La primera noche en el Camino queda grabada por siempre. Llegas con la mochila aún rígida, un poco de nervios y muchas ganas. Aparecen preguntas prácticas que no salen en los mapas: dónde voy a dormir, cuánta amedrentad necesito para descansar, conviene reservar o mejor improvisar. Elegir bien el alojamiento no hace el Camino por ti, pero puede transformar un día normal en uno estupendo, o un día duro en uno manejable.

He caminado diferentes sendas en múltiples estaciones, con mochila ligera y también con tendinitis, en solitario, con amigos y con can. He dormido en literas metálicas que crujen con cada vuelta y en habitaciones con colcha vieja que olía a jabón Lagarto. He tenido noches de ronquidos sin tregua y otras de silencio prácticamente monástico. De esas jornadas salieron estos apuntes que te ayudarán a decidir entre albergues y pensiones sin perder el espíritu peregrino.

## Antes de escoger cama: ritmo, temporada y presupuesto

La senda que escojas y la época del año marcan mucho tu experiencia. En el Camino Francés, de mayo a septiembre, la disponibilidad vuela a media tarde. En el Portugués por la Costa, incluso en agosto, en ocasiones puedes llegar sin reserva y localizar lugar en un albergue municipal a las cuatro. Las Vías de la Plata o del Norte añaden grandes distancias entre pueblos, lo que puede forzarte a cerrar la jornada donde haya camas.

Como referencia, un albergue público ronda entre 8 y doce euros, y uno privado de doce a dieciocho, si bien en zonas muy demandadas pueden pedir algo más. Una pensión o hostal básico suele ir de 25 a cuarenta y cinco euros por habitación individual, y de treinta y cinco a setenta por doble, según temporada y servicios. El salto de coste trae amedrentad, mas también reduce el margen de improvisación: en festivos, fiestas patronales y agosto es normal que las pensiones se llenen.

Tu cuerpo asimismo manda. Con veinticinco quilómetros diarios, duchas compartidas y un saco ligero, un albergue encaja. Si arrastras ampollas, duermes ligero o eres de los que precisan silencio para rendir, una pensión cada tres o cuatro días puede devolverte la energía. No hay dogma, solo equilibrio.

## Albergues vs pensiones en el Camino de Santiago, más allá del tópico

Los albergues tienen fama de bulliciosos y asequibles. Las pensiones, de apacibles y más caras. La realidad es más rica. He pasado noches exquisitas en cobijes rurales con patio, tendedero al sol y cocina donde se armó una cena de veinte peregrinos, y he dormido mal en una habitación privada con paredes de papel y un bar debajo. La clave es ajustar tus expectativas y saber lo que cada opción ofrece.

- Albergue: dormitorio compartido, en ocasiones mixto, con literas y baños comunes. Entorno social, cocina comunitaria habitualmente, máquinas de lavar o pilas con tenderete. Los públicos suelen asignar plazas por orden de llegada, abren a la primera hora de la tarde y cierran puerta a media noche. Ventaja clara para la cartera y para quien disfruta de la convivencia. Inconveniente habitual: ronquidos, madrugadores que prenden luces y cierta rotación de olores a linimento y espray para pies.
- Pensión o hostal: habitación privada, baño propio o compartido conforme gama, y más control sobre tu descanso. Acostumbran a permitir el check-in a lo largo del día, guardan tu llave y en algunos casos disponen de calefacción regulable, aire acondicionado y neverita. Comodidad para secar ropa, bañarte sin prisa y reorganizar mochila. Pueden estar alejadas del núcleo peregrino, lo que resta socialización, y el gasto se aúna si haces muchas etapas.

En términos de higiene, he visto albergues más limpios que algunas pensiones, y pensiones impecables que dejan a los cobijes en evidencia. La rotación de peregrinos fuerza a los cobijes a adecentar un par de veces al día, pero el uso intensivo gasta. En pensiones, el factor diferenciador acostumbra a ser el mimo del propietario. Consultar y leer opiniones actualizadas hace la diferencia.

## Cómo seleccionar pensión en el Camino sin perder tiempo ni dinero

Si te decides por algo de amedrentad, conviene desarrollar un radar fino. Seleccionar pensión en el camino no debería comerse la tarde. Reserva con cabeza en tramos problemáticos y deja abierta la improvisación donde hay oferta abundante. En mi experiencia, dos o tres reservas estratégicas evitan quebraderos: al inicio, en la mitad donde sabes que vas a flojear, y antes de entrar en urbes grandes.

En zonas rurales, muchas pensiones no están en las grandes plataformas. Llama. Un tono amable y una pregunta clara te harán ganar una cama y, en ocasiones, un consejo valioso sobre dónde cenar o qué tramo alternativo coger para esquivar el barro. En urbes medianas, la antelación de uno o un par de días basta en la mayoría de temporadas.

Ahora, lo esencial, qué comprobar al reservar alojamiento en el Camino. Aprende a leer entre líneas. Una "habitación interior" puede ser silenciosa o un horno en agosto. "Baño compartido" no es un drama si hay suficientes duchas y limpieza usual. Pregunta siempre y en toda circunstancia por horario de check-in si prevés llegar tarde, y por si guardan mochilas en el caso de que hagas una visita a un fisioterapeuta o desees pasear ligero. Si utilizas transporte de mochilas, confirma que aceptan la entrega.

- Ubicación en comparación con trazado y a los servicios: cuánto se desvía del Camino, si hay súper, farmacia y bar cercanos, y si el regreso a la senda al amanecer es directo o te hace perder tiempo.
- Horarios y flexibilidad: si dejan llegar después de las 19:00, si hay código de puerta, y si sirven desayuno temprano para salir con la fresca.
- Ruido y aislamiento: paredes finas, bar anejo, fiestas locales, campanas próximas. Una reseña franca te ahorra tapones extra.
- Baño y ventilación: baño privado real o compartido, ventana practicable, toallas incluidas. En verano, un ventilador marca la diferencia.
- Política para mochilas y mascotas: si aceptan la recogida de transporte de equipaje y, en el caso de Camino con cánido, si aceptan animales, con qué condiciones y si cobran suplemento.

## Gestión de reservas, improvisación y plan B

La mejor herramienta es un plan sencillo con margen. Mira la previsión meteorológica la tarde precedente, calcula el desnivel del día y toma decisiones. Si anuncian lluvia intensa, tal vez quieras asegurar una pensión con radiador para secar botas. Si la etapa es corta y hay pueblos intermedios con cobijes, mantén la libertad para exender o acortar. En el mes de agosto, en el tramo Sarria - Portomarín - Palas de Rei, es conveniente reservar algo, especialmente si caminas en el entrecierro de los cien kilómetros.

Cuando llegues a una localidad y veas todo completo, no entres en pavor. Los hospitaleros suelen conocer opciones próximas y en ocasiones organizan taxi compartido a un pueblo a cinco o 10 quilómetros por pocos euros por persona. Asimismo puedes solicitar cama en el polideportivo municipal en picos de demanda, una solución sencilla y económica que te saca del apuro.

Si tu presupuesto aprieta, alterna. Tres noches de albergue y una de pensión limpian la pizarra del sueño y te dejan lavar ropa a fondo. Si compartes habitación doble, el costo por persona de la pensión se aproxima al de un albergue privado con más comodidad.

## Camino para principiantes: ajustar la etapa a tu cuerpo

Quien empieza tiende a sobreestimar lo que puede caminar en los primeros tres días. Entre 18 y 24 quilómetros es una horquilla razonable si aún estás domando la mochila. El primero de los días en el Francés, cruzando los Pirineos desde Saint-Jean a Roncesvalles, castiga más por desnivel que por distancia. Puedes dividirlo pernoctando en Orisson o en Valcarlos y llegar con piernas vivas. Ese tipo de resolución pesa en tu reposo nocturno igual que la elección de cama.

Evita la trampa de la cama barata que te fuerza a añadir 8 quilómetros adicionales. Si llegas reventado, ni duermes bien ni recobras. Mejor pagar 10 euros más por dormir donde cae tu etapa y rendir al día después. Un Camino inteligente no es el más económico, es el que te permite proseguir sin lesionarte.

Para logística diaria, crea un ritual corto. Al llegar, ducharte, lavar dos prendas, hidratarte y estirar cinco minutos. Luego buscar comida, comprobar pies y al sobre temprano. Si te acuestas antes de las 22:30, duermes las 7 u 8 horas que el cuerpo te pide. Ese cuidado se traduce en menos molestias y menos dependencia de una cama perfecta.

## Consejos para dormir mejor en el Camino, textual y figuradamente

Vale la pena repetirlo: el reposo es tu combustible. En dormitorios compartidos, la mitad del éxito es mental. Admite que va a haber ruidos de cremallera a las 5 y media de la mañana. Prepara lo necesario por la noche para salir en silencio, y se generoso con los demás: la convivencia mejora cuando todos hacen su parte.

Tapones y antifaz se vuelven aliados. Los tapones de espuma, de 33 a treinta y cinco decibelios, bastan para la mayor parte de ronquidos. Si eres muy sensible, los de silicona moldeable aíslan un poco más. El antifaz ayuda en cobijes donde alguien enciende luz a deshoras o amaneces junto a una ventana sin cortinas. Una camiseta ligera puede transformarse en funda de almohada si la que hallas no te convence.

Elige litera baja cuando puedas. Menos movimiento, más fresco y menos riesgo de rodilla golpeada al bajar por la noche. Si el albergue asigna de forma libre, llega temprano. En pensiones, pide una habitación que no dé a la calle primordial cuando el pueblo es festivo. Los dueños lo saben y suelen asistirte.



Ducha tibia, cena temprana y poca pantalla facilitan un sueño profundo. Evita cenas pesadas tras etapas de calor. El cuerpo está en modo reparación y digerir de más molesta. Dos vasos de agua con una pizca de sal o un caldo te rehidratan mejor que una cerveza. La cerveza puede aguardar al día después a mediodía.

No infravalores el suelo. En ciertos cobijes, el colchón cede. Colocar tu toalla doblada bajo la cadera o la zona lumbar mejora el apoyo. Y si arrastras molestias en cuello, una camiseta enrollada como cilindro detrás de la nuca te quita tensión.

## Alojamiento y can, una combinación posible

Camino con perro no es sinónimo de renunciar a dormir bien. Requiere planificación y un tanto de flexibilidad. En muchas rutas, sobre todo en el Portugués y en el Francés, ya hay albergues y pensiones que admiten mascotas con condiciones. Acostumbran a pedir que el perro duerma en tu habitación, sobre su manta, sin subir a la cama. Algunos solicitan mascota pequeña o media, y en verano prefieren terraza o planta baja. Llama el día precedente para que lo anoten y evita discusiones al llegar fatigado.

Entrenar a tu cánido para dormir tranquilo en sitios nuevos es tan importante como preparar tus piernas. Lleva una manta con su olor y un bebedero plegable. El calor es el gran oponente. Empieza muy temprano, evita asfalto en horas centrales y moja las almohadillas en fuentes cuando el agua es potable. Examina cada noche si hay rozaduras entre los dedos o cristales diminutos clavados. En etapas urbanas, cuidado con los fragmentos de botella en aceras y arcenes.

No todos los albergues admiten perros, incluso si bien veas otros en el patio. Muchas veces pertenecen a staff o a dueños. En la práctica, combinarás noches en pensiones pet-friendly con cobijes que disponen de patio o una cuarta parte habilitado. Pregunta por zonas de pensión en Arzúa sombra y si dejan dejar al can un instante para ir al supermercado. Mejor si te acompañan otro peregrino o el dueño te echa una mano.

En tramos con ganado y mastines, mantén distancia y bordea el rebaño sin invadirlo. Un bordón o bastón en la mano te da seguridad, pero la calma es tu primera herramienta. Si un día se tuerce y necesitas saltarte tramo por calor o lesión del can, hay taxis locales y agencias de transporte que aceptan mascotas. Lleva a mano el número de un veterinario de la siguiente ciudad, por si las moscas.

## Pequeñas señales que delatan un buen sitio

Con el tiempo desarrollas olfato. Un albergue que huele a lejía a las 3 de la tarde, con sábanas limpias plegadas en una caja a la entrada y tendedero soleado, suele funcionar. Un hospitalero que te recibe preguntando por tu etapa, te sella la credencial con una sonrisa y te señala dónde guardar botas y bastones, pone orden y reduce ruido. En la cocina, ollas con fondo íntegro, estropajo nuevo y sal común a la vista invitan a cenar allí mismo.

En una pensión, fíjate en los detalles del baño: un desagüe que traga veloz, toallas secas y una cortina sin máculas cuentan mucho. Si te ofrecen colgar ropa en una cuarta parte de caldera o te prestan pinzas, estás en las manos adecuadas. La calidez del trato compensa que la tele sea vieja o que la colcha sea de flores.

He dormido en una habitación sobre una panadería de pueblo. A las 5, el fragancia a pan recién hecho entró por la ventana y me despertó antes del despertador. Bajé por un café con leche y un bollo aún tibio, y salí antes que el calor apretase. Esa noche la pagué a coste de pensión modesta, y valió cada euro pues me regaló un principio de etapa perfecto.

## Seguridad y convivencia: lo que no se dice en los folletos

En dormitorios compartidos, las cosas desaparecen menos de lo que la gente cree, pero más de lo que desearíamos. No dejes móvil ni cartera al alcance de una mano ajena, ni cuelgues mochila con todo dentro lejos de tu vista. Usa una bolsa ligera para lo valioso y duerme con ella bajo la almohada. En pensiones, cierra con llave y, si vas al baño compartido, lleva encima lo esencial.

Respeta los horarios de silencio. No son una imposición antipática, sino más bien la manera de que todos lleguemos al día después mínimamente enteros. Si madrugas, prepara mochila por la noche. Si llegas tarde, entra suave, saluda en voz baja y no enciendas luces a capricho. En una ocasión, un grupo encendió la luz general a las cinco y media para buscar calcetines. Ese día encontré fuerzas extra para adelantar y dormir en una pensión la noche siguiente.

No temas pedir que bajen el volumen en un bar de planta baja si tu habitación da a la calle. La mayor parte de propietarios cooperan. Si hay fiesta patronal, quizá te toque unirte un rato y luego buscar tapones más potentes. En ocasiones el Camino te regala una orquesta a pie de cama. Otras veces, el silencio de un val te reconcilia con el mundo.

## Dónde poner el dinero para que rinda

Si tu presupuesto es ajustado, invierte en dos cosas: descanso estratégico y salud de pies. Gastar en una pensión tras una etapa de lluvia torrencial te permite secar botas de verdad y eludir ampollas infecciosas. Gastar en una lavandería de autoservicio con secadora cuando llevas 3 días de humedad te ahorra resfriados y mal olor. Lo barato que obstruye el reposo, al final, sale caro en forma de etapa cortada.




Si caminas en pareja o con amigo, dividir habitación doble es un chollo relativo que te da independencia, espacio para estirar y, muchas veces, un baño aceptable. Si vas solo, busca cobijes pequeños de doce a 20 plazas. Suelen ser más apacibles que los de cuarenta a sesenta. En ciudades grandes, una pensión bien situada te evita cruzar media urbe de noche y te acerca a la catedral al amanecer.

## Qué repasar al reservar alojamiento en el Camino, en versión de bolsillo

Para que no se te escape nada cuando estés con cobertura intermitente y poco tiempo, aquí tienes una mini lista de control que uso mismo al llamar o reservar en aplicaciones.

- Distancia y dirección desde la ruta: cuántos minutos a pie, si hay cuestas fuertes y si el regreso por la mañana es intuitivo.
- Tipo de baño y ventilación: privado o compartido, ventana, toallas incluidas, y si hay calefacción o ventilador según temporada.
- Ruido potencial: bar, carretera cercana, fiestas locales o campanas; solicita la habitación más tranquila si puedes.
- Servicios útiles: cocina, lavadora o pilas, tendedero cubierto, opción de desayuno temprano, y sitio para botas y bastones.
- Políticas específicas: aceptación de mascotas, recepción de mochilas por correo, hora de check-in y si tienen código o llave para entrar tarde.

## Elige a tu medida y déjate un margen para la sorpresa

El Camino recompensa la paciencia y la flexibilidad. Comienza con una idea clara de lo que necesitas para dormir, pero deja que la ruta te enseñe. Prueba cobijes diferentes y una pensión cuando el cuerpo lo solicite. Atrévete con un municipal fácil en un pueblo mínimo y, al día después, date el gusto de una ducha larga y una cama solamente para ti. La mezcla hace escuela.

A la larga, los recuerdos no nombran marcas de jergón, sino voces, olores, el clic de una puerta que cierra despacio para no despertar a absolutamente nadie, un café caliente a las seis en una cafetería que abre temprano, la dueña de un hostal que te cose una ampolla y te recomienda una pomada, un hospitalero que te guarda la mochila pues sospecha que lloverá. Entre cobijes y pensiones cabe un mundo, y en tu primer Camino ese planeta te espera con los brazos abiertos.

Pensión Luis
C, Rúa Alcalde Juan Vidal, 5, 15810 Arzúa, A Coruña
687 58 62 74
http://www.pensionluis.es/

Pensión Luis es una pensión céntrico en Arzúa, A Coruña, a pasos del Camino de Santiago. Ofrece estancias cómodas con baño privado, Wi-Fi gratis y televisión. Entorno tranquilo y limpio, con trato cercano y mascotas bienvenidas, consulta condiciones.