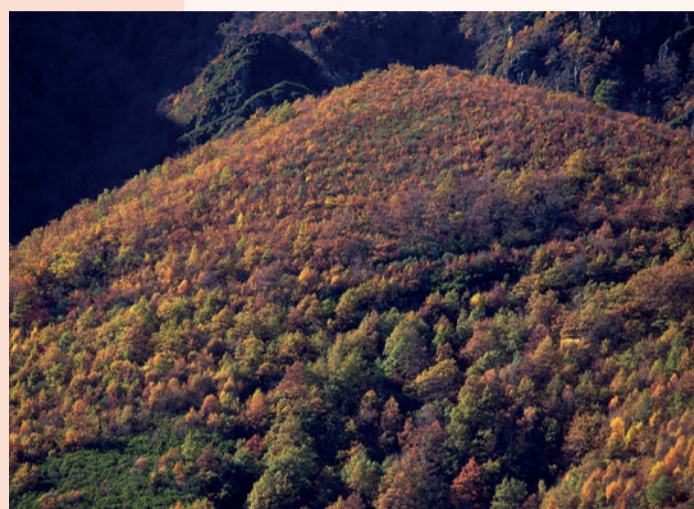


OLTRE IL CAMMINO...
FRANCESE ->



Sei arrivato a Compostela. Metti da parte gli scarponi da pellegrino e diventa un viaggiatore curioso, sensibile e attivo. Ripercorri la tua strada. Ti aspetta tutto ciò che non hai potuto vedere o vivere lungo l'itinerario. Davanti a te si aprono altri percorsi altrettanto affascinanti. Scopri i suggerimenti che abbiamo preparato per te.



Monti di O Cebleiro, Pedralta do Cebleiro

L'ascesa a O Cebleiro e al suo paese rinomato per le pallozas (capanna tipica dal tetto di paglia e dalle pareti basse in pietra) è stato l'ingresso impareggiabile del nostro pellegrinaggio. Scendiamo da Triacastela e Samos e, non molto lontano, un po' più a sud, ancora nella provincia di Lugo, ci attendono A Cruz do Incio e O Courel. Per gli amanti dei paesaggi galiziani più autentici: antiche montagne, boschi autoctoni e monumenti unici come la chiesa dell'**Hospital do Incio**, l'unica chiesa romanica in marmo della Spagna, costruita nel XII secolo dall'Ordine di Malta. È stato ospedale dei pellegrini (deviazione del Cammino francese), destinato anche all'assistenza dei più bisognosi. L'ospedale si erge oggi in mezzo alla natura più pura.



Chiesa di San Pedro Fiz, O Incio

Da O Incio parte una strada che ci conduce, dopo circa 35 chilometri, a O Courel. La **Serra do Courel** è una riserva verde. Nelle sue valli e sulle montagne troviamo la più grande diversità di vegetazione della Galizia. Camminiamo, per esempio, nella **Devesa da Rogueira**, un itinerario impressionante di 8,8 km (3 h e 15 minuti a piedi).

Ma O Courel concentra anche resti preromani impressionanti come il **Castro de Vilas o Torre**, e **antiche fucine** (chiamate "mazos"), alcune convertite oggi in singolari alloggi turistici. Tra il XVI e il XIX secolo il sud della provincia di Lugo accolse una vera, una vera e propria industria siderurgica. Molto vicino, villaggi autentici come **Seceda o Seoane**, pura architettura tradizionale.

Al nord del Cammino possiamo continuare a viaggiare nella natura unica di queste terre dell'interno di Lugo: è così il **bosco di Cruzal** (comune di Becerreá), paesaggio atipico di lecci, il più settentrionale della penisola; o gli imponenti **Sautas de Agüeira**, enormi castagni in una zona appartenente al Parco naturale di Os Ancares.



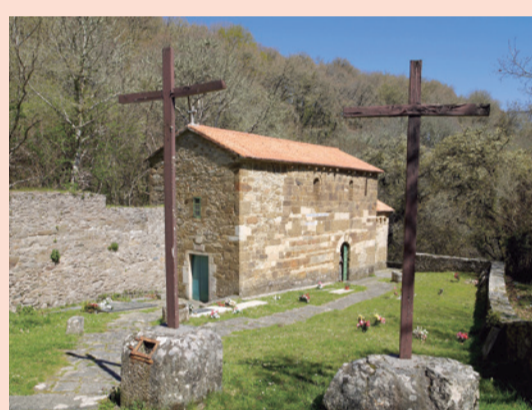
Fucina de Seoane (ferrería de Loco), Folgoso Devesa da Rogueira, Folgoso do Courel



Piornedo, Cervantes

E da qui continuiamo verso Os Ancares. Al sud del Cammino francese ci accoglie la Serra do Courel, al nord si innalzano le montagne della **Serra de Os Ancares**. Il villaggio di **Piornedo** è famoso per le pallozas (abitazioni preromane, dal tetto di paglia e dalle pareti basse in pietra), come O Cebleiro. Circondata da una ricchezza naturale e paesaggistica, questa siera, siamo in un Parco naturale, ci regala incredibili itinerari di trekking come quello che parte da A Degrada (Cervantes) e arriva al pico de tres Bispos (pico dei Tre Vescovi) (un percorso di circa 17 km e 5 ore e mezza a piedi), ma anche la contemplazione di castelli come quelli di **Doiras o Donis**.

La ricchezza paesaggistica della Galizia orientale non smette di stupirci. Un altro di questi paesaggi seducenti vicini al Cammino francese e a circa 15 chilometri dalla città di Lugo, è il **bosco da Ferenza**, situato sul corso alto del fiume Miño. Dichiarato Riserva della Biosfera, è uno dei boschi alluvionali più importanti che restano nella penisola iberica. Il fiume inonda periodicamente parte delle querce centenarie (hanno più di tre secoli di vita) e gli ontani monumentali che costituiscono questo luogo.



Chiesa di Santo Antuño de Toques

Del bosco, ci spostiamo all'arte su pietra e legno: **Santo Antuño de Toques** rappresenta un'altra sorpresa monumentale e artistica. Situada a circa 7 km a nord di Melide (Cammino francese), all'interno della provincia di La Coruña e in un magnifico ambiente, troviamo una chiesa preromantica che conserva elementi addirittura anteriori al X secolo. All'interno della chiesa, deliziose pitture policrome su legno.

Se è fine maggio, visitiamo **Vila de Cruces**, dove dal 1993, si festeggia, l'ultima domenica del mese, la festa gastronomica del **Galo de Cural** (gallo da cortile) dichiarata di Interesse Turistico della Galizia, un luogo dove degustare (anche tutto l'anno) questa razza autoctona della Galizia. Ricordiamo che tutto l'interno della Galizia è esperto nella preparazione della carne e, è ancor più importante, unico nella qualità di questo prodotto.

Avviciniamoci ai **Pendellos de Agolada**, un mercato tradizionale in pietra del XVIII secolo che, sorprendentemente, è arrivato "vivo" fino ai nostri giorni.

E se vogliamo godere della zona circostante in modo diverso e dinamico, tutta la Galizia è un referente in Spagna per quanto riguarda gli **sport di avventura**. In alcuni di questi luoghi possiamo pianificare itinerari in kayak, a cavallo o in quad, mountainbike (MTB), tiro con l'arco o, addirittura, per i più coraggiosi, bungee jumping o rappel (discesa in corda doppia)... Turismo de Galizia, ci può fornire il contatto con le aziende specializzate che svolgono tali attività.



Città della Cultura, Santiago de Compostela

E ora la **Compostela segreta**: perché c'è un'altra **Santiago** che va oltre la sua unica zona monumentale, la sua genuina gastronomia o il vivace ambiente culturale. È una Santiago nuova, legata alla natura e al relax, dominata dai poetici fiumi Sar e Sarela, e dai miti monti che la proteggono. I **nuovi viali lungo il fiume Sar**, a est della città, nella zona conosciuta come As Brañas do Sar, si aprono dinanzi a noi, culminando con l'ascesa, attraverso dei sentieri, al nuovo **Bosco della Galizia**. Questo recente spazio di 24 ettari nasce sul versante del **Monte Gaís**, che presiede la **Cidade da Cultura**. A ovest, all'altro estremo della città, il **Monte Pedroso** ci offre, forse, la migliore panoramica della città millenaria. Possiamo accedervi seguendo un'antica **Via Crucis**, che passa accanto al grande parco conosciuto come **A Granxa do Xesto**.

CAMMINO FRANCESE
EN BICICLETTA ->



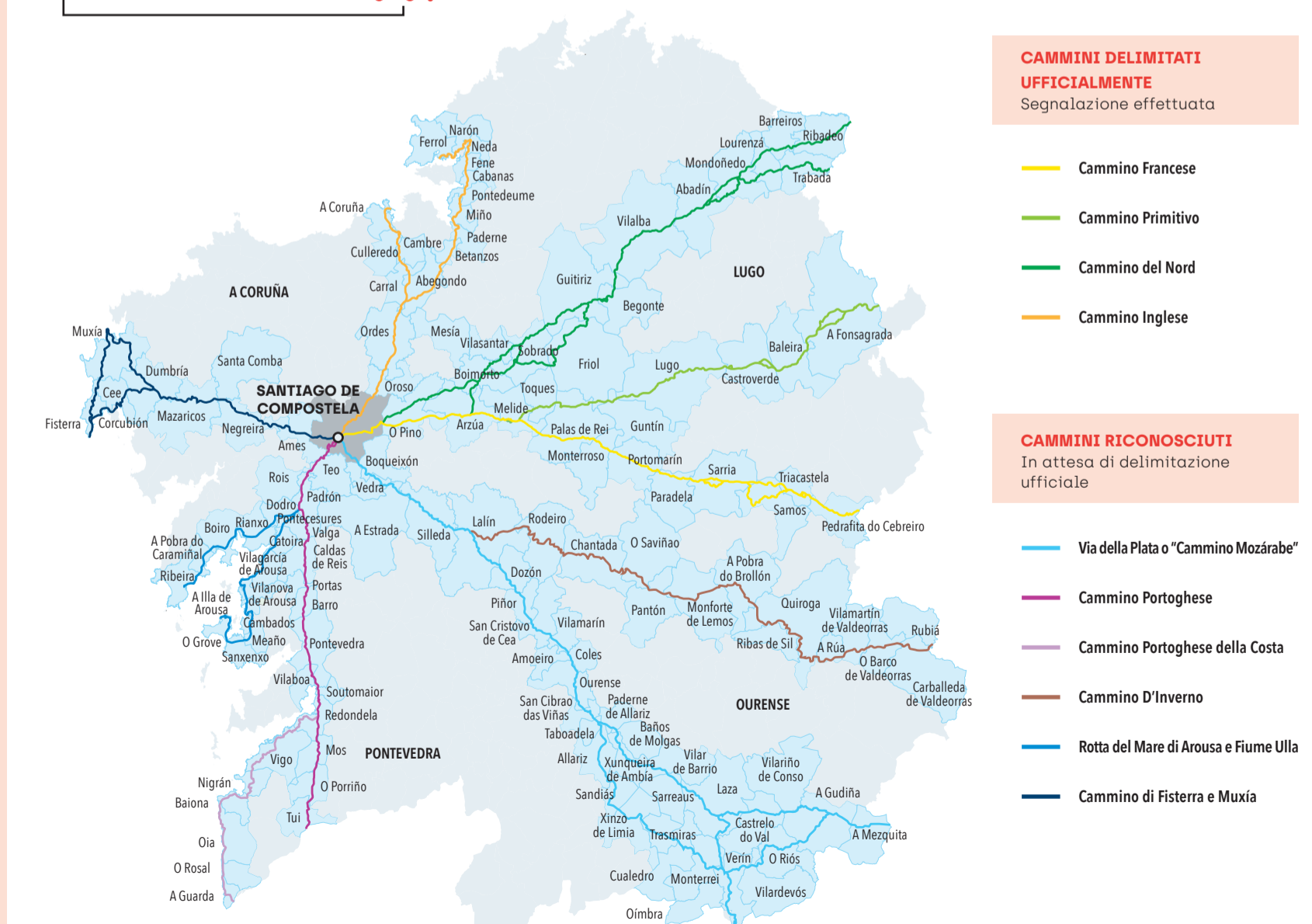
È il cammino per eccellenza. Il più transitato e anche quello più documentato. Fu descritto già intorno al 1135, nel **Codec Callisto**, un'opera fondamentale, il cui "Libro V", attribuito al religioso francese Aymeric Picaud, potrebbe essere considerato oggi come la prima guida culturale nonché turistica d'Europa. In esso viene descritto ogni tratto e si danno informazioni dettagliate su ospedali, santuari e costumi locali.

Il Cammino Francese entra in Spagna dalla parte occidentale dei Pirinei. Qui confluiscono i quattro itinerari storici, descritti già nel **Codec**, e attualmente in attivo: la via Tolosana - che parte da Arles -, la via Podense - che inizia da Le Puy -, la via Lemovicense - con origine a Vézelay e sosta a Limoges - e la via Turonense - da Parigi con sosta a Tours. La Tolosana entra in Spagna per Somport e le altre tre si uniscono a Ostabat per incrociare i Pirinei a Roncesvalle. Da qui restano 760 chilometri per Compostela.

Da Puente La Reina (Navarra) il Cammino converge in una solca rotta che attraverserà il nord della penisola in un'antologia di paesaggi: i boschi di faggi e pini della Navarra, l'odore dell'uva della Rioja, le ampie pianure e steppe castigliane, fino a raggiungere le montagne e i boschi di querce (**carballos**) e castagni della Galizia.



I CAMMINI IN
GALIZIA ->



Il nostro itinerario, località che sono la storia viva del Cammino: Estella/Lizara, dove si venerano le reliquie di San Andrea, o Logroño, città attraversata letteralmente, da sud a nord, dalla Rotta. Najera, con la sua collegia di Santa Maria la Real, o Burgos, nucleo del Cammino, con una cattedrale gotica dichiarata Patrimonio dell'Umanità.

Già a Palencia, Frómista esibisce la sua chiesa di San Martino, puro romanico europeo, e Sahagún, nelle terre di León, mostra l'antico potere dei Cluny, dopo aver superato Carrion de los Condes. La città di León, fondata dai romani e risorta a ridosso del pellegrinaggio sorprende per il gotico della sua cattedrale e gli affreschi romanico del Pantheon Real di San Isidoro.

Ci stiamo avvicinando alla Galizia: ad Astorga confluisce il Cammino Francese con la Via della Plata e qui resteremo sorpresi, a cominciare dai resti dei romani fino all'arte di Gaudí. Ponferrada, nella regione del Bierzo, una delle culle del Templo, conserva uno splendido Castello dei Templari, e Villafranca del Bierzo, che gode il privilegio di concedere l'indulgenza e il Giubileo ai pellegrini che non possono continuare il Cammino.

L'entrata in Galizia avviene attraverso il valico di O Cebleiro. Da qui restano 154,7 chilometri per Compostela oppure 161,7 per Samos.

PIANTINA DI SANTIAGO DE COMPOSTELA
LUOGHI GIACOBEI ->

- | | | |
|---|---|--|
| 1 Cattedrale di Santiago de Compostela | 8 San Domingos de Bonaval | 15 Chiesa di Santa Susana |
| 2 Hospital Real (oggi, Hostal dos Reis Católicos) | 9 Porta del Cammino (Porta do Camiño) | 16 Chiesa del Pilar |
| 3 San Martiño Pinario | 10 Chiesa di Santa Maria do Camiño | 17 Piazza Praza das Praterias e Museo das Peregrinacións e de Santiago |
| 4 Rettorato della USC | 11 Piazza Praza do Campo (oggi, di Cervantes) e chiesa di San Bieito do Campo | 18 Santa Maria a Real de Sar |
| 5 Pazo de Raxoi | 12 Chiesa di Santa Maria Salomé | 19 Santa Maria de Conxo |
| 6 Convento di San Francisco e monumento di San Francisco d'Assisi, dello scultore Assorey | 13 Porta di Mazarelos | 20 Monte do Gozo |
| 7 Chiesa di San Fructuoso e luogo dell'antico cimitero dei pellegrini | 14 Fontana di Santiago, Rúa do Franco | 21 Cappella di San Paio do Monte (O Pedroso) |

Centro internazionale di accoglienza al pellegrino: Centro di documentazione e informazioni del Cammino

Informazioni

Ufficio del Pellegrino: 981 568 846



CONSIGLI UTILI
PER I PELLEGRINI



CAMMINI DELIMITATI UFFICIALMENTE
Segnalazione effettuata

- Cammino Francese
- Cammino Primitivo
- Cammino del Nord
- Cammino Inglese

CAMMINI RICONOSCIUTI
In attesa di delimitazione ufficiale

- Via della Plata o "Cammino Mozárabe"
- Cammino Portoghese
- Cammino Portoghese della Costa
- Cammino D'Inverno
- Rotta del Mare di Arousa e Fiume Ulla
- Cammino di Fisterra e Muxia

CREDENZIALE DEL PELLEGRINO
È un documento che riporta i timbri dei luoghi attraversati, necessari per il rilascio della "Compostela" (documento del Cabildo che attesta la realizzazione del pellegrinaggio per motivi religiosi o spirituali). Occorre certificare di avere compiuto almeno gli ultimi 100 km a piedi o a cavallo; 200 km se in bicicletta; oppure 100 miglia nautiche e di aver percorso a piedi gli ultimi chilometri del Cammino partendo da O Monte do Gozo.

TESSERA SANITARIA
I pellegrini spagnoli devono viaggiare sempre con la tessera sanitaria.

· Nel caso in cui si proviene da un altro paese membro dell'Unione Europea, si raccomanda di disporre della tessera sanitaria europea.
· Se provieni da un paese che non è membro dell'Unione Europea, devi sapere che ci sono paesi che hanno preso accordi con la Spagna, per cui sarà importante ottenere questa informazione prima di iniziare il viaggio, per poi arrivare con tutti i documenti in regola.

PERSONE CON HANDICAP
Oltre alle raccomandazioni generali che deve osservare ogni pellegrino, è necessario:

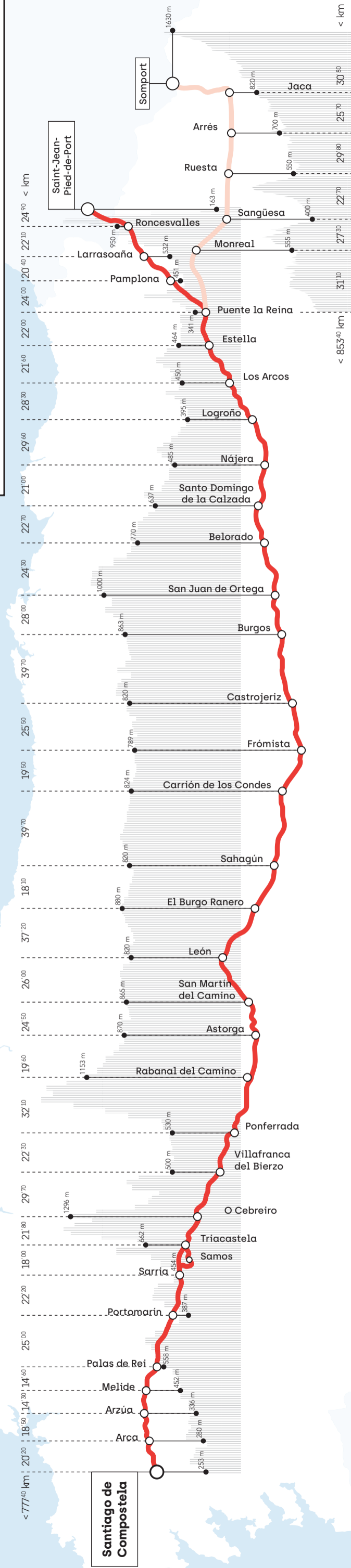
- informarsi prima di partire delle difficoltà che può incontrare un pellegrino con handicap e delle condizioni di accessibilità dei distinti servizi che si trovano sul Cammino di Santiago (ostelli, stabilimenti alberghieri, ecc.).
- Aumentare le precauzioni quando si attraversano le strade se si ha un handicap uditivo e camminare sempre accompagnati nel caso di persone con handicap visivo, a causa di incroci, deviazioni e irregolarità del terreno.

SE VIAGGI CON ANIMALI:
· Assicurarsi di avere in regola le loro vaccinazioni e sverminazioni, correttamente indicate nel libretto sanitario con il quale devono viaggiare.
· Pianificare e adattare la rotta e le tappe in base alla presenza di alloggi che permettono il loro accesso.

Prima di iniziare il pellegrinaggio

- Effettuare una preparazione fisica precedente, tenendo conto che devi pianificare le tappe in funzione delle tue possibilità fisiche, dosando lo sforzo e facendo soste più o meno frequenti o lunghe, in base alle caratteristiche fisiche personali.
- Una volta iniziata la marcia non camminare troppo veloce nei primi giorni e mantieni lo stesso ritmo.
- È fondamentale la cura dei piedi con il fine di prevenire le vesciche: per questo indossa scarpe comode e usate, si consiglia di portarne due paia, o con suola di gomma spessa e leggera, i calzini devono essere adeguati e di buona traspirazione (di filo o cotone), sempre puliti, asciutti e ben calzati per evitare abrasioni. Alla fine della giornata lava i piedi con acqua e sapone e cambia le scarpe.
- Utilizza vestiti leggeri e ampi di colore chiaro (riflettente), adeguati alla stagione dell'anno.
- Indossa un k-way di poco peso che copra lo zaino.
- Indossa una protezione per la testa, e occhiali da sole, evita le ore più calde e utilizza una crema solare.
- Ingerisci acqua frequentemente ma assicurati che sia potabile; non si deve consumare acqua di ruscelli, fiumi, sorgenti o fonti di cui non siamo sicuri della loro potabilità. Per prevenire la disidratazione si raccomanda un'ingestione minima giornaliera di 2 litri di acqua. Esistono sul mercato bevande isotoniche la cui composizione di sali di sodio e potassio può aiutare un adulto sano.
- I campeggi dovrebbero essere effettuati nei luoghi stabiliti per tale scopo. Prendi delle precauzioni se fai falò, alla ripresa della marcia assicurati che siano spenti, PRENDITI CURA DELL'AMBIENTE.
- Non ti allontanare mai dai sentieri segnalati, evita di camminare quando imbrunisce e rispetta le norme di circolazione. Se sei in bicicletta, ricorda che è obbligatorio l'uso del casco e il giubbotto di alta visibilità.
- Cammina sempre sul margine sinistro della carreggiata.
- Se sei stanco e con crampi riposa in un luogo fresco e bevi abbondanti liquidi.
- Per riprendere le forze durante il cammino mangia alimenti molto energetici (frutta secca, fichi, cioccolata, ecc.).
- Nel bagaglio devi portare sacco a pelo, un coltello multiuso, una lanterna, un telefono cellulare, e una piccola cassetta pronto soccorso.
- La cassetta di pronto soccorso base di emergenza: alcol, garza, cerotto adesivo di seta, Betadine, cerotti, crema solare, ago e filo per la cura delle vesciche, forbice piccola, vasellina, repellente per zanzare, antistaminici (in caso di allergia) e aspirine.

CAMMINO FRANCESE EN BICICLETTA



Santiago de Compostela

- 061 (Galizia)
- 112 (Nazionale)
- 085 (Incendi forestali in Galizia)