

o SANXENXO

Percorso **Arousa Sur**

• L'itinerario marittimo e fluviale comincia all'ingresso della ria di Arousa. Lasciamo alla nostra destra le Illas de Ons (Isole di Ons) –che formano il Parco Nazionale delle Illas Atlánticas–, situate di fronte alla ria di Pontevedra ed al litorale di Sanxenxo.

Sanxenxo è il comune più emblematico della Galizia in quanto a turismo di sole e mare. Nei suoi 36 km di costa dispone di una ventina di spiagge, la metà delle quali con Bandiera Blu, per questo motivo la zona si situa tra le prime di tutta la Spagna in questo tipo di distinzioni. La spiaggia di Silgar è la più popolata, luogo scelto per la villeggiatura da migliaia di galiziani e forestieri. All'altra estremità di Sanxenxo, A Lanzada,



Porto e club nautico

COSA VEDERE

Le **Illas de Ons**, (Isole di Ons), alle quali si può accedere da Sanxenxo: spiaggia, trekking e gastronomia –è famosa la preparazione del polpo–. Le **magnifiche spiagge**: Areas, Silgar, Canelas, Montalvo, Paxariñas, Major, Foxos... Il **turismo nautico**, con più di 400 posti barca nel suo porto turistico. La **gastronomia** dei mureli, i delicati vini **albariños** (D. O. Rias Baixas) come quelli di Padrifán. E le **notti estive** di Silgar e Portonovo. L'**insieme storico tardoromano e medievale di A Lanzada**. Qui si svolge, l'ultima domenica di agosto, il **pellegrinaggio di A Virxe da Lanzada**, che include "Il bagno delle nove onde", un ancestrale rito di fertilità.

una spiaggia emblematica di 2,8 km di estensione, la maggior parte dei quali appartengono al vicino comune di O Grove.

All'inizio di questa spiaggia, nella zona di Sanxenxo, A Lanzada possiede un prezioso insieme storico tardoromano e medievale formato a partire da una necropoli romana –scavata nel 2010–, da una torre di vigilanza –conosciuta come “La torre vikinga”– e da una cappella romanica del XIII secolo.

o MEAÑO

Percorso **Arousa Sur**

• Se Sanxenxo rappresenta il potenziale e la bellezza del litorale atlantico, Meaño ci regala –come un prolungamento rilassato che si addentra nella terra– il suo paesaggio rurale, caratterizzato da fertili coltazioni (tra le quali spicca l'uva del vino Albariño) e la sua ricchezza in pietra granitica.

Con una popolazione di circa 6.000 abitanti, Meaño esibisce la sua bella etnografia ed architettura civile in *cruceiros*, *hórreos* –come quello di Simes, a forma di “L”–, mulini ad acqua –più di 70 in tutto il territorio–, o pazos come quello dei Zárate o Lis, oltre allo stile romanico delle sue chiese, tra le quali spicca la chiesa di Simes.



Vista da Meaño

Insieme a tutta questa dimostrazione di arte, i vigneti disseminati lungo le sue pendici arrivano ad essere vere e proprie creazioni artistiche: sono i famosi albariños –della Denominazione di Origine Rias Baixas– che personalizzano tutta questa zona di O Salnés: vini bianchi aromatici, fruttati e giovani che hanno ottenuto un prestigio mondiale.

Meaño è un comune tranquillo. La sua selezionata offerta di turismo rurale fa da complemento alla sua multicolore provenienza dalla costa vicina.

COSA VEDERE

La **chiesa di Simes**, di origine romanica. Il **tempio di San Xoán**, **anch'esso romanico** –spiccano i cani zoonotropomorfi della sua grondaia–. Il **pazo dos Zárate**, a Padrenda (XVI e XVII sec.), ed il **pazo de Lis**, in stile barocco –ospita il Museo da muller labrega (Museo della donna lavoratrice)–. La **Ruta dos muíños**, **dun percorso di trekking** che passa tra i mulini ad acqua. Ogni mese di luglio, **Meaño** esalta i suoi vini albariños nell'**Encontro de viños de autor**. In tutta la zona di O Salnés sono state tracciate diverse **Rutas do vino**. Le **viste della ria di Arousa** da uno dei suoi punti panoramici come San Cibrán de Covas, Chan de Loes o Monte Castrove.

o O GROVE

Percorso **Arousa Sur**

• Il comune di O Grove inizia alla punta di San Vicente, all'entrata della ria sulla destra. Sull'altra estremità si trova l'isola di A Toxa, situata ad est, all'interno di questo oceano in miniatura che forma la grande ria di Arousa.

La penisola di San Vicente ci ha regalato la rappresentazione iconografica più antica della Traslazione del corpo dell'apostolo Santiago. Si tratta di una moneta coniata dalla casa compostelana, corrispondente al regno di Fernando II di Leon (1157-1188) che fu trovata negli scavi archeologici di Adro Vello, nella spiaggia di O Carreiro. La moneta, di argento e rame –esposta oggi a Santiago, nel Museo das Pe-



Spiaggia di A Lanzada

COSA VEDERE

La **spiaggia di A Lanzada**, circa 3 km di spiaggia su mare aperto e con una magnifica passerella in legno. Le **rotte di trekking**: salita a **Monte Siradella** –punto panoramico e Aula da Natureza–, fino a **Con Negro** –con spettacolari formazioni rocciose sul bordo del mar– o alla **Lagoa A Bodeira** –interessante riserva ornitologica–. Gli scavi archeologici di **Adro Vello**, nella spiaggia di O Carreiro (San Vicente),

regnigracions (Museo dei Pellegrinaggi) –mostra nella parte posteriore il corpo giacente dell'apostolo, accompagnato dai suoi due discepoli, che riposa all'interno di una nave.

Tra la punta di San Vicente e l'isola di A Toxa, O Grove offre un litorale con magnifiche spiagge di sabbia bianca o dorata, autentici spazi naturali con boschi di pino selvatico e affascinanti percorsi di trekking, oltre ad una ricca offerta gastronomica con i frutti di mare e i crostacei che fanno da re.



La moneta di Adro Vello. Il Museo das Peregrinacións e de Santiago

o CAMBADOS

Percorso **Arousa Sur**

• Cambados offre uno dei migliori tramonti di tutta la ria di Arousa ed un ricco patrimonio storico-artistico. Il comune è formato da tre nuclei storici: Fefiñáns –con la bella piazza omonima come emblema–, Cambados –centro amministrativo dove si trova il pazo de Bazán, che attualmente ospita il Parque Nacional de Turismo–, e San Tomé do Mar –la cittadina marinara per eccellenza–.



Pazo de Fefiñáns

COSA VEDERE

La **piazza di Fefiñáns** (XVII sec.), insieme formato da un grande **pazo urbano**, un grande cascinale con abitazioni e la chiesa parrocchiale di San Bieito. La cittadina marinara di **San Tomé do Mar**. Qui si trova il **pazo barocco di Montesacro**. Le rovine romaniche della chiesa di **Santa Mariña Dozo** (1530) con la sua navata a quattro archi. La **Casa-Museo del poeta Ramón Cabanillas**. Il **Museo Etnográfico e do Vño**. Cambados organizza, ogni mese di agosto, dal 1952, la **Festa do Albariño**. Dichiarata di Interesse Turistico Internazionale, è la seconda più antica della Spagna dopo quella di Jerez (1948).

Cambados è anche la patria di molti galiziani illustri, come il poeta Ramón Cabanillas, che scrisse i versi “Galicia! Nai e Señora, sempre garimosa e forte!”, gli scultori Francisco Asorey o Francisco Leiro, o il politico e scrittore del XIX secolo Pedro Pablo Bazán de Mendoza. Allo stesso tempo, stabilirono qui la loro residenza scrittori come Emilia Pardo Bazán o Valle-Inclán, o il teorico del Regionalismo Alfredo Brañas.

I pazos o case signorili principalmente del XVII e del XVI secolo, hanno lasciato anche qui esempi ammirevoli come il citato pazo de Bazán, il pazo de Ulloa o quello di Montesacro.

o VILAGARCÍA DE AROUSA

Percorso **Arousa Sur**

• Vilagarcía, la “Perla de Arousa”, fu fondata alla metà del XV secolo in una piccola insediamento dominata dai monti Xíabre e Lobeira. Suo suqo l'unico si trovava una fortezza medievale che ebbe un grande protagonismo nell'epoca dell'arcivescovo di Santiago Diego Gelmírez perché di essa si servi, in diverse occasioni, la regina donna Urraca. Oggi, Vilagarcía ha una popolazione di circa 35.000 abitanti, è una città dinamica, turistica e centro nevralgico della zona di O Salnés.

Dalla sua animata zona portuaria passa un lungomare lungo poco più di due chilometri che unisce il centro alla cittadina di Carril, scorrendo parallelo alle spiagge di A Concha e Compostela. Carril è famosa per la qualità e la preparazione dei più famoso tra i suoi frutti di mare: le vongole. Di fronte a questo paesino marinaro, a soli 200 metri dalla costa, si trova l'isola di Cortegada, appartenente al Parco

Nazionale delle Illas Atlánticas. Qui cresce un bosco di alloro unico in tutta l'Europa, con esemplari di più di 10 metri di altezza ed un'estensione di due ettari e mezzo.

COSA VEDERE

La **chiesa di San Martíno de Sobrán** (Vilaxoán), in stile romanico del XII secolo, a navata unica e con una bellissima facciata. La **chiesa di Santiago de Carril** (XVI e XVII sec.), situata di fronte all'isola di Cortegada. Il **pazo convento di Vista Alegre**, in stile barocco (XVII sec.) e la **chiesa di Santa Bata de Arealonga**, anch'essa barocca. Il **parco fluviale del fiume Con**. Tre magnifici posti panoramici: il **monte Meda** –da dove si osserva il tratto finale del fiume Ulla e incluso le Torres de Oeste (Catoira)–, il **monte Xabre** (413 m) –con un'ampia panoramica della ria di Arousa– ed il **monte Lobeira** (292 m) –il cui posto panoramico appartiene alla circoscrizione municipale di Vilanova–.



Convento di Santa Rita

o A ILLA DE AROUSA

Percorso **Arousa Sur**

• Situada nel mezzo del mar de Arousa, è –con i suoi 7 km di lunghezza per 2,5 di larghezza e 36 km di costa– la più grande delle isole della ria. Il suo litorale è roccioso e basso, costellato di piccole cale e spiagge protette, perfette per fare il bagno soprattutto quando c'è alta marea. Si collega al continente per mezzo di un lungo ponte di quasi due chilometri, inaugurato nel 1985. Fino a quel momento, l'isola si poteva raggiungere esclusivamente con imbarcazioni che partivano dal porto di Vilanova de Arousa. Questa circostanza di isolamento secolare ha permesso di conservare qui un ambiente naturale unico.



A Illa de Arousa

COSA VEDERE

Il **Parco Naturale di Carreirón**. Le **spiagge** di sabbia bianca e sottile ed acque tranquille, come quelle di Censerrado, Xastelas, Camaxe o Lavanqueira, tra le tante. I “**cons**”, particolari rocce granitiche che hanno adottato forme inverosimili: la **Ruta dos Cons** percorre tutta l'isola. La **salita a “O Santo**”, la parte più alta dell'isola, dove si trova la scultura del Corazón de Xesús (Cuore di Gesù), ivi installata nel 1962. Il **Porto do Xuře**. La **chiesa parrocchiale di San Xulián**, neoclassica (XIX sec.) costruita con i resti di un'antica torre difensiva. A **Festa do Maxillón** (Festa della cozza), la prima domenica di agosto, e a **Festa do Polbo**, (Festa del polpo), il cefalopode che viene esaltato la prima domenica di settembre.

A Illa de Arousa presume, inoltre, di preparare uno dei migliori polpi á feira di tutta la Galizia. I suoi abitanti pescano da secoli questo cefalopode.

o VILANOVA DE AROUSA

Percorso **Arousa Sur**

Vilanova è la città natale dello scrittore Ramón María del Valle-Inclán. Qui nacque, nella Casa do Cuadrante –oggi casa-museo– il 28 di ottobre del 1866. Questo fu l'ispiratore luogo dove il famoso drammaturgo affermò di ascoltare “las historias de santos, almas en pena, duendes y ladrones” (le storie di santi, anime in pena, folletti e ladri) che gli raccontava “una donzella molto vieja que se llamaba Micaela la Galana” (una donzella molto anziana che si chiamava Micaela la Galana).

Vilanova è anche il luogo di nascita dei fratelli –scrittori e giornalisti– Julio e Francisco Camba. Nella città sono stati tracciati



Vilanova de Arousa

COSA VEDERE

La **Casa-Museo di Valle-Inclán**, situata nella Casa do Cuadrante, dove nacque quello che si considera l'inventore dell'esperanto, nel centro storico della città. La **Casa-Museo Irmáns Camba**, situata nel quartiere storico di Vilaamor. **Spiagge**, come quella di As Sinas o quella di O Terrón. La **chiesa di Santa María de Caleiro**, di origine romanica. Il **pazo de Rúa Nova**. La **torre di Cálago**, resti di un antico monastero, documentato già nel IX secolo. Il **monte Lobeira** (292 m), il cui punto panoramico è costruito su un'antica fortezza, e dove sono state anche scoperte edificazioni preistoriche.

La circoscrizione municipale si estende lungo la sponda marittima della ria, zona conosciuta come “Mar de Arousa”. Dispone di un esteso litorale di 20 km, ricco di spiagge incantevoli, con sabbia bianca e scogli disegnati dal tempo, dai venti e dal mare. Tra le più conosciute ritroviamo As Sinas e O Terrón, molto frequentate in estate. In questa stagione è anche quando si concentrano le feste e i pellegrinaggi più popolari.

Il comune è il risultato della fusione, nel XIX secolo, di due nuclei: A Pobra do Deán e la cittadina di O Caramiñal. In quei giorni, l'industria conserviera locale –gestita da industriali catalani– viveva il suo massimo splendore.



Torres de Xesús

COSA VEDERE

Le **Torres de Oeste** (IX-XII sec.), resti della grande fortezza medievale, ai piedi del fiume Ulla, dichiarate Monumento Nazionale. Vicino ad esse, la cappella del castello, di origine romanica (XII sec.), dedicata all'apostolo Santiago. La **Romaría Vikings** (pellegrinaggio vichingo) che si svolge dal 1960 ai piedi delle torri la prima domenica di agosto. È dichiarata di Interesse Turistico Internazionale. Richiama migliaia di persone per presenziare allo sbarco dei “Vikings” (Vichinghi). A metà luglio si svolge A **Festa da Solla**, (Sagra della sogliola), con questo pesce come protagonista gastronomico.

La sua origine risale ad un piccolo abitato castrero (I e II sec. a.C.), trasformato in porto commerciale durante l'epoca romana (I e II sec. d.C.). La prima fortezza fu innalzata nel IX secolo per la difesa di Iria Flavia e di Santiago. Resti di quest'epoca sono i due torrioni che restano attualmente in piedi.

o VALGA

Percorso **Arousa Sur**

• Valga integra cinque frazioni ed ha poco più di 6.000 abitanti. Situate sulla sponda sinistra del corso basso del fiume Ulla, le prime vestigia relative all'occupazione umana di questa zona risalgono all'Età del Bronzo (1800-600 a.C.), epoca alla quale appartiene il petroglifo di Camporredondo.

Oggi tutto il territorio ci offre rilevanti esempi di architettura popolare –*cruceiros*, *petos de animas*, case signorili–, lo stile romanico di chiese come quella di Xanza e paraggi di grande bellezza come gli splendidi punti panoramici naturali di Eba do Monte, Camporredondo o Xesteiras.

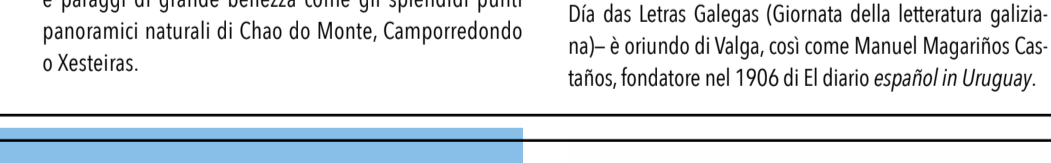


Mulino a vento

COSA VEDERE

La **chiesa romanica di Santa María de Xanza** (riformata nel XVII e nel XVIII sec.). Nelle vicinanze della **cappella di Os Martores** (probabile derivazione popolare di “martires” (martiri) esiste una **necropoli** tardoromana o altomedievale dove si pensa possano essere stati sepolti il vescovo **Prisciliano** e i suoi discepoli, corpi che furono traslati in Galizia da Teriva (Germania) nel IV secolo. Il **petroglifo di Camporredondo** (frazione di San Miguel de Valga). La **spiaggia fluviale di Vilarello (Cordeiro)**. Le **ferrenzas** (cascate o rapide) del **fiume Valga**.

A Valga nacque, nel 1868, Carolina Otero, la *bella Otero*, una delle ballerine più famose della *Belle Époque* parigina. Nel centro urbano della città, un frondoso e accogliente parco porta il suo nome. Anche Xesús Ferro Cousoelo (1906-1975) –ricercatore e saggista a cui nel 1996 fu dedicato il Día das Letras Galegas (Giornata della letteratura galiziana)– è orundo di Valga, così come Manuel Magariños Castaños, fondatore nel 1906 di El diario *español in Uruguay*.



Ponte di Pontecuesures

o PONTECESURES

Percorso **Arousa Sur**

La posizione strategica di Pontecuesures, vicino alla città romana di Iria Flavia, determinò la costruzione di un grande ponte di pietra nel I secolo, ricostruito poi nel XII secolo e ristrutturato abbondantemente in epoca medievale. Infrastruttura che, nonostante tutto, compie la sua funzione da due millenni. Sembra che il toponimo di Pontecuesures possa provenire da *caesuris*, ovvero luogo in cui venivano realizzate le iscrizioni anagrafiche (censimenti) all'epoca dei romani.

Il porto di Pontecuesures ebbe una grande importanza storica. Nel XII secolo Gelmírez creò probabilmente un cantiere navale giacobeo per costruire navi da combattimento contro i

pirati. Inoltre, tra il XVI e l'XVIII secolo, questo porto era l'unico abilitato allo scaricamento del sale. Nel 1795, Carlo IV fece costruire un grande magazzino per sale, tabacco e zolfo, conosciuto come O Alfolín, edificio che oggi può essere visitato.

A Pontecuesures termina la rotta marittimo-fluviale del Mar di Arousa. A partire da qui, il pellegrino deve proseguire il Cammino via terra fino a Padrón, Iria Flavia, Teo e Compostela, utilizzando per questo l'ultimo tratto del Cammino Portoghese.

o RIBEIRA

Percorso **Arousa Norte**

• Nella zona nord della ria, Ribeira e la sua isola di Salvora costituiscono il portico della rotta marittimo-fluviale a Compostela. Ai punti di interesse naturali e monumentali, Ribeira aggiunge un potente porto peschereccio, leader in Spagna della pesca in balsa. Dalla sua lonja (mercato del pesce) viene inviata mentre ogni giorno in tutta l'Europa.

Il litorale regala magnifiche spiagge come quelle di Rio Azor, Coroso, O Castro o A Furna. Spettacoli naturali come la zona di Corrubedo ed il suo sistema. E punti panoramici che regalano delle viste spettacolari della grande ria: San Roque, Pedra da Ra o Monte Facho, tra gli altri.



Porto

COSA VEDERE

Il Parco Naturale delle complexo **dunar de Corrubedo e lagoas de Caregal e Vián**, un sistema dunare tra i più incredibili d'Europa, con 5 chilometri di spiagge e un ecosistema ricchissimo, con specie uniche. Il **faro di Corrubedo** (1853). L'**isola di Salvora**, un paradiso delle Illas Atlánticas. Il **dolmen di Axeitos**, eccezionale monumento megalitico con più di 4.000 anni di antichità. Il **castro di A Cidá**, nella frazione di Carreira (il sottobosco non impedisce di valutare l'importanza di questo insediamento). A **Covasa** (Aguilho), a c. c. di un possibile **porto fenicio** (dal XII sec. al VIII sec. a. C.).

Ogni estate Ribeira celebra le sue feste patronali (il 12 settembre), e A Festa da Dorna (il 24 luglio) o A Festa do Percebe, ad Aguilho. I ristoranti del luogo preparano con attenzione e brillante risultato gli eccellenti prodotti del mare.



Torre di Xunqueiras

o A POBRA DO CARAMIÑAL

Percorso **Arousa Norte**

A Pobra do Caramiñal è una delle cittadine meglio conservate della ria di Arousa. Possiede un ricco tesoro storico-architetico formato da chiese e pazos di grande interesse. Nello scudo attuale, inoltre, viene mostrata la sua importanza naviga: o è rappresentata infatti un'imbarcazione che naviga sotto due conchiglie di capesante.

Il comune è il risultato della fusione, nel XIX secolo, di due nuclei: A Pobra do Deán e la cittadina di O Caramiñal. In quei giorni, l'industria conserviera locale –gestita da industriali catalani– viveva il suo massimo splendore.



Tra i pazos più importanti si trova la torre Bermúdez, che accoglie il Museo Valle-Inclán. In esso vengono mostrati diversi oggetti relativi alla vita dell'illustre scrittore, che affermò di essere nato in una barca nel mezzo della ria di Arousa, tra Vilanova e A Pobra. In questa città visse, in ogni caso, per diversi anni, e la immortalò nella sua opera come “Viana del Prior”.

A Pobra, inoltre, è oggi un bel comune con spiagge frequentate in luglio e agosto, rote naturali nella Serra do Barbanza o rote letterarie, seguendo i passi dell'immortale drammaturgo.



La **torre di Xunqueiras**, un pazo-castello del basso medioevo (XV sec.). La **torre Bermúdez**, edificio rinascimentale (XVI sec.), che oggi accoglie la biblioteca pubblica e il **Museo Valle-Inclán**. La **Casa Grande de Aguiar** (XVIII sec.). Il **pazo de Cotón** (1717). Le chiese di **Santa María a Antiga do Caramiñal** (XVI sec.) e **Santiago da Pobra do Deán** (in stile gotico, del XV sec.). Il **punto panoramico di A Cruota** (498 m). Le **pisicine naturali del fiume Pedras**. Le **spiagge**, come quella di **Cabio**. La **processione del Nazareno** o di “**As Mortallas**”, che si svolge la terza domenica di settembre: coloro che sono stati vicini alla morte offrono a Gesù ceri e fereti, che portano in processione.

Nella frazione di Ribasar si trova un importante giacimento archeologico, il Castro Lupario, su una collina che condivide con la circoscrizione municipale di Birón. Possono ammi-

o PADRÓN

Percorso **del Padrón a Santiago**

• Padrón, culla della tradizione giacobea, città bellissima e monumentale, si trova in un'ampia vega (prato) tra i fiumi Ulla e Sar. Il suo nome sembra provenire dal “Pedrón”, un'ara romana dedicata a Nettuno che la tradizione collega al luogo di ancoraggio della barca apostolica –la *Barca de Pedro*– che oggi è custodita nella chiesa di Santiago.

La Padrón monumentale ci regala molteplici esempi della sua bellezza. Ma seduce anche la Ribeira paesaggistica, che ci invita, per esempio, a camminare lungo il corso del fiume Sar fino al suo estuario nel fiume Ulla. Oppure salire fino al santuario di



Casa-museo di Rosalía de Castro

COSA VEDERE

L'antico porto di Padrón, originario del XII secolo: secondo la tradizione, qui arrivò, da Jaffa (in Palestina), il corpo de ll'Apostolo. Il **lungomare fluviale di O Espolón** (XIX sec.). La **chiesa di Santiago**, che conserva O **Pedrón**. La **Fonte do Carne** (XVIII sec.). La **Casa-Museo di Rosalía de Castro**. La **chiesa di Santa María de Herbón**, in stile romanico. Ad Iria Flavia, la **Fondazione Camilo José Cela**. Di fronte ad essa, la **collegiata di Santa María de Iria**. Contigua alla collegiata, il **cimitero di Adina**, dove è sepolto Cela e che conserva anche una necropoli sveva (VI sec.). Il **santuario di A Escravitude** (XVI e XVII sec.). A **Carcaída** viene preparata ogni anno una **frittata gigante** con migliaia di uova.

Il Padrón “extramuros” o rurale si estende, da una parte, verso Iria Flavia –che fu città romana, sede episcopale fino all'XI secolo e dove oggi si trova la Fondazione Camilo José Cela–, al bel santuario di A Escravitude. Anche verso Herbón –dove crescono i famosi peperoni– o verso A Matanza –la casa di Rosalía de Castro–, o Carcaída –patria del poeta medievale Macías, o Namorado–.

Rarsi in esso resti di mura e muraglie. Qui visse, secondo la tradizione, la regina Lupa, alla quale i discepoli di Santiago avrebbero richiesto un luogo per seppellire l'Apostolo.

Rois dispone inoltre di una variata ricchezza etnografica e monumentale: pazos, *hórreos*, i suoi numerosi *cruceiros*, o le sue interessanti chiese barocche, alcune con elementi romanici.



Pazo di O Faramello

o ROIS

Percorso **del Padrón a Santiago**

• Rois appartiene alla zona del fiume Sar ed ha poco più di 5.000 abitanti. È un municipio dell'interno, ma molto vincolato alla costa per la sua vicinanza a due rie: quella di Arousa e quella di Muros-Noia. La varietà del suo paesaggio la porta a raggiungere –nei suoi poco meno di cento chilometri quadrati– i 600 metri di altezza del monte di O Pedregal e, come contrasto, ci regala la fertile valle del Sar e dei suoi affluenti, i fiumi Liñares e Rois.

Nella frazione di Ribasar si trova un importante giacimento archeologico, il Castro Lupario, su una collina che condivide con la circoscrizione municipale di Birón. Possono ammi-

Rois dispone inoltre di una variata ricchezza etnografica e monumentale: pazos, *hórreos*, i suoi numerosi *cruceiros*, o le sue interessanti chiese barocche, alcune con elementi romanici.

o TEO

Percorso **del Padrón a Santiago**

• Municipio situato a circa 15 chilometri dalla capitale della Galizia e molto influenzato da questa vicinanza a Compostela. Teo fu uno storico incrocio di strade sin dai tempi dei romani. Dal ponte di Rúa de Francos, per esempio, passava l'antica strada medievale che andava da Padrón a Santiago.

Il fiume Ulla scorre per queste terre tra paesaggi memorabili e zone propizie per la pesca. Come molti altri municipi della zona, Teo risalta inoltre per la ricchezza etnografica, come i *petos de ánimas* disseminati in tutto il territorio, o i *cruceiros* –tra i quali spicca quello di Francos, uno dei più antichi della Galizia–.



Ponte di Rúa de Francos

COSA VEDERE

Il **ponte di Pontevea** (XV sec.), sul fiume Ulla, a sei arcate. Segna il limite tra le province di Pontevedra e A Coruña. Molto vicino si trova la **burga o fonte termale** di Pontevea (di acque sulfuree che scaturiscono a 15°). Il **cruceiro di Francos** (XIV sec.) nella frazione di San Xoán de Calvo. Il **ponte medievale di Rúa de Francos**. La **zona ricreativa di O Xirimbaço** (Reis) ai piedi del fiume Ulla, con riserva di pesca, punto sospeso e *campallete* (queretco). La **chiesa di Santa María de Lobarreira**, nel villaggio di Moseiro, di origine romanica. Il **petroglifo del monte Angueira** (tra i villaggi di Comide e Regoufe).

Nello scudo di Teo ci sono due spade incrociate disposte su un ponte. Ricordano la famosa battaglia di Cacheiras, che ebbe luogo in questo posto il 23 aprile 1846, simbolo della lotta dei liberali –il comandante Solís in alleanza con il movimento galizianista appena sorto– contro la dittatura del generale Narváez. Questi dovette dimettersi, ma Solís ed undici dei suoi ufficiali furono fucilati tre giorni dopo a Carral.

Ames passano altri due cammini giacobei: quello Portoghese –che passa da O Milladoiro, “il humilladoiro”, ovvero, dove i pellegrini si “humillaban” (umiliavano) e si inginocchiavano vendendo per la prima volta la cattedrale, cosa che succedeva ai piedi della cappella di A Madalena– e il Cammino di Fistera e Muxia, conosciuto qui come Camino Reil (Cammino Reale) e che vede A Ponte Mace

OLTRE IL CAMMINO... ROTTA DEL MARE DI AROUSA E FIUME ULLA ->

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



Vigneti della Denominazione di Origine Rias Baixas

In Galizia il vino è somma di cultura e arte. La **Denominazione di Origine Rias Baixas**, dove troviamo le origini dell'albariño, si estende a tutta la circoscrizione territoriale di O Salnés (provincia di Pontevedra). Al tramonto, Cambados, invita alla tranquillità, a degustare un buon vino, e a passeggiare tra i pazos (palazzi signorili tipici galiziani) e le case signorili, tra cui ricordiamo il **Pazo de Bazán** -Parador Nacional de Turismo-, o il **Pazo de Fefiñáns**, con la cantina più antica del posto. Siamo in una regione dove bisogna visitare con tranquillità cantine, monumenti, spiagge e boschi perché sono tutti protagonisti.

Nelle vicinanze di Cambados si trova il monastero di **Santa María de Armenteira**, del XII secolo, considerata la cattedrale di O Salnés. Proprio lungo il fiume Armenteira scorre un magnifico itinerario di trekking lungo 14 km (andata e ritorno) chiamato **"Ruta da pedra e da auga"** (itinerario di acqua e pietra): paesaggi fluviali, mulini autentici, bosco di rívera... in un ambiente affascinante. Anche altri itinerari, come quello dei **mulini del fiume Chanca**, ci conducono alla natura fluviale e tipica della Galizia.



Pazo de Rubiáns, Vilagarcía de Arousa

E da un itinerario gastronomico passiamo ad uno monumentale e botanico allo stesso tempo: il **Percorso delle camelle**, questo fiore invernale originario della Cina e del Giappone, che in Galizia ha trovato un habitat eccellente nei giardini aristocratici dei pazos (palazzi signorili tipici galiziani): il **Pazo de Rubiáns**, a Vilagarcía de Arousa, il **Pazo de Bazán** a Cambados, il **Pazo de Oca** a Estrada (conosciuto come la "Versailles galiziana") e quello di **Santa Cruz de Ribadulla** (a Vedra, con esemplari giganti di camella, sono quattro eccellenti esempi).



Pazo de Oca, A Estrada



Pazo de Santa Cruz de Ribadulla, Vedra

L'oceano ci aspetta dipinto in decine di spiagge che culminano nella penisola di O Grove, circondata da meravigliosi arenili. Collegata alla terra dalla **spiaggia di A Lanzada**, un grande arenile con rovine romane e sveve, e un bell'eremo del XII secolo. La penisola è collegata, inoltre, con un bellissimo ponte di ispirazione modernista, con l'isola più conosciuta, A Toxa, situata nella Ria de Arousa. Ci offre l'esclusività degli alberghi, dei centri benessere, della talassoterapia e degli SPA, oltre a tramonti indimenticabili. Possiamo osservare le "Mariscadoras" (raccoltrici di frutti di mare) e, nel vicino porto di **O Grove**, degustare squisiti frutti di mare. Se visitiamo questo luogo ai primi di ottobre potremo godere di una animata e storica Festa do Marisco do Grove, che si festeggia dal 1963.



Isle Cies. Parco Nazionale delle Illas Atlánticas

Nell'orizzonte atlantico, emergono le isole che formano il **Parco Nazionale delle Illas Atlánticas**. Da sud a nord: Cies, Ons, Sálvora e Cortegada. Tutte visitabili. La loro natura è unica, e le spiagge e i boschi straordinari. Il **bosco di alloro a Cortegada** (di fronte a Carril) è il più grande d'Europa, e la **spiaggia di Rodas**, nelle Cies, è considerata come una delle migliori del mondo. A **Sálvora** ci sono cervi e cavalli allo stato selvatico (a causa dell'uso storico dell'isola come riserva privata di caccia), e a **Ons** si prepara e degusta il polipo in una maniera unica.



Isle di Sálvora. Parco Nazionale delle Illas Atlánticas

Il **turismo attivo** o gli sport di avventura hanno un luogo proprio in tutto questo contesto. La **Galizia è diventata in questi anni un punto di riferimento a livello statale**. Da impressionanti itinerari di trekking che costeggiano il mare, itinerari a cavallo, mountainbike (MTB), tiro con l'arco e cerbottana, kayak, parapendio... La cosa più pratica e sicura è mettersi in contatto con una delle agenzie specializzate registrate nell'Agencia Turismo de Galicia, perché ci indicheranno tutto il necessario.

Sicuramente, nella nostra prima visita alla città di Santiago non abbiamo potuto addentrarci in quella che possiamo chiamare la **"Compostela segreta"**. Perché c'è un'altra **Santiago** che va oltre la sua straordinaria zona monumentale, la sua genuina gastronomia o il vivace ambiente culturale. È una Santiago nuova, legata alla natura e al relax, che già si intuisce nella parte bassa della città 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 e al Parque do Lago dos Gaíás**. Questo recente spazio di 24 ettari nasce sul versante del monte Gaíás, che presiede la **Cidade da Cultura**.



Città della Cultura, Santiago de Compostela

AA ovest, all'altro estremo di Compostela, 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 con il nome di **A Granxa do Xesto**. E in basso, il **fiume Sarela** scorre sinuoso tra robusti muri di pietra appartenenti ad antiche fabbriche di pelli o concerie, industria che permise a questa città di divenire una vera e propria potenza fin dalla fine del XIX secolo.

ROTTA DEL MARE DI AROUSA E FIUME ULLA



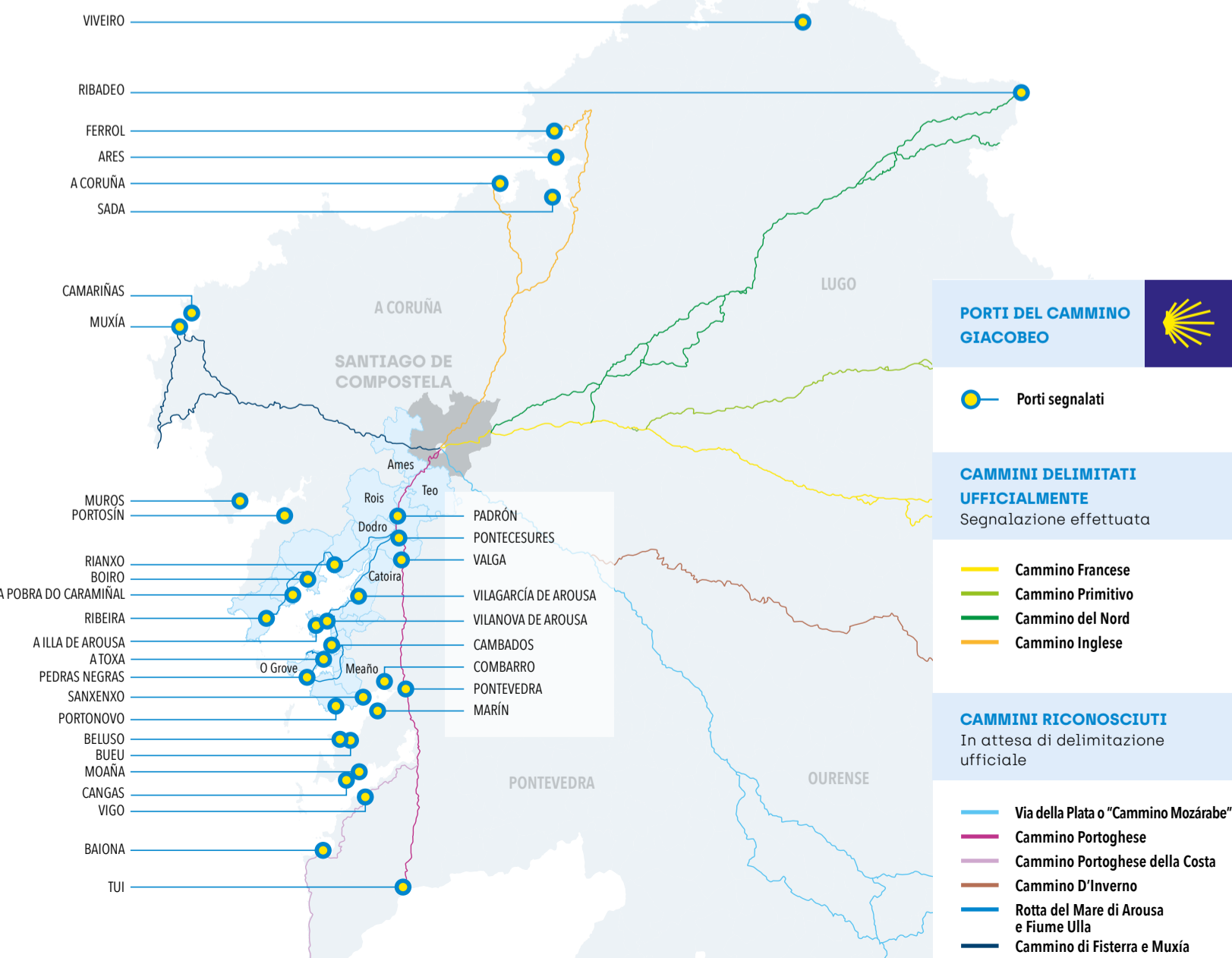
La rotta del mare di Arousa e del fiume Ulla è un singolare itinerario marittimo e fluviale che commemora l'arrivo in Galizia, via mare, del corpo dell'apostolo Santiago, dopo il suo martirio a Gerusalemme intorno all'anno 44. Antiche tradizioni cristiane e diversi testi medievali – il più importante dei quali è il Libro III del **Codice Callistino** – assicurano che Santiago fu traslato dal porto di Jaffa (in Palestina) attraversando tutto il Mediterraneo e la costa atlantica iberica ed arrivando ai confini di Occidente, così come aveva predicato il Vangelo. Questa traslazione è conosciuta come **Translatio**.



Il corpo di Santiago –accompagnato dai suoi discepoli Teodoro e Attanasio– entrò dalla ria di Arousa e risalì il fiume Ulla fino ad arrivare a Padrón, il porto fluviale della città romana di Iria Flavia. Arrivò su una **Barca de Pedra** (barca di pietra), probabilmente in riferimento ad una delle navi che, a quell'epoca, trasportavano minerali dalla Galizia ad altri luoghi dell'Impero Romano.

La rotta marittimo-fluviale del mare di Arousa e del fiume Ulla commemora ogni anno questo evento. E lo fa seguendo gli ultimi tratti di quell'iniziativo –e, allo stesso tempo, finale–viaggio apostolico. Ogni estate viene organizzata una vistosa processione marittimo-fluviale formata da diverse imbarcazioni adorne, con una grande partecipazione di pubblico proveniente da diversi porti della ria di Arousa e con destinazione Pontecesures e Padrón. La prima risalita si svolse nel 1965, grazie

I CAMMINI IN GALIZIA E PORTI DEL CAMMINO GIACOBEO



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 Pinarío | 10 Chiesa di Santa María 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 María a Real de Sar |
| 5 Pazo de Raxoi | 12 Chiesa di Santa María Salomé | 19 Santa María de Conxo |
| 6 Convento di San Francisco e monumento di San Francisco d'Assisi, dello scultore Assorey | 13 Porta di Mazarelos | 20 Monte do Gozo |
| 7 Chiesa di San Fructuoso e luogo dell'antico cimitero dei pellegrini | 14 Fontana di Santiago, Rúa do Franco | 21 Cappella di San Paio do Monte (O Pedroso) |

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

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 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 Camino partendo da O Monte do Gozo.

TESSERA SANITARIA

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

PERSONE CON HANDICAP

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

- informarsi prima di partire delle difficoltà che può incontrare un pellegrino con handicap e delle condizioni di accessibilità dei distinti servizi che si trovano sul Camino di Santiago (ostelli, stabilimenti alberghieri, ecc.).

- Aumentare le precauzioni quando si attraversano le strade se si ha un handicap uditivo e camminare sempre accompagnati nel caso di persone con handicap visivo, a causa di incroci, deviazioni e irregolarità del terreno.

SE VIAGGI CON ANIMALI:

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

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

Prima di iniziare il pellegrinaggio

- Effettuare una preparazione fisica precedente, tenendo conto che devi pianificare le tappe in funzione delle tue possibilità fisiche, dosando lo sforzo e facendo soste più o meno frequenti o lunghe, in base alle caratteristiche fisiche personali.

- Una volta iniziata la marcia non camminare troppo veloce nei primi giorni e mantieni lo stesso ritmo.

- È fondamentale la cura dei piedi con il fine di prevenire le vesciche: per questo indossa scarpe comode e usate, si consiglia di portarne due paia, o con suola di gomma spessa e leggera, i calzini devono essere adeguati e di buona traspirazione (di filo o cotone), sempre puliti, asciutti e ben calzati per evitare abrasioni. Alla fine della giornata lava i piedi con acqua e sapone e cambia le scarpe.

- 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.

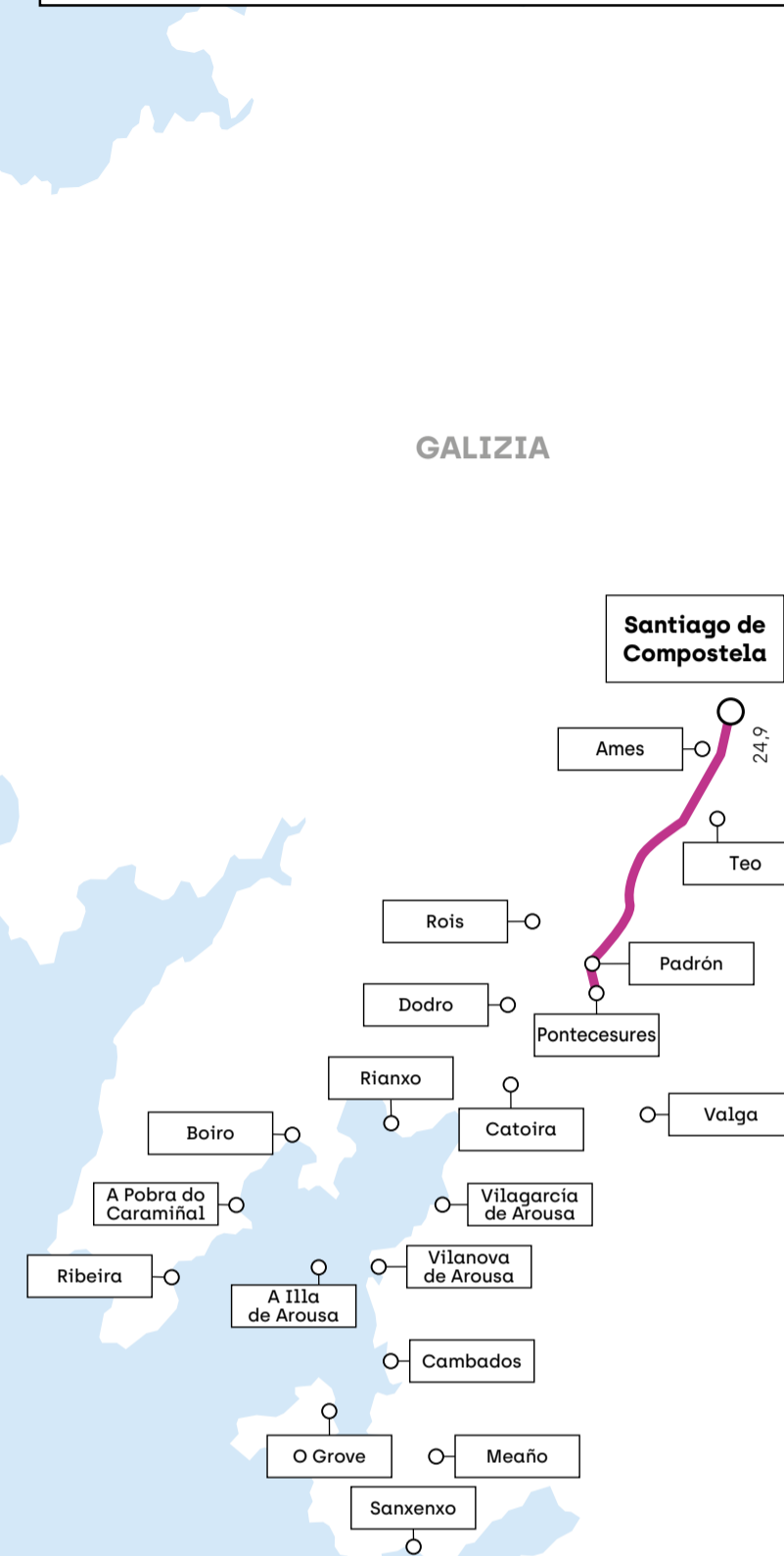
- Ingerisci acqua frequentemente ma assicurati che sia potabile; non si deve consumare acqua di ruscelli, fiumi, sorgenti o fonti di cui non siamo sicuri della loro potabilità. Per prevenire la disidratazione si raccomanda un'ingestione minima giornaliera di 2 litri di acqua. Esistono sul mercato bevande isotoniche la cui composizione di sali di sodio e potassio può aiutare un adulto sano.

- 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, vaselina, repellente per zanzare, antistaminici (in caso di allergia) e aspirine.

ROTTA DEL MARE DI AROUSA E FIUME ULLA



GALIZIA

Santiago de Compostela

Ames

Teo

Padrón

Pontecesures

Rianxo

Catoira

Valga

Vilagarcía de Arousa

Vilanova de Arousa

Cambados

O Grove

Meaño

Sanxenxo

Ribeira

A Pobra do Caramiñal

A Illa de Arousa

A Pobra do Caramiñal

A Illa de Arousa

A Pobra do Caramiñal

A Illa de Arousa

A Pobra do Caramiñal

A Illa de Arousa

A Pobra do Caramiñal

A Illa de Arousa

A Pobra do Caramiñal

A Illa de Arousa

A Pobra do Caramiñal

A Illa de Arousa

A Pobra do Caramiñal

A Illa de Arousa

A Pobra do Caramiñal

A Illa de Arousa

A Pobra do Caramiñal

A Illa de Arousa

A Pobra do Caramiñal

A Illa de Arousa

A Pobra do Caramiñal

A Illa de Arousa

A Pobra do Caramiñal

A Illa de Arousa

A Pobra do Caramiñal

A Illa de Arousa

A Pobra do Caramiñal

A Illa de Arousa

A Pobra do Caramiñal

A Illa de Arousa

A Pobra do Caramiñal

A Illa de Arousa

A Pobra do Caramiñal

A Illa de Arousa

A Pobra do Caramiñal

A Illa de Arousa

A Pobra do Caramiñal

A Illa de Arousa

A Pobra do Caramiñal

A Illa de Arousa

A Pobra do Caramiñal

A Illa de Arousa

A Pobra do Caramiñal

A Illa de Arousa

A Pobra do Caramiñal

A Illa de Arousa

A Pobra do Caramiñal

A Illa de Arousa

A Pobra do Caramiñal

A Illa de Arousa

PORTUGAL

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)