

## O CEBREIRO > TRIACASTELA

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

Igreja de Santa Maria a Real, O Cebreiro



### O QUE VER



O Cebreiro é a porta de entrada do Caminho na Galiza. Na subida deixámos para trás O Bierzo, o rio Valcarlos e topónimos como Herrerías, que mantêm a memória de uma antiga indústria local. O Cebreiro é uma aldeia de origem pré-romana, pertencente ao concelho de Pedrafita do Cebreiro e à província de Lugo. Está situada a 1300 metros de altitude, o que nos permite desfrutar de panorâmicas extraordinárias da sedutora paisagem galaica, com velhas montanhas e perfis suaves.

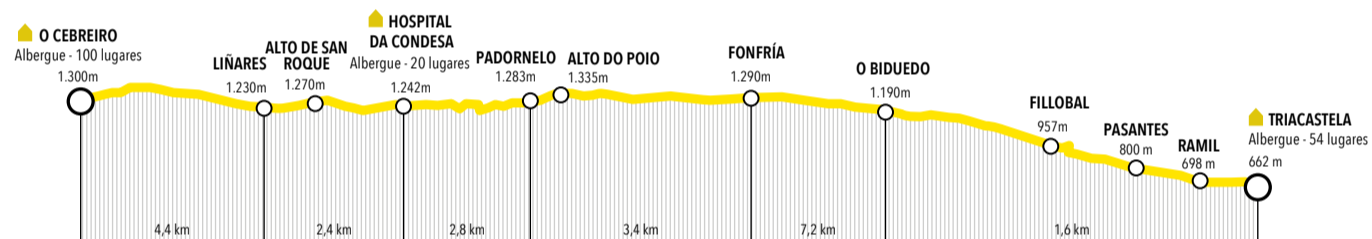
O pároco mais famoso deste lugar, Elías Valiña (1929-1989), empreendeu nos anos 1980 a sinalização, com setas amarelas, de todo o trajeto desde França até Compostela. Desde então, a seta amarela é símbolo do Caminho.

Do ponto de vista natural, O Cebreiro faz parte de um Espaço de Interesse Comunitário, pertencente à Rede Natura que engloba os sistemas montanhosos dos Ancares e do Courel, duas valiosas amostras de riqueza paisagística e etnográfica.

Neste troço atingimos a altura máxima do Caminho Francês na Galiza, o porto do Poio, com 1335 m de altitude. Antes e depois do cume, aldeias que surgiram ao amparo do Caminho como Hospital da Condesa, Padornelo, O Biduedo, Fillobal, Pasantes ou Fonfria, e frondosos bosques autóctones.

No Cebreiro, o santuário de **Santa Maria a Real**, templo de origem pré-românica (séc. IX-X) ligado à lenda do Santo Graal. O conjunto de **palhaços** –habitações pré-romanas de forma circular, uma delas funciona como museu etnográfico. E do ponto de vista gastronómico, o queijo do **Cebreiro**, famoso produto com Denominação de Origem.

Neste troço passa-se por várias aldeias com uma profunda tradição jacobea, entre elas: **Hospital da Condesa**, que lembra o centro fundado em fins do século IX por D. Egipto, e a aldeia de **Padornelo**, onde se instalou a hospitalar Ordem de S. João de Jerusalém.



## TRIACASTELA > SARRIA

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

Igreja de Santiago de Triacastela



### O QUE VER



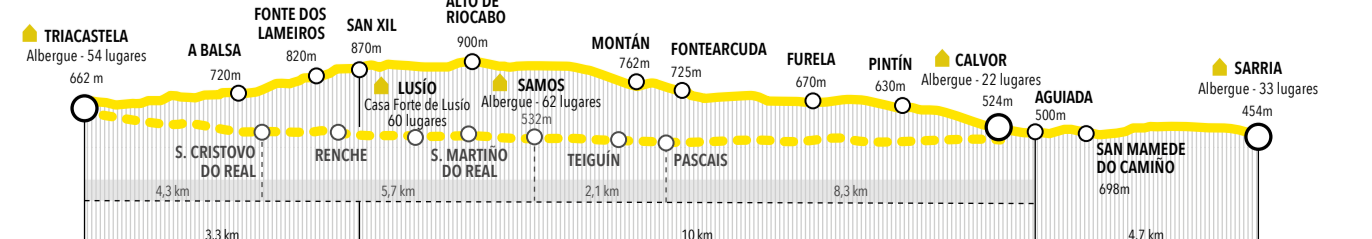
A Galiza mais genuína, com toda a sua magia de bosques milenares e arquitetura popular, seduz-nos especialmente neste troço.

Triacastela – topónimo segundo parece proveniente de “três castros” (que são assentamentos pré-romanos) – já figurava no *Códice Calixtino* como ponto final de uma das etapas do Caminho Francês. Aqui foi dada hospitalidade e houve inclusivamente prisão para peregrinos; de tudo isto se conservam vestígios.

À saída de Triacastela temos duas opções: continuar diretamente para Sarria através de uma série de aldeias típicas de forte tradição jacobea – A Balsa, S. Xil, Montán, Pintín, Calvor e S. Mamede do Camiño – e pelas paisa-

gens, ou então desviamos-nos para sul até alcançarmos o mosteiro beneditino de Samos, que foi a primeira comunidade monástica a seguir o ideário ascético dos monges coptas do deserto (século VI) e que atualmente ainda mantém ativa a sua antiga hospedaria.

Sarria é, com os seus 8500 habitantes, a localidade mais povoada do Caminho Francês na Galiza. Aqui faleceu em 1230 o seu fundador, o rei Afonso IX – também fundador de Triacastela – quando peregrinava para Santiago. O renome de Santiago de Sarria já era uma realidade no início do séc. XIII, quando o seu hospital de peregrinos foi construído.



## SARRIA > PORTOMARÍN

22,2 km  
114,9 km a Santiago

Convento da Meré, Sarria



### O QUE VER



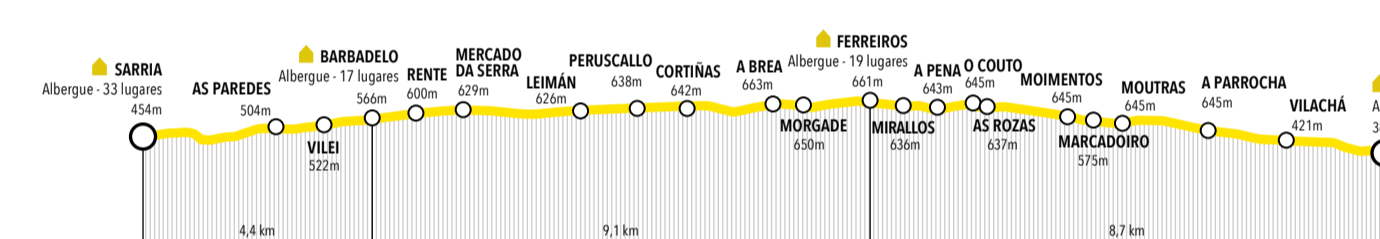
O conjunto de bosque e arte monumental continua sendo destaque durante a Rota. Saíndo de Sarria, cruzamos por bosques autóctones de carvalhos e paisagens rurais de grande atrativo. A rota, que passa por Barbadelo tem um itinerário alternativo em direção reta para Ferreiros. Já no município de Paradelo, passamos pela localidade de As Cortes. A igreja primitiva – atualmente conhecida por Santa Maria de Loio – foi a casa-mãe da Ordem de Santiago da Espada, fundada em 1170 na Extremadura espanhola.

A dupla condição de clérigos e cavaleiros que os membros da Ordem de Santiago ostentavam provém preci-

samente desta fusão entre a comunidade guerreira de Cáceres e os cônegos de Loio.

Na descida até ao rio Minho chegamos a Portomarín. A povoação que agora se ergue à seguir ao leito fluvial foi reconstruída nos anos 1960, dado que a antiga, medieval, jaz sob as águas da barragem de Belesar. Para a nova povoação foi transferida, pedra a pedra, a igreja-fortaleza de S. Nicolau ou de S. Xoán – que pertencia à Ordem de S. João de Jerusalém, depois chamada Ordem de Malta – e também a fachada da igreja de S. Pedro e um dos arcos da ponte romana, atualmente junto à ermida de Santa Maria das Neves.

As igrejas românicas de Santiago de Barbadelo e de Santa Maria, esta na aldeia de Ferreiros. A barragem de Belesar, que nos permite ver (principalmente no verão) as ruínas submersas do velho Portomarín, entre elas a antiga ponte romano-medieval sobre o rio Minho. Na povoação atual, a igreja românica de S. Pedro e, sobretudo, a de S. Nicolau (atualmente de S. Xoán), construída por uma oficina de discípulos do Mestre Mateo. Portomarín produz uma das aguardentes (o licor obtido por destilação do bagaço da uva) mais reconhecidas da Galiza, que é objeto de celebração com festa anual.



## PORTOMARÍN > PALAS DE REI

25 km  
92,7 km a Santiago

Igreja de Vilar de Donas, Palas de Rei



### O QUE VER



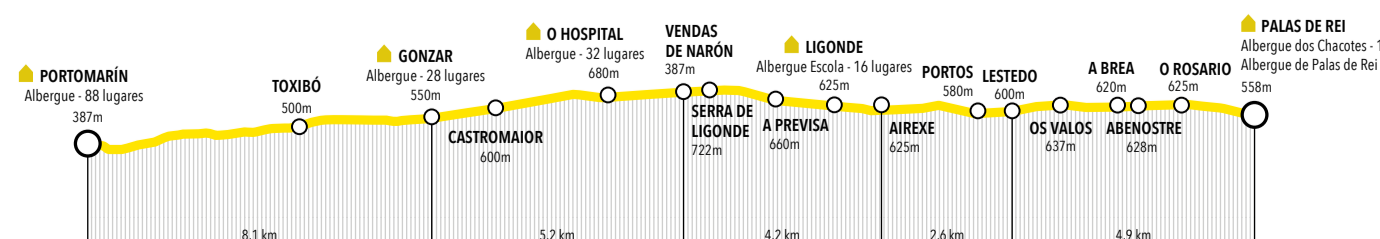
O lugar de Castromaior, aonde chegamos através da aldeia de González, certifica, pelo seu topónimo, que aqui houve um castro – assentamento de povoação pré-romana típica do noroeste peninsular. Chegamos a Vendas de Narón, cenário no ano 820 de uma encarniçada batalha entre as tropas cristãs e muçulmanas. Um pouco mais adiante, Ligonde, que teve um importante hospital de peregrinos e acolheu o imperador Carlos V e o seu filho Filipe II. A arquitetura tradicional deste lugar é atualmente mais um dos seus atrativos.

O templo de Vilar de Donas (séc. XIII-XIII) é o emblema monumental deste troço. Foi um antigo priorado da Ordem de Santiago. Com efeito, o percurso entre Ligonde

e Palas de Rei esteve protegido, desde 1184 e durante séculos, pelos cavaleiros desta Ordem. O mosteiro de Vilar de Donas localiza-se nesta secção do Caminho, pois tratava-se de preservar um espaço para o recolhimento e a oração.

Regressamos ao traçado do trajeto de Santiago e alcançamos a localidade de Palas de Rei. Este núcleo, muito animado nas épocas de maior trânsito de peregrinos, deve pretensamente o seu nome a um suposto palácio real construído remotamente nas suas imediações. No centro urbano encontra-se o albergue de peregrinos.

Vendas de Narón tem uma capela dedicada a Madalena, e Os Lameiros com capela de S. Marcos e um original cruzeiro (cruz de pedra típica da Galiza, Portugal ou Breitânia). Vilar de Donas é um dos monumentos românicos mais significativos da Galiza. Tem planta baixa de cruz latina com três absídes abobadadas. Sobressaem as pinturas murais da abside central, datadas do Ano Santo de 1434. No interior, vários sepulcros de cavaleiros da Ordem de Santiago. E novamente no traçado do Caminho, Palas de Rei: a vila conserva a fachada românica na moderna igreja de S. Tirso.



## PALAS DE REI > MELIDE

14,6 km  
67,7 km a Santiago

Igreja de Santa Maria de Melide



### O QUE VER



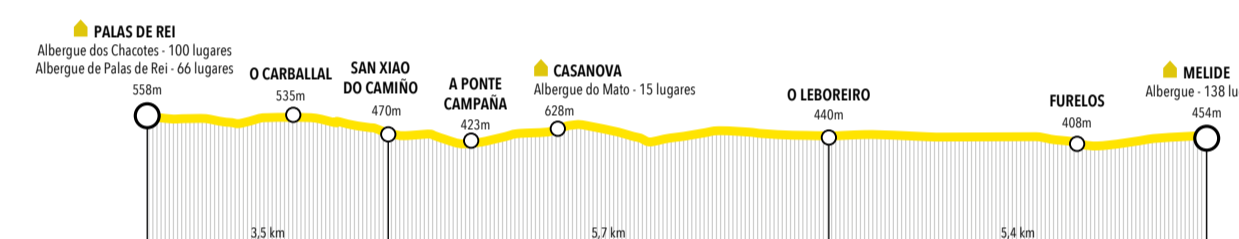
O Caminho continua recolhido pela frondosidade dos bosques e simultaneamente aberto à surpresa dos seus monumentos – como o castelo de Pambre ou o centro histórico de Melide. Estamos na região da Ulloa, imortalizada pela escritora Emilia Pardo Bazán no seu célebre romance *Los pazos de Ulloa* (1886).

Abandonamos Palas de Rei pelo Campo dos Romeiros, lugar de encontro de peregrinos onde tradicionalmente se reencontravam os grupos que, espontaneamente, se tinham formado no decurso da peregrinação. Para chegar ao castelo de Pambre – singular fortaleza sobrevivente das revoltas sociais dos *irmandiños* contra

os senhores feudais (séc. XV) – é necessário fazer um pequeno desvio. De regresso, entramos já na província da Corunha e alcançamos as aldeias do Leboreiro, Deseocabo e Furelos, onde a beleza da paisagem nos cativa.

Melide (450 m) é centro geográfico da Galiza e tem uma profunda tradição jacobea. Aqui, o Caminho Francês recebe os peregrinos do trajeto mais antigo, o Caminho Primitivo. A monumentalidade do seu centro histórico é hoje em dia testemunho do esplendor das peregrinações. A sua origem talvez seja romana. Foi repovoada no século XIII pelo rei Afonso IX.

O castelo de Pambre, construído por Gonzalo de Ulloa. Aberto ao público desde 2010. A igreja de traçado românico do Leboreiro: destaca-se o timpano da fachada e as pinturas murais do séc. XVI. Em Furelos, magnífica ponte medieval. No centro histórico de Melide destaca-se a fachada da igreja românica de S. Pedro, um cruzeiro gótico dos mais antigos da Galiza (séc. XII). Santa Maria de Melide e a igreja de Sancti Spiritus (séc. XIV-XV); Museu Terra de Melide, etnográfico. Os queijos com denominação de origem Arzúa-Ulloa e os melindres (roscas). A cerca de 8,5 km, fora do Caminho, a igreja pré-românica de Toques (séc. XI).



## MELIDE > ARZÚA

14,3 km  
53,1 km a Santiago

Albergue de Ribadiso, Arzúa



### O QUE VER



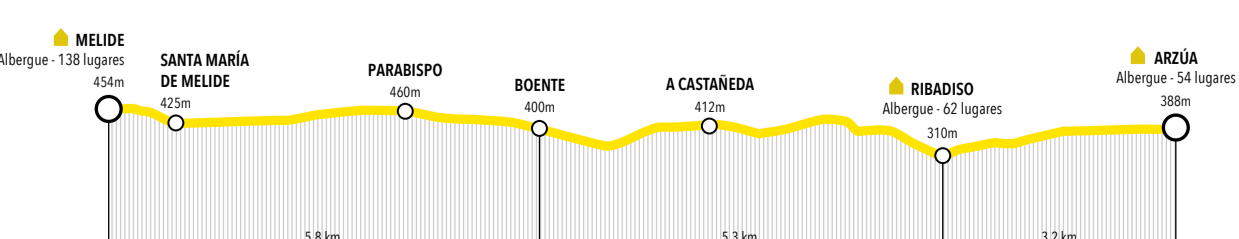
Ao sair de Melide passamos por duas localidades com uma grande tradição jacobea: Boente, com templo paroquial dedicado a Santiago, e A Castañeda, onde Ayméric Picaut, autor do Livro V do *Códice Calixtino*, localiza os narros de cal para as obras da Catedral que os peregrinos abasteciam com pedras calcárias transportadas de Triacastela. Este facto simbolizava a participação de todos no grande empreendimento da construção do templo e também manifestava essa união de forças e solidariedade que o Caminho fixa em cada ato de peregrinação.

Uma ponte de origem medieval permite-nos cruzar o rio Iso. A primeira casa à direita, junto ao próprio leito, foi

sede do hospital de Ribadiso, o último espaço histórico que se manteve aberto no Caminho Francês ao serviço dos peregrinos. Foi reabilitado em 1993 e reaberto nesse Ano Santo como albergue de peregrinos. O ambiente natural em que está enquadrado é de uma grande beleza.

Chegamos à vila de Arzúa (388 m). O Caminho Francês recebe aqui os peregrinos provenientes do Caminho do grande empreendimento da construção do templo e também manifestava essa união de forças e solidariedade que o Caminho fixa em cada ato de peregrinação.

Uma ponte de origem medieval permite-nos cruzar o rio Iso. A primeira casa à direita, junto ao próprio leito, foi



## ARZÚA > ARCA (O PINO)

18,5 km  
38,7 km a Santiago

Eremitério de Santa Irene, O Pino



### O QUE VER



A partir de Arzúa enfrentamos os últimos quilómetros do Caminho: 38,7 ao todo. Dividi-los-emos em duas etapas, de 18,5 e 20,2 km, respetivamente. Há quem aposte em fazer o restante trajeto num só dia, pernitando no albergue do Monte do Gozo mas é aconselhável que se façam duas etapas, com descanso em Arca.

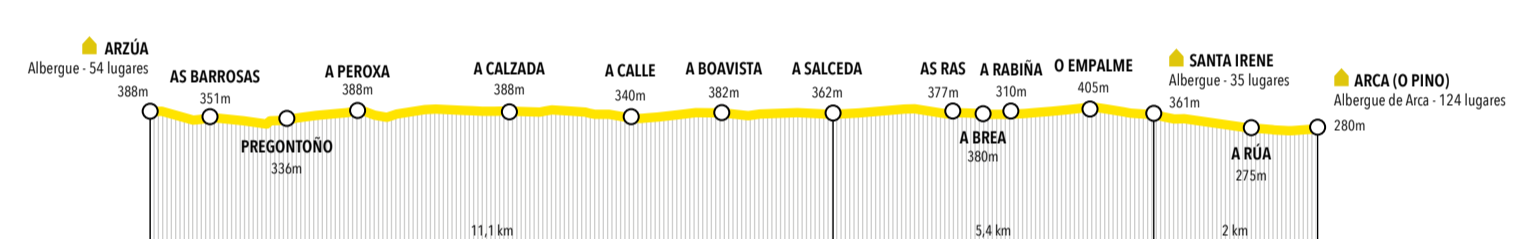
Sairmos da vila de Arzúa pela rua do Carme. Nesta etapa teremos alternância de paisagem de bosques com paisagem de prados (carvalhos, eucaliptos, pomares e campos de lavoura) com troços pelo asfalto da estrada Nacional 547. É necessário um cuidado especial com os veículos, dado que será necessário atravessar a estrada várias vezes.

Atravessamos os rios Vello e Brandeso, e depois várias aldeias: Preguntoño, A Peroxa, algumas com ressonância de Santiago como A Calzada, A Calle, Ferreiros – novamente a referência ao velho ofício dos que, entre outras funções, arranjavam as ferraduras dos cavalos –, A Salceda, Santa Irene – onde há albergue de peregrinos – e A Rúa, já às portas de Arca, capital do município do Pino, o último concelho antes de Santiago. Ao longo de toda a etapa encontraremos bares ou tabernas onde é possível tomar algo e fontes para nos refrescarmos.

O Pedrozo é o núcleo principal da freguesia de Arca (O Pino). Povoação de serviços junto à N-547, tem uma variada oferta hoteleira. Ao longo do ano organizam-se aqui feiras de gado, festas gastronómicas, amostras equestres e concertos de bandas populares ou música folk.

Na aldeia de Santa Irene, ermida dedicada à santa mártir portuguesa, construída graças à contribuição de dois nobres (séc. XVIII). É a “fonte santa” (séc. XVII); as suas águas têm, de acordo com a tradição, propriedades curativas para a pele.

O Pedrozo é o núcleo principal da freguesia de Arca (O Pino). Povoação de serviços junto à N-547, tem uma variada oferta hoteleira. Ao longo do ano organizam-se aqui feiras de gado, festas gastronómicas, amostras equestres e concertos de bandas populares ou música folk.



## ARCA (O PINO) > SANTIAGO

20,2 km a Santiago

Praça do Obradoiro, Santiago de Compostela



### O QUE VER



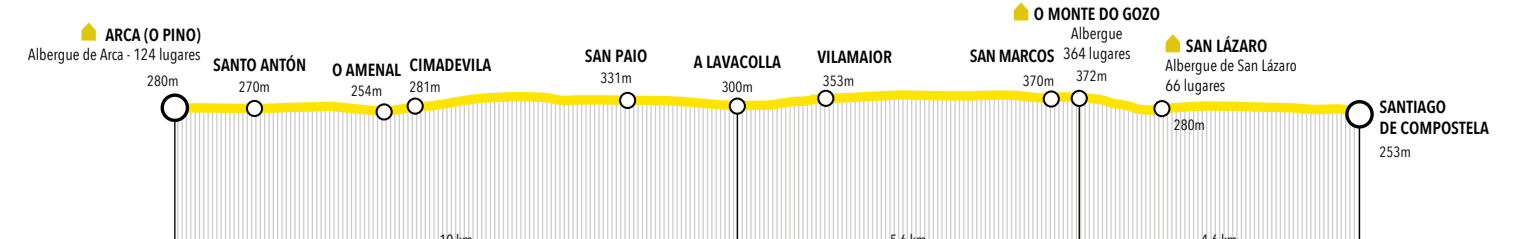
Deixamos a freguesia de Arca e passamos por eucaliptais e aldeias como Santo Antón ou O Arenal, numa subida que nos levará ao núcleo da Lavacolla, nas imediações do aeroporto de Santiago. Aqui, os peregrinos tinham por costume lavar o corpo todo no riacho que passa pelo local. Com efeito, a etimologia de “Lavacolla” derivaria de um *lava colea*, em desatada referência à higiene dos órgãos genitais.

Alcançamos o Monte do Gozo (380 m), pequena elevação onde os peregrinos desfrutavam, pela primeira vez, de uma longínqua visão da catedral. Nos grupos de peregrinos proclama-se “rei da peregrinação” o primeiro a atingir o seu cume. Em 1993 foi aqui construído um grande albergue.

Faltam 5 km de descida. O Caminho entra na cidade pelo bairro San Lázaro; a esquerda fica o bairro das Fontiñas (nas imediações, ampla oferta de restaurantes e serviços). Mais à frente, a rua dos Concheiros, antigo bairro dos artesãos que comercializavam conchas de vieira, e o histórico e genuíno bairro de San Pedro, por onde a rota desce até a Porta do Caminho. Continua, já no seu último troço, por ruas pedonais e praças como Casas Reais, praça de Cervantes e A Acibeberia, por onde se acede à basílica – o acesso alternativo, em Ano Santo, será a Porta Santa na Quintana.

Faltam 5 km de descida. O Caminho entra na cidade pelo bairro San Lázaro; a esquerda fica o bairro das Fontiñas (nas imediações, ampla oferta de restaurantes e serviços). Mais à frente, a rua dos Concheiros, antigo bairro dos artesãos que comercializavam conchas de vieira, e o histórico e genuíno bairro de San Pedro, por onde a rota desce até a Porta do Caminho. Continua, já no seu último troço, por ruas pedonais e praças como Casas Reais, praça de Cervantes e A Acibeberia, por onde se acede à basílica – o acesso alternativo, em Ano Santo, será a Porta Santa na Quintana.

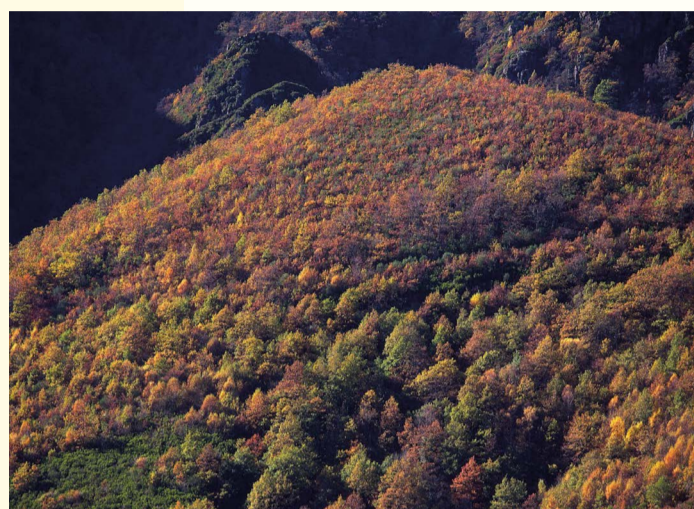
O Monte do Gozo oferece uma excelente panorâmica da cidade. O Pavilhão de Galicia, no bairro de S. Lázaro. O Museu do Pobo Galego. O Panteão de Galegos Ilustres contíguo ao Museu, na única igreja gótica da cidade. O Centro Galego de Arte Contemporânea (CGAC), obra do arquiteto português Álvaro Siza. A capela das Ánimas, com os seus retábulos neoclássicos; a praça de Cervantes, onde esteve localizada a Câmara Municipal até fins do séc. XVIII. O Museu da Casa da Troia, a célebre pensão de estudantes de inícios do séc. XX, e o mosteiro de S. Martiño Pinario.



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 preparamos.



Montanhas de O Cebreiro, Pedralta 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 provincia 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.



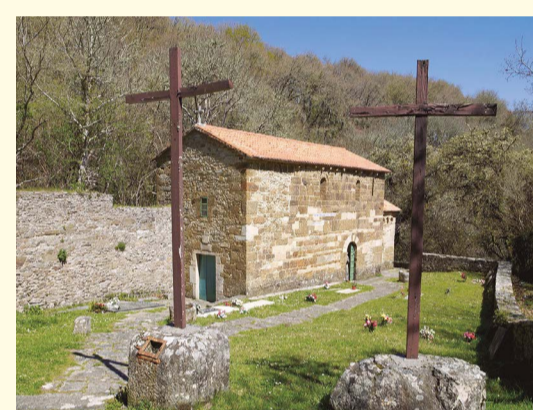
Igreja de San Pedro Foz, O Incio



Pionero, 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 Pionero 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 Donis.

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 Antão de Toques

Da floresta, vamos para a arte em pedra e madeira: Santo Antão de Toques é outra surpresa monumental e artística. Situada a uns 7 km a norte de Melide (Caminho Francês), no interior da provincia da Coruña e nuns arredores magníficos, encontramos uma igreja pré-românica que conserva elementos mesmo anteriores ao século X. No interior do templo, agradáveis 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 Galiza pode-nos proporcionar o contacto das empresas especializadas que levam à cabo estas atividades.

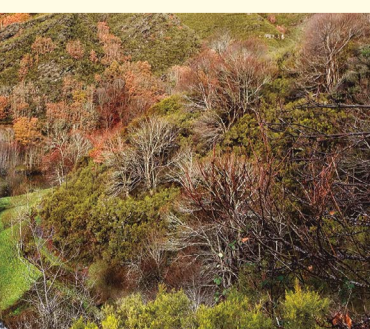


Cidade da Cultura, Santiago de Compostela

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 ligada à natureza e ao relaxamento, presidido pelos seus poéticos rios Sar e Sarela e os suaves montes que os protegem. Os novos passios 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 lajeira do Monte Gaia, 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.



Ferreira de Seixas (Ferreira de Lugo), Folgoso do Courel



Devesa da Rogueira, Folgoso do Courel

O CAMINHO FRANCÊS ->



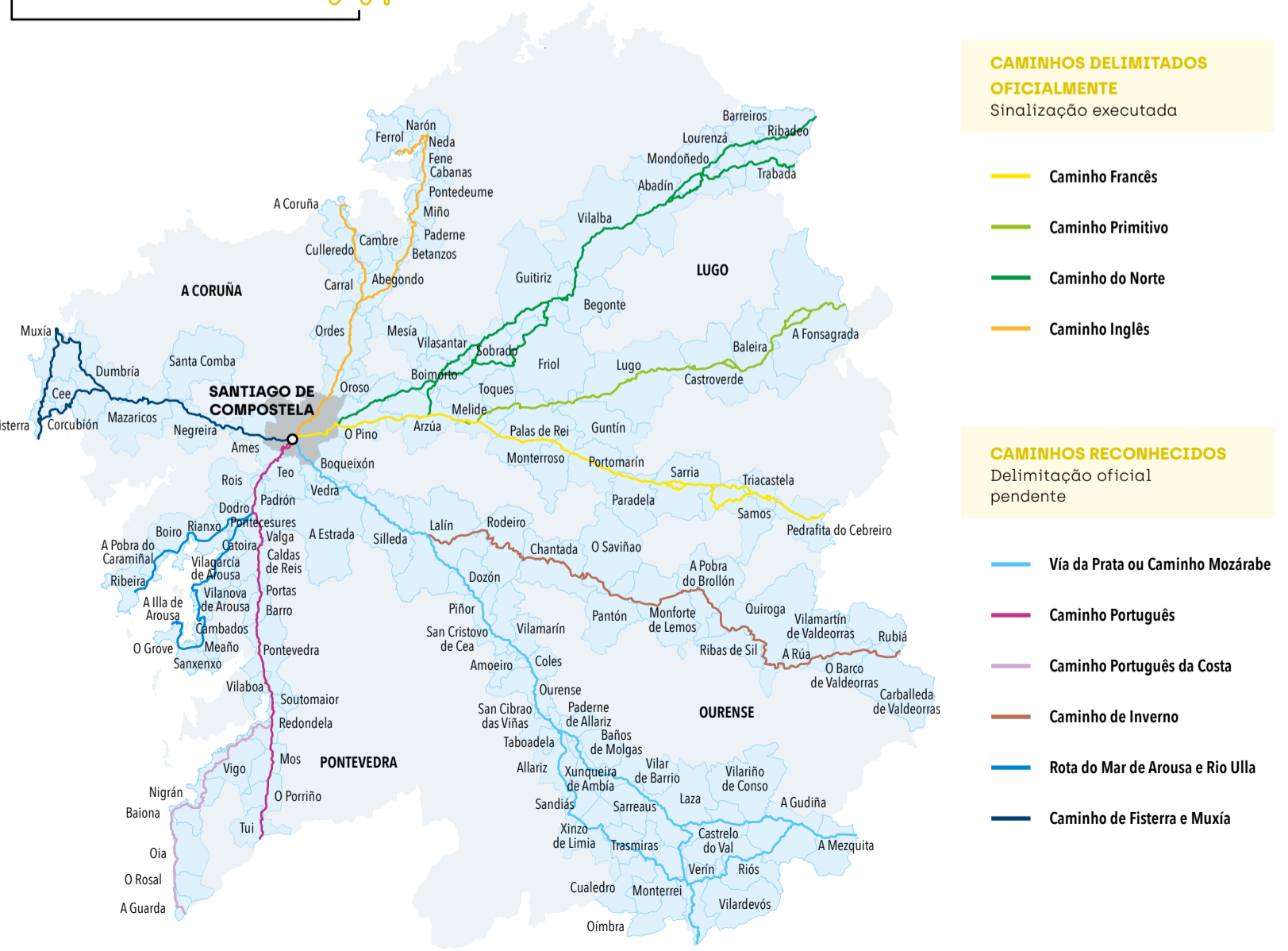
É o Caminho por excelência. O mais transitado e também o mais documentado. Já tinha sido descrito por volta do ano 1135 no Codex Calixtino, obra fundamental, cujo "Livro V" atribuído ao religioso francês Aymeric Picaud, poderia ser actualmente considerado como o primeiro guia cultural e inclusive turístico 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 unem-se em Ostabat para cruzarem os Pirenéus 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.



OS CAMINHOS NA GALIZA ->



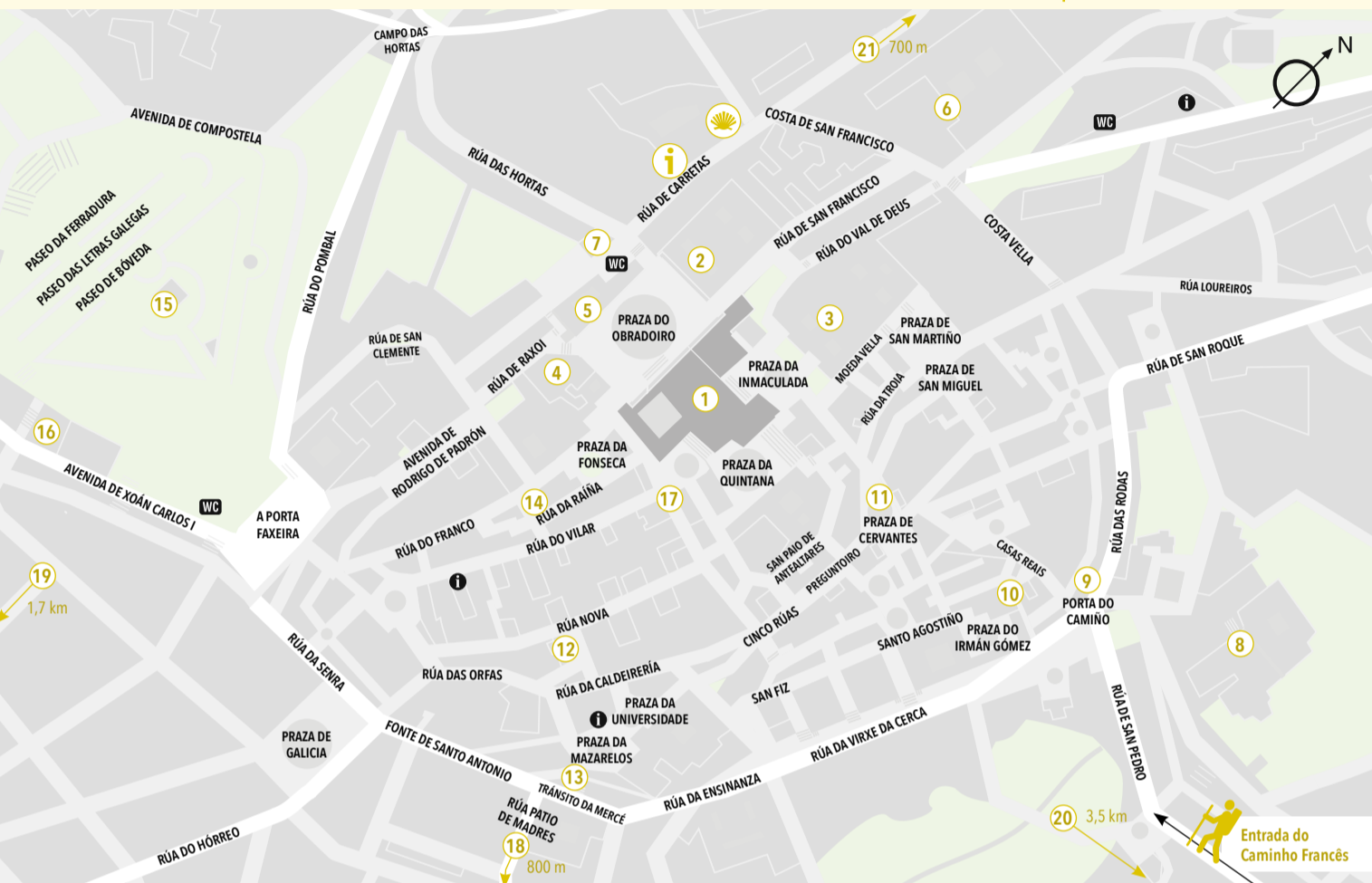
PLANO DE SANTIAGO DE COMPOSTELA LUGARES JACOBEUS ->

- 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 Frutuoso 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 Praterias 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 Documentación e Información do Camiño

Información

Gabinete do Peregrino: 981 568 846



CONSELHOS ÚTEIS PARA PEREGRINOS



**CRENCIAL DO PEREGRINO**  
É um documento que é carimbado os locais por onde se passa e que servirá 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 quilómetros foram percorridos a pé ou a cavalo; 200 km se for de bicicleta; ou 100 milhas náuticas percorridas e realizar a pé os últimos quilómetros 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.

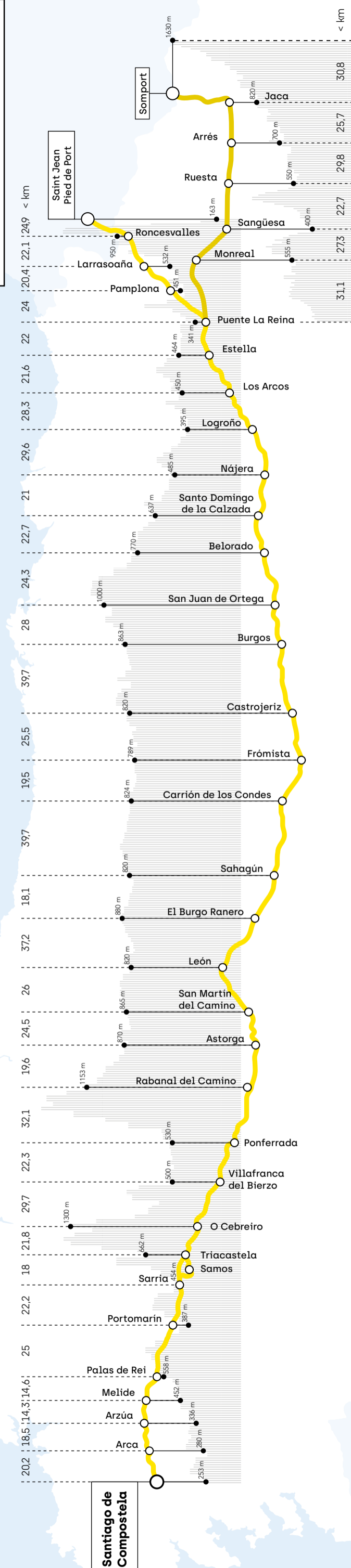
**SE VIAJAR COM ANIMAIS:**  
Certifique-se de que tem as suas vacinas e desparasitações devidamente registadas no boletim de vacinas, com que deve viajar.

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 um 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.
- 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, gase, 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-histaminicos (em caso de alergia) e aspirinas.
- 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 câibras, descanse num lugar fresco e beba muitos líquidos.
- Para reparar forças durante o caminho, coma alimentos muito energéticos (frutos secos, figos, chocolate, etc.).
- 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 rios, riachos, 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

CAMINHO FRANCÊS



**Telefonos de Emergências**

061 (Galiza)  
112 (Nacional)  
085 (Incêndios forestais Galiza)

[www.caminodesantiago.gal](http://www.caminodesantiago.gal)

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

XUNTA DE GALICIA

UNION EUROPEA

Ministerio de Turismo

Ministerio de Cultura

Ministerio de Sanidad

Ministerio de Justicia

Ministerio de Fomento

Ministerio de Trabajo

Ministerio de Hacienda

Ministerio de Asuntos Exteriores

Ministerio de Medio Ambiente

Ministerio de Ciencia

Ministerio de Educación

Ministerio de Sanidad

Ministerio de Justicia

Ministerio de Fomento

Ministerio de Trabajo

Ministerio de Hacienda

Ministerio de Asuntos Exteriores

Ministerio de Medio Ambiente

Ministerio de Ciencia

Ministerio de Educación