

Routenguide GR1 Spanien «Sendero Histórico»

Basis Reiseführer «The GR1: Spain's Sendero Histórico» von John Hayes, Cicerone (2015) sowie eigene Recherchen

Hinweise

- Ich bin von Ost nach West gegangen (der Führer beschreibt den Weg von West nach Ost)
- Die Notizen in der Tabelle sind teilweise aus dem genannten Führer übernommen, ebenso die Hinweise auf Infrastruktur (Läden, Unterkünfte, Campings, Apotheken etc.) – ich habe die Liste nach meiner Rückkehr nicht gross überarbeitet, sie ist also mit Vorsicht zu geniessen. Wer den GR1 laufen will, kommt nicht umhin, sich eine eigene Planung mit verlässlich recherchierten Resupply Orten zu machen. KEINE GEWÄHR!
- Wo (google, googlemaps etc.) steht heisst, dass ich diesen Infrastrukturpunkt im Internet gefunden habe.
- Zwei Varianten (zwischen Massanès und Hostal Roig sowie zwischen Hostal Roig und Ager) kann ich empfehlen (sind unten am entsprechenden Ort beschrieben)
- x/x bezieht sich auf die Bewertungsskala zu Markierung und Schönheit des Abschnitts von John Hayes

Teil 1: Sant Martí d'Empúries bis Gironella (190km, 9 Etappen)

Erste Hälfte: Küstenebene / Zweite Hälfte: Vorpyrenäen /Es gibt genügend Unterkunftsmöglichkeiten direkt am Trail.

Ort	nach x km ¹	Gesamt-km	Bemerkungen	Infrastruktur
Sant Martí d'Empúries		0		
Viladamat			Schönes Städtchen, Bar (nicht bestätigt), Restaurant Can Parera	
Camallera			Unterkunft und Restaurant (Pension L'Avi Pep, www.lavipep.com , booking.com (möglicherweise nur noch Restaurant), Restaurant Fleca Can Pep (ev. Bäckerei, google), Supermarkt SUMA (google), Bar, Läden, Bahnhof	Supermarkt
Llampaies			Unterkunft Cal Xajet (booking.com), Can Gat Vell Turisme Rural Empordà Unterkunft (google)	
Oriolls	23km 220m h 190m r	23km	Unterkunft (teuer) L'Odissea de L'Empordà, www.odissea-emporda.com , Ca La Maria (booking.com)	Ca La Maria
Melanta/ Melianta			Bar Restaurant La Brasa (google), Ca l'Estrella Supermarkt (eher Dorfladen, google)	Dorfladen
Banyoles	21km 250m h 250m r	44km	Unterkünfte: Ca L'Arpa (www.calarpa.com , booking.com), Camping El Llac (www.campingllac.com , sollte offen sein, gibt einen Tarif für 16.1.-31.5., Person/Zelt/Nacht 10 Euro), Supermercat Consum sowie diverse andere (google), Spital	Camping Supermarkt
Serinya			Cafe (nicht bestätigt), aber 2 Restaurants (Bypass, Forn de Pa Cal Nino, google) / Supermercat (google, könnte ein Weinhandel sein) / - Bushaltestelle (nach Banyoles) / Bank (google) / Casa Rural Girona (google)	
Besalu Schöne Brücke in Besalu	14.5km 290m h 250m r	58.5km	lohnt sich (frühe Etappe, damit ich am Mittag dort hin)! / Hotel3Arcs, booking.com / diverser Service, verschiedene Unterkunftsmöglichkeiten / Supermarkt Condis el Teu, Spar, BonArea (google) / Apotheke Gratacos Nadal / Banken (google)	Hotel3Arcs Camping 4km ausserhalb Supermarkt
Tortellà			kleine Stadt mit diversem Service / Metzgerei / Bar Casino (google) / Bank Cajero Banco Sabadell (google) / Hostal Alta	

¹ m h = Höhenmeter, Meter hoch; m r = Abstiegsmeter, Meter runter

			Garrotxa, www.hotelaltagarrotxa.com , booking.com / einige weitere Unterkünfte (google) / Dran Rural (Lebensmittelladen, google) / Camping Montagut (4-5km nach Tortella, April-Oktober)	
Oix	21km 620m h 370m r	79.5km	Hostal de la Rovira : sehr gutes Essen, Unterkunft in 15. Jh. Haus, www.hostaldelarovira.es , booking.com / keine weiteren Services / Camping La Soleia d'Oix, Plot pro Nacht low season 11 Euro plus Person 5 Euro (scheint ganzjährig geöffnet zu sein) www.lasoleiadoix.cat	Camping
Sant Pau de Seguries <small>Etappe verläuft durch den L'Alta Garrotxa Natural Park (bekannt für die Überbleibsel alter Vulkane), ziemlich einsame Gegend, easy walk, vor allem durch Wälder</small>	19.5km 1130m h 690m r	99km	2 Restaurants (google) / cashpoint (kann nicht bestätigt werden) / Hostal El Roures, www.elroures.com , booking.com / Campingplatz www.elsroures.com , ganzjährig geöffnet, Parzelle 10 Euro, Person 8 Euro / Apotheke Traveria / einige Unterkünfte (google)	Camping
Sant Joan de las Abadesses			Can Janpere, www.areljanpere.com , booking.com / Jugendherberge in einem alten Bahnhof, www.santjoandelesabadesses.cat / Camping (Öffnungszeiten unklar, hat keine Webseite) / Supermercats Charter, Carrefour express (google) / Oficina de Turisme (google) / google : Kleiderladen, Printshop, Apotheke, plumbing supply store, Metzgerei, Computerladen usw. / Banca Santander (google)	<i>Falls notwendig (Camping, Jugi, Oficina de Turisme)</i>
Ripoll	25km 740m h 970m r	124km	Hotel La Trobada, www.latrobadahotel.com , booking.com, modern und komfortabel / Hotel Cal la Paula, www.elripolles.com / Hotel Solana de Ter, www.solanadelter.com / Hostal del Ripollés, www.hostaldelripolles.com / Bank Sabadell, Caixer (google) / Guix Esports (Outdoor Sport, google) / google: Schuhgeschäft, Ferreteria, Veloladen, Apotheke / Bugaderia The Washpoint (Waschsalon, google) Lavanderia autoservicio Ripoll · THE WASHPOINT / gute Busverbindungen nach Barcelona, Supermarkt Mercadona, Condislife, Bonpreu (google)	Unterkunft, Waschsalon Supermarkt
Alpens <small>Schöner, einfacher Abschnitt durch schöne Landschaft, längerer road walk</small>	21.5km 1010m h 960m r	145.5km	einige Läden (kann nicht bestätigt werden) / Lebensmittelladen Josefa Camprubi Selva (google) / ev. Eine Metzgerei (google) / Bar / Restaurant 2 Stück: el Casino, Cal Jolis (google) / Fonda Alpens (Telefon) Restaurant Fonda Alpens wurde zugemacht (google) / Cal Miquel Unterkunft / Cal Ferrer Nou (booking.com) / watch out for the work of a local ironmonger, there are some particularly impressive door fittings	Cal Ferrer Nou (booking)
Lluça <small>Kurzer, einfacher Abschnitt durch schöne Landschaft mit guter Pyrenäensicht</small>	14km 370m h 530m r	159.5km	Hostal Fonda La Primitiva, www.fondalaprimitiva.com	
Olvan			schöne kleine Stadt / diverse Bars und Restaurants / keine Unterkunft / Supermarkt Cal Tapias S.C.P	

			(Lebensmittelgeschäft, google, mit Streetview nicht auffindbar)	
Gironella Lang, aber easy walking, schöne Landschaft	30.5km 440m h 710m r	190km	- Hostal 1888, booking.com (winzig) - Hotel L'Oreneta De Gironella, www.hotel-oreneta.com (modern, funktional) - Bank BBVA, Santander (google) - Supermarkt (Bonpreu, Llobet, google) - google: Kleidergeschäft, Buchladen, Bäckerei, Metzgerei, Elektronikgeschäft, - Waschsalon La Colada (8-10 geöffnet, laut google)	Hostal 1888 wenn möglich, Waschsalon, 2 Nächte Supermarkt

Teil 2: Gironella bis Graus (263.5km, 11 Etappen)

Spannende Landschaften, Sierra de Montsec (zwischen Puente de Montanana und Cambrils) / Offensichtlich mediterran, trockener, verschiedene Gewürzbüsche / Verlassene Ortschaften und Gehöfte / Ziemlich remote, sogar für GR1-Standards, sehr gut markiert

Avia				
L'Espunyola	20.5km 310m h 660m r 2/4	20.5km (210.5)	- Hotel Restaurant Cal Majoral, www.calmajoral.com , booking.com (ca. 2km westlich von L'Espunyola) Ansonsten keine Services	
Sant Lleir de la Vall d'Ora Es Bitzli "exposed walking", schöner Abschnitt, schöner Grat (Hayes bietet auch eine Variante, die den Grat umgeht)	14.5km 510m h 530m r 4/4	35km (225)	Unterkunft in Masia el Pujol - www.masiaelpujol.com , Unterkunft und Essen (unklar, wo diese ist)	Camping ca. 8km weiter dem Trail entlang (bei Llinars) Camping Aigua d'Ora (ev. ganzjährig geöffnet)
Sant Llorenç de Morunys Schöne Strecke, vor allem erster und letzter Teil, dazwischen Road Walk, dafür kommt man gut vorwärts	24km 1290m h 1200m r 4/4	59km (249)	- Casa Joan (sehr gutes Sandwich), www.hostalcasajoan.com , booking.com, - Hostal Piteus, www.hostalpiteus.com , booking.com, - Pensió la Catalana (Telefon) - Supermercat Ceci (google, bestätigt) - einige Restaurants (google) - Käserei (Formatgeria Valette Vall de Lord) - Früchte und Gemüseladen La Fruiteria - La Bugaderia (Waschsalon/Wäscherei, nicht klar ob self service)	Supermarkt
Cambrils Streng und etwas frustrierend, letzter Teil entlang der Strasse sogar mit einem kleinen Tunnelabschnitt	26km 1300m h 1090m r 4/4	85km (275)	- Fonda Casa Nova (Telefon) - Pensió Ca l'Augusta - Camping la Comella PARCEL·LES – Camping la Comella , 4.80 pro Person und Zelt/Nacht (ganzjährig geöffnet)	Camping

Oliana	13.5km 330m h 960m r 4/4	98.5km (288)	<ul style="list-style-type: none"> - diverse Restaurants - Cal Petit, www.hotelcalpetit.es, booking.com - Hostal Victor, booking.com - Hotel Truc (Telefon) - hier führt die Strasse nach Andorra durch - Supermärkte: Super bonArea, Condis, Mister Pa (google, bestätigt) - Apotheke Carmen Mijana Farreny (google) 	Supermarkt
Peramola			<ul style="list-style-type: none"> Restaurant/Bar, aber nicht immer offen - Luxusunterkunft Hotel Can Bois, www.canboix.com - La Masia Forné (Telefon) 	
Massanés Im ersten Teil entlang eines Talbodens mit umgebenden cliffs, dann eine dirt road mit guter Aussicht, und zum Schluss schöner Waldweg	26.5km 890m h 690m r 3/3	125km (315)	<ul style="list-style-type: none"> - eigentlich nur ein Hotel und eine Unterkunft, www.masiamassanes.ch, schöne Lage auf einem Hügel, gutes Essen <p>Nach Massanès bin ich auf der Höhe geblieben, statt der Hauptvariante des GR1 ins Tal hinunter zu folgen. John Hayes zeichnet diese Variante sogar in seinem Führer vor. Das war sehr schön und ersparte mir den erneuten Aufstieg. Allerdings bedeutete es für mich, dass ich 4l Wasser für die nächsten 48 Stunden tragen musste. Aber das hat sich auf jeden Fall gelohnt. Streng war es nur im Aufstieg an Massanès vorbei, danach bleibt der Weg ja auf der Ebene.</p>	
Hostal Roig Ziemlich viel im Wald, bei Lücken gute Aussicht	25.5km 1080m h 600m r 4/4	150.5km (340)	<ul style="list-style-type: none"> Keine Unterkunft in Hostal Roig <p>Unterkunft in Vilanova de Meià, 12km ab Trail, Taxifahrerin Antonia hat auch einen Supermarkt und Unterkunft; ausserdem Essen und Unterkunft Casa Cirera, www.casacirera.com (unklar wo)</p> <p>Zwischen Hostal Roig und Ager (respektive dem Stausee, der dazwischen liegt) gibt es eine «highlevel» Variante, die ich sehr schön fand. Zu Beginn folgt man einem kleinen Strässchen, dann erkennt man den single trail nicht mehr so gut, bisweilen ist er mit angesprayten Steinen markiert. Auf der Rückseite des Hügels darf man sich von den Viehpfaden nicht verwirren lassen und als man denkt, wie komme ich da nur noch, stösst man auf den Zustiegstrail der Kletterwand, ab da ist der single trail gut erkennbar und ausgebaut. Die Variante lohnt sich aus meiner Sicht sehr (zumindest bei gutem Wetter), weil der GR1 etwa 2-300m weiter unten die ganze Zeit im Wald bleibt.</p> <p>Das Foto zeigt die Karte aus dem Reiseführer mit der blau eingezeichneten Variante, die ich gelaufen bin. Hier fand ich die Idee dazu: always further away from where I was: GR1 Sendero Historico // day 37 // Àger - Hostal Roig (der Autor dieses Blogs geht den GR1 allerdings andersrum als ich, deshalb muss man seine Beschreibungen etwas zusammenbasteln und umdrehen)</p>	

Ager Langer Tag, mit einem der längsten Abstiege, gute Aussicht auf die Pyrenäen	31km 1160m h 1640m r 4/4	181.5km (371)	- schön gelegen, gute Sicht auf die Cliffs Montsec d'Ares - unverfälschter mittelalterlicher Kern der Stadt - Alberg Vall d'Ager, www.albergvalldager.com , Unterkunft und Food, hostelstyle, auch mit dormitories (google) - Cal Maciarol, www.calmariarol.com , 2km im Nordosten der Stadt - Camping Vall d'Ager, www.campingager.com - Supermarkt Servi Marti (google, bestätigt, eher Dorfladen)	Camping, Supermarkt
Puente de Montaña Eines der Highlights des GR1: Noguera-Ribagorçana Gorge, es gibt eine GR1-Variante, die den Gorge auslässt (nicht beschrieben im Führer)	27km 980m h 1040m r 5/4	208.5km (398)	Montañaña - mehrheitlich verlassen - noch ca. 1.5km nach Puente de Montañaña - 2 Hostals: Isidro (www.hostalisdidro.com) und Condes de Ribagorça (Telefon) - 2 Restaurants - Metzgerei (google) - Bäckerei Secastilla (google)	
Lascuarre Lang und mässig interessanter Abschnitt	33km 1160m h 1140m r 3/2	241.5km (431)	- Google: 3 Unterkünfte: Casa Santini, Casalombardo, Antigua Casa Catones - keine weiteren Services	
Capella			Restaurant (google)	
Graus Landwirtschaftlich geprägte Landschaft, oft dem Rio Isabena entlang	21.5km 580m h 520m r 3/3	263km (453)	- diverse Unterkünfte - Lleida ist empfohlen, www.hotel-lleida.com , booking.com - Casa Roque - Bodegas de Arnés, www.bodegasdearnes.com - Supermarkt Eroski, Bonarea, Mister Pan (google) - Metzgerei (google) - Camping Fuente de Regrustan (ev. erst ab 25.3.)	Camping Supermarkt

Teil 3: Graus bis Murillo de Gálago (187.5km, 9 Etappen)

Sehr schöner Abschnitt, unglaubliche Landschaft, viele verlassene Dörfer, gute Weitsicht

Von Nocito nach Murillo de Gálago kann man der gut markierten Route El Camino Natural de la Comarca de Hoya de Huesca folgen. Diese Route vermeidet zwei längere Road Walks – und scheint die Strecke etwas kürzer zu machen.

Pano			- verlassen, aber nun restauriert - Pano Foundation, vom Schweizer Unternehmer Kurt	
------	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------	--

			Fridez, function of the place unclear, aber sehr willkommenheissend und es gab etwas zu Essen	
Salinas de Trillo Schöne Etappe, zuerst über offenes Moorland mit guter Aussicht, dann entlang einer Waldpfades	26km 1210m h 900m r 4/4	26km (479)	- Casa Bielsa (Telefon)	
Tierrantona Schlechte Markierung und überwachsene Wege sind die Herausforderung	16km 560m h 690m r 2/4	42km (495)	Tierrantona - Casa Escartin - Casa Puyuelo, www.casapuyuelo.com , booking.com - Tapas bar (google) - Bäckerei Panaderia La Fueva (Bäckerei, google)	
Las Bodegas de Claveria			- kleiner Zoo - Restaurant und Unterkunft, www.lasbodegasdeclaveria.es	
Ligüerre de Cinca Spektakuläre Wanderung durch eine Schlucht (bekannte Bilder)	16.5km 770m h 950m r 4/4	58.5km (511)	verlassen, von der UGT übernommen und schön restauriert - Hotel www.liguerredecinca.com , booking.com - Camping Ligüerre de Cinca – Centro de vacaciones en el Pirineo (liguerredecinca.com) (Öffnungszeiten unklar)	(Camping)
Samitier			- Casa La Abadía, www.casaabadia.com (Webseite sagt Minimum 2 Nächte)	
Arcusa			- kleiner Ort - www.alberguedearcusa.com	
Paulas de Sarsa Hayes empfiehlt, Kirche und Schloss oberhalb von Samitier zu besuchen und auf dem Grat zu wandern: Nach Ligüerre de Cinca hoch zu der «San Emeterio and San Celedonio, Castillo de Samitier (Kirche und Schloss)	24.5km 880m h 480m r 4/4	83km (536)	- winziges Dorf - Hostal El Cónder, www.elconder.es - Cara Rural de Fina	
Zwischen Paulas de Sarsa und Nocito führt die Route jetzt über Rodellar (ein Bergsportort mit Hotels, Camping, Outdoorladen), was 14 km zusätzlich bedeutet. Diese habe ich in diese Rechnung jedoch nicht aufgenommen, da ich das erst vor Ort gesehen habe. Die neue Führung ist hervorragend ausgeschildert und ermöglicht den beschränkten Resupply in Rodellar sowie, dorthin ein Resupply-Paket zu schicken.				
Las Bellostas			schönes kleines Dorf	
Bagüeste			schön und verlassenenes Dorf, die Markierung ist verwirrend und die Gebäude sind einsturzgefährdet – deshalb am besten das Dorf besuchen und wieder am gleichen Ort raus und dann einen grossen Umweg östlich machen.	
Letusa			verlassen	
Otin			Verlassen Schönster Ort zum Schwimmen am GR1	
Nocito Erste der beiden schönen Etappen	36km 1260m h	119km (572)	- winziges Dorf - Zeltplatz mit Hostal (bestes Essen) und Restaurant (sehr	Camping

durch den Nationalpark, verschiedene verlassene Dörfer, ev. dem Camino folgen bis Murillo, so können Roadabschnitte vermieden werden	1180m r 5/4		freundlich, familiengeführt; ich habe mir dorthin ein neues Handykabel schicken lassen, das war überhaupt kein Problem) - Alberge de Mallata, equitation.lamallata.com	
Arguis Die zweite von zwei spektakulären Abschnitten durch den Parque Natural de la Sierra y Cañones de Guara	19km 1360m h 1240m r 5/5	138km (591)	- Hostal Migalón, eine offroad Strasse zum Hostal führt bei der Kirche weg - Casa Rural Ximeno Muro (google) - von Arguis müsste man nach Huesca kommen (ÖV)!	
Bolea In Arguis aufpassen, ob ich den GR1 oder den Camino nehmen will, der GR1 verläuft erstmal auf der Strasse, der Camino sieht spannender aus, geht aber höher hinauf (Hayes hat nur die Variante Camino eingezeichnet, weil er diese empfiehlt)	19.5km 700m h 1050m r 5/4	157.5km (610)	- Albergue A Gargalé - Casa do Majo, www.turispain.com - Casa Rufino, www.booking.com	
Aniés			Kleines Dorf, no services	Ayerbe, ca. 8km südlich vom Trail, einige Services (Bus nach Huesca)
Loarre Gut auf die Markierung achten, weil es jene vom Camino und jene vom GR1 gibt (Hayes empfiehlt den Camino, um road walks zu vermeiden)	11km 270m h 140m r 4/4	168.5km (621) Hälfte des Trails 625km	- Schloss gilt als das am besten erhaltene romanische (romanesque) Schloss der Welt, 1.5km nordöstlich des Dorfes («it has to be visited!») eher mehr als 1.5km - Hospederia de Aragón, www.hospederiadeloarre.com , booking.com - div. Casa Rurals, zb El Callejón, www.elcallejondeandrese.com , booking.com oder Casa Pepico, www.casapepico.com - 2 Bars/Restaurants - Bancomat - Camping ca. 2km ausserhalb, CAMPING LOARRE mit Supermarkt (Winterpause bis 23.2.23)	Camping (mit Supermarkt)
Riglos			- winziges Dorf unter 300m Felswand - Refugio de Riglos mit Unterkunft, Bar und Restaurant, www.refudioderiglos.es	
Murillo de Gálago	19km 1060m h 1320m r 5/5	187.5km (640)	- Hotel Los Mallos www.panoramicalosmallos.com - neues Spahotel www.hotelaguasdelosmallos.com , booking.com - Hotel Real Posada de Liena, www.realposadadeliena.com , booking.com - Laden ist dauerhaft geschlossen! Resupply und Unterkunft in Ayerbe möglich!	Camping

			- Camping Armalygal Camping Armalygal EcoCamping en Murillo de Gállego Aragón (armalygal-camping.com) (ab 3. April geöffnet)	
			Bus nach Huesca (50min) mit Avanza	

Teil 4: Murillo de Gállego bis Olite (110km, 5 Etappen)

Ziemlich spektakuläre Landschaften / Kurz vor Olite verlässt man die Ebenen von Navarre / sehr schöne Städte

Agüero			mit den red cliffs of the Mallos de Agüero - Bar und Unterkunft - Hostal la Costera - Casa Camilo - südlich der Kirche eine kleine Bar, whose owner can be persuaded to make a wonderful bocadillo - Zeltplatz (googlemaps) Camping Peña Sola - Agüero (Huesca) (campingaguerohuesca.com) ganzjährig geöffnet	Camping
San Felices			Fast komplett verlassen	
Biel Remote und lonely, featuring some really dramatic scenery along the first stretch	25km 1320m h 1030m r 3/4	25km (665)	- Hostel der Stadt, einfach, günstig und sauber (Schlafsack notwendig, Küche vorhanden), ev. Albergue Juvenil (googlemaps) - Casa rural Apartamentos Las Lezas, www.laslezas.com (googlemaps) - Restaurant und bar, aber sind nicht immer offen, Restaurant El Caserio (googlemaps) - Panaderie Biel (googlemaps) Gleich nach Biel gibt es zwei Möglichkeiten: die direkte Route führt tendenziell durchs Tal, die schönere Route geht über einen kleinen Grat, von dem man aus auf den Puy Moné (1302m) hoch kann oder nach rechts abbiegen, wo die beiden Wege wieder zusammenfinden. Die Aussicht auf die Pyrenäen soll gut sein.	
Petilla de Aragón Wonderful remote forest walk.	21km 1050m h 1010m r 4/4	46km (686)	- Hostal Santiago Ramón y Cajal (googlemaps)	
Sos del Rey Católico Die erste Hälfte der Etappe verläuft auf einem Weg zwischen Bäumen hindurch.	14km 360m h 570m r 3/4	60km (700)	- Jugendherberge - Parador Ferdinand - Hostal Las Coronas, gleich am mittelalterlichen Markt, www.hostallascoronas.com , booking.com - diverse weitere Hotels (googlemaps) - Simply Basic Lebensmittelgeschäft (Googlemaps) - Tankstelle südlich des Ortes, ev. mit Laden	Lebensmittelgeschäft
Cáseda			- Läden (Kleidung, Elektronik, Metzgerei, alle googlemaps) - Bäckerei	

			<ul style="list-style-type: none"> - Casa Rural Quintina (googlemaps) - Bar Restaurant Imperio 	
Gallipienzo Antiguo			<ul style="list-style-type: none"> - beinahe komplett verlassen - 2 Unterkünfte (googlemaps, eine davon «nur für Erwachsene») 	
Ujué	34km 1010m h 860m r 3/4	94km (734)	<ul style="list-style-type: none"> - gutes Zmittag im Meson las Torres - Casa Rurals in Ujué machen kein Abendessen - Asador Uxue Restaurant (googlemaps) - Los Migos restaurant - Casa Rural Isolina Jurio - Casa Rural El Chofer, sehr gutes Frühstück (kennt auch googlemaps) - Agrovillaujue (googlemaps) - Laden: Almendras garrapiñadas Artesanas (24h geöffnet laut googlemaps, ev. ein Automat?) 	
Olite	16km 170m h 540m r 3/3	110 (750)	<ul style="list-style-type: none"> - gute Verbindungen nach Pamplona, Zaragoza, Madrid - sehr schönes Paradorhotel - Hotel Garcia Ramirez, www.hotelgarciamirez.com, booking.com - 3 Läden (Achtung, sind kleine Shops, es gibt keinen Supermarkt in der Stadt) - diverse Restaurants und Bars - kein Waschsalon erkennbar - Supermarkt Eroski City (googlemaps) - Apotheke 	2 Nächte

Teil 5: Olite bis Berantevilla (161km, 6 Etappen)

Zweiteiliger Abschnitt: weit offene Ebenen von Navarre im ersten Teil, im zweiten remote countryside, Markierung insgesamt verblichen

Berbinzana		750	cashpoint und bar la Taberna	
Larraga	28km 250m h 250m r 2/2	28km (778)	<ul style="list-style-type: none"> - Cashpoints - 3 Hotels: Hotel Villa de Larrage (www.villadelarraga.com), Hotel Rural de Castillo (www.hotelruralelcastillo.com), Hostal Casa Perico (booking.com) - kein Laden 	
Allo			- Bar/Restaurant Iraxoa	
Los Arcos Langer, monotoner Abschnitt, Abkürzung ist empfohlen Abkürzung: 35km	39km 350m h 300m r 2/1	67km (817)	<ul style="list-style-type: none"> - hier kreuzt der GR1 den Camino de Santiago: es wird also Pilger*innen haben - Restaurants - Hotels - cashpoints - Hotel Mónaco, www.hotelmonaco.es - Pensión Ostadar, booking.com - kein Laden 	
Santuario de Nuestra			Übernachtung möglich, sowie Lunch www.hospederiadecodes.com	

Señora de Codés				
Santa Cruz de Campezo Strenger Abschnitt, aber gute Aussicht, fängt easy an und geht ziemlich hoch	29km 1250m h 1070m r 4/3	96km (846)	- Cashpoints - Bars - 3 Restaurants - Restaurant Ibernaló (mit Unterkunft), gehört zur Ermita de Ibernaló, www.iberنالorural.com	
Marañón			- Bar La Globa	
Bernedo	19.5km 580m h 510m r x/x	115.5km (865)	- coffee bar Bar Candi - Restaurant Arriete - cashpoints - Casa Rursal La Pikurutz, www.lapikurutza.com - Golf Hotel Urturi (booking.com) in Urturi (mit Transport) - Re-supply in Logroño (diverse Supermärkte) Bus!	
Lagrán (2.5km ab Trail!)			- Hostel (Leintuchschlafsack!) - Restaurant La Traviesa - Bar el Fronton Jatetxea - Lunch possible	
Pipaón			No services	
Peñacerrada Buchenwälder, Route geht bis auf 1400m	24km 900m h 870m r x/x	139.5km (889)	- Mühle: Bäckerei und Unterkunft (kein Abendessen, www.nekatur.net/errota) - Bar und Restaurant San Prudencia - Casa rural in Barola (nächstes Dorf, www.elrincondebaroja.com)	
Portilla			No services	
Berantevilla	22km 660m h 930m r x/x	161.5km (911)	- Bar und Restaurant - keine Übernachtungsmöglichkeiten	
Miranda de Ebro Liegt nicht direkt am Trail. Ich habe den Trail verlassen, bin nach Miranda gelaufen für den Resupply und Ruhetage, danach in nördlicher Richtung wieder hinausgelaufen und so wieder zum Trail zurückgekehrt.			- diverse Läden - diverse Unterkünfte - Eisenwarenhandlung - Tudanca Miranda, www.hoteltudanca.com , booking.com - Hotel Achuri, www.hotelachuri.com , booking.com - Hotel Hospederia el Convento, www.hotelconventomiranda.com , booking.com - www.taxismiranda.com (Miranda ist 11km von Fontecha entfernt) - viele Restaurants und Bars - Bahnhof	Empfehlung: Cafe Mozart (tolle Sandwiches und tolle Chefin)

Teil 6: Berantevilla bis Reinosa (175km, 7 Etappen)

Resupply: sollte mit dem einen Supermarkt in Espejo (nach 46km) für die nächsten ca. 120km möglich sein

Armiñón			<ul style="list-style-type: none"> - schönes Dorf - Restaurant (nicht immer geöffnet) - Busse nach Vitoria und Miranda de Ebro 	
Rivabellosa ca. 4km südlich des Trails, zwischen Miranda de Ebro und dem Trail			- Hotel Julia, www.hoteljulia.es , booking.com	
Fontecha	30.5km 750m h 710m r 3/2	30.5km (941)	Bar Fontexta (google)	
Salinas de Añana			Restaurant for a lunch stop, www.anaturismo.com	
Espejo	16km 260m h 360m r 4/4	46.5km (957)	<ul style="list-style-type: none"> - Lebensmittelshops (google maps: 1 weiterer Supermarkt) - Restaurants (google: 1-2) - Bars (google: 1-2) - ATM (unsicher) - Jugendherberge - Casa Almara (booking.com) auf googlemaps - ca. 1km entfernt, Casa rural in Tuesta, www.hotelruralamona.com <p>Camping Angosto (ca. 4km nach Espejo) Campsite Angosto in Villanañe, Araba, País Vasco (campingseuskadi.com) 22.2.-8.12.</p>	Supermarkt Camping (4km nach Espejo)
Valpuesto			Valpuesta Unterkunft: www.loscanonigos.com Oder Lunchstop	
Bóveda In der zweiten Hälfte der Etappe eindrückliche Felsen Peña Gobia	28km 1010m h 820m r 4/4	74.5km (985)	<ul style="list-style-type: none"> - Neitha Puelles, hotel restaurant, www.neitheapuelles.es - Casa Rural Herranetxe - Busse nach Vitoria 	
Paresotas	23.5km 630m h 630m r x/x	98km (1009)	Oteo (1.5km road walk, El Amparo de Narcisa, booking.com)	
Torme			Bar	
Salazar	31.5km 610m h 640m r 4/3	129.5 (1040)	- La Ondina casa rural (bed and breakfast), www.laondina.com	
Resupply- Möglichkeit 6.5km von Salazar			mit 5 Läden und 2 Eisenwarenhandlungen, 1 Unterkunft (booking.com, google)	

Villarcayo (südlich)				
Resupply-Möglichkeit 10km von Villarcayo			- viele Unterkunftsmöglichkeiten - Hotel Restaurant La Alhama, www.hralhama.es , booking.com	
Nela			rural tourist centre (food and accommodation), www.manzanela.com (google)	
Puentedeay			Dorf auf Natursteinbogen, no services	
Complejo de Ojo Guareña			(church caves of San Bernabé), national monument, ca. 1km weg vom Trail	
Pedrosa de Valdeporres	22.5km 800m h 700m r 4/4	152km (1063)	- Restaurants (unklar) - 2-3 Bars (googlemaps) - Übernachtung La Casa Engaña (laengana.com), Casa Rural de la Serna (googlemaps) - Bank (googlemaps)	
Corconte			- Übernachtung Restaurant Conchita, www.restauranteconchita.com oder Balneario de Corconte (teures Spahotel, booking.com)	
La Población			- Restaurant, unklar	
Reinosa Der Autor läuft nur bis Corconte, danach sei es mühselig, nach Reinosa zu laufen. Es sei ein langer road walk durch eine Windfarm. Von Reinosa nach Corconte dem Trail entlang, sind es über 20 Kilometer!	23km 700m h 550m r 3/2	175km (1086)	Reinosa: kein besonders interessanter Ort, aber gute Verbindungen nach Santander (stündlich), nach Bilbao und León sowie Madrid (zweimal täglich, Zug) - gute Bus- und Zugverbindungen - diverse Unterkünfte, z. B. Hotel Vejo (www.hotelvejo.es , booking.com) sowie Hotel San Roque (www.hotelsanroque.eu) - Lebensmittelläden - Googlemaps: diverse Läden (Kleider, Schuhe, Electronics), diverse Cafes/Restaurants	

Teil 7: Reinosa bis Puerto de Tarna (158.5km, 6 Etappen)

Resupply: sollte mit der einen Möglichkeit in Cervera de Pisuega nach 57 km (dann noch ca. 110km) möglich sein
Diese Section ist weniger historisch interessant als dass sie interessante Landschaften und Habitate zeigt.

Brañosa Route des Wanderführers folgen, da originale Route viel road walking hat (ausserdem ist die Markierung insgesamt schlecht)	24km 890m h 530m r 0/3	24km (1110)	- wichtiger Ort für den GR1 - 284 Einwohner*innen - Restaurante Hostal Cholo - Hostal Restaurante San Roque - Meson Cueva del Coble (author's choice)	
Barruelo de Santullán			Hostel Casa de la Gota und Restaurant El Carmen	
Herreruela de Castillería			19 Einwohner*innen	
Variante nach			Oceano Verde rural tourism centre und hotel/restaurant	

Estalaya (10min)				
El Roblón de Estalaya			vermutlich die älteste Eiche in den kantabrischen Bergen («abuelo»)	
Arbejal			kleines Dorf mit Jugendherberge	
Cervera de Pisuerga Sehr schöne Strecke, Wenn das Wetter gut ist, auf den Valdecebollas (2143m) hochsteigen, von hier aus gibt es top Aussicht auf die gesamte Picos de Europa-Kette	33km 1240m h 1440m r 4/4	57km (1143)	- diverse Accomodation, das veste sei Hostal Peñalabra, www.hostalpenalabra.com , booking.com - Hotel Roble serviert frühes Frühstück (booking.com) - Kirche Santa María del Castillo (Besuch voranmelden) - 2 Lebensmittelläden - Googlemaps: diverse Lebensmittelläden, ATM, letzte Resupply-Möglichkeit vor Puerto de Tarna (ca. 100km!) ist in Cervera de Pisuerga!	Lebensmittelläden
Ruesga			hübsches Dorf - Hotel Rural Casa María (gutes Essen, hat Zimmer) - Cervera de Pisuerga Hotel, tolle Aussicht (Parador-Hotel, speziell designt)	
Ventanilla			Nördlich von Ventanilla gibt es eine Bar	
Triollo			- Hostal Rural la Montaña 3km nördlich des Dorfs - Hostel Curavacas (booking.com) - kein Laden (google maps)	
Camporredondo de Alba	30km 900m h 680m r 4/4	87km (1173)	- restaurante/hotels: Meson el Abuelo und Hostal Restaurant Tia Goya (ganzjährig geöffnet) - kein Laden (googlemaps)	
Valverde de la Sierra			no services	
Besande			hat ein Restaurant, aber ist nicht immer geöffnet	
Prioro Sehr schöne Etappe mit guter Aussicht	24.5km 810m h 960m r 4/4	111.5km (1197)	- cafeteria-bar El Pando (verifiziert googlemaps) - Restaurant Las Conjas (2km südlich von Prioro) - Brotladen - 3 Casa rurals: Molino de Prioro (nördlich des Dorfkerns), El Cueto apartamentos (verifiziert googlemaps), Casa Rural El Serrano (verifiziert googlemaps) (die letzten beiden booking.com)	
Tejerina			kleiner Ort ohne Services, lustige Trinkbrunnen	
Remolina			Kein Laden	
Las Salas			kleiner Ort - Übernachtung: Hostal las Pintas: accomodation und food, rural tourism center (Centro de Turismo Rural Vegalio (booking.com)	
Salamon 3 Pässe sind heute zu übersteigen	19.5km 970m h 1020m r 3/4	131km (1217)	winziger Ort, accomodation (Casa Rural Hospedería de Salamon, www.hospederiadessalamon.es)	
Manaña/Maña			bar (ohne Food), accommodation (Cabañas Patagonicas, booking.com), sehr kleiner Laden (googlemaps: restaurante, bar grill)	

<p>Puerto de Tarna Eine der schönsten Etappen, sehr schöne Landschaft, mit einem Pass in der Mitte der Etappe Regional Park of the Picos de Europa Natural Park of Fuentes Carrionas und Fuente Cobre-Montaña Palentina Easy walk und gute Markierung</p>	<p>28km 1040m h 650m r 4/4</p>	<p>159km (1250)</p>	<p>es gibt ein Restaurant, aber es ist nicht immer geöffnet (ev. in Tarna, ca. 10km weiter, nicht in Puerto de Tarna = auf dem Pass)</p> <p>Busverbindung ab La Foz nach Oviedo Nach La Foz muss ich eh laufen, wenn ich weiter ans Meer will, weil dort die anderen Wanderwege beginnen</p> <p>Bus braucht 2h nach Oviedo, 10km Road Walk von Puerto de Tarna bis La Foz</p>	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------	-------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Teil Puerto de Tarna bis nach Ribadesella ans Meer (nicht Teil des GR1) (70km, 3 Etappen)

La Foz	15km		Road Walk zur Bushaltestelle in La Foz (Busverbindung nach Oviedo, 2h)	
La Foz	Ca. 3km		Von der Bushaltestelle zum Beginn der Wanderwege in Pendones	
Pendones			Restaurant?	
	Ca. 7km		Wanderweg PR-AS 65 Ruta del Tiatordos bis zu einer Kreuzung verschiedener Wanderwege	
			Wanderweg PR AS-304 Foz de la Escalada-Tiatordes bis nach Tarañes	
Tarañes	Ca. 6km			
			Etwas weiter auf dem PR AS-304, dann auf der Strasse nach unten ins Tal zu einer gelben Strasse	
La Vallina	Ca. 15km		Road walk	
Arriondas	Ca. 15km		Kleinere und grössere Strassen Diverse Unterkünfte Camping Sella CAMPING SELLA VILLA ARRIONDAS (asturiashotelspage.com) (dürfte im Mai geöffnet haben)	Camping
Calabrez	Ca. 10km		Road Walk	
Autobahn/El Carmen	Ca. 6km		Road Walk	
Ribadesella (am Meer)	Ca. 6km		Road Walk Hotel rural El Faro (beim Leuchtturm)	