

OUTDOOR

Wanderführer

Raimund Joos



Spanien: Jakobsweg Camino Francés



Tipps fürs Radpilgern



Reise-Infos von A bis Z

Der Jakobsweg durch Navarra

Der Camino Francés:
durch die Rioja

durch Kastilien/León

durch Galicien

Der Weg nach Finisterre
Index

Sonnenuntergang nahe der kirchlichen Herberge von El Acebo (rj)



Unterwegs nach Boadilla del Camino (ss)

Band 23

OutdoorHandbuch

Raimund Joos

Spanien: Jakobsweg Camino Francés



OutdoorHandbuch Band 23

ISBN 978-3-86686-424-5

28., überarbeitete Auflage 2025

Text: Raimund Joos

Fotos: Raimund Joos (rj), Silvia Schubert (ss), Ingeborg Käthner (ik),
Stefan Vossemer (sv), Donald Walter (dw), Reinhold Großelohmann (rg),
Thomas Nietsch (tn), Christian Stadler (cs)

Karten: Manuela Dastig und Heide Schwinn

Lektorat: Anna-Lena Ebner

Layout: Manuela Dastig

Gesamtherstellung: gutenbergs beuys feindruckerei

Dieses OutdoorHandbuch hat 288 Seiten mit 101 farbigen Abbildungen sowie 51 farbigen Karten im Maßstab 1:200.000, 54 farbigen Höhenprofilen, 7 farbigen Stadtplänen, und einer farbigen, ausklappbaren Übersichtskarte.

Alle Informationen, schriftlich und zeichnerisch, wurden nach bestem Wissen zusammengestellt und überprüft. Sie waren korrekt zum Zeitpunkt der Recherche. Eine Garantie für den Inhalt, z. B. die immerwährende Richtigkeit von Preisen, Adressen, Telefonnummern und Internetadressen, Zeit- und sonstigen Angaben, kann naturgemäß von Verlag und Autor – auch im Sinne der Produkthaftung – nicht übernommen werden.

Autor und Verlag freuen sich über Ihr Feedback. Schreiben Sie Ihre Tipps und Verbesserungen an info@conrad-stein-verlag.de oder nutzen Sie unsere Social-Media-Kanäle. Bitte nennen Sie dabei Titel, Auflage und Seitennummer.

Dieses Buch ist im Buchhandel und in Ausrüstungsläden erhältlich und kann im Internet oder direkt beim Verlag bestellt werden.

Titelfoto: Brücke von Puente la Reina (© Jean F. Walhain)

Inhalt

Vorwort	11
Wichtige Vorbemerkungen/Zum Gebrauch dieses OutdoorHandbuchs	11

Einleitung	14
Geschichte und Gegenwart der Pilgerreise nach Santiago	14
Gründe für die Pilgerschaft	15
Die Jakobusmuschel	17
Der Pilgerausweis – der Credencial	17
Die Compostela und weitere Pilgerzeugnisse	19
Der Pilgerstab	22

Reise-Infos von A bis Z		23	
Ausrüstung	24	Landkarten und GPS	34
Einkaufen	27	Medizinische Versorgung	34
Erste Hilfe	28	Notruf	34
Essen und Trinken	28	Post	34
Etappen	30	Radpilgern	35
Feiertage	30	Sprache	36
Geld	30	Telefonieren, Internet, Handyabstinenz	36
Hunde	31	Trinkwasser	37
Information	31	Unterkunft	37
Klima und Reisezeit	33	Wegmarkierungen, Wegbeaffenheit	42

Der Jakobsweg durch Navarra	797,9	44
(Klimafreundliche) Anreise		
nach Saint-Jean-Pied-de-Port und Nordostspanien		45
Saint-Jean-Pied-de-Port – Hunto	5,4 km	792,5
Hunto – Orisson	2,3 km	790,2
Orisson – Roncesvalles	18,2 km	772,0
Roncesvalles – Burguete – Espinal	6,5 km	765,5
Espinal – Zubiri	15,7 km	749,8
Zubiri – Larrasoaña	5,6 km	744,2
Larrasoaña – Zabaldika	6,9 km	737,3
Zabaldika – Arre	3,6 km	733,7
Arre – Pamplona	4,3 km	729,4
Pamplona – Cizur Menor	5,2 km	724,2
Cizur Menor – Zariquiegui	6,4 km	717,8

Zariquiegui – Uterga	6,0 km	711,8	69
Uterga – (Eunate) – Obanos	3,9 km	707,9	70
Obanos – Puente la Reina	3,1 km	704,8	72
Puente la Reina – Mañeru	4,3 km	700,5	74
Mañeru – Lorca	8,9 km	691,6	75
Lorca – Estella/Ayegui	10,4 km	681,2	76
A Estella/Ayegui – Villamayor de Monjardín	8,1 km	673,1	78
B Höhere, abgelegene Variante über Luquín			79
Villamayor de Monjardín – Los Arcos	12,5 km	660,6	80
Los Arcos – Sansol – Torres del Río	8,0 km	652,6	81
Torres del Río – Viana	11,0 km	641,6	83
Viana – Logroño	9,8 km	631,8	85

Der Camino Francés durch die Rioja 87

Logroño – Navarrete	12,4 km	619,4	90
Navarrete – Ventosa	6,8 km	612,6	92
Ventosa – Nájera	10,3 km	602,3	93
Nájera – Azofra	6,4 km	595,9	96
Azofra – Cirueña	8,1 km	587,8	96
Cirueña – Santo Domingo de la Calzada	7,2 km	580,6	97
Santo Domingo de la Calzada – Grañón	6,8 km	573,8	100
Grañón – Redecilla del Camino	4,0 km	569,8	101

Der Camino Francés durch Kastilien/León 102

Redecilla del Camino – Vitoria – Villamayor	7,0 km	562,8	103
Villamayor – Belorado	5,4 km	557,4	104
Belorado – Tosantos	4,7 km	552,7	105
Tosantos – Villambistia – Espinosa del Camino	4,0 km	548,7	106
Espinosa del Camino – Villafranca Montes de Oca	3,6 km	545,1	107
Villafranca Montes de Oca – San Juan de Ortega	12,5 km	532,6	107
San Juan de Ortega – Agés	3,7 km	528,9	110
Agés – Atapuerca	2,6 km	526,3	111
Atapuerca – Cardeñuela Ríopico/Orbaneja Ríopico	9,6 km	516,7	112
Orbaneja Ríopico – Burgos	11,0 km	505,7	113
Burgos – Tardajos	11,2 km	494,5	119
Tardajos – Rabé de las Calzadas	2,4 km	492,1	121
Rabé de las Calzadas – Hornillos del Camino	7,9 km	484,2	121

Hornillos del Camino – Hontanas	11,0 km	473,2	122
Hontanas – San Antón – Castrojeriz	9,8 km	463,4	124
Castrojeriz – San Nicolás – Itero de la Vega	11,5 km	451,9	126
Itero de la Vega – Boadilla del Camino	8,8 km	443,1	128
Boadilla del Camino – Frómista	5,6 km	437,5	129
Frómista – Población de Campos (Weggabelung)	3,9 km	433,6	131
A Empfehlenswerte Nebenroute:			
Población de Campos – Villalcázar de Sirga	11,1 km	422,5	132
B Población de Campos – Villarmentero	5,6 km		133
B Villarmentero – Villalcázar de Sirga	4,6 km		133
Villalcázar de Sirga – Carrión de los Condes	5,5 km	417,0	134
Carrión de los Condes – Calzadilla de la Cueva	18,0 km	399,0	135
Calzadilla de la Cueva – Ledigos	6,6 km	392,4	137
Ledigos – Terradillos de (los) Templarios	3,5 km	388,9	137
Terradillos de (los) Templarios – Moratinos	3,4 km	385,5	138
Moratinos – San Nicolás	2,7 km	382,8	138
San Nicolás – Sahagún	7,4 km	375,4	139
Sahagún – Abzweig Calzada del Coto	4,3 km	371,1	140
A Empfohlene Nebenroute calzada romana Teil 1:			
Abzwg. Calzada del Coto – Calzadilla de los Hermanillos	9,2 km		141
A Empfohlene Nebenroute calzada romana Teil 2:			
Calzadilla de los Hermanillos – Reliegos	18,5 km		142
B Hauptweg Teil 1:			
Abzweig Calzada del Coto – Bercianos del Real Camino	5,7 km	365,4	143
B Hauptweg Teil 2:			
Bercianos del Real Camino – El Burgo Ranero	7,9 km	257,5	144
B Hauptweg Teil 3: El Burgo Ranero – Reliegos	12,5 km	345,0	145
Reliegos – Mansilla de las Mulas	6,6 km	338,4	146
Mansilla de las Mulas – Puente Villarente	6,2 km	332,2	147
Puente Villarente – León	12,4 km	319,8	148
León – La Virgen del Camino (Weggabelung)	7,9 km	311,9	155
Empfohlene Wegalternative A – Teil 1:			
Gabelung La Virgen del Camino – Villar de Mazarife	13,8 km	298,1	156
Empfohlene Wegalternative A – Teil 2:			
Villar de Mazarife – Villavante	9,9 km	288,2	158
Empfohlene Wegalternative A – Teil 3:			
Villavante – Hospital de Órbigo	5,0 km	283,2	159
Weniger empfehlenswerte Wegalternative B :			
Gabelung La Virgen del Camino – Hospital de Órbigo	25,3 km		160
Hospital de Órbigo – Villares de Órbigo	2,6 km	280,6	162

Villares de Órbigo – Santibáñez de Valdeiglesias.....	2,6 km	278,0	163
Santibáñez de Valdeiglesias – Astorga	12,5 km	265,5	163
Astorga – Murias de Rechivaldo	4,5 km	261,0	166
Murias de Rechivaldo – Santa Catalina de Somoza.....	4,4 km	256,6	167
Santa Catalina de Somoza – El Ganso	4,6 km	252,0	169
El Ganso – Rabanal del Camino.....	7,2 km	244,8	169
Rabanal del Camino – Foncebadón.....	5,9 km	238,9	171
Foncebadón – El Acebo	11,1 km	227,8	173
El Acebo – Riego de Ambrós	3,0 km	224,8	175
Riego de Ambrós – Molinaseca	5,3 km	219,5	175
Molinaseca – Ponferrada	7,0 km	212,5	176
Ponferrada – Camponaraya	9,8 km	202,7	180
Camponaraya – Cacabelos.....	6,2 km	196,5	181
Cacabelos – Villafranca del Bierzo	8,9 km	187,6	182
A Empfohlene Nebenroute: <i>camino duro</i>			
Villafranca del Bierzo – Abzweig nach Pradela.....	8,0 km		187
A Empfohlene Nebenroute: <i>camino duro</i>			
Abzweig nach Pradela – Trabadelo	3,9 km		188
E Hauptweg: Villafranca del Bierzo – Trabadelo	9,7 km	177,9	189
Trabadelo – Portela/Ambasmestas	5,2 km	172,7	191
Ambasmestas – Vega de Valcarce	1,7 km	171,0	191
Vega de Valcarce – Herrerías	3,6 km	167,4	192
Herrerías – La Faba	4,2 km	163,2	193
La Faba – (La) Laguna de Castilla.....	2,5 km	160,7	194
(La) Laguna de Castilla – O Cebreiro	2,7 km	158,0	194

Der Camino Francés durch Galicien 197

O Cebreiro – Liñares.....	3,1 km	154,9	199
Liñares – Hospital da Condesa	2,4 km	152,5	199
Hospital da Condesa – Alto do Poio – Fonfría.....	6,7 km	145,8	200
Fonfría – Filloval.....	5,7 km	104,1	202
Filloval – Triacastela.....	4,1 km	136,0	203
Von Triacastela nach San Mamede gibt es drei Möglichkeiten:			204
Wegalternative A : Triacastela – Calvor/San Mamede	13,9 km	122,1	204
Wegalternative B Teil 1:			
Triacastela – San Cristovo do Real/Lusio.....	4,4 km		206
Wegalternative B Teil 2:			
San Cristovo do Real/Lusio – Samos	5,8 km		206
Wegalternative B Teil 3: Samos – San Mamede	10,6 km		208
San Mamede – Sarria	4,5 km	117,6	208

Neue Variante über Santa Marta nach Ferreiros	12,5 km	211
Sarria – Barbadelo	4,3 km	113,3 212
Barbadelo – Morgade – Ferreiros	9,5 km	103,8 213
Ferreiros – Mercadoiro	3,5 km	100,3 215
Mercadoiro – Vilacha – Portomarín	5,4 km	94,9 216
Portomarín – Gonzar/Castromaior	9,4 km	85,5 218
Castromaior – Hospital da Cruz	3,1 km	82,4 220
Hospital da Cruz – Ventas de Narón	1,5 km	80,9 220
Ventas de Narón – Ligonde/Airexe	4,3 km	76,6 221
Airexe – Palas de Rei	8,0 km	68,6 222
Palas de Rei – San Xulián/Ponte Campaña/Casanova	5,8 km	62,8 224
Casanova – Melide	9,6 km	53,2 225
Melide – Boente	5,7 km	47,5 228
Boente – Ribadiso	6,5 km	41,0 230
Ribadiso – Arzúa	2,5 km	38,5 231
Arzúa – Salceda	10,9 km	27,6 234
Salceda – Santa Irene	5,0 km	22,6 235
Santa Irene – Rúa/Abzweig Pedrouzo (O Pino)	2,1 km	20,5 236
Abzweig Pedrouzo – Labacolla	10,2 km	10,3 238
Labacolla – Monte do Gozo	5,8 km	4,5 239
Monte do Gozo – Santiago de Compostela	4,5 km	0,0 240
Rückreise (klimaschonend)		254

Der Weg nach Finisterre 89,4 257

Santiago de Compostela – Negreira	22,0 km	67,4 259
Negreira – Vilaserío	12,7 km	54,7 263
Vilaserío – Santa Mariña	8,2 km	46,5 264
Santa Mariña – Lago	5,2 km	41,3 266
Lago – Olveiroa	6,3 km	35,0 267
Olveiroa – Logoso/Hospital de Logoso	5,1 km	29,9 268
Hospital de Logoso – Cée	14,4 km	15,5 269
Cée – Corcubión – Fisterra	12,1 km	3,4 272
Fisterra – Kap Finisterre	3,4 km	0,0 278

Index 283

☺ Eine **Übersichtskarte** des Weges, **Autorenprofil** sowie eine Liste aller verwendeten **Symbole** in diesem Buch finden Sie auf den vorderen und hinteren Umschlagseiten bzw. -klappen.

Reise-Infos von A bis Z

Hinter Puente la Reine am Fuße des steilen Aufstiegs gen Cirauqui, die beiden Pilger sitzen an einer kleinen Flussbrücke und sammeln neue Kraft (rg)

Ausrüstung

Einen Pilgeranfänger/eine Pilgeranfängerin erkennt man an dem schweren Rucksack. Täglich einen solchen über den Weg zu schleppen ist weder notwendig noch eine sportliche Heldentat und macht auf keinen Fall Spaß.

Allgemein geht man davon aus, dass ein Wanderrucksack nicht mehr als 10 % des eigenen Körpergewichtes wiegen darf. Bei mehrwöchigen Strecken kann man noch 1 bis 2 kg dazurechnen. Für eine 80 kg schwere Person sind also höchstens 10 kg angemessen, wobei normal auch schon 8-9 kg voll ausreichen. Darum ist es empfehlenswert – und dies ist wörtlich gemeint –, beim Packen des Rucksacks die Waage zu Rate zu ziehen, mit der Sie jedes einzelne Teil, das Sie mitnehmen wollen, auf sein Gewicht hin prüfen.

Wenn Sie nicht mehr mitnehmen, als in der nachfolgenden Packliste aufgeführt ist, können Sie das Gewicht sicher einhalten. Die Liste ist meinem kleinen allgemeinen Pilgerratgeber „Pilgern auf den Jakobswegen“ (☞ S. 32 und 255) entnommen, wo Sie auch eine ausführliche Beschreibung der verschiedenen Einzelposten und weitere Pilgertipps finden.

Transport und Schlafen

- ☐ bequemer, verstellbarer Rucksack mit Hüftgurt
- ☐ Regenschutz für Rucksack oder ca. 4 knisterarme Tüten
- ☐ Schlafsack (je nach Jahreszeit möglichst leicht, ☞ Decken S. 40)
- ☐ diebstahlsichere Geldtasche

Bekleidung

- ☐ leichte, eingelaufene Wanderschuhe, am besten mit Sporteinlagen
- ☐ leichte (Wander-)Sandalen oder Laufschuhe
- ☐ 2 Paar eingelaufene Wandersocken, 1 Paar leichte Freizeitsocken
- ☐ 3 bequeme Unterhosen
- ☐ 2 bis 3 T-Shirts, evtl. als Funktionsshirt
- ☐ lange, leichte Wanderhose, evtl. mit Innenfutter
- ☐ kurze, bequeme Hose
- ☐ leichter, aber warmer Pulli oder Jacke aus Fleece
- ☐ leichte Windjacke oder Anorak
- ☐ einfache, leichte Regenjacke oder Regenponcho
- ☐ Hut, z. B. Strohhut
- ☐ evtl. zwei Teile sehr leichte Freizeitbekleidung
- ☐ evtl. sehr leichter Baumwollpulli (Rolli) oder langes Unterhemd
- ☐ evtl. lange Unterhose aus Mikrofaser oder Leggings und Sport-BH

Körperpflege

- ☐ Sonnenschutzcreme mit hohem Lichtschutzfaktor
- ☐ Zahnbürste und Zahnpastakonzentrat oder ½ Zahnpastatube

Der Jakobsweg durch Navarra



Jungpilger bei Pyrenäenüberquerung hinter Orisson (ss)

Saint-Jean-Pied-de-Port – Huntto

5,4 km

① **Navarrischer Weg oder Camino Francés?** Man kann sich übrigens trefflich darüber streiten, ob Sie sich hier bereits auf dem Camino Francés oder erst auf dem Navarrischen Weg befinden. Meist wird der Weg ab Saint-Jean-Pied-de-Port bereits dem Camino Francés zugeschrieben, was aber aus der Sicht der Tradition nicht unumstritten ist. Eine andere Sichtweise geht davon aus, dass sich der Navarrische Weg und der von Osten kommende Aragonesische Weg (☞ Übersichtskarte) erst vor Puente la Reina zum Camino Francés vereinigen. Um uns nicht zwischen die Fronten zu begeben, nennen wir den ersten Abschnitt des Weges den „Jakobsweg durch Navarra“.

😊 **Ihr Weg über den Pass.** Der Weg über den Pass ist machbar, aber übereifrige Pilgerneulinge haben sich hier schon am ersten Tag die Füße ruiniert. Bei schlechtem Wetter kann die Strecke sehr unangenehm werden. Sie sollten sich also, besonders wenn Ihnen Wandererfahrung fehlt, sehr gut überlegen, wie Sie dieses Stück angehen. Auch gibt es bis, in und nach Roncesvalles eventuell ein kleines **Versorgungsproblem**, was günstige Nahrungsmittel angeht. Lesen Sie sich also die folgenden Seiten bis Burguete, dem nächstgrößeren Ort, durch und überlegen Sie sich dann eine für Sie günstige Strategie.

Bei schlechtem Wetter oder in der kalten Jahreszeit ist in jedem Fall von einer Überquerung des PASSES über die Route de Napoléon abzuraten. Verzichten Sie dann besser (vorläufig) auf eine Überquerung zu Fuß oder wählen Sie bestenfalls die Alternative über die Landstraße (☞ S. 51). Schnee, Nebel und der Einbruch der Nacht können den Weg leicht unauffindbar machen, was auf dieser Höhe durchaus mit Gefahren verbunden ist.



Sie sollten früh aufbrechen und schon etwas Wandererfahrung mitbringen, wenn Sie den **Pass in einem Stück** bewältigen möchten. Legen Sie es im Zweifelsfall nicht darauf an und machen Sie lieber in Hunto oder Orisson einen Zwischenstopp, um dann am folgenden Tag einfacher und sicherer über den Pass zu kommen. So können Sie die ersten Tage wirklich genießen und sich langsam einlaufen.

🚲 Für Sie ist der Aufstieg über die Route de Napoléon trotz 15 km Asphaltweges sehr anstrengend, weil es extrem steil bergauf geht. Wer sich das nicht zutraut, der bleibt besser auf der Landstraße (☞ S. 51).

👉 Nehmen Sie Proviant mit, da Sie bis Roncesvalles bzw. Burguete keinen Laden finden werden. Den nächsten Geldautomaten finden Sie erst wieder in Burguete.

🚶 Sie verlassen Saint-Jean-Pied-de-Port aus Richtung des Santiago Tors vorbei an den Pilgerherbergen über die Rue de la Citadelle bergab. Nach dem Überqueren des Flusses betreten Sie die Rue d'Espagne.

Nach 500 m passieren Sie das Spanien Tor (Port d'Espagne). 100 m weiter müssen Sie sich an einer Kreuzung mit Stoppschild entscheiden, welchem Weg Sie folgen möchten. (👉 Wollen Sie der Landstraße, d. h. der einfachen, ab ☞ S. 54 näher beschriebenen Route über Valcarlos, folgen, gehen Sie rechts in Richtung des Pfeiles „V.V.F.“.) Der höhere, aber auch schönere Weg über die Route de Napoléon führt dagegen nach links, zunächst in die Route de Saint Michel und dann sofort halb rechts hinauf in eine schmalere Straße, die zunächst sehr steil bergauf verläuft. Nach 600 m, wo sich der Weg dann wieder etwas senkt, liegt rechter Hand die kleine Herberge 🏠 La Coquille Napoléon (☞ S. 49) (km 1,3).



Index

Ausklang am Ende der Welt (ss)

A			
A Balsa	204	Bercianos del Real Camino	143
A Brea	222	Boadilla del Camino	128
A Calzada	234	Boavista	235
A Parrocha	216	Boente	229
A Pena	263	Brea	235
Abeleiroas	267	Buchungsportale	42
Abendessen	40	Burgos	116
Agés	110	Burgueiros	261
Aguíada	205, 208	Burguete	56
Airexe	221	Burlada	63
Alto do Mar de Ovellas	261	C	
Alto do Poio	200	Cacabelos	182
Amarela	273	Caldo Gallego	226
Ambasmestas	191	Calle	234
Amenal	238	Calvor	205
Anreise	45	Calzada del Coto	141
Apotheken	28	calzada romana	142
Arca	237	Calzadilla de la Cueva	136
Arcahueja	148	Calzadilla de los Hermanillos	142
Arneguy	54	Camiño Real	263
Arnéguy	53	Camping	42
Aro	263	Campo	177
Arzt	28	Camponaraya	181
Arzúa	232	Carballal	224, 260
As Maroñas	265	Carballo	261
As Rozas	215	Cardeñuela Ríopico	112
Astorga	164	Carrión de los Condes	134
Atapuerca	111	Casanova	224
Augapesada	261	Castañares	114
Ausrüstung	24	Castañeda	230
Auswahlkriterien	38	Castildegado	103
Ayegui	77	Castrillo de los Polvazares	167
Azofra	96	Castrojeriz	124
Azqueta	78	Castromaior	219
B		Cée	271
Barbadelo	213	Certificado de Distancia	21
Barca	261	Chancela	261
Barreiro	229	Chozas de Abajo	158
Belorado	104	Churros	233
		Cirauqui	75

	Index	285
Ciriñuela	97	Frómista 130
Cizur Menor	68	Frühstück 40
Col de Lepoeder	53	Fuente El Piojo 126
Columbianos	180	Fuentesnuevas 181
Compostela	20	Furela 205
Corcubión	272	Furelos 225
Cornado	264	Fußblase 28
Corredoira	214	
Corzón	267	G
Coto	225	Galicien 198
Credencial	17	Gares 72
Cruz de Ferro	173	Geld 30
		Girocard 31
D/E		Gonzar 219
Donibane Garazi	47	GPS 34
Einkaufen	27	Grañón 101
El Acebo	174	Gueima 266
El Burgo Ranero	144	
El Ganso	169	H
Empalme	235	Handy 36, 41
empanada	28	Herbergen 39
Erste Hilfe	28	Herbergsregeln 40
Espinal	58	Herrerías 192
Espinosa del Camino	106	Hontanas 122
Essen	28	Hornillos del Camino 121
Estella	77	Hospital 193
Estorde	273	Hospital da Condesa 199
Etappen	30	Hospital da Cruz 220
Eukalyptusbäume	229	Hospital de Logoso 268
Eunate	70	Hospital de Órbigo 161
Ezkirotz	61	Hotels 37
		Hunde 31
F		I
Feiertage	30	Ibañetapass 54, 55
Ferreiros	212, 215	Iglesia 262, 263
Fisterra	274	Ilarratz 60
Foncebadón	171	Informationen 31
Fonfría	201	Internet 36, 41
Fontearcuda	205	Iruña 64
Freituxe	207	Itero de la Vega 127
Fresno del Camino	157	

J/K

Jakobusgesellschaften	32	Memorandum	21
Jakobusmuschel	17	Menü	29, 40
Kap Finisterre	278	Mercado	213
Kastilien	102	Mercadoiro	215
Krankenhaus	34	Meseta	121
Krankenversicherung	34	Miño	216
Kreditkarte	34	Moimentos	215

L

La Faba	193	Molinaseca	175
La Virgen del Camino	155	Monolithen	43
Labacolla	239	Montán	205
Lago	267	Monte Aro	266
Laguna de Castilla	194	Monte do Gozo	240
Larrasoaña	61	Montejurra	78
Lastres	207	Montes de Oca	108
Lavandeira	214	Morgade	212, 214
Leboreiro	225	Moutras	216
Ledigos	137	Murias de Rechivaldo	167
León	102, 149	Muruzábal	70
Lestedo	222	Muxía	259, 269, 274
Ligonde	221		
Liñares	199	N	
Lintzoain	59	Nájera	94
Lizarra	77	Navarra	44
Logoso	268	Navarrete	91
Logroño	88	Negreira	262
Lorca	76	Notruf	34
Los Arcos	81		
Luquín	80	O	
Lusío	206	O Carbarallal	229
		O Cebreiro	195
		O Pino	237
		Obanos	71
		Olveiroa	267
		Oncina de la Valdoncina	158
		Orbaneja Ríopico	113
		Os Lameiros	221

M

Mañeru	74	P/Q	
Manjarín	173	Packliste	27
Mansilla de las Mulas	147	Padornelo	200
Maragatería	166	Palas de Rei	223
Maurentöter	14		
Medizinische Versorgung	34		
Melide	227		

Pamplona	64	R	
Pantano de la Grajera	90	Rabanal del Camino	169
Pasantes	203	Rabé de las Calzadas	121
Pascais	208	Radfahrer	21
Pedrouzo	237	Radpilgern	35
Pensionen	37	Ramil	203
Pereje	190	Rapote	263
Peruscallo	212, 214	Redecilla del Camino	101
Pfad	43	Reino	261
Piaxe	263	Reliegos	143, 146
Pieros	182	Rente	213
Pilgerausweis	17, 22, 32	Reservierung	40
Pilgerherbergen	37	Revenga	133
Pilgern	31	Rías	259
Pilgerstab	22, 26	Ribadiso	230
Pilgerstatistik	16	Riego de Ambrós	175
Pilgerzeugnisse	22	Rioja	87
Pintín	205	Roncesvalles	55
Piste	43	Rosario	222
platos combinados	29	Rúa	236
Población de Campos	131	Rückreise	254, 278
Ponferrada	179	Rucksack	26
Ponte Campaña	224	Ruitelán	192
Ponte Maceira	261		
Ponte Oliveira	267	S	
Portela	191	Sahagún	140
Portomarín	216	Saint-Jean-Pied-de-Port	47
Portos	222	Salceda	235
Post	34	Samos	207
Pradela	188	San Antón	124, 238
Pregontoño	234	San Cristovo do Real	206
Preise	31	San Juan de Ortega	108
Puente la Reina	72	San Justo de la Vega	164
Puente Villarente	147	San Mamede	206, 208
Puerto del Perdón	69	San Martín del Camino	160
Pulpería	226	San Martiño	207
Pulpo	226	San Nicolás	126, 138
Pyrenäen	45	San Paio	239
Queimada	198	San Pedro Martín	270
Quintáns	260	San Roque	199, 218
		San Xulián	224

Sansol	81	Vega de Valcarce	191
Santa Catalina de Somoza	167, 168	vegetarisch	29
Santa Irene	236	Ventas de Narón	220
Santa María	228	Ventosa	92, 260
Santa Mariña	265	Viana	84
Santiago de Compostela	242	Viduedo	202
Santibáñez de Valdeiglesias	163	Vilacha	216
Santo Domingo de la Calzada	98	Vilamaior	240
Sardiñeiro	273	Vilar de Donas	222
Sarria	209	Vilar do Casto	266
Silvil	208	Vilaserío	264
Smartphone	36	Villadangos del Páramo	160
Sprache	36	Villafranca del Bierzo	183
Sündenerlass	21	Villafranca Montes de Oca	107
		Villafria	115
T		Villalcázar de Sirga	133
Tabernavella	234	Villalval	112
Tambre	261	Villamayor	104
tapas	28, 66	Villamayor de Monjardín	79
Tardajos	120	Villambistia	106
Terradillos de (los) Templarios	138	Villamoros	147
Torres del Río	81	Villar de Mazarife	158
tortilla española	28	Villares de Órbigo	163
Tosantos	105	Villarmentero	132
Trabadelo	188, 190	Villatuerta	76
Trasmonte	261	Villava	62
Triacastela	203	Villavante	158
Trinidad de Arre	62	Villovieco	132
Trinkwasser	37	Viloria	103
Trobajo del Camino	155	Viscarret	59
U		W	
Unterkunft	37	Wanderkarten	34
Updates	31	Wanderschuhe	26
Uterga	70	Wegmarkierung	42
V		Z	
Valcarlos	54	Zariquiegui	69
Valtuille de Arriba	183	Zas	263
Valverde de la Virgen	160	Zubiri	59