AS ETAPAS PROPOSTAS

O Caminho de Santiago não conta com um ponto exacto de partida nem com um único itinerário, pelo contrário, a ele pode aceder-se a partir dos mais diversos lugares da geografia europeia. Nesta publicação propõe-se o trajecto pelo itinerário tradicionalmente mais reconhecido e seguido: o Caminho Francês. Esta rota dispõe de quatro vias principais em França e entra em Espanha por dois pontos dos Pireneús: Roncesvalles (Navarra) e Somport (Aragão). Aqui optou-se pelo trajecto que vai desde a localidade francesa de Saint-Jean-Pied-de-Port, dada a sua simbologia jacobeia e muito próxima já de Espanha, até à cidade de Santiago.

Divide-se o Caminho em 15 etapas, com as quais se procura conjugar a capacidade de um ciclista de tipo médio com o interesse histórico e artístico da rota. Em todo o caso, cada ciclista deverá adaptar o trajecto às suas características. O Caminho nunca pode converter-se numa corrida em direcção a Compostela.

Como poderá comprovar, ao final de cada etapa dispõe o ciclista de albergues para peregrinos que têm habitualmente um baixo custo. Em determinados albergues, os peregrinos a pé têm preferência e é necessário aceitar as suas normas de funcionamento. Na quase totalidade das etapas há também outros albergues ao longo da rota como alternativas que, chegado o momento, também se podem considerar.

- Rio
- Estrada
- Pista
- Caminho de erva
- Linha de caminho de ferro
- Rodovia
- Fronteira

- Fonte
- Lagoa
- Albergue
- Monte
- Mosteiro
- Casa
- Cruzeiro ou monumento

- Cruzamento. Ponto onde se abandona o caminho principal
- Povoação importante
- Povoação secundária
- Aldeia ou povoado
- Povoação à beira do caminho

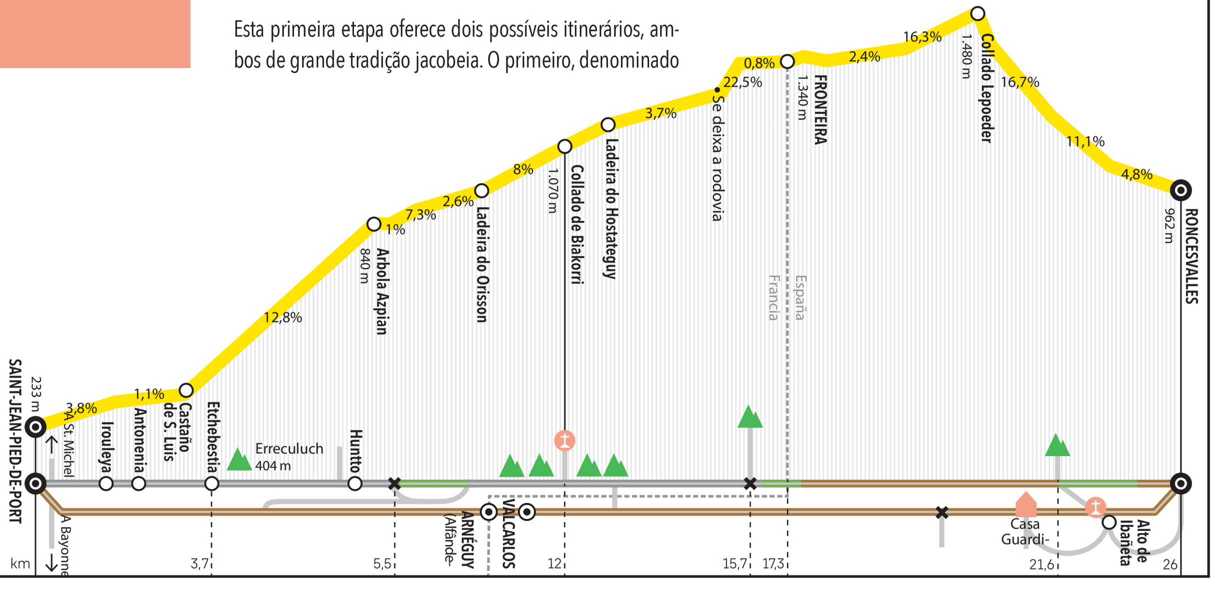
Fonte: El Camino de Santiago en bicicleta, Carlos J. Crespo, S.A. de Xestión do Plan Xacobeo

SAINT-JEAN-PIED-DE-PORT > RONCESVALLES

Distância: 26 km (rota de Cize)
Cota mínima: 233 m
Cota máxima: 1.480 m
Dificultade: alta-muito alta
Lugares de interese: Saint-Jean-Pied-de-Port, Alto de Ibañeta, Roncesvalles

Na localidade francesa de Saint-Jean-Pied-de-Port, o Caminho de Santiago vê já terras espanholas. São apenas uns 30 quilómetros os que separam a vertente norte e sul da cordilheira pirenaica, num dos trechos mais belos e emotivos da Rota Jacobeia.

Esta primeira etapa oferece dois possíveis itinerários, ambos de grande tradição jacobeia. O primeiro, denominado a "Rota dos portos de Cize", é muito mais duro, mas também mais gratificante. Majestosas paisagens pirenaicas e frondosos bosques caducifólios sucedem-se no trajecto. A segunda rota, por Valcarlos, apresenta um trajecto mais fácil, mas menos espectacular.

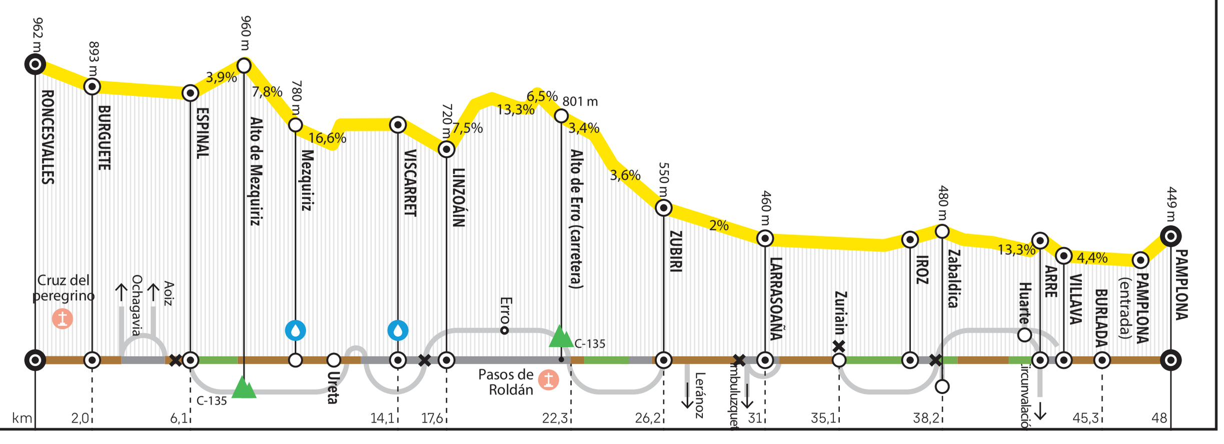


RONCESVALLES > PAMPLONA

Distância: 48 km
Cota mínima: 420 m
Cota máxima: 962 m
Dificultade: média-alta
Lugares de interese: Viscarret, Pasos de Roldán, Zubiri, Villava, Pamplona

Neste trecho o Caminho deixa para trás os Pirenéus. Ao grande bosque pirenaico sucedem-se os pequenos bosques de carvalhos e coníferas, as terras de cultivo e os campos de sequeiro. É um trajecto que permite desfrutar da sumptuosi-dade dos pequenos e bem cuidados povoados navarros.

A etapa decorre por contínuos e tortuosos "tobogãs" que convertem este trajecto num violento teste à fortaleza das pernas. À margem desta questão, o traçado não apresenta excessivas dificuldades técnicas, se exceptuarmos a descida do alto de Erro e a parte final da etapa, a partir de Zabaldica. No caso de chover, é aconselhável que ambos os trechos sejam realizados por estrada.

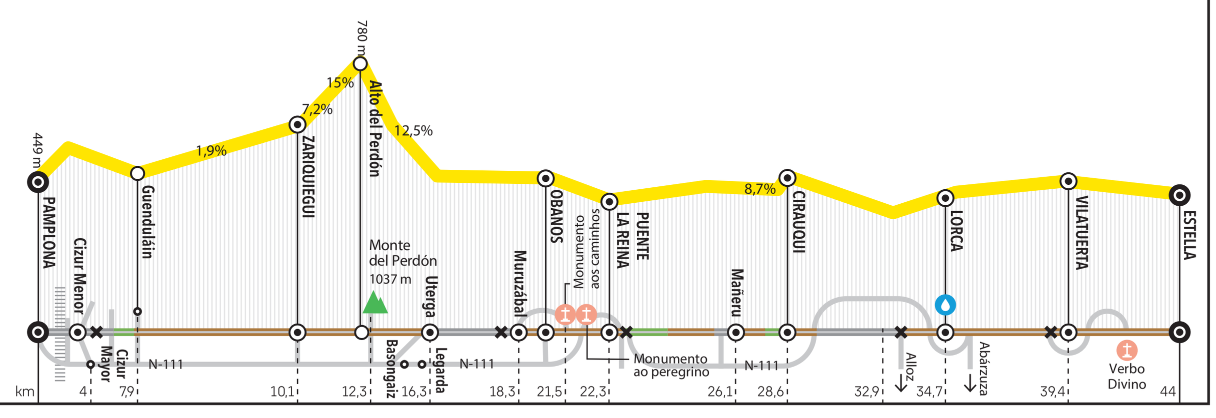


PAMPLONA > ESTELLA

Distância: 44 km
Cota mínima: 397 m
Cota máxima: 780 m
Dificultade: média
Lugares de interese: Alto del Perdón, Puente la Reina, Cirauqui, Estella

Esta etapa atravessa o coração da velha Navarra. Avança-se por terras secas e com colinas, salpicadas de povoações. A metade da etapa encontra-se a emblemática localidade de Puente la Reina, na qual as duas rotas do Caminho Francês que entram em Espanha por Roncesvalles e Somport se unem até Santiago. O símbolo desta unificação é a histórica ponte medieval da localidade, construída expressamente para facilitar a passagem dos peregrinos.

O perfil deste trajecto não oferece dificuldades, salvo no seu trecho final, na subida ao alto do Perdón. O terreno argiloso pelo qual decorre parte da etapa oferece muitas dificuldades para avançar em caso de chuva.

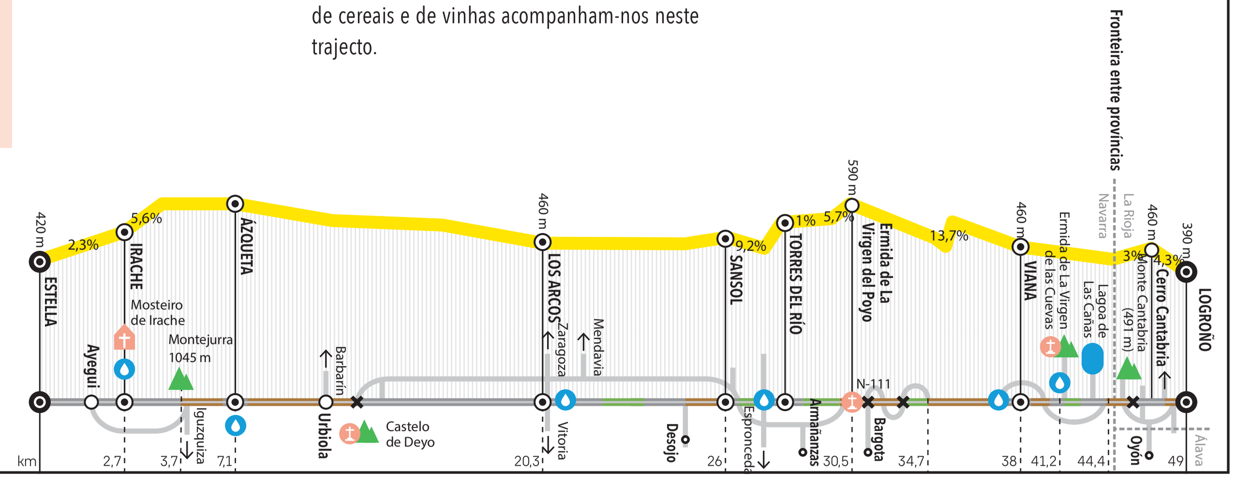


ESTELLA > LOGROÑO

Distância: 49 km
Cota mínima: 390 m
Cota máxima: 590 m
Dificultade: média-baixa
Lugares de interese: Irache, Torres del Río, Viana, Logroño

É esta a última etapa que se realiza em direcção a sudoeste. A partir de Logroño, o Caminho Francês segue pela rota do poente, que já não se abandonará até chegar a Compostela. Este trecho passa pelas imediações do grande mosteiro beneditino de Irache e cruza o rio Ebro pela histórica ponte de Piedra, já às portas da cidade de Logroño, capital de La Rioja. Campos de cereais e de vinhas acompanham-nos neste trajecto.

Estamos numa etapa de grande esforço muscular, com contínuos declives nos quais o vento costuma converter-se num desagradável companheiro de trajecto. Em caso de chover, também se podem apresentar problemas com o barro nos trechos de terra.

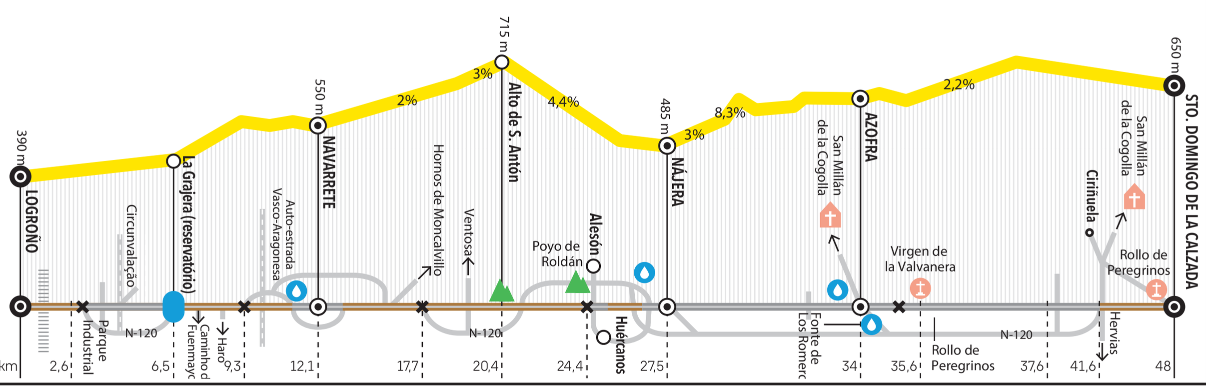


LOGROÑO > SANTO DOMINGO DE LA CALZADA

Distância: 48 km
Cota mínima: 390 m
Cota máxima: 715 m
Dificultade: média-alta
Lugares de interese: Navarrete, Nájera, Santo Domingo

As vinhas e as terras de lavoura conformam a paisagem de uma etapa que tem a sua meta em Santo Domingo de la Calzada, uma das localidades de maior tradição jacobeia, já que foi fundada pelo santo do mesmo nome para a atenção aos peregrinos. Santo Domingo também promoveu o traçado do Caminho nesta zona, que tem a sua principal referência na magnífica ponte de 24 arcos sobre o rio Oja.

As serras da Demanda, a sul, e da Cantábria, a norte, franqueiam o extenso vale do rio Ebro pelo qual transcorre esta etapa, o que favorece a existência de fortes ventos que endurecem um trajecto já inicialmente difícil.

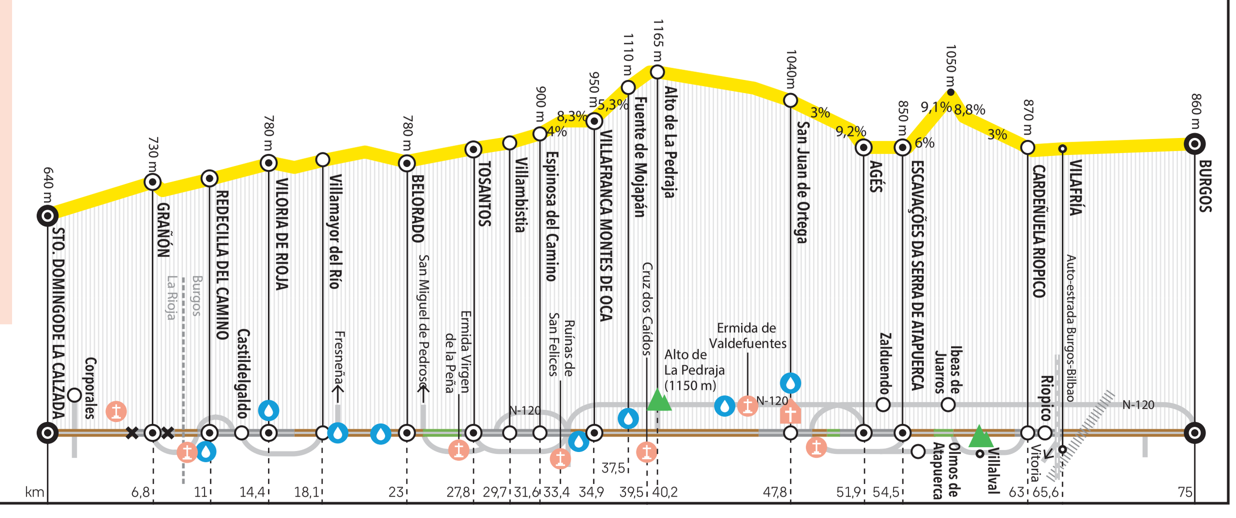


SANTO DOMINGO DE LA CALZADA > BURGOS

Distância: 75 km
Cota mínima: 640 m
Cota máxima: 1.165 m
Dificultade: alta
Lugares de interese: Redecilla del Camino, Belorado, Villafranca Montes de Oca, San Juan de Ortega, escavações da Serra de Atapuerca, Burgos

Os montes de Oca são o acidente geográfico mais característico desta etapa. Na ascensão a estes pequenos cumes atravessa-se o que será o último bosque notável antes de chegar a terras do Bierzo.

Superado o duro porto da Pedraja, e com ele a parte mais elevada dos montes de Oca, o peregrino verá recompensados os seus esforços com a chegada ao espaço natural, histórico e artístico do mosteiro de San Juan de Ortega. Depois de passar este bonito conjunto, de novo a planície se apodera do traçado, que conclui na monumental cidade de Burgos.

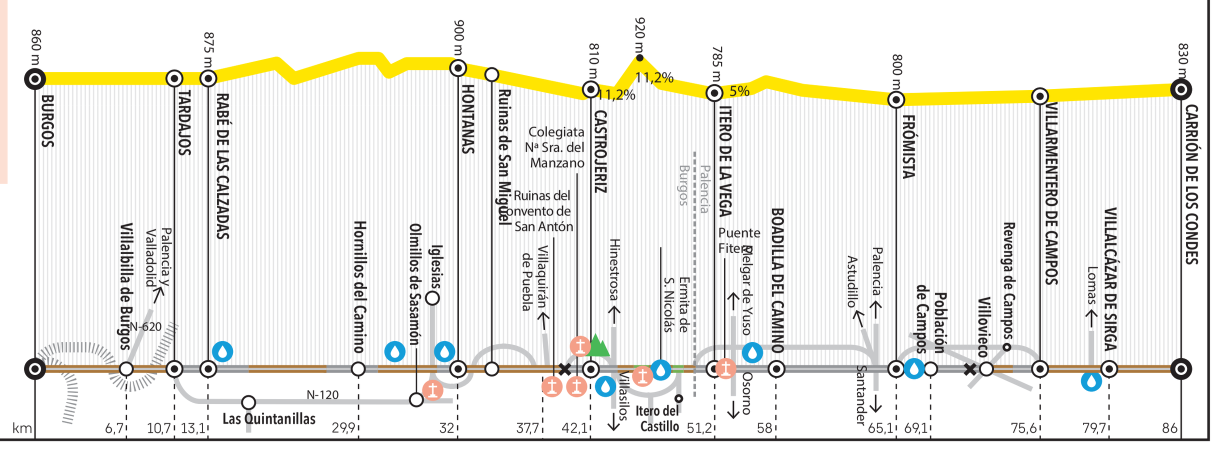


BURGOS > CARRIÓN DE LOS CONDES

Distância: 86 km
Cota mínima: 785 m
Cota máxima: 920 m
Dificultade: média-alta
Lugares de interese: Castrojeriz, Frómista, Villalcázar de Sirga, Carrión de los Condes

Tal como a anterior, esta volta a ser uma etapa com um grande número de locais jacobeus e culturais. É o caso, entre outros, da ponte Fitero, de origem românica e de onze arcos, sobre o rio Pisuerga, ou do património monumental de localidades como Frómista, Villalcázar de Sirga e Carrión, todas na comarca de Palência de Tierra de Campos.

Apesar de se tratar de uma etapa aparentemente plana, contínuas encostas fazem subir e descer o peregrino por uma sucessão de pequenas colinas. Ultra-passada uma, depara-se já o horizonte da seguinte. A recompensa chega em parte com as belas vistas que oferecem estas atalaias.

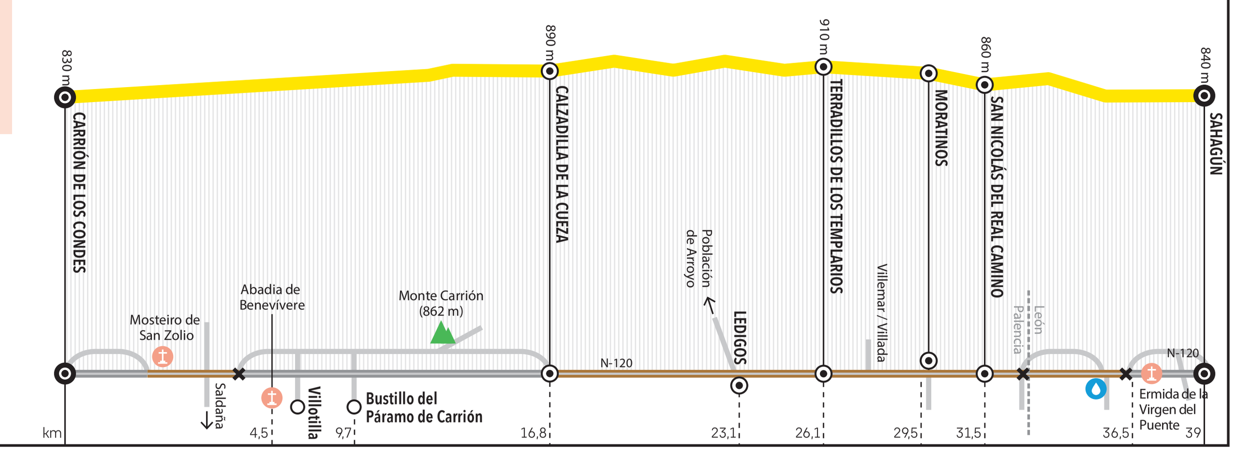


CARRIÓN DE LOS CONDES > SAHAGÚN

Distância: 39 km
Cota mínima: 830 m
Cota máxima: 910 m
Dificultade: muito baixa
Lugares de interese: Sahagún

A planície de Castela domina com sobriedade e força esta etapa que tem na sua meta em Sahagún a principal referência histórica e cultural, com as suas emblemáticas igrejas do românico mudéjar, entre outros atractivos.

Este trecho está situado aproximadamente a metade da Rota que se dirige a Santiago. A extraordinariamente extensa planície castelhana castiga com um sol sem misericórdia durante os meses de estio, uma situação só aliviada pelas isoladas filas de choupos de alguns ribeiros e pelas sombras das ruelas dos povoados. Os primeiros 16 quilómetros da etapa realizam-se por agradáveis caminhos entre campos de cultivo, mas os restantes coincidem em grande medida com o traçado da estrada N-120.

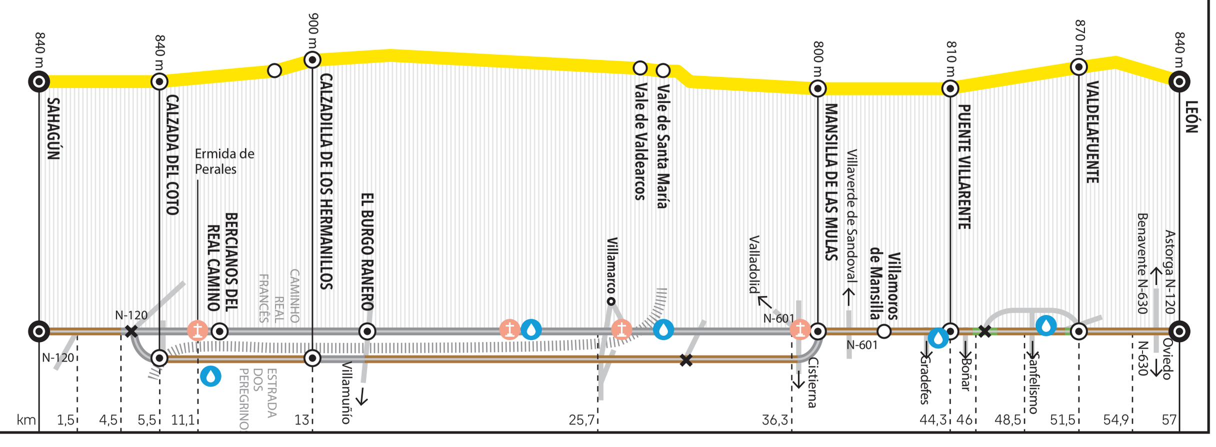


SAHAGÚN > LEÓN

Distância: 57 km (Pela Estrada dos peregrinos)
Cota mínima: 800 m
Cota máxima: 910 m
Dificultade: baixa
Lugares de interese: Mansilla de las Mulas, León

Ao sair de Sahagún, o Caminho adentra-se no páramo de Leão. A paisagem torna-se diferente e o solo, acidentado e pedregoso. A recompensa final, para além da austera beleza do páramo, é a cidade de León, com um excepcional património artístico no qual sobressai a catedral gótica.

Cruzar o páramo é duro, tanto no Verão como no Inverno. Os peregrinos dispõem de duas alternativas para o seu trajecto. Uma mais humanizada, pelo caminho real, e outra, pela calçada histórica dos peregrinos, mais agreste e solitária. Em qualquer dos dois casos, no Verão convém iniciar a rota à primeira hora da manhã e ir bem prevenido de água.

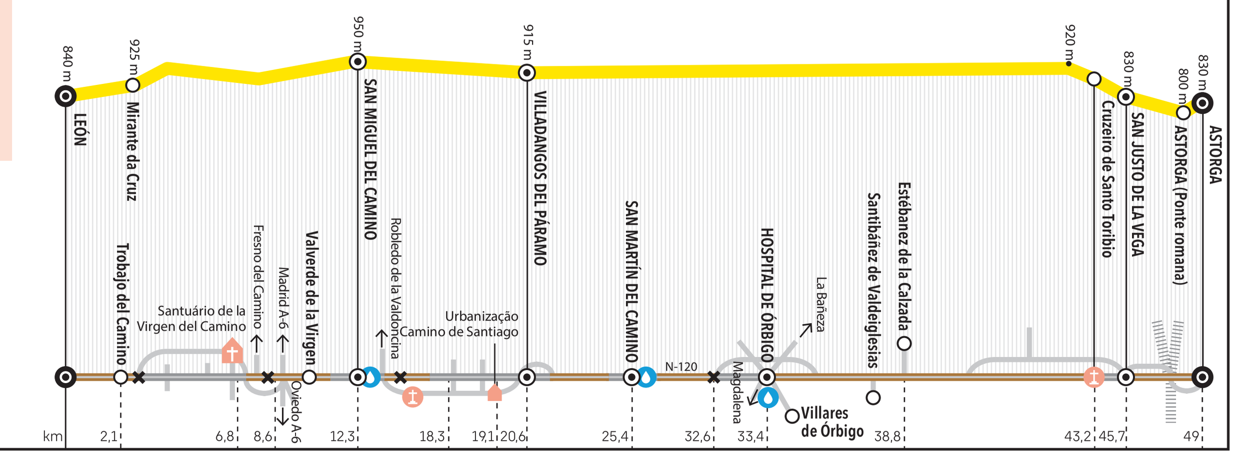


LEÓN > ASTORGA

Distância: 49 km
Cota mínima: 800 m
Cota máxima: 950 m
Dificultade:
Lugares de interese: santuário da Virgen del Camino (s. XX), Hospital de Órbigo, Astorga

O trajecto que se dirige a Santiago continua por um páramo cada vez mais humanizado e fácil. Na parte final, já a caminho da cidade de Astorga, de origem romana, entra-se na comarca de La Maragatería, famosa pelos seus arrieiros e pelas suas arreigadas tradições.

No quilómetro 33 da etapa encontra-se a Ponte do Paso Honroso, sobre o rio Órbigo, famosa pelo feito do cavaleiro Suero de Quiñones (s. XV), que no Ano Santo Compostelano de 1434 levou a cabo umas famosas justas neste lugar, obrigado pelo seu compromisso com uma dama e pondo o Apóstolo Santiago como testemunha.

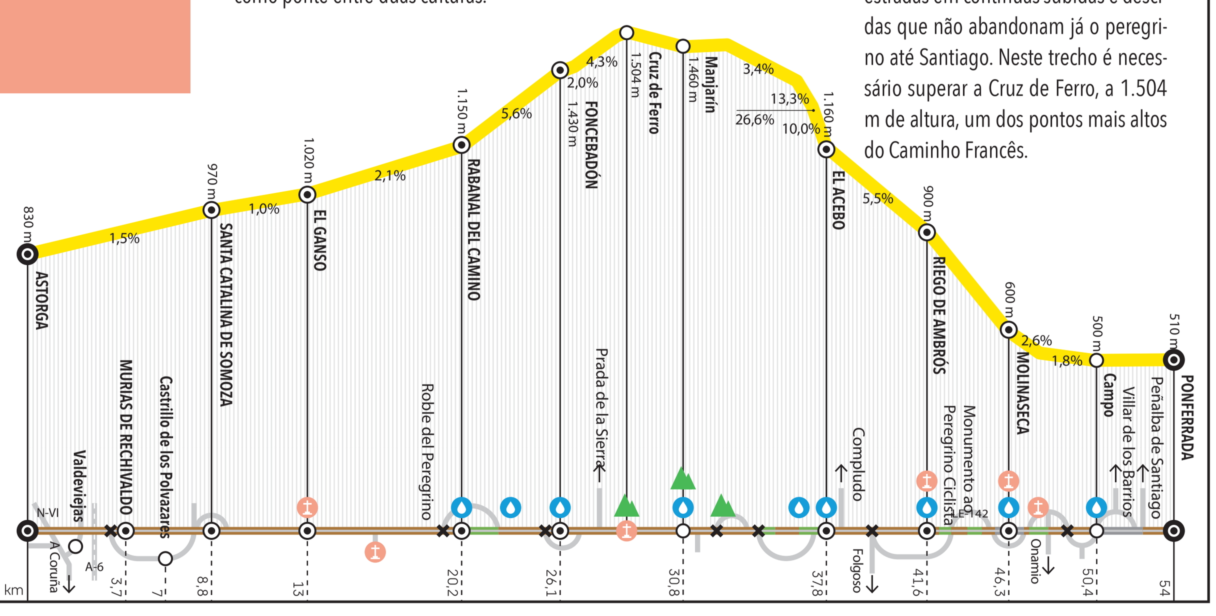


ASTORGA > PONFERRADA

Distância: 54 km
Cota mínima: 500 m
Cota máxima: 1.504 m
Dificultade: alta
Lugares de interese: Castrillo de los Polvazares, Rabanal del Camino, Cruz de Ferro, Molinaseca, Ponferrada

O Caminho continua por terras de La Maragatería até quase metade da etapa. Nas imediações do monte Irago começa a comarca do Bierzo, terra de transição entre Leão e a Galiza, na qual as gentes, os costumes e a paisagem aparecem já muito marcadas por esta característica de espaço como ponte entre duas culturas.

Em consonância com o anteriormente dito, o traçado do Caminho é também de transição entre as planícies do páramo e os serpenteantes caminhos e estradas em contínuas subidas e descidas que não abandonam já o peregrino até Santiago. Neste trecho é necessário superar a Cruz de Ferro, a 1.504 m de altura, um dos pontos mais altos do Caminho Francês.

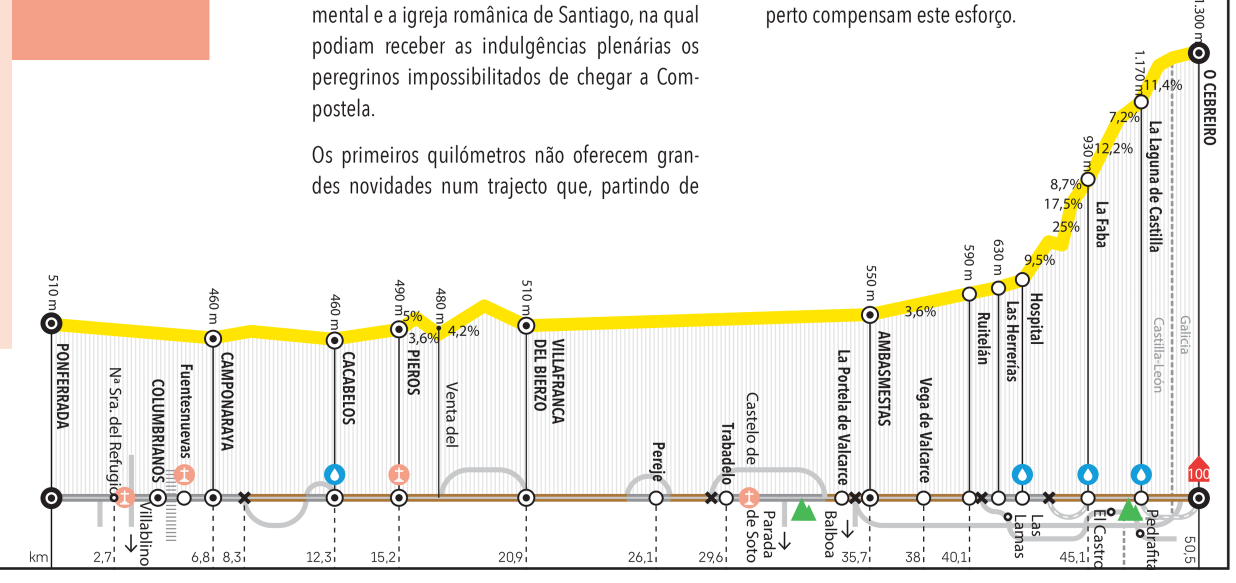


PONFERRADA > O CEBREIRO

Distância: 50 km
Cota mínima: 460 m
Cota máxima: 1.300 m
Dificultade: alta-muito alta
Lugares de interese: Cacabelos, Villafranca, O Cebreiro
Albergues: O Cebreiro (100 camas)

O Bierzo e a Galiza dão a mão nesta etapa que culmina a 1.300 m em O Cebreiro, talvez o núcleo do Caminho com mais conotações míticas e simbólicas. Antes, em Villafranca del Bierzo, já se poderá ter admirado o seu conjunto monumental e a igreja românica de Santiago, na qual podiam receber as indulgências plenárias os peregrinos impossibilitados de chegar a Compostela.

Os primeiros quilómetros não oferecem grandes novidades num trajecto que, partindo de Villafranca, avança pelo estreito vale do rio Valcarce, entre ladeiras de carvalhos e castanheiros. Nos últimos oito quilómetros ultrapassa-se um desnível de 690 metros. No entanto, o carácter espectacular da paisagem e a sensação de que Compostela está já perto compensam este esforço.

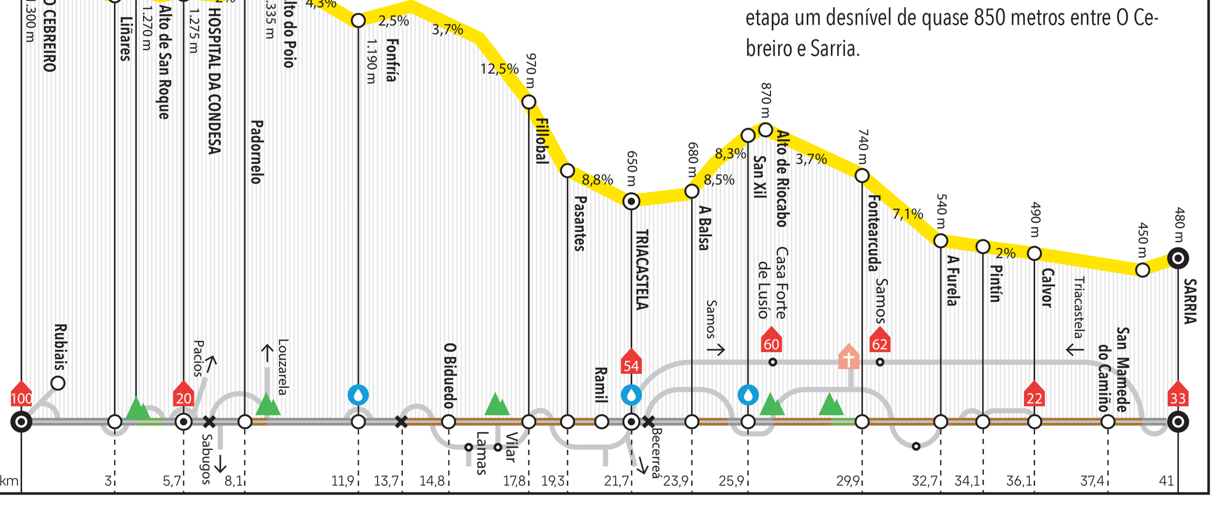


O CEBREIRO > SARRIA

Distância: por A Balsa, 40 km; por Samos, 43 km
Cota mínima: 450 m
Cota máxima: 1.335 m
Dificultade: média
Lugares de interese: Triacastela, Samos, Sarria
Albergues: O Cebreiro (100 camas), Hospital da Condesa (20), Triacastela (54), Calvor (22), Sarria (33)
-
Variante de Samos: Casa Forte de Lusío (60), Samos (62)

A frondosidade da paisagem e a montanha galega dominam este trecho. Em Triacastela, a Rota oferece duas possibilidades: continuar pelo caminho tradicional, pela aldeia de A Balsa, um espaço cheio de pequenos bosques e prados, ou fazê-lo, pela estrada, até Samos, cujo grande mosteiro beneditino atrai desde a antiguidade a muitos peregrinos

O Caminho avança por uma zona muito povoada –assim será já até Compostela–, entre uma sucessão de aldeias e duas localidades de considerável dimensão –Triacastela e Samos–. Neste trajecto sucedem-se subidas e descidas, tendo que se ultrapassar nesta etapa um desnível de quase 850 metros entre O Cebreiro e Sarria.

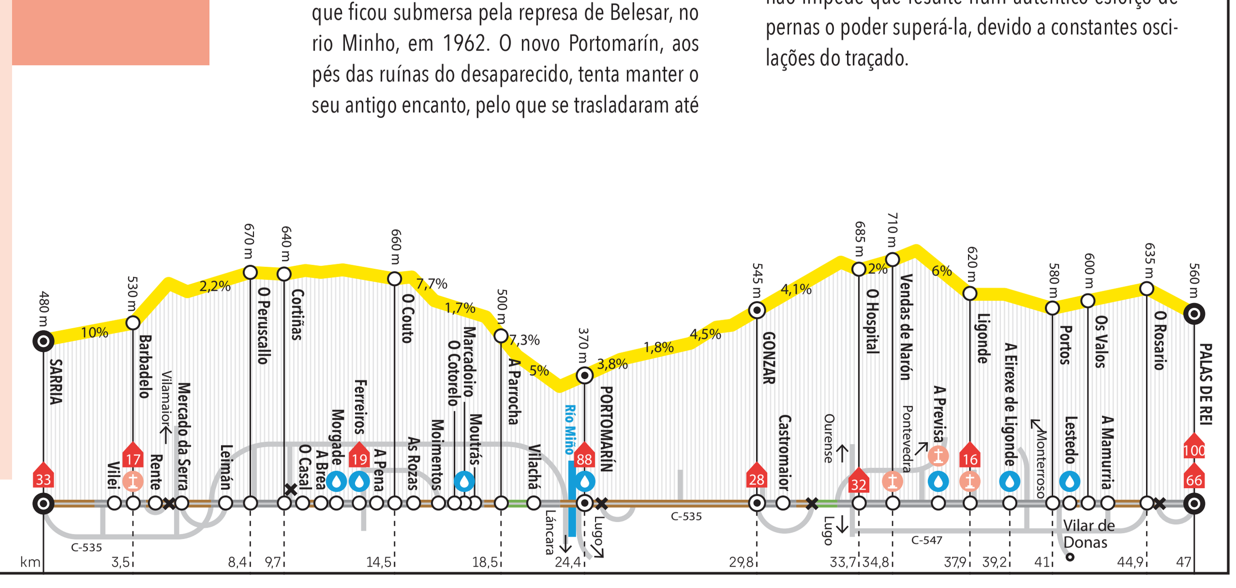


SARRIA > PALAS DE REI

Distância: 47 km
Cota mínima: 360 m
Cota máxima: 730 m
Dificultade: média-alta
Lugares de interese: Portomarín, Vilar de Donas –nas imediações da rota–
Albergues: Sarria (33 camas), Barbadelo (17), Ferreiros (19), Portomarín (88), Gonzar (28), O Hospital (32), Ligonde (16), Palas de Rei (66), Os Chacotes (100)

O Caminho abandona Sarria por um dos carvalhais ("carballeiras") mais singulares do trajecto, para continuar entre um sem-fim de aldeias e terras de cultivo. Destaca-se Portomarín, uma das localidades de maior peso histórico da Rota, mas que ficou submersa pela represa de Belesar, no rio Minho, em 1962. O novo Portomarín, aos pés das ruínas do desaparecido, tenta manter o seu antigo encanto, pelo que se trasladaram até ele algumas das velhas construções, como a igreja românica de San Nicolás (s. XII).

Esta penúltima etapa avança entre uma paisagem de suaves ondulações e breves planícies, o que não impede que resulte num autêntico esforço de pernas o poder superá-la, devido a constantes oscilações do traçado.



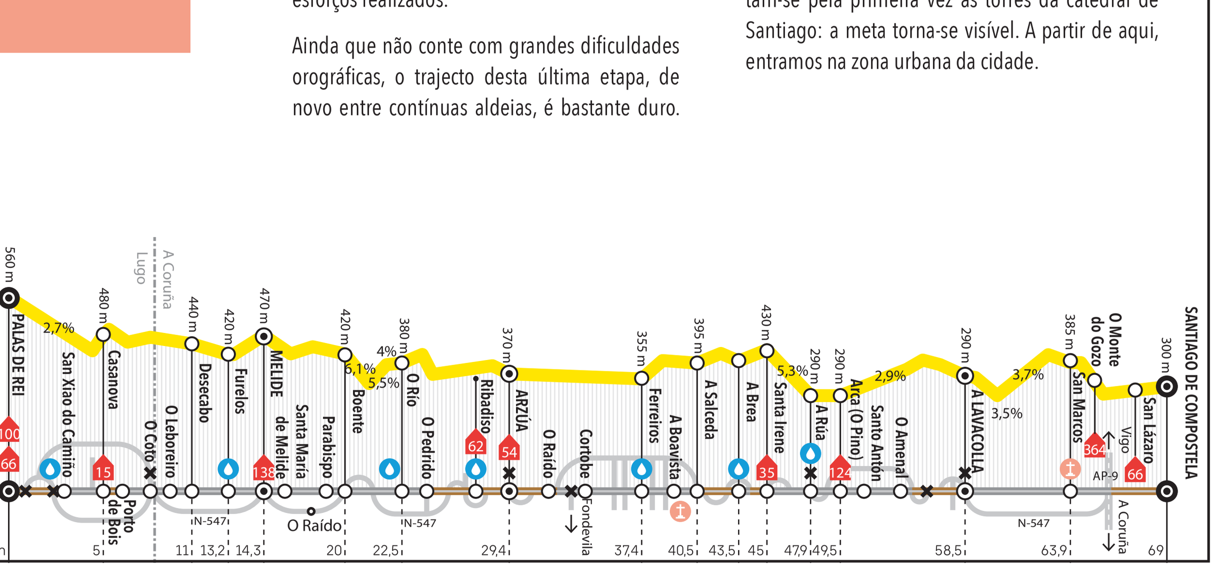
PALAS DE REI > SANTIAGO DE COMPOSTELA

Distância: 69 km
Cota mínima: 290 m
Cota máxima: 560 m
Dificultade: média
Lugares de interese: Melide, A Lavacolla, Monte do Gozo, Santiago de Compostela
Albergues: Palas de Rei (66 camas), Os Chacotes (100), O Mato, Casanova (15), Melide (138), Ribadiso (62), Arzúa (54), Santa Irene (35), Arca (O Pino) (124), O Monte do Gozo-Santiago (364), San Lázaro-Santiago (66)

Estamos apenas a 70 quilómetros da meta compostelana e a sensação que sente o peregrino pela eminente chegada anima-o a superar este último trecho com forças renovadas. Santiago oferece ao peregrino a recompensa por todos os esforços realizados.

Ainda que não conte com grandes dificuldades orográficas, o trajecto desta última etapa, de novo entre contínuas aldeias, é bastante duro.

O Caminho supera, um após outro, pequenos vales e rios que descem até ao Tambre, e esta sucessão de subidas e descidas endurece o trajecto. A isto se acrescenta um traçado que cruza por diversas vezes a estrada N-547. Ao chegar ao Monte do Gozo, avistam-se pela primeira vez as torres da catedral de Santiago: a meta torna-se visível. A partir de aqui, entramos na zona urbana da cidade.



PT

XUNTA DE GALICIA

CAMINHO FRANCÊS DE BICICLETA

Os Caminhos de Santiago na Galiza

Xacobeo 2027

GALICIA CALIDADE

Telefones de Emergências

061 (Galiza)

112 (Nacional)

085 (Incêndios forestais Galiza)

www.caminodesantiago.gal

App "Camino Santiago"
(Disponível em Google Play e App Store)

Desenho: Desoños – D. L.: C 564-2026 – Capa: ©Joaquín González Dorao

XUNTA DE GALICIA

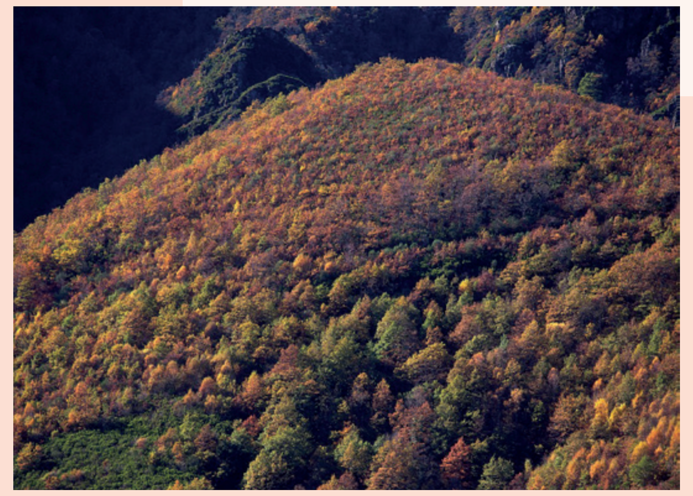
Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura · Caminos de Santiago de Compostela: Camino Francés y Caminos del Norte de España inscritos en la Lista del Patrimonio Mundial en 1993

Cultural route of the Council of Europe · Itinéraire culturel du Conseil de l'Europe · COUNCIL OF EUROPE · CONSEIL DE L'EUROPE

SAINT JAMES WAY

PARA LÁ DO CAMINHO... FRANCÊS ->

Já chegou a Compostela. Guarde agora as botas da sua peregrinação e torne-se um viajante, uma pessoa curiosa, sensível e ativa. Regresse sobre os seus passos. Tudo aquilo que não pôde ver ou gozar no seu itinerário, espera-o. Abrem-se diante de si outros caminhos igualmente sedutores. Veja as sugestões que lhe preparámos.



Montanhas de O Cebreiro, Pedrafita do Cebreiro

A subida a O Cebreiro e à sua povoação de palhotas foi pórtico inigualável na nossa peregrinação. Descemos por Triacastela e Samos mas, não muito longe, um pouco mais a sul, ainda dentro da província de Lugo, esperam-nos A Cruz do Incio e O Courel. Para os amantes da paisagem galega mais genuína: velhas serras, floresta autóctone e monumentos únicos como o templo do **Hospital do Incio**, a única igreja românica de mármore de Espanha, construída no século XII pela ordem de Malta. Realmente, foi hospital de peregrinos (desvio do Caminho Francês), destinado também ao atendimento dos necessitados. O hospital ergue-se hoje no meio da natureza mais pura.

Igreja de San Pedro Fiz, O Incio

D'O Incio parte uma estrada que nos leva, 35 km depois, a O Courel. **A Serra do Courel** é uma reserva verde. Nos seus vales e montanhas encontraremos a maior diversidade vegetal da Galiza. Caminhemos, por exemplo, pela **Devesa da Rogueira**, um itinerário impressionante de 8,8 km (3 h e 15 min a pé).

Mas O Courel também concentra restos pré-romanos imponentes, como o **Castro de Vilar** e **A Torre**, e **antigas ferrarias** (conhecidas como os "mazos"), algumas convertidas hoje em singulares alojamentos turísticos. O sul da província de Lugo acolheu, entre os séculos XVI e XIX, uma verdadeira indústria siderúrgica. Muito perto, aldeias genuínas como **Seceda** e **Seoane**, pura arquitetura tradicional.

A norte do Caminho podemos continuar a viajar pela natureza única destas terras do interior de Lugo: assim é a **floresta de Cruzul** (município de Becerreá), atípica paisagem de azinheiras, a mais setentrional da península; ou os imponentes Soutos de Agüeira, enormes castanheiros numa zona pertencente já ao Parque Natural d'Os Ancares.

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

Devesa da Rogueira, Folgoso do Courel

Piornedo, Cervantes

E por aqui continuamos, por Os Ancares. Se a sul do Caminho Francês nos acolhe a Serra do Courel, a norte erguem-se as montanhas da **Serra d'Os Ancares**. A aldeia **de Piornedo** é famosa pelas suas palhotas (habitações pré-romanas), tal como n'O Cebreiro. Rodeada por uma riqueza natural e paisagística, esta serra – estamos num Parque Natural – oferece-nos incríveis percursos pedestres como o que parte da Degrada (Cervantes) e chega ao Pico de Três Bispos (um percurso de uns 17 km e 5 horas e meia a pé), mas também a contemplação de castelos como os de **Doiras** ou **Donís**.

A riqueza paisagística da Galiza oriental não deixa de surpreender-nos. Outra destas paisagens sedutoras perto do Caminho Francês e a uns 15 km da cidade de Lugo é o **Bosque d'A Fervenza**, situado no curso alto do rio Minho. Declarado Reserva da Biosfera, é uma das mais importantes florestas aluviais que restam na Península Ibérica, ou seja, o rio alaga periodicamente parte dos carvalhos centenares (têm mais de três séculos de vida) e os amieiros monumentais que constituem este lugar.

Igreja de Santo Antuíño de Toques

Da floresta, vamos para a arte em pedra e madeira: **Santo Antuíño de Toques** é outra surpresa monumental e artística. Situada a uns 7 km a norte de Melide (Caminho Francês), no interior da província da Corunha e nuns arredores magníficos, encontramos uma igreja pré-românica que conserva elementos mesmo anteriores ao século X. No interior do templo, aprazíveis pinturas policromadas sobre madeira.

Se estivermos no fim de maio, visitemos **Vila de Cruces**. onde se realiza no último domingo desse mês e a partir de 1993, a festa gastronómica do **Galo de Curral**, declarada de Interesse Turístico Galego, um sítio onde degustar (também todo o ano) esta raça autóctone da Galiza. Recordemos que todo o interior da Galiza é especialista na preparação das carnes e – antes disto e ainda mais importante –, único na qualidade deste produto.

Aproximemo-nos dos **Pendellos de Agolada**, um mercado tradicional em pedra do século XVIII que surpreendentemente chegou "vivo" até aos dias de hoje.

E se quisermos gozar dos arredores de uma forma diferente e dinâmica, a Galiza inteira é uma referência em Espanha em **desportos de aventura**. Por algumas destas paragens poderemos traçar itinerários de caiaque, a cavalo ou em quad. Bicicleta todo-o-terreno (BTT), tiro com arco ou até mesmo, para os mais atrevidos, bungee-jumping ou rapel… O Turismo de Galicia pode-nos proporcionar o contacto das empresas especializadas que levam a cabo estas atividades.

Cidade da Cultura, Santiago de Compostela

E agora, a **Compostela secreta**: porque há outro **Santiago** para além da sua zona monumental única, da sua genuína gastronomia ou do animado ambiente cultural. É um novo Santiago ligado à natureza e ao relaxamento, presidido pelos seus poéticos rios Sar e Sarela e os suaves montes que os protegem. Os novos **passeios pelo rio Sar**, a leste da cidade – na zona conhecida por As Brañas do Sar –, abrem-se diante de nós, ao pé da subida, ao longo de caminhos pelo novo **Bosque de Galicia**. Este jovem espaço de 24 hectares cresce na ladeira do **Monte Gaiás**, que preside a **Cidade da Cultura**. A oeste, na outra ponta da urbe, o **Monte Pedroso** brinda-nos talvez a melhor vista panorâmica da cidade milenar. A ele podemos ter acesso seguindo uma antiga **Via-Sacra** que passa ao lado do grande parque conhecido como **A Granxa do Xesto**.

CAMINHO FRANCÊS DE BICICLETA ->

É o Caminho por excelencia. O mais transitado e também o mais documentado. Já tinha sido descrito por volta do ano 1135 no *Codex Calixtino*, obra fundamental, cujo "Livro V" atribuido ao religioso francês Aymeric Picaud, podería ser actualmente considerado como o primeiro guia cultural e inclusive turístico da Europa. Nele especifica-se cada troço e informa-se pormenorizadamente sobre hospitais, santuários e costumes locais.

O Caminho Francês entra na Espanha pelo occidente dos Pirenéus. Aqui confluem os quatro itinerários históricos, já descritos no *Codex*, e actualmente no ativo: a via Tolosana – que parte de Arles -, a via Podiense – com o seu início em Le Puy -, a via Lemosina – com origem em Vézelay e escala em Limoges – e a via Turonense – a partir de Paris e com escala em Tours. A tolosana entra em Espanha por Somport e as outras três unen-se em Ostabat para cruzarem os Pirenèus por Roncesvalles. A partir daqui faltam 760 quilómetros até Compostela.

A partir de Puente La Reina (Navarra) o Caminho converge num só trajeto que atravessará o norte da Península numa antologia de paisagens: os bosques de faias e pinheiros de Navarra, o cheiro a uvas de La Rioja, as vastas planícies e estepes castelhanas, até alcançar as montanhas e bosques de carvalhos e castanheiros da Galiza.

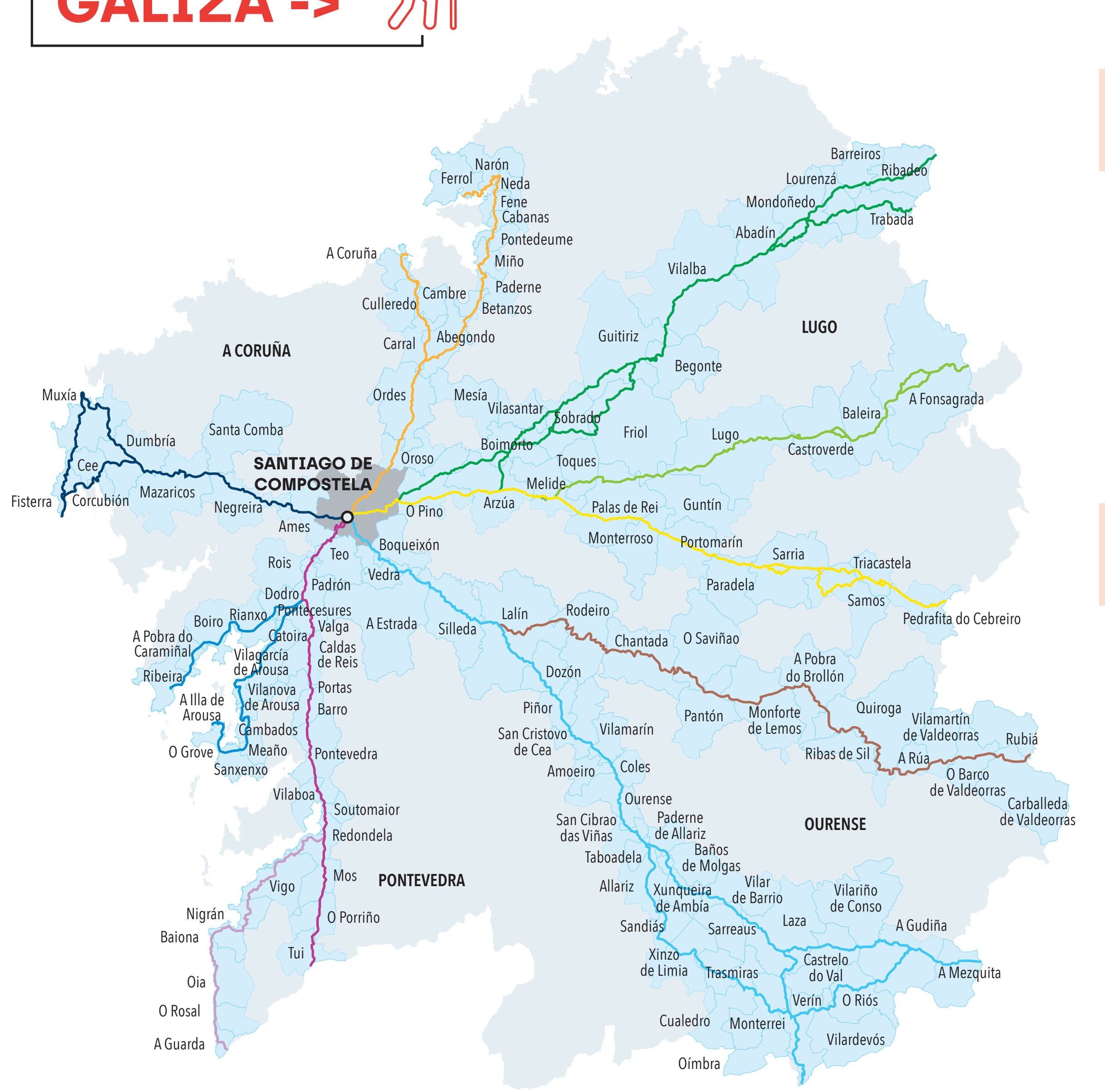
No noso itinerário, há localidades que são história viva do Caminho: Estella/Lizarra, onde se veneram as reliquias de S. André, ou Logroño, cidade atravessada literalmente, de norte a sul, pelo trajeto. Nájera, com a sua colegiada de Santa María la Real, ou Burgos, núcleo do Caminho, com uma catedral gótica declarada Património da Humanidade.

Já em Palencia, Frómista exibe a sua igreja de S. Martín, puro românico europeu, e Sahagún, em terras de Leão, mostra o antigo poder de Cluny, depois de termos deixado para trás Carrión de los Condes. A cidade de Leão, fundada pelos Romanos e ressurgida ao amparo das peregrinações, deslumbra com o gótico da sua catedral e os frescos românicos do Panteão Real de San Isidoro.

Vamo-nos aproximado da Galiza: em Astorga conflui o Caminho Francês com a Via da Prata e aqui seremos surpreendidos pelos vestígios dos romanos e até pela arte de Gaudí. Ponferrada, na região do Bierzo, um dos berços do Templo, conserva um esplêndido Castelo dos templários, e Villafranca do Bierzo goza do privilégio de concessão da Indulgência e do Jubileu aos peregrinos que não possam continuar o Caminho.

A entrada na Galiza é feita através do porto de montanha do Cebreiro. A partir daqui faltam 154,7 quilómetros até Compostela, ou 161,7 por Samos.

OS CAMINHOS NA GALIZA ->



CAMINHOS DELIMITADOS OFICIALMENTE
Sinalização executada

- Caminho Francês
- Caminho Primitivo
- Caminho do Norte
- Caminho Inglês

CAMINHOS RECONHECIDOS
Delimitação oficial pendente

- Vía da Prata ou Caminho Mozárabe
- Caminho Português
- Caminho Português da Costa
- Caminho de Inverno
- Rota do Mar de Arousa e Rio Ulla
- Caminho de Fisterra e Muxía

PLANO DE SANTIAGO DE COMPOSTELA LUGARES JACOBEUS ->

1. Catedral de Santiago de Compostela
2. Hospital Real (hoje em dia, Hostal dos Reis Católicos)
3. San Martiño Pinario
4. Reitoria da USC
5. Pazo de Raxoi
6. Convento de San Francisco e monumento de San Francisco, do escultor Asorey
7. Igreja de San Fructuoso e lugar do antigo cemitério de peregrinos
8. San Domingos de Bonaval
9. Porta do Caminho
10. Igreja de Santa María do Camiño
11. Praza do Campo (hoje em dia, de Cervantes) e igreja de San Bieito do Campo
12. Igreja de Santa María Salomé
13. Porta de Mazarelos
14. Fonte de Santiago, Rúa do Franco
15. Igreja de Santa Susana
16. Igreja do Pilar
17. Praza das Praterías e Museu 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 Acolhimento do Peregrino: Centro de Documentação e Informação do Caminho

Informação

Gabinete do Peregrino: 981 568 846

CONSELHOS ÚTEIS PARA PEREGRINOS

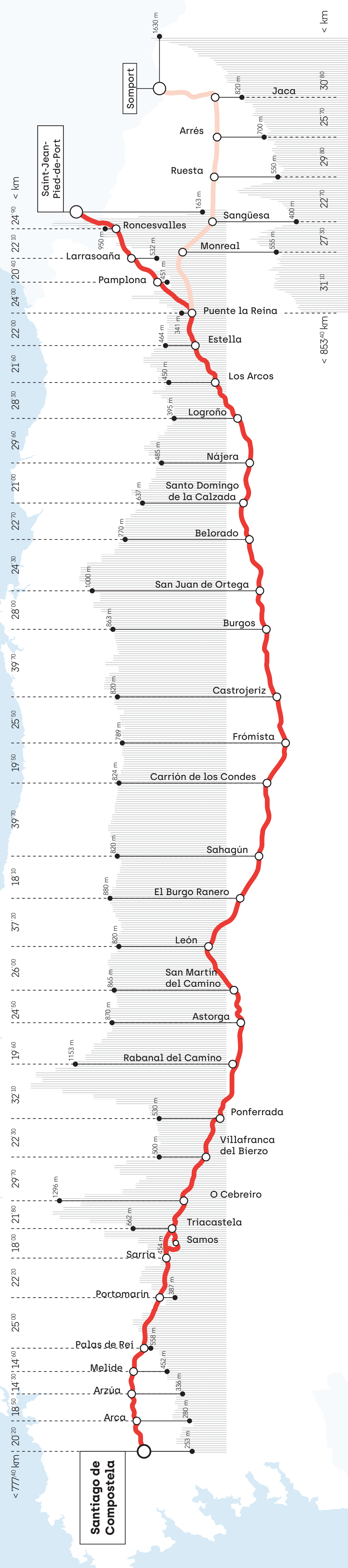
CREDENCIAL DO PEREGRINO
É um documento que é carimbado os locais por onde se passa e que servirão para obter a "**Compostela**" (documento da Prefeitura que certifica a realização de peregrinação por motivos religiosos ou espirituais). Deve-se comprovar que pelo menos os últimos 100 quilômetros foram percorridos a pé ou a cavalo; 200 km se for de bicicleta; ou 100 milhas náuticas percorridas e realizar a pé os últimos quilômetros do Caminho a partir de O Monte do Gozo.

CARTÃO DE SAÚDE
- Os peregrinos espanhóis devem viajar sempre com o cartão de saúde.
- Caso venha de outro país membro da União Europeia, é recomendável que disponha do cartão europeu de saúde.
- Se vier de um país que não seja membro da União Europeia, deve saber que há países que têm convénios com Espanha, pelo que será importante que obtenha estas informações antes de iniciar a viagem, para desta forma vir com todos os documentos devidamente regularizados.

PESSOAS DEFICIENTES
Além das recomendações gerais que todos os peregrinos devem observar, também devem:
- Informar-se antes de sair sobre as dificuldades que um peregrino com deficiência pode encontrar e sobre as condições de acessibilidade dos diferentes serviços que se encontram no Caminho de Santiago (albergues, estabelecimentos de hotelaria, etc.).
- Intensificar os cuidados quando se tratar de atravessar as estradas em caso de deficiência auditiva e caminhar sempre acompanhado no caso das pessoas deficientes visuais, devido aos cruzamentos, desvios e irregularidades do terreno.

SE VIAJAR COM ANIMAIS:
- Certifique-se de que tem as suas vacinas e desparasitações devidamente registadas no boletim de vacinas, com que deve viajar.
- Planear e adaptar o trajeto e as etapas à existência de alojamentos que permitam o seu acesso.

Antes de iniciar a peregrinação

- Efetuar uma preparação física prévia, tendo em conta que deve planear as etapas em função das suas possibilidades físicas, doseando o esforço e efetuando descansos mais ou menos frequentes ou longos, dependendo das características físicas de cada um.
- Uma vez iniciado o andamento, não caminhe muito rapidamente nos primeiros dias e mantenha o mesmo ritmo.
- É fundamental o cuidado dos pés para evitar bolhas; para tal, use calçado confortável e usado. É aconselhável que leve dois pares, ou com sola de borracha grossa e leve. As peúgas devem ser adaptadas e permitir uma boa transpiração (de linho ou algodão), sempre limpas, secas e bem calçadas para se evitarem fricções. No fim do dia, lave os pés com água e sabão e mude de calçado.
- Utilize roupa leve e larga, de cor clara (refletora), adequada à época do ano.
- Leve uma gabardina que não seja pesada e que cubra a mochila.
- Leve uma proteção para a cabeça e óculos de sol, evite as horas de calor mais intenso e utilize creme protetor.
- Ingira frequentemente água, mas certifique-se de que a mesma é potável; não deve consumir água de riachos, rios, nascentes ou fontes de cuja potabilidade não esteja seguro. Para prevenir desidratações recomenda-se uma ingestão diária mínima de 2 litros de água. Existem no mercado bebidas isotónicas cuja composição em sais de sódio e potássio podem ajudar um adulto saudável.
- Os acampamentos devem ser feitos em lugares estabelecidos para tal efeito. Tenha cuidado se fizer fogueiras; ao iniciar o andamento certifique-se de que ficam apagadas; CUIDE DO MEIO AMBIENTE.
- Nunca se afaste dos caminhos assinalados, evite caminhar quando escurecer e respeite as normas de circulação. Se o fizer de bicicleta, lembre-se de que é obrigatório o uso do capacete e do colete refletor.
- Caminhe sempre pela margem esquerda da estrada.
- Se estiver cansado e com cãibras, descanse num lugar fresco e beba muitos líquidos.
- Para repor forças durante o caminho, coma alimentos muito energéticos (frutos secos, figos, chocolate, etc.).
- Na bagagem deve levar saco-cama, um canivete suíço, uma lanterna, um telemóvel e um pequeno estojo de primeiros socorros.
- O estojo de primeiros socorros básico de emergência (álcool, gaze, adesivo de seda, Betadine, pensos rápidos, creme de proteção solar, agulha e linha para a cura das bolhas, tesoura pequena, vaselina, repelente de mosquitos, anti- -histamínicos (em caso de alergia) e aspirinas.

CAMINHO FRANCÊS DE BICICLETA