

FERROL > NEDA

15,40 km
112,54 km per Santiago

Municipio di Ferrol



Prendendo come punto di partenza Ferrol, il Cammino inizia dai moli di Curuxeiras, dove si trovava l'antico porto medievale, la cui origine risale all'XI secolo. Questa prima tappa fino a Neda è corta, di soli 14 chilometri, e procede quasi sempre parallela alla ria.

Lasciamo Curuxeiras e passiamo dal viale della Mariña continuando fino alla chiesa di San Francisco, situata tra la città vecchia ed il quartiere neoclassico di A Madalena. A Madalena è tutto un simbolo della nuova urbanistica sorta nei tempi dell'Illuminismo. Ferrol nel XVIII secolo divenne la più importante città della Galizia. Il re Ferdinando VI decise di installare qui, verso la metà del secolo, il Grande Arsenal del Nord della Spagna, che rese questo luogo la più grande base navale dell'Europa di quei tempi. Fu necessario pertanto alloggiare la

nuova popolazione di lavoratori, e così Ferrol passò da avere 1.500 abitanti a più di 25.000 alla fine del secolo. Per questo motivo sorse il quartiere di A Madalena: un rettangolo di sei strade parallele, attraversate ad angolo retto da nove strade trasversali e, infine, con due piazze quadrate che accolgono le vie centrali.

Cominciamo all'ombra di questa Ferrol illuminista ed arriviamo all'Hospital da Caridade (Ospedale della Carità), oggi Centro Culturale Torre Ballester, passando dalla concattedrale di San Xiao. La via Real ci porta alla piazza di Amboage, dove si trova la chiesa della Virxe das Dores (Madonna Addolorata) e, più avanti, la piazza di Armas e il Pazo Consistorial (Palazzo del Comune), quest'ultimo della metà del XX secolo. Ci troviamo nel cuore della città. Dalla nostra posizione in questo

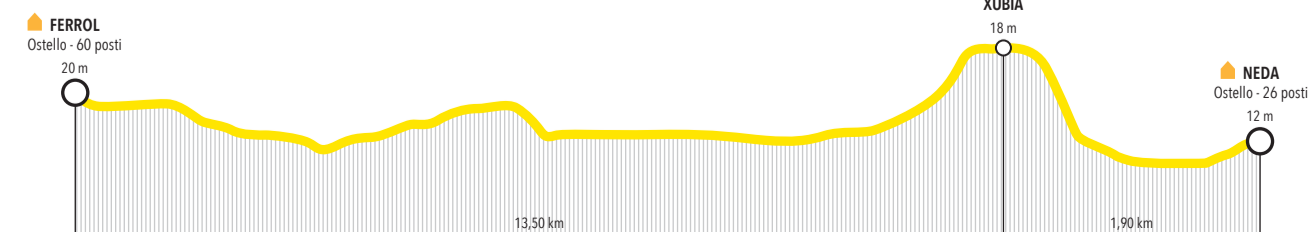
ampio spazio dobbiamo scendere fino alla piazza della Constitución ed al Cantón de Molins, per arrivare alla chiesa, anch'essa neoclassica, di As Augustias. Il Cammino continua fino ai quartieri di Recemil e Canzanza, per arrivare poi alla zona industriale di A Gándara. Continuiamo lungo la avenida del Mar che scorre parallela alla ria e ci dirigiamo in direzione Neda. La rúa da Pena porta al monastero di San Martiño de Xubia (nel comune di Narón). Poi prosegue fino ad incrociarsi con il cammino di O Salto, passa dal mulino a marea di As Aceas de Lembeie ed attraversa il ponte del fiume Xubia per addentrarsi in Neda. Lungo la riva di questo fiume si trova l'ostello. Vicino al Palazzo del Comune possiamo ammirare i resti dell'antico ospedale per pellegrini del Sancti Spiritus (XV sec.).

COSA VEDERE

A Ferrol, la chiesa di **San Francisco** (XVIII sec.): al suo interno, immagini dello scultore José Ferreiro. L'**Arsenal** (XVIII sec.), darsena rettangolare delimitata da dighe in pietra grezza situate su isolotti e sul fondale marino. Disegnato, tra gli altri, da Petit de la Croix. La **Sala de Armas** della Caserma Militare di Istruzione, con forma di palazzo della corte francese. L'**Hospital da Caridade** (Ospedale della Carità) –oggi Centro Culturale Torre Ballester–, costruito nel 1780 per sostenere ammalati, poveri e pellegrini. La **concattedrale di San Xiao** (XVIII sec.) con pianta a croce greca (con i quattro bracci o navate di uguale misura). Le piazze di **Amboage** e di **Armas**. Il **Teatro Jofre** (1892). Il **castello di San Felipe** (XVI sec.). E poi le **spiagge di Doñiños** e **Valdoviño** (entrambe con lagune naturali).

A **Narón**, il **monastero di San Martiño de Xubia**, "O Couto", originario dell'VIII secolo e ricostruito nel XII secolo sotto l'ordine di Cluny (chiesa a pianta basilicale con tre navate ed esterni decorati con curiose sculture profane). Il portico ed il campanile sono del XVIII secolo.

A **Neda**, la chiesa di **Santa María** (XVIII sec.), i resti dell'**ospedale per pellegrini del Sancti Spiritus**, la Torre dell'Orologio (1786), le **case porticate della rúa Real** (XVII sec. e XVIII sec.) e la chiesa di **San Nicolao** (XIV sec.).



NEDA > MIÑO

22,07 km
97,14 km per Santiago

Chiesa di San Miguel de Breamo, Ponteudeume



Lasciamo Neda e continuiamo il nostro percorso passando da O Regueiro, O Puntal de Arriba e Conces, fino ad entrare a Fene, comune industriale diventato famoso per accogliere i cantieri navali di ASTIANO –sigla corrispon-dente ad "Astilleros y Talleres del Noroeste" (Cantieri navali ed officine del Nord Est). La loro enorme gru ha personalizzato il paesaggio di questa zona.

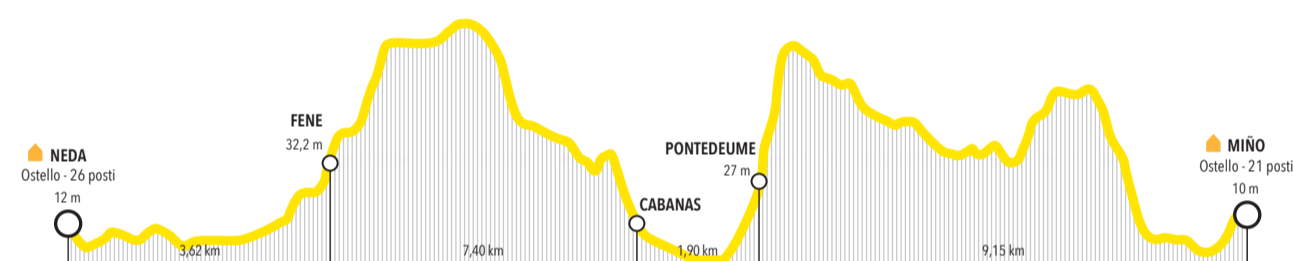
Dopo essere usciti dalla cittadina il percorso si collega con il Cammino Reale. Costeggiamo l'area industriale di Vilar do Colo e, un po' più avanti, Cabanas, in pieno estuario del fiume Eume. La spiaggia di A Madalena ci offrirà la possibilità di un po' di riposo - o di un bagno

estivo - prima di continuare per la strada marittima, attraversare il ponte ed entrare a Ponteudeume, una zona di grande importanza nel nostro Cammino fondato nel 1270 dal re Alfonso X.

Il percorso passa poi da O Barro, As Pedridas, Cermuzo, A Xesta, Buiña, e dalle località di Viadeiro e Bañobre. Attraversiamo il ponte medievale del fiume Baxoi, ad un solo arco, ed entriamo nel paese di Miño attraverso un cammino reale che ci conduce alla piazza del mercato. Miño è un'accogliente cittadina che nei mesi estivi incrementa notevolmente la sua popolazione. L'ostello dei pellegrini si trova vicino al mare.

COSA VEDERE

La chiesa di **San Martiño do Porto** (con facciata barocca). Il **ponte sul fiume Eume**, costruito da Fernán Pérez de Andrade nel XIV secolo. È lungo 600 metri e dispone di 79 archi. Un tempo c'erano anche una cappella ed un ospedale per pellegrini, oggi scomparsi. A **Ponteudeume**, il convento di **Santo Agostino**, la cappella di **As Virtudes** la **torre maestra del castello degli Andrade** (XVIII sec.), la chiesa di **Santiago** (XVIII sec.), la **casa natale di Bartolomé Rajoy**, che fu arcivescovo di Santiago nel 1751 e nel 1752, e la **Casa Consistorial** (Palazzo del Comune) a ridosso della **Torre Ulloa** (XVII sec.). La chiesa di **San Miguel de Breamo** (XII sec.) e, prima di entrare a Miño, il **ponte medievale sul fiume Baxoi**.



MIÑO > BRUMA

34,80 km
75,07 km per Santiago

Piazza e chiesa di Santiago, Betanzos



Lasciamo Miño dalla via Real ed arriviamo alla stazione ferroviaria. Attraversiamo la ferrovia per raggiungere A Ponte do Porco. Quindi ci addenteremo in una zona montana, seguendo il corso del Lambre. Nei dintorni sarà possibile ammirare il maniero di Montecelo e la chiesa di San Pantaónio das Viñas. Ci avviciniamo a Betanzos, ci troveremo in una pianura, un tratto con buone viste pano-ramiche della ria di Betanzos e delle sue lagune. Passiamo dalla borgata di Gas, e, più avanti, da A Rúa, San Martiño de Tiobre, dal pazo do Barral, nella discesa, ed arriviamo a O Sabugueiro ed al santuario di A Nosa Señora do Camiño.

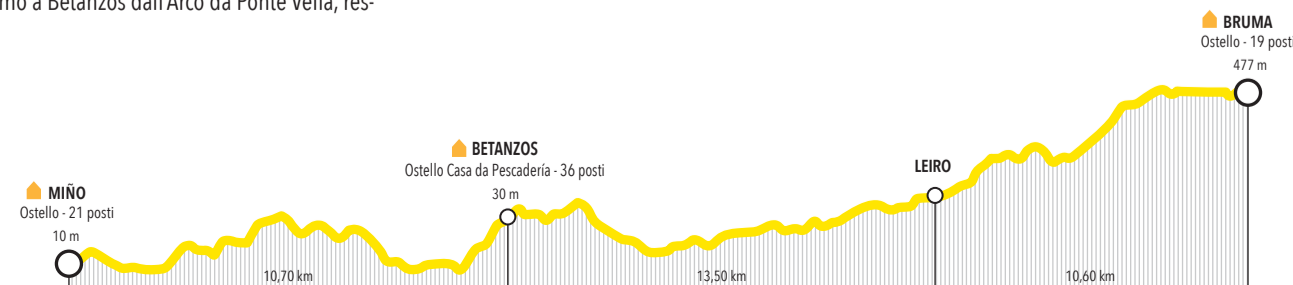
Attraversiamo il fiume Mandeo passando dal Ponte Vella ed entriamo a Betanzos dall'Arco da Ponte Vella, res-

to della muraglia medievale. Betanzos fu la capitale di una delle sette province dell'antico Regno della Galizia ed oggi presenta uno degli insiemi storico-artistici più monumentali della regione. Dalla via Prateiros giungiamo alla piazza di Irmáns García Naveira.

Usciamo dal ponte di As Cascas e passiamo da O Coto, Campoio e Xanrozo per entrare nel comune di Abegondo. Il percorso passa dalla borgata di Meangos e da altri nuclei come Francos, Boucello o A Malata. Infine, As Travesas (Carral), dove si uniscono i due percorsi alternativi, di Ferrol e A Coruña. Qui permangono resti dell'antico ospedale medievale.

COSA VEDERE

A **Ponte do Porco** sul fiume Lambre (XIV sec.). La chiesa di **San Pantaónio das Viñas** e di **San Martiño de Tiobre**. Il santuario di **A Nosa Señora do Camiño** (XVI sec.). A **Betanzos**: il **pazo de Bendaña** (XV-XVIII sec.) ed il **Pazo do Concello** (Palazzo del Comune) (XVIII sec.). La chiesa di **Santiago** (XV sec.) –al suo interno, la cappella rinascimentale di don Pedro de Ben–, la chiesa di **San Francisco** (XIV sec.) –dove si trova il sepolcro di Pérez de Andrade "O Bo"– e la chiesa di **Santa María do Azougue**. Il Parque do Pasatempo, curioso parco tematico costruito tra il 1893 ed il 1914. Un altro tempio notevole è la chiesa di **San Domingos** (XVII sec.).



A CORUÑA > BRUMA

32,75 km
73,02 km per Santiago

Torre di Ercole, A Coruña



I pellegrini provenienti dall'Inghilterra o dalle Fiandre, arrivavano al porto di A Coruña orientati dalla Torre di Ercole –il famoso faro di origine romana.

La città si estende su una bella penisola, tracciata tra i venti atlantici e tutta la forza della luce del mare. Il Cammino comincia nella città vecchia, dalla chiesa romanica di Santiago. A circa due chilometri –addentrandosi nella città– dall'embleatico faro. Prosegue fino alla Porta Real, molto vicino alla piazza di María Pita. Continua fino ai Cantóns dalla bellissima avenida di A Mariña. Poi scorre tra le vie Sánchez Bregua e Linares Rivas fino a Catro Camiños e prosegue dalle vie Fernández Latorre e Pérez Ardá, per arrivare al quartiere di Eirís.

Il percorso coincide con il cammino reale di Castiglia. Usciamo dalla città di A Coruña ed entriamo, dalla località di O Portádego, nel comune di Culleredo. Prendia-

mo il lungomare di O Burgo –un antico porto appartenente all'Ordine del Tempio–. In questo tratto potremo visitare la chiesa romanica di Santiago ed i mulini di Acea de Ama, costruiti originariamente dai monaci di Sobrado nel XII secolo.

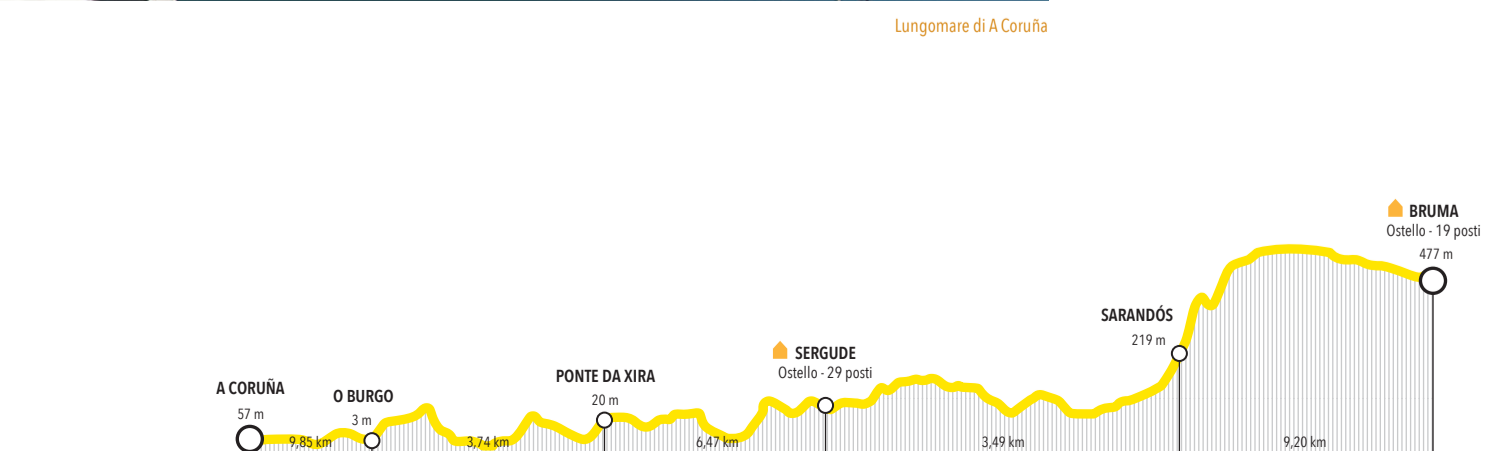
Il Cammino Inglese continua fino ad Alvedro, discende fino al ponte medievale di A Xira, sul fiume Valiñas e penetra nel comune di Cambre. Incontriamo durante il percorso due parrocchie: Sigrás, con chiesa romanica, dove si apprezza il profilo di un castro –fortificazione preromana ai cui piedi fu costruito un ospedale per pellegrini– ed Anceis. Vale la pena deviare verso la cittadina di Cambre e visitare la sua chiesa costruita verso il 1200. Al suo interno è conservata una "Idria delle nozze di Cana", anfora importata da Gerusalemme probabilmente da un tempio di Santa María do Temple.

Continuiamo verso Sobrecarreira, il pazo de Anceis (XVII sec.), ed attraversiamo la zona nord del comune di Carral passando dai villaggi di San Martiño de Taboao e dai nuclei di O Corpo Santo, Belvis, Sergude e Cahás. Entriamo nel comune di Abegondo e nelle località di San Xoán de Sarandós e O Ruevo. Torniamo per un tratto dal comune di Carral –dove attraversa O Peito e As Travesas– e continuiamo da O Mesón do Vento, località del comune di Ordes che dista un chilometro da Bruma. A Bruma, laddove si trova l'ostello (comune di Mesía), ci sono resti dell'antico ospedale per pellegrini di origine medievale, vincolato all'Ospedale di Santiago (che oggi è Hostal dos Reis Católicos).

COSA VEDERE

La **Torre di Ercole**, l'unico faro romano (II sec., restaurato nel XVIII sec.) che oggi continua ad essere utilizzato come tale, ed uno dei più bei monumenti e zone paesaggistiche della Galizia. I quasi **15 km di lungomare** urbano di A Coruña. La chiesa di **Santiago** (XIII e XV sec.), fondata da Alfonso IX e iniziata dai discepoli del Maestro Matteo. Nella sua facciata, immagini di Santiago e San Giovanni. Nell'atrio si riuniva il Consiglio della città nel basso Medio Evo. La chiesa **collegiata di Santa María do Campo**, di origine romanica. La piazza di **María Pita** (1860 -1912) e la **Casa Consistorial** (Palazzo del Comune) (1908). Le gallerie dell'avenida di A Mariña, gli emblematici edifici con vetrate di fronte al mare, costruiti tra i secoli XIX e XX. La **rúa da Estrela** e le sue stradine limitrofe, che configurano la famosa zona di "tapeo" e vini della città di A Coruña. Il **musel científico** –Casa das Ciencias, Domus e Acuario (Casa delle Scienze, Domus e Acquario)– ed il **Museo Nacional de Ciencia y Tecnología** (Museo Nazionale di Scienza e Tecnologia), aperto nel 2012. Il **Castello di Santo Antón** (XVI sec.), in un'isola della baia, fornito di ponte di accesso. Nel suo interno ospita il **Museo Arqueolóxico e Histórico** (Museo Archeologico e Storico) di A Coruña.

A Cambre, la chiesa romanica di **Santiago de Sigrás** e la chiesa di **Santa María de Cambre** (deviando dal Cammino fino alla cittadina), anch'essa romanica.



BRUMA > SIGÜEIRO

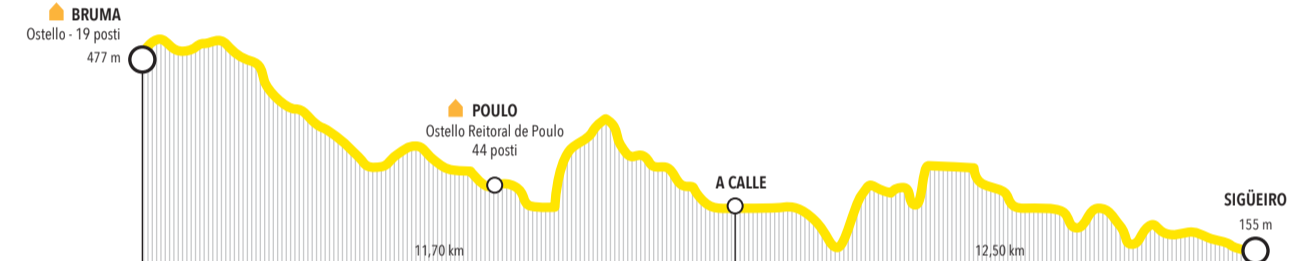
24,20 km
40,27 km per Santiago

Ponte sul fiume Tambre, Sigüeiro



Dalla cappella di Bruma, il Cammino ci porta al comune di Ordes. Passa da O Seixo, la borgata di Cabeza de Lobo, nel villaggio di Ardemil, e dalle località di A Carreira, As Mámoas e A Carballeira. Transita attraversando montagne, boschi autoctoni e cruceiros che guidano il passaggio. Presto raggiungeremo la località di A Rúa dove si trova la chiesa di San Paio de Buscás. Una stradina di terra ci porta al mulino di Trabe ed al ponte di O Cubo, per continuare fino ad Outeiro de Abaixo. Una zona ripartita dagli alberi ci conduce alla chiesa di San Xiao de Poulo, ad Outeiro de Arriba.

Alterniamo tratti di terra e asfalto. Passiamo di A Senra e A Calle. Qui, una lapide situata in una casa del XVI secolo ricorda il passaggio di Filippo II nel 1554.



COSA VEDERE

La **cappella di Bruma**, un modesto edificio in pietra. La chiesa di **San Paio de Buscás**, di origine romanica. La chiesa di **San Xiao de Poulo**, anch'essa di origine romanica. Il **ponte di Sigüeiro** sul fiume Tambre, di probabile origine medievale. Su questo ponte ebbe luogo, l'8 aprile 1846, la rivolta del colonnello Solís contro le truppe del Governo. Cinque giorni dopo fu sconfitto e divenne uno dei "martiri di Carral". I **grellos** (cime di rapa) di Ordes sono famosi per la loro eccellente qualità. Normalmente si vendono durante la stagione in cui crescono –da ottobre ad aprile– lungo la strada nazionale N-550.

Arriviamo a O Carballo e A Casanova. Il terreno normale è allagato in inverno per via della presenza di numerose sorgenti. Possiamo abbandonare il Cammino dalle campagne laterali fino a trovarci su una strada asfaltata vicino al ponte di A Pereira. Attraversiamo questo ponte, ci introduciamo nel bosco e raggiungiamo Os Carrás. Continuiamo fino alla località di Baxoia ed arriviamo a Sigüeiro, cittadina di origine medievale (XII sec.), capoluogo della circoscrizione di Orroso. Proseguiamo lungo la via Real ed arriviamo allo storico ponte sul fiume Tambre.

Alterniamo tratti di terra e asfalto. Passiamo di A Senra e A Calle. Qui, una lapide situata in una casa del XVI secolo ricorda il passaggio di Filippo II nel 1554.

SIGÜEIRO > SANTIAGO

16,07 km per Santiago

Piazza dell'Obradoiro, Santiago de Compostela



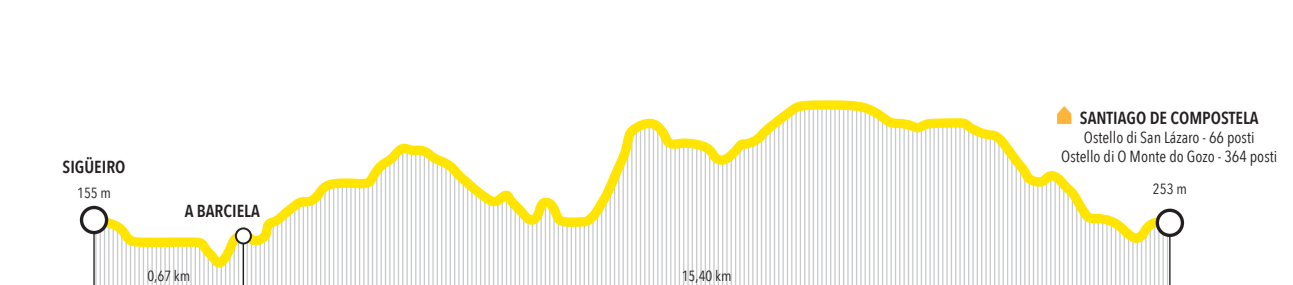
Superiamo il ponte di Sigüeiro sul fiume Tambre ed entriamo nel comune di Santiago. Continuiamo in direzione dei piccoli borghi di Marantes e A Lameira de Abaixo.

Raggiungiamo e attraversiamo l'area industriale del Tambre (principale vivaio di industrie della capitale galiziana) e ci incamminiamo lungo la via Galileo o lungo la via del Tambre. Il percorso arriva al quartiere di Meixonfrio, luogo dove esisteva un punto vendita in cui si rinfrescavano pellegrini e viaggiatori. Molto vicino si trova il Cruceiro da Coruña, nelle cui vicinanze era presente un castro preromano.

L'itinerario attraversa il quartiere di As Canelas ed entra nel centro storico di Santiago. Passiamo dinanzi all'edificio amministrativo della Xunta de Galicia a San Caetano e dal monumento al pellegrino. Continuiamo lungo le vie di A Pastoriza, Basquiños e Santa Clara. Lasciamo il convento di Santa Clara e continuiamo a camminare lungo la rúa Loureiros arrivando alla Porta da Pena, una delle entrate alla città quando era fortificata –dal XII al XIX secolo–. Poco dopo entriamo nella piazza di San Martiño Pinaro, nella via da Troia –dove si trova la famosa pensione per studenti– ed, infine, nella rúa da Acbechería, che ci porta dinanzi alla facciata nord della cattedrale di Santiago.

COSA VEDERE

Il **convento di Santa Clara**, con facciata barocca (1719). La piazza di **San Martiño Pinaro**, con la facciata della chiesa del grande monastero di **San Martiño Pinaro** (XVI-XVIII sec.), che, con i suoi 25.000 metri quadrati, è uno dei maggiori cenobi della Spagna. Al suo interno si trovano importanti pale d'altare barocche e neoclassiche ed un notevole museo distribuito in diverse sale. La **Casa da Troia**, l'edificio che ospitò la famosa pensione per studenti immortalata dalla novella *La Casa de la Troia* di Alejandro Pérez Lugín (1915). Gli ultimi metri del Cammino Inglese ci permettono di **perdersi tra le vie** di una delle zone più genuine del centro storico di Santiago.



CAMMINO INGLESE

Cammini a Santiago in Galizia

OLTRE IL CAMMINO... INGLESE ->



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. Ripercorri la tua strada che abbiamo preparato per te.



Parco Naturale Fragas do Eume

Nei chilometri finali del fiume Eume, mentre scorre verso la Ría di Ares, sopravvive uno degli ultimi boschi atlantici dell'Europa: Fragas do Eume, un parco naturale di 9100 ettari che si estende lungo un corridoio boschivo di più di 20 km. Presenta specie di flora e fauna uniche al mondo. Nel cuore del bosco si innalza il monastero di Cavaeiro, fondato nel X secolo dal monaco benedettino san Rosendo. Per ammirare una parte dell'immensa vegetazione di questo parco possiamo seguire i sentieri dell'itinerario di Os Cerqueiros, lunghi circa 8 km (e una durata di circa 3 ore), che ha come punto di partenza A Pila da Leña (Monfero).



Santo André de Teixido, Cedeira

Nelle vicinanze la città di Ferrol, pioniera dell'urbanistica moderna. Il quartiere di A Madalena, progettato a metà del XVIII secolo per accogliere la nuova popolazione che arrivava nella città, per lavorare nei cantieri e nell'arsenale militare, utilizza per la prima volta la galleria, costruzione che finirà per contraddistinguere gli edifici più tipici della Galizia. Questo quartiere, dichiarato Complesso storico-artistico nel 1983, dal tracciato ortogonale secondo le regole del razionalismo illuminista è diventato (nonostante lo stato di molti immobili che necessiterebbero di un restauro urgente) uno dei più particolari della Spagna.

Il litorale atlantico ci regala, in questa costa della provincia di A Coruña, impressionanti paesaggi dalle enormi falesie, oltre a spiagge suggestive e solitarie. Per quanto riguarda le prime, nella catena montuosa di A Capelada (Cedeira), si trovano le falesie più alte del nord Atlantico: il litorale si innalza qui, con il monte di Heberria, a 630 metri sul livello del mare. A poca distanza, il celebre santuario di Santo André de Teixido, il più visitato della Galizia dopo la cattedrale di Santiago, perché, come dice il detto popolare, a Santo André "va da morto chi non c'è stato da vivo".



Estuario di Cedeira

Questa è zona di squisiti percebes, (crostacei simili al lepade), catturati da temerari percebeiros (pescatori raccoglitori di percebe) proprio in queste falesie, nei luoghi dove la roccia è più colpita dal mare. Possiamo degustarli, per esempio, a Cedeira, comune dichiarato di interesse turistico nel 1953. La gastronomia più apprezzata della zona è completata da piatti preparati con la rana pescatrice, la palamita o lo squalo makó e da qualsiasi prodotto che proviene dal mare.

Verso il nord concludiamo nella Ría de Ortigueira, protetta dal Cabo Ortegal e Estaca de Bares (qui si divide l'oceano Atlantico dal mar Cantabrico, oltre ad essere un ottimo osservatorio di volatili). A Ortigueira si celebra a luglio, il Festival Internacional do Mundo Celta, che, in alcune edizioni, è arrivato a radunare più di 100.000 assistenti. È una combinazione di musica e paesaggi impressionanti. Come la Ría do Barqueiro, una delle più piccole della Galizia; il suo porto è un vero e proprio belvedere di case bianche che punteggiano il pendio. E in questa Ría, Bares, nella cui diga rimane la millenaria memoria del popolo fenicio, al quale si attribuisce la prima costruzione.

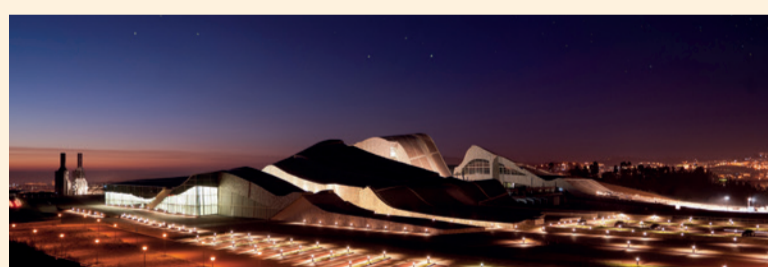


Campionato mondiale di surf "Pantin Classic Galicia Pro"

Tra Cedeira e Ferrol, si trovano spiagge di sabbia fine e bianca, alcune lunghe diversi chilometri, che si alternano a piccole cale. È una zona ideale per la pratica di sport nautici come il surf o il windsurf.

E proseguendo verso il sud, sul litorale che parte da A Coruña, entriamo nella celebre Costa da Morta: Malpica, Laxe o Camariñas sono alcuni dei paesi storici di questa orografia bella e provocante, uno dei paesaggi con più fascino della Galizia in ogni periodo dell'anno.

Nell'entroterra, la provincia di La Coruña si delinea in valli e grandi zone di prati dove pascola il bestiame, e dove, ovviamente, la qualità della carne è eccellente. È il caso di Santa Comba o Val do Dubra. Oppure Vimianzo (nel cuore delle Terras de Soneira), nel cui centro si innalza un castello risalente al XII secolo, un museo vivo animato durante tutto l'anno da visite e 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 accederci seguendo un'antica Via Crucis che passa accanto al grande parco conosciuto come A Granxa do Xesto.

CAMMINO INGLESE ->



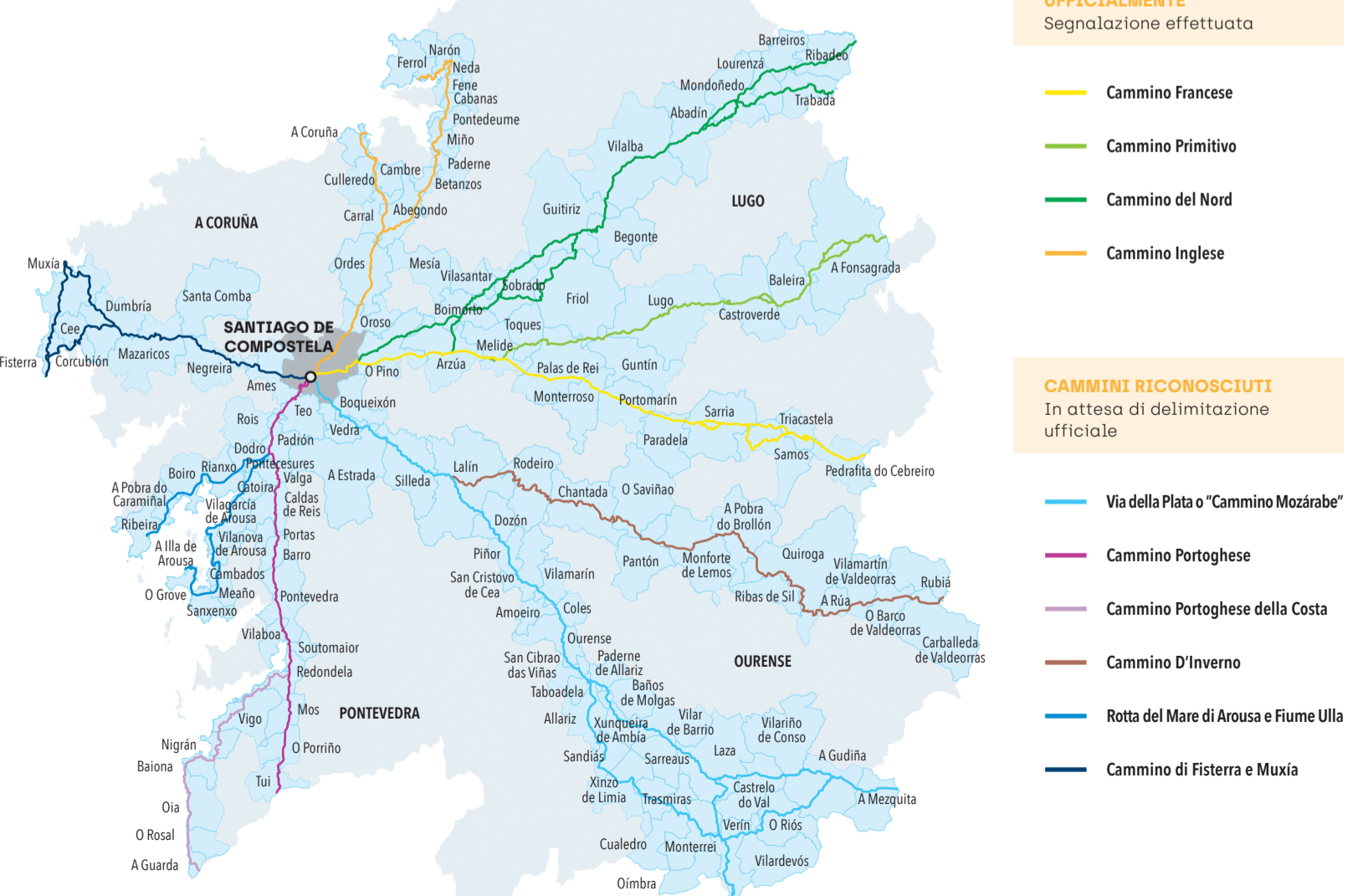
Durante l'Età Media il pellegrinaggio giacobeo attirò genti e società di tutta l'Europa ed anche della cosiddetta "lontana Europa": i chiamati paesi scandinavi –Norvegia, Svezia, Danimarca, Finlandia o Islanda– e, soprattutto, inglesi, scozzesi, irlandesi e fiamminghi. Tutti contribuirono a costituire quello che oggi conosciamo come il Cammino Inglese. Arrivavano in Galizia per mare dai loro rispettivi porti, e sbarcavano a Ferrol o a A Coruña –ed anche a Viveiro o a Ribadeo, nel litorale di Lugo–. La strategica ubicazione dei porti di queste due importanti città della Galizia potenziò in modo evidente il percorso.

Il Cammino Inglese dispone in Galizia di due alternative: l'itinerario che inizia da A Coruña è più corto -73,02 km- mentre quello che parte da Ferrol è di 112,54 km. Entrambi, ricchi di luoghi incantevoli e di storia, confluiscono a metà del cammino (As Travesas, Carral), dove proseguono insieme fino a Compostela.

La storia di questi pellegrinaggi inizia nel XII Secolo. Nel 1147 visitò la tomba di Santiago una squadra di crociati formata da inglesi, tedeschi e fiamminghi. La loro destinazione era la Terra Santa e parte di questa spedizione si recò anche alla conquista di Lisbona, dove aiutò il primo re del Portogallo nella sua lotta contro l'Islam.



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 Muxia

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 Camino (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 Assavey | 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 informazione del Cammino

Informazioni

Ufficio del Pellegrino: 981 568 846



CONSIGLI UTILI PER I PELLEGRINI



CREDENZIALE DEL PELLEGRINO
È un documento che riporta i timbri dei luoghi attraversati, necessari per il rilascio della "Compostela" (documento del Cardillo 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.

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:
Assicurati 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 indossi 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 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.

CAMMINO INGLESE



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



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