

TU CUADERNO DEL *Camino* DE SANTIAGO



your *Camino*
de Santiago
journal

EL CAMINO BRINGS OUT THE BEST IN YOU

*This journal,
the best of each stage*

Dear traveler,

At Chiruca, we are passionate about this experience that has become essential for everyone who loves hiking. That's why we listened to hundreds of pilgrims while creating this journal.

More than just a guide to El Camino, this small publication invites you to connect with the feelings that the journey leaves you with, before, during, and after doing it.

We provide you with a way to capture on paper the instinct you show when you go out there.

Because isn't walking the Camino de Santiago even better if it helps you listen to yourself?

We hope you enjoy filling it in with your personal experience. We even encourage you to keep it to remember your feelings and compare them with those of years to come.

LET THE JOURNEY BEGIN!



EL CAMINO SACA LO MEJOR DE TI

*Este cuaderno,
lo mejor de cada etapa*

Querido caminante,

en Chiruca somos unos apasionados de esta cita imprescindible para quienes disfrutan haciendo rutas. Por eso hemos escuchado a centenares de peregrinos a la hora de realizar este cuaderno.

Más que una guía de El Camino, esta pequeña publicación te invita a conectar con las sensaciones que el recorrido deja en ti, antes, durante y después de hacerlo.

Te facilitamos una manera de plasmar sobre el papel el entusiasmo que demuestras saliendo ahí fuera. Porque, ¿acaso hacer el Camino de Santiago no es aún mejor si sirve para escucharte más?

Esperamos que disfrutes rellenándolo con tu experiencia personal. Incluso, te animamos a que lo guardes para recordar tus sensaciones y compararlas con las de años venideros.

¡QUE EMPIECE EL VIAJE!



CRÉDITOS

credits

IDEA ORIGINAL, EDICIÓN Y DISTRIBUCIÓN:

Original idea, editing, and distribution:

20xvinte®

www.20xvinte.es

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:

design and layout:

Marina Alonso San Miguel

www.marinaalonsosanmiguel.es

DEPÓSITO LEGAL:

legal deposit:

C1108-2026

El papel con el que están impresos nuestros cuadernos proviene de bosques sostenibles.

CHIRUCA®

*Todos los contenidos de este cuaderno están sometidos a las leyes de propiedad intelectual establecidas en la legislación española y europea. Puedes compartir la guía donde desees pero queda prohibida cualquier reproducción total o parcial de la obra sin notificárnoslo [info@20xvinte.es]

*All contents of this journal are subject to copyright laws laid down by Spanish and European legislation. You may share this guide freely but any reproduction, in whole or in part, of the work is strictly prohibited without our prior consent [info@20xvinte.es]

ÍNDICE

index



06 ANTES DEL CAMINO
before

10 DURANTE EL CAMINO
during

20 DECÁLOGO
decatalogue

34 DESPUÉS DEL CAMINO
after

38 SELLOS
stamps



**ANTES DEL
CAMINO**

before

QUEDAN

DÍAS

days left

¿HAS ENTRENADO HOY?

Did you work out today?

KILÓMETROS

kilometers

PASOS

steps

UNA PROMESA QUE TE HAS HECHO PARA ESTE CAMINO:

A promise you have made to yourself for this Camino:



TABURIENTE 02

Lo último de Chiruca para el caminante más exigente. Una bota en piel nobuck, forro Gore-Tex impermeable y transpirable. Con entresuela de poliuretano y suela exterior Vibram®.

Chiruca's latest boot for the most discerning hiker. Made from nubuck leather with a waterproof, breathable GORE-TEX lining, it features/ comes with a polyurethane midsole and a Vibram® outsole.

QUEDAN

DÍAS

days left

¿HAS ENTRENADO HOY?

Did you work out today?

KILÓMETROS

kilometers

PASOS

steps

UN PENSAMIENTO QUE TE RONDA LA CABEZA ANTES DE SALIR:

A thought that crosses your mind before you leave:



MARBORÉ 09

La nueva bota Chiruca para hacer el Camino por terrenos técnicos y accidentados que te sujetará el tobillo para prevenir esguinces.

The new Chiruca boot for hiking El Camino across technical and rugged terrain, designed to support your ankle and prevent sprains.



**ANTES DEL
CAMINO**

before

QUEDAN

DÍAS

days left

¿HAS ENTRENADO HOY?

Did you work out today?

KILÓMETROS

kilometers

PASOS

steps

UN APRENDIZAJE QUE ESPERES EXTRAER DEL CAMINO:

A lesson you hope to learn from the Camino:



QUEDAN

DÍAS ✧ ✧
days left

¿HAS ENTRENADO HOY?

Did you work out today?

KILÓMETROS

kilometers

PASOS

steps

¿CREEES QUE TE HAS PREPARADO BIEN PARA LAS ETAPAS?

Do you think you have prepared well for the stages?

DURANTE EL CAMINO

during

FECHA / date

DESDE / from

HASTA / to

MOOD



KM / km

CLIMA / weather



PASOS / steps

¿CÓMO TE HAS SENTIDO HOY?

How have you been feeling today?

NUNCA VAS A OLVIDAR...

You will never forget...

HUESCA 01



La bota más senderista para las peregrinas. Con forro Gore-Tex impermeable y transpirable y suela de poliuretano bidensidad.

The perfect hiking boot for women on the trail. With a waterproof, breathable GORE-TEX lining and a dual-density polyurethane sole.

FECHA / date

DESDE / from

HASTA / to

MOOD



KM / km

CLIMA / weather



PASOS / steps



¿CÓMO TE HAS SENTIDO HOY?

How have you been feeling today?

NUNCA VAS A OLVIDAR...

You will never forget...

BESALÚ 08



Nueva bota cómoda y ligera para hombre.

A new lightweight, comfortable boot for men.

DURANTE EL CAMINO

during

FECHA / date

DESDE / from

HASTA / to

MOOD



KM / km

CLIMA / weather



PASOS / steps

¿CÓMO TE HAS SENTIDO HOY?

How have you been feeling today?

NUNCA VAS A OLVIDAR...

You will never forget...

FECHA / *date*

DESDE / *from*

HASTA / *to*

MOOD



KM / *km*

CLIMA / *weather*



PASOS / *steps*



¿CÓMO TE HAS SENTIDO HOY?

How have you been feeling today?

NUNCA VAS A OLVIDAR...

You will never forget...

DURANTE EL CAMINO

during

FECHA / date

DESDE / from

HASTA / to

MOOD



KM / km

CLIMA / weather



PASOS / steps

¿CÓMO TE HAS SENTIDO HOY?

How have you been feeling today?

NUNCA VAS A OLVIDAR...

You will never forget...

FECHA / *date*

DESDE / *from*

HASTA / *to*

MOOD



KM / *km*

CLIMA / *weather*



PASOS / *steps*



¿CÓMO TE HAS SENTIDO HOY?

How have you been feeling today?

NUNCA VAS A OLVIDAR...

You will never forget...

DURANTE EL CAMINO

during

FECHA / date

DESDE / from

HASTA / to

MOOD



KM / km

CLIMA / weather



PASOS / steps

¿CÓMO TE HAS SENTIDO HOY?

How have you been feeling today?

NUNCA VAS A OLVIDAR...

You will never forget...

FECHA / *date*

DESDE / *from*

HASTA / *to*

MOOD



KM / *km*

CLIMA / *weather*



PASOS / *steps*



¿CÓMO TE HAS SENTIDO HOY?

How have you been feeling today?

NUNCA VAS A OLVIDAR...

You will never forget...

DURANTE EL CAMINO

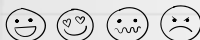
during

FECHA / date

DESDE / from

HASTA / to

MOOD



KM / km

CLIMA / weather



PASOS / steps

¿CÓMO TE HAS SENTIDO HOY?

How have you been feeling today?

NUNCA VAS A OLVIDAR...

You will never forget...

TAIGA 07



La bota más cómoda para la peregrina. En piel nobuck grabada y materiales sintéticos, con forro impermeable y transpirable Gore-Tex y suela de doble densidad de poliuretano.

The most comfortable boot for female pilgrims. Made from embossed nubuck leather and synthetic materials, with a waterproof and breathable GORE-TEX lining and a dual-density polyurethane sole.

Según la RAE:

Chiruca: 1. (f. Esp.) Bota baja, ligera y resistente, generalmente de lona reforzada, suela gruesa y cordones, adecuada sobre todo para hacer senderismo.

LO MEJOR DE SALIR
EN EL DICCIONARIO
ES SALIR



**SACA TU
INSTINTO**

www.chiruca.com





DECÁLOGO

los 10 sentidos de *tu Camino*

- 1** En el Camino de Santiago, cada paso cuenta, y el calzado se convierte en tu mejor compañero. Optar por un par de alta calidad es esencial para disfrutar de cada jornada con total confianza.
- 2** La decisión entre botas o zapatillas de montaña se torna crucial en tu Camino de Santiago. Si los esguinces son una preocupación para ti, las botas serán tu mejor elección. Sin embargo, en la mayoría de las ocasiones, unas zapatillas técnicas se convierten en la opción estrella, combinando comodidad y adaptabilidad a la perfección.
- 3** Para el Camino de Santiago, escoge calzado impermeable, esencial para días lluviosos, y transpirable para evitar la sudoración excesiva y sus inconvenientes, como ampollas o micosis. Recuerda, un buen calzado debe evacuar eficientemente el sudor para mantener tus pies secos y cómodos.
- 4** Al elegir calzado para el Camino de Santiago, verifica que tus dedos no toquen la puntera y que el talón esté seguro. Si dudas entre tallas, opta por una talla más, considerando que tus pies podrían hincharse durante la caminata.
- 5** Opta por calzado ligero que minimice el esfuerzo al andar. Un calzado más liviano significa menos carga para tus piernas, permitiéndote disfrutar más de cada paso.

6

Al elegir tu calzado para el Camino de Santiago, la flexibilidad es clave. Busca zapatos que se adapten y acompañen el movimiento natural de tus pies. Un calzado flexible te permite andar de manera más cómoda y natural, reduciendo la fatiga y permitiendo que tus pies se muevan libremente.

7

Antes de empezar el Camino de Santiago, es muy importante domar el calzado. Esto significa usar tus zapatos de caminata con anticipación para que se adapten a tus pies. Es un paso crucial para prevenir incomodidades y asegurarte de que tus zapatos estén completamente listos y cómodos, convirtiéndose en fieles compañeros de tu aventura.

8

Al prepararte para el Camino de Santiago, es vital elegir un calzado con suelas que ofrezcan buena amortiguación y comodidad. Busca zapatos que alivien el impacto en tus pies, tobillos, rodillas y caderas, especialmente importantes para protegerte durante las largas horas de caminata.

9

Cuando te pruebes el calzado para el Camino de Santiago, no olvides hacerlo con los calcetines que planeas llevar. Elige calcetines de fibras sintéticas que faciliten la transpiración, como CoolMax® para el calor o Thermolite® para el frío. Estos materiales ayudan a mantener tus pies secos, a diferencia de las fibras naturales como la lana o el algodón, que pueden retener el sudor y causar humedad. Esta combinación de calzado y calcetines es esencial para asegurar confort y la temperatura adecuada.

10

Al finalizar la etapa, es importante darles a tus pies el descanso que merecen. Lleva contigo un par de sandalias cómodas y frescas. Estas sandalias no solo te permitirán disfrutar de tus paseos al final del día, sino que también ayudarán a tus pies a recuperarse y estar listos para el día siguiente. Si planeas usarlas en las duchas de los albergues, asegúrate de que sean de materiales sintéticos.



DECALOGUE

the 10 senses of your Camino

- 1** On the Camino de Santiago, every step matters, and footwear becomes your most trusted companion. Opting for a high-quality pair is essential to enjoy each day with complete confidence.
- 2** The choice between hiking boots or trail running shoes becomes crucial on your Camino de Santiago journey. If ankle sprains are a concern for you, boots will be your best choice. However, in most cases, technical trail shoes perfectly combining comfort and adaptability.
- 3** For the Camino de Santiago, choose waterproof footwear, essential for rainy days, and breathable to prevent excessive sweating and its inconveniences, such as blisters or mycosis. Remember, good footwear should efficiently wick away sweat to keep your feet dry and comfortable.
- 4** When choosing footwear for the Camino de Santiago, make sure your toes do not touch the front and that your heel is secure. If in doubt between sizes, opt for one size larger, considering that your feet might swell during the walk.
- 5** Opt for lightweight footwear to minimize effort while walking. Lighter shoes mean less strain on your legs, allowing you to enjoy each step more.

6 When choosing your footwear for the Camino de Santiago, flexibility is the key. Look for shoes that adapt and follow the natural movement of your feet. Flexible footwear allows you to walk more comfortably and naturally, reducing fatigue and letting your feet to move freely.

7 In preparing for the Camino de Santiago, it is vital to choose footwear with soles that offer good cushioning and comfort. Look for shoes that mitigate the impact on your feet, ankles, knees, and hips, which is especially important to protect you during long hours of walking.

8 Before starting the Camino de Santiago, it is very important to break in your footwear. This means wearing your walking shoes in advance, so they fit your feet. It is a crucial step to prevent discomfort and ensure your shoes are fully ready and comfortable, becoming faithful companions on your adventure.

9 When trying on footwear for the Camino de Santiago, do not forget to do so with the socks you plan to wear. Choose synthetic fiber socks help your feet breathe, like CoolMax® for warmth or Thermolite® for cold. These materials help keep your feet dry, unlike natural fibers like wool or cotton, which can retain sweat and cause dampness. This combination of footwear and socks is essential to ensure comfort and the right temperature.

10 At the end of each stage, it is essential to give your feet the rest they deserve. Carry a pair of comfortable and light sandals with you. These sandals will not only allow you to enjoy your evening strolls but will also help your feet recover and be ready for the next day. If you plan to use them in hostel showers, make sure they are made of synthetic materials.

DURANTE EL CAMINO

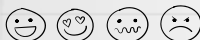
during

FECHA / date

DESDE / from

HASTA / to

MOOD



KM / km

CLIMA / weather



PASOS / steps

¿CÓMO TE HAS SENTIDO HOY?

How have you been feeling today?

NUNCA VAS A OLVIDAR...

You will never forget...

TROLL 08-13



Por si quieres hacer el Camino con tus hijos. Bota en piel serraje y con refuerzo en puntera y trasera. Cierre con cordonera con tanka. Forro impermeable y transpirable Gore-Tex y suela de poliuretano bidensidad.

Great for walking El Camino with your children. Boot made from split leather with reinforced toe and heel. Drawstring fastening with cord lock toggle. Waterproof, breathable GORE-TEX lining and dual-density polyurethane sole.

FECHA / date

DESDE / from

HASTA / to

MOOD



KM / km

CLIMA / weather



PASOS / steps



¿CÓMO TE HAS SENTIDO HOY?

How have you been feeling today?

NUNCA VAS A OLVIDAR...

You will never forget...

HOLBOX BOA 03



La mejor zapatilla de aventura para peregrinar a Santiago. En material textil y con cómodo sistema de ajuste BOA. Forro Gore-Tex impermeable y especialmente transpirable. Suela Vibram® con excelente agarre y tracción.

The best hiking shoe for walking El Camino de Santiago. Made from fabric, with a comfortable BOA fit system. Waterproof, highly breathable GORE-TEX lining. Vibram® sole with excellent grip and traction.

DURANTE EL CAMINO

during

FECHA / date

DESDE / from

HASTA / to

MOOD



KM / km

CLIMA / weather



PASOS / steps

¿CÓMO TE HAS SENTIDO HOY?

How have you been feeling today?

NUNCA VAS A OLVIDAR...

You will never forget...

FECHA / *date*

DESDE / *from*

HASTA / *to*

MOOD



KM / *km*

CLIMA / *weather*



PASOS / *steps*



¿CÓMO TE HAS SENTIDO HOY?

How have you been feeling today?

NUNCA VAS A OLVIDAR...

You will never forget...

DURANTE EL CAMINO

during

FECHA / date

DESDE / from

HASTA / to

MOOD



KM / km

CLIMA / weather



PASOS / steps

¿CÓMO TE HAS SENTIDO HOY?

How have you been feeling today?

NUNCA VAS A OLVIDAR...

You will never forget...

FECHA / *date*

DESDE / *from*

HASTA / *to*

MOOD



KM / *km*

CLIMA / *weather*



PASOS / *steps*



¿CÓMO TE HAS SENTIDO HOY?

How have you been feeling today?

NUNCA VAS A OLVIDAR...

You will never forget...

DURANTE EL CAMINO

during

FECHA / date

DESDE / from

HASTA / to

MOOD



KM / km

CLIMA / weather



PASOS / steps

¿CÓMO TE HAS SENTIDO HOY?

How have you been feeling today?

NUNCA VAS A OLVIDAR...

You will never forget...

FECHA / *date*

DESDE / *from*

HASTA / *to*

MOOD



KM / *km*

CLIMA / *weather*



PASOS / *steps*



¿CÓMO TE HAS SENTIDO HOY?

How have you been feeling today?

NUNCA VAS A OLVIDAR...

You will never forget...

DURANTE EL CAMINO

during

FECHA / date

DESDE / from

HASTA / to

MOOD



KM / km

CLIMA / weather



PASOS / steps

¿CÓMO TE HAS SENTIDO HOY?

How have you been feeling today?

NUNCA VAS A OLVIDAR...

You will never forget...

MANAGUA LADY 07



Lo último en zapatilla de aventura de Chiruca, impermeable, transpirable y con una suela Vibram de gran agarre y capacidad de frenada.

The latest hiking shoe from Chiruca: waterproof, breathable, with a Vibram® sole offering excellent grip and braking performance.

Don't let anything stop you from
GETTING OUTSIDE



www.chiruca.com

DESPUÉS DEL CAMINO

after

DÍA

DESPUÉS DEL CAMINO

days after El Camino

ESCRIBE CÓMO TE SIENTES FÍSICA Y MENTALMENTE:

Write down how you feel physically and mentally:

ESCRIBE TU MOMENTO MÁS TRANSFORMADOR DEL CAMINO:

Write down your most transformative moment on El Camino:



CALCETÍN CAMINANTE

Úsalo varios días seguidos, no es necesario lavarlo. Calcetín de alta transpirabilidad Coolmax® y con Cupron, que elimina las bacterias y mohos que provocan el mal olor.

Wear them for days – no need to wash. A highly breathable Coolmax® sock enhanced with Cupron technology that eliminates the bacteria and fungi that cause odour.

DÍA.....

DESPUÉS DEL CAMINO

days after El Camino

ESCRIBE CÓMO TE SIENTES FÍSICA Y MENTALMENTE:

Write down how you feel physically and mentally:

¿CAMBIARÍAS ALGO DE LA EXPERIENCIA?

Would you change anything about the experience?



DAKAR 34 Y MOJÁCAR 07

Un calzado auxiliar y adecuado para utilizar en etapas fáciles, en albergues o para dar un paseo finalizada la etapa y refrescar los pies.

A comfortable pair of shoes that is ideal for easy stages, in hostels, or for a stroll after you've finished the day's stage to give your feet a rest.

DESPUÉS DEL CAMINO

after

DÍA

DESPUÉS DEL CAMINO

days after El Camino

ESCRIBE CÓMO TE SIENTES FÍSICA Y MENTALMENTE:

Write down how you feel physically and mentally:

HAS RECORDADO ALGÚN MOMENTO DE UNA RUTA HOY?

Did you remember any moments from a route today?



CALCETÍN ALGAS

Calcetín relajante de tacto agradable y suave que ayuda a regenerar la piel y previene irritaciones.

A soothing sock with a soft, comfortable feel that helps regenerate the skin and prevents irritation.



DÍA

DESPUÉS DEL CAMINO

days after El Camino



ESCRIBE CÓMO TE SIENTES FÍSICA Y MENTALMENTE:

Write down how you feel physically and mentally:

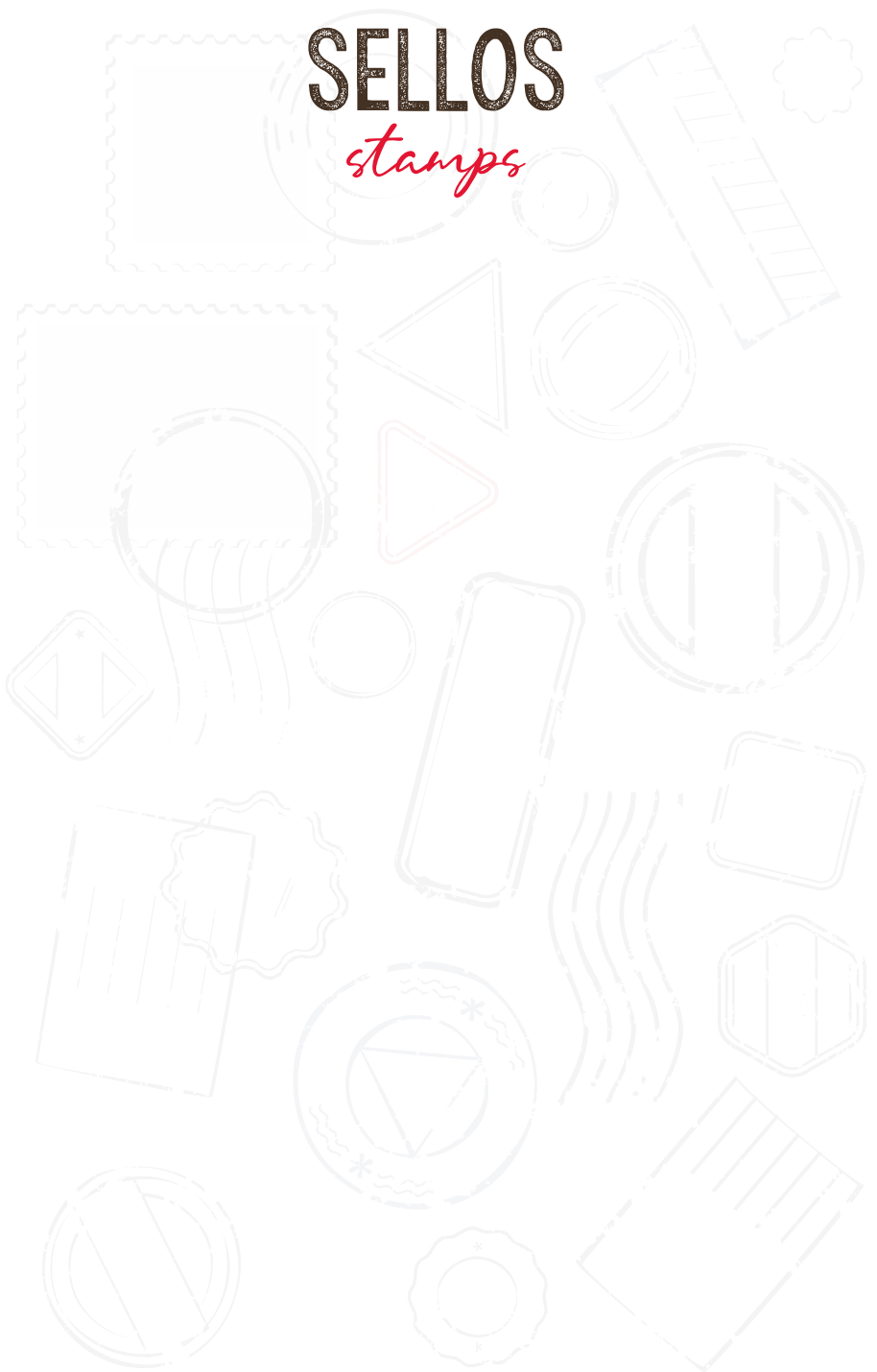
TU INSTINTO TE DICE QUE EN EL PRÓXIMO CAMINO...

Your instinct tells you that on the next Camino...



SELLOS

stamps





AGRADECIMIENTOS

Acknowledgements

Gracias a quienes confían en Chiruca, que hacen posible que sumemos más de un siglo calzando a gente apasionada por explorar rincones del mundo.

A cada una de las personas de nuestro equipo humano; las que han hecho posible que levantemos un bosque de la nada o que resurjamos de las cenizas de un incendio en tiempo récord.

A los enamorados de El Camino, que mantienen más viva que nunca una tradición única y llena de inspiración.

A ti, que tienes este cuaderno entre tus manos.

Nos vemos en El Camino.

Thank you to those who trust Chiruca, who have made it possible for us to spend more than a century providing footwear to people who are passionate about exploring every corner of the world.

To each and every member of our team, who have made it possible for us to grow a forest from scratch and rise from the ashes of a fire in record time.

To those who love El Camino, who keep a unique and inspiring tradition more alive than ever.

To you, who hold this notebook in your hands.

See you on El Camino.

Que nada te impida **SALIR**



www.chiruca.com

