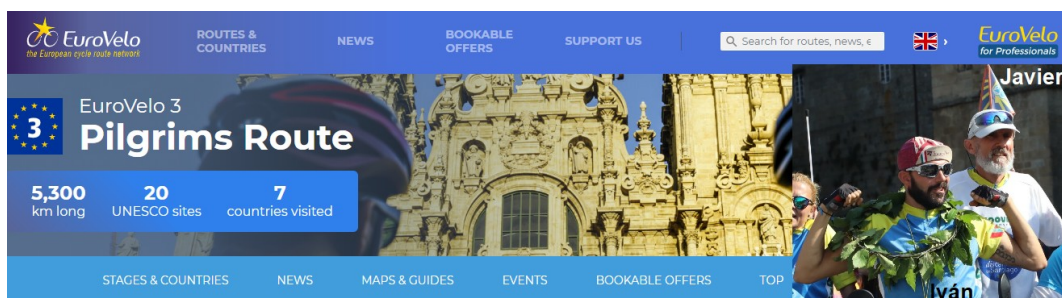


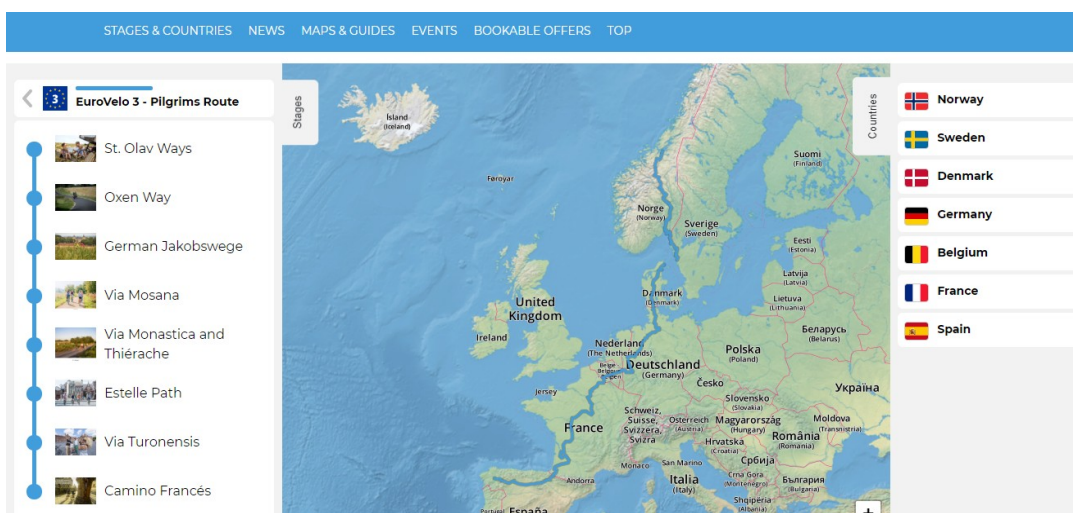
EuroVelo-3...El Camino de los Peregrinos

Durante nuestra peregrinación desde Roma a Santiago en 2018 fueron muchas las conversaciones que mantuvimos con Iván y es que 2.685 kms compartiendo tándem y habitación dan para mucho. Una buena parte de aquellas charlas acababan llegando, en un momento u otro, al punto en el que Iván se lamentaba de 3 cosas: las dificultades para encontrar un trabajo, lo raro de que una chica se enamorase de alguien con sus problemas físicos y la necesidad de aventuras que supusieran un verdadero reto y le llenaran el tiempo y el ánimo. Hubiera deseado tener una varita mágica para solventar todo eso, pero las varitas mágicas no existen así que no podía intervenir ni en el amor ni en el trabajo, pero lo de las aventuras ya era harina de otro costal de modo que uno de aquellos días de confidencias le hice una promesa. Le dije... **“Iván, cuando te saques el título de entrenador de fútbol, iremos a hacer la aventura de tu vida.”** Él ha cumplido. Ahora me toca a mí.

Pero, como sería de tontos montar semejante tinglado sólo para un peregrino, hemos invitado a acompañarnos a pedalear a otros dos gigantes de DisCamino: **Pablo Paz** con su hemiplejia tras el ictus que acabó con su carrera deportiva y **Chema Díaz** con su síndrome cerebeloso además de su ceguera por glaucoma.



Looking for a bit of culture on your next cycle trip, but still want to party? EuroVelo 3 might be the answer. The route will give you a taste of some of Europe's famous pilgrims routes and along the roughly 5,400 km-long way you will be able to discover some of the continent's most impressive religious buildings, including the magnificent cathedrals of Cologne, Aachen and Santiago de Compostela. Linking these sites you will pass through many exciting cities famous for their unbeatable nightlife, including Hamburg, Liège and Paris.



5.300 kms siguiendo la ruta del EuroVelo 3

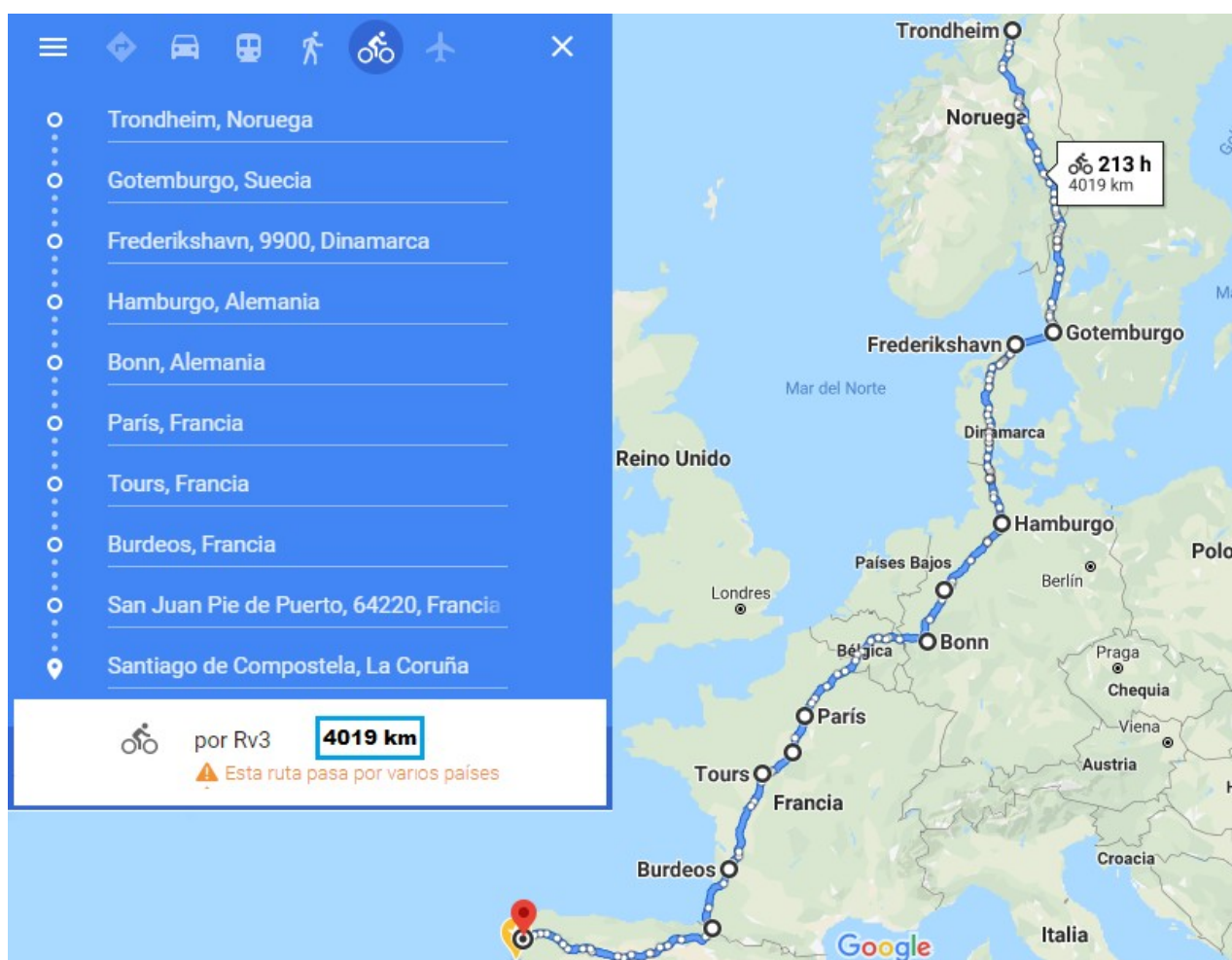


DisCamino-2023.11



EuroVelo-3...El Camino de los Peregrinos

El EuroVelo 3, conocido como Pilgrims Route, o lo que es lo mismo, Camino de los Peregrinos, es la más larga de las rutas peregrinas señalizadas. Parte de Trondheim en Noruega y, después de 5.300 kms a través de Noruega, Suecia, Dinamarca, Alemania, Bélgica, Francia y España, llega a la catedral de Santiago de Compostela. Una aventura capaz de poner a prueba la resistencia física y mental de cualquiera que se atreva a enfrentarla, tanto más, si quien se lanza a por ella es una persona que sufre una discapacidad como las que tienen Iván, Pablo y Chema. Lo de Iván fue un tapón de cera en un oído que resultó no ser un tapón ni estar hecho de cera. Lo que en verdad tenía era un tumor denominado schwannoma vestibular que hubo que atacar con urgencia porque en el envide de aquella partida uno de los participantes se jugaba la vida. Aquél órdago lo ganó Iván pero a costa de 14 horas de quirófano, 21 días en la UCI, 1 traqueotomía, 46 días en la planta del Hospital Universitario de Salamanca, 1 año con una sonda gástrica, la pérdida del ojo y oído derechos y un asiento de por vida en una silla de ruedas. Pero su gran fuerza de voluntad y su amor por el deporte fueron capaces de sacarlo del hoyo y ahora 12 años más tarde, ha llegado el momento de enfrentar, en compañía de Pablo y Chema, la que puede ser una de las **GRANDES AVENTURAS DE SUS VIDAS**.



Siguiendo la ruta más directa serían 4.019 kms



DisCamino-2023.11



EuroVelo-3...El Camino de los Peregrinos

Hoja de Ruta de DisCamino

(8 caminos enlazados)

1. St. Olav Ways ... Noruega + Suecia 860 kms
2. Oxen Way ... Dinamarca + Alemania 553 kms
3. German Jakobswege ... Alemania 704 kms
4. Vía Mosana ... Alemania + Bélgica 114 kms
5. Vía Monástica y Thierache ... BE + Francia ... 207 kms
6. Estelle Path ... Francia 151 kms
7. Vía Turonensis ... Francia 1.570 kms
8. Camino Francés ... España 799 kms

(hoja de ruta de DisCamino) **4.958 kms** (sumando los tramos)

.....

PLAN DE ACCIÓN

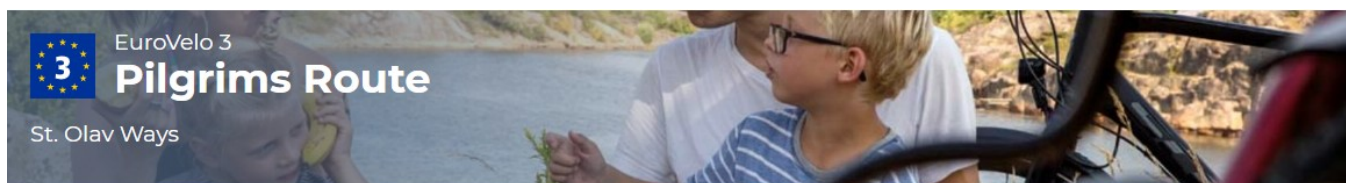
- Será la primera vez que vayamos a una ruta sin un rutómetro cerrado y los alojamientos decididos.
- Irá un triciclo tándem (Copilot de HUKA) y, tal vez, una bici de apoyo
- Serán 3 o 4 participantes: Iván Bragado (copiloto), Javier Pitillas (piloto), un conductor/intendente y, quizá, un ciclista de apoyo.
- Trataremos de conseguir una autocaravana para solventar el tema de los alojamientos y el hecho de no llevar rutómetro (solicitaremos patrocinio de la empresa).
- Viajaremos en furgoneta o autocaravana a Trondheim (entre 4 y 5 días de ruta).
- Durante el camino nos desviaremos en triciclo a la fábrica de HUKA en Oldenzaal.
- Pediremos a Huka que nos ponga un triciclo tándem en Trondheim (solicitaremos su apoyo y le ofreceremos patrocinio de la ruta)
- La ruta está programada para ser realizada aproximadamente en 84 etapas de una media de 60 kms cada una, con una jornada de descanso cada 15 días para un total de 89 jornadas más las del viaje a Trondheim (cálculo aproximado ya que, como se dijo, por vez primera en un DisCamino, no existe rutómetro cerrado)
- Proyectoado para los meses de Julio-Agosto-Septiembre de 2023.
- Patrocinadores: ofrecemos cobertura de prensa, radio y TV en España; llevar en la ropa su logo; mención de la marca en todas las crónicas de la etapas; protagonismo en el reportaje videográfico final;...)



DisCamino-2023.11



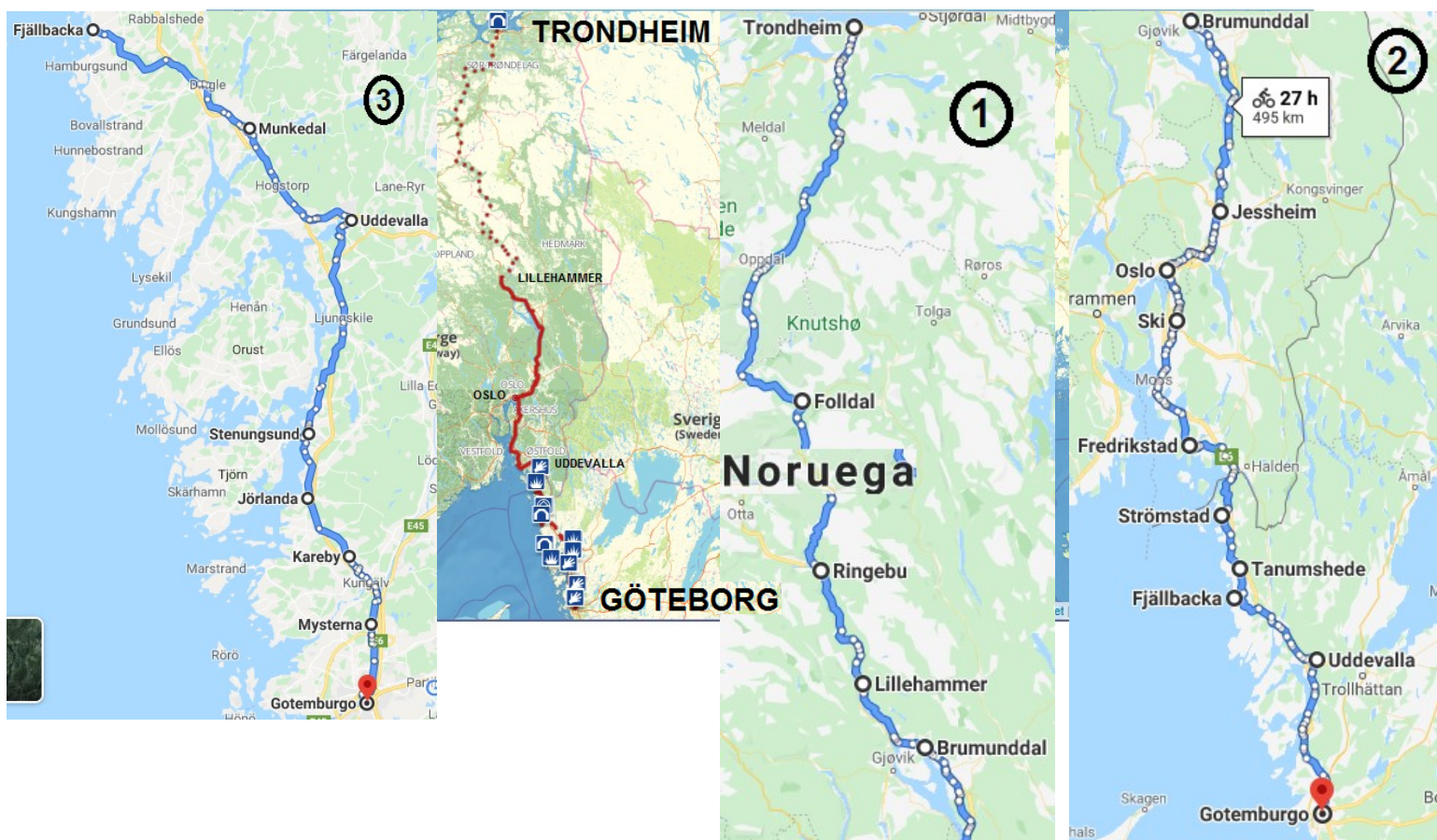
EuroVelo-3...El Camino de los Peregrinos



1.-St. Olav Ways...Noruega y Suecia

The stretch from Selånger in Sweden to Stiklestad in Norway became Olav Haraldson's last journey before the historic battle at Stiklestad in 1030. The first stage of EuroVelo 3 - Pilgrims Route starts in Trondheim, Norway and goes south until reaching Göteborg. Follow the route to discover these historical pilgrim's routes! From Nidaros Cathedral in Trondheim, follow (in the opposite direction) the road King Olav Haraldsson travelled in the summer of 1030 when he came back from Novgorod in Russia to convert Norway to Christianity and reclaim the Norwegian throne.

MAP LEGEND



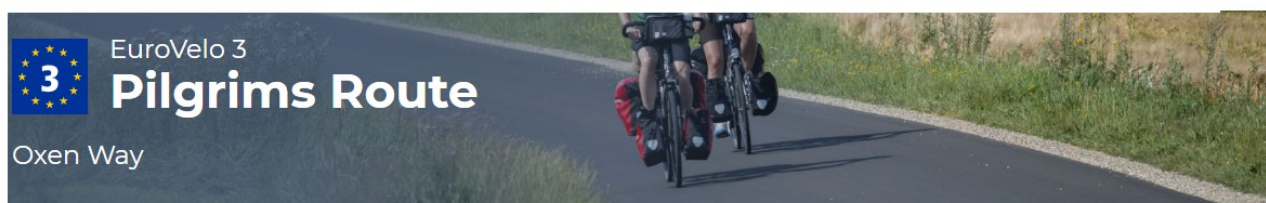
860 Kms



DisCamino-2023.11



EuroVelo-3...El Camino de los Peregrinos

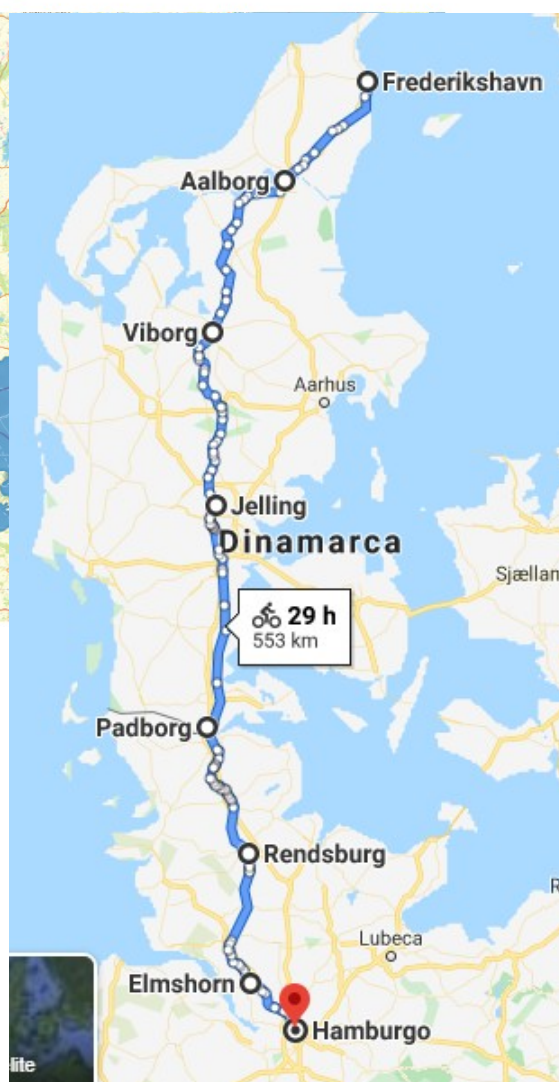


2.- Oxen Way ... Dinamarca y Alemania

Hærvejen, meaning the Oxen Way, is the name given to an ancient trackway in Denmark and Schleswig-Holstein. The route runs from Viborg via Flensburg to Hamburg, facilitating trade. The Ancient Road "Hærvejen" is an centuries-old pilgrim's road of more than 500 kilometers of hiking and cycling routes through Jutland alongside burial mounds and runic stones. The route was originally used to connect Trondheim in Norway with ancient cities as far south as Santiago, Rome, and Jerusalem.

The Ancient Road cycling route was created to follow as many smaller roads as possible. Most roads are paved, but there are many smaller forest and dirt roads with gravel surface.

MAP LEGEND



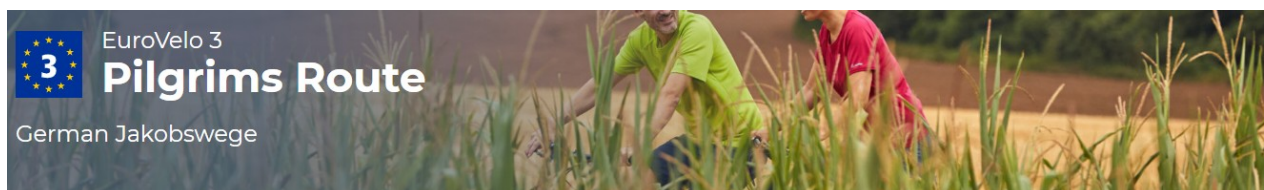
553 Kms



DisCamino-2023.11



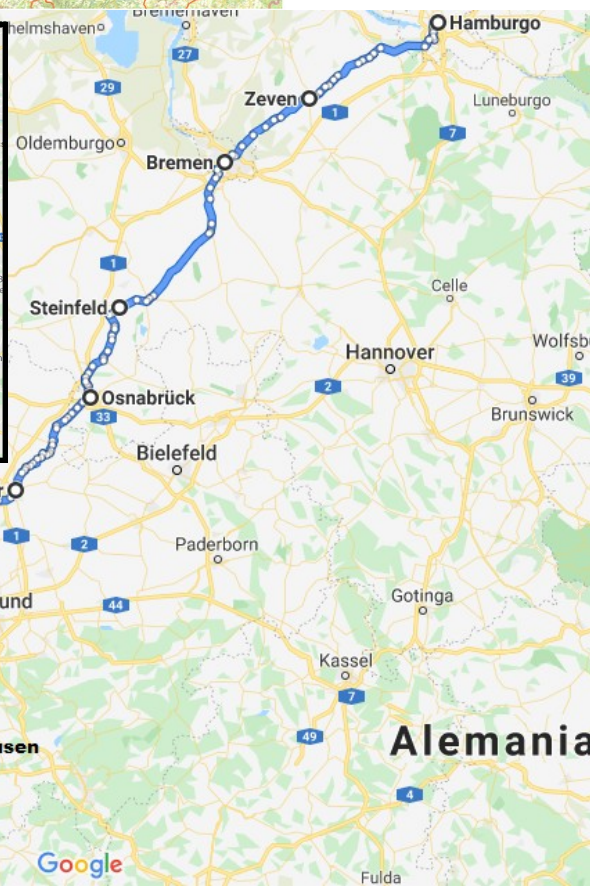
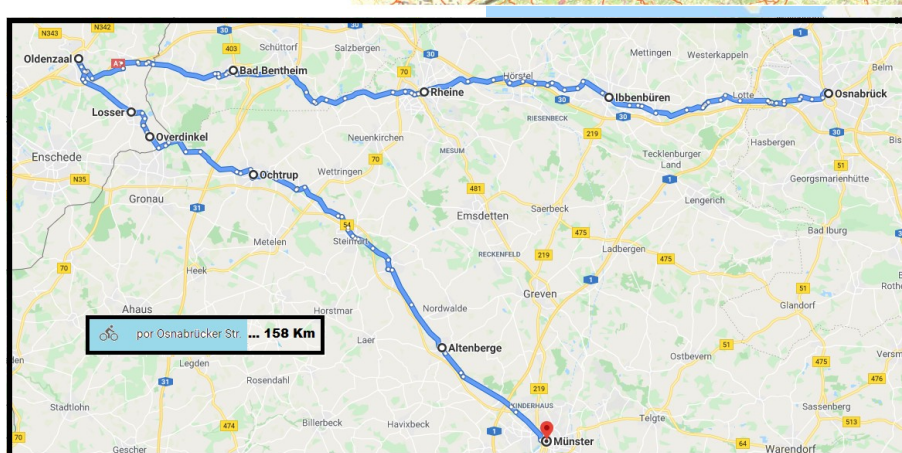
EuroVelo-3...El Camino de los Peregrinos



3.- German Jakobswege ... Alemania

This stage of EuroVelo 3 - Pilgrims Route follows the itineraries of three historical pilgrimages in Germany: Jakobsweg Via Baltica, Jakobsweg in Westfalen and Nordrheinische Jakobswege. The Via Baltica, also called the Baltic-Westphalian way, is the northernmost east-west connection in the German Jakobswegen Network. It starts on the Polish/German border, but EuroVelo 3 joins this path in Hamburg. The path from Osnabrück to Wuppertal-Beyenburg is the continuation of the Via Baltica. From Wuppertal-Beyenburg, EuroVelo 3 follows the North Rhine Jakobswege to Aachen, the great Western pilgrimage destination in Germany.

MAP LEGEND



704 Kms

Alemania

Google

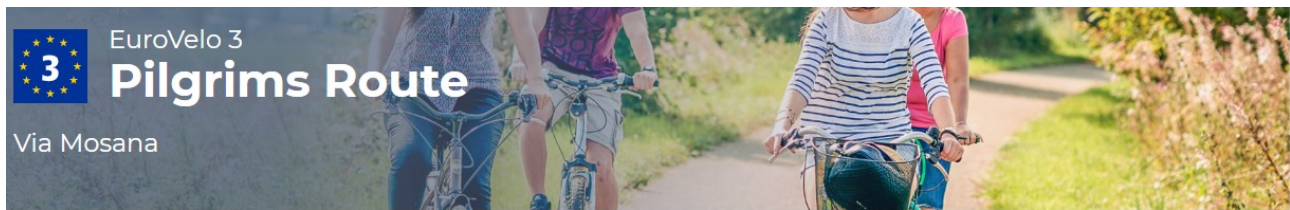
32 h



DisCamino-2023.11



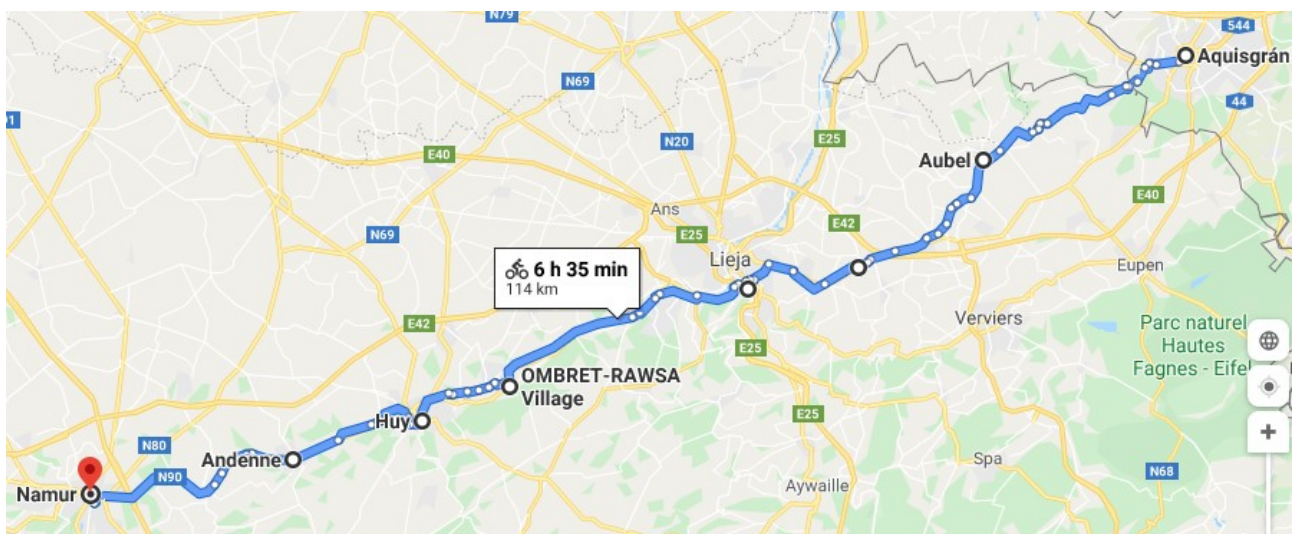
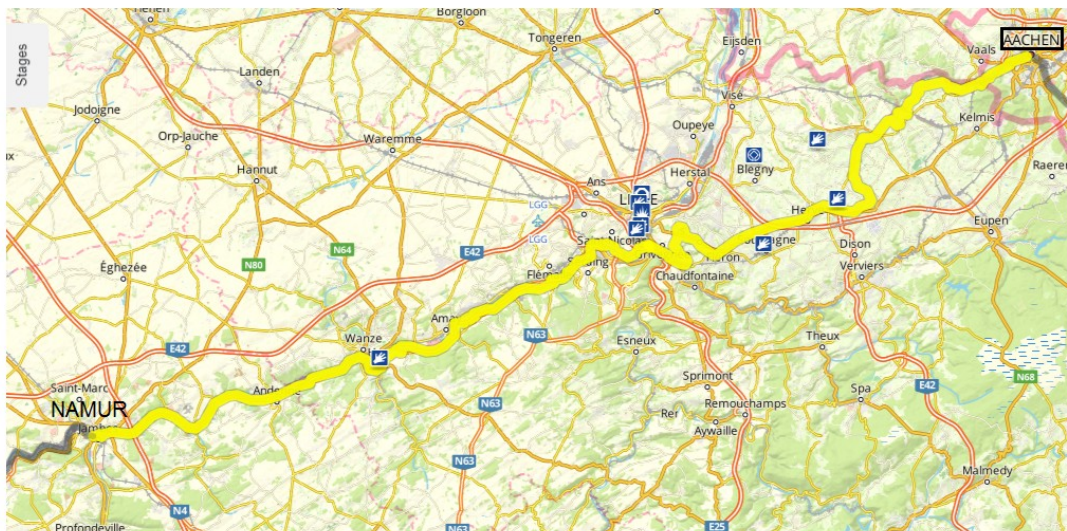
EuroVelo-3...El Camino de los Peregrinos



4.- Vía Mosana ... Bélgica

This stage of EuroVelo 3 - Pilgrims Route leads you across Belgium, from Aachen to Namur, mainly along the Meuse River. On the Vía Mosana, you will cycle through peaceful nature, on pleasant and flat cycle paths. You will visit Liège, Huy and Andenne on the way, before heading south into France, crossing through picturesque Belgian countryside in this borderland between the French and Germanic cultures of Northern Europe.

MAP LEGEND



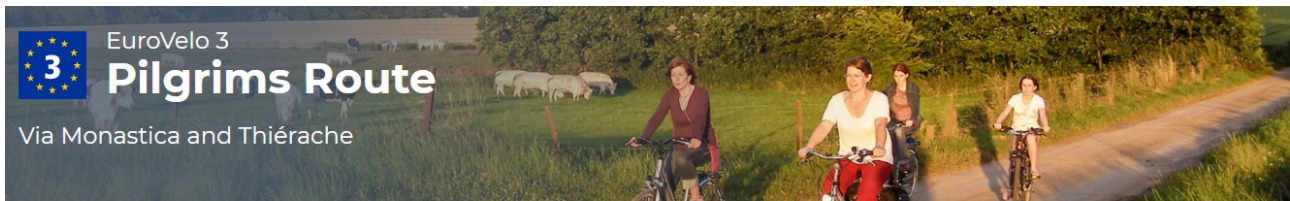
114 Kms



DisCamino-2023.11



EuroVelo-3...El Camino de los Peregrinos



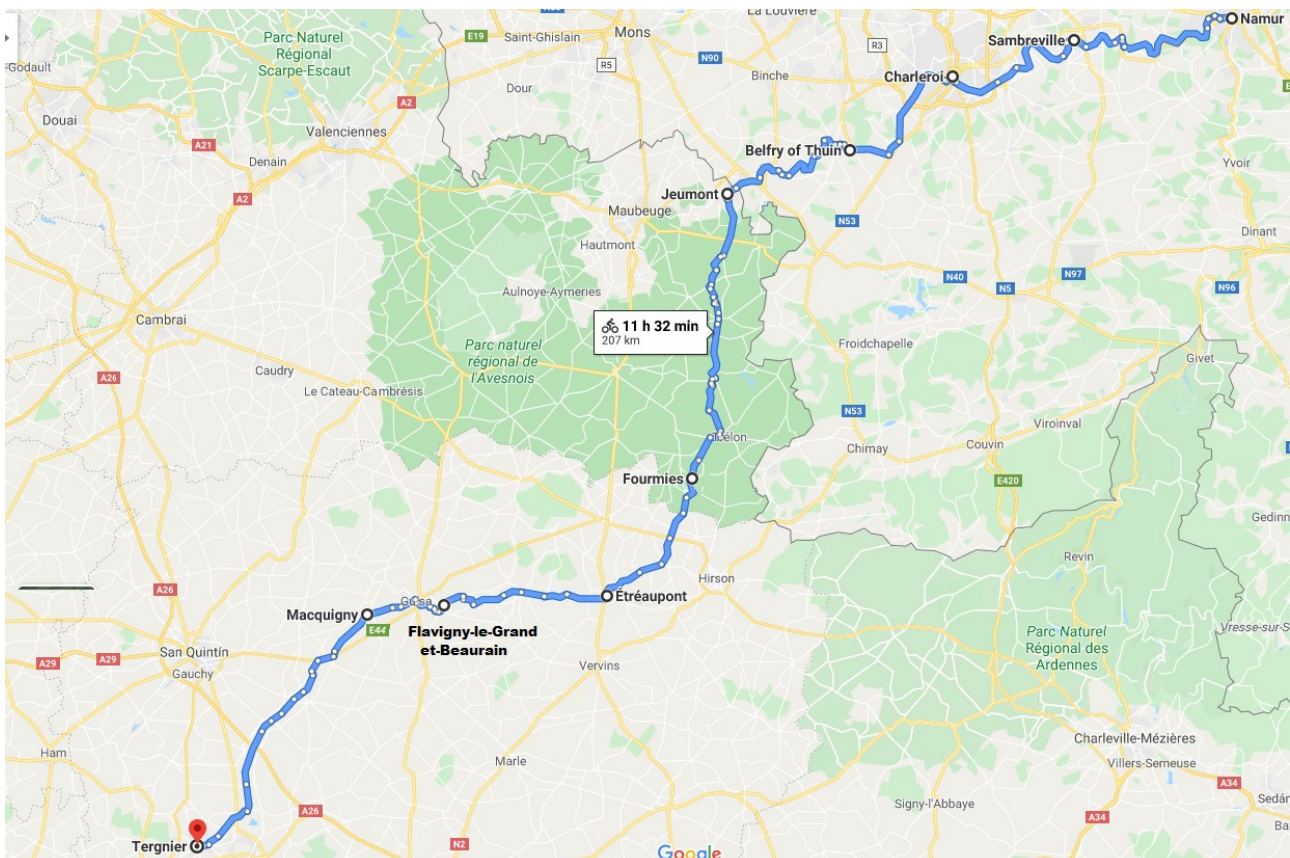
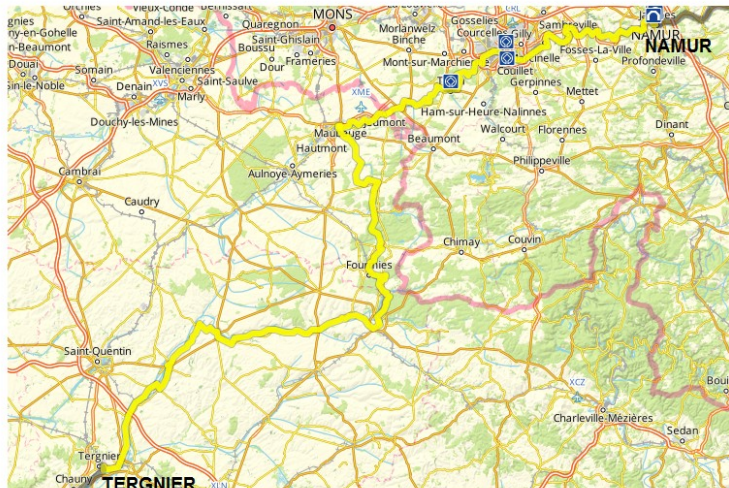
5.- Vía Monástica & Thiérache ... Bélgica y Francia

These two historical Belgian and French pilgrims routes lead you from Namur to St. Quentin, through Charleroi and Thuin (famous for its UNESCO belfry). Sample some Belgian beer and waffles, before continuing in the footsteps of pilgrims from Millenia ago. The Via Monastica, coinciding in Belgium with the GR 654, extends the Via Mosana from Namur to Rocroi and the French border. The Via Thiérache is a historic path that connects the Via Mosana (coming from Aachen and Maastricht) with the road to Paris.

MAP LEGEND



207 Kms





DisCamino-2023.11



EuroVelo-3...El Camino de los Peregrinos



6.- Estelle Path ... Francia

Following this stage of EuroVelo 3 - Pilgrims Route, you will reach Paris, from where you can continue in the direction of Santiago de Compostela on the well-known Via Turonensis. The Estelle Path goes from St. Quentin to Paris via Noyon and Compiègne. Among the highlights of the route are the Noyon Cathedral, where Charlemagne was crowned as co-King of the Franks in 768, and the Château de Compiègne, a royal residence built for Louis XV and restored by Napoleon. Arriving in Paris, you will no doubt be impressed to learn that the entire right hand side of the bank of the Seine river has been pedestrianised and is 100% bicycle friendly.





DisCamino-2023.11



EuroVelo-3...El Camino de los Peregrinos



7.- Vía Turonensis ... Francia

The Via Turonensis is a historical pilgrims route from Paris to Saint-Jean-Pied-de-Port, a town on the French/Spanish border. Traversing almost the entirety of France from North to South, The Via Turonensis (or Way of Tours) is the Latin name of one of the four paths of the French Saint-Jacques-de-Compostelle pilgrimage routes: the northernmost of these paths. It starts from the Saint-Jacques tower in Paris, then crosses Orleans, Tours, Poitiers, Angoulême and Bordeaux. Make sure to keep some free time to visit these fascinating cities along the way!

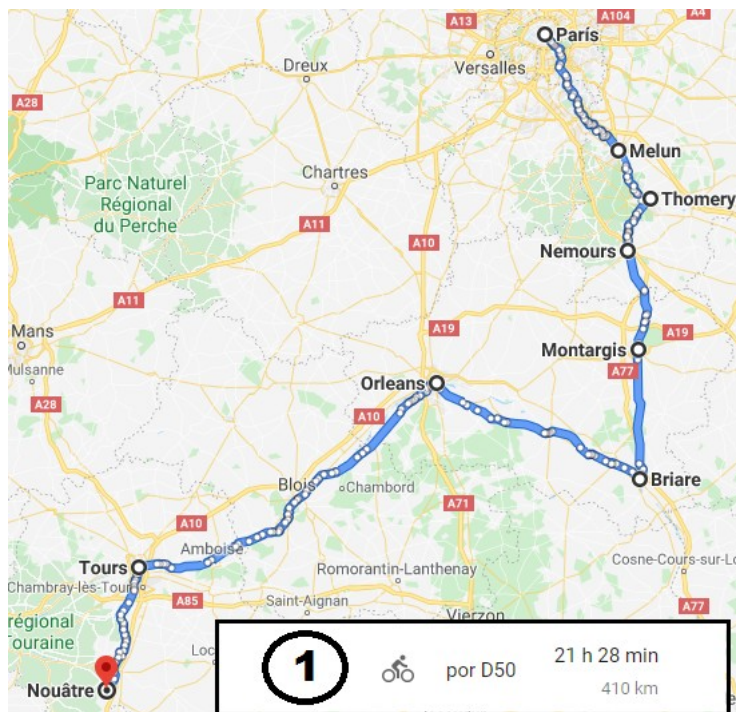
MAP LEGEND

Certified EuroVelo Route Developed route with EuroVelo signs Developed route Route under development Route at the planning stage

UNESCO World Heritage Sites Cultural Heritage Natural Heritage Culinary Delights Cities of Interest Cathedrals & Pilgrimage Sites



1.570 Kms

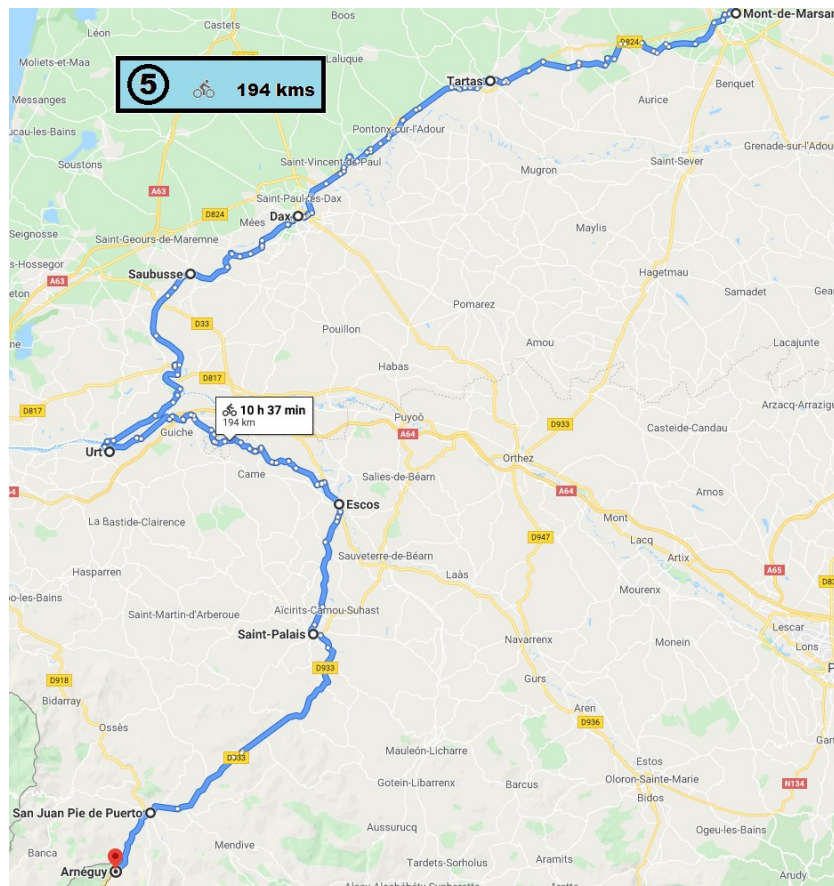
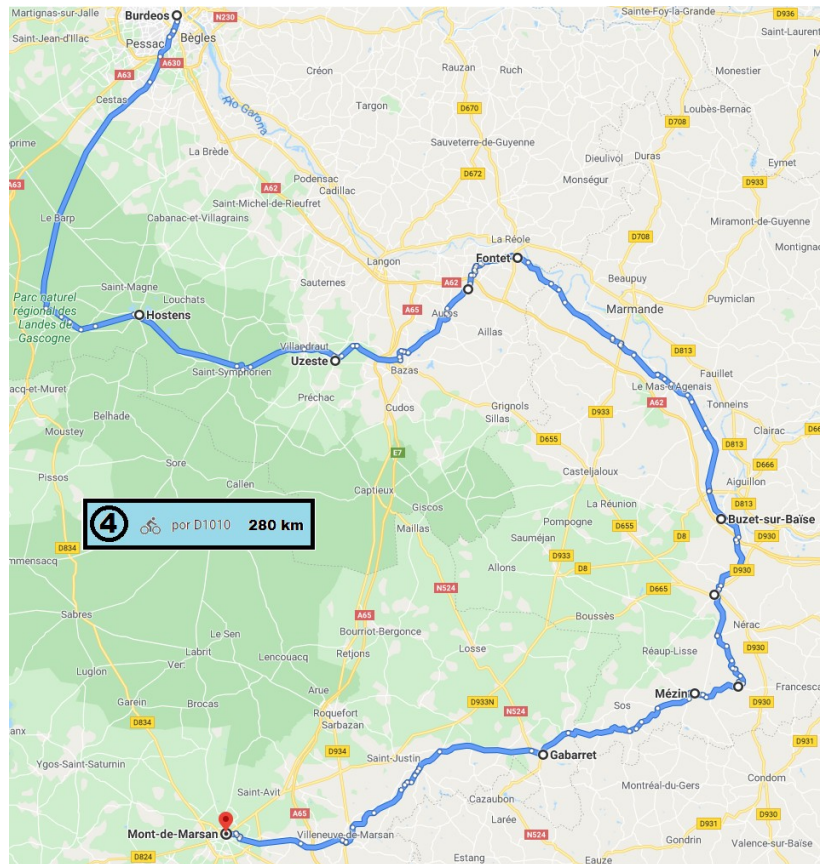
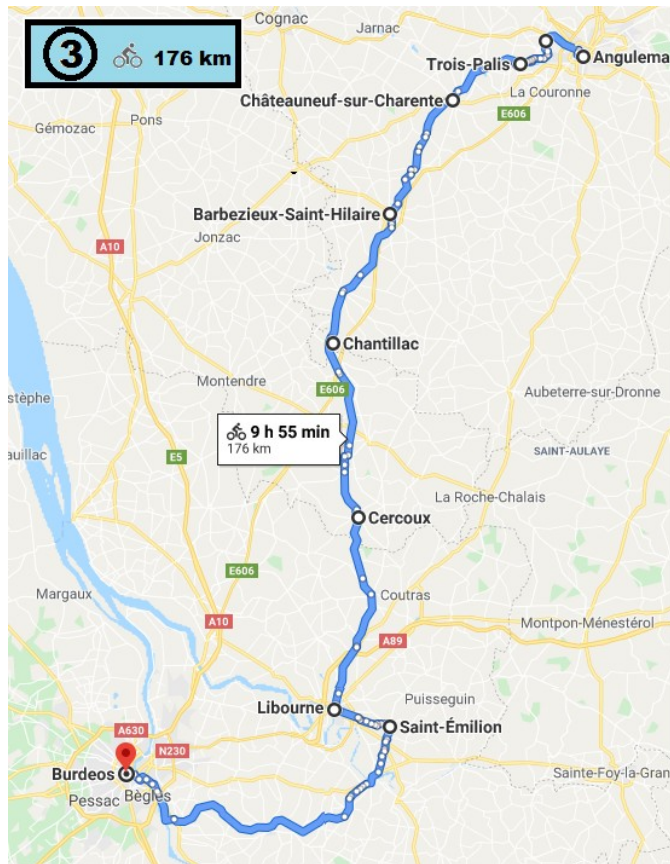




DisCamino-2023.11



EuroVelo-3...El Camino de los Peregrinos

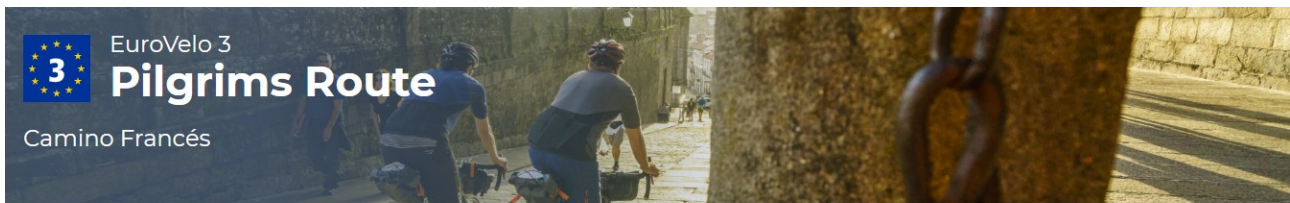




DisCamino-2023.11



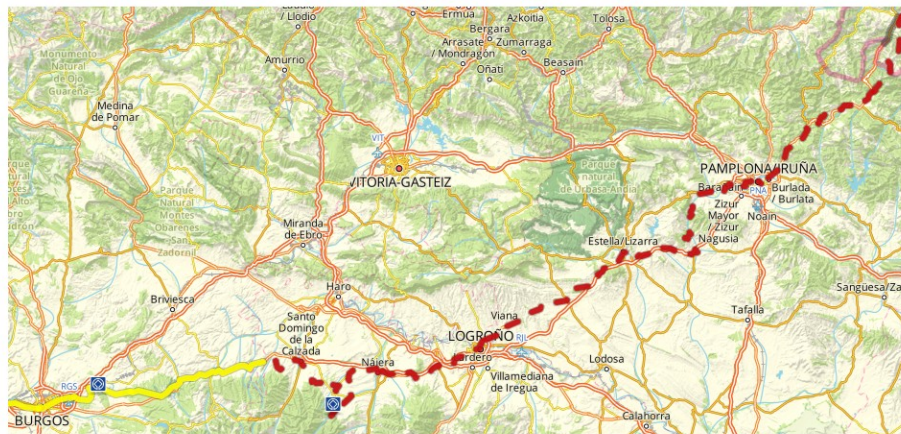
EuroVelo-3...El Camino de los Peregrinos



8.- Camino Francés ... España

The last stage EuroVelo 3 finally brings you to your destination: Santiago de Compostela, a UNESCO World Heritage Site. The Camino Francés, or French Way, is the most popular of the routes of the Way of St. James (Camino de Santiago), the ancient pilgrimage route to Santiago de Compostela in Galicia, Spain. It runs from Saint-Jean-Pied-de-Port in the French Pyrenees, to Roncesvalles on the Spanish side. Then another 780km on to Santiago de Compostela, through the major cities of Pamplona, Logroño, Burgos and León. Follow in the footsteps of pilgrims of old, in this stage of EuroVelo 3.

MAP LEGEND



799 Kms



DisCamino-2023.11

EuroVelo-3...El Camino de los Peregrinos

ENLACES WEB A LOS DISTINTOS TRAMOS

- 1.- St. Olav Ways ... <https://pilegrimsleden.no/en/>
- 2.- Oxen Way ... <https://www.haervej.com/>
- 3.- German Jakobswege (x3)...
 - 3.1 <http://www.jakobswege-europa.de/wege/via-baltica.htm>
 - 3.2 <http://www.jakobswege-europa.de/wege/westfalen.htm>
 - 3.3 <http://www.jakobswege-europa.de/wege/nordrhein.htm>
- 4.- Vía Mosana ... https://www.traildino.com/trace/continents-Europe/countries-Belgium/trails-Via_Mosana
- 5.- Vía Monástica y Thiérache ...
- 6.- Estelle Path ...
- 7.- Vía Turonensis ... <http://elcaminoasantiago.com/caminos/francia/etapasviaturonensis.htm>
<https://www.chemins-compostelle.com/itineraires/3/la-voie-de-tours>
 - 1.-Paris – Nouatre ... 410 kms: -desde Briare hasta Orleans y Tours sigue le cauce del Loira
 - 2.- Nouatre – Angulema ... 217 kms: -desde Nouatre hasta La Peruse sigue el río Vienne
 - 3.- Angulema – Burdeos ... 176 kms
 - 4.- Burdeos – Mont.de.Marsan ... 280 kms (124 kms si se baja directamente)
 - 5.- Mont-de-Marsan – Saint.Jean.pied.du.Port ... 194 kms
- 8.- Camino Francés ... <https://caminodesantiago.consumer.es/los-caminos-de-santiago>
<https://www.mundicamino.com/los-caminos/camino-frances/>

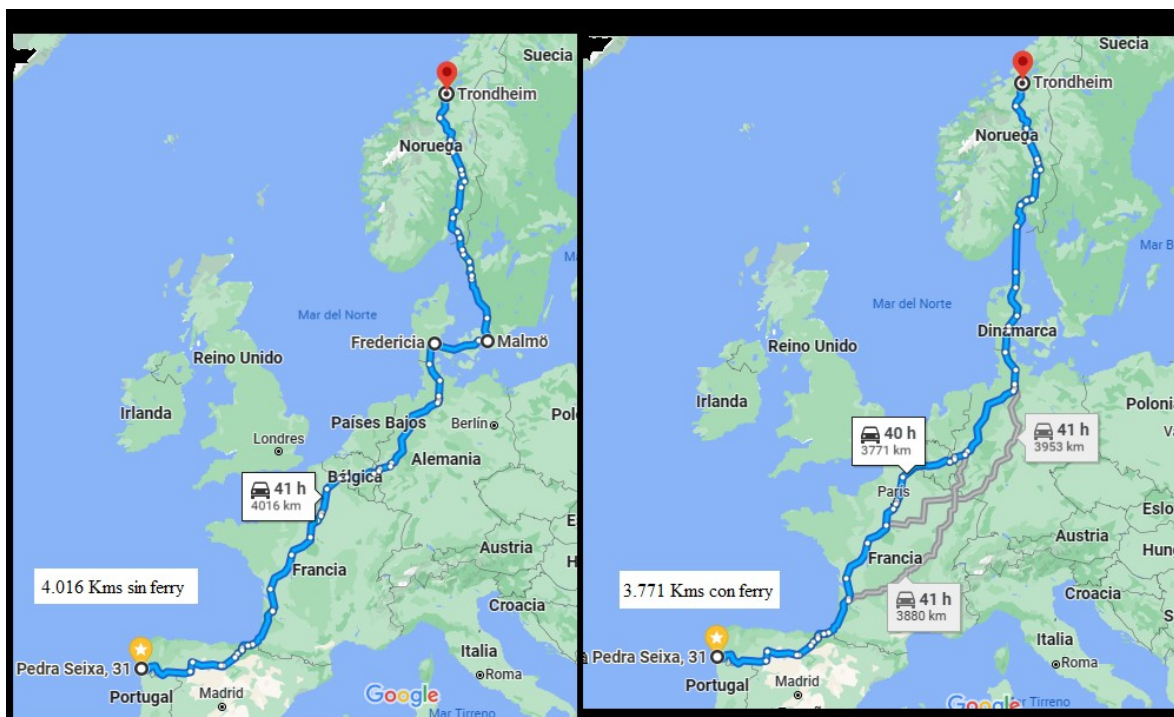
EuroVelo-3...El Camino de los Peregrinos

RUTÓMETRO de CHRISTIAN SALAMIN:

“A RIDE FOR STROKE-21”

1.- VIAJE VIGO-TRONDHEIM EN FURGONETAS

- 1.1.- Vigo – Burdeos ... 996 kms
- Opción A 1.2.- Burdeos – Lieja ... 986 kms
- 1.3.- Lieja – Aalborg ... 975 kms
- 1.4.- Aalborg – Trondheim ... 860 kms (+ el ferry) = 3.771 kms
-
- 1.1.- Vigo – Burdeos ... 996 kms
- Opción B 1.2.- Burdeos – Lieja ... 986 kms
- 1.3.- Lieja – Halmstad ... 1.173 kms
- 1.4.- Halmstad – Trondheim ... 918 kms = 4.016 kms



556€ DE FERRY



DisCamino-2023.11



EuroVelo-3...El Camino de los Peregrinos

2.- NORUEGA

- 1 N Trondheim – Meldal ... 86
- 2 N Meldal – Oppdal ... 64 ... 150
- 3 N Oppdal – Folldal ... 76 ... 226
- 4 N Folldal – Ringebu ... 86 ... 312
- 5 N Ringebu – Lillehammer ... 119 ... 431
- 6 N Lillehammer – Brumunddal ... 49 ... 480
- 7 N Brumunddal – Hamar ... 16 ... 496
- 8 N Hamar – Eidsvoll Sundet ... 65 ... 561
- 9 N Eidsvoll Sundet – Oslo ... 75 ... 636
- 10 N Oslo – Ski ... 16 ... 652
- 11 N Ski – Moss ... 40 ... 692
- 12 N Moss – Slevik ... 60 ... 752
- 13 N Slevik – Hoysand Camping ... 39 ... 791
- 14 **Pause N Hoysand Camping 0** 791

3.SUECIA

- 15 S Hoysand Camping – Tanumshede ... 84 ... 875
- 16 S Tanumshede – Lysekil ... 82 ... 957
- 17 S Lysekil (ferry) – Fiskebäckskil ... 6 ... 963
- 18 S Fiskebäckskil – Malö Camping ... 16 ... 979
- 19 S Malö Camping – Nösund ... 14 ... 993
- 20 S Nösund – Tjörnbron Park ... 34 ... 1027
- 21 S Tjörnbron Park – Göteborg ... 62 ... 1089



DisCamino-2023.11



EuroVelo-3...El Camino de los Peregrinos

4. DINAMARCA

22 Dk Frederikshavn – Aalborg ... 86 ... 1272

23 Dk Aalborg – Hobro ... 74 ... 1346

24 Dk Hobro – Thorning ... 67 ... 1413

25 Dk Thorning – Vejle ... 74 ... 1487

26 Dk Vejle – Vejen ... 44 ... 1531

27 Dk Vejen – Abenraa ... 64 ... 1595

5. ALEMANIA

28 DE Abenraa – Flensburg ... 46 ... 1641

29 Pause 40 DE Flensburg 0 1641

30 DE Flensburg – Schleswig ... 44 ... 1685

31 DE Schleswig – Rendsburg ... 41 ... 1726

32 DE Rendsburg – Itzehoe ... 64 ... 1790

33 DE Itzehoe – Hamburg ... 89 ... 1879

34 DE Hamburg – Zeven ... 86 ... 1965

35 DE Zeven – Bremen ... 63 ... 2028

36 DE Bremen – Vechta ... 71 ... 2099

37 DE Vechta – Osnarbruck ... 86 ... 2185

38 DE Osnarbruck – Münster ... 74 ... 2259

39 DE Münster – Olfen ... 63 ... 2322

40 DE Olfen – Dorsten ... 41 ... 2363

41 DE Dorsten – Duisburg ... 65 ... 2428

42 Pause DE Duisburg ... 0 ... 2428

43 DE Duisburg – Köln ... 78 ... 2506

44 DE Köln – Euskirchen ... 85 ... 2591



DisCamino-2023.11



EuroVelo-3...El Camino de los Peregrinos

45 DE Euskirchen - Aix la Chapelle (Aachen) ... 90 ... 2681

5.- BÉLGICA

46 BE Aix la Chapelle (Aachen) – Liège ... 59 ... 2740

47 BE Liège – Namur ... 65 ... 2805

48 BE Namur – Charleroi ... 49 ... 2854

FRANCIA

49 BE Charleroi – Maubeuge ... 52 ... 2906

50 BE Maubeuge – Momignies ... 46 ... 2952

51 F Momignies – Autreppes ... 36 ... 2988

52 F Autreppes – Ribemont ... 38 ... 3026

53 F Ribemont – Chauny ... 34 ... 3060

54 F Chauny – Compiègne ... 45 ... 3105

55 F Compiègne – Senlis ... 37 ... 3142

56 Pause F Senlis ... 0 ... 3142

57 F Senlis – Bondy ... 57 ... 3199

58 F Bondy – Choisy le Roi ... 28 ... 3227

59 F Choisy le Roi – Corbeilles Essonnes ... 25 ... 3252

60 F Corbeilles Essonnes – Moret sur Loing ... 56 ... 3308

61 F Moret sur Loing – Chailly en Gatinais ... 65 ... 3373

62 F Chailly en Gatinais – Orléans ... 65 ... 3438

63 F Orléans – Blois ... 63 ... 3501

64 F Blois - Tour ... 69 ... 3570

65 F Tour – Antogny le Tillac ... 64 ... 3634

66 F Antogny le Tillac – Vouneil sur Vienne ... 35 ... 3669

67 F Vouneil sur Vienne – L'Isle Jourdain ... 65 ... 3734

68 F L'Isle Jourdain – St Quentin sur Charente ... 58 ... 3792



DisCamino-2023.11



EuroVelo-3...El Camino de los Peregrinos

69 F St Quentin sur Charente – Angoulême ... 79 ... 3871

70 **Pause F Angoulême ... 0 ... 3871**

71 F Angoulême – Chantillac ... 52 ... 3923

72 F Chantillac – Libourne ... 59 ... 3982

73 F Libourne – Bordeaux ... 60 ... 4042

74 F Bordeaux – Hostens ... 51 ... 4093

75 F Hostens – Fontet ... 64 ... 4157

76 F Fontet – Lavardac ... 59 ... 4216

77 F Lavardac – Villeneuve de Marsan ... 83 ... 4299

78 F Villeneuve de Marsan – Tartas ... 49 ... 4348

79 F Tartas – Dax ... 34 ... 4382

80 F Dax Urt – Biarritz ... 63 ... 4445

81 **Pause F Biarritz ... 0 ... 4445**

82 F Urt – Saint Palais ... 46 ... 4491

83 F Saint Palais – Saint-Jean Pied de Port ... 31 ... 4522

84 E Saint Jean Pied de Port – Pamplona ... 76 ... 4598

ESPAÑA

85 E Pamplona – Estella ... 48 ... 4646

86 E Estella – Navarrete ... 60 ... 4706

87 E Navarrete – Santo Domingo de la Calzada ... 43 ... 4749

88 E Santo Domingo de la Calzada - Cerratón de Juarros ... 48 ... 4797

89 E Cerratón de Juarros – Burgos ... 34 ... 4831

90 E Burgos – Boadilla del Camino ... 62 ... 4893

91 E Boadilla del Camino – Sahagún ... 63 ... 4956

92 E Sahagún – León ... 54 ... 5010

93 **Pause E León ... 0 ... 5010**



DisCamino-2023.11



EuroVelo-3...El Camino de los Peregrinos

94 E León – Astorga ... 52 ... 5062

95 E Astorga – Ponferrada ... 55 ... 5117

96 E Ponferrada – Pedrafita do Cebreiro ... 50 ... 5167

97 E Pedrafita do Cebreiro – Sarria ... 47 ... 5214

98 E Sarria – Melide ... 64 ... 5278

99 E Melide – St Jacques de Compostelle ... 56 ... 5334 kms