

# EL SENDERISMO Y EL CAMINO DE SANTIAGO

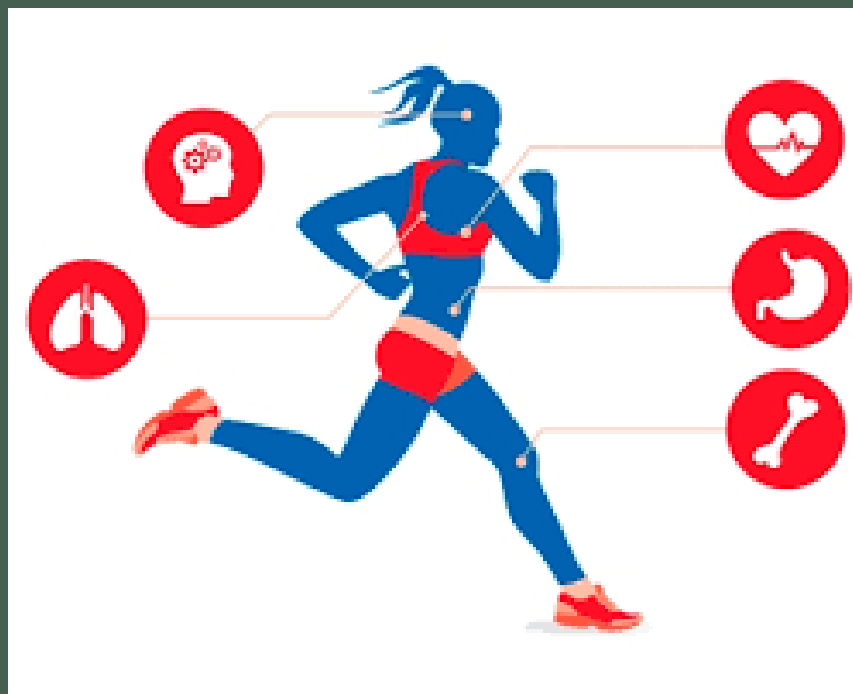


# ÍNDICE

- ¿QUÉ ES LA ACTIVIDAD FÍSICA?
- ¿QUÉ ES EL SENDERISMO?
- ¿QUÉ SABER DEL SENDERISMO?
- EL CAMINO DE SANTIAGO
- RUTAS

# ¿Qué es la actividad física?

- La actividad física es cualquier movimiento voluntario realizado que produce un gasto de energía además de lo que nuestro cuerpo precisa para mantener las funciones vitales (respiración, circulación sanguínea, etc...).



# ¿QUÉ ES EL SENDERISMO?



¿QUÉ ES NECESARIO PARA HACER SENDERISMO?

1º) CONDICIÓN FÍSICA/PREPARACIÓN FÍSICA

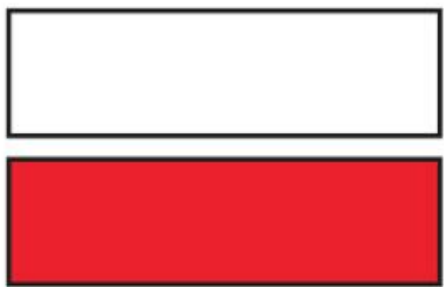
2º) SEÑALIZACIÓN DE SENDEROS

3º) EQUIPAMIENTO

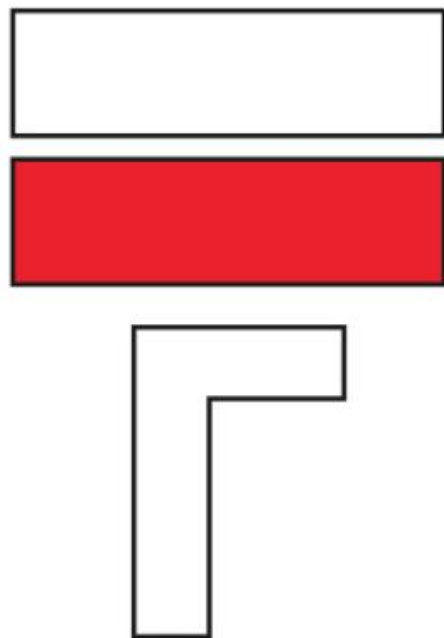
# 1.CONDICIÓN FÍSICA Y ESTADO DE SALUD



## 2. SEÑALIZACIÓN DE SENDEROS



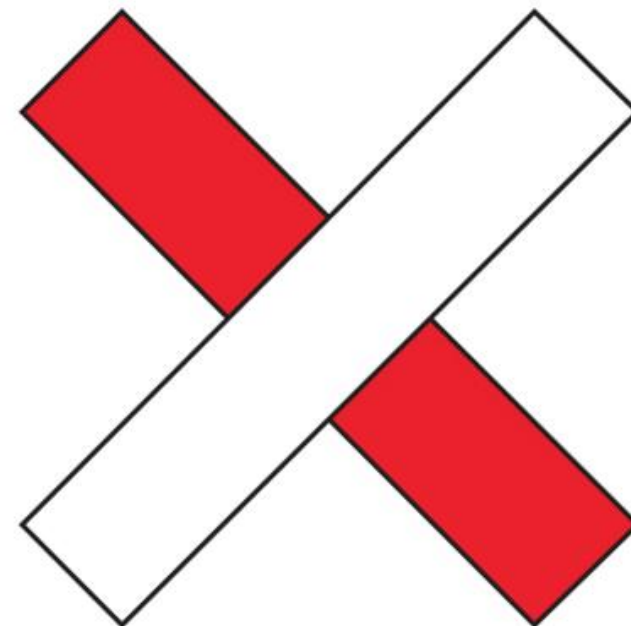
Continuidad de sendero



Cambio brusco de dirección



Cambio de dirección



Dirección equivocada

# EQUIPAMIENTO





# EL CAMINO DE SANTIAGO



# RUTAS

## RUTAS DEL CAMINO DE SANTIAGO

Por Marly Camino

- 1 CAMINO FRANCÉS  
RONCESVALLES - LOGROÑO - LEÓN -  
BURGOS - SARRIA - SANTIAGO
  - 2 CAMINO COSTA  
NORTE  
SAN SEBASTIÁN - BILBAO -  
OVIEDO - SANTIAGO
  - 3 CAMINO PORTUGUÉS  
LISBOA - FÁTIMA - SANTIAGO
  - 4 CAMINO ANDALUZ  
MADRID - GRANADA - CÓRDOBA -  
MÉRIDA - SANTIAGO
  - 5 CAMINO PRIMITIVO  
OVIEDO - LUGO - MELIDE - SANTIAGO
- Otras Peregrinaciones en España:
- 6 CAMINO IGNACIANO  
LOYOLA - LAGUARDIA - ZARAGOZA -  
MONSERRAT - MANRESA
  - 7 CAMINO LEBANIEGO  
MADRID - SANTANDER - SANTILLANA  
DEL MAR - COMILLAS - FUENTE DE



MARLY  
Camino

### CAMINO FRANCÉS TOURS GUIADOS MARLY CAMINO

- BUEN CAMINO  
MADRID - SARRIA - SANTIAGO
- BUEN CAMINO LITE  
MADRID - SARRIA - SANTIAGO
- ESPLENDOR GALLEGO  
LEÓN - VILLAFRANCA DEL  
BIERZO - SANTIAGO
- CAMINO PLUS  
PAMPLONA - ST. JEAN PIED DE  
PORT/RONCESVALLES - LOGROÑO -  
LEÓN - BURGOS - SANTIAGO
- CAMINO SOBRE RUEDAS  
PAMPLONA - ST. JEAN /  
RONCESVALLES - PAMPLONA -  
LOGROÑO - BURGOS - LEÓN - SANTIAGO

[www.marlycamino.com](http://www.marlycamino.com) / [info@marlycamino.com](mailto:info@marlycamino.com)



¡GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN!