

# Il Cammino Primitivo in bicicletta da Oviedo a Santiago

Uno dei cammini tra i più spettacolari  
in **Categoria STANDARD**

7 GIORNI / 6 NOTTI

Questo Cammino in bicicletta è senza dubbio **uno dei più difficili di tutti, ma il paesaggio è semplicemente impressionante**. La rotta attraversa la Cordigliera Cantabrica regalando ai pellegrini paesaggi incredibili dei Picos de Europa ed attraverserà pittoreschi paesini di montagna nelle Asturie e Galizia. Il Cammino Primitivo, continua verso Santiago di Compostela passando per boschi e campi coltivati molto tranquilli fino a immergersi nella retta finale del Cammino Francese a Melide. Itinerario valido per ottenere la Compostela.

\* consigliamo questo itinerario a chi ha esperienza con MTB e conoscenza basica di manutenzione di biciclette.

## ITINERARIO:

1° giorno: Arrivo ad OVIEDO

2° giorno: OVIEDO - TINEO (73 Km - difficoltà 2/3)

3° giorno: TINEO – GRANDAS DE SALIME (69 Km - difficoltà 3/3)

4° giorno: GRANDAS DE SALIME – O CADAVO (54 Km - difficoltà 3/3)

5° giorno: O CADAVO - MELIDE (81 Km - difficoltà 2/3)

6° giorno: MELIDE – SANTIAGO DE COMPOSTELA (50 Km - difficoltà 1/3)

7° giorno: SANTIAGO DE COMPOSTELA

## DAY - BY - DAY

### 1° giorno: Arrivo ad OVIEDO

Compila la Credenziale e prepararti per iniziare il tuo Cammino. Prima di farlo esplora la simpatica cittadina di Oviedo, capitale delle Asturie, che è anche una animata de affollata cittadina universitaria de è stata luogo di pellegrinaggio per secoli. Da non perdere alcuni dei principali monumenti della città come l'elegante Cattedrale del Nostro Salvatore, La chiesa di San Michele di Lillo, la chiesa di San Tirso de il Monastero di San Vincenzo, dove è situato il Museo Archeologico delle Asturie.

### 2° giorno: OVIEDO - TINEO (73 Km - difficoltà 2/3)

Il Cammino inizia nel centro di Oviedo nella Cattedrale del Salvatore e va verso la parte ovest della cittadina. Dopo aver passato la Cappella del Carmen a Lampajúa (Llampaxuga), la rotta scende verso Ponte de Gallegos. Quindi segue con una salita di cinque chilometri relativamente forte, fino all'Alto del Fresnu. La seguente parte della tappa diventa più facile.

Dopo Cornellana, ci sono ancora alcune salite, e si potranno vedere molti hórreos, granai tipici della regione delle Asturie, prima che il cammino ci porti fino a Salas. Anche l'ultima parte è abbastanza difficile, a causa delle molte salite e perché passerà da un'altitudine di 250 metri fino ai 650 della Sierra della Espina o di Bodenaya.

### **3° giorno: TINEO - GRANDAS DE SALIME (69 Km – difficoltà 3/3)**

La rotta di oggi ci porta per un terreno difficile, boschi pittoreschi e tranquilli e passerà per Vega de Rey. Avremo poi una salita di quasi 600 metri per arrivare fino alla cima del Passo del Palo. Qui l'ascesa sarà ricompensata con un panorama impressionante della cordiglio Cantabrica. Ci sarà poi una forte discesa di 250 m che si chiama "Cammino de gli Ospedali", per cui bisogna avere molta attenzione! Tra tutte le tappe del Cammino Primitivo, probabilmente questa è la più difficile ma anche la più gratificante. Da Berducedo si sale fino agli Aereogeneratori che sono situati ad un'altitudine di 1.100 m. Dopo c'è una discesa molto forte, con un'altitudine relativa di 900 m in solo 7 chilometri fino alla diga di Salime. Il Cammino continua in leggera salita da qui fino a Grandas de Salime.

### **4° giorno: GRANDAS DE SALIME - O CADAVO (54 Km - difficoltà 3/3)**

Il Cammino di oggi inizia con un'altra forte salita verso El Acebo, situato a 1.050m. Da qui potrà nuovamente ammirare le montagne e la frontiera tra le Asturie e Galizia, la terra dei celta. Da A Fonsagrada il Cammino passa per A Pobra de Burón per quello che si conosce come il "Cammino di Oviedo". Il Cammino poi passa per i villaggi di Calzada, A Lastra e A Fontaneira fino ad arrivare a O Cadavo Baleira. Il paese è considerato come la seconda comunità più importante del Cammino Primitivo.

### **5° giorno: O CADAVO - MELIDE(81 Km - difficoltà 2/3)**

Di cammino verso l'antico e pittoresco paesino di Pradedá, si potranno vedere alcune delle miniere di lavagna, che danno fama a questa zona. Nel paesino ci sono un certo numero di abitazioni con il tetto di paglia conosciute come "pallozas". Dopo una zona per campi coltivati, il Cammino arriva a Lugo. La tappa continua fino a San Román de Retorta per campi coltivati e boschi. La rotta continua per Toques verso la storica località di Melide en La Coruña. Inevitabile una sosta a Melide per assaporare il miglior polipo di tutta la Galizia in una delle sue varie "pulperias".

### **6° giorno: MELIDE - SANTIAGO DE COMPOSTELA (50 Km - difficoltà 1/3)**

Anche oggi attraverseremo boschi di eucalipto. Passeremo per una delle località più idilliche del cammino: Ribadixo do Baixo, con il suo ponte romano. Dopo ci aspetta una forte salita per poter arrivare ad Arzúa. Oggi troveremo una percorso gradevole e facile, tra boschi e con leggeri su e giù, alternando con zone parallele alla strada nazionale che in occasioni dovremo attraversare. Tappa di ansia ed allegria in cui la distanza non importa perché "ci siamo quasi". Cammino leggero ad eccezione della forte salita a San Marcos, da Lavacolla. Passeremo per il Monte do Gozo e scenderemo a Santiago città. Complimenti pellegrino, adesso inizia probabilmente il "tu vero Cammino".

### **7° giorno: SANTIAGO DE COMPOSTELA**

Prima colazione e, se lo desideriamo potremo assistere alla Messa del pellegrino o vistare il centro pedonale della cittadina di Santiago.

## PREZZO PER PERSONA Categoria STANDARD

in base a CAMERA DOPPIA	654 EUR
Supplemento CAMERA SINGOLA	360 EUR
<b>Supplemento CENE</b>	<b>384 EUR</b>

*Prezzi per persona in base a camera doppia con prima colazione inclusa.*

**N.B. NOTTI EXTRA** (Oviedo / Santiago) da quotare al momento della prenotazione

## NOLEGGIO OPZIONALE BICICLETTE per tutto l'itinerario, per persona

	Bici standard Coluer	Bici 29" premium	Bici Gravel 28	E-Bike Focus	E-Bike Kross
da OVIEDO	216 €	240 €	240 €	540 €	444 €

### IMPORTANTE:

1. **BICI NORMALE:** minimo 3 giorno di noleggio (o il corrispondente prezzo)
2. **BICI PREMIUM o GRAVEL:** minimo 5 giorni di noleggio (o il corrispondente prezzo)
3. Carta di credito in garanzia o **deposito di 200 €**

### E-BIKE:

1. Minimo 8 giorni di noleggio (o il corrispondente prezzo)
2. Venire in Cycling the Camino, a Santiago per fare check-out
3. **Deposito / caparra di 450 €**
5. **FOCUS** \*Adventure **Taglia S – senza barra**
6. **FOCUS\*** Jarifa **Taglie M|L|XL – con barra**

### COME CONSEGNIAMO LE BICICLETTE:

**Il noleggio opzionale delle bici include:** bottiglia di plastica e portabottiglia + noleggio casco + catena e lucchetto + kit attrezzi + catarifrangente posteriore (se si sta pensando di andare in bicicletta di notte, lo sconsigliamo). Le biciclette hanno la struttura portabisaccia.

**Come consegniamo le biciclette:** **spediamo ogni bicicletta dentro uno scatolone di cartone grande con tutto il materiale noleggiato incluso.** La bicicletta va completamente montata, ma si dovranno fare solo due semplici cose: una, raddrizzare il manubrio e stringere le viti indicate; e l'altra montare i pedali, avvitandoli.

Entrambe le manovre sono molto semplici e con istruzioni molto chiare, nel kit si includono le uniche due chiavi che si dovranno usare.

## NOLEGGIO ACCESSORI PER BICICLETTE

Borse posteriori	8 € / giorno
Fermapiedi	3 € / giorno
Coprisellino in gel	3 € / giorno
Borsa manubrio anteriore	8 € / giorno
Casco	INCLUSO
Kit attrezzi	INCLUSO 1 ogni 2 bici

*È fondamentale saper cambiare una ruota bucata, ed avere nozioni di meccanica*

**N.B:** *Esistono delle penali in caso di rottura o furto delle biciclette o accessori.*



**I nominativi delle strutture alberghiere riservate.**

Saranno forniti esclusivamente a conferma e a invio acconto.

Non forniamo i dettagli con i nominativi delle strutture, prima della conferma del Cammino supportata da logico invio dell'acconto.

### Il prezzo include:

- Pernottamento con prima colazione / Tutte strutture con camere con bagno privato.
- **Trasporto bagagli tra le tappe (1 bagaglio di massimo 20 kg per persona)**
- Note & mappe
- Assicurazione di viaggio
- Credenziale (Passaporto del Pellegrino) in regalo
- Assistenza telefonica 24 ore per casi di emergenza in italiano

### Il prezzo non include:

- I voli
- I trasferimenti in arrivo / partenza
- **NOLEGGIO della bicicletta opzionale**
- Pranzi
- **Cene (supplemento)**
- Eventuale notte extra (da quotare al momento della prenotazione)
- Eventuali **supplementi per il peso superiore di 20kg per bagaglio e il numero di colli** consentiti nella prenotazione
- **C.I.O.P. obbligatoria** (quota apertura pratica con assicurazione medico / bagaglio gratuita) per persona

## OSSERVAZIONI

La stagione 2024 del Cammino va **da Pasqua/Aprile fino ai primi di Novembre**. Il resto dei mesi in molti punti il cammino è impraticabile per cui quasi tutti gli alberghi chiudono.

**Per ottenere la Compostela** od indulto, bisogna avere la credenziale (passaporto del pellegrino) e timbrarla durante le tappe. Per ottenere questa Compostela bisogna percorrere minimo 100km a piedi o 200 km in bici - sempre in senso verso Santiago, tappe consecutive ma senza limite di tempo ed arrivare fino a Santiago. Ossia si può fare una tappa adesso e la seguente tra 10 anni. Ma non si può percorrere a piedi a salti (per esempio l'inizio, poi il centro e poi una tappa alla fine) e né in bus/auto.

**Avviso: La Cattedrale non garantisce più la consegna della Compostela lo stesso giorno dell'arrivo**

**Strutture: sempre camere tipo standard.** Se si desiderano camere di tipo superiore, si prega di indicarlo al momento della prenotazione e saranno quotate in base alla disponibilità alberghiera in detto momento.

**Categoria standard:** Alberghi categoria turista /locande/case di campagna, semplici ma tutte con bagno privato. A Santiago offriamo un categoria 3\*\*\* a 500 m da la Cattedrale.

Le strutture sono normalmente a fine tappa e sono nel paese.

La prima colazione è "rinforzata": Caffè o infusi, pane tostato, croissant, succo di frutta, frutta, affettati e/o formaggio, spesso tipo buffet.

**Categoria superiore:** Si migliora la qualità offrendo strutture charme, pazos e alberghi categoria 3/4\*\*\*\* dove è possibile. Queste strutture sono spesso fuori dal cammino. Questo implica che sono a diversi chilometri dal paese e per spostarsi, ad esempio per cena o una passeggiata, avranno bisogno di un taxi (NON incluso nel pacchetto). Ma è incluso un transfer andata e ritorno dal cammino, senza nessun supplemento per il cliente. Alcuni non offrono il pranzo, ma offrono la cena su prenotazione con un preavviso minimo di 24 ore prima dell'arrivo. La prima colazione è "rinforzata" : Caffè o infusi, pane tostato, croissant, succo di frutta, frutta, affettati e/o formaggio, ma anche con uova e piatti caldi come bacon fritto ecc. Quasi sempre tipo buffet.

**Tutte le camere dispongono di bagno privato**, ma tenete presente che le docce sono la norma in Spagna, e non le vasche da bagno. **Non tutte le strutture hanno l'ascensore.**

### PRANZO E CENE:

Nel cammino ci sono mille posti dove mangiare, da un semplice panino al menù del pellegrino (Un primo, un secondo a scelta e dessert, con acqua e vino della casa incluso) fino a ristoranti prestigiosi. Non offriamo mai il pranzo perché significherebbe forzare il ritmo del pellegrino che è il peggior errore che si possa fare, ma se il cliente lo desidera possiamo offrire pic-nic. **Nelle tappe dove scarseggiano questi servizi, avvisiamo i clienti (vedere i documenti di viaggio che consegniamo prima della partenza ad ogni cliente)**

Per molti itinerari offriamo la **mezza pensione** (supplemento cene o inclusa nei pacchetti in gruppo per questioni organizzative), ma più che altro per quei clienti che non vogliono preoccuparsi di dove cenare. Per le cene abbiamo selezionato, dove possibile, buoni ristoranti (non sempre è possibile avere un ristorante presso lo stesso albergo).

### ORGANIZZAZIONE:

I nostri itinerari sono organizzati in modo che i clienti vadano da una tappa all'altra camminando (o in bici) durante una media di 4 o 5 ore/7 od 8 in bici (a piedi la media è di 4 km l'ora, in bici 10 km l'ora). Quando arrivano alla tappa seguente, arrivano direttamente al seguente albergo dove possono riposarsi il resto della giornata o visitare i piccoli villaggi o le cittadine dove si alloggiano. Avendo tutti i servizi ed alloggi già prenotati non hanno bisogno di correre ma possono gustarsi il cammino, dato che di questo si tratta (è l'unico pellegrinaggio al mondo dove l'itinerario è più importante del luogo di arrivo).

## BAGAGLI:

**IMPORTANTE:** è molto importante rispettare il peso massimo e il numero di colli consentiti nella prenotazione. **Se il peso supera i 20 kg** (i trasportatori possono pesarli in caso problemi) **o si aggiungono altri bagagli si fattureranno 15€ / per collo e tappa** tradizionale a piedi. (La tariffa varia a seconda dei cammini).

**Ogni collo è calcolato da 0 a 20kg** – sia questo è un sacchetto di plastica, un paio di scarpe appese o qualsiasi altro oggetto che non sia all'interno del collo incluso nella prenotazione.

**Si possono aggiungere anche altre valigie/colli, con un supplemento, ma bisogna specificarlo prima della partenza/al momento della prenotazione.**

Ogni mattina bisogna lasciare il bagaglio ben identificato nella reception dell'hotel o dove lo indichi ogni alloggio prima del 8 della mattina (specifichiamo a seconda del cammino che si realizza) e lo si trova nel seguente alloggio massimo alle ore 16.

**Si prega di rispettare gli orari al fine di garantire un buon servizio per tutti e di rispettare il peso massimo del bagaglio.**

A purple banner with white and yellow text. At the top, it says "Carta di credito del Cliente a garanzia" in white. Below that, "ATTENZIONE!" is written in large, bold, yellow letters. The main text in white reads: "per evitare tutte le situazioni sgradevoli e possibili, che potrebbero verificarsi prima e durante il viaggio. Ogni addebito verrà notificato prima della sua concretizzazione". On the right, a hand is shown holding a black credit card with a glowing effect. On the left, there is a small image of a stone marker with a yellow shell symbol and a yellow arrow pointing right.

## SPESE DI CANCELLAZIONE DAL MOMENTO DELLA PRENOTAZIONE :

**75 € in concetto di spese di gestione + spese di cancellazione:**

fino a 60 giorni prima della partenza 25% di penale  
da 59 a 30 giorni prima della partenza 35% di penale  
da 29 a 21 giorni prima della partenza 60% di penale  
da 20 giorni prima della partenza 100% di penale

## MODIFICHE DI PRENOTAZIONE

**Per ogni prenotazione già confermata, ogni successiva modifica comporterà l'addebito netto di € 50,00 (cinquanta/00) per "pratica modificata" oltre alle logiche spese di variazione, nella tipologia eventuale dei servizi/periodo di effettuazione**

A green banner with a white speech bubble. On the left, there is a yellow suitcase with a dog sitting on it. The speech bubble contains the text "NON QUOTEREMO MAI" in large, bold, black letters, followed by "voli low cost" and "per i nostri tour" in a smaller, green, cursive font. Below the speech bubble, the text reads: "LA BIGLIETTERIA LOW COST, POTRA' ESSERE ACQUISTATO DIRETTAMENTE DAL CLIENTE O DALLE AGENZIE VIAGGI, INSERENDOLA QUALE SERVIZIO TURISTICO AGGREGATO E NON FACENTE PARTE DEL PACCHETTO TURISTICO ACQUISTATO".

# Acquisto VOLI CON SEDIMURO TRAVEL



Laddove fossero acquistati i voli tramite Sedimuro Travel per questo tour/servizio turistico, all'acquisto del volato è associato l'acquisto della Polizza NO FLIGHT o similare (da € 18.00 pp in aggiunta ad ogni altra quota di partecipazione prevista), alla quale sarà demandata ogni responsabilità riferita all'acquisto dei voli.

Quanto predetto, a tutela di un qualsiasi evento che porti alla cancellazione dei voli regolarmente previsti e prenotati per cui si renda necessario annullare o modificare il viaggio originariamente prenotato. In caso di scioperi oppure cancellazioni, nessuna responsabilità sarà a carico di Sedimuro Travel, ma tutto sarà riversato alle Condizioni assicurative della predetta polizza e/o di altre Polizze assicurative acquistate per il tour/servizio turistico. La Polizza NO FLIGHT è a disposizione del Cliente che ne faccia preventiva richiesta per la visione.

## DESIDERI RENDERE UNICO IL TUO VIAGGIO?

Abbina il trolley, il portadocumenti SEDIMURO TRAVEL e la guida turistica della destinazione (Lonely Planet, Touring, Rough Guides ecc...) aggiungendo € 100 totali. Puoi farlo soltanto in sede di prenotazione del viaggio!!!

## Q.I. E ASSICURAZIONI Quote aggiuntive 2024

C.I.O.P. obbligatoria (quota apertura pratica con assicurazione medico/bagaglio gratuita), per persona	€ 25,00
C.I.O.P. obbligatoria (quota apertura pratica con assicurazione medico/bagaglio gratuita), per persona per Giordania e Paesi Extra Europei	€ 40,00
Fee per emissione biglietteria aerea NON LOW COST, a ticket	€ 40,00
<b>MASSIMALI ANNULLAMENTO COME DA POLIZZA</b>	
Assicurazione annullamento facoltativa + 1 guida cartacea (viaggi fino a 7 notti), prezzo a camera a partire da	Per camera singola € 100,00
Assicurazione annullamento facoltativa + 1 guida cartacea (viaggi fino a 7 notti), prezzo a camera a partire da	Per camera doppia € 160,00
Assicurazione annullamento facoltativa + 1 guida cartacea (viaggi fino a 7 notti), prezzo a camera a partire da	Per camera tripla € 220,00
Le quote assicurative per annullamento viaggio saranno incrementate per gli over 67 anni, per persona, a partire da	€ 40,00

CON L'EMISSIONE DA PARTE DI SEDIMURO TRAVEL DELLA BIGLIETTERIA AEREA, L'ASSICURAZIONE ANNULLAMENTO DIVENTA OBBLIGATORIA, AL PARI DELLA POLIZZA NO FLIGHT DA AGGIUNGERSI COME PRECEDENTEMENTE SPIEGATO PER L'EMISSIONE DELLE POLIZZE ANNULLAMENTO, SONO OBBLIGATORI I CODICI FISCALI DI TUTTI I PARTECIPANTI. PER OTTIMIZZARE IL VIAGGIO PRENOTATO, POTRANNO ESSERE AGGIUNTE ANCHE ALTRE GARANZIE SUPPLEMENTARI, PER LE QUALI CI SI INFORMERÀ COMPIUTAMENTE ALL'ATTO DELLA PRENOTAZIONE.

## TRASFERIMENTI PRIVATI

Dall'Aeroporto di SANTIAGO (SCQ)	fino a 3 pax	fino 4/5 pax
Fino a SARRIA	198 €	216 €
Fino a CEBREIRO	288 €	306 €
Fino a PORTO	636 €	990 €
Fino a TUI	324 €	consultare
Fino a FINISTERRE	156 €	156 €
Fino a MUXIA	144 €	144 €
Fino a LUGO	252 €	consultare
Fino a FERROL	204 €	consultare

Da SANTIAGO città	fino a 3 pax	fino 4/5 pax
Fino a SARRIA	204 €	228 €
Fino a CEBREIRO	288 €	306 €
Fino a FINISTERRE	162 €	162 €
Fino a MUXIA	150 €	150 €
Fino all'aeroporto LAVACOLLA (SCQ)	66 €	66 €

Dall'aeroporto PORTO (OPO) <i>prezzo per veicolo max 3/5 pax</i>	
Fino a PORTO città	114 €
Fino a SARRIA	546 €
Fino a CEBREIRO	474 €
Fino a TUI	264 €
Fino a GUARDA	276 €
FINO a SANTIAGO città	696 €

Dall'aeroporto di VIGO (VGO) <i>prezzo per veicolo max 3/5 pax</i>	
Fino a GUARDA	150 €
Fino a TUI	94 €

Dall'aeroporto NOAIN PAMPLONA (PNA) <i>prezzo per veicolo max 3/5 pax</i>	
Fino a RONCISVALLE	144 €
Fino a SAINT JEAN PIE DE PORT	216 €

Dall'aeroporto di BILBAO (BIO) <i>prezzo per veicolo max 3/5 pax</i>	
Fino a RONCISVALLE	528 €

Dall'aeroporto di OVIEDO (OVD) <i>prezzo per veicolo max 3/5 pax</i>	
Fino a OVIEDO città	108 €

Dall'aeroporto di BIARRITZ (BIQ) <i>prezzo per veicolo max 3/5 pax</i>	
Fino a SAINT JEAN PIE DE PORT	210 €
Fino a RONCISVALLE	282 €
Fino a BILBAO	528 €