

## 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



### QUE VER



O Cebreiro é a porta de entrada do Camiño en Galicia. No ascenso deixamos atrás o Bierzo, o río Valcarlos 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 galega con vellas montañas e perfís suaves.

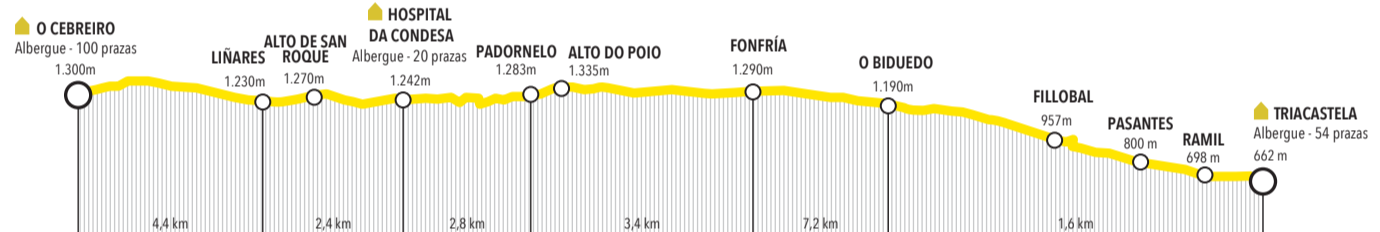
O párroco máis famoso deste lugar, Elías Valiña (1929-1989), emprendeu nos anos 80 do século XX a sinalización, con frechas amarelas, de toda a ruta desde Francia a Compostela. Desde entón, a frecha amarela é símbolo do Camiño.

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 Fonfria, e frondosos bosques autóctonos.

No Cebreiro, o santuario de Santa María a Real, templo de orixe prerrománica (s. IX-X) vinculado coa lenda do Santio Grial. O conxunto de pallozas –vivendas prerromanas de forma circular, unha delas funciona como museo etnográfico–. E 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 Egdoia, e a aldea de Padornelo, onde se instalou a hospitalaria Orde de San Xoán de Xerusalén.



## 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



### QUE VER



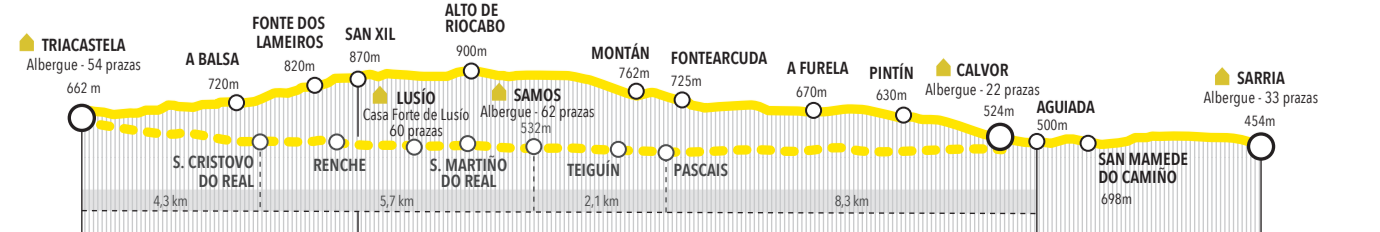
A Galicia máis xenuína, con toda a súa maxia de bosques milenarios e arquitectura popular, seducenos especialmente neste tramo.

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 copios do deserto (século VI) e que hoxe mantén activa a súa antiga hospedaría.

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) alzáase un ciprés milenario. O claustro menor (s. XVI) destaca pola súa fonte das Nereidas e a súa porta románica, único vestixio do mosteiro do s. XIII. O Padre Feijoo residiu aquí durante 14 anos. En Sarria, a torre do seu desaparecido castelo medieval e o convento da Madalena (s. XIII).



## SARRIA > PORTOMARÍN

22,2 km  
114,9 km a Santiago

Convento da Merced, Sarria



### QUE VER

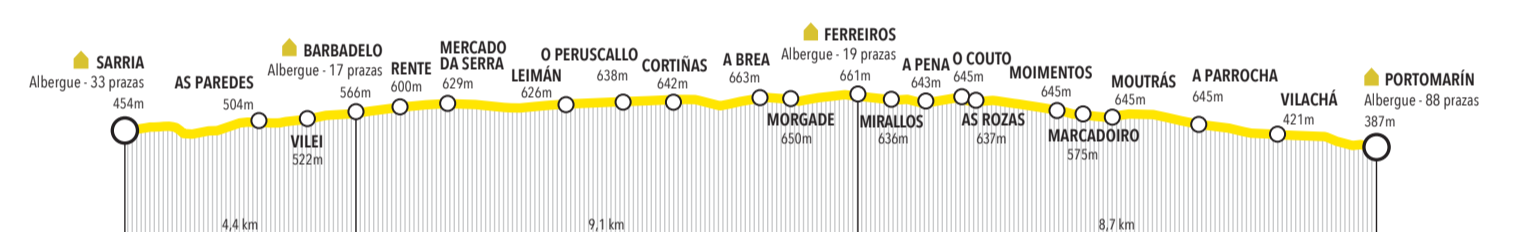


A conxunción de bosque e arte monumental segue a presidir a ruta. Saíndo de Sarria cruzamos por bosques autóctonos de carballos e paisaxes rurais de grande atractivo. A ruta, que pasa por Barbadele, ten un itinerario alternativo que enfila recto cara a Ferreiros. Xa no concello de Paradelá pasamos pola parroquia das Cortes. A primitiva igrexa –coñecida agora como 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 coérgos 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.

As igrexas románicas de Santiago de Barbadele e de Santa María, esta na aldea de Ferreiros. O encoro de Belesar, que nos permite ver (principalmente no verán) as ruínas mergulladas 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.



## PORTOMARÍN > PALAS DE REI

25 km  
92,7 km a Santiago

Igrexa de Vilar de Donas, Palas de Rei



### QUE VER

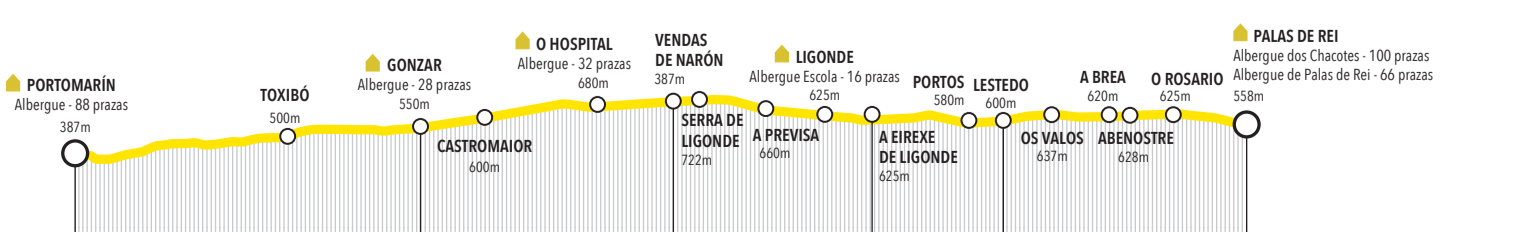


O lugar de Castromaior, ao que chegamos a través da aldea de Gonzar, certifica, polo seu topónimo, que aquí houbo un castro –asentamento de poboación prerromana típico do noroeste peninsular–. Chegamos a Vendas de Narón, escenario no ano 820 dunha encarnizada batalla entre as tropas cristiás e musulmáns.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

O templo de Vilar de Donas (s. XIII-XII) 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 trabalaba 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.

Vendas de Narón conta cunha capela dedicada a 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. Sobresalen as pinturas murais da ábsida central datadas no Ano Santo de 1434. No interior, varios sepulcros de cabaleiros da Orde de Santiago. E de novo no trazado do Camiño, Palas de Rei: a vila conserva a portada románica na moderna igrexa de San Tirso.



## PALAS DE REI > MELIDE

14,6 km  
67,7 km a Santiago

Igrexa de Santa María de Melide



### QUE VER

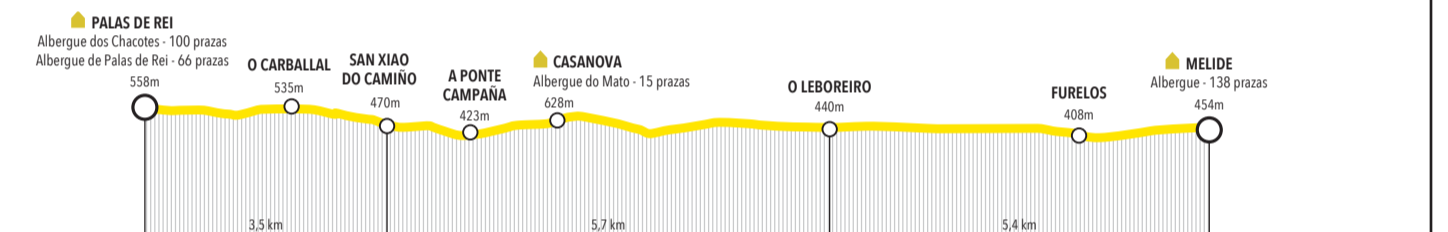


O Camiño continúa recollido pola frondosidade dos bosques e aberto a un tempo á sorpresa dos seus monumentos –como o castelo de Pambre ou a zona monumental de Melide–. Estamos na comarca da Ulloa, inmortalizada pola escritora Emilia Pardo Bazán na súa célebre novela *Los pazos de Ulloa* (1886).

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 supervivente 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 Leboeiro, Desecabo e Furelos, onde engoaila 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.



## MELIDE > ARZÚA

14,3 km  
53,1 km a Santiago

Albergue de Ribadiso, Arzúa



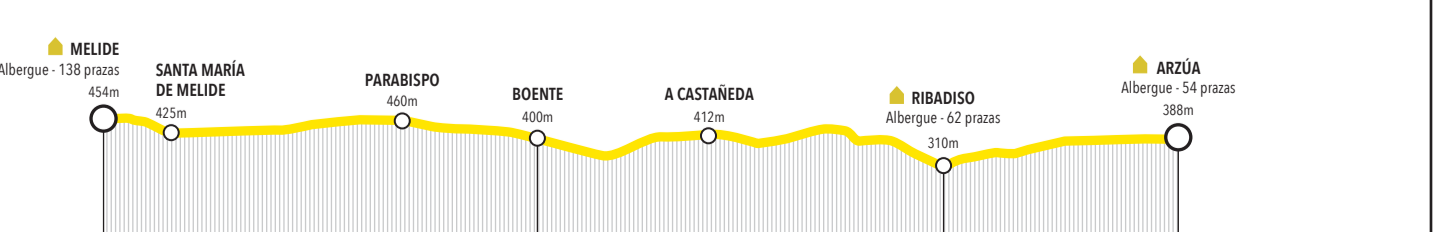
### QUE VER



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 esténdese o encoro de Portodemouros, cunha ampla oferta de turismo rural e para a práctica de deportes acuáticos.



## ARZÚA > ARCA (O PINO)

18,5 km  
38,7 km a Santiago

Ermida de Santa Irene, O Pino



### QUE VER

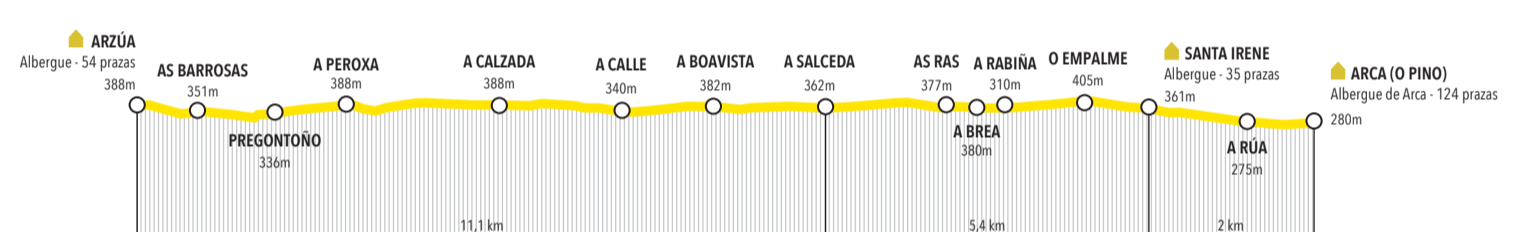


Desde Arzúa afrontamos os últimos quilómetros do Camiño: 38,7 en total. Dividiremos en dúas etapas, de 18,5 e 20,2 km. Hai que aposta por facer a ruta restante nun só día, durmindo no albergue do Monte do Gozo pero é aconsellable realizar dúas etapas, con descanzo en Arca.

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 os ríos Vello e Brandeso, e logo aldeas como Preguntoño, A Peroxa, algunhas con resonancia xacobea como A Calzada, A Calle, Ferreiros –de novo, a referencia ao vello oficio dos que, entre outras funcións, arrixaban 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 refrescármolos.

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). É a “fonte santa” (s. XVII): 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 variada oferta hostaleira. Ao longo do ano organizanse aquí feiras de gando, festas gastronómicas, mostras ecuestres e concertos de bandas populares ou música folk.



## ARCA(O PINO) > SANTIAGO

20,2 km a Santiago

Praza do Obradoiro, Santiago de Compostela



### QUE VER

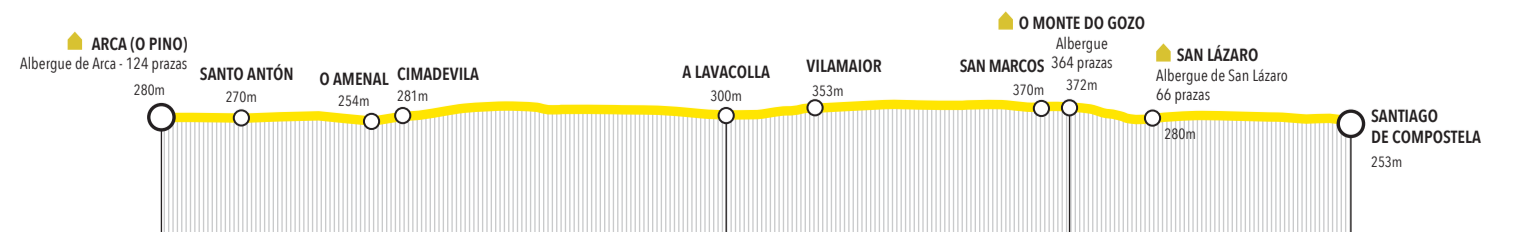


Deixamos a parroquia de Arca e pasamos por bosques de eucaliptos e aldeas como Santo Antón ou O Ameal, nun ascenso que nos levará ao núcleo da Lavacolla, nas inmediacións do aeroporto de Santiago. Aquí, os peregrinos tiñan por costume lavar o corpo enteiro no regato de veira, e o histórico e xenuíno 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 ACibebería, por onde accederemos á basílica –o acceso alternativo, en Ano Santo, será a Porta Santa, na Quintana.

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 proclamábase como “rei da peregrinación” o primeiro que alcance o seu cumio. En 1993 construíuse aquí un albergue.

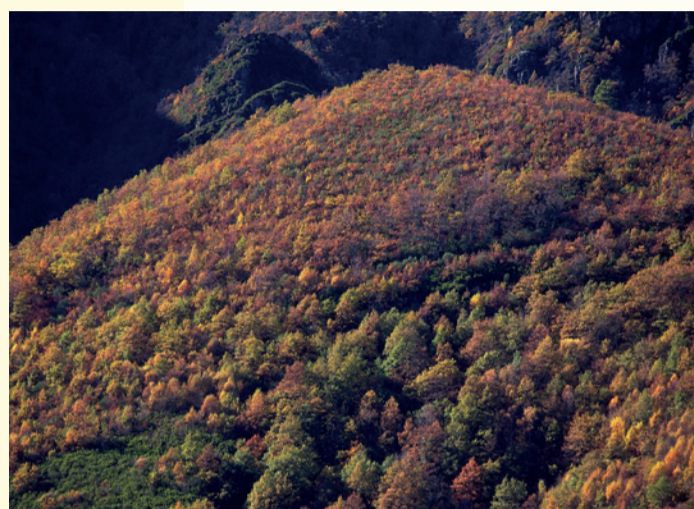
Quedan 5 km en descenso. O Camiño entra na cidade polo barrio de San Lázaro e deixa á esquerda o das Fontiñas (nas inmediacións, ampla oferta de restauración e servizos). Máis adiante, a rúa dos Concheiros, antigo barrio gremial dos artesáns que comerciaban con cunchas de veira, e o histórico e xenuíno 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 ACibebería, por onde accederemos á basílica –o acceso alternativo, en Ano Santo, será a Porta Santa, na Quintana.

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 Pantón 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 Ánimas, 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.



MÁIS ALÁ DO CAMIÑO... FRANCÉS ->

Chegaches a Compostela. Garda agora as botas da túa peregrinación e convérteche nunha persoa viaxeira, curiosa, sensible e activa.



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.



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.

Pero O Courel tamén concentra restos prerromanos abraiantes, como o castro de Vilariño ou A Torre, e antigas ferrerías (coñecidas como "mazos").

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;



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

Devesa da Rogueira, Folgoso do Courel



Pionedo, 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 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 Fervezza, situado no curso alto do río Miño.



Igrexa de Santo Antuño de Toques

Do bosque imos á arte en pedra e madeira: Santo Antuño 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.

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.

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 algúns destes lugares poderemos trazar rutas en piragua, a cabalo ou en quad.



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 seus montes que os protexen.

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 Picaut, podería considerarse hoxe como a primeira guía cultural e mesmo turística de Europa.

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-.

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 ->



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 Retorador da USC
5 Pazo de Raxoi
6 Convento de San Francisco e monumento de San Francisco, do escultor Asensio
7 Igrexa de San Frutuoso e lugar do antigo 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 Fonte de Santiago, Rúa do Frático
14
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 de 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).

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.

PERSONAS CON DISCAPACIDADE

Ademais das recomendacións xerais, o peregrino debe ter en conta estas: 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.

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 camións 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 fió ou algodón), sempre limpos, secos e ben colocados para evitar rozaduras.
- Utiliza roupa lixeira e ampla de cor clara (reflector), adecuada á época do ano.
- Leva un chuvaseiro 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 arrosos, ríos, mananciais ou fontes de cuxa potabilidade non esteamos seguros.
- 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, 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.

CAMIÑO FRANCÉS

