

O ACEVO > PARADAVELLA

24,5 km
166,3 km a Santiago
per San Xoán do Padrón
167,5 km per A Proba de Burón

Dolmen Ac Peda Derelitas, A Fonsagrada



COSA VEDERE



Il Cammino Primitivo entra in Galizia dal passo di montagna di O Acevo (1.030 m). Un meraviglioso paesaggio innevato nelle stagioni rigide e ricco di un'esuberante vegetazione con forti contrasti durante i mesi più caldi. Da qui restano 167 km per Santiago. Fonfría e la sua sorgente di acqua fresca ci accolgono all'inizio del percorso. In questo luogo venne ubicato un importante ospedale per pellegrini appartenente all'ordine di San Xoán de Portomarín, operativo fino agli albori del XX secolo. Passiamo da Barbeitos e poi da Paradanova, dove il percorso offre due alternative: una attraverso A Fonsagrada –capoluogo della circoscrizione municipale– e l'altra da A Proba de Burón.

Nella prima visitiamo la "fonte sacra" situata nel centro urbano di A Fonsagrada e vincolata alla tradizione giacobea per un miracolo dell'apostolo Santiago. Da qui passiamo dalla località di San Xoán do Padrón fino a raggiungere Montouto, dove i due itinerari si uniscono. L'alternativa verso A Fonsagrada passa, come abbiamo detto, da A Proba de Burón. La sua torre medievale è ciò che resta dell'antica fortezza del conte di Altamira, oggetto di attacchi degli "irmandiños" –rivolte sociali contro i nobili– del XV secolo.

Da Montouto il percorso continua fino alla bellissima località di Paradavella.

Gli spettacolari paesaggi dall'alto di O Acevo. Ad A Fonsagrada, la **Fons Sacra**, il **Museo Comarcal** o la **gastronomia locale**, con il "butelo" come preparazione principale (inscatolato a base di carne di maiale) e il cosiddetto "doce di A Fonsagrada" (torta a base di mandorle e crema). San Xoán do Padrón, con la sua chiesa del XVIII secolo. Ad A Proba de Burón, i resti dell'**ospedale medievale di A Trindade** e della **fortezza del conte di Altamira**, oggi **torre**. Le pale d'altare barocche e neoclassiche della **chiesa di A Madalena**. Le **rovine dell'ospedale di Montouto**. E le "pallozas" (antiche case di contadini con il tetto di paglia) di Paradavella.

CASTROVERDE > LUGO

22 km
122,1 km per Santiago

Mura e cattedrale di Lugo



QUÉ VER



L'itinerario fino alla città di Lugo passa da meravigliosi paesaggi: sorgenti, ruscelli, campi coltivati, boschi autoctoni, recinti in pietra o legno, tipiche case tradizionali... Da non perdere Soutomerille, un paesino abbandonato dove si trova una chiesa di origine preromanica. Ci troviamo a circa 20 km da Lugo e i toponimi con riferimenti giacobei ci accompagnano per tutto il percorso.

L'entrata nella città più antica della Galizia, la **Lucus Augusti** romana, si realizza dopo essere passati sotto il ponte di A Chanca. Percorriamo una salita –poiché Lugo è costruito su un castro– fino a raggiungere la muraglia romana (III-IV sec.). La muraglia è Patrimonio

dell'Umanità dall'anno 2000. Accediamo attraverso la Porta di San Pedro e continuiamo percorrendo un tracciato urbano che ci porterà, prima di tutto, alla bella e accogliente Praza Maior e poi alla cattedrale di Santa Maria, dove i pellegrini si fermavano a pregare dinanzi al Santissimo Sacramento, esposto in modo permanente nella basilica dal XII secolo.

Lugo offre al pellegrino, oltre alla sua monumetralità –che va da elementi dell'archeologia romana a importanti edifici barocchi–, un incredibile ambiente naturale ricco di boschi autoctoni situati sulle sponde del fiume Miño e un'eccellente gastronomia.

La chiesa preromanica di Soutomerille. Il **Ponte da Chanca**, spettacolare opera di ingegneria ferroviaria (1880). La **muraglia romana** con un perimetro di 2.140 m, una passeggiata superiore e dieci porte. È l'unico recinto fortificato romano che al giorno d'oggi si conserva intero. La **cattedrale** è in stile romanico (Porta Nord), in stile barocco (coro, cappella della Virxe dos Ollos Grandes (Madonna dagli occhi grandi)) ed in stile neoclassico (facciata). Il **Museo Provinciale**, che si trova in un antico convento francescano. Il **Centro de Interpretación do Camiño de Santiago** (Praza do Campo). È la **zona dei vini**, famosa per le sue "tapas": spicca il "pulpo á feira" (polpo), soprattutto durante le feste di ottobre (San Froilán) e i derivati del maiale.



PARADAVELLA > CASTROVERDE

19,6 Km
141,8 km per Santiago

Chiesa di Santa María de Vilabade, Castroverde



COSA VEDERE



Da Paradavella scendiamo fino a O Cádavo. Lungo il cammino passeremo dai villaggi di A Degolada e A Fontaneira. I tratti di bosco frondoso si combinano con altri meno chiusi, ai piedi della strada provinciale C-630. Arriviamo alla località di O Cádavo (710 m), capoluogo della zona municipale di Baleira e seconda cittadina importante –dopo A Fonsagrada– nel Cammino Primitivo galiziano. Una vecchia tradizione assicura che, nel vicino Campo di A Matanza, Alfonso II affrontò un esercito islamico. Passava da queste terre mentre si recava a Compostela, tra gli anni 820 e 830, attrito dalla notizia della scoperta del sepolcro.

Saliamo il colle di A Vaqueriza (840 m). Prima di arrivare a Castroverde passeremo per il paese di Vilalle. Nei dintorni, Vilabade: qui anticamente c'era un convento francescano, di cui resta il tempio, costruito verso la metà del XV secolo, in una bellissima piazza in cui si trova anche il maniero di Abraira-Arana. A meno di un chilometro si trova la cappella di A Nosa Señora do Carme, nel cuore di una frondosa "carballeira" (querceeto). Castroverde si trova alla fine della tappa (591 m) ed è il capoluogo del municipio omonimo. Nella zona alta della cittadina resiste altera la torre dell'omaggio, che apparteneva al vecchio castello, ricordo del dominio delle case di Lemos e Altamira.

La chiesa di Santiago ad A Fontaneira. **Campo di A Matanza.** La **chiesa di Santa María de Vilabade**, dichiarata Monumento Nazionale: una chiesa gotica, con una sola navata, della metà del XV secolo, con pala d'altare del XVIII secolo realizzata da maestri di Compostela e presieduta da un'immagine di Santiago. Il portico è in stile neoclassico ed è formato da cinque vistosi archi. Il **Pazo de Abraira-Arana**, conosciuto anche con il nome di Pazo de Vilabade, utilizzato come centro di agriturismo. La **cappella di A Nosa Señora do Carme** e il **querceeto**. La **chiesa di Santiago** a Castroverde e la **torre dell'omaggio** (XIV sec.) di un castello dei conti di Lemos e, successivamente, degli Altamira.

LUGO > SAN ROMAO DA RETORTA

18,8 km
100,1 km per Santiago

Santuario di Santalla de Bóveda de Mera, Lugo



COSA VEDERE



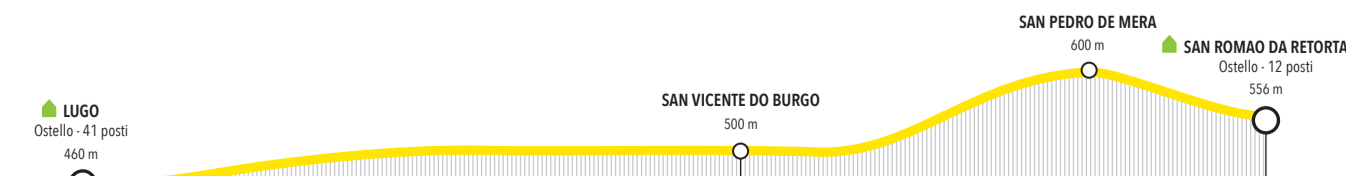
Tappa corta, da 18,8 km. Possiamo uscire dalla Muralla o dalla Porta Miñá (o Porta do Carme), la più antica e autentica della Muralla, o dalla Porta de Santiago, davanti alla facciata neoclassica della cattedrale. Continueremo seguendo il tracciato di una nascosta strada romana, fino ad attraversare il fiume Miño - su un ponte sempre di origine romana - Arriviamo al quartiere di A Ponte. Attraversato il ponte, a destra, camm-iniamo sempre paralleli al fiume e agli impianti sportivi del Club Fluvial e alla cappella e al quartiere di San Lázaro.

Allontanandoci dalla città, raggiungiamo San Vicente do Burgo, dove un tempo si trovava un ospedale per pellegrini. Questo tratto della tappa ci offre interessanti panoramiche della città che ci siamo lasciati dietro.

Vale la pena allontanarsi di 3 km dal percorso per visitare l'enigmatica chiesa di Santalla de Bóveda, di epoca tartarodromana (IV sec.) dichiarata Monumento Nazionale nel 1931. Davanti alla chiesa passa la Via romana XIX, che collegava **Bracara Augusta** (Braga) a **Lucus Augusti** (Lugo) passando da Iria Flavia (Padrón).

Di ritorno al Cammino raggiungiamo la località di Baccurín, dove si trovano la chiesa romanica di San Miguel ed il villaggio di O Francés (conosciuto anche come "Hospital" (ospedale)), fino ad arrivare a San Romao da Retorta (nel comune di Guntín), che segna la fine di questa tappa.

Nei pressi della Porta de Santiago, ai piedi di la muralla, il Museo del Tempio di Mitra (sito archeologico del III secolo). Ad 1 km da Lugo, le **terme romane** (II-III sec. d.C.), all'interno dell'attuale Hotel Balneario, ai piedi del fiume Miño. Conservano due stanze, una di esse –l'*Apotheteryon* o spogliatoio– estremamente completa. Queste terme vengono citate già alla fine del XV secolo nella popolarissima guida per pellegrini del tedesco Hermann Küning von Vach. I **paesaggi fluviali** con i loro "caneiros" (piccole dighe) e natura rigogliosa. La **chiesa barocca di San Vicente do Burgo**. La chiesa di **Santalla de Bóveda**, Monumento Nazionale, edificio paleocristiano, conserva uno degli insiemi di pittura murale altomedievale più interessanti di tutta la Penisola. La **chiesa romanica di San Miguel** (XII sec.), a Baccurín.



SAN ROMAO DA RETORTA > MELIDE

28,2 km
81,3 km per Santiago

Chiesa di Santa María de Melide



COSA VEDERE



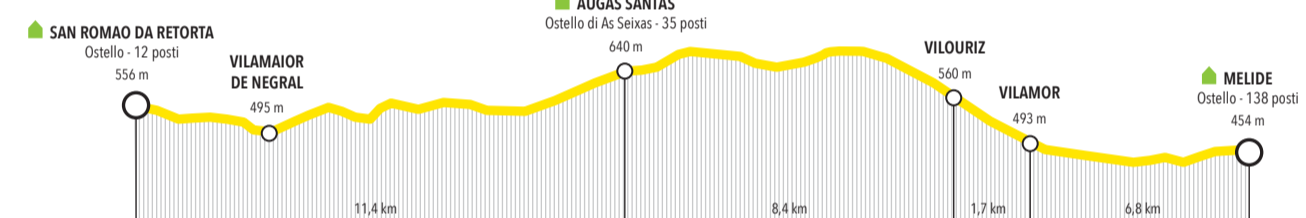
A San Romao da Retorta troveremo diverse espressioni dello stile romanico. Sia nella sua chiesa, ai piedi della quale venne trovata una pietra miliare romana –segale che indica che il Cammino Primitivo si orientò seguendo il percorso di un'antica strada romana–, che nella chiesa (e *cruceiro*) di Santa Cruz da Retorta.

Continuando a camminare incontriamo piccoli villaggi come Seixalbos, Xende o Ferreira. A Ponte Ferreira, in terre di Palas de Rei, oltre al ponte medievale si trova una chiesa romanica della fine del XII secolo, che appartiene a Vilar de Donas. A Palas de Rei si trova anche Augas Santas, dove sono presenti molteplici sorgenti salutarie. Qui esisteva un monastero del IX secolo, e San

Salvador de Merlán, con chiesa che conserva meravigliosi resti romanici. Al limite provinciale tra Lugo e A Coruña attraversiamo la serra di O Careón e raggiungiamo il comune di Toques, dove passeremo da Santiago de Vilouriz e Vilamor. In questa località, anche se fuori dal Cammino, s'innalza Santo Antón de Toques, dove si trovava un monastero benedettino e conserva oggi una magnifica chiesa preromanica del IX secolo.

Il Cammino Primitivo confluisce con il Cammino Francese nella storica cittadina giacobea di Melide. Continua passando da questa fino alla cattedrale di Santiago, a 53 chilometri di distanza.

La chiesa romanica di San Romao da Retorta (del XII sec., anche se con ristrutturazioni successive). Al lato di questa chiesa venne trovata una pietra miliare romana. La **chiesa romanica di Santa Cruz da Retorta**, con un interessante monogramma di Gesù Cristo intagliato sul timpano della facciata nord. La facciata principale mostra un bassorilievo che rappresenta Cristo mentre realizza una benedizione, situato tra il sole e la luna. La **chiesa di San Salvador de Merlán**. E la **serra di O Careón**, al limite provinciale tra Lugo e A Coruña, già nelle vicinanze di Melide. Un paraggio dall'alto valore ecologico. Conserva una flora e una fauna quasi scomparse in Galizia. La cima più alta, O Careón, si trova a 798 m. In Melide, Chiese di San Pietro, Santa María e Sancti Spiritus.



MELIDE > ARZÚA

14,3 km
53,1 km per Santiago

Ostello di Ribadiso, Arzúa



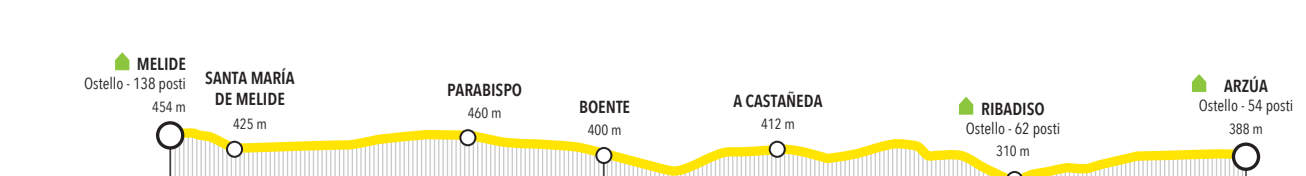
COSA VEDERE



Uscendo da Melide passiamo da due località di grande tradizione giacobea: Boente, con chiesa parrocchiale dedicata a Santiago, e A Castañeda, dove Aymeric Piccaud, autore del Libro V di *Il Codice Callistino*, situò i forni di calce utilizzati durante i lavori di costruzione della cattedrale, che i pellegrini rifornivano di pietre calcaree 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 restò aperto nel Cammino Francese al servizio del pellegrino. Fu riabilitato nel 1993 e riaperto durante quell'Anno Santo come ostello per pellegrini. L'ambiente naturale in cui si trova è di grande bellezza. Arriviamo al villaggio di Arzúa (388 m). Il Cammino Francese riceve qui i pellegrini provenienti dal Cammino del Nord. E allontanandoci di circa 10 km dal percorso, si estende la diga di Portodemouros, con un'ampia offerta di agriturismo e dove è possibile praticare sport acquatici.

A Boente, la chiesa di Santiago. **Al piedi del fiume Iso, la zona ricreativa di Ribadiso** con l'ostello per pellegrini che fu antico ospedale medievale. **Ad Arzúa, la chiesa di Santiago, la cappella gotica di A Madalena**, appartenente ad un altro ospedale oggi scomparso, o la **cappella di A Mota**, vicino ad una genuina carballeira (querceeto) 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'itinerario non può essere visitato. E a 10 km, la **diga di Portodemouros**. Continuiamo nella zona di **produzione di formaggio**, della Denominazione di Origine Arzúa-Ulloa.



ARZÚA > ARCA [O PINO]

18,5 km
38,7 km per Santiago

Cappella di Santa Irene, O Pino



COSA VEDERE



Da Arzúa affrontiamo gli ultimi chilometri 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 nello stesso del Monte do Gozo ma si consiglia di effettuarlo invece in due tappe, con sosta ad Arca.

Usciamo dalla cittadina di Arzúa dalla rúa do Carme. In questa tappa alterneremo il paesaggio di boschi e prati (querce, eucaliti, alberi da frutta e campagne dedicate all'agricoltura) con i tratti d'asfalto della strada Nazionale 547. Dovremo prestare speciale attenzione ai veicoli, visto che si dovrà attraversare diverse volte la carreggiata.

Attraversiamo il fiume Vello e Brandeso, e poi vari villaggi: Preguntofo, A Peroxa, alcuni con riferimenti giacobei, come A Calzada, A Calle, Ferreiros –di nuovo, il riferimento all'antica professione di coloro che, tra le varie funzioni, riparavano i ferri di cavallo–, A Salceda, Santa Irene –dove esiste un ostello per pellegrini– e Rúa, già alle porte di Arca, capoluogo della zona municipale di O Pino, l'ultimo comune prima di arrivare a Santiago. In tutta la tappa incontriamo bar o taverne dove mangiare qualcosa e fontane per rinfrescarsi.

Nel villaggio di Santa Irene, l'eremo dedicato alla santa marire portoghese, costruito 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. Dispone di un'assortita offerta alberghiera. Durante l'anno si organizzano i mercati del bestiame, feste gastronomiche, mostre equestri e concerti di bande popolari o di musica folk.



ARCA [O PINO] > SANTIAGO

20,2 km per Santiago

Piazza dell'Obradoiro, Santiago de Compostela



COSA VEDERE



Lasciamo la frazione di Arca e passiamo tra eucaliti e villaggi come Santo Antón o O Arrenal, 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 interamente nel ruscello che passa da questo luogo. Difatti, l'etimologia di "Lavacolla" deriverebbe da *lava cola*, un disinfettante 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 come "re del pellegrinaggio" il primo che raggiunge la sua cima. Nel 1993 venne costruito 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 capesante, 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 Acibecheira, da cui accediamo alla basilica – l'accesso alternativo, nell'Anno Santo, sarà la Porta Santa ad A Quintana –.

Il Monte do Gozo offre un'eccellente panoramica 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 Ánimas**, con le sue pale d'altare in stile neoclassico; la **Praza de Cervantes**, dove venne ubicato il palazzo del comune fino alla fine del XVIII secolo. Il **museo della Casa da Troia**, la celebre pensione per studenti degli inizi del XX secolo. Ed infine, il monastero di **San Martiño Pinario**.



OLTRE IL CAMMINO...
PRIMITIVO ->



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.



Mura di Lugo

Percorrendo il più antico di tutti i Cammini abbiamo attraversato Lugo, la città due volte millenaria. Le sue rovine romane, la sua gastronomia, i suoi monumenti e i boschi che la circondano richiedono ora una visita approfondita. Torniamo alla **Lugo romana**, per la gioia degli amanti della storia e dell'archeologia: con le uniche **mura romane** integralmente conservate, costruite tra il III e il IV secolo d. C. e dichiarate Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO nel 2000; le **terme romane**, che resistono sulla riva sinistra del fiume Miño, precedenti alle stesse mura e che arrivarono ad essere le più grandi del nord-ovest della Hispania; o il singolare **Tempio di Mitra**, tra la Porta di Santiago e l'entrata neoclassica della **cattedrale**. Questi luoghi non ci lasceranno indifferenti.



Terme romane di Lugo

Le terme romane si trovano all'interno dell'edificio dell'attuale **Balneario di Lugo**. Risalgono al I secolo e attualmente, duemila anni dopo, le sue acque sulfuree continuano ad essere usate per molteplici scopi terapeutici.

Dal balneario partono, costeggiando il Miño, **chilometri di sentieri** dove scoprire il vero significato di "Lucus", che significa "bosco sacro", un nome indovinato per questa città circondata dal verde e dai fiumi (oltre al Miño, anche gli affluenti come il **Rato** o il **Mera**, sono stati sistemati per fare delle passeggiate). Camminare o fare escursioni in mountain bike, con il fiume accanto, è una delle grandi attrattive di Lugo.

La città ha reso celebre il motto "**E per mangiare... Lugo**". La sua famosa zona dei vini, dove le "tapas" o "pinchos" sono servite gratuitamente con ogni bevanda, invita a perdersi tra taverne, bar e ristoranti, e gustare il meglio della gastronomia galiziana. Se si dovessero scegliere due piatti, questi sarebbero forse il "**pulpo á feira**" (polpo cotto e condito con paprika, sale e olio) e il "**lacón con grellos**" (spalla di maiale con cime di rapa).



Piazza Maggiore di Lugo



Bosco di A Fervezas, O Corgo

A meno di quindici chilometri da Lugo troviamo **uno dei monumenti più enigmatici dell'Occidente: Santa Baia de Bóveda**. Gli esperti parlano di un monumento tardo romano (forse del IV secolo), un grande mausoleo collegato al martire Prisciliano. È un tempio esoterico dove dialogano, ai piedi dell'antica Via XIX romana, l'architettura, la scultura e la pittura. Un edificio singolare a due piani, con uno stagno interno e rilievi pittorici dalla tematica umana e altri con uccelli esotici. Un enigma, come abbiamo detto.

La ricchezza paesaggistica della Galizia orientale non smette di stupirci. Un altro di questi seducenti paesaggi, anch'esso molto vicino al **Cammino Primitivo**, e a circa 15 chilometri dalla città di Lugo, è il **bosco di Fervezas**, 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.



Bosco Fraga da Mazonada, Balneario

La **Fraga** (bosco autoctono) da **Marronda** è un altro di quei luoghi naturali pieni di una natura singolare. Nelle terre alte del comune di Balneario (Lugo), si trova questo bosco eccezionale dove crescono i faggi più occidentali dell'Europa.

A **Becerreá**, un altro bosco sorprendente: **Cruzul** paesaggio atipico di lecci, il più settentrionale della penisola iberica. Cresce a 600 metri di altitudine sulle rive del fiume Cruzul. Nelle vicinanze troviamo il **ponte di Cruzul**, del 1776, opera dell'ingegnere Carlos Lemaur, costruito interamente in marmo del paese, con tre archi semicircolari di 12 metri di diametro. Un'opera splendida che rimane seminascosta.



Cruzul - Aglleira, Becerreá

A sud del Cammino primitivo si innalzano le montagne della **Serra dos Ancares**, tra le più emblematiche della Galizia. 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 serra, siamo in un Parco naturale, ci regala incredibili itinerari di trekking come quello che parte di **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**.



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 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 accederci seguendo un'antica **Via Crucis** che passa accanto al grande parco conosciuto come **A Granxa do Xesto**.

IL CAMMINO
PRIMITIVO ->



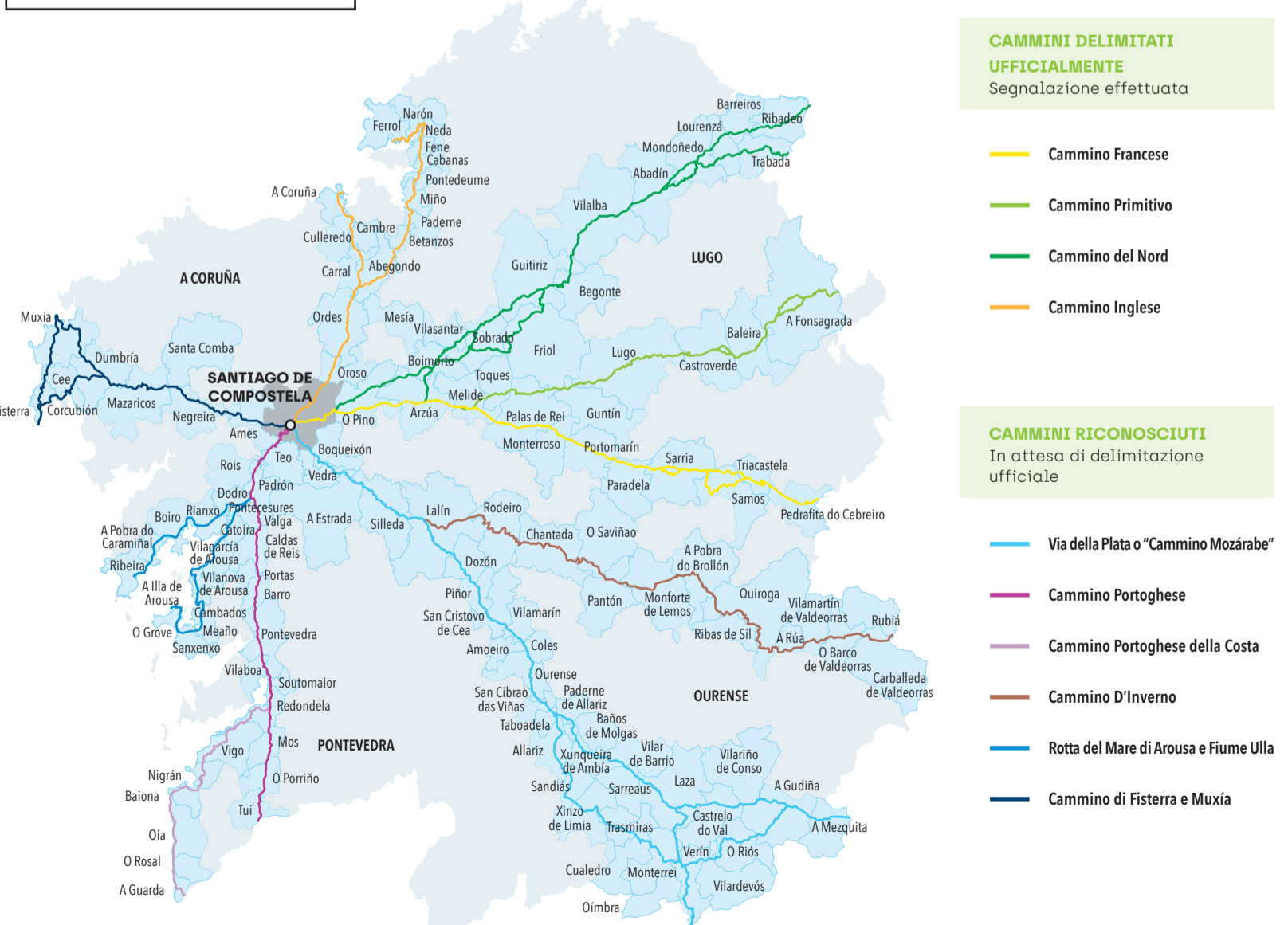
È il primo percorso del pellegrinaggio, il più antico. Unisce Oviedo con Santiago di Compostela e passa in buona parte per antichi tracciati di carreggiate romane. Il primo re pellegrino fu proprio il monarca astur-galisco Alfonso II il Casto che, nel primo terzo del IX secolo, volle recarsi a Santiago per confermare che i resti apparsi a Compostela erano realmente quelli dell'Apostolo.

La devozione del re per la causa giacobea -era cresciuta nel monastero di Samos a Lugo ed era devoto del Beato di Liebana- fu decisiva per cimentare il nuovo culto. Alfonso II fece costruire, nella città nascente, la prima chiesa. Inoltre, concesse diverse donazioni e promosse l'insediamento della prima comunità monastica destinata ad occuparsi delle richieste del culto nell'altare di Santiago, il monastero di San Paio de Antealtares.

Il Cammino Primitivo fu un itinerario molto frequentato dal popolo astur-galico durante il IX secolo e per buona parte del X secolo, e attrasse anche pellegrini provenienti da altre parti del nord della Spagna e dell'Europa. E da questo Cammino in due occasioni arrivò il seguente monarca, Alfonso III il Magno, artefice della consacrazione a Santiago della seconda basilica, nell'anno 899.



I CAMMINI IN
GALIZIA ->



PIANTINA DI SANTIAGO DE COMPOSTELA
LUOGHI GIACOBEI ->

- 1 Cattedrale di Santiago de Compostela
- 2 Hospital Real (oggi, Hostal dos Reis Católicos)
- 3 San Martiño Pinaro
- 4 Rettorato della USC
- 5 Pazo de Raxoi
- 6 Convento di San Francisco e monumento di San Francisco d'Assisi, dello scultore Assorey
- 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 Praxa 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, Rua do Franco
- 15 Chiesa di Santa Susana
- 16 Chiesa del Pilar
- 17 Piazza Praxa das Praterias e Museo das Peregrinacións e de Santiago
- 18 Santa Maria a Real de Sar
- 19 Santa Maria 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



CONSIGLI UTILI
PER I PELLEGRINI



- CAMMINI DELIMITATI UFFICIALMENTE**
Segnalazione effettuata
- CAMMINI RICONOSCIUTI**
In attesa di delimitazione ufficiale
- 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 proviene 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:**
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 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 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.

