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

Porto e club nautico

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.

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** del mare, i delicati vini **albariños** (D. O. Rías Baixas) come quelli di Padriñán. 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.

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 coltivazioni (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*, *horreos* –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.

Viste 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 Rías 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 confusione multicolore proveniente dalla costa vicina.

COSA VEDERE

La **chiesa di Simes**, di origine romanica. Il **tempio di San Xoán, anch'esso romanico** –spiccano i cani zooantropomorfi 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 viño**. Le **viste della ria di Arousa** da uno dei suoi punti panoramici come San Cibrán de Covas, Chan de Lores o Monte Castrove.

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

Spiaggia di A Lanzada

Tra la punta di San Vicente e A Illa da 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 *© Museo das Peregrinacións e de Santiago*

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 al **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), i resti di una città romana, una chiesa del VII secolo ed una necropoli. **A Illa da Toxa**, uno dei luoghi turistici più conosciuti di tutta la Galizia. L'**acquario** di O Grove. La **Festa do Marisco**, ogni mese di ottobre dal 1963.

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 Parador Nacional de Turismo–, e San Tomé do Mar –la cittadina marinara per eccellenza–.

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

Pazo de Fefiñáns

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.

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 Viño**. 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).

VILAGARCÍA DE AROUSA

Percorso **Arousa Sur**

Vilagarcía, la "Perla de Arousa", fu fondata alla metà del XV secolo in una piccola insenatura dominata dai monti Xiabre e Lobeira. Su quest'ultimo si trovava una fortezza medievale che ebbe un grande protagonismo nell'epoca dell'arcivescovo di Santiago Diego Gelmírez perché di essa si servì, 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 due chilometri che unisce il centro con la cittadina di O Carril, scorrendo parallelo alle spiagge di A Concha e Compostela. O Carril è famoso 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.

Il pazo-convento di Vista Alegre

COSA VEDERE

La **chiesa di San Martiño de Sobrán** (Vilaxoán), in stile romanico del XII secolo, a navata unica e con una bellissima facciata. La **chiesa di Santiago do 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 Baia 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 Xiabre** (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–.

A ILLA DE AROUSA

Percorso **Arousa Sur**

Situata 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

È il caso del Parco Naturale di Carreirón, all'estremità sud, una penisola unita all'isola dal tumulo di As Salinas. È catalogato come zona di protezione speciale per gli uccelli, tra i quali popolazioni di airone cenerino. La vegetazione dunare e i boschi di pini si danno la mano creando un paesaggio realmente meraviglioso.

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.

COSA VEDERE

Il **Parco Naturale di Carreirón**. Le **spiagge** di sabbia bianca e sottile ed acque tranquille, come quelle di Conserrado, 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 Xufre**. La **chiesa parrocchiale di San Xulián**, neoclassica (XIX sec.), costruita con i resti di un'antica torre difensiva. A **Festa do Mexillón** (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.

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 doncella muy 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 gli itinerari letterari e vitali di Valle-Inclán e dei fratelli Camba, che ci permettono di scoprire l'origine del loro universo creativo.

Vilanova de Arousa

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.

COSA VEDERE

La **Casa-Museo di Valle-Inclán**, situata nella Casa do Cuadrante, dove nacque colui che si considera l'inventore dell'esperpento, nel centro storico della città. La **Casa-Museo Irmáns Camba**, situata nel quartiere storico di Vilamaior. **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 Cálogo**, 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.

CATOIRA

Percorso **Arousa Sur**

Ci stiamo lasciando dietro la ria di Arousa. Penetriamo nell'ultimo tratto del fiume Ulla. Le frontiere tra il mare e il corso fluviale sono difficili da identificare. Seguendo il fiume arriviamo alle terre di Catoira, che furono difese con fervore nei tempi medievali mediante le famose Torres de Oeste, il grande monumento di questa zona.

La sua origine risale ad un piccolo abitato *castreño* (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.

Torres de Oeste

Le Torres de Oeste divennero importanti all'epoca dell'arcivescovo di Santiago Diego Gelmirez, perché si trattava del luogo dove si rifugiava la Mitra Compostelana. Queste fortificazioni erano considerate come "chiave e sigillo della Galizia". Nella zona si trovavano i cantieri navali e la piccola flotta da guerra –la prima della Spagna cristiana– che Gelmírez armò contro i pirati Almoravidi.

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 Vikinga** (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 "Vikingos" (Vichinghi). A metà luglio si svolge A **Festa da Solla**, (Sagra della sogliola), con questo pesce come protagonista gastronomico.

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 ánimas*, case signorili–, lo stile romanico di chiese come quella di Xanza e paraggi di grande bellezza come gli splendidi punti panoramici naturali di Chao do Monte, Camporredondo o Xesteiras.

Mulino a vento

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 Couselo (1906-1975) –ricercatore e saggista a cui nel 1996 fu dedicato il Día das Letras Galegas (Giornata della letteratura galiziana)– è oriundo di Valga, così come Manuel Magariños Castaños, fondatore nel 1906 di El diario *español in Uruguay*.

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 "mártires" (martiri)) esiste una **necropoli** tardoromana o altomedievale dove si pensa possano essere stati sepolti il vescovo **Priscilliano** e i suoi discepoli, corpi che furono traslati in Galizia da Treviri (Germania) nel IV secolo. Il **petroglifo di Camporredondo** (frazione di San Miguel de Valga). La spiaggia fluviale di Vilarello (Cordeiro). Le **fervenzas** (cascate o rapide) del **fiume Valga**.

PONTECESURES

Percorso **Arousa Sur**

La posizione strategica di Pontecesures, 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 moderna. Infrastruttura che, nonostante tutto, compie la sua funzione da due millenni. Sembra che il toponimo di Pontecesures possa provenire da *censuris*, ovvero luogo in cui venivano realizzate le iscrizioni anagrafiche (censimenti) all'epoca dei romani.

Il porto di Pontecesures 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 XV e il 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.

Ponte di Pontecesures

A Pontecesures 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.

COSA VEDERE

La chiesa **San Xulián de Requeixo**, fondata da Diego Gelmírez nel 1116. ***Cruceiros*** come quello di **San Xulián** (XIV sec.) –che appartenne all'insieme della cappella e ospedale per lebbrosi di San Lázaro–, Carreiras (XVIII sec.) o Porto. Il ***pazo e cruceiro* da Cova** (XVIII sec.). L'edificio di **O Alfolín da Renda de Tabacos** (XVIII sec.), con pianta quadrangolare e due piani, fornito di un enorme scudo borbonico. L'**insieme di O Caldeirón**, nel quartiere marinaro di O Porto. Il **pellegrinaggio di San Lázaro** (Domenica di Passione) che risale al XIV secolo ed è il più antico della Galizia. Tra marzo e aprile si svolge la **Sagra** gastronomica della **Lamprea** (lampareda di mare).

RIBEIRA

Percorso **Arousa Norte**

Nella zona nord della ria, Ribeira e la sua isola di Sálvora 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 bassura. Dalla sua lonja (mercato del pesce) viene inviata merce ogni giorno in tutta l'Europa.

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

Porto

Anche il lascito preistorico ci offre preziose testimonianze sotto forma di monumenti megalitici –presieduti dall'impressionante dolmen di Axeitos–, o castri come quello di A Cidá. Ed anche i resti, ad Aguiño, di un probabile porto di origine fenicia.

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 Aguiño. I ristoranti del luogo preparano con attenzione e brillante risultato gli eccellenti prodotti del mare.

COSA VEDERE

Il Parco Naturale delle complexo **dunar de Corrubedo e lagoas de Carregal e Vixán**, 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 Sálvora**, un paradiso naturale di 15 km² appartenente al Parco Nazionale 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 (Aguiño), i resti di un possibile **porto fenicio** (dal XII sec. al VIII sec. a.C.).

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-artistico formato da chiese e *pazos* di grande interesse. Nello scudo attuale, inoltre, viene mostrata la sua importanza giacobea: vi 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.

Torre di Xunqueiras

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, rotte naturali nella Serra do Barbanza o rotte letterarie, seguendo i passi dell'immortale drammaturgo.

COSA VEDERE

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 do Deán** (in stile gotico, del XV sec.). Il **punto panoramico di A Curota** (498 m). Le **piscine naturali del fiume Pedras**. Le **spiagge**, come quella di **Cabío**. 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 feretri, che portano in processione.

BOIRO

Percorso **Arousa Norte**

L'origine del toponimo "Boiro" si perde nella notte dei tempi. Probabilmente le parole "bruma" o "niebla" (entrambi sinonimi di nebbia), rappresentano l'origine etimologica di "Boiro". Ma anche "bo-ouro", "buen oro", in riferimento a quella *Gallaecia* ricca del metallo prezioso. O forse deriva dalla tribù sveva dei Burios. In qualunque caso, il comune conserva oggi importanti giacimenti preistorici –megaliti e petroglifi– e preromani, come il castro di Neixón, e una ricchezza naturale comune a tutta la Serra do Barbanza fino alla quale si estende Boiro dai suoi più di 60 km di costa.

Proprio il castro di Neixón, affacciato sul mare attraverso l'insenatura di Rianxo, ci permette di viaggiare di 2.000 anni indietro nel tempo e di pensare che il traffico marittimo di navi romane fu abituale per questi abitanti. Una di quelle navi ben ha potuto essere la "Barca de Pedra" che trasportò i resti dell'apostolo. Nella zona di questo castro si svolge –la domenica che precede il 15 agosto– il popolare Pellegrinaggio di Neixón.

Punta do Chazo

Boiro attrae inoltre per le sue spiagge protette, i suoi pazos assolati e le belle rotte da percorrere immersi nella natura.

COSA VEDERE

Il **castro di Neixón** (I sec.), uno dei principali giacimenti archeologici preromani della ria. Le **chiese romaniche di Cespón** e **Abanqueiro**. Le **torri** e il **pazo de Goiáns**. Il **pazo de Fonteneixe** e i **pazo de Agüeiros**. Le **spiagge** come quelle di **Barraña**, **Carragueiros**, **A Retorta**, **A Ladeira do Chazo** o **Mañóns**. Le **rotte naturali** per raggiungere la Charca de Abanqueiro, le lagune di Carragueiros, l'estuario del fiume Coroño, i mulini di Ponte Goiáns, la cascata di Cadarnoxo o il percorso fino a Castelo de Vitres. La **necropoli megalitica di Amañecida** (Cespón). I **petroglifi** di **Pedra da Craba** e **Pedra da Bouza** (Età del Bronzo), tra gli altri.

RIANXO

Percorso **Arousa Norte**

La cittadina di Rianxo riunisce alcuni dei segnali più evidenti dell'identità della Galizia. Da un lato, ha battezzato una delle canzoni più popolari di questa Terra, "A Rianxeira", scritta negli anni 40 del secolo scorso da due emigranti a Buenos Aires. (E che comincia così: "Ondiñas veñen, ondiñas veñen e van..." (le onde vanno e vengono)). Dall'altra, ha visto nascere nella sua rúa de Abaixo tre dei più rinomati intellettuali e artisti galiziani del XX secolo: il politico, scrittore e disegnatore Daniel Rodríguez Castelao, il poeta Manuel Antonio e il narratore ed editore Rafael Dieste.

Porto

Rianxo combina campagna e mare. Lungo il litorale si spiegano le coltivazioni di cozze e, nel suo porto, la *lonja* (mercato del pesce), dove si vende all'asta la ricchezza catturata dalla flotta della città. Addentrandosi via terra, le coltivazioni agricole completano questa doppia attrazione naturale del comune.

La Madonna di Guadalupe presiede le feste più importanti di Rianxo, che si svolgono ogni settembre, tra le quali spicca una devota e colorista processione marittima lungo la ria.

COSA VEDERE

Nella piazza di Rafael Dieste, il **pazo de Martelo** (XIV sec.), il ***cruceiro* barocco** e la **chiesa di Santa Comba** (XV e XVIII sec.). Il santuario di **A Nosa Señora de Guadalupe** (XVI sec.). La chiesa di **Santa María de Leiro** (XVII sec.). Qui fu trovato il famoso casco di Leiro, pezzo d'oro del VI secolo a.C. (oggi nel Museo do Castelo de Santo Antón, ad A Coruña). Nella **rúa de Abaixo**, le case natali di **Daniel R. Castelao** (1886-1950), **Manuel Antonio** (1900-1930) e **Rafael Dieste** (1899-1981). Gli **abitati castreñi** di **O Castriño** e **As Cercas**. Il **Museo do Mar** e l'**Aula do Mar**. Il **paseo de Tanxil**. L'*hórreo* **de O Araño**, il più lungo di tutta la Galizia (36 metri).

DODRO

Percorso **Arousa Norte**

Dodro è un piccolo municipio situato sull'estuario del fiume Ulla (zona naturale di lagune che condivide con Padrón e Rianxo). Con poco più di 3.000 abitanti distribuiti in tre circoscrizioni –Santa María de Dodro, San Xián de Laíño e San Xoán de Laíño–, Dodro divenne comune nel 1836 per via di una scissione con Padrón.

Queste terre riuniscono un ricco passato signorile –i *pazos* di Lestrove o Hermida ne sono singolari testimonianze–. E inoltre una storia letteraria e culturale che proviene dalla sua intima connessione con Rosalía de Castro e suo marito Manuel Murguía, che vissero qui per diverso tempo.

Pazo de Lestrove

Poi, estesi lungo tutto il territorio municipale, s'innalzano begli esempi di architettura popolare come i cruceiros –alcuni con una piccola cappella incorporata nel fusto–, le pombais (colombaie), i mulini o le fontane.

Rosalía de Castro immortalò i paesaggi di Dodro in versi come i seguenti: "Como chove miudiño, / como miudiño chove; / como chove miudiño / pola banda de Laíño, / pola banda de Lestrove".

COSA VEDERE

La **chiesa parrocchiale di Santa María**, in stile barocco, costruita nel 1719 dall'architetto compostelano Simón Rodríguez; venti anni dopo realizzò la sua magnifica pala dell'altare maggiore. Il **pazo de Lestrove** (XVIII sec.), mansione di riposo degli arcivescovi compostelani dal XVI secolo, e il **pazo de Hermida** (XVII sec,), dove la scrittrice Rosalía de Castro visse per diversi periodi. Questo *pazo* fu anche scenario, nel 1930, del "Pacto de Lestrove" dal quale nacque la Federación Republicana Gallega. Gli ***hórreos* di Lestrove** e **Imo**. I ***cruceiros***, come A Cruz do Abelán, Bustelo, Revixós, Imo, ecc. L'**estuario del fiume Ulla**, interessante in inverno per la sua fauna.

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 Pedra*– che oggi è custodita nella chiesa di Santiago.

La Padrón monumentale ci regala molteplici esempi della sua bellezza. Ma seduce anche la Padrón 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 O Santiaguiño do Monte per mezzo di una Via Crucis formata da 125 scalini. Ed anche godersi l'orto botanico del XIX secolo.

Casa-museo di Rosalía de Castro

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 Carcacía –patria del poeta medievale Macías, o Namorado–.

COSA VEDERE

L'**antico porto di Padrón**, originario del XII secolo: secondo la tradizione, qui arrivò, da Jaffa (in Palestina), il corpo dell'Apostolo. Il **lungomare fluviale di O Espolón** (XIX sec.). La **chiesa di Santiago**, che conserva **O Pedrón**. La **Fonte do Carme** (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**. Contiguo alla collegiata, il **cimitero di Adina**, dov'è sepolto Cela e che conserva anche una necropoli sveva (VI sec.). Il **santuario di A Escravitude** (XVI e XVII sec.). A **Carcacía** viene preparata ogni anno una **frittata gigante** con migliaia di uova.

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 Brión. Possono ammirarsi 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.

Pazo di O Faramello

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

COSA VEDERE

Il **pazo do Faramello** (Ribasar), costruito nel 1727, fu sede della prima fabbrica di carta della Galizia, oggi scomparsa. Il **pazo de Antequeira** (Oín), del XVIII secolo, con un'interessante cappella in onore a San Giovanni Nepomuceno (popolare santo ceco del XIV secolo) e giardini. La **chiesa di Leroño**, con una navata romanica (XII sec.). La **chiesa di San Miguel de Costa**, di origine romanica. ***Cruceiros*** come quello di **Vilariño**, che rappresenta il momento del riposo di Gesù della Croce. Il **giacimento archeologico di Castro Lupario** (Ribasar), villaggio preromano fortificato. La **Via Crucis di Sorribas** (XVII sec.), accanto alla chiesa.

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

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.

COSA VEDERE

Il **ponte di Pontevea** (XV sec.), sul fiume Ulla, a sei arcate. Segna il limite tra le provincie 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 Calo. Il **ponte medievale di Rúa de Francos**. La **zona ricreativa di O Xirimbao** (Reis) ai piedi del fiume Ulla, con riserva di pesca, ponte sospeso e *carballeira* (querceto). La **chiesa di Santa María de Lampai**, nel villaggio di Moseiro, di origine romanica. Il **petroglifo del monte Angueira** (tra i villaggi di Cornide e Regoufe).

AMES

Percorso **del Padrón a Santiago**

Nella valle di A Maía, bagnata dai fiumi Tambre e Sar e confinante con Santiago, Ames vive sotto la forte influenza della capitale della Galizia perché sono molti i lavoratori di Compostela iscritti all'anagrafe del suo territorio. La sua popolazione supera i 25.000 abitanti e si tratta del municipio con maggior indice di natalità di tutta la Galizia.

Da Ames passano altri due cammini giacobei: quello Portoghese –che passa da O Milladoiro, l'"humilladoiro", ovvero, dove i pellegrini si "humillaban" (umiliavano) o si inginocchiavano vedendo per la prima volta la cattedrale, cosa che succedeva ai piedi della cappella di A Madalena– e il Cammino di Fisterra e Muxía, conosciuto qui come Camiño Real (Cammino Reale), e che vede A Ponte Maceira come luogo più importante.

A Ponte Maceira

Nel villaggio di Ortoño visse i suoi primi anni Rosalía de Castro. Nel 1923 un gruppo di galizianisti fondò la cosiddetta Casa de Rosalía, il Seminario de Estudos Galegos, un'istituzione a difesa della cultura galiziana.

Ames sorprende per la sua ricchezza etnografica e naturale e per il dinamismo socio-economico contagiato dalla sua vicinanza a Santiago.

COSA VEDERE

I *pazos* di **Leboráns** (Trasmonte); **Lens** (San Paio), circondato da un magnifico ambiente naturale; **Quintáns** (molto ben conservato), il pazo da Peregrina (Bertamiráns) e la **Casa de Sandar** (Agrón). Il nucleo di **A Ponte Maceira**, ponte a cinque arcate, costruito sul fiume Tambre (XIV sec.). Le chiese di **San Cristovo** (XVIII sec.), a Tapia –con un'interessante pala d'altare della Virgen del Carmen– o **San Lourenzo** (XVIII sec.), ad Agrón, tra le altre. I *cruceiros, petos de ánimas*, fonti, colombaie, lavatoi e mulini. Gli **itinerari di trekking**, come quello dei mulini di **Riamonte**. La **spiaggia fluviale di Tapia**, nel fiume Tambre.

SANTIAGO DE COMPOSTELA

Percorso **del Padrón a Santiago**

Come abbiamo già detto, il percorso del mare di Arousa e del fiume Ulla segue, da Pontecesures a Santiago, il percorso del Cammino Portoghese. Ci soffermeremo quindi nella descrizione dell'entrata nella capitale galiziana da sud.

Le rovine del castello fortificato di A Rocha Forte ci ricevono poco prima di raggiungere il centro urbano di Compostela. Si tratta di un giacimento (in fase di scavo), del castello medievale più emblematico della Mitra Compostelana, occupato tra il XIII e il XV secolo, quando fu distrutto dagli *irmandiños*.

Entriamo a Santiago passando dal quartiere de A Choupana –vicino all'ospedale clinico, in una fiorente zona residenziale e con il Campus Sur della storica Universidade de Santiago alla nostra sinistra– oppure scegliamo il quartiere di Conxo. Entrambe le alternative confluiscono nella piazza di Vigo, dove nacque Rosalía de Castro.

Facciata di As Praterías

Gli ultimi metri del Cammino li percorreremo nell'Alameda –con la sua frondosa *carballeira* (querceto) di Santa Susana– fino ad entrare nella zona storica dalla rúa do Franco e raggiungere la cattedrale dalla praza das Praterías.

COSA VEDERE

Le rovine del **castello di A Rocha Forte** (XIII e XV sec.). La **chiesa di Santa María de Conxo** (XVIII sec.), con il suo Cristo di Gregorio Fernández. L'**Alameda** di Santiago, con il suo magnifico bosco di ***carballos*** (querce) e la **chiesa di Santa Susana** (prima si chiamava chiesa del Santo Sepulcro). La compostelana **rúa do Franco**, la più frequentata della città. La **praza das Praterías**, che nell'anno 2012 ha aggiunto due punti di interesse alla sua storica bellezza: il **Museo das Peregrinacións e de Santiago** e l'edificio per esposizioni **Casa dos Cóengos**. In essa, inoltre, la **facciata sud della cattedrale** (in stile romanico), la **Torre do Reloxo** o **Berenguela** (XVI sec.) e, alla sua destra, salendo le scale, la **praza da Quintana**.

11

XUNTA DE GALICIA

ROTTA DEL MARE DI AROUSA E FIUME ULLA

Cammini a Santiago in Galizia

Xacobeo 2027

GALICIA CALIDADE

Numeri di Emergenza

061 (Galizia)

112 (Nazionale)

085 (Incendi forestali in Galizia)

www.caminodesantiago.gal

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

Progetto: Desoños – D. L.: C 598-2026 – Copertina: Padrón ©Joaquín González Dorao

Saint James Way – Cultural route of the Council of Europe – Itinéraire culturel du Conseil de l'Europe – Council of Europe – Conseil de l'Europe – XUNTA DE GALICIA

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 Rías Baixas

In Galizia il vino è somma di cultura e arte. La **Denominazione di Origine Rías 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 Maria 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 riviera…, 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 camelie**, 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 A Estrada (conosciuto come la "Versailles galiziana") o quello di **Santa Cruz de Ribadulla** (a Vedra, con esemplari giganti di camelia, sono quattro eccellenti esempi).

Pazo de Oca, A Estrada

Pazo de Santa Cruz de Ribadulla, Vedra

E 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 Ría de Arousa. Ci offre l'esclusività degli alberghi, dei centri benessere, della talassoterapia e degli SPA, oltre a tramonti indimenticabili. Possiamo osservare le "Mariscadoras" (raccoglitrici 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.

Isole Cíes. Parco Nazionale delle Illas Atlánticas

Nell'orizzonte atlantico, emergono le isole che formano il **Parco Nazionale delle Illas Atlánticas**. Da sud a nord: Cíes, 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 O Carril) è il più grande d'Europa, e la **spiaggia di Rodas**, nelle Cíes, 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.

Isole di Sálvora. Parco Nazionale delle Illas Atlánticas

Il **turismo attivo** o gli sport di avventura hanno un luogo propizio 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** del **Gaiás**. Questo recente spazio di 24 ettari nasce sul versante del monte Gaiás, 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'iniziatico –e, allo stesso tempo, finale–viaggio apostolico. Ogni estate viene organizzata una vistosa processione marittimo-fluviale formata da diverse imbarcazioni adornate, 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 alla volontà e alla dedicazione di José Luis Sánchez-Agustino (1930-2010) e alla creazione della Fundación Ruta Xacobea do mar de Arousa e Ulla.

Sulle sponde e sugli isolotti della ria si iniziava anche, in quel periodo, la collocazione di diversi *cruceiros* in luoghi strategici. Oggi 17 opere d'arte in pietra adornano il percorso e costituiscono l'unica Via Crucis marittima del mondo.

In totale, 22 comuni appartenenti alle province di Pontevedra e A Coruña formano il patronato della Fundación Ruta Xacobea do mar de Arousa e Ulla. Tutti vivono al riparo della magnetica protezione di quell'oceano in miniatura che chiamiamo Ria di Arousa. Un territorio costellato da paesaggi grandiosi e spiagge, caratterizzato da una ricca storia ed etnografia; che ha visto i natali o la residenza di personaggi importanti come Valle-Inclán, Camilo José Cela, Rosalía de Castro, Daniel Rodríguez Castelao, Manuel Antonio o i fratelli Camba. Con morbide pendici dove la coltivazione della vite ha dato vita a vini di fama internazionale come l'albariño. Ed una ria, infine, ricca di splendide isole –Ons, Sálvora, Cortegada, A Toxa– che emergono tra le vistose coltivazioni di cozze, ostriche e capesante.

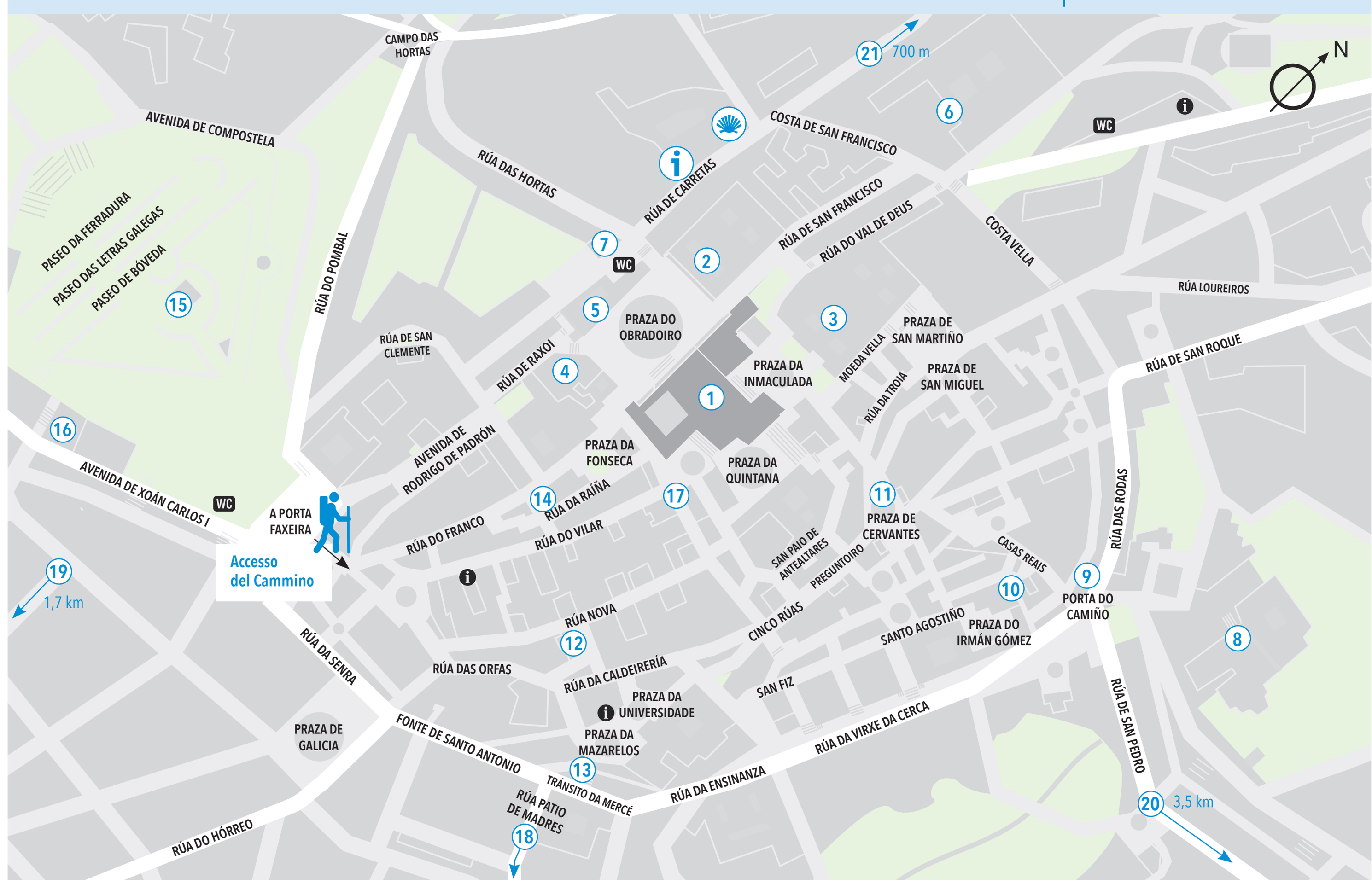
PIANTINA DI SANTIAGO DE COMPOSTELA
LUOGHI GIACOBEI ->

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

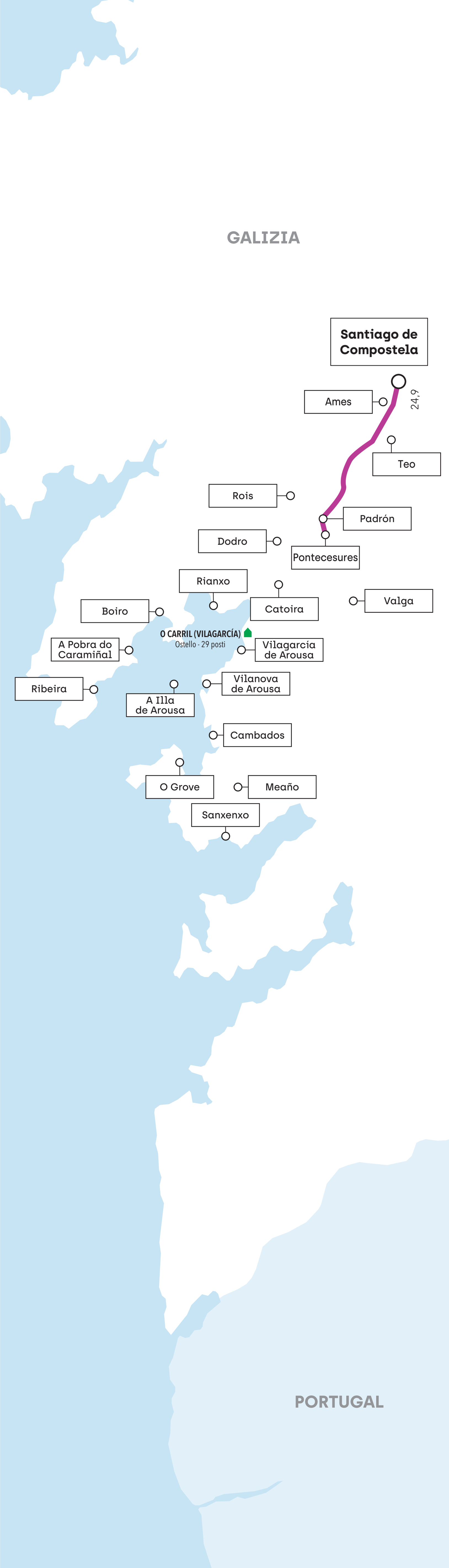
Centro internazionale di accoglienza al pellegrino: Centro di documentazione e informazione del Cammino

Informazioni

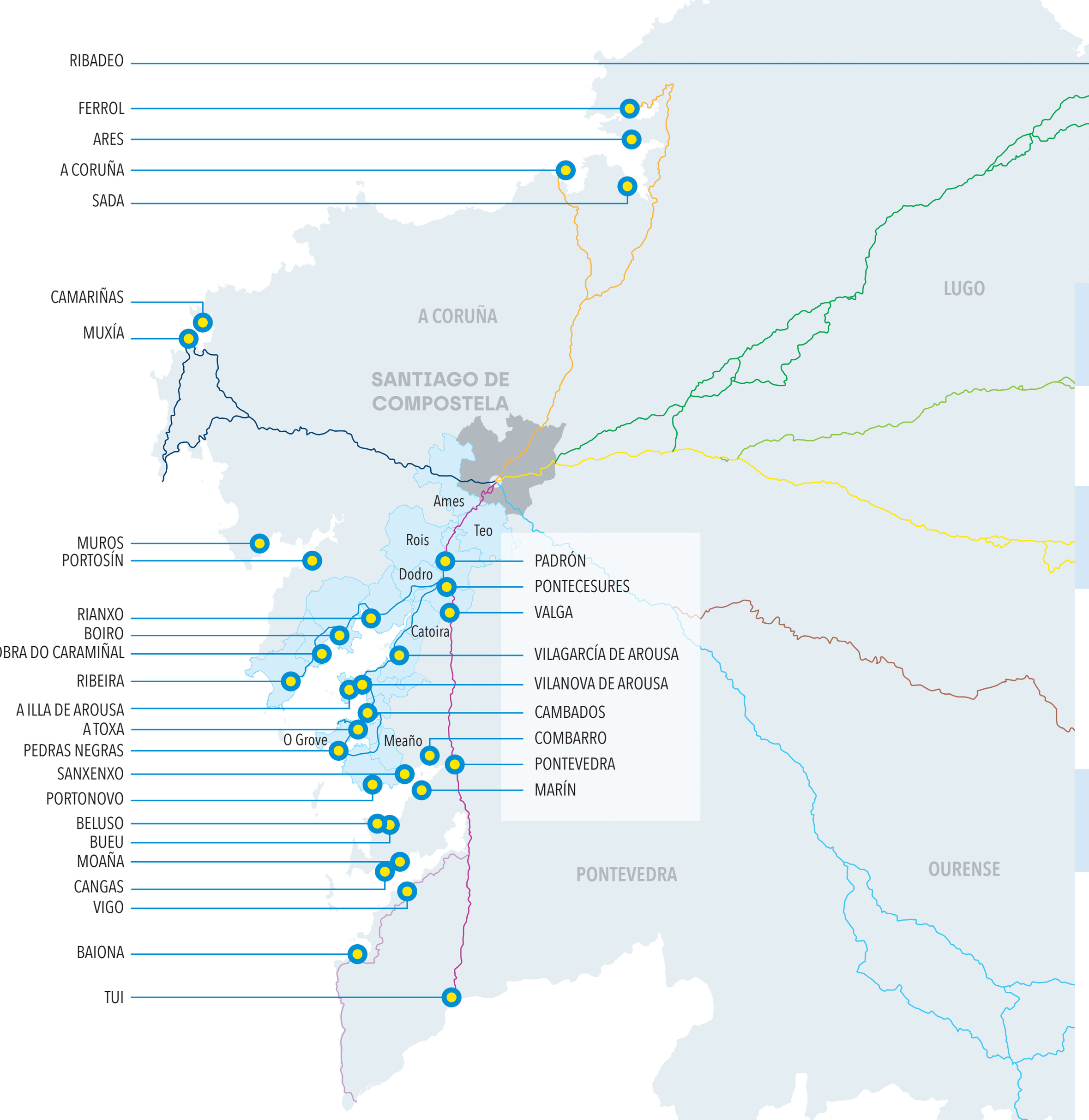
Ufficio del Pellegrino: 981 568 846



ROTTA DEL MARE DI AROUSA E FIUME ULLA



I CAMMINI IN GALIZIA E PORTI DEL CAMMINO GIACOBEO



PORTI DEL CAMMINO GIACOBEO

Porti segnalati

CAMMINI DELIMITATI UFFICIALMENTE
Segnalazione effettuata

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

CAMMINI RICONOSCIUTI
In attesa di delimitazione ufficiale

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

CONSIGLI UTILI PER I PELLEGRINI

CREDENZIALE DEL PELLEGRINO

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

TESSERA SANITARIA

· I pellegrini spagnoli devono viaggiare sempre con la tessera sanitaria.

· Nel caso in cui si proviene da un altro paese membro dell'Unione Europea, si raccomanda di disporre della tessera sanitaria europea.

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

PERSONE CON HANDICAP

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

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

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

SE VIAGGI CON ANIMALI:

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

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

Prima di iniziare il pellegrinaggio

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

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

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

· Utilizza vestiti leggeri e ampi di colore chiaro (riflettente), adeguati alla stagione dell'anno.

· Indossa un k-way di poco peso che copra lo zaino.

· Indossa una protezione per la testa, e occhiali da sole, evita le ore più calde e utilizza una crema solare.

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

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

· Non ti allontanare mai dai sentieri segnalati, evita di camminare quando imbrunisce e rispetta le norme di circolazione. Se sei in bicicletta, ricorda che è obbligatorio l'uso del casco e il giubbotto di alta visibilità.

· Cammina sempre sul margine sinistro della carreggiata.

· Se sei stanco e con crampi riposa in un luogo fresco e bevi abbondanti liquidi.

· Per riprendere le forze durante il cammino mangia alimenti molto energetici (frutta secca, fichi, cioccolata, ecc.).

· Nel bagaglio devi portare sacco a pelo, un coltellino multiuso, una lanterna, un telefono cellulare, e una piccola cassetta pronto soccorso.

· La cassetta di pronto soccorso base di emergenza: alcol, garza, cerotto adesivo di seta, Betadine, cerotti, crema solare, ago e filo per la cura delle vesciche, forbice piccola, vasellina, repellente per zanzare, antistaminici (in caso di allergia) e aspirine.