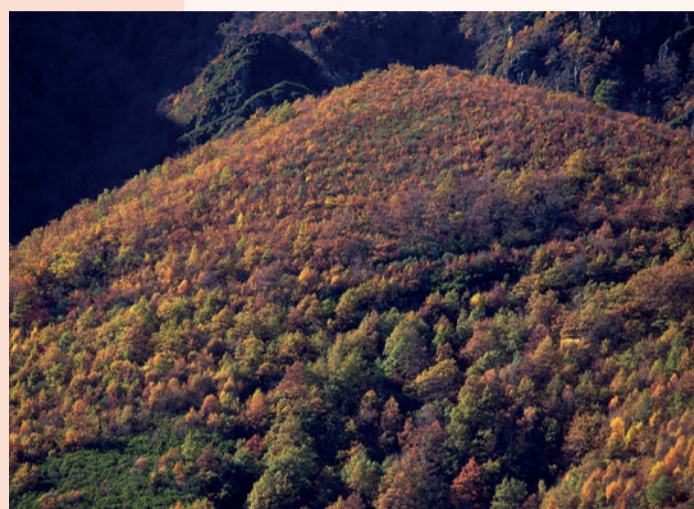




MÁS ALLÁ DEL CAMINO... FRANCÉS ->

Has llegado a Compostela. Guarda ahora las botas de tu peregrinación y conviértete en una persona viajera, curiosa, sensible y activa. Vuelve sobre tus pasos. Todo lo que no pudiste ver o disfrutar en tu ruta te espera. Se abren ante tí otros caminos igual de seductores. Mira las sugerencias que te hemos preparado.



Montañas de O Cebreiro, Pedralta do Cebreiro

En nuestra peregrinación, la subida a O Cebreiro y la llegada al pueblo de las pallozas conforman una entrada inigualable en Galicia. Descendemos por Triacastela y Samos pero, no muy lejos, un poco más al sur, dentro aún de la provincia de Lugo, nos esperan A Cruz do Incio y O Courel. Para los amantes del paisaje gallego más genuino: viejas montañas, bosque autóctono y monumentos únicos, como el templo de O Hospital do Incio, la única iglesia románica de mármol de España, construida en el siglo XII por la Orden de Malta. Realmente fue hospital de peregrinos (desvío del Camino Francés), destinado también a atender a los necesitados. El hospital se alza hoy en medio de la naturaleza más pura.



Iglesia de San Pedro Fiz, O Incio

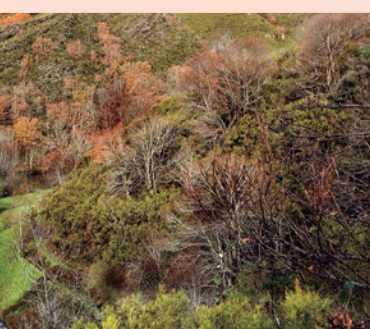
Desde O Incio parte una carretera que nos lleva, después de unos 35 kilómetros, a O Courel. La Serra do Courel es una reserva verde, en cuyos valles y montañas encontraremos la mayor diversidad vegetal de Galicia. Caminemos, por ejemplo, por la Devesa da Rogueira, una ruta impresionante de 8,8 km (3 h y 15 min a pie).

Pero O Courel también concentra restos prerromanos impactantes, como el castro de Vilor a Torre, y antiguas herrerías (conocidas como "mazos"), algunas convertidas hoy en singulares alojamientos turísticos. El sur de la provincia de Lugo acogió entre los siglos XVI y XIX una verdadera industria siderúrgica. Muy cerca de aquí, aldeas genuinas como Seceda o Seoane, pura arquitectura tradicional.

Al norte del Camino podemos seguir viajando por la naturaleza única de estas tierras del interior de Lugo: así es el bosque de Cruzul (municipio de Becerreá), atípico paisaje de encinas, el más septentrional de la Península, o los imponentes soutos de Agüeira, formados por enormes castaños, en una zona perteneciente ya al Parque Natural de Os Ancares.



Herrería de Soane (Ferrería de Loca), Folgoso do Courel



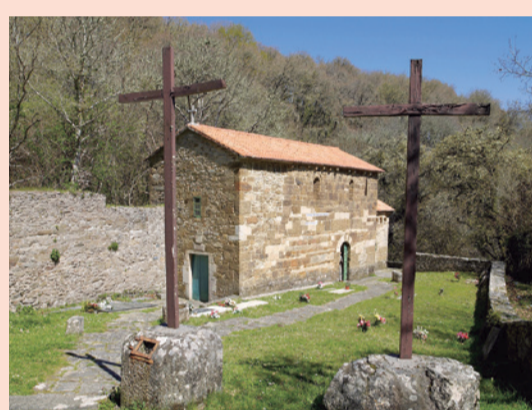
Devesa da Rogueira, Folgoso do Courel



Piorno, Cervantes

Y por aquí seguimos, por Os Ancares. Si al sur del Camino Francés nos acoge la Serra do Courel, al norte se alzan las montañas de la Serra dos Ancares. La aldea de Piorno es famosa por sus pallozas (viviendas prerromanas), al igual que O Cebreiro. Rodeada de una gran riqueza natural y paisajística, esta sierra -estamos en un Parque Natural- nos regala increíbles rutas de senderismo, como la que comienza en A Degrada (Cervantes) y llega al pico de Tres Bispos (un recorrido de unos 17 km, 5 horas y media a pie), pero también la posibilidad de contemplar castillos como los de Doiras o Donis.

La riqueza paisajística de la Galicia oriental no deja de sorprendernos. Otro de estos paisajes seductores cerca del Camino Francés, y a unos 15 kilómetros de la ciudad de Lugo, es el bosque de A Fervezza, situado en el curso alto del río Miño. Declarado Reserva de la Biosfera, es uno de los más importantes bosques de inundación que quedan en la Península Ibérica, es decir, el río anega periódicamente parte de los robles centenarios (tienen más de tres siglos de vida) y los alisos monumentales que conforman este lugar.



Iglesia de Santo Antuño de Toques

Del bosque nos vamos al arte en piedra y madera: Santo Antuño de Toques es otra sorpresa monumental y artística. Situada a unos 7 km al norte de Melide (Camino Francés), en el interior de la provincia de A Coruña y en un magnífico entorno, nos encontramos con una iglesia prerrománica que conserva elementos anteriores al siglo X. En el interior del templo, deliciosas pinturas policromadas sobre madera.

Si estamos a finales de mayo, debemos visitar Vila de Cruces. Aquí se celebra, el último domingo de ese mes y desde el año 1993, la Festa Gastronómica do Galo de Curral, declarada de Interese Turístico Galego; es también un lugar donde degustar (todo el año) esta raza autóctona. Recordemos que todo el interior de Galicia es especialista en la preparación de estas carnes y, aún más importante, único en la calidad de este producto.

Merece la pena también acercarse a los pendellos de Agolada, un mercado tradicional en piedra del siglo XVIII que llegó "vivo" sorprendentemente hasta hoy. Y si queremos disfrutar del entorno de una manera distinta y dinámica, Galicia entera es un referente en España en deportes de aventura. Por algunos de estos parajes podremos trazar rutas en piragua, a caballo o en quad. Bicicleta todoterreo (BTT), tiro con arco, o incluso, para los más atrevidos, puenting o rapel... Turismo de Galicia nos puede proporcionar el contacto con las empresas especializadas que llevan a cabo estas actividades.



Cidade da Cultura, Santiago de Compostela

Y ahora, la Compostela secreta: porque hay otro Santiago más allá de su zona monumental única, de su genuina gastronomía o del animado ambiente cultural. Es un nuevo Santiago, conectado con la naturaleza y el relax, presidido por sus poéticos ríos Sar y Sarela, y los suaves montes que los protegen. Los nuevos paseos por el río Sar, al este de la ciudad -en la zona conocida como As Brañas do Sar- se abren ante nosotros, junto a la subida y a través de sendas por el nuevo Bosque de Galicia. Este espacio de 24 ha crece en la ladera del Monte Gaia, que preside la Cidade da Cultura. Al oeste, en el otro extremo de la urbe, el Monte Pedroso nos brinda quizás la mejor panorámica de la ciudad milenaria. Podemos acceder a él siguiendo un antiguo viacrucis que pasa al lado del gran parque conocido como A Granxa do Xesto.

EL CAMINO FRANCÉS EN BICICLETA ->

Es el Camino por excelencia. El más transitado y también el más documentado. Fue descrito ya hacia 1135 en el Codex Calixtinus, obra fundamental, cuyo "Libro V", atribuido al religioso francés Aymeric Picaud, se podría considerar hoy como la primera guía cultural e incluso turística de Europa. En él se especifica cada tramo e informa con detalle de hospitales, santuarios y costumbres locales.

El Camino Francés entra en España por el occidente de los Pirineos. Aquí confluyen los cuatro itinerarios históricos, descritos ya en el Codex, y en activo actualmente: la vía Tolosana -que parte de Arlés-, la vía Podiense -con su inicio en Le Puy-, la vía Lemosina -con origen en Vézelay y escala en Limoges- y la vía Turonense -desde París y con escala en Tours-. La Tolosana entra en España por Somport y las otras tres se unen en Ostabat para cruzar los Pirineos por Roncesvalles. Desde aquí restan 760 kilómetros a Compostela.

Desde Puento la Reina (Navarra) el Camino converge en una sola ruta que atravesará el norte de la Península por los paisajes más variados: los bosques de hayas y pinos de Navarra, el olor a uva de la Rioja, las amplias llanuras y estepas castellanas, hasta alcanzar las montañas y bosques de carballos (robles) y castaños de Galicia.



En nuestro itinerario, localidades que son historia viva del Camino: Estella/Lizarr, donde se veneran las reliquias de san Andrés, o Logroño, ciudad atravesada literalmente, de sur a norte, por la Ruta. Najera, con su colegiata de Santa María la Real, o Burgos, núcleo del Camino, con una catedral gótica declarada Patrimonio de la Humanidad.

Ya en Palencia, Frómista exhibe su iglesia de San Martín, puro románico europeo, y Sahagún, en tierras de León, muestra el antiguo poder de Cluny, tras dejar atrás Carrión de los Condes. La ciudad de León, fundada por los romanos y resguarda al amparo de las peregrinaciones, deslumbra con el gótico de su catedral y los frescos románicos del Pantéon Real de San Isidoro.

Nos vamos acercando a Galicia: en Astorga confluye el Camino Francés con la Vía de la Plata y aquí nos sorprenderán desde la huella de los romanos hasta el arte de Gaudí. Ponferrada, en la comarca del Bierzo, una de las cunas del Temple, conserva un espléndido Castillo de los Templarios, y Villafanca del Bierzo goza del privilegio de otorgar la Indulgencia y el Jubileo a los peregrinos que no puedan continuar el Camino.

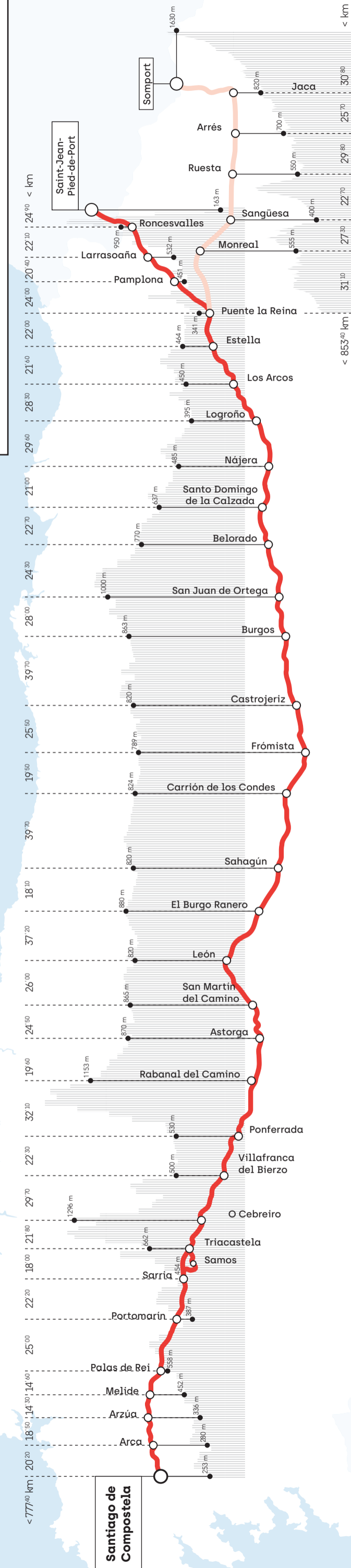
La entrada en Galicia se realiza a través del puerto de montaña de O Cebreiro. Desde aquí quedan 154,7 kilómetros a Compostela o 161,7 por Samos.

PLANO DE SANTIAGO DE COMPOSTELA LUGARES JACOBEOS ->

- 1 Catedral de Santiago de Compostela
2 Hospital Real (hoy, Hostal dos Reis Católicos)
3 San Martiño Pinario
4 Rectorado de la USC
5 Pazo de Raxoi
6 Convento de San Francisco y monumento de San Francisco del escultor Asoney
7 Iglesia de San Fructuoso y lugar del antiguo cementerio de peregrinos
8 San Domingos de Bonaval
9 Porta do Camiño
10 Iglesia de Santa María do Camiño
11 Praza do Campo (hoy, de Cervantes) e Iglesia de San Bieito do Campo
12 Iglesia de Santa María Salomé
13 Puerta de Mazairelos
14 Fuente de Santiago, Rúa do Franco
15 Iglesia de Santa Susana
16 Iglesia del Pilar
17 Praza das Praterias y Museo das Peregrinacións e de Santiago
18 Santa María a Real de Sar do Campo
19 Santa María de Conxo
20 Monte do Gozo
21 Capilla de San Paio do Monte (O Pedroso)
Centro Internacional de Acogida al Peregrino: Centro de Documentación e Información del Camino
Información
Oficina del peregrino: 981 568 846



CAMINO FRANCÉS EN BICICLETA



CONSEJOS ÚTILES PARA PEREGRINOS

CRENCIAL DEL PEREGRINO: Es un documento en el que se van coñando los sellos de los lugares por los que se se pasa y que servirán para obtener la "Compostela" (documento del Cabildo que certifica la realización de la peregrinación por motivos religiosos o espirituales).

TARJETA SANITARIA: En caso de proceder de otro país miembro de la Unión Europea, es recomendable disponer de la tarjeta sanitaria europea.

PERSONAS CON DISCAPACIDAD: Además de las recomendaciones generales el peregrino debe tener en cuenta estas otras:

SI VIAJAS CON ANIMALES: Asegúrate de tener en regla sus vacunas y desparasitaciones, correctamente recogidas en la cartilla sanitaria, con la que debe viajar.

Antes de iniciar la peregrinación

- Realiza una preparación física previa, teniendo en cuenta que debes planificar las etapas en función de tus posibilidades físicas, dosificando el esfuerzo y haciendo descansos más o menos frecuentes o largos dependiendo de las características físicas de cada uno.
- Una vez iniciada la marcha no camines muy rápido los primeros días y mantén el mismo ritmo.
- Es fundamental el cuidado de los pies con el fin de prevenir las ampollas; para ello lleva calzado cómodo y usado, es aconsejable llevar dos pares, o suela de goma gruesa y ligera, los calcetines deben ser adaptados y de buena transpiración (de hilo o algodón), siempre limpios, secos y bien colocados para evitar rozaduras. Al finalizar la jornada lava los pies con agua y jabón y cambia de calzado.
- Utiliza ropa ligera y amplia de color claro (reflectante), adecuada a la época del año.
- Lleva un chubasquero de poco peso que cubra la mochila.
- Lleva una protección para la cabeza, y gafas de sol, evita las horas de más calor y utiliza crema protectora.
- Ingiere agua frecuentemente pero asegúrate de que es potable; no se debe consumir agua de arroyos, ríos, manantiales o fuentes de cuya potabilidad no estemos seguros. Para prevenir deshidrataciones se recomienda una ingestión mínima diaria de 2 litros de agua. Existen en el mercado bebidas isotónicas cuya composición en sales de sodio y potasio pueden ayudar a un adulto sano.
- Las acampadas deberás hacerlas en lugares establecidos a tal efecto. Ten precaución si haces hogueras, al iniciar la marcha asegúrate de que queden apagadas, cuida el medio ambiente.
- No te apartes nunca de las sendas señaladas, evita caminar cuando oscurezca y respeta las normas de circulación. Si lo haces en bicicleta, recuerda que es obligatorio el uso del casco y del chaleco de alta visibilidad.
- Camina siempre por el margen izquierdo de la calzada.
- Si estás agotado y con calambres descansa en un lugar fresco y bebe abundante líquido.
- Para reponer fuerzas durante el camino come alimentos muy energéticos (frutos secos, higos, chocolate, etc.)
- En el equipaje debes llevar saco de dormir, una navaja multiusos, una linterna, un teléfono móvil, y un pequeño botiquín.
- El botiquín básico de emergencias (alcohol, gasa, esparadrappo de seda, Betadine, tiritas, crema de protección solar, aguja e hilo para la cura de las ampollas, tijera pequeña, vaselina, repelente de mosquitos, antihistamínicos (en caso de alergia) y aspirinas.