

Camino de Santiago de Compostela



Información general

Lo que quedará en tu memoria para siempre:

- Los paisajes de León, Galicia, Santiago de Compostela y Finisterre.
- Decenas de pequeños pueblos medievales, sus capillas y monumentos.
- Las reliquias del apóstol Santiago el Mayor.
- Gentes maravillosas de diversidad de procedencias que conocerás en el camino.
- El vino y los platillos únicos de la gastronomía peninsular.
- Muchos kilómetros recorridos por un hermoso territorio.

Nuestra propuesta de viaje:

Son muchas las motivaciones que pueden llevar a una persona a realizar el Camino de Santiago: religiosas, turísticas, culturales, deportivas, hacer una pausa en la vida, olvidarse de algún

problema, encontrarse consigo mismo, conocer gente, encontrar el amor de su vida, aprender a vivir con lo mínimo, valorar más las pequeñas cosas, encontrar paz espiritual, etc.

Sea cual fuere la tuya, el Camino te va a transformar y siempre llegarás a Santiago como un peregrino, emocionado por haber recorrido a pie muchos kilómetros y haber vivido una de las experiencias más enriquecedoras de tu vida. Cualquiera sea la motivación de cada uno, hay un factor común: todos llegamos a Santiago como peregrinos.

En el Camino encontrarás elementos maravillosos que harán de la experiencia algo inolvidable: paisajes hermosos, comida deliciosa, una arquitectura única, espiritualidad y religión profunda, abundante historia, etc. pero al final concluirás que lo mejor del camino fue la gente que conociste y con la cual compartiste.

Nuestra propuesta busca realizar el camino de la forma más tradicional posible, esto incluye dormir en albergues (del gobierno o religiosos y en algunos lugares privados según disponibilidad) y cargar todo tu equipaje (que no tiene que ser pesado, cuántas cosas necesitas para vivir?). Esto es lo que recomendamos, esta forma de realizar el camino enriquece enormemente la experiencia.

Sin embargo durante el camino tendrás todas las opciones: podrás contratar, por un costo adicional (EUR5.00 por etapa) un servicio de transporte de equipaje para cada etapa o para etapas individuales, podrás hacer un pago adicional para tener habitaciones individuales en algunos albergues o para alojarte en un hotel en vez de los albergues tradicionales (**no por adelantado desde aquí**, sino allá en el mismo momento y de acuerdo a la disponibilidad) e inclusive podrías contratar un taxi que te adelante alguna o algunas etapas, si no quisieras caminarlas por algún motivo.

En cuanto a la alimentación, existen todas las alternativas: restaurantes de todos los tipos, opciones de cocinar tú mismo en algunos albergues, supermercados para comprar provisiones y hacerte un sándwich para el camino, cafeterías en el camino para tomar el desayuno, etc.

Nosotros recomendamos optar por la opción más simple: desayunar en el camino en alguna tienda o cafetería, un rato después de iniciar cada etapa y llega a almorzar al finalizar la misma, en el pueblo donde se dormirá. En todos estos lugares hay infinidad de restaurantes que por un precio módico sirven el famoso «menú del peregrino» entrada, plato fuerte y postre en muchos de ellos y en la mayoría vino para acompañar el menú (EUR 12.00 a 15.00).

Para la cena, algo ligero o por qué no una ensalada o una tortilla hecha entre todos en la cocina del albergue...

Proponemos caminar lento, disfrutando de cada momento y cada curva del camino, no hay afán, el camino es muy fácil, está muy bien señalizado y no tiene pierde.

El itinerario que hemos diseñado dispone de etapas entre 12 y 25 kilómetros y ha sido cuidadosamente planeado considerando dos cosas: 1. que en los pueblos donde dormiremos haya

buena oferta de albergues y 2. que en lo posible las distancias no sean de más de 20km para que el camino sea más llevadero.

Queremos hacer el camino de la manera más tradicional como ya lo hemos dicho, esto incluye también, en lo posible no hacer reservas anticipadas de albergues, lo cual nos proporciona dos cosas: 1. flexibilidad y 2. un poquito de incertidumbre! Es buena la incertidumbre algunas veces, no siempre en la vida todo tiene que estar controlado, dejemos que la vida nos traiga sorpresas! Recuerda que el camino es una metáfora de la vida... ¿Cómo quieres vivir tu vida?, ¿qué circunstancias te presenta cada día la vida? y ¿Cómo reaccionas o tomas las sorpresas que cada día te da la vida?

Durante el camino queremos que cada participante tome su propio ritmo físico, espiritual y personal. Rico caminar en grupo y compartir las situaciones, paisajes y sensaciones que se nos presenten, pero, algún día querrás silencio, un poco de soledad para reflexionar o apagar tus pensamientos... entonces ese día camina solo, vete adelante, quédate atrás y siéntete con la libertad de hacerlo, sin ninguna presión el grupo.



Especificaciones:

- **Duración:** 21 días
- **Nivel de esfuerzo:** “VOLCÁN” (4 en una escala de 1 a 5) [Ver Niveles...](#)
- El Camino de Santiago desde Astorga hasta Santiago es muy plano, obviamente hay bajadas y subidas pero nada comparado con lo que estamos enseñados aquí en los Andes. Se camina por un sendero amplio, muy trasegado, sin mayores obstáculos, sin terreno pedregoso y perfectamente señalizado. Recomendamos llevar tu propio equipaje en un morral, ¿cuánto necesitas para vivir? Ésta es una de las enseñanzas del camino... Si llevas todo tu equipaje, los primeros días sentirás el peso pero a medida que avanzas comienzas a soportarlo mejor, quizás dejaras cosas inútiles en el camino, pensarás en lo que realmente es valioso en la vida y llegarás a Santiago con un gran satisfacción. Sin embargo, es posible por EUR5.00 diarios contratar transporte para tu equipaje.
- **Nivel de confort:** 3 en una escala de 1 a 5 - Nos alojaremos en albergues de peregrinos (públicos y algunos privados según disponibilidad), con baños compartidos. Los albergues del Camino son muy cómodos, limpios y organizados. Son climatizados, algunos proveen cobijas, casi todos proveen almohadas. Consisten en habitaciones con camarotes entre 6 y 80 personas. Las duchas son compartidas pero tienen agua caliente, cada persona debe llevar su toalla y elementos de aseo. Los albergues cuentan con lavadoras y secadoras (EUR5.00 por carga - se puede compartir)
- **Tiempo de caminatas:** caminatas diarias de entre 4 y 8 horas
- **Distancia:** entre 12 y 25 km de caminatas diarias
- **Ecosistema:** Montes de León, Meseta Castellana
- **Clima:** mediados de la primavera o de otoño, clima relativamente frío excelente para caminar y sudar poco, algunas lluvias de primavera
- **Altitud:** 820 - 1.430 - 250 m.s.n.m.
- **Ubicación:** Norte de España

Ideal si te gusta:

- Caminar largas jornadas en silencio contigo mismo.
- Volver a lo básico.
- La arquitectura religiosa en forma de monasterios, catedrales, iglesias, ermitas, puentes, castros celtiberos, campamentos romanos, fortalezas árabes y castillos. El Camino de Santiago es una obra de arte que absorbió las influencias que venían de toda Europa conjuntamente con los miles de peregrinos extranjeros que lo recorrían.

“Sin duda alguna, todo en nuestra vida es simbólico, un reflejo de vivencias que se desenvuelven en nuestro interior.

El Camino hacia Santiago de Compostela es un símbolo de la vida, de ese eterno peregrinar de la consciencia, de experiencia en experiencia, buscando siempre el final del camino, la experiencia final y absoluta de la unidad de todo lo viviente, el Pórtico de la Gloria, en la vieja catedral en

Santiago de Compostela.

El Camino se trata ahora de una representación simbólica de las etapas, de los esfuerzos que el alma cubre en su búsqueda de conocimiento, del conocimiento de su propia naturaleza, del conocimiento de su más íntimo Yo, el Yo Universal. Al igual que los Magos de Oriente, que vieron nacer en el cielo una estrella, así el peregrino sigue el trazado de la Vía Láctea, el camino celeste, hacia el occidente, hacia Finisterre, el final de su experiencia terrenal; hasta el Campus Stellae, el lugar donde se posó una estrella a fin de anunciar el lugar donde estaban sepultados los restos del apóstol Santiago, San Yago, San IAO, o San Jacques, el Sabio.

En un total paralelismo simbólico, los sabios recorren el Camino desde el oriente, hacia el occidente, hasta llegar al Pórtico de la Gloria, o a aquel Portal de Belén, donde nace el Niño Dios de la consciencia crística, la experiencia consciente de la unidad. Guiado por la estrella hasta esa catedral, el ser humano es regenerado por el Camino, que incorpora en el mundo físico de nombre y forma la experiencia consciente de ser Uno con el Cosmos.

En el Camino transitamos en silencio, meditando en nuestra propia vida, interiorizándonos, viendo las señales que nos han dejado aquellos que han ido antes de nosotros a fin de hacernos más conscientes de la realidad. Nos alejamos de la vida cotidiana con su algarabía y preocupaciones para reencontrarnos con nosotros mismos, con la vida simple y elemental del caminante: caminar, ver, experimentar y dejar que la Gran Obra se vaya llevando a cabo en nuestro interior como resultado de la actuación del sol y de la luna, con la ayuda de mercurio y nuestra participación consciente al caminar.

Días a la luz del sol, noches a la luz de la luna, expuestos a las influencias cósmicas de las estrellas, siempre hacia el occidente, hasta el final de nuestro camino sobre la tierra, hasta despojarnos de, y quemar, estas vestiduras terrenales ante el océano de la infinitud del ser y en el fuego de la unidad, todo con nuestra silente y perseverante presencia consciente aquí y ahora.

Bajo la estrella te espero para que ella nos guíe a saber que tú y yo somos Uno.”

Rogelio Armiño

¿Por qué ir con EcoGlobal Expeditions?

- Porque Ecoglobal Expeditions es miembro de la Asociación Colombiana de Turismo Responsable ACOTUR.
- Porque somos una agencia legalmente constituida con más de 14 años de experiencia en expediciones nacionales e internacionales
- Porque ya hemos hecho esta ruta en el Camino de Santiago y la experiencia nos ha dado la ventaja de poder mejorarla, no estamos improvisando
- Porque vas a tener todos los alojamientos reservados, la mayoría ya los conocemos y otros los hemos cambiado para mejorarlos
- Porque sabemos que alojarse en los albergues y no en hoteles constituye el 50% de la

experiencia del Camino de Santiago (sin embargo, a quien insista en hoteles con habitaciones privadas, lo podemos gestionar)

- Porque sabemos lo interesante de la ciudad de León y lo valioso de visitarla. Por eso, aunque nuestra caminata no inicia allí, dormiremos una noche y podremos conocer su impresionante catedral y el famoso “Barrio Húmedo”. Cómo conocemos el camino, sabemos que el trayecto entre León y Astorga pasando por San Martín del Camino son dos etapas monótonas, por zonas urbanas y es por ello que nuestra propuesta inicia en Astorga.
- Porque proponemos 15 etapas. Las más de 30 que son desde Saint Jean Pied de Port consideramos que son demasiadas para personas que no tienen todo ese tiempo disponible y sabemos que menos de 10 etapas no te dan una idea completa ni satisfactoria del Camino
- Porque la llegada a Santiago es muy emocionante y que mejor que celebrar todos juntos con una comida especial (incluida y reservada) y mucho vino!!
- Porque sabemos que para muchos peregrinos el camino continúa hasta el mar, hasta Finisterre, y te proponemos un tour adicional de un día hasta este bello lugar
- Porque te incluimos dos noches adicionales en Santiago de Compostela para que conozcas esta increíble ciudad

Fechas

- **9 al 28 de septiembre de 2024**

(Saliendo de Colombia el 8 para llegar a Madrid el 9 de septiembre 2024)

- **1 al 20 de octubre de 2024**

(Saliendo de Colombia el 30 de septiembre para llegar a Madrid el 1 de octubre 2024)

- **13 de abril al 2 de mayo de 2025**

(Saliendo de Colombia el 12 para llegar a Madrid el 13 de abril 2025)

Precio y forma de pago

Precio Porción Terrestre 2024:

EUR1.590.00 por persona

Precio Porción Terrestre 2025:

EUR1.690.00 por persona

No incluye:

- Tiquete aéreo internacional Bogotá - Madrid - Bogotá (Aprox EUR1.000.00)
- Traslado en tren Madrid - Leon (Aprox EUR60.00)
- Traslado en tren León - Astorga (Aprox EUR10.00)
- Traslado Santiago - Madrid (En tren aprox EUR60.00 en Avión varios precios depende de horarios, aerolíneas y equipaje entre EUR60.00 hasta EUR300.00)
- Alimentación (desayuno, almuerzo y cena, puedes comer bien con aproximadamente EUR700.00 durante todo el viaje. Menú del peregrino, si eres más sofisticado, te gusta mucho el vino y tienes gustos más refinados, pues te vale un poco más)
- Excursión a Finisterre (Aprox EUR60.00 depende del número de personas que deseen hacer la excursión adicional)
- Pasaporte del peregrino (Aprox EUR5.00)

Total de lo que no está incluido: Aprox **EUR1.895.00** aproximadamente

Opcionales:

- Seguro de viajes hay de todos los precios inclusive algunas tarjeta de crédito y planes de salud prepagada los incluye
- Si decides que no quieres cargar el morral, **adiciona EUR\$75.00** aprox. del transporte.

¿De qué depende el precio final total? De tus necesidades y preferencias alimenticias y de lo que te cueste el tiquete a Madrid y el tiquete Santiago - Madrid y esto depende del día que lo compres y de la aerolínea.

Forma de pago:

Paso 1. Pago de la inscripción:



Para confirmar su inscripción se debe hacer un abono de **EUR380.00** en Pesos Colombianos a la tasa oficial del día del pago

NOTA: Para las salidas de septiembre y octubre de 2024, fecha máxima de inscripción el 15 de agosto de 2024. Para la salida de abril de 2025 fecha máxima de inscripción el 15 de marzo de 2025

Nota importante: Este abono no es reembolsable, solo se devuelve en caso de que Ecoglobal Expeditions cancele la excursión por cualquier motivo.

Paso 2. Compra de tiquetes:

Una vez se complete un cupo mínimo de 6 participantes, se dará vía libre para la compra de los tiquetes.

Paso 3. Pago del segundo abono en pesos:

Una vez conformado el grupo, cada participante deberá hacer un segundo pago por **EUR600.00** en EUROS

Paso 4. Pago del saldo en España en Euros:

El saldo **EUR €610.00** se debe pagar en León el primer día de la excursión en EUROS

[¿Qué hago si realicé la consignación y me inscribí pero no puedo asistir? Ver respuesta aquí...](#)

¿Cómo inscribirse?

Escribenos a info@ecoglobalexpeditions.com con el nombre de las personas interesadas y sus teléfonos (el número telefónico es muy importante para poder informar en caso de cualquier cambio en la programación)

Se debe realizar un primer abono no reembolsable de EUR380.00, para formalizar tu inscripción.



Incluye

- Alojamiento en albergues (algunos públicos otros privados según disponibilidad) tipo peregrino en acomodación múltiple (habitaciones con camarotes entre 6 y 80 personas por habitación y baños compartidos)
- Tour leader acompañando al grupo desde Bogotá
- Cena de despedida en Santiago de Compostela
- Souvenir

No incluye

- Tiquete aéreo internacional Bogotá - Madrid - Bogotá (Aprox EUR1.000.00)
- Traslado en tren Madrid - Leon (Aprox EUR60.00)
- Traslado en tren León - Astorga (Aprox EUR10.00)
- Traslado Santiago - Madrid (En tren aprox EUR60.00 en Avión varios precios depende de horarios, aerolíneas y equipaje entre EUR60.00 hasta EUR300.00)
- Alimentación (desayuno, almuerzo y cena, puedes comer bien con aproximadamente EUR700.00 durante todo el viaje. Menú del peregrino, si eres más sofisticado, te gusta mucho el vino y tienes gustos más refinados, pues te vale un poco más)
- Excursión a Finisterre (Aprox EUR60.00 depende del número de personas que deseen hacer la excursión adicional)
- Pasaporte del peregrino (Aprox EUR5.00)
- Seguro de viajes hay de todos los precios inclusive algunas tarjeta de crédito y planes de salud prepagada los incluye
- Si decides que no quieres cargar el morral, **adiciona EUR\$75.00** aprox. del transporte.
- Equipo personal (sleeping, guantes, chaqueta, etc.)
- Gastos no estipulados
- Llamadas locales, nacionales o internacionales
- Otras actividades no incluidas en el itinerario

Itinerario

Nota: el siguiente itinerario es de carácter informativo y puede variar sin previo aviso de acuerdo con las condiciones climáticas o con imprevistos que se presenten.

Día 0

Salida de su ciudad de origen

Día 1

Encuentro en el aeropuerto y traslado terrestre a la ciudad de León y alojamiento

Día 2

Mañana libre en León para recorrer el casco histórico y la Catedral



Después del almuerzo traslado a la ciudad de Astorga, tarde libre para recorrer la ciudad y alojamiento

Día 3

Caminata Astorga - Rabanal del Camino 20,3km

Día 4

Caminata Rabanal del Canino - El Acebo 17,2km

Día 5

Caminata El Acebo - Ponferrada 15,7km



Día 6

Caminata Ponferrada - Villafranca del Bierzo 24,1

Día 7

Caminata Villafranca del Bierzo - Vega de Valcarce 16,5km

Día 8

Caminata Vega de Valcarce - O Cebreiro 11,9km



Día 9

Caminata O Cebreiro - Triacastela 21,1

Día 10

Caminata Triacastela - Samos 18,3

Día 11

Caminata Samos - Sarria 22,4



Día 12

Caminata Sarria - Portomarín 22,4

Día 13

Caminata Portomarín - Palas de Rei 25km

Día 14

Caminata Palas de Rei - Melide 14,8



Día 15

Caminata Melide - Arzúa 14km

Día 16

Caminata Arzúa - O Pedrouzo 19,1km

Día 17

Caminata O Pedrouzo - Santiago de Compostela 20km



Día 18

Día libre en Santiago de Compostela

Día 19

Excursión a Finisterre

Día 20

Traslado desde Santiago de Compostela a Madrid

Vuelo Madrid - ciudad de origen

Recomendaciones

- La mayoría de las personas que viajan con Ecoglobal Expeditions son amantes fervientes de la naturaleza, son viajeros descomplicados y “todo terreno”, pacientes, tolerantes, colaboradores y entusiastas. Les gusta viajar en grupo porque encuentran en esta experiencia una oportunidad para aprender de los demás, hacer amigos y compartir las experiencias durante el viaje. Pensando en ello, hemos querido proponer un listado de “[Buenas Prácticas de Viaje en Grupo](#)” que ayude a los viajeros a tener una experiencia más rica y agradable durante las excursiones. El listado lo encuentras haciendo clic aquí: [Buenas Prácticas de Viaje en Grupo](#)

1. Córtate el pelo, así tienes una cosa menos que hacer mientras viajes.
2. Afeítate si corresponde, así puedes estar los primeros días preocupado por otras cosas.
3. Las uñas bien cortadas, uñas un poco largas junto con muchos kilómetros andando pueden causar problemas.
4. Desodorantes para pies y resto de cuerpo si sufrieras de olores corporales, recuerda que convivirás con mucha gente en sitios pequeños. Recomendado cremas desodorantes que ocupan menos que sprays.
5. Chanclas para ducharte en los albergues, muy importante si no quieres que a tus ampollas le salgan amiguitos en forma de pie de atleta.
6. Dúchate todos los días si puedes, llévate un tarro pequeño de gel de ducha.

Qué llevar:

- Un saco de dormir (sleeping) ligero. Siempre hay que llevar saco a no ser que se pretenda dormir en hoteles. Salvo contadas excepciones no hace frío dentro de los albergues, así que es inútil cargar con un saco pesado ideado para dormir en el exterior. Un saco de fibra capaz de aislar temperaturas entre 15 y 10 grados es suficiente.
- Dos camisetas.
- Dos Pantalones de senderismo de rápido secado.
- Tres pares de calcetines de senderismo ojalá fabricados en poliéster o lana, sin costuras.
- Una chaqueta liviana para el frío.
- Una chaqueta impermeable o un poncho.
- Impermeable para el morral.
- Una cachucha o sombrero.
- Una toalla de microfibra. Están fabricadas en poliéster y poliamida y se secan con rapidez. Se pueden encontrar en tiendas deportivas.
- Chanclas para la ducha (opcional)

- Traje de baño (opcional pero nunca se sabe...)
- Una cantimplora de un litro o una camelback de la misma capacidad.
- Un par de bastones de trekking, si se está acostumbrado a llevarlos, o el clásico bordón.
- Elementos de aseo persona en pequeñas cantidades (cepillo y crema de dientes, champú, jabón de baño y para lavar la ropa).
- Protector solar de alta gama.
- Pequeño botiquín personal con analgésicos (aspirina, acetaminofén o ibuprofeno, antiséptico, curas, esparadrapo, micropore, gazas, agujas esterilizadas para pinchar las ampollas, tijeras muy pequeñas multiusos).
- Gafas de sol (opcional pero recomendado).
- Una linterna frontal con baterías (opcional, la del celular sirve).
- Una navaja (opcional).
- Toallitas húmedas (opcional).
- Imperdibles y varias pinzas para colgar y secar la ropa (opcional).
- Cámara de fotos, cargador y baterías (opcional, a veces no llevar cámara nos da una sensación superior de libertad). Importante: algunos albergues no tienen enchufes o es difícil encontrar uno libre.
- Tapones para los oídos (opcional, el 80% de las personas ronca).
- Documentos personales (pasaporte, tarjeta de asistencia, una tarjeta de crédito y la credencial del peregrino).
- Dinero en efectivo para lo que no está incluido, souvenirs, lujos del camino como vino, quesos, carnes ibéricas, chocolates, etc.)
- Todo esto debe caber en un morral lo más pequeño y liviano posible.
- El peso total no debería sobrepasar el 10% de tu peso corporal.
- Regresa a lo básico, no vamos en una excursión de lujo, no hay que estrenar ropa cada día, no importa si te vemos con la misma ropa todos los días, además hay lavadoras y secadores en casi todos los albergues. ¿Cuánto y qué necesitas para vivir?
- Aunque todos nuestros guías tienen conocimientos en primeros auxilios y llevan un botiquín para casos de emergencia, todo buen caminante debe llevar sus medicinas y un pequeño botiquín personal

Preguntas frecuentes:

- **¿Cuánto vale la excursión?** \$15.0000.000 aproximadamente TODO incluido.
- **¿De qué depende el precio final total?** De tus necesidades y preferencias alimenticias y de lo que te cueste el tiquete a Madrid y si decides regresar a Madrid en avión o en tren.
- **¿Cuántos días vamos a caminar?** 15
- **¿Cuántos kilómetros diarios vamos a caminar?** Mínimo 12, máximo 25
- **¿Cuántos kilómetros vamos a caminar en total?** 260,4km
- **¿Cómo es el camino? Qué tipo de terreno? Hay muchas subidas y bajadas?** El camino es amplio, en tierra y algunos pocos tramos en asfalto, no ha muchas piedras, es relativamente plano y fácil, solo hay algunas subidas como a la Cruz de Ferro y o Cebreiro, pero nada como los caminos de los Andes

- **¿Cómo es el clima?** Es primavera y otoño, temperatura como la de Bogotá, muy agradable para caminar (pero recuerda que el clima en el mundo entero está muy cambiado es muy difícil pronosticar, pueden haber lloviznas)
- **¿Qué tipo de alojamiento está contemplado?** Albergues de peregrinos, públicos o privados que se puedan reservar, en algunos pueblos pueden ser los albergues públicos, dormitorios para 4, 6, 10 y hasta 80 personas en camarotes, con baño compartido
- **¿Si yo quiero habitación individual con baño privado, puedo hacer un pago adicional y cuál sería el precio?** No está previsto hacer reservas para alojamientos individuales. Si alguien desea esta modalidad, está previsto que a la llegada al pueblo la persona por sus propios medios lo busque y lo reserve y el precio adicional dependerá del precio del alojamiento encontrado
- **¿Cómo se transporta el equipaje?** Cada uno lo lleva. Existe la opción de contratar el transporte del equipaje en cada etapa. El camino comienza el día que empacas. Cuántas cosas necesitas para vivir 20 días?
- **¿Cuál es el precio del servicio de transporte de equipaje?** 5 Euros por etapa
- **¿Cuál es el peso máximo que debe tener mi equipaje si yo lo quiero cargar durante todo el viaje?** El 10% de tu peso
- **¿Cómo sé si yo soy capaz de caminar tantos kilómetros y cómo me debo entrenar?** Saliendo a caminar 20km cargando unos 5 ó 6 kilos
- **¿Qué zapatos recomiendan?** Yo recomiendo unos tenis muy cómodos con suela gruesa o en su defecto botas de trekking