

Einführung

Einleitung	8
Informationen für Motogrinos	8
Die Jakobswege in Spanien	10
Die Entstehung der Jakobswege	11
Das Heilige Jahr	12
Die Jakobsmuschel	12
Der Camino del Norte - Camino de la Costa - Küstenweg	12
Kontemplation auf dem Jakobsweg	14
Wie funktioniert das?	14
Was heißt das nun konkret?	14
Wie kann man dies auf einer Motorradreise umsetzen?	14
Der Camino Biker	16
Die Strecke	16
Die Wegführung.....	16
Credencial	16
Die Anerkennung als Jakobspilger	16
Die Rückreise nach Vilalba	17
Die Adressen.....	17
Parkplatz & Gepäck.....	17
Die Businformationen	18
Fahrpläne.....	18
Die Fahrt nach Vilalba	18

Praktische Infos

Das Zeitprofil	19
Die beste Reisezeit für den Camino	19
Reisevorbereitungen (Fußpilger)	20
Zusätzliche Tipps für die letzten 120 km zu Fuß.....	20
Schuhwerk	20
Bekleidung	21
Sonstiges.....	21
Planung Motogrinos / Peregrinos	22
Packanleitung Rucksack.....	23
Packliste für Damen	24
Packliste für Herren	26
Basisinformationen	28
Credencial:.....	28
Sicherheit:	28
Wegbezeichnungen:.....	28
Marschverpflegung:	28
Öffnungszeiten:	28
Pilgerherbergen:.....	29

Laufende Aktualisierung auf www.peronegro.com

Hotels & Pensionen	29
Kosten.....	30
Anreise	30
Spanien.....	30
Essen & Trinken	31
Die Verpflegung auf dem Pilgerweg – Zwischen Meeresfrüchten und Eintopf	31
Verkehrsmittel	34
Busse	34
Bahn.....	34
Taxi.....	34
Flugzeug.....	34
Wichtige Telefonnummern an den Verkehrsdrehscheiben	35
Telefon, Internet	36
Medizinische Versorgung.....	37
Handling der Navigationsseiten	38

Medizinische Infos

Der Camino-Doktor	40
Profitipps von Dr. med. Kathrin Hützen.....	40
Füße.....	40
Schuhwerk	40
Strümpfe	40
Blasen	41
Rücken	43
Erschöpfung.....	44
Haut	44
Sonnenbrand.....	45
Hitzschlag und Sonnenstich.....	45
Was ist ein Sonnenstich?	46
Was ist ein Hitzekollaps?.....	46
Was ist ein Hitzschlag?.....	46
Was ist zu tun?.....	46
Ernährung	47
Frühstück.....	47
Zwischenmahlzeiten.....	47
Mittagessen.....	48
Abendessen.....	48
Alkohol.....	48
Hungerast.....	48
Flüssigkeitszufuhr.....	48
Motogrinns.....	49
Checkliste für Medikamente und Vorsorge	50
Krankheiten.....	51
Borreliose.....	51
Darminfektionen	51
Wunden	51

Hundebiss.....	51
Schürfwunden.....	52
Verbrennungen.....	52
Blasen.....	52
Impfvorschriften.....	52

Geschichten

Der kleine Tscheche.....	54
...oder wie man den Jakobsweg ganz ohne Geld schafft.....	54
Was ist eigentlich ein „Pero Negro“?	60

Psychologischer Teil

Psychische Gesundheit & Selbstreflexion.....	62
Dipl. Psych. Anke Walter über die psychologischen Aspekte des Caminos.....	62
Zentrale Ansätze: Psychohygiene.....	62
1. Selbstreflexion	63
2. Selbsttherapie	63
Der Camino als Therapie – Kann es denn so einfach sein?	63
Tipps vor Reiseantritt.....	64
Tipps während der Reise.....	65
Tipps nach der Reise	65
Fazit	65

Motorrad Etappen

Etappe 01: Irún – Bilbao	66
Den Atlantik im Blick	68
El peine de los vientos.....	76
Von Walen und Königen	80
Auf den Spuren der Steinzeit.....	84
Ein Symbol des Friedens	88
Das Erbe des Don Tello.....	92
Eine Zeitreise in die Moderne	96
Etappe 02: Bilbao - Santander	102
Entlang den Docks zur Schwebefähre	104
Kantabrien ruft!	108
Kantabrische Steineichen	112
Strand und Natur	116
Die Braut des Meeres	120
Etappe 03: Santander - Llanes	126
Ein Hauch von Rothenburg	128
El perfil del Indio.....	134
Auf nach Asturien!.....	138
Etappe 04: Llanes - Oviedo	142

Ein Stück Costa Verde	144
Auf der Dinosaurier Route	148
Der erste Jakobspilger	152
Etappe 05: Oviedo - Navia	158
Principado de Asturias	160
Pittoreskes Piratennest	164
Gruft mit Ausblick	166
Sun Downer	170
Etappe 06: Navia - Vilalba	174
Galizien in Sicht	176
Hasta Luego, Atlantico!	180
Comarca Terra Chá	184
Etappe 07: Vilalba - Santiago de Compostela	188
Das grüne Galizien	190
Bizarre Heidellandschaft	192
Treffpunkt Camino Francés	194
Die Jakobsstadt	196
Etappe 08: Santiago de Compostela - Finisterre	204
Costa de la Muerte	206
Das Ende der Welt	208

Tour Tipp

Exkursion: Tour Potes	212
-----------------------------	-----

Pilger Etappen

Peregrino: Santiago als Fußpilger	220
F 1 - Vilalba - Baamonde	222
F 2 - Baamonde - Sobrado dos Monxes	224
F 3 - Sobrado dos Monxes - Arzúa	226
F 4 - Arzúa - Santiago de Compostela	228

Test & Technik | Facts

Die Reisemaschine	236
Test Garmin GPS	238
Entfernungstabelle	240
Camino-Wörterbuch	241
Kulinarisches Wörterbuch	244
Herbergenverzeichnis mit Beschreibung	248
Stichwortverzeichnis	264
Raum für Notizen	268
Verlagsprogramm	272