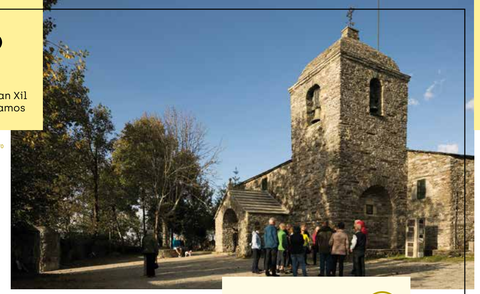
O CEBREIRO
> TRIACASTELA

21,8 km
154,7 km a Santiago por San Xil
161,7 km a Santiago por Samos


Igrexa de Santa María a Real, O Cebreiro

O Cebreiro é a porta de entrada do Camiño en Galicia. No ascenso deixamos atrás o Bierzo, o río Valcarce e topónimos como Herrerías, que mantén a memoria dunha antiga industria local. O Cebreiro é unha aldea de orixe prerromana, pertence ao concello de Pedrafita do Cebreiro e á provincia de Lugo. Está situada a 1.300 metros de altitude, o que nos permite gozar dunhas panorámicas extraordinarias de sedutora paisaxe galaica con vellas montañas e perfís suaves.

O párroco máis famoso deste lugar, Elías Valiña (1929-1989), emprendeu nos anos 80 do século XX a sinalización, con frechas amarelas, de toda a ruta desde Francia a Compostela. Desde então, a frecha amarela é símbolo do Camiño.

Desde o punto de vista natural, O Cebreiro forma parte dun Espazo de Interese Comunitario, pertencente á Rede Natura que engloba os sistemas montañosos dos Ancares e o Courel, dúas impagables mostras de riqueza paisaxística e etnográfica.

Neste tramo alcanzamos a altura máxima do Camiño Francés en Galicia, o porto do Poio, de 1.335 m de altitude. Antes e despois do cumio, aldeas xurdidas ao amparo do Camiño como Hospital da Condesa, Padornelo, O Biduedo, Fillobal, Pasantes ou Fonfría, e frondosos bosques autóctonos.

QUE VER

No Cebreiro, o **santuario de Santa María a Real**, templo de orixe prerromántica (s. IX-X) vinculado coa lenda do Santo Grial. O conxunto de **pallozas** –vivendas prerromanas de forma circular; unha delas funciona como museo etnográfico–. É desde o punto de vista gastronómico, o **queixo do Cebreiro**, afamado produto con Denominación de Orixe.

Neste tramo pasaremos por varias aldeas con enraizada tradición xacobea, entre elas: **Hospital da Condesa**, que lembra o centro fundado a finais do século IX por dona Egido, e a aldea de **Padornelo**, onde se instalou a hospitalaria Orde de San Xoán de Xerusalén.



SARRIA
> PORTOMARÍN

22,2 km
114,9 km a Santiago


Convento da Merced, Sarria

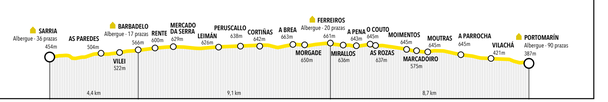
A consunción de bosque e arte monumental segue a presidir a ruta. Saíndo de Sarria cruzamos por bosques autóctonos de carballos e paisaxes rurais de grande atractivo. A ruta, que pasa por Barbadelo, ten un itinerario alternativo que enfila recto cara a Ferreiros. Xa no concello de Paradela pasamos pola parroquia das Cortes. A primitiva igrexa –coñecida agora coma Santa María de Loio– foi a casa nai da Orde de Santiago da Espada, fundada en 1170 en Extremadura.

A dobre condición de clérigos e cabaleiros que ostentaban os membros da Orde de Santiago procede precisamente desta fusión entre a comunidade guerreira de Cáceres e os cóengos de Loio.

No descenso ao río Miño chegamos a Portomarín. A vila que agora se alza despois do leito fluvial foi reconstruída nos anos sesenta do século XX, pois a antiga, medieval, xace baixo as augas do encoro de Belesar. Á nova vila trasladouse, pedra a pedra, a igrexa-fortaleza de San Nicolao ou de San Xoán –que pertencía á Orde de San Xoán de Xerusalén, despois chamada Orde de Malta–, tamén a portada da igrexa de San Pedro e un dos arcos da ponte romana, actualmente ao pé da ermida de Santa María das Neves.

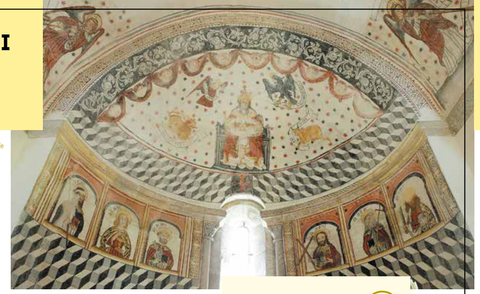
QUE VER

As **igrexas románicas de Santiago de Barbadelo e de Santa María**, esta na aldea de Ferreiros. O **encoro de Belesar**, que nos permite ver (principalmente no verán) as ruínas merguelladas do vello **Portomarín**, entre elas a antiga ponte romano-medieval sobre o río Miño. No poboado actual, a igrexa románica de San Pedro e, sobre todo, a de **San Nicolao** (hoxe de San Xoán), construída por un obradoiro de discípulos do Mestre Mateo. Portomarín produce unha das **augardentes** (o licor obtido por destilación do bagazo da uva) máis recoñecidas de Galicia, que é obxecto dunha festa anual.



PALAS DE REI
> MELIDE

14,6 km
67,7 km a Santiago


Igrexa de Santa María de Melide

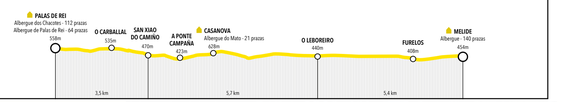
O Camiño continúa recollido pola frondosidade dos bosques e aberto a un tempo á sorpresa dos seus monumentos –como o castelo de Pambre ou a zona monumental de Melide–. Estamos na comarca da Ulloa, inmortalizada pola escritora Emilia Pardo Bazán na súa célebre novela *Los pazos de Ulloa* (1886).

Abandonamos Palas de Rei polo Campo dos Romeiros, lugar de encontro de peregrinos onde tradicionalmente se organizaban os grupos que, espontaneamente, se formaran co transcorrer da peregrinación. Para chegar ao castelo de Pambre –singular fortaleza superviviente das revoltas sociais dos irmandiños contra os señores feudais (s. XV)– cómpre tomar un pequeno desvío. De regreso, penetramos xa na provincia da Coruña e alcanzamos as aldeas de O Leboreiro, Desecabo e Furelos, onde engaiola a beleza da paisaxe.

Melide (450 m) é centro xeográfico de Galicia e posúe unha enraizada tradición xacobea. Aquí, o Camiño Francés recibe os peregrinos da ruta máis antiga, o Camiño Primitivo. A monumentalidade da súa zona antiga é hoxe testemuño do esplendor das peregrinacións. A súa orixe quizais sexa romana. Foi repoboada no século XIII polo rei Afonso IX.

QUE VER

O **castelo de Pambre**, construído por Gonzalo de Ulloa. Aberto ao público desde 2010. A igrexa de traza románica do **Leboreiro**; destaca o timpano da portada e as pinturas murais do s. XVI. En **Furelos**, magnífica ponte medieval. Nº **zona histórica de Melide**, destaca a portada da igrexa románica de San Pedro, un cruceiro gótico dos máis antigos de Galicia (s. XIV), Santa María de Melide e a igrexa de Sancti Spiritus (s. XIV-XV); o **Museo Terra de Melide**, etnográfico. Os **queixos con denominación de orixe** Arzúa-Ulloa e os **melindres** (rosquillas). A uns 8,5 km, fóra do Camiño, a **igrexa prerrománica de Toques** (s. X).



ARZÚA
> ARCA (O PINO)

18,5 km
38,7 km a Santiago


Ermida de Santa Irene, O Pino

Desde Arzúa afrontamos os últimos quilómetros do Camiño: 38,7 en total. Dividirémolos en dúas etapas, de 18,5 e 20,2 km. Hai quen aposta por facer a ruta restante nun só día, durmindo no albergue do Monte do Gozo pero é aconsellable realizar dúas etapas, con descanso en Arca.

Saímos da vila de Arzúa pola rúa do Carme. Nesta etapa alternaremos a paisaxe de bosques e prados (carballos, eucaliptos, froiteiras e campos de labranza) con tramos polo asfalto da estrada Nacional 547. Teñamos especial precaución cos vehículos, pois teremos que cruzar varias veces pola calzada.

Cruzamos o río Raído e logo varias aldeas: Cortobe, Pereiriña, algunhas con resonancia xacobea como A Calzada, A Calle, Ferreiros –de novo, a referencia ao vello ofício dos que, entre outras funcións, arranxaban as ferraduras dos cabalos–, A Salceda, Santa Irene –onde hai albergue de peregrinos– e A Rúa, xa ás portas de Arca, capital do municipio do Pino, o último concello antes de Santiago. En toda a etapa atoparemos bares ou tabernas onde tomar algo e fontes para refrescármonos.

QUE VER

Na aldea de **Santa Irene**, ermida dedicada á santa mártir portuguesa, construída grazas á achega de dous nobres que vivían preto de alí (s. XVIII). E a "fonte santa" (s. XVIII): as súas augas posúen, segundo a tradición, propiedades curativas para a pel.

O **Pedrouzo** é o núcleo principal da parroquia de Arca (O Pino). Poboación de servizos ao pé da N-547, conta con vanada oferta hostaleira. Ao longo do ano organízanse aquí feiras de gando, festas gastronómicas, mostras ecuestres e concertos de bandas populares ou música folk.



TRIACASTELA
> SARRIA

18 km por San Xil
25,1 km por Samos
132,9 km a Santiago por San Xil


Igrexa de Santiago de Triacastela

A Galicia máis xenuína, con toda a súa maxia de bosques milenarios e arquitectura popular, sedúcenos especialmente neste tramo.

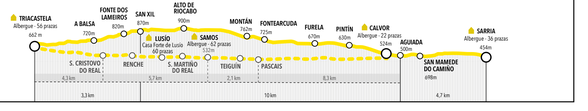
Triacastela –topónimo ao parecer procedente de "tres castros" (que son asentamentos prerromanos)– figura xa no *Códice Calixtino* como punto final dunha das etapas do Camiño Francés. Aquí exerceuse a hospitalidade e mesmo tivo cárcere para peregrinos; de todo isto consérvanse vestixios.

Á saída de Triacastela temos dúas opcións: ou continuar directamente a Sarria a través dunha serie de aldeas típicas de gran tradición xacobea –A Balsa, San Xil, Montán, Pintín, Calvor e San Mamede do Camiño– e fermosas paisaxes, ou ben desviarse cara ao sur ata atinxir o mosteiro beneditino de Samos, que foi a primeira comunidade monástica en seguir o ideario ascético dos monxes coptos do deserto (século VI) e que hoxe mantén activa a súa antiga hospedaría.

Sarria é, os seus 8.500 habitantes, a localidade máis poboada do Camiño Francés en Galicia. Aquí faleceu en 1230 o seu fundador, o rei Afonso IX –fundador tamén de Triacastela–, cando peregrinaba a Santiago. O renome xacobeo de Sarria xa era unha realidade a comezos do s. XIII, cando se constrúe o seu hospital de peregrinos.

QUE VER

En **Triacastela**, a **igrexa de Santiago** coa súa ábsida románica. O **mosteiro de Samos**, que se remonta ao século VI. Nel educouse Afonso II, impulsor das peregrinacións: no seu reinado descubriuse o sepulcro de Santiago. O mosteiro ten un dos maiores claustros monásticos de España (s. XVIII) e na súa capela do Salvador (s. X) alza-se un cipréi milenario. O claustro menor (s. XVI) destaca pola súa fonte das Nereidas e a súa porta románica, único vestixio do mosteiro do s. XII. O Padre Feijoo residiu aquí durante 14 anos. En **Sarria**, a torre do seu desaparecido castelo medieval e o convento da Madalena (s. XIII).



PORTOMARÍN
> PALAS DE REI

25 km
92,7 km a Santiago


Igrexa de Vilar de Donas, Palas de Rei

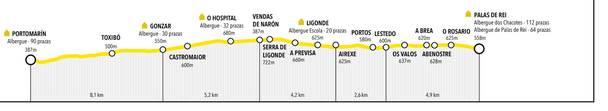
O lugar de Castromaior, ao que chegamos a través da aldea de Gonzar, certifica, polo seu topónimo, que aquí houbo un castro –asentamento de poboación prerromana típico do noroeste peninsular–. Chegamos a Vendas de Narón, escenario no ano 820 dunha encarnizada batalla entres as tropas cristiás e musulmás. Algo máis adiante, Ligonde, que tivo un importante hospital de peregrinos e acolleu o emperador Carlos V e as seu fillo Filipe II. A arquitectura tradicional deste lugar é hoxe outro dos seus atractivos.

O templo de Vilar de Donas (s. XII-XIII) é o emblema monumental deste tramo. Foi un antigo priorado da Orde de Santiago. De feito, o percorrido entre Ligonde e Palas de Rei estivo protexido, desde 1184 e durante séculos, polos cabaleiros desta Orde. O mosteiro de Vilar de Donas sitúase afastado do Camiño, xa que se trataba de preservar un espazo para o recollemento ou a oración.

Regresamos ao trazado da ruta xacobea e alcanzamos a localidade de Palas de Rei. Este núcleo, moi animado nas épocas de maior tránsito de peregrinos, deberíalle o seu nome a un suposto palacio real construído remotamente nas súas inmediacións. No núcleo urbano atópase o albergue de peregrinos.

QUE VER

Vendas de Narón conta cunha **capela dedicada á Madalena**, e Os Lameiros cunha **capela de San Marcos** e un orixinal **cruceiro** (cruz de pedra típica de Galicia, Portugal ou Bretaña). **Vilar de Donas** é un dos monumentos románicos máis significativos de Galicia. Ten planta baixa de cruz latina con tres ábsidas abovedadas. Sobresaen as **pinturas murais da ábsida central** datadas no Ano Santo de 1434. No interior, varios sepulcros de cabaleiros da Orde de Santiago. É de novo no trazado do Camiño, Palas de Rei: a vila conserva a portada románica na moderna **igrexa de San Tirso**.



MELIDE
> ARZÚA

14,3 km
53,1 km a Santiago


Albergue de Ribadiso, Arzúa

Ao saírmos de Melide pasamos por dúas localidades de gran tradición xacobea: Boente, con templo parroquial dedicado a Santiago, e Castañeda, onde Aymeric Picaud, autor do Libro V do *Códice Calixtino*, sitúa os fornos de cal para as obras da catedral, que os peregrinos abastecían con pedras calcarias transportadas desde Triacastela. Este feito simboliza a participación de todos na grande empresa construtiva do templo e manifestaba tamén esa unión de forzas e solidariedade que o Camiño fixa en cada acto de peregrinación.

Unha ponte de orixe medieval permítenos cruzar o río Iso. A primeira casa á dereita, xunto ao propio leito, foi sede do hospital de Ribadiso, o último espazo histórico que permaneceu aberto no Camiño Francés ao servizo do peregrino. Foi rehabilitado en 1993 e reaberto nese Ano Santo como albergue de peregrinos. O contorno natural no que se sitúa é de gran beleza.

Chegamos á vila de Arzúa (388 m). O Camiño Francés recibe aquí os peregrinos procedentes do Camiño do Norte. A uns 10 km fóra da nosa ruta estendese o encoro de Portodemouros. Seguimos en **comarca queixeira**, da Denominación de Orixe Arzúa-Ulloa.

QUE VER

En **Boente**, a igrexa de Santiago. Ao pé do río Iso, a **Área Recreativa de Ribadiso** ou albergue de peregrinos que foi antigo hospital medieval. En Arzúa, a **igrexa de Santiago, a capela gótica da Madalena**, pertencente a outro hospital desaparecido, ou a **capela da Mota**, xunto a unha xenuína **carballeira** homónima. A 5 km (afastándonos do Camiño), o **pazo de Brandeso**, onde Ramón María del Valle Inclán situou parte da súa novela *Sonata de otoño* (o interior non se pode visitar). E a 10 km, o **encoro de Portodemouros**. Seguimos en **comarca queixeira**, da Denominación de Orixe Arzúa-Ulloa.



ARCA(O PINO)
> SANTIAGO

20,2 km a Santiago


Praza do Obradoiro, Santiago de Compostela

Deixamos a parroquia de Arca e pasamos por bosques de eucaliptos e aldeas como Santo Antón ou O Amenal, nun ascenso que nos levará ao núcleo da Lavacolla, nas inmediacións do aeroporto de Santiago. Aquí, os peregrinos tiñan por costume lavar o corpo enteiro no regato que pasa polo lugar. De feito, a etimoloxía de "Lavacolla" derivaría dun *lava colea*, en desenfadada referencia á hixiene dos xenitais.

Alcanzamos o Monte do Gozo (380 m), pequena elevación onde os peregrinos gozaban, por vez primeira, dunha afastada visión da catedral. Entre os grupos de peregrinos proclámase como "rei da peregrinación" o primeiro que alcance o seu cumio. En 1993 construíuse aquí un grande albergue.

Quedan 5 km en descenso. O Camiño entra na cidade polo barrio de San Lázaro e deixa á esquerda o das Fontiñas (nas inmediacións, ampla oferta de restauración e servizos). Máis adiante, a rúa dos Concheiros, antigo barrio gremial dos artesáns que comerciaban con cunchas de vieira, e o histórico e xenuíno barrio de San Pedro, por onde baixa a ruta ata a Porta do Camiño. Continúa, xa no seu último tramo, por rúas peonís e prazas como Casas Reais, praza de Cervantes e A Acibecharía, por onde accederemos á basílica –o acceso alternativo, en Ano Santo, será a Porta Santa, na Quintana.

QUE VER

O **Monte do Gozo** ofrece unha excelente panorámica da cidade. O **Pavillón de Galicia**, no barrio de San Lázaro. O **Museo do Pobo Galego**. O **Panteón de Galegos Ilustres** contiguo ao Museo, na única igrexa gótica da cidade. O **Centro Galego de Arte Contemporánea** (CGAC), obra do arquitecto portugués Álvaro Siza. A **capela das Animas**, cos seus retablos neoclásicos; a **praza de Cervantes**, onde se situou o concello ata finais do s. XVIII. O museo da **Casa da Troia**, a célebre pensión de estudantes de comezos do s. XX. E o mosteiro de **San Martiño Pinario**.

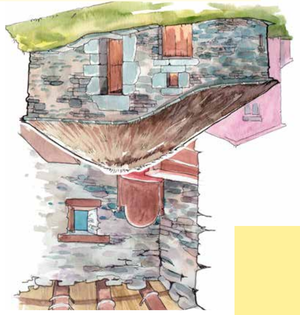


GAL

XUNTA DE GALICIA

CAMIÑO FRANCÉS

Os camiños de Santiago en Galicia



Xacobeo 21-22

galicia

Teléfonos de emerxencias

061 (Galicia)

112 (Nacional)

085 (Incendios forestais Galicia)

www.caminodesantiago.gal

Covid-19: https://coronavirus.sergas.gal

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

Deseño: Devalos – D.L. C 368/2021 – Pantalla: O Cabalete (Estrategias Gonzalez Devas

XUNTA DE GALICIA

Cultural route of the Council of Europe
Itinéraire culturel du Conseil de l'Europe

COUNCIL OF EUROPE
CONSEIL DE L'EUROPE

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura

Camino de Santiago de Compostela: Camino Francés y Caminos del Norte de España
Patrimonio de la Humanidad
nº 1993

SANT JAMES WAY

MÁIS ALÁ DO CAMIÑO...
FRANCÉS ->

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



Montañas do Cebreiro, Pedrafita 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, espérannos 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**, lá 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 álzase hoxe en medio da natureza máis pura.



Igrexa de San Pedro Fiz, O 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 abraiantes, como o **castro de Vilar** 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. Moi 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 Cruzul** (concello de Becerreá), atípica paisaxe de acivreiras, a máis setentrional da Península; ou os impoñentes **Soutos de Aguieira**, formados por enormes castiñeiros, nunha zona pertencente xa ao Parque Natural dos Ancares.



Ferrería de Seoane (Ferrería de Locay), Folgoso do Courel



Devesa da Rogueira, Folgoso do Courel



Piornedo, Cervantes

E por aquí seguimos, polos Ancares. Se ao sur do Camiño Francés nos acolle a serra do Courel, ao norte álzanse as montañas da **Serra dos Ancares**. A aldea de **Piornedo** ten sona polas súas pallozas (vivendas prerromanas), o mesmo có Cebreiro. Rodeada dunha gran riqueza natural e paisaxística, esta serra –estamos nun Parque Natural– regálanos incribles 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 **Donís**.

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 Fervenza**, 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 Antoiño de Toques

Do bosque imos á arte en pedra e madeira: **Santo Antoiño 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 celébrase, 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.

Cómpre 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 alguns destes lugares poderemos trazar 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 **paseos polo río Sar** ábrense 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 Gaías**, que preside a **Cidade da Cultura**. Ao oeste, no outro extremo da urbe, o **Monte Pedroso** brindanos quizais a mellor panorámica da cidade milenaria. Podemos acceder a el seguindo un antigo **viacrucis** que pasa a carón do gran parque coñecido como **A Granxa do Xesto**.

O CAMIÑO
FRANCÉS ->

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 especificácase tada trámo e informácase 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 Puente 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.



No nosso itinerario, localidades que son historia viva do Camiño: Estella/Lizarra, 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, encandea 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 sorprenderannos desde a pegada dos romanos ata a arte de Gaudí. Ponferrada, na comarca do Bierzo, un dos bercos 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.

OS CAMIÑOS EN
GALICIA ->



CAMIÑOS DELIMITADOS OFICIALMENTE
Sinalización executada

- Camiño Francés
- Camiño Primitivo
- Camiño do Norte
- Camiño Inglés

CAMIÑOS RECOÑECIDOS
Pendentes de delimitación oficial

- Via da Prata ou Camiño Mozárabe
- Camiño Portugués
- Camiño Portugués da Costa
- Camiño de Inverno
- Ruta do Mar de Arousa e Río Ulla
- Camiño de Fisterra e Muxía

PLANO DE SANTIAGO DE COMPOSTELA
LUGARES XACOBEOS ->

1. Catedral de Santiago de Compostela
2. Hospital Real (hoxe, Hostal dos Reis Católicos)
3. San Martiño Pinario
4. Reitorado da USC
5. Pazo de Raxoi
6. Convento de San Francisco e monumento de San Francisco, do escultor Asorey
7. Igrexa de San Fruchuoso e lugar do atrigo cemiterio de peregrinos
8. San Domingos de Bonaval
9. Porta do Camiño
10. Igrexa de Santa María do Camiño
11. Praza do Campo (hoxe, de Cervantes) e igrexa de San Bieito do Campo
12. Igrexa de Santa María Salomé
13. Porta de Mazarelos
14. Fonte de Santiago, Rúa do Franco
15. Igrexa de Santa Susana
16. Igrexa do Pilar
17. Praza das Praterías e Museo das Peregrinacións e de Santiago
18. Santa María a Real de Sar
19. Santa María de Conxo
20. Monte do Gozo
21. Capela de San Paio do Monte (O Pedroso)

Centro Internacional de Acollida ao Peregrino: Centro de Documentación e Información do Camiño

Información

Oficina do Peregrino: 981 568 846



CONSELLOS ÚTILES PARA PEREGRINOS

A CREDENCIAL DO PEREGRINO

É un documento no que se van cuñando 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 débe ter en conta estoutras:

- 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 coidado dos pés co fin de previr as bochas; para iso leva calzado cómodo e usado, é aconsellable levar dous pares, ou con sola de goma grosa e lixeira; os calcetíns deben ser adaptados e de boa transpiración (de fío 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 (reflectora), adecuada á época do ano.
- Leva un chuvasqueiro 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.
- Inxire auga frecuentemente pero asegúrate de que é potable; non se debe consumir auga de arroios, ríos, mananciais ou fontes de cuxa potabilidade non esteamos seguros. Para previr deshidratacións recomendase 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 acampadas 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 escurece 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 repoñer forzas durante o camiño come alimentos moi enerxéticos (froitos secos, figos, chocolate, etc.).
- Na equipaxe debes levar saco de durmir, unha navalla multiusos, unha lanterna, un teléfono móbil, e unha pequena caixa de medicamentos.
- A caixa básica de urxencias (alcohol, gasa, esparadrapo de seda, Betadine, apósitos, crema de protección solar, agulla e fío para a cura das bochas, tesoira pequena, vaselina, repelente de mosquitos, antihistamínicos (en caso de alerxia) e aspirinas.

