

ESP

XUNTA DE GALICIA

Los caminos de Santiago en Galicia

MAR DE AROUSA Y RÍO ULLA

MÁS ALLÁ DEL CAMINO...
RUTA DEL MAR DE AROUSA Y RÍO ULLA ->

Has llegado a Compostela. Guarda ahora las botas de tu peregrinación y conviértete en una persona viajera, curiosa, sensible y activa. Vuelve sobre tus pasos. Todo lo que no pudiste ver o disfrutar en tu ruta te espera. Se abren ante tí otros caminos igual de seductores. Mira las sugerencias que te hemos preparado.



Víñedos de la Denominación de Origen Rias Baixas

En Galicia el vino suma cultura y arte. La **Denominación de Origen Rias Baixas**, donde se encuentran las raíces del albariño, se extiende por toda la comarca de O Salnés (provincia de Pontevedra). Cambados, al atardecer, invita al sosiego, a degustar sus caldos y a recorrer sus pazos y casas señoriales, como el **pazo de Bazán** –Parador Nacional de Turismo–, o el **pazo de Fefiñáns**, con la bodega más antigua del lugar. Estamos en una comarca donde visitar con pausa bodegas, monumentos, playas y bosques, porque todos ellos son aquí protagonistas.

Muy cerca de Cambados se encuentra el monasterio de **Santa María de Armen-teira**, del siglo XII, considerado la catedral de O Salnés. Precisamente, por el río Armenteira discurre una magnífica ruta de senderismo de 14 km (ida y vuelta) llamada **"Ruta da pedra e da auga"**: paisajes fluviales, genuinos molinos, bosque de ribera..., en un entorno cautivador. Otras rutas, como las de los **molinos del río Chanca**, también nos van a transportar a la naturaleza más fluvial y típica de Galicia.



Pazo de Rubiáns, Vilagarcía de Arousa

Y de una ruta gastronómica, a una monumental y botánica a un tiempo: la **Ruta de la Camelia**, esa flor de invierno originaria de China y Japón pero que en Galicia ha encontrado un acomodo excelente en los aristocráticos jardines de los pazos gallegos: el **pazo de Rubiáns**, en Vilagarcía de Arousa; el mencionado **pazo de Bazán**, de Cambados; el **Pazo de Oca**, en A Estrada (conocido como el "Versalles gallego"); o el de **Santa Cruz de Ribadulla** (en Vedra, con ejemplares gigantes de camelia –cuatro magníficos–, entre otros).



Pazo de Oca, A Estrada



Pazo de Santa Cruz de Ribadulla, Vedra

Y el océano aguarda dibujado en docenas de playas que culminan en la península de O Grove, rodeada de atractivos arenales. Unida a tierra por la **playa de Lanzada**, un gran arenal con restos romanos y suevos, y una hermosa ermita del siglo XII. La península está comunicada, también, a través de un bello puente de inspiración modernista, con su isla más reconocida, A Toxa, situada en plena ría de Arousa. Nos brinda la exclusividad de sus hoteles, balnearios, talasos o spas, y unas inmejorables puestas de sol. Podemos contemplar a las mariscadoras y, en el puerto cercano de **O Grove**, degustar exquisitos mariscos. Si nos coincide visitar este lugar los primeros días de octubre disfrutaremos de una animadísima e histórica Festa do Marisco do Grove, que se celebra desde 1963.



Illas Cies. Parque Nacional das Illas Atlánticas

En el horizonte atlántico emergen las islas que conforman el **Parque Nacional das Illas Atlánticas**. De sur a norte: Cíes, Ons, Sálvora y Cortegada. Todas ellas son visitables. Su naturaleza es única, y sus playas y bosques, extraordinarios. El **bosque de laurel de Cortegada** (frente a Carril) es el mayor de Europa, y la **playa de Rodas**, en las Cíes, está considerada como una de las mejores del mundo. En **Sálvora** hay ciervos y caballos en estado salvaje (debido al uso histórico de la isla como coto privado de caza), y en **Ons** se prepara y degusta el pulpo de una manera única.



Illa de Sálvora. Parque Nacional das Illas Atlánticas

RUTA DEL MAR DE AROUSA Y RÍO ULLA

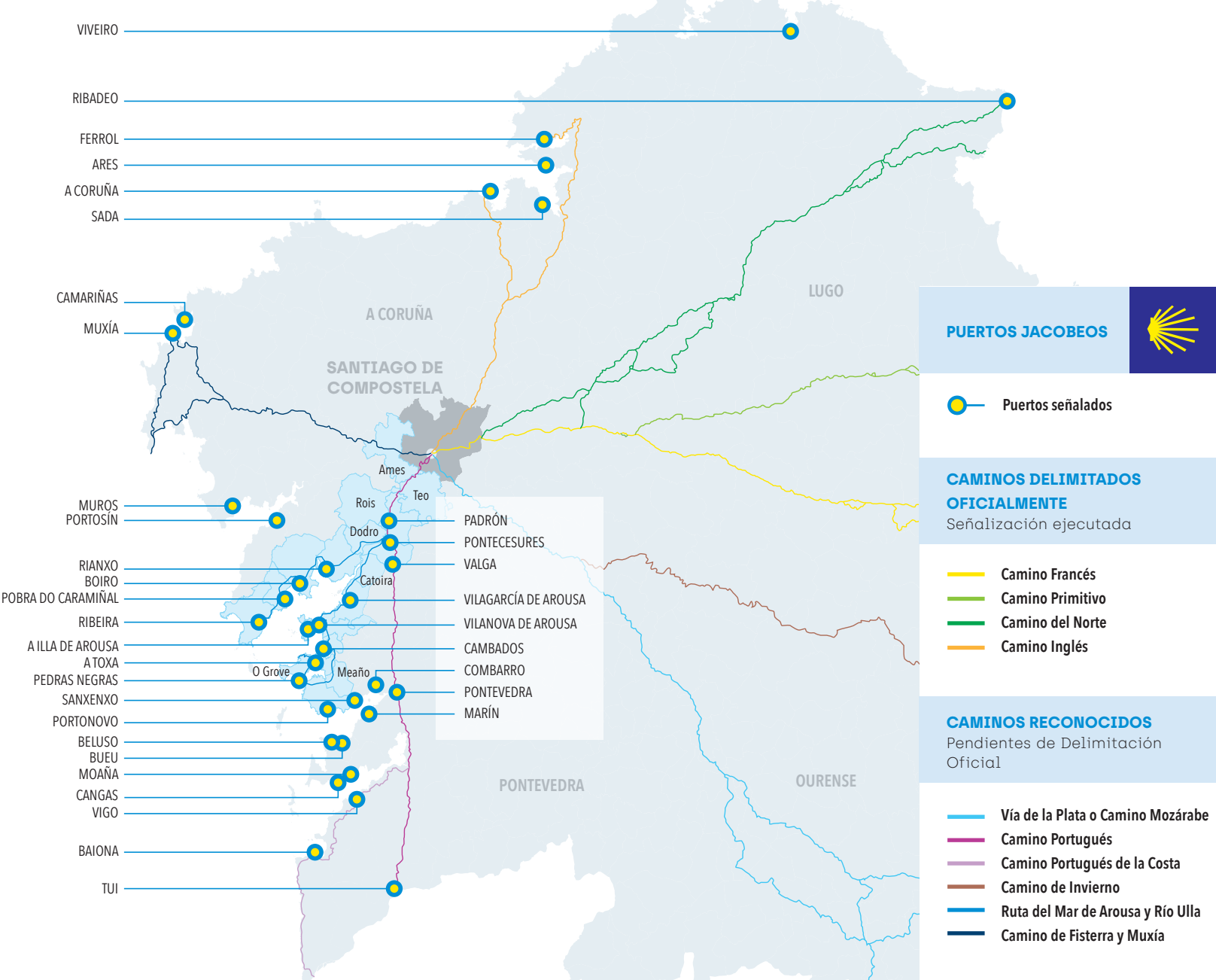
La ruta del mar de Arousa y río Ulla es un singular itinerario marítimo y fluvial que conmemora la llegada a Galicia, por mar, del cuerpo del apóstol Santiago, tras su martirio en Jerusalén alrededor del año 44. Antiguas tradiciones cristianas y varios textos medievales –el más importante de ellos, el Libro III del *Códice Calixtino*– aseguran que Santiago fue trasladado desde el puerto de Jaffa –en Palestina– a través de todo el Mediterráneo y la costa atlántica ibérica, hasta los confines de Occidente, donde había predicado el evangelio. Es la conocida como *Translatio*.

El cuerpo de Santiago –acompañado por sus discípulos Teodoro y Atanasio– penetró por la ría de Arousa y remontó el río Ulla hasta arribar en Padrón, el puerto fluvial de la ciudad romana de Iria Flavia. Llegó sobre una *Barca de Pedra*, en probable referencia a una de las naves que, por aquella época, transportaban minerales desde Galicia a otros lugares del Imperio romano.

La ruta marítimo-fluvial del mar de Arousa y el río Ulla conmemora cada año este hecho. Y lo hace siguiendo los últimos tramos de aquel iniciático –y, al mismo tiempo, postre– viaje apostólico. Cada verano se organiza una vistosa procesión marítimo-fluvial con varias embarcaciones engalanadas y con gran participación de público procedente de distintos puertos de la ría de Arousa y con destino a Ponte-sures y Padrón. El primer remonte se celebró en 1965, gracias al impulso y dedica-



LOS CAMINOS EN GALICIA Y PUERTOS JACOBEOS



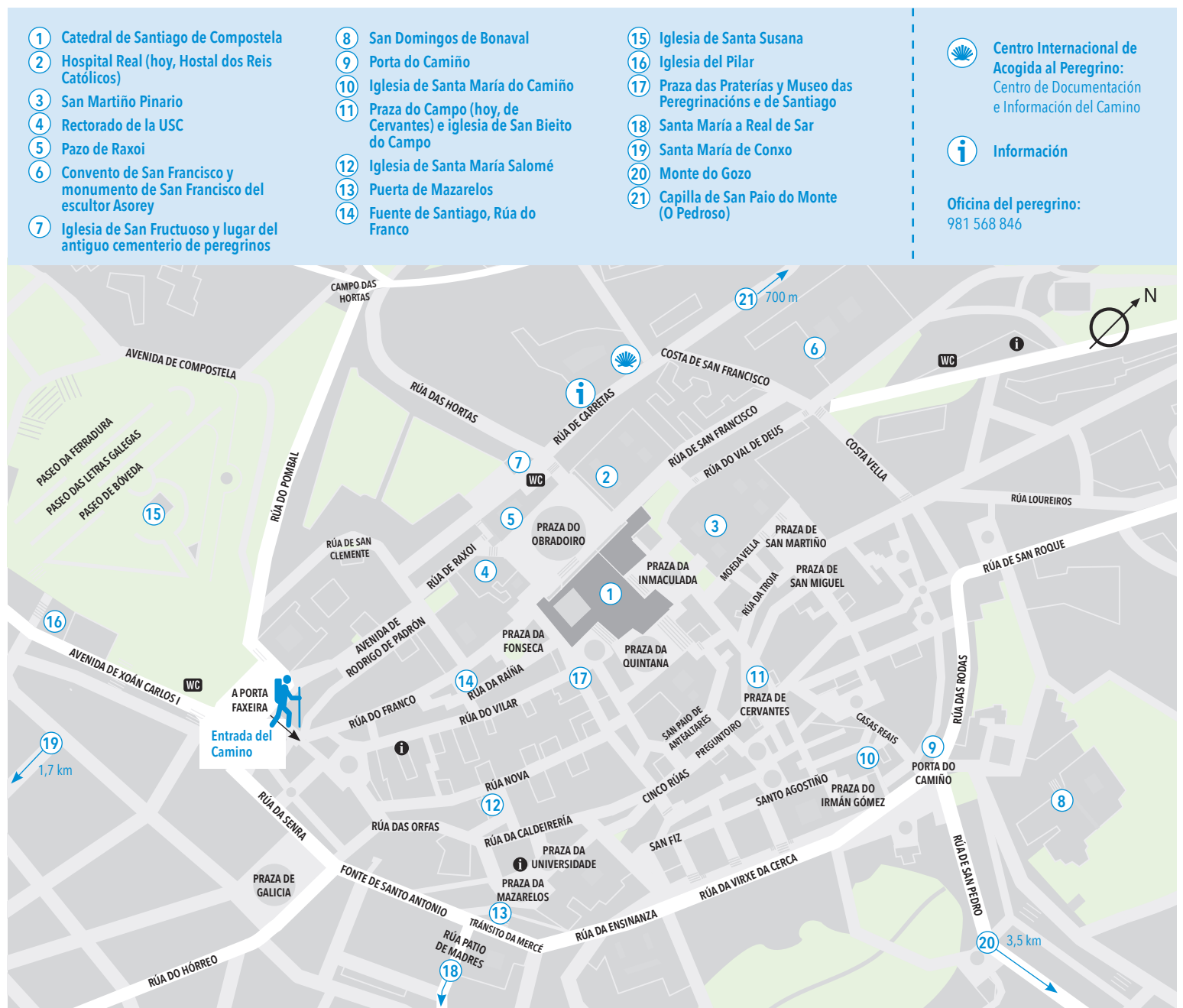
ción de José Luis Sánchez-Agustino (1930-2010) y la creación de la Fundación Ruta Xacobeo do mar de Arousa e Ulla.

En las riberas e islotes de la ría se iniciaba también, por aquel entonces, la colocación de varios *cruceiros* en lugares estratégicos. Hoy, 17 obras de arte en piedra jalonan la ruta y constituyen el único Vía Crucis marítimo del mundo.

En total, 22 municipios pertenecientes a las provincias de Pontevedra y A Coruña integran el patronato de la Fundación Ruta Xacobeo do mar de Arousa e Ulla. Todos ellos viven bajo el ímán protector de ese océano en miniatura que llamamos Ría de Arousa.

Un territorio de grandes paisajes y playas, de rica historia y etnografía, que ha sido cuna o residencia de Valle-Inclán, Camilo José Cela, Rosalía de Castro, Daniel Rodríguez Castela, Manuel Antonio o los hermanos Camba. Con suaves laderas donde el cultivo de la vid ha creado caldos internacionales como el albariño. Y una ría, en fin, poblada por genuinas islas –Ons, Sálvora, Cortegada, A Toxa– que emergen entre las vistosas bateas donde crece el mejillón, la ostra o la vieira.

PLANO DE SANTIAGO DE COMPOSTELA
LUGARES JACOBEOS ->



CONSEJOS ÚTILES PARA PEREGRINOS

- CREDENCIAL DEL PEREGRINO**
Es un documento en el que se van coleccionando los sellos de los lugares por los que se pasa y que servirán para obtener la "Compostela" (documento del Cabildo que certifica la realización de la peregrinación por motivos religiosos o espirituales). Se debe acreditar que se han hecho al menos los 100 últimos kilómetros a pie o a caballo; 200 km si se es en bicicleta; o bien 100 millas náuticas navegadas y realizar a pie los últimos kilómetros del Camino desde O Monte do Gozo.
- TARJETA SANITARIA**
Los peregrinos españoles deben viajar siempre con ella. En caso de proceder de otro país miembro de la Unión Europea, es recomendable disponer de la tarjeta sanitaria europea. Si procedes de un país que no es miembro de la Unión Europea, debes saber que hay países que tienen convenios con España, por lo que será importante obtener esta información antes de iniciar el viaje y así venir con todos los papeles en regla.
- PERSONAS CON DISCAPACIDAD**
Además de las recomendaciones generales el peregrino debe tener en cuenta estas otras:
 - Informarse antes de salir, de las dificultades que puede encontrar un peregrino con discapacidad y de las condiciones de accesibilidad de los distintos servicios que se encuentran en el Camino de Santiago (albergues, establecimientos de hostelería, etc.)
 - Extremar las precauciones a la hora de cruzar las carreteras si se tiene discapacidad auditiva y caminar siempre acompañado en el caso de las personas con discapacidad visual, debido a los cruces, desvíos e irregularidades del terreno.
- SI VIAJAS CON ANIMALES:**
Asegúrate de tener en regla sus vacunas y desparasitaciones, correctamente recogidas en la cartilla sanitaria, con la que debe viajar. Planificar y adaptar la ruta y las etapas a la existencia de alojamientos que permitan su acceso.

Antes de iniciar la peregrinación

- Realiza una preparación física previa, teniendo en cuenta que debes planificar las etapas en función de tus posibilidades físicas, dosificando el esfuerzo y haciendo descansos más o menos frecuentes o largos dependiendo de las características físicas de cada uno.
- Una vez iniciada la marcha no camines muy rápido los primeros días y mantén el mismo ritmo.
- Es fundamental el cuidado de los pies con el fin de prevenir las ampollas; para ello lleva calzado cómodo y usado, es aconsejable llevar dos pares, o suela de goma gruesa y ligera, los calcetines deben ser adaptados y de buena transpiración (de hilo o algodón), siempre limpios, secos y bien colocados para evitar rozaduras. Al finalizar la jornada lava los pies con agua y jabón y cambia de calzado.
- Utiliza ropa ligera y amplia de color claro (reflectante), adecuada a la época del año.
- Lleva un chubasquero de poco peso que cubra la mochila.
- Lleva una protección para la cabeza, y gafas de sol, evita las horas de más calor y utiliza crema protectora.
- Ingiere agua frecuentemente pero asegúrate de que es potable; no se debe consumir agua de arroyos, ríos, manantiales o fuentes de cuya potabilidad no estemos seguros. Para prevenir deshidrataciones se recomienda una ingestión mínima diaria de 2 litros de agua. Existen en el mercado bebidas isotónicas cuya composición en sales de sodio y potasio pueden ayudar a un adulto sano.
- Las acampadas deberás hacerlas en lugares establecidos a tal efecto. Ten precaución si haces hogueras, al iniciar la marcha asegúrate de que queden apagadas, **cuida el medio ambiente**.
- No te apartes nunca de las sendas señaladas, evita caminar cuando oscurezca y respeta las normas de circulación. Si lo haces en bicicleta, recuerda que es obligatorio el uso del casco y del chaleco de alta visibilidad.
- Camina siempre por el margen izquierdo de la calzada.
- Si estás agotado y con calambres descansa en un lugar fresco y bebe abundantemente líquido.
- Para reponer fuerzas durante el camino como alimentos muy energéticos (frutos secos, higos, chocolate, etc.)
- En el equipaje debes llevar saco de dormir, una navaja multiusos, una linterna, un teléfono móvil, y un pequeño botiquín.
- El botiquín básico de emergencias (alcohol, gasa, esparadráp de seda, Betadine, tiritas, crema de protección solar, aguja e hilo para la cura de las ampollas, tijera pequeña, vaselina, repelente de mosquitos, antihistamínicos (en caso de alergia) y aspirinas.

RUTA DEL MAR DE AROUSA Y RÍO ULLA



