O CEBREIRO
> TRIACASTELA

21,8 km
154,7 km per Santiago da San Xil
161,7 km per Santiago da Samos

Chiesa di Santa María a Real, O Cebreiro

O Cebreiro è la porta d'ingresso del Cammino in Galizia. Nella salita abbiamo superato il Bierzo, il fiume Valcarce e toponimi come Herrerías, che mantengono la memoria di un'antica industria locale. O Cebreiro è un villaggio di origine preromanica, appartiene al comune di Pedrafita do Cebreiro e alla provincia di Lugo. È situato a 1.300 metri di altezza; ciò ci permette di godere di straordinari panorami del seducente paesaggio galiziano con vecchie montagne e profili soavi.

Il parroco più famoso di questo luogo, Elías Valiña (1929-1989), si dedicò negli anni 80 del XX secolo alla segnaletica, con frecce gialle, di tutto il percorso dalla Francia a Compostela. Da allora, la freccia gialla è il simbolo del Cammino.

Dal punto di vista naturale, O Cebreiro fa parte di uno Spazio di Interesse Comunitario, appartenente alla Rete Natura che ingloba i sistemi montagnosi di Ancares e O Courel, due impagabili dimostrazioni di ricchezza paesaggistica ed etnografica.

In questo tratto raggiungiamo l'altezza massima del Cammino Francese in Galizia, il valico di O Poio, di 1.335 m di altitudine. Prima e dopo la vetta, villaggi sorti a ridosso del Cammino come Hospital da Condesa, Padornelo, O Biduedo, Fillobal, Pasantes o Fonfría, e frondosi boschi autoctoni.

COSA VEDERE

A O Cebreiro, il **Santuario di Santa María a Real**, tempio di origine preromanica (IX-X sec.) vincolato alla leggenda del Santo Graal. L'insieme delle **pallozas** –abitazioni preromane di forma circolare; una di esse funge da museo etnografico–. E dal punto di vista gastronomico, il **Queixo do Cebreiro** famoso prodotto con Denominazione d'Origine.

In questo tratto passeremo da vari villaggi con una profonda tradizione giacobea, tra cui: **Hospital da Condesa**, che ricorda il centro fondato alla fine del IX secolo da doña Egida, e il villaggio di **Padornelo**, dove si insediò l'Ordine ospitaliere di San Giovanni di Gerusalemme.

SARRIA
> PORTOMARÍN

22,2 km
114,9 km per Santiago

Convento de la Merced, Sarria

L'unione tra bosco e arte monumentale continua a dominare il cammino. Uscendo da Sarria attraversiamo boschi di querce e paesaggi rurali molto suggestivi. La strada, che passa per Barbadelo, ha un itinerario alternativo che porta direttamente a Ferreiros. Ormai nel comune di Paradela, attraversiamo il paese di As Cortes. La primitiva chiesa – conosciuta ora come Santa María de Loio - fu la casa madre dell'Ordine di Santiago della Spada, fondato nel 1170 in Estremadura.

La doppia condizione di chierico e cavaliere che ostentavano i membri dell'Ordine di Santiago proviene precisamente dalla fusione tra la comunità guerriera di Cáceres e i canonici di Loio.

Discendendo il fiume Miño arriviamo a Portomarín. Il paese che oggi sorge dopo il corso fluviale fu ricostruito negli anni '60 del XX secolo, poiché quello antico, medievale, giace sulle acque del bacino di Belesar. Al nuovo paese venne trasferita, pietra su pietra, la chiesa-fortezza di San Nicolao o di San Xoán – che apparteneva all'Ordine di San Giovanni di Gerusalemme, poi chiamato Ordine di Malta -, oltre alla facciata della chiesa di San Pedro e uno degli archi del ponte romano, attualmente ai piedi della cappella di Santa María das Neves.

COSA VEDERE

Le **chiese romaniche di Santiago de Barbadelo e di Santa María**, quest'ultima nel villaggio di Ferreiros. Il **bacino di Belesar**, che ci permette di vedere (soprattutto in estate) le rovine sommerse del vecchio **Portomarín**, tra quelle dell'antico ponte romano-medievale sul fiume Miño. Nel centro abitato attuale, la chiesa romanica di San Pedro e, in particolare, quella di **San Nicolao** (oggi di San Xoán), costruita da un gruppo di discepoli del Maestro Matteo. Portomarín produce una delle **acquaviti** (il liquore ottenuto per distillazione dalla fermentazione dell'uva) più rinomate della Galizia, alla quale si dedica una festa annuale.

PALAS DE REI
> MELIDE

14,6 km
67,7 km per Santiago

Chiesa di Santa María de Melide

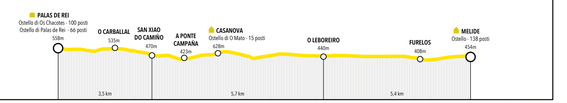
Il Cammino continua raccolto tra la frondosità dei boschi e al tempo stesso aperto alla sorpresa dei suoi monumenti - come il castello di Pambre o il centro storico di Melide -. Ci troviamo nella circoscrizione di A Ulloa, resa immortale dalla scrittrice Emilia Pardo Bazán nel suo celebre romanzo *Los pazos de Ulloa* (1886).

Abbandoniamo Palas de Rei passando dal Campo dos Romeiros, luogo di incontro di pellegrini dove per tradizione si ricomponevano i gruppi che, spontaneamente, si erano organizzati con il trascorrere del pellegrinaggio. Per arrivare al castello di Pambre – singolare fortezza sopravvissuta alle rivolte sociali degli irmandiños contro i signori feudali (XV sec.) – si deve prendere una piccola deviazione. Di ritorno, entriamo già nella provincia di A Coruña e raggiungiamo i villaggi di O Leboreiro, Desecabo e Furelos, dove affascina la bellezza del paesaggio.

Melide (450 m) è centro geografico della Galizia e possiede una profonda tradizione giacobea. Qui, il Cammino Francese riceve i pellegrini del percorso più antico, il Cammino Primitivo. La monumentalità del suo centro storico è oggi la testimonianza dello splendore dei pellegrinaggi. Forse la sua origine è romana. Fu ripopolata nel XIII secolo grazie al re Alfonso IX.

COSA VEDERE

Il **castello di Pambre**, costruito da Gonzalo de Ulloa. Aperto al pubblico dal 2010. La chiesa di stampo romanico di **O Leboreiro:** spiccano il timpano della facciata e le pitture murali del XVI secolo. A **Furelos**, un magnifico ponte medievale. Nel **centro storico di Melide** spicca la facciata della chiesa romanica di san Pietro, un cruceiro gotico tra i più antichi della Galizia (XIV sec.), Santa María de Melide e la chiesa di Sancti Spiritus (XIV-XV sec.); il **Museo Terra di Melide**, etnografico. I **formaggi con denominazione di origine** Arzúa-Ulloa e i **melindres** (frittelle al miele). A circa 8,5 km, fuori dal Cammino, la **chiesa preromanica di Toques** (XI sec.).



ARZÚA
> ARCA (O PINO)

18,5 km
38,7 km per Santiago

Cappella di Santa Irene, O Pino

Da Arzúa affrontiamo gli ultimi kilometri del Cammino: 38,7 in totale. Li divideremo in due tappe, di 18,5 e 20,2 km rispettivamente. C'è chi sceglie di realizzare il percorso restante in un solo giorno, pernottando nell'ostello del Monte do Gozo ma si consiglia di effettuare invece due tappe, con sosta ad Arca.

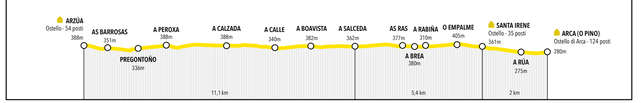
Usciamo dalla città di Arzúa dalla rúa do Carme. In questa tappa alterniamo il paesaggio di boschi e prati (*carballos*, eucalipti, alberi da frutto e campi per l'agricoltura) con i tratti d'asfalto della strada Nazionale 547. Dobbiamo prestare particolare attenzione ai veicoli, poiché dovremo attraversare varie volte la carreggiata.

Attraversiamo il fiume Vello e Brandeso, e poi vari villaggi: Preguntoño, A Peroxa, alcuni con riferimenti giacobei come A Calzada, A Calle, Ferreiros – di nuovo, il riferimento alla vecchia professione di coloro che, tra le altre funzioni, riparavano i ferri dei cavalli –, A Salceda, Santa Irene – dove ci sono ostelli per pellegrini – e A Rúa già alle porte di Arca, capoluogo del municipio di O Pino, l'ultimo comune prima di arrivare a Santiago. Durante tutta la tappa incontriamo bar o taverne dove rifocillarsi e fonti per rinfrescarsi.

COSA VEDERE

Nel villaggio di **Santa Irene**, chiesetta dedicata alla santa martire portoghese, costruita grazie al contributo di due nobili (XVIII sec.). E la "fonte santa" (XVII sec.): le sue acque possiedono, secondo la tradizione, proprietà curative per la pelle.

O Pedrouzo è il nucleo principale della frazione di Arca (O Pino); cittadina di servizi ai piedi della N-547. Conta su un'assortita offerta alberghiera. Durante l'anno si organizzano qui i mercati del bestiame, feste gastronomiche, mostre equestri e concerti di bande popolari o musica folk.



TRIACASTELA
> SARRIA

da San Xil 18 km
da Samos 25,1 km
132,9 km per Santiago da San Xil

Chiesa di Santiago de Triacastela

La Galizia più genuina, con tutta la sua magia di boschi millenari e architettura popolare, ci seduce particolarmente in questo tratto.

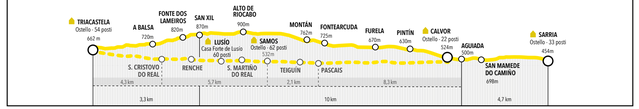
Triacastela – toponimo a quanto pare derivante da "tre castros" (insediamenti preromani) – figura già nel *Codice Callistino* come punto finale di una delle tappe del Cammino Francese. Qui si mise in pratica l'ospitalità e ci fu anche un carcere per pellegrini; di tutto questo si conservano le vestigia.

Uscendo da Triacastela abbiamo due opzioni: o continuare direttamente per Sarria attraverso una serie di villaggi tipici di grande tradizione giacobea – A Balsa, San Xil, Montán, Pintín, Calvor e San Mamede do Camiño – e bei paesaggi, oppure deviare verso sud fino a raggiungere il monastero benedettino di Samos, che fu la prima comunità monastica a seguire l'ideologia ascetica dei monaci copti del deserto (VI secolo) e che oggi mantiene attiva la sua antica ospitalità.

Sarria, con i suoi 8.500 abitanti, è la località più popolata del Cammino Francese in Galizia. Qui morì nel 1230 il suo fondatore, il re Alfonso IX – fondatore anche di Triacastela –, mentre peregrinava a Santiago. La fama giacobea di Sarria era già una realtà agli inizi del secolo XIII, quando si costruì il suo ospedale per pellegrini.

COSA VEDERE

A **Triacastela**, la **chiesa di Santiago** con la sua abside romanica. Il **monastero di Samos**, che risale al VI secolo. In esso venne educato Alfonso II, promotore dei pellegrinaggi: durante il suo regno si scoprì il sepolcro di Santiago. Il monastero ha uno dei maggiori chiostri della Spagna (XVIII sec.) e nella cappella del Salvador (X sec.) si eleva un cipresso millenario. Il chiostro minore (XVI sec.) spicca per la sua fontana delle Nereidi e la sua porta romanica, unico indizio del monastero del XII secolo. Il Padre Feijoo risedette qui per 14 anni. A **Sarria**, la torre dell'ormai scomparso castello medievale e il convento della Maddalena (XIII sec.).



PORTOMARÍN
> PALAS DE REI

25 km
92,7 km per Santiago

Chiesa di Vilar de Donas, Palas de Rei

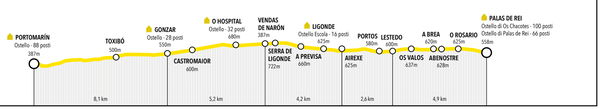
La località di Castromaior, alla quale arriviamo attraverso il villaggio di Gonzar, certifica, per il suo toponimo, che qui ci fu un castro – insediamento di popolazione preromano tipico del nordest peninsulare –. Arriviamo a Ventas de Narón, scenario nell'anno 820 di una feroce battaglia tra truppe cristiane e musulmane. Un po' più avanti Ligonde, che ebbe un importante ospedale per pellegrini e accolse l'imperatore Carlo V e suo figlio Filippo II. L'architettura tradizionale di questo luogo è oggi un'altra delle sue attrazioni.

Il tempio di Vilar de Donas (XII-XIII sec.) è l'emblema monumentale di questo tratto. Fu un antico priorato dell'Ordine di Santiago. Infatti, il percorso tra Ligonde e Palas de Rei è stato protetto, dal 1184 e per secoli successivi, dai cavalieri di questo Ordine. Il monastero di Vilar de Donas si trova isolato dal Cammino, poiché si cercava di preservare uno spazio per il raccoglimento e la preghiera.

Rientriamo sul tracciato della rotta giacobea e raggiungiamo la località di Palas de Rei. Questo nucleo, molto animato nelle epoche di maggior transito dei pellegrini, dovrebbe il suo nome a un presunto palazzo reale costruito in un tempo remoto nelle sue vicinanze. Nel centro urbano si trova l'ostello dei pellegrini.

COSA VEDERE

Vendas de Narón conta con la **cappella dedicata alla Maddalena**, e Os Lameiros con la **cappella di San Marco** e un originale **cruceiro** (croce di pietra tipica della Galizia, Portogallo o Bretagna). **Vilar de Donas** è uno dei monumenti romanici più significativi della Galizia. Ha una pianta a croce latina con tre absidi a volta. Spiccano le **pitture murali dell'abside** centrale, datate nell'Anno Santo 1434. All'interno, vari sepolcri di cavalieri dell'Ordine di Santiago. E di nuovo sul tracciato del Cammino, Palas de Rei: la città conserva la facciata romanica nella moderna **chiesa di San Tirso.**



MELIDE
> ARZÚA

14,3 km
53,1 km per Santiago

Rifugio di Ribadiso, Arzúa

Uscendo da Melide passiamo da due località di grande tradizione giacobea: Boente, con una chiesa parrocchiale dedicata a Santiago, e Castañeda, dove Aymeric Picaud, autore del libro V del *Codice Callistino*, situa i forni di calce utilizzati durante i lavori di costruzione della cattedrale, che i pellegrini rifornivano con pietre calcareе trasportate da Triacastela. Questo fatto simboleggiava la partecipazione di tutti alla grande impresa della costruzione del tempio e manifestava anche l'unione di forze e solidarietà che il Cammino marca in ogni atto di pellegrinaggio.

Un ponte di origine medievale ci permette di attraversare il fiume Iso. La prima casa a destra, vicino al letto del fiume, fu sede dell'ospedale di Ribadiso, l'ultimo spazio storico che rimase aperto sul Cammino Francese al servizio del pellegrino. Fu ristrutturato nel 1993 e riaperto in quell'Anno Santo come ostello per pellegrini. L'ambiente naturale nel quale si trova è di grande bellezza.

Arriviamo alla città di Arzúa (388 m). Il Cammino Francese riceve qui i pellegrini provenienti dal Cammino del Nord. A circa 10 km fuori dalla nostra rotta si estende il bacino di Portodemouros, con un'ampia offerta per il turismo rurale e per la pratica degli sport acquatici.

COSA VEDERE

A **Boente**, la chiesa di Santiago. Ai piedi del fiume Iso, **l'Area Ricreativa di Ribadiso** con l'ostello per pellegrini che fu un antico ospedale medievale. Ad Arzúa, la **chiesa di Santiago**, la **cappella gotica di A Magdalena**, appartenente a un altro ospedale ormai scomparso, o la **cappella di A Mota**, vicino a una genuina **carballeira** omonima. A 5 km (allontanandoci dal Cammino), il **pazo de Brandeso**, dove Ramón María del Valle Inclán ambientò parte del suo romanzo Sonata d'autunno (l'interno non può essere visitato). E a 10 km, il **bacino di Portodemouros**. Continuiamo con la **regione dei formaggi**, della Denominazione di Origine Arzúa-Ulloa.

ARCA (O PINO)
> SANTIAGO

20,2 km per Santiago

Piazza dell'Obradoiro, Santiago de Compostela

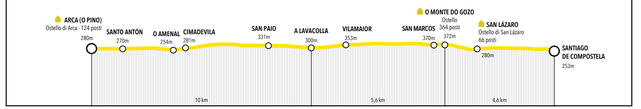
Lasciamo la frazione di Arca e passiamo tra eucalipti e villaggi come Santo Antón o O Amenal, lungo una salita che ci porterà al nucleo urbano di A Lavacolla, nelle immediate vicinanze dell'aeroporto di Santiago. Qui, i pellegrini avevano l'abitudine di lavarsi tutto il corpo nel ruscello che passa da questo luogo. Infatti, l'etimologia di "Lavacolla" deriverebbe da "lava coleá", spontaneo riferimento all'igiene dei genitali.

Raggiungiamo il Monte do Gozo (380 m), piccola altura dove i pellegrini possono ammirare, per la prima volta, una lontana visione della cattedrale. Tra i gruppi dei pellegrini viene proclamato "re del pellegrinaggio" il primo che raggiunge la sua cima. Nel 1993 si costruì qui un grande ostello.

Restano 5 km in discesa. Il Cammino entra in città dal quartiere di San Lázaro e lascia a sinistra il quartiere di As Fontiñas (nelle immediate vicinanze c'è un'ampia offerta di ristoranti e servizi). Più avanti, la calle de Os Concheiros, antico quartiere di aggregazione degli artigiani che commerciavano gusci di cappesante, e lo storico e genuino quartiere di San Pedro, da dove la strada scende fino alla Porta do Camiño. Continua, poi nell'ultimo tratto, per vie pedonali e piazze come Casas Reais, Praza de Cervantes e A Acibechería, da cui accederemo alla basilica – l'accesso alternativo, nell'Anno Santo, sarà la Porta Santa ad A Quintana –.

COSA VEDERE

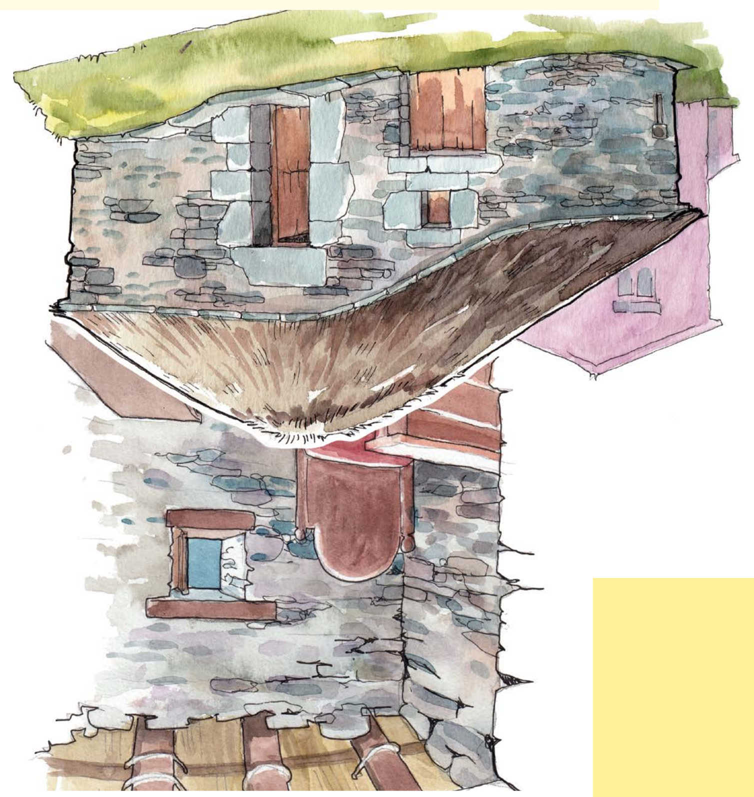
Il **Monte do Gozo** offre un eccellente panorama della città. Il **Pavillón de Galicia**, nel quartiere di San Lázaro. Il **Museo do Pobo Galego**. Il **Panteón de Galegos Ilustres** contiguo al Museo, nell'unica chiesa gotica della città. Il **Centro Galego de Arte Contemporánea** (CGAC), opera dell'architetto portoghese Álvaro Siza. La **cappella di As Animas**, con le sue pale d'altare neoclassiche; la **Praza de Cervantes**, dove si stabilì il municipio fino alla fine del XVIII secolo. Il museo della **Casa da Troia**, la celebre pensione per studenti degli inizi del XX secolo. E il monastero di **San Martiño Pinario.**



XUNTA DE GALICIA

CAMMINO FRANCESE

Cammini a Santiago in Galizia



Xacobeo

galicia

Numeri di Emergenza

061 (Galizia)

112 (Nazionale)

085 (Incendi forestali in Galizia)

www.caminodesantiago.gal

App "Camino Santiago"
(Disponibile su Google Play e App Store)

Progetto: Desoños – D. L.: C 798-2024 – Copertina: O Cebreiro ©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

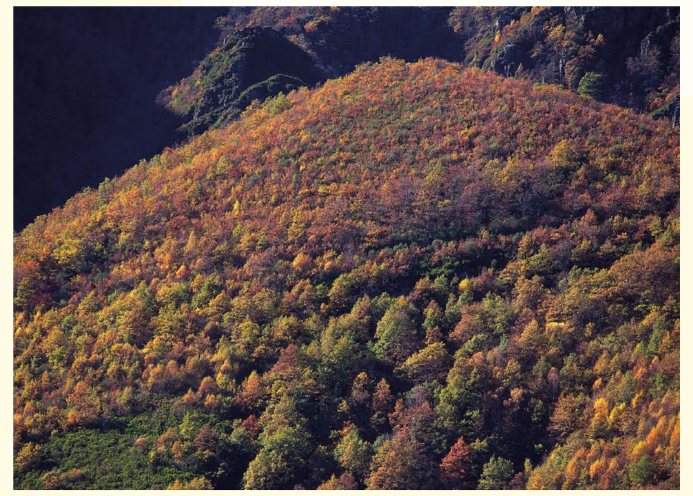
Cultural route of the Council of Europe
Itinéraire culturel du Conseil de l'Europe

COUNCIL OF EUROPE
CONSEIL DE L'EUROPE

Camino de Santiago · Chemin de Saint-Jacques · Der Jakobsweg · SAINT JAMES WAY

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 Cebreiro, Pedrafita do Cebreiro

L'ascesa a O Cebreiro 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 Vilar** o **A 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 Cruzul** (comune di Becerreá), paesaggio atipico di lecci, il più settentrionale della penisola; o gli imponenti ***Soutos de Agüeira***, enormi castagni in una zona appartenente al Parco naturale di Os Ancares.

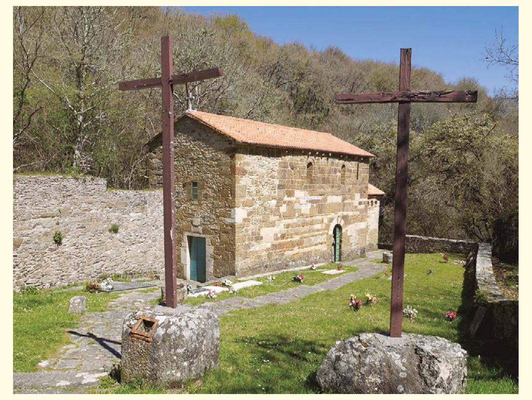
Fucina de Seoane (Ferrería de Locay), Folgoso do Courel

Devesa da Rogueira, Folgoso do Courel

Piornedo, Cervantes

E da qui continuiamo verso Os Ancares. Se 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 Cebreiro. Circondata da una ricchezza naturale e paesaggistica, questa sierra, 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 (picco 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 **Donís**.

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 Fervenza**, 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 Antoíño de Toques

Del bosco, ci spostiamo all'arte su pietra e legno: **Santo Antoíño de Toques** rappresenta un'altra sorpresa monumentale e artistica. Situata 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 preromanica 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 Curral** (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, e 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 nostril 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 Galicia, 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 Gaiás**, 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**.

IL CAMMINO FRANCESE ->

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

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

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

Nel nostro itinerario, località che sono la storia viva del Cammino: Estella/Lizarra, dove si venerano le reliquie di San Andrea, o Logroño, città attravesata lettelralmente, da sud a nord, dalla Rotta. Nájera, con la sua collegiaa di Santa Maria la Real, o Burgos, nucleo del Cammino, con una cattedrale gotica dichirata 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 Carrión de los Condes. La città di león, fondata dai romani e risorta a ridosso del pellegrinaggi sorprende per il gotico della sua cattedrale e gli affreschi romanico del Pantheon Reale 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 spendido Castello dei Templari, e Villafranca del Bierzo, che gode il privilegio di concedere l´índulgenza e il Giubileo ai pellegrini che non possono continuare il Cammino.

L´entrata in Galizia avviene attraverso il valico di O Cebreiro. Da qui restano 154,7 kilometri per Compostela oppure 161,7 per Samos.

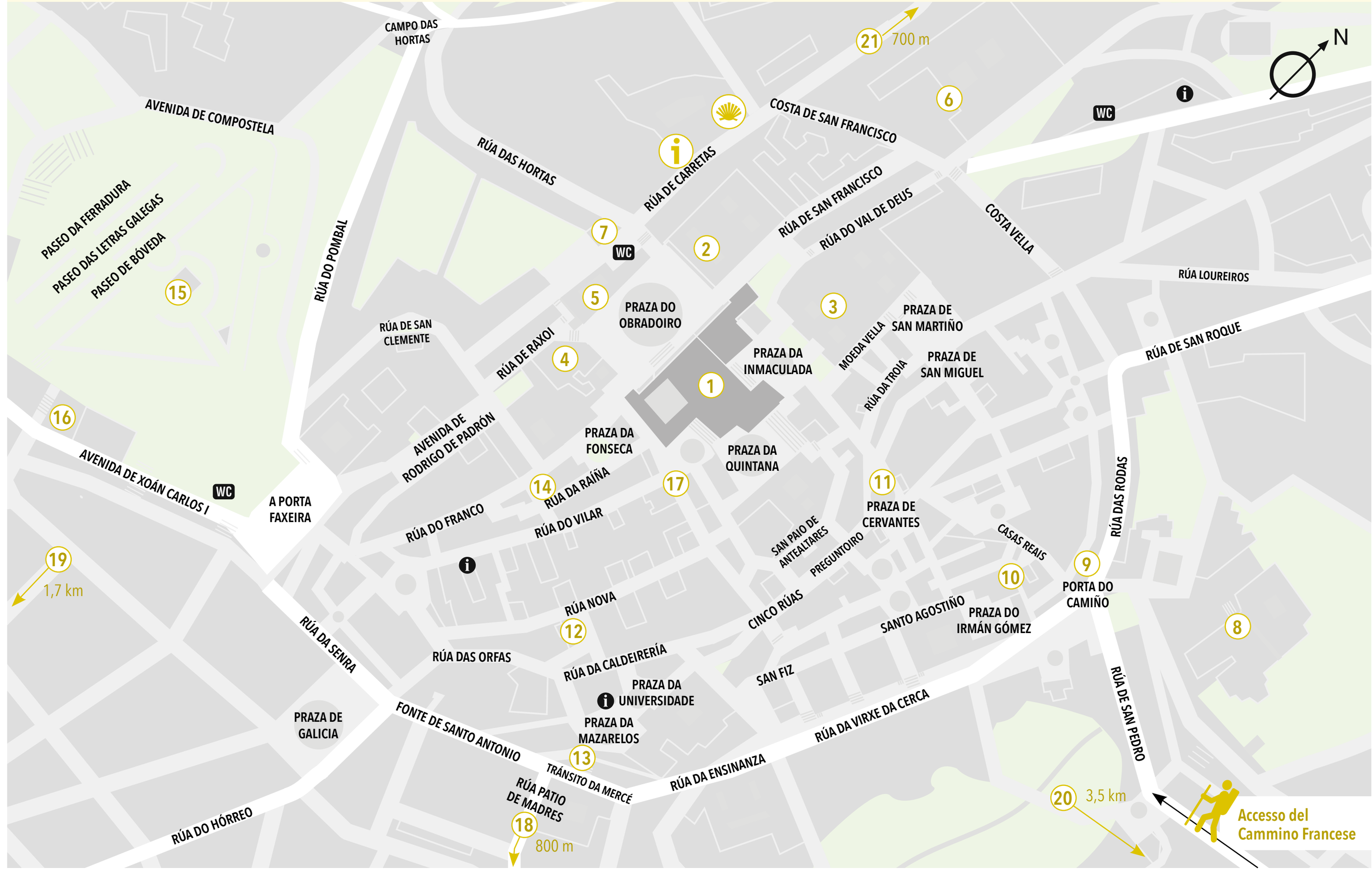
PIANTINA DI SANTIAGO DE COMPOSTELA LUOGHI GIACOBEI ->

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

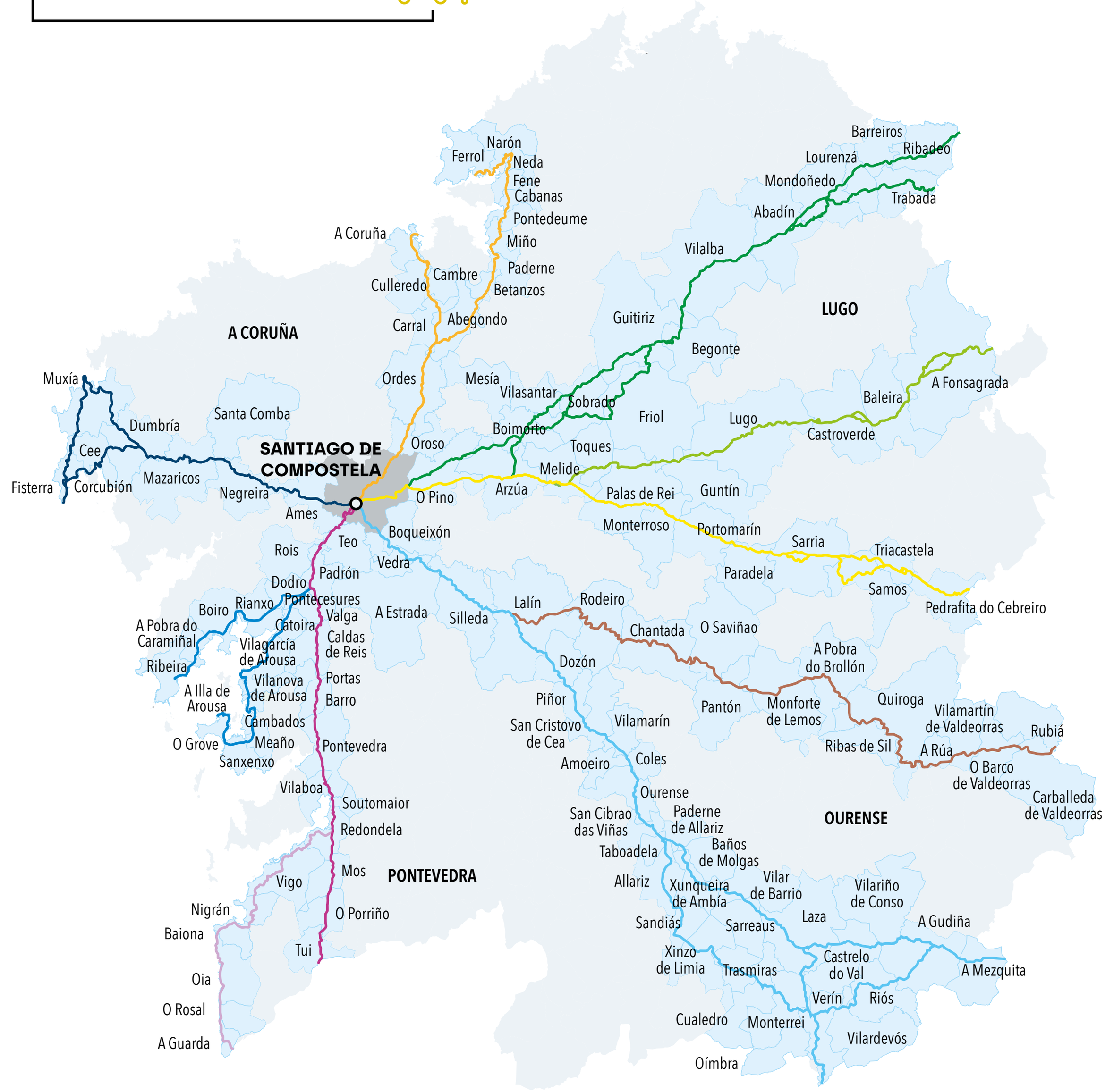
Centro internazionale di accoglienza al pellegrino: Centro di documentazione e informazione del Cammino

Informazioni

Ufficio del Pellegrino: 981 568 846



I CAMMINI IN GALIZIA ->



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 Muxía

CONSIGLI UTILI PER I PELLEGRINI

CREDENZIALE DEL PELLEGRINO

É 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:

· informasi 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:

· Assicurati di avere in regola le loro vaccinazioni e sverminazioni, correttamente indicate nel libretto sanitario con il quale devono viaggiare.

Prima di iniziare il pellegrinaggio

· Pianificare e adattare la rotta e le tappe in base alla presenza di alloggi che permettono il loro accesso.

· 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.

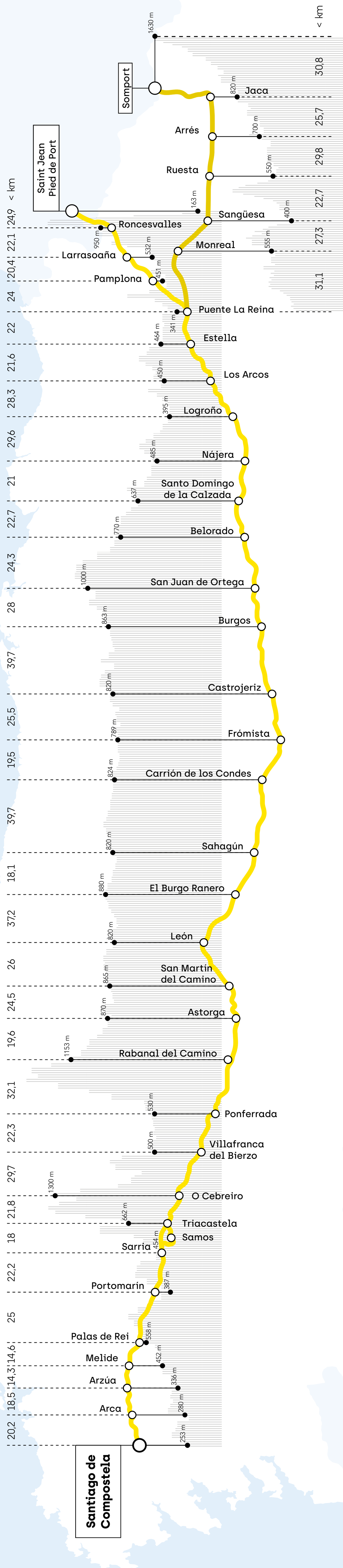
· I campeggi dovrebbero essere effettuati nei luoghi stabiliti per tale scopo. Prendi delle precauzioni se fai falò, alla ripresa della marcia assicurati che siano spenti, PRENDITI CURA DELL'AMBIENT.

· 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 coltellino 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.