

AS ETAPAS PROPOSTAS

O Camiño de Santiago non conta cun punto exacto de partida nin cun único itinerario, senón que se accede a el dende os máis diversos lugares da xeografía europea. Nesta publicación propónse o percorrido polo itinerario máis recoñecido e seguido tradicionalmente: o Camiño Francés. Esta ruta dispón de catro vías principais en Francia e entra en España por dous puntos dos Pireneos: Roncesvalles (Navarra) e Somport (Aragón). Aquí optouse polo percorrido que vai dende a localidade francesa de Saint-Jean-Pied-de-Port, dada a súa simboloxía xacobea e moi próxima xa a España, ata a cidade de Santiago.

Fonte: El Camino de Santiago en bicicleta, por Carlos J. Crespo, S.A. de Xestión do Plan Xacobeo

Divídese o Camiño en 15 etapas coas que se pretende conxugar a capacidade dun ciclista de tipo medio co interese histórico-artístico da ruta. En calquera caso, cada ciclista deberá adaptar o percorrido ás súas características. O Camiño nunca se pode converter nunha carreira cara a Compostela. Como poderá comprobar, ao final de cada etapa dispón o ciclista de albergues para peregrinos que teñen habitualmente un baixo custo.

En determinados albergues, os peregrinos a pé teñen preferencia e débense aceptar as súas normas de funcionamento. En case todas as etapas existen tamén outros albergues como alternativas que, chegando o caso, tamén se poden considerar.

Rio

Estrada

Pista

Camiño de herba

Ferrocarril

Autovía/Autoestrada

Fronteira

Fonte

Lagoa

Albergue

Alto

Mosteiro

Cruceiro ou monumento

Cruzamento. Abandónase o camiño principal

Poboación importante

Poboación secundaria

Aldea ou vila

Poboación á marxe do camiño

SAINT-JEAN-PIED-DE-PORT > RONCESVALLES

- DISTANCIA:** 26 km (Ruta de Cize)
- COTA MÍNIMA:** 233 m
- COTA MÁXIMA:** 1.480 m
- DIFICULTADE:** alta-moi alta
- LUGARES DE INTERESE:** Saint-Jean-Pied-de-Port, Alto de Ibañeta, Roncesvalles

Na localidade francesa de Saint-Jean-Pied-de-Port, o Camiño de Santiago mira xa cara ás terras españolas. Son apenas 30 quilómetros os que separan a vertente norte da sur da cordilleira pirenaica, nun dos tramos máis fermosos e emotivos da Ruta Xacobea.

Esta primeira etapa ofrece dous posibles itinerarios, ambos os dous de gran tradición xacobea. O primeiro, denomina-

do "Ruta dos portos de Cize", é moito máis duro, pero tamén máis traxecito. Maxestosas paisaxes pirenaicas e vixosos bosques caducifolios súcendese no percorrido. A segunda ruta, por Valcarlos, presenta un percorrido máis accesible, pero menos espectacular.

RONCESVALLES > PAMPLONA

- DISTANCIA:** 48 km
- COTA MÍNIMA:** 420 m
- COTA MÁXIMA:** 962 m
- DIFICULTADE:** media-alta
- LUGARES DE INTERESE:** Viscarret, Pasos de Roldán, Zubiri, Villava, Pamplona

Neste tramo, o Camiño deixa atrás o Pireneo. Ao gran bosco pirenaico ségueno os pequenos bosques de carballos e coníferas, as terras de labor e mais os campos de secano. É un percorrido que permite gozar da maxestosa e ben cuidadas vilas navarras.

A etapa discorre por continuos e tortuosos "tobogáns" que converten este percorrido nun

"rompepernas". Á marxe desta cuestión, o trazado non presenta excesivas dificultades técnicas, quitado o descenso do alto do Erro e a parte final da etapa, a partir de Zabaldia. No caso de choiva, é aconsellable que ambos os dous tramos se realicen pola estrada.

PAMPLONA > ESTELLA

- DISTANCIA:** 44 km
- COTA MÍNIMA:** 397 m
- COTA MÁXIMA:** 780 m
- DIFICULTADE:** media
- LUGARES DE INTERESE:** Alto del Perdón, Puente la Reina, Cirauqui, Estella

Esta etapa atravesa o corazón da vella Navarra. Avánzase por terras secas e alomadas, salientadas de aldeas. Ámetade da etapa, atópase a emblemática localidade de Puente la Reina, onde as dúas rutas do Camiño Francés, que entran en España por Roncesvalles e Somport se fan unha ata Santiago. O símbolo desta unificación é a histórica

ponte medieval da localidade, construída expresamente para facilitarles o paso aos peregrinos.

O perfil deste traxecto non ofrece atarcones, agás no seu tramo final, na subida ao alto do Perdón. O terreo axiloso polo que discorre parte da etapa presenta moitas dificultades para avanzar no caso de choiva.

ESTELLA > LOGROÑO

- DISTANCIA:** 49 km
- COTA MÍNIMA:** 390 m
- COTA MÁXIMA:** 590 m
- DIFICULTADE:** media-baixa
- LUGARES DE INTERESE:** Irache, Torres del Río, Viana, Logroño

As viñas e mais as terras de labranza conforman a paisaxe dunha etapa que ten a súa meta en Santo Domingo de la Calzada, unha das localidades de maior tradición xacobea, xa que foi fundada polo santo do mesmo nome para atender os peregrinos. San Domingos tamén impulsou o trazado do Camiño nesta zona, que ten a súa principal referencia na magnífica ponte de 24 arcos sobre o río Oja.

As serras da Demanda, ao sur, e de Cantabria, ao norte, flanquean o larguísimo val do río Ebro, polo que transcorre esta etapa, o que favorece a existencia de fortes ventos que endurecen un percorrido xa inicialmente difícil.

LOGROÑO > SANTO DOMINGO DE LA CALZADA

- DISTANCIA:** 48 km
- COTA MÍNIMA:** 390 m
- COTA MÁXIMA:** 715 m
- DIFICULTADE:** media-alta
- LUGARES DE INTERESE:** Navarrete, Nájera, Santo Domingo

As viñas e mais as terras de labranza conforman a paisaxe dunha etapa que ten a súa meta en Santo Domingo de la Calzada, unha das localidades de maior tradición xacobea, xa que foi fundada polo santo do mesmo nome para atender os peregrinos. San Domingos tamén impulsou o trazado do Camiño nesta zona, que ten a súa principal referencia na magnífica ponte de 24 arcos sobre o río Oja.

As serras da Demanda, ao sur, e de Cantabria, ao norte, flanquean o larguísimo val do río Ebro, polo que transcorre esta etapa, o que favorece a existencia de fortes ventos que endurecen un percorrido xa inicialmente difícil.

SANTO DOMINGO DE LA CALZADA > BURGOS

- DISTANCIA:** 75 km
- COTA MÍNIMA:** 640 m
- COTA MÁXIMA:** 1.165 m
- DIFICULTADE:** alta
- LUGARES DE INTERESE:** Redecilla del Camino, Belorado, Villafraanca Montes de Oca, San Juan de Ortega, xacementos da Serra de Atapuerca, Burgos

Os montes de Oca son o accidente xeográfico máis característico desta etapa. Na ascensión a estes pequenos cumes atrávesase o que será o último bosque salientable antes de chegar ás terras do Bierzo.

Superado o duro porto de Pedraja, e con el a parte máis elevada dos montes de Oca, o peregrino verá recompensados os seus esforzos coa chegada á comartha natural, histórica e artística do mosteiro de San Juan de Ortega. Logo de deixar atrás este fermoso conxunto, a chaira apodórase de novo do trazado, que conclúe na monumental cidade de Burgos.

CARRIÓN DE LOS CONDES > SAHAGÚN

- DISTANCIA:** 39 km
- COTA MÍNIMA:** 830 m
- COTA MÁXIMA:** 910 m
- DIFICULTADE:** moi baixa
- LUGARES DE INTERESE:** Sahagún

A chaira castelá domina con sobriedade e forza esta etapa que ten na súa meta de Sahagún o principal referente histórico e cultural, coas súas emblemáticas igrexas do románico-mudejar, entre outros atrávese.

Este tramo está situado aproximadamente na metade da ruta cara a Santiago. A extensísima

chaira castelá castiga cun inmisericorde sol durante os meses do estío, unha situación só aliviada polas illadas ringleiras de chopos dalguñs regatos e polas sombras das calleas das vilas. Os primeiros 16 quilómetros da etapa realízanse por engaliantes camiños entre campos de cultivo, pero os restantes coinciden en boa medida co trazado da estrada N-120.

SAHAGÚN > LEÓN

- DISTANCIA:** 57 km (pola calzada dos peregrinos)
- COTA MÍNIMA:** 800 m
- COTA MÁXIMA:** 910 m
- DIFICULTADE:** baixa
- LUGARES DE INTERESE:** Mansilla de las Mulas, León

Ao saírmos de Sahagún, o Camiño penetra no páramo leonés. A paisaxe faise cambiante e o chan, esgrevio e pedralreiro. A recompensa final, ademais da austera beleza do páramo, é a cidade de León, cun excepcional patrimonio artístico no que destaca a catedral gótica.

Cruzar o páramo é duro, tanto no verán como no inverno. Os peregrinos dispoñen de dúas alternativas para o seu percorrido. Unha, máis humanizada, polo camiño real, e outra, pola calzada histórica dos peregrinos, máis agreste e solitaria. En calquera dos dous casos, no verán convén iniciar a ruta moi á primeira hora da mañá e ben provistos de auga.

LEÓN > ASTORGA

- DISTANCIA:** 49 km
- COTA MÍNIMA:** 800 m
- COTA MÁXIMA:** 950 m
- DIFICULTADE:** baixa
- LUGARES DE INTERESE:** Santuario de la Virgen del Camino (s. XX), Hospital de Órbigo, Astorga

O percorrido cara a Santiago continúa por un páramo cada vez máis humanizado e accesible. Na parte final, camiño da cidade de Astorga, de orixe romana, entráase na comarca de La Maragatería, famosa polos seus arrieiros e polas súas arraigadas tradicións.

No quilómetro 33 da etapa, atópase a ponte chamada "del Paso Honroso", sobre o río Órbigo, famosa pola faenza do cabaleiro Suero de Quinones (s. XV), que no Ano Santo Compostelán de 1434 levou a cabo uns famosos torneos neste lugar, obrigado polo seu compromiso cunha dama e poñendo o apóstolo Santiago como testemuña.

ASTORGA > PONFERRADA

- DISTANCIA:** 54 km
- COTA MÍNIMA:** 500 m
- COTA MÁXIMA:** 1.504 m
- DIFICULTADE:** alta
- LUGARES DE INTERESE:** Castiello de los Polvazares, Rabanal del Camino, Cruz de Ferro, Molinaseca, Ponferrada

O Camiño continúa polas terras de La Maragatería ata case a metade da etapa. Nas inmediacións do monte Irago comeza a comarca do Bierzo, terra de transición entre León e Galicia, na que as xentes, os costumes e mais a paisaxe aparecen xa moi marcados por esta característica de espazo ponte entre dúas culturas.

Consonte o anterior, o trazado do Camiño é tamén de transición entre as rectas chás do páramo e os serpenteados camiños e estradas en continuas subidas e baixadas que non abandonan xa o peregrino ata Santiago. Neste tramo cómprese superar a Cruz de Ferro, a 1.504 m de altura, un dos puntos máis altos do Camiño Francés.

teiro beneditino que atrae dende antigo a moitos peregrinos.

O Camiño avanza por unha zona moi humanizada -aí será xa ata Compostela- entre unha sucesión de aldeas e dúas localidades considerables, Triacastela e Samos. No trazado súcendese outeiros e baixadas, aínda que na etapa se salva un desnivel de case 850 metros entre O Cebreiro e Sarria.

PONFERRADA > O CEBREIRO

- DISTANCIA:** 50 km
- COTA MÍNIMA:** 460 m
- COTA MÁXIMA:** 1.300 m
- DIFICULTADE:** alta-moi alta
- LUGARES DE INTERESE:** Cabellos, Villafraanca, O Cebreiro
- ALBERGUES:** O Cebreiro (100 prazas)

O Bierzo e Galicia danse a man nesta etapa que culmina a 1.300 m no Cebreiro, se cadra o núcleo do Camiño con máis connotacións mítico-simbólicas. Antes, en Villafraanca del Bierzo, pódese admirar o seu conxunto monumental e máis a igrexa románica de Santiago, na que podían recibir as indulxencias plenarias os peregrinos imposibilitados de chegar a Compostela.

Os primeiros quilómetros non ofrecen grandes novidades nun percorrido que, dende Villafraanca,

avanza polo angosto val do río Valcarlos, entre abas de carballos e castiñeiros. Nos últimos oito quilómetros sálvese un desnivel de 690 metros. Non obstante, a espectacularidade da paisaxe e a sensación de que Compostela xa está preto compensan este esforzo.

O CEBREIRO > SARRIA

- DISTANCIA:** por A Balsa, 40 km; por Samos, 43 km
- COTA MÍNIMA:** 450 m
- COTA MÁXIMA:** 1.335 m
- DIFICULTADE:** media
- LUGARES DE INTERESE:** Triacastela, Samos, Sarria
- ALBERGUES:** O Cebreiro (100 prazas), Hospital da Condada (20), Triacastela (54), Calvor (22), Sarria (33)
- Variante de Samos:** Casa Forte de Lusio (60), Samos (62)

A vitosidade da paisaxe e a montaña galega dominan este tramo. En Triacastela, a Ruta ofrece dúas posibilidades: continuar polo camiño tradicional, pola aldea da Balsa, cunhas inmediacións desbordantes de pequenos bosques e praderías, ou facelo pola estrada ata Samos, cun gran mos-

teiro beneditino que atrae dende antigo a moitos peregrinos.

O Camiño avanza por unha zona moi humanizada -aí será xa ata Compostela- entre unha sucesión de aldeas e dúas localidades considerables, Triacastela e Samos. No trazado súcendese outeiros e baixadas, aínda que na etapa se salva un desnivel de case 850 metros entre O Cebreiro e Sarria.

SARRIA > PALAS DE REI

- DISTANCIA:** 47 km
- COTA MÍNIMA:** 360 m
- COTA MÁXIMA:** 730 m
- DIFICULTADE:** media-alta
- LUGARES DE INTERESE:** Portomarin, Villar de Donas (nas inmediacións da ruta)
- ALBERGUES:** Sarria (33 prazas), Barbadelo (17), Ferreiros (19), Portomarin (88), Gonzar (28), O Hospital (32), Ligonde (16), Palas de Rei (66), Os Chacotes (100)

O Camiño abandona Sarria por unha das carballeiras máis singulares do percorrido, para continuar entre unha morea de aldeas e terras de cultivo. Destaca Portomarin, unha das localidades de maior peso histórico da Ruta, pero que quedou asolagada polo encoro de Belesar, no río Miño, en 1962. O novo Portomarin, ó pé das ruínas do desaparecido, intenta manter o seu antigo encanto, para o que se trasladaron ata

alí algunhas das vellas construcións, como a igrexa románica de San Nicolao (s. XII).

Esta penúltima etapa avanza entre unha paisaxe de suaves ondulacións e breves chairas, o que non impide que resulte un auténtico "rompepernas" por mor das constantes oscilacións do trazado.

PALAS DE REI > SANTIAGO DE COMPOSTELA

- DISTANCIA:** 69 km
- COTA MÍNIMA:** 360 m
- COTA MÁXIMA:** 560 m
- DIFICULTADE:** media
- LUGARES DE INTERESE:** Melide, A Lavacolla, O Monte do Gozo, Albergues de Palas de Rei (66 prazas), Os Chacotes (100), O Mato, Casanova (15), Melide (138), Ribadisaia (62), Arzúa (54), Santa Irene (35), Arca (O Pino) (124), O Monte do Gozo-Santiago (364), San Lázaro-Santiago (66)

Estamos a uns 70 quilómetros da meta compostelá e a sensación que sente o peregrino pola inminente chegada animao a superar este último tramo con renovados azos. Santiago ofrécelle a recompensa por todos os esforzos realizados.

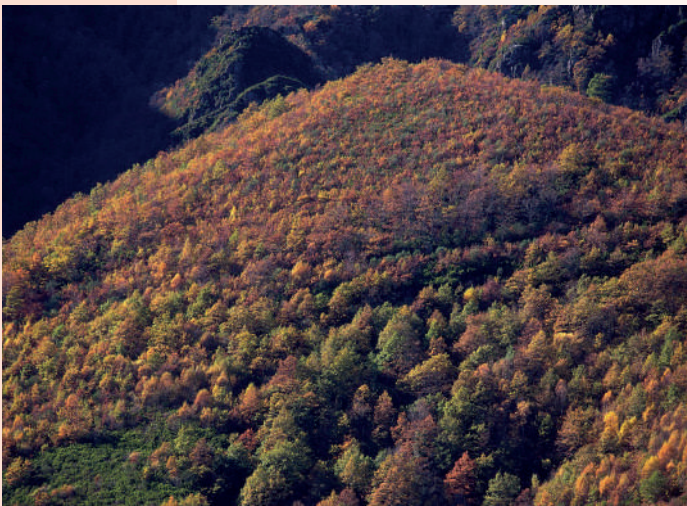
Aínda sen contar con grandes dificultades orográficas, o percorrido desta última etapa, de novo entre continuas aldeas, é bastante duro.

O Camiño supera, un tras outro, pequenos vales e ríos que descenden cara ao lambre, e esta sucesión de subidas e baixadas fai que o percorrido sexa máis duro. A isto engádese un trazado que cruza en repetidas ocasións a estrada N-547. Ao chegar ao Monte do Gozo albaníscase por vez primeira as torres da catedral de Santiago: a meta faise visible. Dende aquí, entramos xa na zona urbana da cidade.

MÁIS ALÁ DO CAMIÑO... FRANCÉS ->



Chegaches a Compostela. Garda agora as botas da túa peregrinación e convérteche nunha persoa viaxeira, curiosa, sensible e activa. Volve sobre os teus pasos. Todo o que non puidesches ver ou gozar na túa ruta espérate. Ábrense ante ti outros camiños igual de sedutores. Mira as suxestións que che preparamos.



Montañas do Cebreiro. Pedraña do Cebreiro

Na nosa peregrinación, a subida ao **Cebreiro** e a chegada á vila das pallozas conforman unha entrada en Galicia inigualable. Descendemos por Triacastela e Samos pero, non moi lonxe, un pouco máis ao sur, dentro aínda da provincia de Lugo, espéramos A Cruz do Incio e O Courel. Para os amantes da paisaxe galega máis xenuína: vellas montañas, bosque autóctono e monumentos únicos, como o templo do **Hospital do Incio**, a única igrexa románica de mármore de España, construída no século XII pola Orde de Malta. Realmente foi hospital de peregrinos (desviación do Camiño Francés), destinado tamén a atender os necesitados. O hospital alzáse hoxe en medio da natureza máis pura.



Igrexa de San Pedro Fiz, Incio

Desde O Incio parte unha estrada que nos leva, despois duns 35 quilómetros, ao Courel. **A Serra do Courel** é unha reserva verde, en cuxos vales e montañas atopamos a maior diversidade vexetal de Galicia. Camiñemos, por exemplo, pola **Devesa da Rogueira**, unha ruta impresionante de 8,8 km (3 h e 15 min a pé).

Pero O Courel tamén concentra restos prerromanos abraiamentos, como o **castro de Vilor** ou **A Torre**, e **antigas ferrerías** (coñecidas como "mazos"), algunhas convertidas hoxe en singulares aloxamentos turísticos. O sur da provincia de Lugo acolleu entre os séculos XVI e XIX unha verdadeira industria siderúrxica. Mui preto de aquí, aldeas xenuínas como **Seceda** ou **Seoane**, pura arquitectura tradicional.

Ao norte do Camiño podemos seguir viaxando pola natureza única destas terras do interior de Lugo: así é o **bosque de Cruzil** (concello de Becerreá), atípica paisaxe de aciñeiras, a máis setentrional da Península; ou os imponentes **Soutos de Agüeira**, formados por enormes castiñeiros, nunha zona pertencente xa ao Parque Natural dos Ancares.



Ferrería de Seoane (Ferrería de Louca). Folgoso do Courel



Devesa da Rogueira, Folgoso do Courel



Piorno, Cervantes

E por aquí seguimos, polos Ancares. Se ao sur do Camiño Francés nos acolle a serra do Courel, ao norte alzáse as montañas da **Serra dos Ancares**. A aldea de **Piorno** ten sona polas súas pallozas (vivendas prerromanas), o mesmo co Cebreiro. Rodeada dunha gran riqueza natural e paisaxística, esta serra –estamos nun Parque Natural– regálanos increíbles rutas de sendeirismo, como a que parte da Degrada (Cervantes) e chega ao pico de Tres Bispos (un percorrido duns 17 km, 5 horas e media a pé), pero tamén a posibilidade de contemplar castelos como os de **Doiras** ou **Donis**.

A riqueza paisaxística da Galicia oriental non deixa de abraiarnos. Outra destas paisaxes sedutoras preto do Camiño Francés, e a uns 15 quilómetros da cidade de Lugo, é o **Bosque da Ferenza**, situado no curso alto do río Miño. Declarado Reserva da Biosfera, é un dos máis importantes bosques de inundación que quedan na Península Ibérica, isto é, o río anega periodicamente parte dos carballos centenarios (teñen máis de tres séculos de vida) e os amieiros monumentais que conforman este lugar.



Igrexa de Santo Antão de Toques

Do bosque imos á arte en pedra e madeira: **Santo Antão de Toques** é outra sorpresa monumental e artística. Situada a uns 7 km ao norte de Melide (Camiño Francés), no interior da provincia da Coruña e nunha magnífica contorna, atopámonos cunha igrexa prerrománica que conserva elementos mesmo anteriores ao século X. No interior do templo, deliciosas pinturas policromadas sobre madeira.

Se estamos a finais de maio, debemos visitar **Vila de Cruces**. Neste núcleo célebre, o derradeiro domingo dese mes e desde o ano 1993, a Festa Gastronómica do **Galo de Curral**, declarada de Interese Turístico Galego; é tamén un lugar onde degustar (todo o ano) esta raza autóctona de Galicia. Lembremos que todo o interior da Comunidade é especialista na preparación destas carnes e, aínda máis importante, único na calidade deste produto.

Compre tamén achegarse aos **Pendellos de Agolada**, un mercado tradicional en pedra do século XVIII que chegou "vivo" sorprendentemente hasta hoxe.

E se queremos gozar da contorna dun xeito distinto e dinámico, Galicia enteira é un referente en España en **deportes de aventura**. Por algúns destes lugares poderemos trazr rutas en piragua, a cabalo ou en quad. Bicicleta todoterreo (BTT), tiro con arco, ou mesmo, para os máis atrevidos, **ponting** ou **rappel**... Turismo de Galicia pódenos proporcionar o contacto coas empresas especializadas que levan a cabo estas actividades.



Cidade da Cultura, Santiago de Compostela

E agora, a **Compostela secreta**: porque hai outro **Santiago** máis alá da súa zona monumental única, da súa xenuína gastronomía ou do animado ambiente cultural. É un novo Santiago, conectado coa natureza e o lecer, presidido polos seus poéticos ríos Sar e Sarela, e os suaves montes que os protexen. Os novos **pasos polo río Sar** abrense ante nós, ao leste da cidade –na zona coñecida como As Brañas do Sar–, xunto á subida e a través de sendas polo novo **Bosque de Galicia**. Este novo espazo de 24 ha crece na ladeira do **Monte Gaia**s, que preside a **Cidade da Cultura**. Ao oeste, no outro extremo da urbe, o **Monte Pedrosó** brindanos quizais a mellor panorámica da cidade milenaria. Podemos acceder a el seguindo un antigo **viacrucis** que pasa a carón do gran parque que coñecemos como **A Granxa do Xesto**.

O CAMIÑO FRANCÉS EN BICICLETA ->



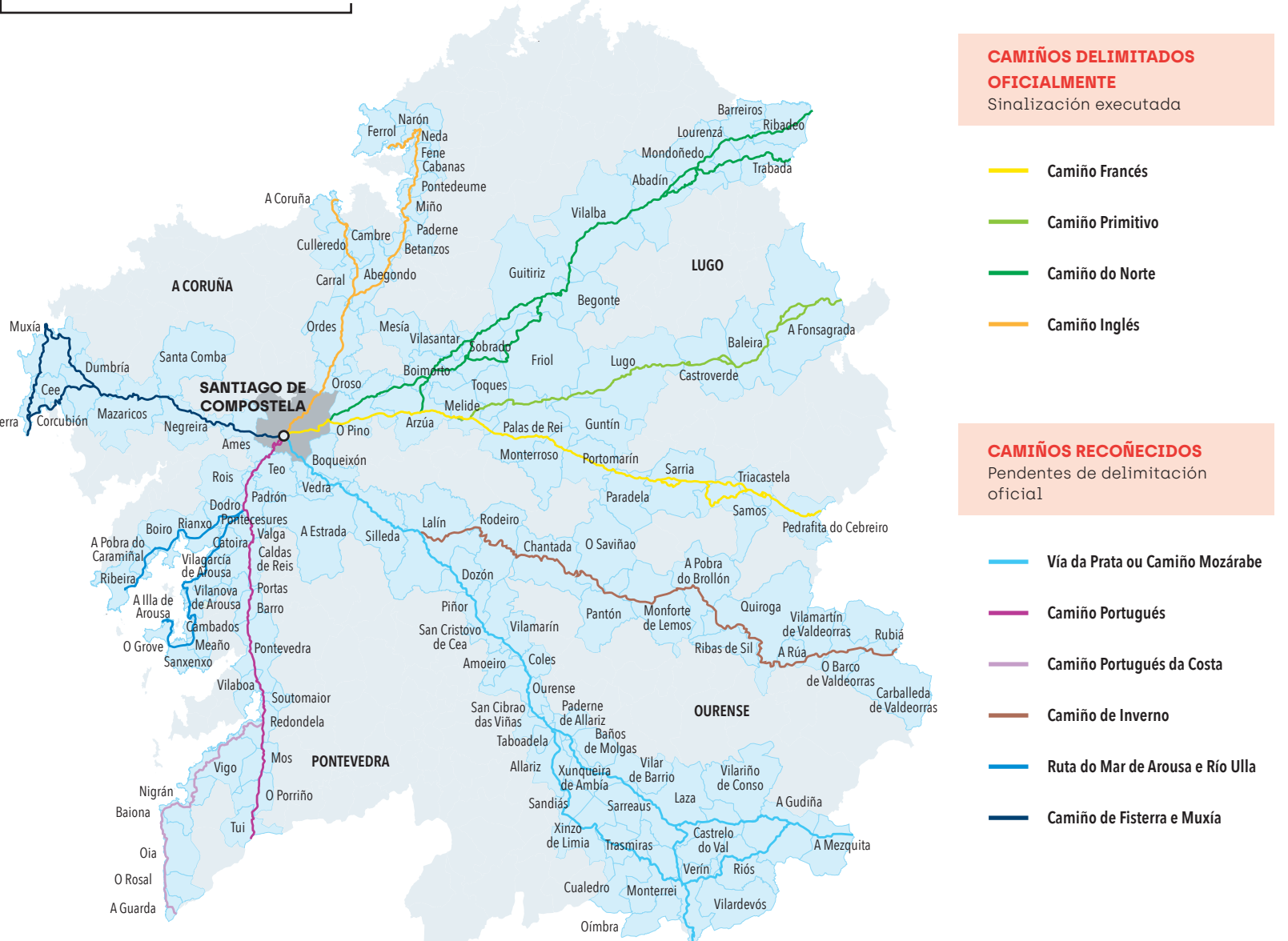
É o Camiño por excelencia. O máis transitado e tamén o máis documentado. Foi descrito xa cara a 1135 no *Codex Calixtinus*, obra fundamental, cuxo "Libro V", atribuído ao relixioso francés Aymeric Picaud, podería considerarse hoxe como a primeira guía cultural e mesmo turística de Europa. Neste especificase cada tramo e infórmase con detalle de hospitais, santuarios e costumes locais.

O Camiño Francés entra en España polo occidente dos Pireneos. Aquí conflúen os catro itinerarios históricos, descritos xa no *Codex*, e en activo actualmente: a vía Tolosana –que parte de Arlés–, a vía Podiense –co seu comezo en Le Puy–, a vía Lemosina –con orixe en Vézelay e con escala en Limoges– e a vía Turonense –desde París e con escala en Tours–. A Tolosana entra en España por Somport e as outras tres únense en Ostabat para cruzar os Pireneos por Roncesvalles. Desde aquí restan 760 quilómetros a Compostela.

Desde Puento la Reina (Navarra) o Camiño converxe nunha soa ruta que atravesará o norte da Península polas paisaxes máis variadas: os bosques de faias e piñeiros de Navarra, o cheiro a uva de La Rioja, as amplas chairas e estepas castelás, ata atinxir as montañas e bosques de carballos e castiñeiros de Galicia.



OS CAMIÑOS EN GALICIA ->



No noso itinerario, localidades que son historia viva do Camiño: Estella/Lizarrá, onde se veneran as reliquias de Santo André, ou Logroño, cidade atravesada literalmente, de sur a norte, pola ruta. Nájera, coa súa colexiata de Santa María la Real, ou Burgos, núcleo do Camiño, cunha catedral gótica declarada Patrimonio da Humanidade.

Xa en Palencia, Frómista exhibe a súa igrexa da San Martín, puro románico europeo, e Sahagún, en terras de León, amosa o antigo poder de Cluny, tras deixar atrás Carrión de los Condes. A cidade de León, fundada polos romanos e rexurdida ao amparo das peregrinacións, encandeia co gótico da súa catedral e os frescos románicos do Panteón Real de San Isidoro.

Ímonos achegando a Galicia: en Astorga conflúe o Camiño Francés coa Vía da Prata e aquí sorprendenarnos desde a pegada dos romanos ata a arte de Gaudí. Ponferrada, na comarca do Bierzo, un dos berces do Temple, conserva un espléndido Castelo dos Templarios, e Villafranca del Bierzo goza do privilexio de outorgar a Indulxencia e o Xubileo aos peregrinos que non poidan continuar o Camiño.

A entrada en Galicia realízase a través do porto de montaña do Cebreiro. Desde aquí restan 154,7 quilómetros a Compostela, 161,7 por Samos.



PLANO DE SANTIAGO DE COMPOSTELA LUGARES XACOBEOOS ->



CONSELLOS ÚTILES PARA PEREGRINOS

A CREDENCIAL DO PEREGRINO
É un documento no que se van cunhando os selos dos lugares polos que se pasa e que servirán para obter a "**Compostela**" (documento do Cabido que certifica a realización da peregrinación por motivos relixiosos ou espirituais). Débese acreditar que se fixeron polo menos os 100 últimos quilómetros a pé ou a cabalo; 200 km se é en bicicleta; ou ben 100 millas náuticas navegadas e realizar a pé os últimos quilómetros do Camiño desde o Monte do Gozo.

TARXETA SANITARIA
Os peregrinos españois deben viaxar sempre coa tarxeta sanitaria. En caso de proceder doutro país membro da Unión Europea, é recomendable dispor da tarxeta sanitaria europea. Se procedes dun país que non é membro da Unión Europea, debes saber que hai países que teñen convenios con España, polo que será importante obter esta información antes de iniciar a viaxe e así vir con todos os papeis en regra.

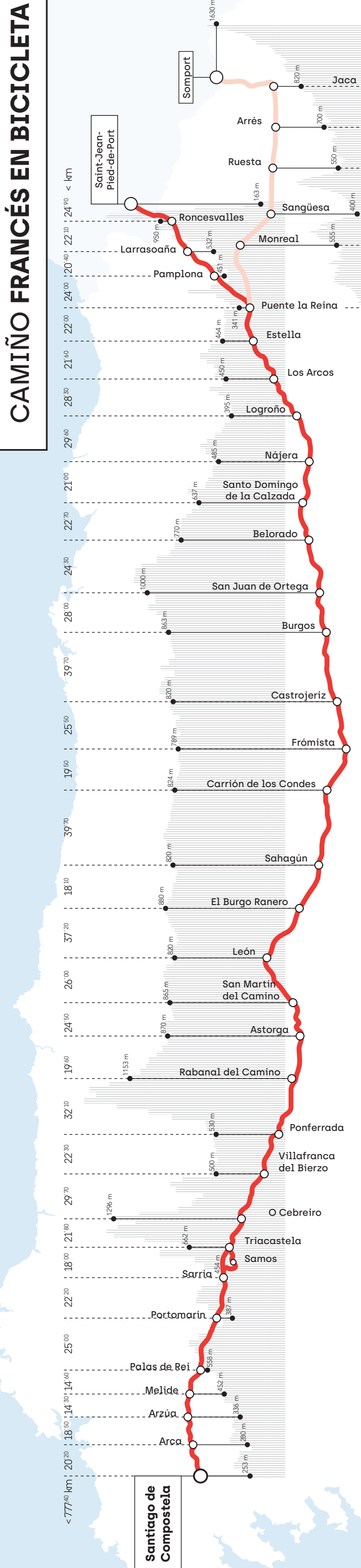
PERSOAS CON DISCAPACIDADE
Ademais das recomendacións xerais, o peregrino debe ter en conta estoutas: Informarse antes de saír das dificultades que pode atopar un peregrino con discapacidade e das condicións de accesibilidade dos distintos servizos que se atopan no Camiño de Santiago (albergues, establecementos de hostalería, etc.).

Extremar as precaucións á hora de cruzar as estradas se se ten discapacidade auditiva e camiñar sempre acompañado no caso das persoas con discapacidade visual, debido aos cruzamentos, desvíos e irregularidades do terreo.

SE VIAXAS CON ANIMAIS
Asegúrate de ter en regra as vacinas e desparasitacións, correctamente recollidas no caderno sanitario co que se debe viaxar. Planifica e adapta a ruta e as etapas á existencia de aloxamentos que permitan o seu acceso.

Antes de comezar a peregrinación

- Realiza unha preparación física previa, tendo en conta que debes planificar as etapas en función das túas posibilidades, dosificando o esforzo e facendo descansos máis ou menos frecuentes ou longos dependendo das características físicas de cada un.
- Unha vez iniciada a marcha non camiñes moi rápido os primeiros días e mantén o mesmo ritmo.
- É fundamental o coitado dos pés co fin de prever as bochas; para iso leva calzado cómodo e usado, é aconsellable levar dous pares, ou con sola de goma grosa e lixeira; os calcetins deben ser adaptados e de boa transpiración (de fió ou algodón), sempre limpos, secos e ben colocados para evitar rozaduras. Ao rematar a xornada lava os pés con auga e xabón e cambia de calzado.
- Utiliza roupa lixeira e ampla de cor clara (reflector), adecuada á época do ano.
- Leva un chufasqueiro de pouco peso que cubra a mochila.
- Leva unha protección para a cabeza, e lentes de sol, evita as horas de máis calor e utiliza crema protectora.
- Inixire auga frecuentemente pero asegúrate de que é potable; non se debe consumir auga de arriolos, ríos, mananciais ou fontes de cuxa potabilidade non esteamos seguros. Para prever desidratacións recoméndase unha inxestión mínima diaria de 2 litros de auga. Existen no mercado bebidas isotónicas cuxa composición en sales de sodio e potasio poden axudar a un adulto san.
- As campadas deberás facelas en lugares establecidos a tal efecto. Ten precaución se fas fogueiras, ao iniciar a marcha asegúrate de que queden apagadas, COIDA O MEDIO AMBIENTE.
- Non te afastes nunca das sendas sinaladas, evita camiñar cando escureza e respecta as normas de circulación. Se o fas en bicicleta, lembra que é obrigatorio o uso do casco e do chaleco de alta visibilidade.
- Camiña sempre pola marxe esquerda da calzada.
- Se estás canso e con cambras descansa nun lugar fresco e bebe abundante líquido.
- Para repórter forzas durante o camiño come alimentos moi enerxéticos (fritos secos, figos, chocolate, etc.).
- Na equipaxe debes levar saco de dormir, unha navalla multiusos, unha lanterna, un teléfono móbil, e unha pequena caixa de medicamentos.
- A caixa básica de urxencias (alcohol, gasa, esparapadro de seda, Betadine, apósitos, crema de protección solar, agulla e fio para a cura das bochas, tesoura pequena, vaselina, repelente de mosquitos, antihistamínicos (en caso de alerxia) e aspirinas.



CAMIÑO FRANCÉS EN BICICLETA

Os camiños de Santiago en Galicia

CAMIÑO FRANCÉS EN BICICLETA



Teléfonos de emerxencias

061 (Galicia)

112 (Nacional)

085 (Incendios forestais Galicia)



www.caminodesantiago.gal



App "Camino Santiago"
(Disponible en Google Play e App Store)

