

AL

UNTA DE GALICIA

Os camiños de Santiago en Galicia

FRANÇÉS

CAMIÑO

Xacobeo

galicia

📞

Teléfonos de emerxencias

061 (Galicia)

112 (Nacional)

085 (Incendios forestais Galicia)

🔍

www.caminodesantiago.gal

App “Camino Santiago”
(Dispoñible en Google Play e App Store)

UNTA DE GALICIA

Comunidade Autónoma de Galicia

Comunidade Autónoma de Galicia

Comunidade Autónoma de Galicia

Comunidade Autónoma de Galicia

Comunidade Autónoma de Galicia

Comunidade Autónoma de Galicia

Comunidade Autónoma de Galicia

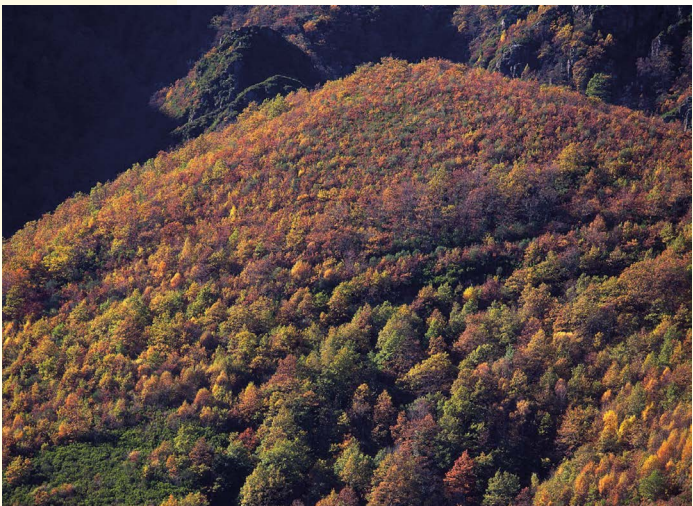
Comunidade Autónoma de Galicia

Comunidade Autónoma de Galicia

Comunidade Autónoma de Galicia

MÁIS ALÁ DO CAMIÑO...
FRANÇÉS ->

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 puidiches ver ou gozar na túa ruta espérate. Ábrense ante ti outros camiños igual de sedutores. Mira as suxestións que che preparamos.



Montañas do Cebreiro, Pedraíña 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, espéranos 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 Fig. O Incio

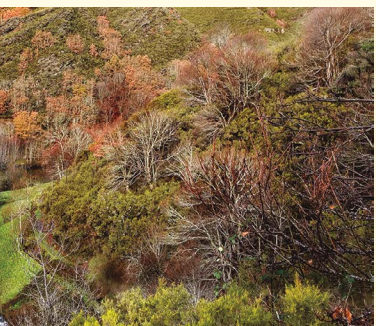
Desde O Incio parte unha estrada que nos leva, despois duns 35 quilómetros, ao Courel. **A Serra do Courel** é unha reserva verde, en cuños vales e montañas atopamos a maior diversidade vexetal de Galicia. Camiñemos, por exemplo, pola **Devesa da Rogueira**, unha ruta impresionante de 8,8 km (3 h e 15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

Pero O Courel tamén concentra restos prerromanos abraiamentos, como o **castro de Vilar** ou **A Torre**, e antigas **ferrerías** (conhecidas 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 Cruzil** (concello de Becerreá), atípica paisaxe de acifeiras, a máis setentrional da Península; ou os imponentes **Soutos de Agüeira**, formados por enormes castiñeiros, nunha zona pertencente xa ao Parque Natural dos Ancares.



Ferreira de Seoane (Ferreira de Lacy), Folgoso do Courel



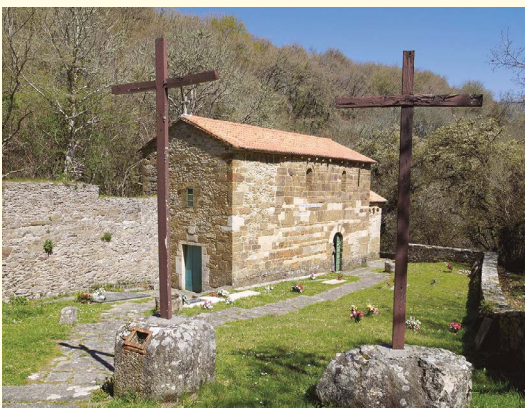
Devesa da Rogueira, Folgoso do Courel



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** den 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 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 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. Bicideta 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

O CAMIÑO
FRANÇÉS ->

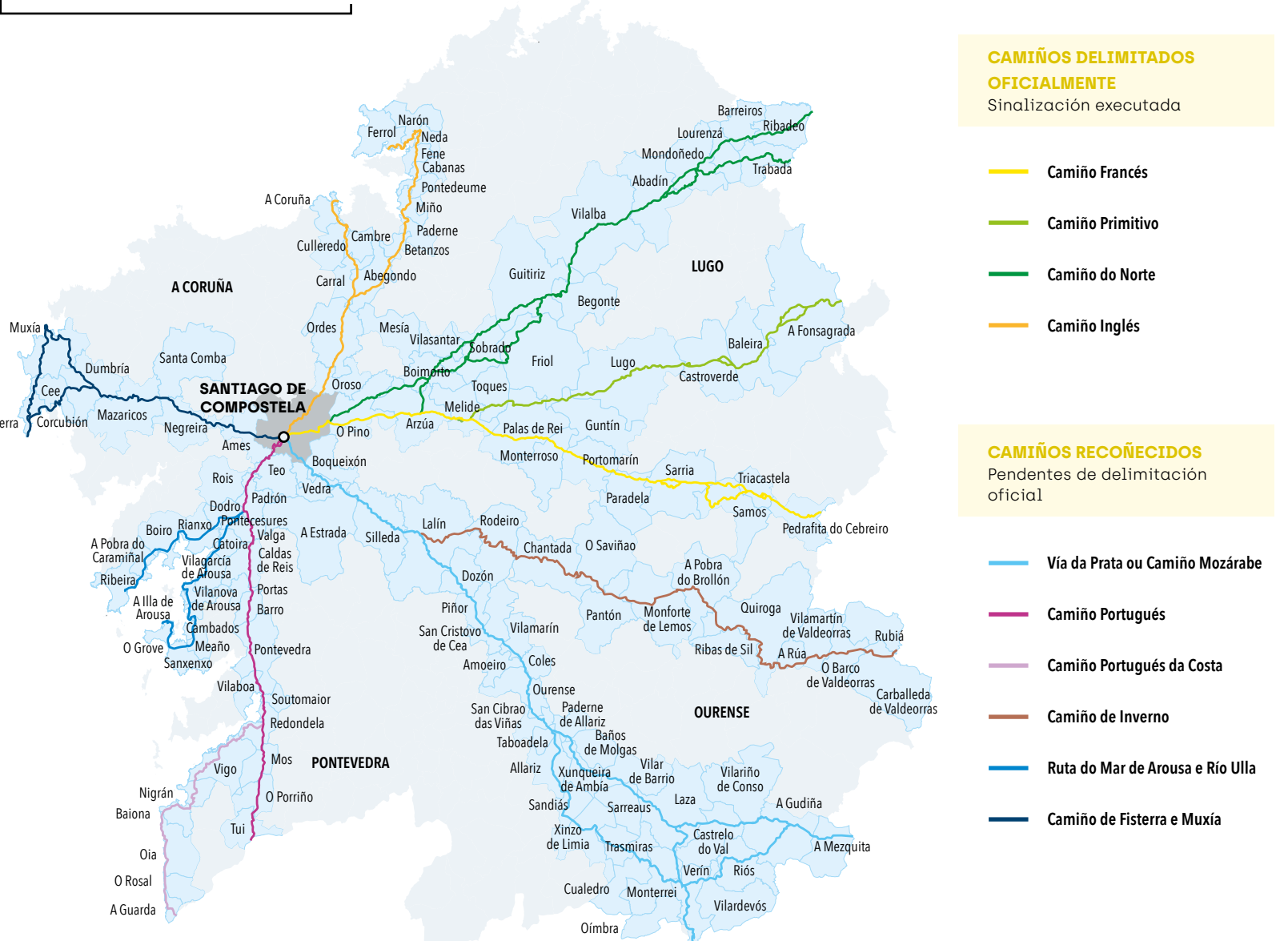
É o Camiño por excelencia. O máis transitado e tamén o máis documentado. Foi descrito xa cara a 1135 no *Codex Calixtinus*, obra fundamental, cuxo “Libro V”, atribuído ao relixioso francés Aymeric Picaud, podería considerarse hoxe como a primeira guía cultural e mesmo turística de Europa. Neste especificase 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 Punte 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 XACOBEOS ->



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 previr 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 fio 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 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.
- Inxire auga frecuentemente pero asegúrate de que é potable; non se debe consumir auga de arroyos, ríos, mananciais ou fontes de cuxa potabilidade non esteamos seguros. Para previr deshidratacións 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 (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 fio para a cura das bochas, tesoura pequena, vaselina, repelente de mosquitos, antihistamínicos (en caso de alerxia) e aspirinas.

