

		Recorrido, días y kilometraje del viaje de Isaac con comentarios y datos.				
Etapas	Fecha	Itinerario	Km's	Horas	Pasos dados	Comentarios (Datos, mayoritariamente obtenidos de Internet)
Día 1	09-jun	Castellón de la Plana - Sagunto	43	10	57333,33	En el total de horas siempre he computado de media hora a una hora de más, destinadas a las comidas de mediodía.
Día 2	10-jun	Sagunto - Valencia	25	6,25	33333,33	
Días 3, 4 y 5	13-jun	Valencia - Calpe	113	26	150666,67	
Días 6 y 7	15-jun	Calpe - Alicante	65	16	86666,67	Calpe está en la Costa Blanca y el 47% de sus habitantes son extranjeros.
Días 8 y 9	17-jun	Alicante - San Javier	76	17,5	101333,33	San Javier abarca la zona norte de La Manga del Mar Menor.
Día 10	18-jun	San Javier - Cartagena	25	6,25	33333,33	Por la importancia estratégica de su puerto, Cartagena fue capital económica de los imperios: romano, bizantino, visigodo y musulmán.
Día 11	19-jun	Cartagena - Puerto de Mazarrón	29	7	38666,67	
Días 12, 13, 14, 15 y 16	24-jun	Puerto de Mazarrón - Almería	165	44,25	220000,00	Almería está frente al Golfo de Almería y abrazada por el parque nacional de Sierra Nevada y el parque natural de Cabo de Gata.
Días 17, 18, 19, 20 y 21	29-jun	Almería - Motril	148	36	197333,33	
Días 22, 23 y 24	02-jul	Motril - Málaga	94	23	125333,33	Sabiduría popular: Dicen que los espetos de sardinas malagueñas, asados a la brasa, saben mejor en los meses sin R.
Días 25 y 26	04-jun	Málaga - Marbella	61	15	81333,33	
Días 27, 28 y 29	07-jul	Marbella - Algeciras	93	23	124000,00	Los árabes denominaron a Algeciras: Al-Gazira Al-Hadra "La isla verde" y los romanos, antes que ellos: Portus Albus (Puerto Blanco).
Días 30 y 31	09-jul	Algeciras - Vejer de la frontera	70	17	93333,33	
Días 32, 33, 34 y 35	13-jul	Vejer de la frontera - Sanlúcar de Barrameda	81	19	108000,00	
			1088	266,25	1450666,67	
Etapas			30	15	40000,00	Añadidos 30 km por el deambular perdido por el parque de Doñana.
Días 36, 37, 38, 39 y 40	18-jul	Sanlúcar de Barrameda - Mazagón	64	40	85333,33	El parque de Doñana debe su nombre a la esposa del VII duque de Medina Sidonia, comandante en jefe de la trágica y derrotada "Armada Invencible".
Día 41	19-jul	Mazagón - Huelva	21	5,5	28000,00	
Día 42	20-jul	Huelva - Lepe	35	9	46666,67	La guasa sobre Lepe se remonta al lepero Rodríguez Pérez de Acevedo, primer hombre de Colón en divisar América, aun siendo noche cerrada y oscura.
Día 43	21-jul	Lepe - Vila Real de Santo Antonio (PORTUGAL)	20	5	26666,67	
Día 44	22-jul	Vila Real de Santo Antonio - Tavira	30	6	40000,00	Santo Antonio se reconstruyó en tan solo dos años, tras un terremoto.
Día 45	23-jul	Tavira - Faro	31	6,5	41333,33	
Día 46	24-jul	Faro - Albufeira	37	7,5	49333,33	En el museo marítimo de Faro, la capital del Algarve, hay una gran colección de barcos y artefactos marítimos, prueba de su poderío naval.
Día 47	25-jul	Albufeira - Portimao	30	6	40000,00	
Días 48 y 49	27-jul	Portimao - Vila d'Obispo	42	9	56000,00	En 2023 se iniciará la construcción de 31,5 km de eco-vía y ciclovía en el área de Vila d'Obispo, pionera entre los países del mediterráneo.
Día 50	28-jul	Vila d'Obispo - Aljezur	33	7,5	44000,00	
Día 51	29-jul	Aljezur - Porto das barcas	31	7	41333,33	Aljezur se encuentra en el corazón de la costa Vicentina y su origen islámico es del S.X
Día 52	30-jul	Porto das barcas - Cercal	37	8,5	49333,33	Toda la costa Vicentina tuvo una gran influencia árabe, como se puede ver en el castillo de Sines, por ejemplo.
Día 53	31-jul	Cercal - Sines	27	6	36000,00	
Día 54	01-ago	Sines - Melides	27	6	36000,00	La laguna de Melides, área protegida, alberga un observatorio natural de aves.
Días 55 y 56	03-ago	Melides - Costa de Galé - Setúbal	42	12	56000,00	
Día 57	04-ago	Setúbal - Lisboa	41	12	54666,67	
Día 58	05-ago	Lisboa - Estoril	27	6,5	36000,00	Lisboa, la capital de Portugal está en la desembocadura del río Tago, que nace en Sierra de Albarracín (Teruel) y atraviesa casi toda España.
Día 59	06-ago	Estoril - Carvoeiro	28	7	37333,33	
Día 60	07-ago	Carvoeiro - Lourinhã	41	9,5	54666,67	En Lourinhã hay una formación geológica del Jurásico superior. De allí se han extraído muchos restos fósiles (huevos de dinosaurios).
Día 61	08-ago	Lourinhã - Sao Martino do Porto	43	10	57333,33	
Día 62	09-ago	Sao Martino do Porto - Marinha Grande	34	7,5	45333,33	
Día 63	10-ago	Marinha Grande - Guia	28	6,5	37333,33	Hay una gran tradición de transformación del vidrio en Marinha Grande.
Día 64	11-ago	Guia - Figueira da Foz	32	7,25	42666,67	Giménez "El solitario", delincuente español con numerosos asaltos a bancos, fue finalmente detenido en Figueira da Foz, en 2007,
Día 65	12-ago	Figueira da Foz - Paleiros da Tocha	24	6	32000,00	
Día 66	13-ago	Paleiros da Tocha - Gafanha da Boa Hora	28	6,5	37333,33	Un posible significado de Gafanha da Boa Hora sería: Gafanha = "Tierra de gafos o leprosos" y Boa Hora "buen tiempo".
Día 67	14-ago	Gafanha da Boa Hora - Albergaria-a-Velha	34	8	45333,33	
Día 68	15-ago	Albergaria-a-Velha - Ovar	27	6	36000,00	El "Pão de Ló" de Ovar es un bizcocho portugués, húmedo y jugoso en su interior.

Día 69	16-ago	Ovar - Oporto	37	8,5	49333,33	El centro histórico de Oporto fue declarado Patrimonio de la Humanidad en 1996. Su nombre significa literalmente: El Puerto.
Día 70	17-ago	Oporto - Póvoa da Varzim	29	7	38666,67	
Días 71 y 72	19-ago	Póvoa da Varzim - Viana do Castelo	46	10	61333,33	
Día 73, 74 y 75	22-ago	Viana do Castelo - La Guardia	27	7,5	36000,00	
			1063	282,25	1417333,33	
Etapla 3						
Día 76	23-ago	La Guardia - Vigo	48	11	64000,00	Se cree que el topónimo de Vigo viene del vocablo vikingo «Úig», que significa bahía.
Día 77	24-ago	Vigo - Pontevedra - Villagarcía de Arousa	56	11	74666,67	Pontevedra tiene varios premios mundiales de excelencia urbana, movilidad y accesibilidad, como el ONU-Hábitat.
Día 78	25-ago	Villagarcía de Arousa - Santiago de Compostela	41	9,5	54666,67	.
Día 79	26-ago	Santiago de Compostela - Betanzos	57	13	76000,00	Santiago de Compostela es uno de los tres principales núcleos de peregrinación del cristianismo, junto con Jerusalén y Roma
Día 80	27-ago	Betanzos - Ferrol	31	7	41333,33	.
Día 81	28-ago	Ferrol - Ortigueira	48	11	64000,00	
Día 82	29-ago	Ortigueira - Foz	67	15	89333,33	El Ferrol fue El Ferrol del caudillo (Franco) entre 1938 y 1984.
Día 83	30-ago	Foz - La Caridad	43	10	57333,33	Isaac camina 67 km, su récord hasta el momento. Está en su mejor condición física.
Día 84	31-ago	La Caridad - Luarca	29	6,5	38666,67	El nombre de la villa de La Caridad se estableció por las ayudas y socorros que allí se ofrecían a los peregrinos del camino de Santiago.
Día 85	01-sep	Luarca - Cudillero	49	11	65333,33	
Día 86	02-sep	Cudillero - Gijón	48	11	64000,00	Luarca fue la villa donde nació el premio Nobel de medicina Severo - Ochoa.
Día 87	03-sep	Gijón - Lastres	42	10	56000,00	La famosa ruta de la plata romana alcanzaba Gijón, ya en el siglo I, cuando se fundó la ciudad.
Día 88	04-sep	Lastres - Llanes	53	11,5	70666,67	Lastres fu escenario de la serie de televisión Dr. Mateo emitida entre 2009 y 2011.
Día 89	05-sep	Llanes - Cabezón de la Sal	53	11,5	70666,67	Cabezón de la sal proviene del tiempo de los romanos que usaban una medida de sal denominada Cabezón.
Día 90	06-sep	Cabezón de la Sal - Santander	42	9,5	56000,00	
Día 91	07-sep	Santander - Laredo	48	11	64000,00	Santander es la ciudad capital de la pequeña pero potente comunidad de Cantabria.
Día 92	08-sep	Laredo - Bilbao	57	13	76000,00	Laredo aparece en las cantigas de Alfonso X "el sabio".
Día 93	09-sep	Bilbao - Éibar	47	11	62666,67	
Día 94	10-sep	Éibar - Zarautz	42	10	56000,00	
Día 95 y 96	12-sep	Zarautz - Irún	39	8	52000,00	
			940	211,5	1253333,33	
Etapla 4						
Día 97	13-sep	Irún - Lesaka	22	6	29333,33	
Día 98	14-sep	Lesaka - Elizondo	36	8	48000,00	
Día 99	15-sep	Elizondo - Roncesvalles	34	9	45333,33	
Día 100	16-sep	Roncesvalles - Ochagavía	37	8	49333,33	
Día 101	17-sep	Ochagavía - Roncal	27	7	36000,00	
Día 102	18-sep	Roncal - Hecho	31	7,5	41333,33	
Día 103	19-sep	Hecho - Refugio de Lizara	26	6,5	34666,67	
Día 104	20-sep	Lizara - Candanchú	16	5	21333,33	
Día 105	21-sep	Candanchú - Sallent de Gallego	24	7	32000,00	
Día 106	22-sep	Sallent de Gallego - Balneario de Panticosa	25	9	33333,33	
Día 107	23-sep	Balneario de Panticosa - San Nicolás de Bujaruelo	21	7	28000,00	
Día 108	24-sep	San Nicolás de Bujaruelo - Góriz	25	8,5	33333,33	Recorrido por el valle de Ordesa hasta los pies del Monte Perdido.
Día 109	25-sep	Refugio de Goriz - Refugio de Pineta	14	7,5	18666,67	
Día 110	26-sep	Refugio de Pineta - Refugio de Biados	40	11,5	53333,33	
Día 111	27-sep	Refugio de Biados - Puente de San Jaime	20	7	26666,67	
Día 112	28-sep	Puente de San Jaime - Refugio de Conangles	27	10	36000,00	
Día 113	29-sep	Refugio de Conangles - Refugio de Colomers	20	9	26666,67	
Día 114	30-sep	Refugi de Colomers - La Guingueta	30	10	40000,00	Por los lagos de Sant Maurici en el parque nacional de Aiguestortes.
Día 115	01-oct	La Guingueta - Tavascán	25	10	33333,33	
Día 116	02-oct	Tavascán - Refugio Baiau	30	12	40000,00	
Día 117	03-oct	Refugio de Baiau - Encamp	30	12	40000,00	
Día 118	04-oct	Encamp - Refugio de l'illa...	20	5	26666,67	
Día 119	05-oct	Zulo del refugio de l'illa - Puigcerdà - Planoles	40	12	53333,33	
Día 120	06-oct	Planoles - Santuario de Núria	17	6	22666,67	
Día 121	07-oct	Santuario de Núria - Molló	32	11	42666,67	
Día 122	08-oct	Molló - Albanyà	42	12	56000,00	Visita a la ermita románica de Sant Aniol, ya en la Alta Garrotxa.
Día 123	09-oct	Albanyà- Maçanet de Cabrenys - La Vajol	26	7	34666,67	Miles de exiliados durante la guerra civil escaparon de las fuerzas fascistas por ese tramo de los Pirineos.
Día 124	10-oct	La Vajol - La Jonquera - Requessens	25	6	33333,33	Ese día pasa por el paso fronterizo con Francia, en La Jonquera.
Día 125	11-oct	Requessens - Llançà	30	6	40000,00	
			792	242,5	1056000,00	
Etapla 5						
Día 126	12-oct	Llançà - L'Estartit	50	10	66666,67	
Día 127	13-oct	L'Estartit - Sant Feliu de Guixols	40	9	53333,33	
Día 128	14-oct	Sant Feliude Guixols - Calella	52	9	69333,33	
Día 129	15-oct	Calella - Badalona	40	9	53333,33	
Días 130 y 131	17-oct	Badalona - Sitges	50	11	66666,67	
Días 132	18-oct	Sitges - Tarragona	52	10	69333,33	
Días 133 y 134	20-oct	Tarragona - L'Atmella de Mar	51	10	68000,00	
Día 135	21-oct	L'Atmella de Mar - Sant Carles de la Rapita	42	8	56000,00	
Día 136	22-oct	Sant Carles de la Rapita - Peñíscola	46	9	61333,33	
Día 137	23-oct	Peñíscola - Castellón de la Plana	65	11	86666,67	
			488	96	650666,67	
COMPUTO GENERAL:						
		-	4371	1098,5	5828000,00	