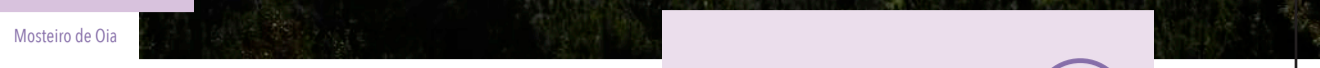


## A GUARDA > OIA

16,7 km  
162,6 km a Santiago  
CAMIÑO PORTUGUÉS DA COSTA



Mosteiro de Oia

A entrada a Galicia pola costa comeza na Pasaxe (A Guarda). Despedimos Portugal no fermoso municipio e vila de Caminha. A Guarda creceu nas abas do imponente castro de Santa Trega, principal valor turístico e histórico desta localidade e un dos asentamentos prerromanos máis impresionantes do noroeste peninsular. Santa Trega tivo unha ocupación continuada entre os séculos I a.C. e I d.C. Desde o alto quedaremos abraídos ante a magnífica panorámica da foz do río Miño.

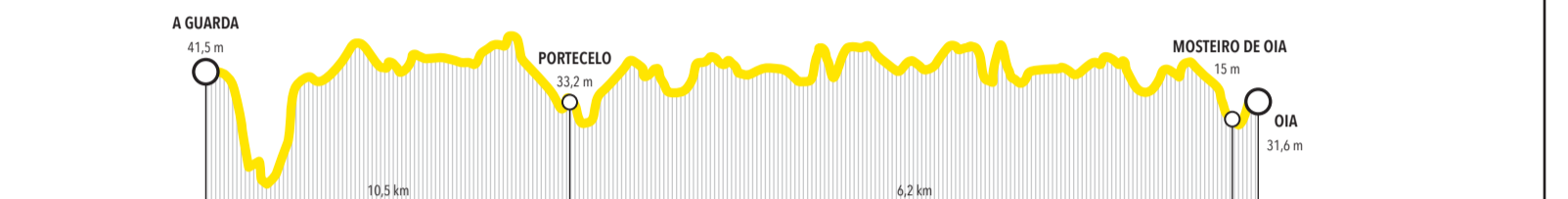
Chegamos ao histórico mosteiro de Santa María de Oia, situado en plena liña litoral. Unha das denominacións que recibe esta ruta, "Camióna monacal", procede precisamente da existencia deste lugar. O mosteiro formou parte da orde do Cister. A súa estratexica localización axudou, en máis dunha ocasión, na defensa da costa, como aconteceu a mediados do s. XVII, cando os monxes lograron desbaratar un ataque da frota turca.

Encamiñámonos cara a Oia –municipio do Rosal– ao longo da liña costeira, co océano sempre aberto á nosa

### QUE VER



Na Guarda, o castro de Santa Trega, o máis emblemático e visitado dos poboados galaico-romanos galegos e declarado Monumento Histórico-Artístico Nacional en 1931. En varias das pedras do monte atopamos petróglifos elaborados 2.000 anos antes da ocupación do castro. O estuario do río Miño, especialmente atractivo á hora da baixamar e ao solpor, con xunxos, corvos mariños e andósidos sobre a marisma. Na gastronomía da Guarda é famosa a lagosta, á que se lle dedica unha festa no mes de xullo. En Oia, o mosteiro de Santa María, románico, gótico e barroco, e en fase de restauración.



## OIA > BAIONA

18,7 km  
145,9 km a Santiago  
CAMIÑO PORTUGUÉS DA COSTA



Cabo Silleiro // Parador de Baiona



Deixamos atrás a vila mariñeira de Oia e continuamos o camiño ao pé dos cantís. Pasamos polas inmediacións do faro do cabo Silleiro, extremo sur da ría de Vigo e punto principal de orientación dos navios que navegan estas augas. Ascendemos ata Baredo pola vella vera real. Baredo posúe un núcleo rural moi ben conservado, con camiños empedrados e unha xenúina arquitectura popular. Alén diso, o seu litoral rochoso permite apañarnos aos perchebes.

sivos resistiron o ataque do corsario inglés Francis Drake, que desembarcou aquí en 1585. Alén do castelo, Baiona. O 1 de marzo de 1493, Baiona é o primeiro porto de Europa que recibe a noticia do descubrimento de América, pois a ela chega a carabela La Pinta, capitaneada por Martín Alonso Pinzón. Esta vila mantén hoxe todo o esplendor do seu histórico pasado.

Baiona é, así mesmo, o comezo polo sur da magna ría de Vigo, protexida polas Illas Cies, corazón do Parque Nacional das Illas Atlánticas que se poden visitar en barco desde aquí.

Uns quilómetros despois de Baredo chegamos ao castelo de Monterreal, hoxe convertido no Parador Nacional de Turismo de Baiona. Os seus fortes muros defen-

### QUE VER



O cabo Silleiro. O seu primeiro faro foi inaugurado en 1866 e funcionaba cunha lámpada de aceite vexetal. As pozas de Mougás e os seus cabalos salvaxes. En Baiona, o castelo de Monterreal-Parador Nacional de Turismo e o engaiolador carreiro que o circunda. A réplica da carabela La Pinta, fundada no seu porto, construída en 1999 e dotada de todos os elementos da época colombiana. A Virxe da Rocha, de granito e mármore, obra do arquitecto Antonio Palacios. A fermosísima e ben conservada zona románica e polo gótico da súa catedral de Santa María. Achegámonos ao templo polas rúas Bispo Maceira e pola Baixada ao Arrabal de Frenxun.

O itinerario continúa pola travesía do Hospital, a praza do Concello, o convento das Clarías, e as rúas Tide e Antero Rubin. Antes de abandonar a cidade, o Camiño pasa polas rúas Coéngo Valiño e Calzada, en dirección ao parque de San Bartolomeu.

## BAIONA > VIGO

27,1 km  
127,2 km a Santiago  
CAMIÑO PORTUGUÉS DA COSTA



Albergue de Vigo

urbe dinámica e industrial, rodeada de fermosas praias e paisaxes. Unha delas, a de Saiáns, marca a entrada no municipio. Tras ela, as parroquias de San Miguel de Oia e San Salvador de Coruxo. Continuamos polo Camiño de Muíños ata Samil, praia que constitúe o portico da cidade. Optamos por deternos aquí, ao pé do mar e coa Cies ao fondo, inda que tamén é posible continuar ata o centro da urbe.

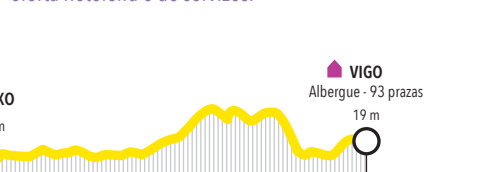
### QUE VER



A fonte do Pombal (s. XVI). A ponte da Ramallosa (s. XIII), con dez arcos, posiblemente construída sobre unha romana. En Nigrán, o estuario do río Miño, marisma de rico valor ecolóxico. En Panxón (Nigrán), o Templo votivo do mar, obra de Antonio Palacios, e o Arco visigótico (s. VII). Toda esta etapa agasállanos con fermosas praias, area branca e un clima benigno case todo o ano. No municipio de Vigo, antes de entrarmos na urbe, a igrexa de San Salvador de Coruxo (s. XII). A praia de Samil é o lugar de encontro e de lecter dos vigueses; dispón de abundante oferta hoteleira e de servizos.

Entramos no municipio de Nigrán. O Camiño regláanos bonitas mostras de arquitectura popular, históricos pazos e cruceiros como os de Mallón e O Pereiro.

Seguimos polos coñecidos como Camiño do Souto e Camiño da Rosiña ata chegarmos ao núcleo de Nigrán. Os pazos de Urzaiz e Cea preceden a subida ao monte de Sanromán, que culminamos para chegar a Priegue. A estrada C-550 será unha presenza constante. Por ela entramos no municipio de Vigo, a cidade máis grande de Galicia –300.000 habitantes e medio millón en toda a área metropolitana–, gran porto pesqueiro e de contedores, e cruceiros como os de Mallón e O Pereiro.



## VIGO > REDONDELA

15,7 km  
100,1 km a Santiago  
CAMIÑO PORTUGUÉS DA COSTA

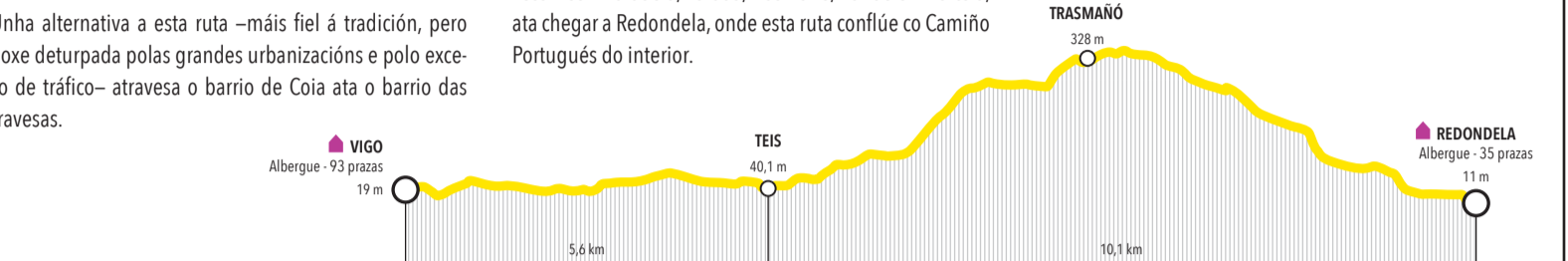
A mellor opción para entrar na cidade de Vigo é seguir, augas arriba, o leito do río Lagares, que desemboca na praia de Samil. O seu paseo fluvial permitirá que gocemos das súas zonas húmidas e da súa flora e fauna.

Unha alternativa a esta ruta –máis fiel á tradición, pero hoxe deturpada polas grandes urbanizacións e polo exceso de tráfico– atravesa o barrio de Coia ata o barrio das Travesas.

O paseo fluvial do Lagares condúcenos igualmente ás Travesas –polas avenidas da Florida ou de Fragoso–. Desde aquí dirixímonos á rúa de Tomás A. Alonso e enlazamos con Pi i Margall e co paseo de Alfonso XII. Neste lugar, nas inmediacións do antigo castelo de San Sebastián, aínda resiste un tramo xenuíno da antiga entrada ao desaparecido recinto amurallado de Vigo: a que se facía a través da porta da Falperra, veciña da rúa de Santiago.

Desde o paseo de Alfonso XII baixamos cara a San Francisco e ao histórico barrio mariñeiro do Berbés.

Saimos de Vigo polo barrio de Teis –no alto do monte da Guía temos un gran miradoiro da cidade– e despois atravesamos A Paradelas, Parada, Trasmañó, Rande e A Portela, ata chegar a Redondela, onde esta ruta conflúe co Camiño Portugués do interior.



## TUI > O PORRIÑO

18,1 km  
117,5 km a Santiago  
CAMIÑO PORTUGUÉS



O Porriño

### QUE VER



O acceso a Galicia realízase a través da ponte internacional que une as localidades de Valença (Portugal) e Tui (España) atravesando o caudaloso río Miño. Unha pista desce á praia da Fábrica, onde desembarcaban os peregrinos antes de se construír a ponte. Intermónos na zona histórica de Tui a través das avenidas de Portugal e Galicia. Axiña chegamos ao Parador de Turismo. Un marco infórmanos de que restan 115 km ata Santiago. O encanto de Tui –unha das sete capitais do Antigo Reino de Galicia, declarada conxunto histórico artístico en 1987– respírase en cada unha das rúas, caellas e pasadizos da súa nobre zona histórica, un trazado urbano medieval presidiado polo románico e polo gótico da súa catedral de Santa María. Achegámonos ao templo polas rúas Bispo Maceira e pola Baixada ao Arrabal de Frenxun.

Entramos pola rúa Manuel Rodríguez no puxante municipio do Porriño. Este concello, de orixe intimamente relacionada co Camiño de Santiago, é na actualidade unha importante vila industrial, das de maior crecemento demográfico da provincia de Pontevedra. A súa paisaxe urbana regálanos hoxe a obra do arquitecto Antonio Palacios, nado aquí en 1874: pasamos ante o Palacio Municipal, unha das súas grandes creacións (1924). Moi preto da ruta alzánsse o templo da rede de San Luis, a fonte do Cristo –unha das súas primeiras obras, de 1907– ou a farmacia Palacios (deseñada no ano 1912 para o seu irmán José).

A ruta avanza pola capela da Virxe do Camiño, por Paredes de Abaixo e pola emblemática ponte de San Telmo, chamada Ponte das Febres. Así que a cruzamos transitamos por un frondoso bosque coñecido como A Ribeira. Chegamos á aldea da Magdalena. Acompañanos o río Louro, que divide os municipios de Tui e O Porriño. O seguinte núcleo é Orbenlle. Ao lonxe alíbiscanse as canteiras de granito que fixeron famoso este lugar (o coñecido como "granito rosa", que se exporta a países como Xapón ou EE.UU.).

Coa contemplación das creacións deste prestixioso arquitecto culminamos a etapa.



## O PORRIÑO > REDONDELA

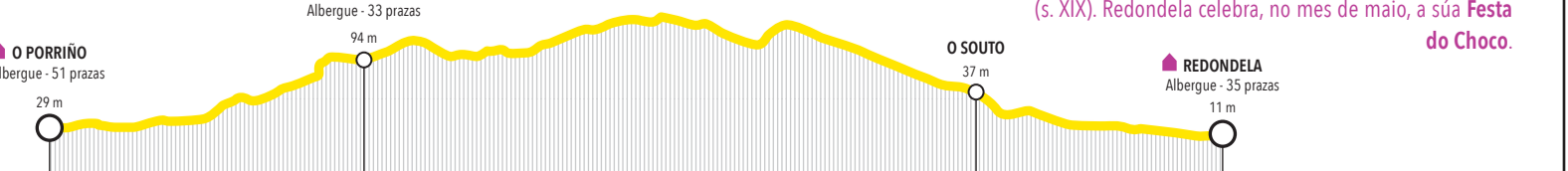
15 km  
99,4 km a Santiago  
CAMIÑO PORTUGUÉS

Abandonamos O Porriño e axiña alcanzamos a capela das Angustias. Camiñamos pola beirarrúa da estrada Nacional 550, polo que nos temos que prestar especial atención aos vehículos (podemos tomar o ramal que nos desvía á dereita para evitar o tráfico). Intuímos, oculto, o paso do río

Louro. Deixamos atrás o barrio de Amieiro Longo e chegamos ao núcleo da Rúa, que outora foi capital municipal de Mos. Unha cruz de pedra coa inscrición "Camiño de Santiago" marca o inicio da rúa dos Cabaleiros, que nos leva ao coñecido cruceiro do mesmo nome.

Polo lugar do Enxertado, co val ao leste, chegamos en lixeiro ascenso á capela de Santiagoño de Anta, un sinxelo monumento rodeado dunha fermosa carballera.

Un miliario romano –indicador de mil pasos que formaba parte da Via XIX que unía, como dixemos, Braga e Astorga– encamiñanos cara ao municipio de Redondela. Axiña entramos en Vilar de Infesta. Bosques de piñeiros e eucaliptos protagonizan estes quilómetros. Chegamos ao lendario lugar de Chan das Pipas. Saxamonde, Quintela e O Muro condúcenos ata Redondela.



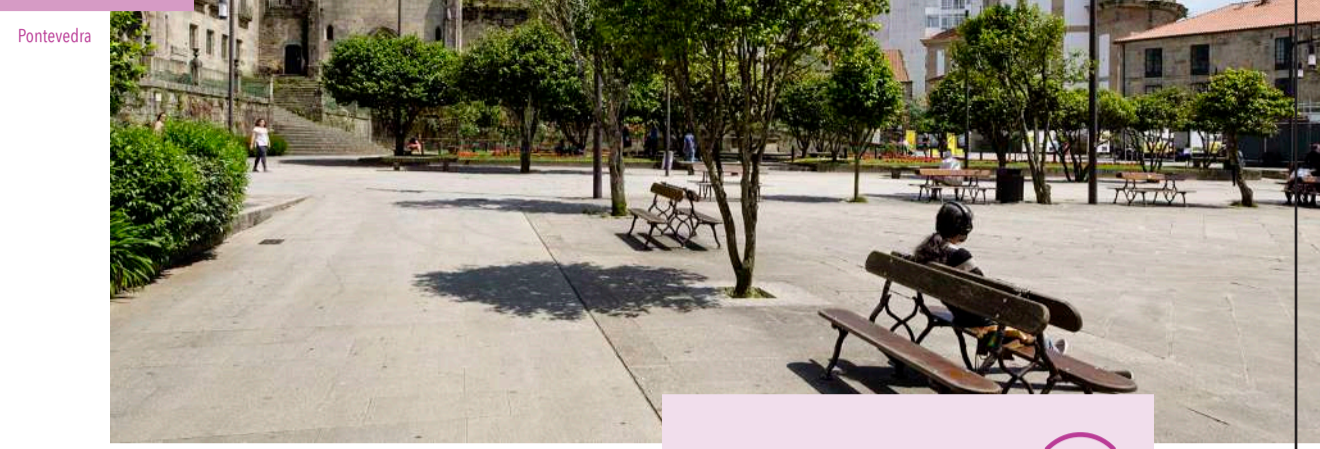
### QUE VER



En Vigo, o Museo Quiñóns de León, no pazo de Castrelos, que conta cunha senlleira colección de pintura galega e arqueoloxía e cun xardín botánico. O paseo do río Lagares. O parque do Castro, a lonxa (o porto frigorífico de Vigo é o de maior capacidade de Europa) e o paseo de Alfonso XII, onde a oliveira que é símbolo da cidade. A praza da Constitución, corazón da zona histórica. A igrexa de Santiago, neogótica (1896). E as ostras da Pedra. En Redondela, a igrexa de Santiago, consagrada por Xelmírez en 1114, o convento de Vilaivella (s. XVI), a casa da Torre (s. XVI) e os viadutos do ferrocarril (s. XIX). No mes de maio, Redondela celebra a súa Festa do Choco.

## REDONDELA > PONTEVEDRA

18 km  
84,4 km a Santiago  
CAMIÑO PORTUGUÉS

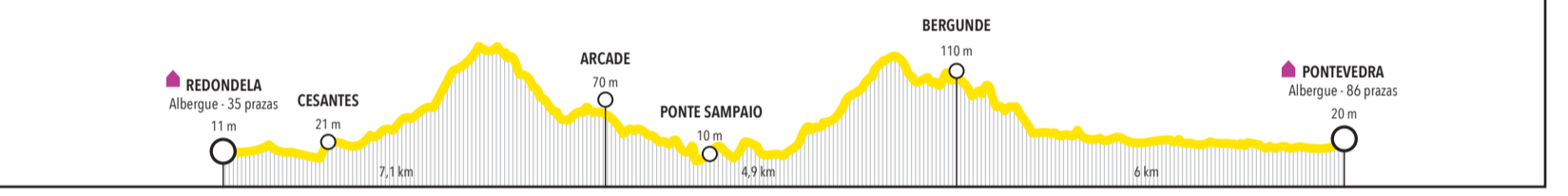


Pontevedra

Á saída de Redondela atópase a capela das Angustias. Entramos na parroquia de Cesantes. Á nosa esquerda, ao oeste, a impresionante ría de Vigo: no seu centro emerxen as illas de San Simón e Santo Antón; baixo as súas augas xacen os restos dos galeóns da batalla de Rande (1702) e, ao fondo, pecha a panorámica, entre bateas, a ponte colgante de Rande. Entramos na parroquia do Viso e chegamos ata Arcade (municipio de Soutomaior); atravesamos o centro urbano polas rúas de Portas, Lavandeira, Cima-deviña, Veleiro, Barroncas... ata chegar á histórica ponte medieval de Ponte Sampaio, sobre o río Verdugo.

Na metade da ponte comeza o municipio de Pontevedra. Percorremos a vila de Ponte Sampaio e continuamos por antigos e evocadores camiños empedrados, con tramos da propia Vía romana XIX, como a subida pola Brea Vella da Canicouva.

Imonos achegando a Pontevedra a través da Boullosa, Santa Comba de Bértola, a capela de Santa Marta, Tomeza, O Casal do Río e O Marco (no Pobo podemos coller o ramal que nos desvía cara á esquerda –tramo complementario–). Á rúa Otero Pedrayo e a glorieta de Compostela condúcenos ao santuario da Virxe Peregrina, á rúa Soportais, á praza do Teucro e á rúa Real. O impresionante centro histórico da cidade agarda por nós.



## PONTEVEDRA > CALDAS DE REIS

22,8 km  
66,4 km a Santiago  
CAMIÑO PORTUGUÉS



Área recreativa do río Barosa, Barro

### QUE VER

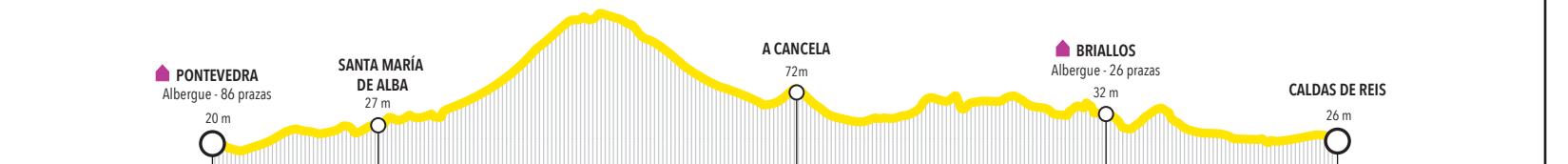


O Camiño sae de Pontevedra pola rúa da Santiña, logo de atravesar o río Lérez polo ponte do Burgo. Abeiramos a extensa marisma da Xunqueira de Alba. A ruta pasa entre a vía do tren e o río Granda. Ascendemos ata o lugar de Pontecabras e a igrexa e reitoral de Santa María de Alba. En Guixiña fixo unha parada o arcebispo de Santiago, Diego Xelmírez, no seu camiño de Braga a Compostela.

Partir de aquí cómpre atender á sinalización, pois son continuos os cruzamentos e as voltas do Camiño, coa estrada N-550 sempre presente, e a nova vía férrea de alta velocidade que alterou a paisaxe. O lugar da Seca (concello de Barro) e Briallós (concello de Portas) condúcenos ao termo municipal de Caldas de Reis. Alternan pequenos tramos de carreiros, camiños de terra e pistas asfaltadas.

Pasada a capela de San Caetano espéranos os frondosos bosques de Reiris e Lombo da Maceira. Entramos no municipio de Barro a través dunha pequena ponte de pedra que cruza o regueiro chamado O Rego do Cárcere. Desde San Mauro continuamos por San Mamede da Portela. Atravesamos a ponte sobre o río Areal, que introduce o peregrino –entre grandes casas de pedra– en Valbón. Dous interesantes cruceiros séanos ao paso; un deles xunto á casa de Amonisa; outro exhibe no seu fuste unha talla de Santiago peregrino mirando cara ao norte, a Compostela. Un terceiro cruceiro, o solitario Soutelo, completa a tríade destas xenúinas esculturas que naceron como encrucillada de camiños.

Seguimos pola rúa das Escrivitude, tras ela, os vales de Padróe e magníficas vistas das terras da Maía. Descendemos ata A Anqueira de Suso. Percorremos O Faramello e chegamos ao albergue de Teo (unha opción de descanso). En canto remata a subida alcanzamos Rúa de Francos e, a seguir, Osebe.



## CALDAS DE REIS > PADRÓN

18,7 km / 43,6 km a Santiago  
CAMIÑO PORTUGUÉS



Santiago do Monte, Padrón

A saída de Caldas lévase a cabo pola N-550, inda que deseguida nos incorporamos a un fermoso camiño. A ruta comeza en ascenso ata chegar ao conxunto de Santa Mariña de Carrazedo. Logo discorre polos lugares de Casalderrique e Casal de Erirgo. Empeza o municipio de Valga.

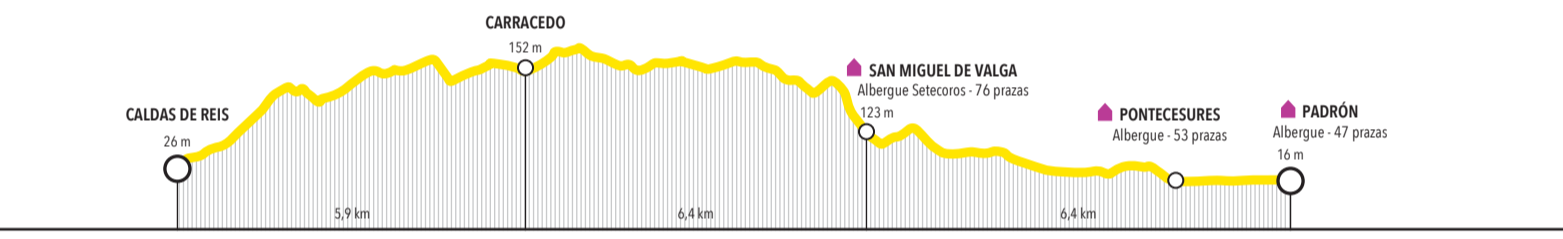
O núcleo do Pino dálle paso ao monte Castelo, con profundos bosques bañados polas augas do río Valga e zarrapicados de antigos muíños. Os seguintes lugares desta etapa son Cima-deviña, a ponte sobre o río Fontelo, Cedelo e Condide –xa en Pontequesures–. Desde o miradoiro de Pino Manso obtemos unha ampla vista do val do río Ulla.

A ruta transita agora polo barrio máis antigo da vila de Pontequesures. Despois dela cruzamos a ponte sobre o Ulla (de orixe romana, inda que hoxe desvirtuada) que separa as provincias de Pontevedra e A Coruña. Aquí comeza o municipio coruñés de Padrón, berce da tradición xacobea, fermosa e monumental localidade bañada polo río Sar. A entrada na vila realízase polo campo da feira, antes de internarmos no paseo do Espolón. No centro histórico ergúese a igrexa de Santiago de Padrón, onde se garda O Pedrón.

### QUE VER



Conxunto monumental de Santa Mariña de Carrazedo. No monte Castelo, os muíños tradicionais. En Pontequesures, a igrexa de San Xulián de Requeixo, románica. O antigo porto de Padrón, orixinario do s. XII; segundo a tradición, ata aquí chegou desde Xaifa (Palestina), no século I, o corpo do Apóstolo. O paseo fluvial do río Sar. A igrexa de Santiago, que custodia O Pedrón, unha ara romana dedicada a Neptuno e onde disque amaranu a Barca de Pedra. A fonte do Came (s. XVIII). O xardín botánico. A Casa Museo de Rosalía de Castro, a gran poetisa galega. A igrexa de Santa María de Herbón, románica, na aldea famosa polos seus pements.



## PADRÓN > SANTIAGO

24,9 km a Santiago  
CAMIÑO PORTUGUÉS



Praza do Obradoiro, Santiago de Compostela

Saimos pola rúa Dores, atravesamos o río Sar e chegamos a Iria Flavia, hoxe parroquia de Padrón, pero que foi cidade romana e logo sé episcopal ata o s. XI. Pasamos ante a Fundación Camilo José Cela. Cruzamos a N-550 (podemos tomar o ramal que nos desvía á dereita para evitar o tráfico). O val do Sar nure aldeas tradicionais como A Pousa, O Souto, O Ruivo, Cambelas ou Antepostas.

Chegamos ao santuario da Escrivitude. Tras ela, os vales de Padróe e magníficas vistas das terras da Maía. Descendemos ata A Anqueira de Suso. Percorremos O Faramello e chegamos ao albergue de Teo (unha opción de descanso). En canto remata a subida alcanzamos Rúa de Francos e, a seguir, Osebe.

No Milladoiro –o "humilladoiro", é dicir, onde os peregrinos se "humillaban" ou se axonillaban ao ver por vez primeira a catedral– xa se respira Compostela: accedemos primeiro polo Rocha Vella e pola Ponte Vella para cruzar o río Sar. Aquí temos dúas opcións: seguir pola Choupana (onda o Hospital Clínico), capela de Santa Marta e rúa Rosalía de Castro; ou ben polo barrio de Conxo. Ambas conflúen na praza de Vigo.

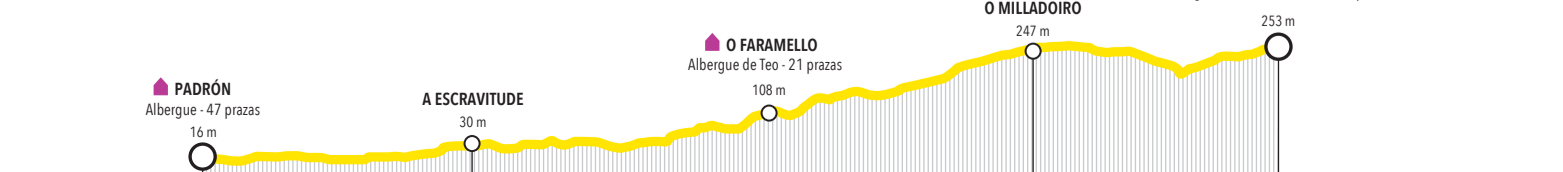
O Camiño internáse na zona histórica a través da Porta Faxeira e da rúa do Franco. A entrada tradicional na catedral dos peregrinos do século III onde aparecen recollidas as rutas do Imperio romano – e bañada polos ríos Ullia e Bermaña.

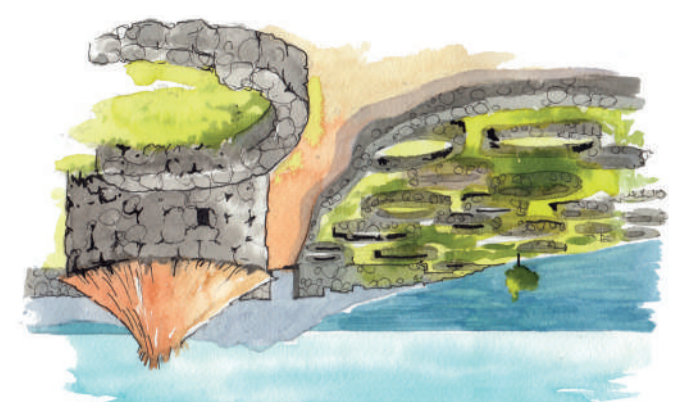
Seguimos pola rúa Real e atravesamos outra ponte, esta medieval e de grande encanto sobre o río Bermaña. A capela de San Roque, ao final da rúa homónima –que enlaza coa estrada N-550– marca o final desta etapa.

### QUE VER



En Iria Flavia, a Fundación Camilo José Cela, súa nas Casas dos Coéngos, construídas a finais do s. XVIII. En fronte dela, a colexiata de Santa María de Iria. Acaorado á colexiata, o cemiterio de Adina, onde está enterrado Cela e que conserva tamén unha necrópole sueva (s. V). O santuario da Escrivitude (s. XVIII). O cruceiro gótico de Rúa de Francos. A 500 m do Camiño, o ponte sobre o río Tinto (s. XVIII) e as ruínas do lendario Castro Lupario, onde vivía a raíña Lupa. As ruínas do castelo da Rocha Forte (s. XV). A igrexa de Santa María de Conxo (s. XVIII), co seu Cristo de Gregorio Fernández. A compostela rúa do Franco é, talvez, a máis animada da cidade.





### MÁIS ALÁ DO CAMIÑO... PORTUGUÉS ->

Chegaches a Compostela. Garda agora as botas da túa peregrinación e convérteite nunha persoa viaxeira, curiosa, sensible e activa. Volve sobre os teus pasos. Todo o que non puidiches ver ou gozar na túa ruta espérate. Abrense diante túa outros camiños igual de sedutores. Mira as suxestións que preparamos para ti.



Castro de Santa Trega, A Guarda

Tanto se realizamos o Camiño Portugués pola costa como se o trazamos polo interior, as paisaxes, xentes e historias que deixamos atrás ben merecen o noso retorno pausado. Viñedos das Rías Baixas, praias, balnearios, pazos, illas atlánticas ou o sorprendente interior da provincia de Pontevedra amosámonos os seus encantos.

O val do Rosal sitúase na desembocadura do río Miño, na fronteira con Portugal. Acheguémonos ata os seus viños con denominación de orixe, frescos, finos e afroitados (elaborados con uvas da variedade albariño, loureiro e caíño branco), cuxo cultivo se remonta a século XII. Precisamente o mosteiro de Santa María de Oia, situado fronte ao mar, é a orixe destas cepas. É obrigada a visita e parada nalgunha das bodegas emblemáticas río arriba.



Santa María de Oia

E se falamos de **enoturismo**, tamén debemos facelo de **talasoterapia**, pois o municipio de Oia dispón de inmoltables instalacións hoteleiras onde nenos e adultos poden gozar e se relaxar xuntos fronte ao Océano Atlántico.

Todo o Camiño Portugués está rodeado de importantes centros termiais. Non en van Galicia é unha potencia emerxente en turismo de auga e saúde. **Mondariz Balneario**, o municipio máis pequeno de España, situado na comarca do Condado (a uns 30 quilómetros de Vigo) foi xa na fin do século XIX referencia termial en Europa. Hoxe, as súas augas saudables e as súas instalacións balnearias son coñecidas en medio mundo. A illa da **Toxa** é outro referente histórico en termalismo. As súas augas e baños "curan dos males horribles", afirmaba a escritora dona Emilia Pardo Bazán. E xa preto de Santiago, en **Brión**, un dos balnearios máis próximos, O Tremo, erguido sobre o histórico manancial da Nosa Señora dos Ánxeles.



Balneario de Mondariz



Laxe dos Carballos, Parque arqueolóxico de Campo Lameiro

Para os amantes da **arte prehistórica**, o interior da provincia de Pontevedra é todo un descubrimento: reúne unha das maiores concentracións de **petróglicos** de Europa, sobre todo nas comarcas do Val do Lérez, Baixo Miño e arredores da cidade de Vigo. Os petróglicos, como sabemos, son gravados en pedra cunha antigüidade de catro ou cinco mil anos. Moitos foron descubertos e estudados recentemente. En **Campo Lameiro** atopamos o Parque Arqueolóxico da Arte Rupestre, 22 hectáreas con numerosos petróglicos de gran valor; o espazo inclúe a reconstrución dun poboado da Idade de Bronce. Na Guarda alzáse o **castro de Santa Trega**, todo un emblema no noroeste ibérico, un poboado galaico-romano con ruta de sendeirismo para ascender ao monte e museo arqueolóxico no alto.

Os pratos máis apreciados destas costas –mariscos e pescados, fundamentalmente– prepáranse con esmero en calquera bo restaurante ou casa de comidas. Se cadra o máis xenuino sexa percorrer a **Ruta da Lamprea**, ese peixe coñecido como "a raiña do río", que habita nos leitos interiores de Galicia desde hai máis de... ¡cincocentos millóns de anos! Ten a boca circular e aliméntase do sangue doutros peixes. Tres ríos integran o indispensable mundo da lamprea: o **Miño** (nos últimos quilómetros ata a súa desembocadura), o **Ulla** (entre as provincias de Pontevedra e A Coruña, de Padrón a Catoira) e o **Tambre** (que desemboca na ría de Muros-Noia). Prepárase guisada, á bordelesa (a receita máis famosa, con arroz branco), asada, en empanada, en ensalada...



Mostra de distintas elaboracións da lamprea

E dunha ruta gastronómica a outra monumental e botánica a un tempo: a **Ruta da Camelia**, esa flor de inverno orixinaria de China e Xapón pero que en Galicia atopou un acomodo excelente nos aristocráticos xardíns dos pazos galegos: o Pazo de Rubiães en Vilagarcía de Arousa, o Pazo de Bazán (Parador Nacional) en Cambados, o Pazo de Oca na Estrada (coñecido como o "Versalles galego") ou o de Santa Cruz de Ribadulla (en Vedra, con exemplares xigantes de camelia), son catro magníficos exemplos, entre outros moitos.

Na nosa peregrinación polo Camiño Portugués veremos, no horizonte atlántico, algunha das illas que conforman o **Parque Nacional das Illas Atlánticas**. De sur a norte: Cíes, Ons, Sálvora e Cortegada. Todas elas poden ser visitadas. A súa natureza é única e as súas praias e bosques (como o de loureiro de Cortegada, o maior de Europa), extraordinarios.



Cidade da Cultura, Santiago de Compostela

E agora, a **Compostela secreta**: porque hai outro **Santiago** máis alá da súa zona monumental única, da súa xenuina gastronomía ou do animado ambiente cultural. É un novo Santiago conectado coa natureza e o relax, presidido polos seus poéticos ríos Sar e Sarela, e os suaves montes que os protexen. Os **novos paseos polo río Sar**, ao leste da cidade –na zona coñecida como As Brañas do Sar–, abrense ante nós, xunto á subida, a través de sendas, polo novo **Bosque de Galicia**. Este novo espazo de 24 hectáreas medra na ladeira do Monte Gaiaís, que preside a **Cidade da Cultura**. Ao oeste, no outro extremo da urbe, o **Monte Pedroso** ofrécenos quizais a mellor panorámica da cidade milenaria. A el podemos acceder seguindo un antigo **viá crucis** que pasa a carón do gran parque coñecido como **A Granxa do Xesto**.

### CAMIÑO PORTUGUÉS ->

O culto xacobeoivo no Camiño Portugués un territorio fundamental para entender a verdadeira dimensión internacional do fenómeno das peregrinacións. Esta ruta adquiriu relevancia, sobre todo, a partir do século XII –tras a independencia de Portugal, a mediados da centuria–. O seu trazado herda vías e camiños antigos, como a Via XIX, construída no século I d. C., que unía Braga con Astorga a través de Ponte de Lima, Tui, Pontevedra, Santiago e Lugo, e que foi unha das calzadas romanas máis importantes, pois vertebraba a **Gallaecia**.

Desde o século XII, o fluir dos peregrinos cara ao norte da Península foi establecendo conexións non só espirituais senón tamén culturais e económicas, lazos humanos que as fronteiras políticas nunca foron quen de crear. O exemplo de reis, nobres e altos clérigos contribuíu decisivamente a asentarse unha gran devoción xacobeo. Como é o caso da célebre peregrinación de dona Isabel de Portugal, a "Raiña Santa", no século XIV, que ofrece a súa coroa ante o altar de Santiago e será enterrada en Coimbra cun bordón de peregrina. Ou o rei portugués Manuel I, que peregrina desde Lisboa a Santiago en 1502 e ordena, como recordo da súa estancia en Compostela, que unha lámpada alumne día e noite o templo santigués, para o que asignará unha renda anual.



### OS CAMIÑOS EN GALICIA ->



**CAMIÑOS DELIMITADOS OFICIALMENTE**  
Sinalización executada

- Camino Francés
- Camino Primitivo
- Camino do Norte
- Camino Inglés

**CAMIÑOS RECOÑECIDOS**  
Pendentes de delimitación oficial

- Via da Prata ou Camiño Mozárabe
- Camiño Portugués
- Camiño Portugués da Costa
- Camiño de Inverno
- Ruta do Mar de Arousa e Río Ulla
- Camiño de Fisterra e Muxía

Foi tal a pegada en terras lusas do fenómeno xacobeo que a propia rede viaria de Portugal se configuraría así, de sur a norte, pasando polos lugares que o Camiño Portugués ía fixando cara a Galicia: Lisboa, Santarém, Coimbra, Porto, Barcelos, Ponte de Lima e Valença do Minho, onde o itinerario cruza o río Miño e entra en Galicia.

No século XIX, o de menor afluencia das peregrinacións –como consecuencia dos novos tempos marcados pola Revolución Francesa e a invasión de España polas tropas napoleónicas–, o Camiño Portugués converteuse, non obstante, na vía xacobeo máis activa. Nesa centuria, máis do 80% dos peregrinos estranxeiros foron portugueses.

A ruta entra en Galicia por Tui. Através O Porriño, continúa cara á vila de Redondela, logo a Caldas de Reis e chega a Padrón, onde se custodia o lendario "Pedrón".

A seguir alcanza a antiga cidade romana de Iria Flavia para arribar a Compostela. Unha alternativa a esta vía, o denominado Camiño Portugués pola Costa, entra en Galicia pola Guarda, chega ata Baiona, pasa por Vigo e en Redondela conflúe co resto da ruta.

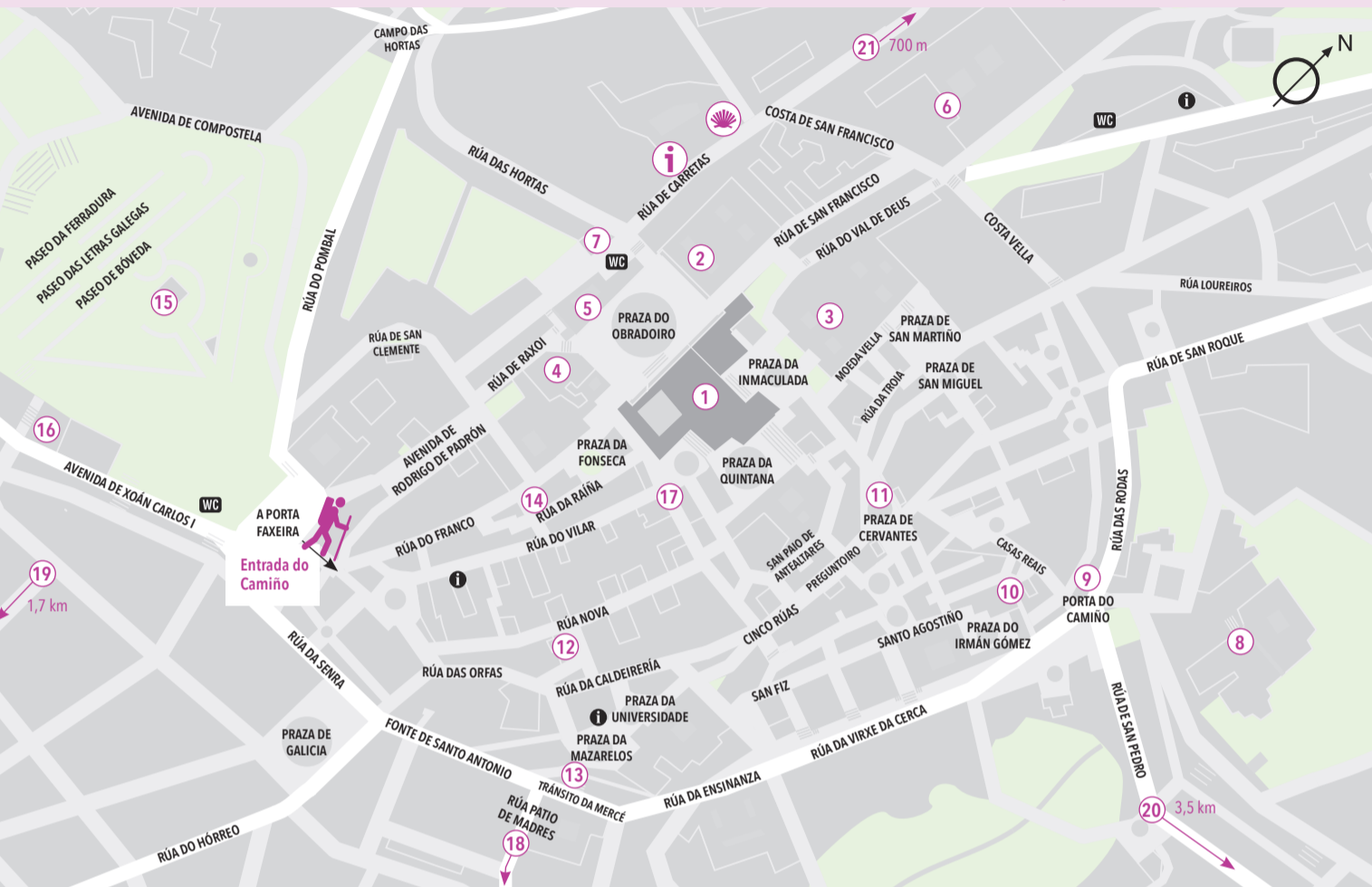
### PLANO DE SANTIAGO DE COMPOSTELA LUGARES XACOBEO ->

- 1 Catedral de Santiago de Compostela
- 2 Hospital Real (hoxe, Hostal dos Reis Católicos)
- 3 San Martiño Pinaro
- 4 Retorardo da USC
- 5 Pazo de Raxoi
- 6 Convento de San Francisco e monumento de San Francisco, do escultor Assery
- 7 Igrexa de San Fructuoso e lugar do antigo cemiterio de peregrinos
- 8 San Domingos de Bonaval
- 9 Porta do Camiño
- 10 Igrexa de Santa María do Camiño
- 11 Praza do Campo (hoxe, de Cervantes) e igrexa de San Bieito do Campo
- 12 Igrexa de Santa María Salomé
- 13 Fonte de Mazarelos
- 14 Fonte de Santiago, Rúa do Franco
- 15 Igrexa de Santa Susana
- 16 Igrexa do Pilar
- 17 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 Capela de San Paio do Monte (O Pedroso)

Centro Internacional de Acollida ao Peregrino: Centro de Documentación e Información do Camiño

Información

Oficina de Peregrino: 981 568 846



### CONSELLOS ÚTILES PARA PEREGRINOS

**A CREDENCIAL DO PEREGRINO**  
É un documento no que se van cuñando os selos dos lugares polos que se pasa e que servirán para obter a "Compostela" (documento do Cabido que certifica a realización da peregrinación por motivos relixiosos ou espirituais). Débese acreditar que se fixeron polo menos os 100 últimos quilómetros a pé ou a cabalo; 200 km se é en bicicleta; ou ben 100 millas náuticas navegadas e realizar a pé os últimos quilómetros do Camiño desde o Monte do Gozo.

**TARXETA SANITARIA**  
Os peregrinos españois deben viaxar sempre coa tarxeta sanitaria. En caso de proceder doutro país membro da Unión Europea, é recomendable dispor da tarxeta sanitaria europea.

Se procedes dun país que non é membro da Unión Europea, debes saber que hai países que teñen convenios con España, polo que será importante obter esta información antes de iniciar a viaxe e así vir con todos os papeis en regra.

**PERSOAS CON DISCAPACIDADE**  
Ademais das recomendacións xerais, o peregrino debe ter en conta estas:

Informarse antes de saír das dificultades que pode atopar un peregrino con discapacidade e das condicións de accesibilidade dos distintos servizos que se atopan no Camiño de Santiago (albergues, establecementos de hostalería, etc.).

Extremar as precaucións á hora de cruzar as estradas se se ten discapacidade auditiva e camiñar sempre acompañado no caso das persoas con discapacidade visual, debido aos cruzamentos, desvíos e irregularidades do terreo.

**SE VIAXAS CON ANIMAS**  
Asegúrate de ter en regra as vacinas e desparasitacións, correctamente recollidas no caderno sanitario co que se debe viaxar.

Planifica e adapta a ruta e as etapas á existencia de aloxamentos que permitan o seu acceso.

### Antes de comezar a peregrinación

Realiza unha preparación física previa, tendo en conta que debes planificar as etapas en función das túas posibilidades, dosificando o esforzo e facendo descansos máis ou menos frecuentes ou longos dependendo das características físicas de cada un.

Unha vez iniciada a marcha non camiñes moi rápido os primeiros días e mantén o mesmo ritmo.

É fundamental o coitado dos pés co fin de prever as bochas; para iso leva calzado cómodo e usado, é aconsellable levar dous pares, ou con sola de goma grosa e lixeira; os calcetins deben ser adaptados e de boa transpiración (de fió ou algodón), sempre limpos, secos e ben colocados para evitar rozaduras. Ao rematar a xornada lava os pés con auga e xabón e cambia de calzado.

Utiliza roupa lixeira e ampla de cor clara (reflector), adecuada á época do ano.

Leva un chufasqueiro de pouco peso que cubra a mochila.

Leva unha protección para a cabeza, e lentes de sol, evita as horas de máis calor e utiliza crema protectora.

Inxire auga frecuentemente pero asegúrate de que é potable; non se debe consumir auga de arrosos, ríos, mananciais ou fontes de cuxa potabilidade non esteamos seguros. Para prever deshidratacións recomendábase unha ingestión mínima diaria de 2 litros de auga. Existen no mercado bebidas isotónicas cuxa composición en sales de sodio e potasio poden axudar a un adulto san.

As campadas deberás facelas en lugares establecidos á tal efecto. Ten precaución se fas fogueiras, ao iniciar a marcha asegúrate de que quedan apagadas, COIDA O MEDIO AMBIENTE.

Non te afastes nunca das sendas sinaladas, evita camiñar cando escureza e respecta as normas de circulación. Se o fas en bicicleta, lembra que é obrigatorio o uso do casco e do chaleco de alta visibilidade.

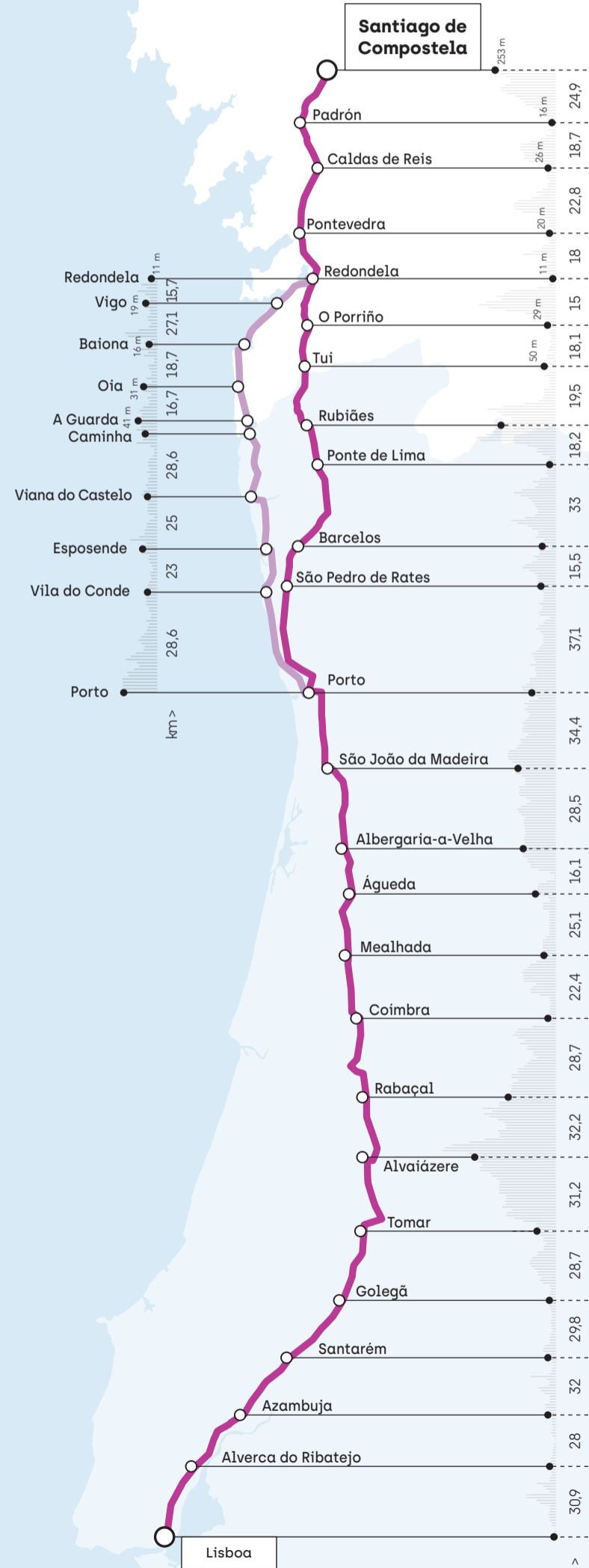
Camiña sempre pola marxe esquerda da calzada.

Se estás canso e con cambras descansa nun lugar fresco e bebe abundante líquido. Para reponer forzas durante o camiño come alimentos moi enerxéticos (fritos secos, figos, chocolate, etc.).

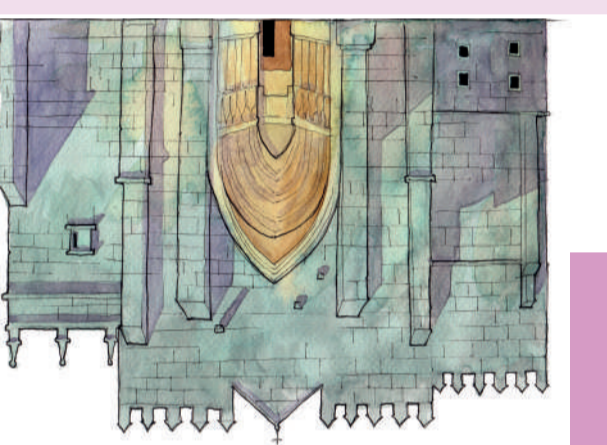
Na equipaxe debes levar saco de durmir, unha navalla multiusos, unha lanterna, un teléfono móbil, e unha pequena caixa de medicamentos.

A caixa básica de urxencias (alcohol, gasa, esparadrado de seda, Betadine, apósitos, crema de protección solar, agulla e fió para a cura das bochas, tesoura pequena, vaselina, repelente de mosquitos, antihistamínicos (en caso de alerxia) e aspirinas.

### CAMIÑO PORTUGUÉS



### Os camiños de Santiago en Galicia E DA COSTA CAMIÑO PORTUGUÉS



Teléfonos de emerxencias

- 061 (Galicia)
- 112 (Nacional)
- 085 (Incendios forestais Galicia)

www.caminodesantiago.gal

App "Camino Santiago" (Dispoñible en Google Play - App Store)