME >> 13 DE ABRIL SÁBADO

→ 14 km



3h e 05 min. aprox.  
13 min. en camiñar 1 km



Media

### AUTOBÚS FERROL

Saída: Ferrol. Correos | 8.45h

Recollida: Cabanas. Paseo marítimo. | 17.00h aprox.

Regreso: Ferrol. Correos

### AUTOBÚS A CORUÑA

Saída: A Coruña. Entrexardíns | 8.15h

Recollida: Cabanas. Paseo marítimo. | 17.00h aprox.

Regreso: A Coruña. Entrexardíns

### AUTOBÚS SANTIAGO DE COMPOSTELA

Saída: Sede da Asociación en Santiago de Compostela.

C/Barcelona 29, baixo | 8.00h

Recollida: Cabanas. Paseo marítimo. | 17.00h aprox.

Regreso: Sede da Asociación en Santiago de Compostela.

C/Barcelona 29, baixo

### 09.00h

Chegada dos autobuses a Neda.

### 09.15h

Recepción do personaxe invitado que nos acompañará nesta 2ª Etapa.

### 09.30h

Saída. 2ª Etapa Neda- Cabanas.

### 12.15h

Descanso no restaurante Vilar do Colo (Fene).

### 14.00h - 14.30h aprox.

Chegada a Cabanas. Selaremos a credencial e a continuación comeremos no Club Marítimo La Penela

### 17.00h aprox.

Fin de etapa. Saída de autobuses a Ferrol, A Coruña e Santiago de Compostela.

## 3ª ETAPA: MIÑO- BETANZOS >> 20 DE ABRIL SÁBADO



18 km



4h aprox.

13 min. en camiñar 1 km



Alta

### AUTOBÚS FERROL

Saída: Ferrol. Correos | 8.15h

Recollida: Betanzos. Praza García Naveiras | 17.00h aprox.

Regreso: Ferrol. Correos

### AUTOBÚS A CORUÑA

Saída: A Coruña. Entrexardíns | 8.15h

Recollida: Betanzos. Praza García Naveiras | 17.00h aprox.

Regreso: A Coruña. Entrexardíns

### AUTOBÚS SANTIAGO DE COMPOSTELA

Saída: Sede da Asociación en Santiago de Compostela.

C/Barcelona 29, baixo | 8.00h

Recollida: Betanzos. Praza García Naveiras | 17.00h aprox.

Regreso: Sede da Asociación en Santiago de Compostela.

C/Barcelona 29, baixo

**09.00h**

Chegada dos autobuses a Miño.

**09.15h**

Recepción do personaxe invitado que nos acompañará nesta 3ª Etapa.

**09.30h**

Saída. 3ª Etapa Miño - Betanzos.

**10.50h**

Descanso en Estrada da Praia.

**14.40h aprox.**

Chegada a Betanzos. Selaremos a credencial e a continuación comeremos na pista cuberta O Corregal.

**17.00h**

Fin de etapa. Saída de autobuses a Ferrol, A Coruña e Santiago de Compostela.

## 4ª ETAPA: ABEGONDO - ORDES >> 27 DE ABRIL SÁBADO



18 km



4h aprox.

13 min. en camiñar 1 km



Media

### AUTOBÚS FERROL

Saída: Ferrol. Correos | 8.00h

Recollida: A Rúa | 17.00h aprox.

Regreso: Ferrol. Correos

### AUTOBÚS A CORUÑA

Saída: A Coruña. Entrexardíns | 8.30h

Recollida: A Rúa | 17.00h aprox.

Regreso: A Coruña. Entrexardíns

### AUTOBÚS SANTIAGO DE COMPOSTELA

Saída: Sede da Asociación en Santiago de Compostela.

C/Barcelona 29, baixo | 8.15h

Recollida: A Rúa | 17.00h aprox.

Regreso: Sede da Asociación en Santiago de Compostela.

C/Barcelona 29, baixo

**09.00 h**

Chegada autobuses a Abegondo.

**09.15 h**

Recepción personaxe invitado que nos acompañará nesta 4ª Etapa.

**09.30h**

Saída 4ª etapa Abegondo - Ordes.

**11.45h**

Descanso en Casa Avelina (Carral).

**14.30h aprox.**

Chegada a A Rúa. Selaremos a credencial e a continuación comeremos acompañados pola música da Duendeneta.

**17.00h**

Fin de etapa. Saída de autobuses a Ferrol, Coruña e Santiago de Compostela.

**5ª ETAPA: FORMARÍS - SANTIAGO >> 28 DE ABRIL DOMINGO**



8 km



1h e 50 min. aprox.  
13 min. en camiñar 1 km



Baixa

**AUTOBÚS FERROL**

**Saída:** Ferrol. Correos | 8.00h

**Recollida:** Santiago de Compostela. Aparcadoiro Xoan XXIII | 18.00h aprox.

**Regreso:** Ferrol. Correos

**AUTOBÚS A CORUÑA**

**Saída:** A Coruña. Entrexardíns | 8.15h

**Recollida:** Santiago de Compostela. Aparcadoiro Xoan XXIII | 18.00h aprox.

**Regreso:** A Coruña. Entrexardíns

**AUTOBÚS SANTIAGO DE COMPOSTELA**

**Saída:** Sede da Asociación en Santiago de Compostela. C/Barcelona 29, baixo | 8.30h

**Recollida:** Santiago de Compostela. Aparcadoiro Xoan XXIII | 18.00h aprox.

**Regreso:** Sede da Asociación en Santiago de Compostela. C/Barcelona 29, baixo

**09.15h**

Chegada autobuses a Formarís.

**09.30h**

Recepción do padriño que nos acompañará nesta 5ª Etapa.

**09.45h**

Saída. 5ª Etapa Formarís - Santiago de Compostela.

**11.35h**

Chegada a Praza do Obradoiro, Catedral de Santiago de Compostela.

**11.45h**

Foto de grupo de fin de etapa.

**12.00h**

Bendición ao grupo no interior da catedral.

**14.00h**

Comida na Hospedaría San Martín Pinarío.

**18.00h**

Saída de autobuses ao seu destino. Aparcadoiro Xoan XXIII.

Prégase puntualidade. Horarios aproximados.



### CONSELLOS PRÁCTICOS

1. Procurar durmir suficientes horas para levantarnos descansados.
2. É fundamental facer un bo pequeno almorzo e con antelación.
3. Móbil cargado, DNI e tarxeta sanitaria.
4. En previsión de choiva: chubasqueiro e pantalón impermeable.
5. Zapatos cómodos xa usados, cos que xa camiñaras antes. Non fan falta botas de montaña, pero mellor se nos cobren os nocellos (tobillos). Sola que non esvare porque hai tramos nos que o camiño está mollado. Se se van a comprar novos, mellor un número máis do que usamos habitualmente (o pé acostuma inchar).
6. Calcetíns axustados ao pé (tipo trekking) e mellor sen costuras.
7. Gorro para o sol.
8. Gafas de sol.
9. Non cargar moito a mochila: botella de auga, panos de papel, emplastos (tiritas) e se suamos moito, unha muda para cambiar a camiseta,
10. Mellor levar unha camiseta de algodón de manga longa e algo lixeiro de abrigo (parka, un plumas lixeiro), unha braga para o pescozo. Mellor vestirse tipo cebola e ir quitándonos capas. Pola época do ano na que estamos, xa fará calor cando sae o sol, non obstante nas primeiras horas da mañá aínda refrescará.
11. Protector solar ( SPF 50 +)
12. Para picar: froita, froitos secos, caramelos. Algo lixeiro pero que nos axude co apetito antes do xantar.
13. Unha bolsiña para ir botando os residuos: papeis, restos de froita (aínda que sexan biodegradables, ensucian os camiños).
14. Bastóns para camiñar ou unha vara para apoiarnos. Serven de apoio e incluso contribúen a evitar que se nos inchen as mans.