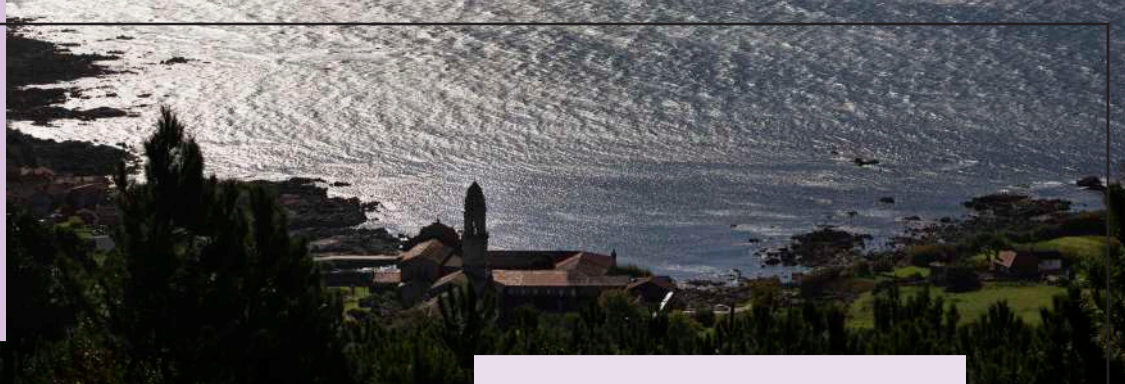


A GUARDA

> OIA

16,7 km
162,6 km a Santiago
CAMINHO PORTUGUÊS
DA COSTA



Mosteiro de Oia

O QUE VER

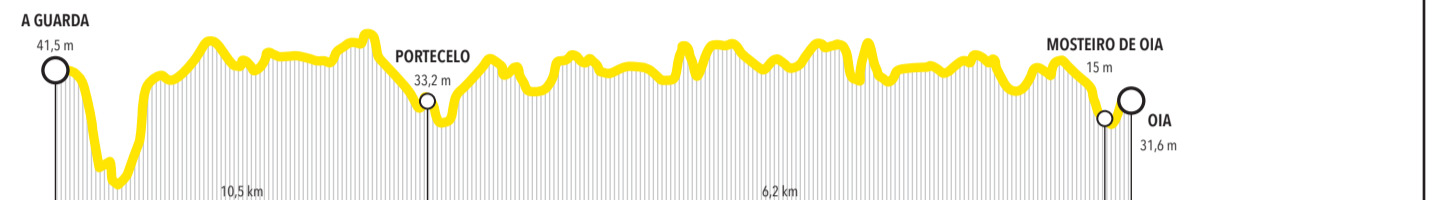


A entrada na Galiza pela costa começa na Pasaxe (A Guarda). Despedimo-nos de Portugal no belo concelho e vila de Caminha. A Guarda cresceu no sopé do imponente castelo de Santa Trega, principal valor turístico e histórico desta localidade e um dos assentamentos pré-romanos mais impressionantes do noroeste peninsular. Santa Trega teve uma ocupação continuada entre os séculos I a.C. e I d.C. Lá do alto seremos surpreendidos pela magnífica panorâmica da foz do rio Minho.

Chegamos ao histórico mosteiro de Santa Maria de Oia, situado em plena linha litoral. Uma das denominações que esta rota recebe, "Caminho monacal", procede precisamente da existência deste lugar. O mosteiro fez parte da ordem de Cister. A sua estratégia localizadora ajudou, em mais de uma ocasião, na defesa da costa, como aconteceu em meados do séc. XVII, quando os monges conseguiram travar um ataque da frota turca.

Na Guarda, o castro de Santa Trega, o mais emblemático e visitado dos povoados galaico-romanos galegos, declarado Monumento Histórico-Artístico Nacional em 1931. Em várias das pedras do monte encontram-se petróglifos elaborados 2000 anos antes da ocupação do castro. O estuário do rio Minho, especialmente interessante à hora da maré baixa e do pôr do sol, com juncos, corvos-marinhos e anatóides sobre a marisma. Na gastronomia da Guarda é famosa a lagosta, com festa em julho. Em Oia, o mosteiro de Santa Maria, românico, gótico e barroco, e em fase de restauração.

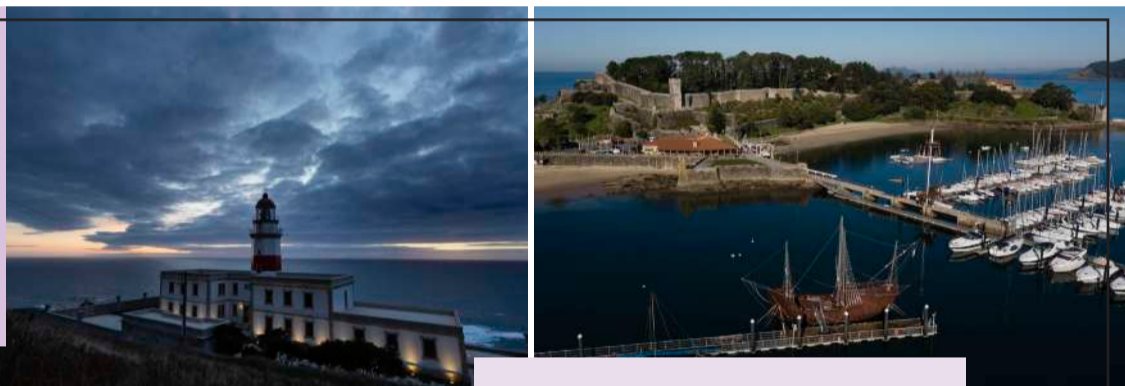
Encaminhamo-nos para Oia, município do Rosal, ao longo da linha costeira. O oceano sempre aberto à nossa esquer-



OIA

> BAIONA

18,7 km
145,9 km a Santiago
CAMINHO PORTUGUÊS
DA COSTA



Cabo Silleiro // Parador de Baiona

O QUE VER



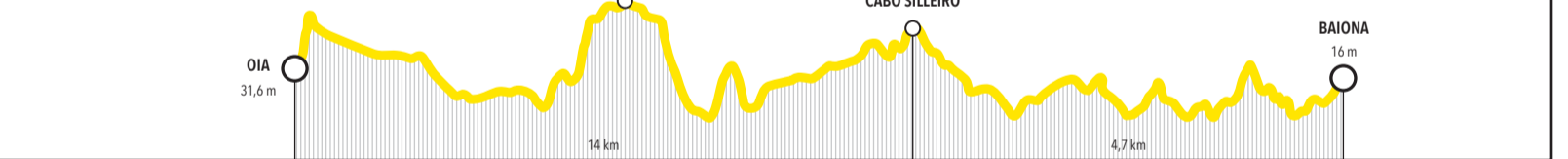
Deixamos para trás a localidade marinheira de Oia e seguimos caminho junto às falésias. Passamos pelas imediações do farol do cabo Silleiro, extremo sul da ria de Vigo e ponto principal de orientação dos navios que sulcam estas águas. Subimos até Baredo pela velha vereda real. Baredo possui um núcleo rural muito bem conservado, com caminhos empedrados e genuína arquitetura popular. Além disso, o seu litoral rochoso permite apanhar bons percebes.

Alguns quilómetros depois de Baredo, chegamos ao castelo de Monteareal, hoje transformado no Parador Nacional de Turismo de Baiona. Os seus fortes muros defensivos resistiram ao ataque do corsário inglês Francis Drake, que desembarcou aqui em 1585. Por trás do castelo, Baiona.

A 1 de março de 1493, Baiona foi o primeiro porto da Europa a receber a notícia do descobrimento da América, pois foi nela que atracou a caravela Pinta, capitaneada por Martin Alonso Pinzón. Esta vila mantém hoje todo o esplendor do seu histórico passado.

Baiona é, ainda, a entrada sul da magna ria de Vigo, protegida pelas ilhas Cies, que são o coração do Parque Nacional Ilhas Atlânticas, e que é possível visitar de barco a partir daqui.

O trajeto continua pela travessia do Hospital, praça do Concello, o convento das Clarissas, as ruas Tide e Antero Rubin. Antes de abandonar a cidade, o Caminho passa pela rua Còengo Valiño e Calzada, em direção ao parque de S. Bartolomeu.



BAIONA

> VIGO

27,1 km
127,2 km a Santiago
CAMINHO PORTUGUÊS
DA COSTA



Albergue de Vigo

O QUE VER



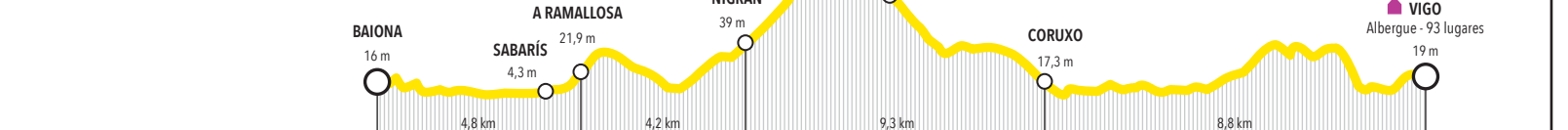
Despedimo-nos de Baiona. De caminho para Sabaris passamos perante a histórica fonte do Pombal. Atravessamos o rio Groba por uma ponte românica; mais à frente, a casa senhorial de Cadaval, até outra bela ponte – também românica –, a da Ramallosa. Aqui começa a foz do rio Miñor, marisma de grande riqueza ecológica.

Entramos no concelho de Nigrán. O Caminho oferece-nos belas amostras de arquitetura popular, históricos solares e cruzeiros como os de Mallón e O Pereiro. Seguimos pelos conhecidos por caminho do Souto e caminho da Rosiña

até chegar ao centro de Nigrán. Os paços de Urzáiz e Cea precedem a subida ao monte de Sanromán, que culminamos para chegar a Priegue.

A estrada C-550 será presença constante. Por ela entramos no concelho de Vigo, a maior cidade da Galiza – 300 000 habitantes e meio milhão em toda a área metropolitana –, grande porto pesqueiro e de contentores, vive dinâmica e industrial e rodeada por belas praias e paisagens. Uma

delas, a de Saiáns, marca a entrada no município. Depois, as freguesias de S. Miguel de Oia e de S. Salvador de Coruxo. Continuamos pelo Caminho de Muíños até Samil, praia que é a porta de entrada da cidade. Óptimos par para aqui, ao pé do mar e com as Cies ao fundo, se bem que também é possível continuar até ao centro da cidade.



VIGO

> REDONDELA

15,7 km
100,1 km a Santiago
CAMINHO PORTUGUÊS
DA COSTA

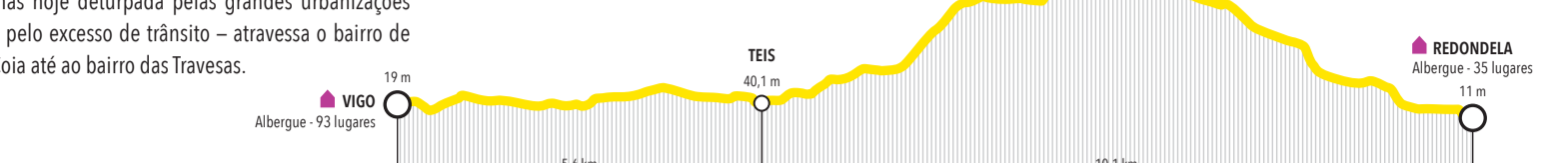
O passeio fluvial do Lagares conduz-nos igualmente às Travesas – pelas avenidas da Florida ou de Frago. Daqui dirigimo-nos para a rua de Tomás A. Alonso, que liga com a Pi i Margall e com o passeio de Alfonso XII. Neste local, nas imediações do antigo castelo de S. Sebastián, ainda resiste um troço genuíno da antiga entrada no desaparecido recinto amuralhado de Vigo: a que se fazia através da porta da Falperra, vizinha da rua de Santiago.

A melhor opção para entrar na cidade de Vigo é seguir, águas acima, o leito do rio Lagares, que desemboca na praia de Samil. O seu passeio fluvial permitir-nos-á desfrutar dos seus terrenos húmidos, flora e fauna.

Uma alternativa a esta rota – mais fiel à tradição, mas hoje deturpada pelas grandes urbanizações e pelo excesso de trânsito – atravessa o bairro de Coia até ao bairro das Travesas.

Do passeio de Alfonso XII descemos até S. Francisco e ao histórico bairro marinheiro do Berbés.

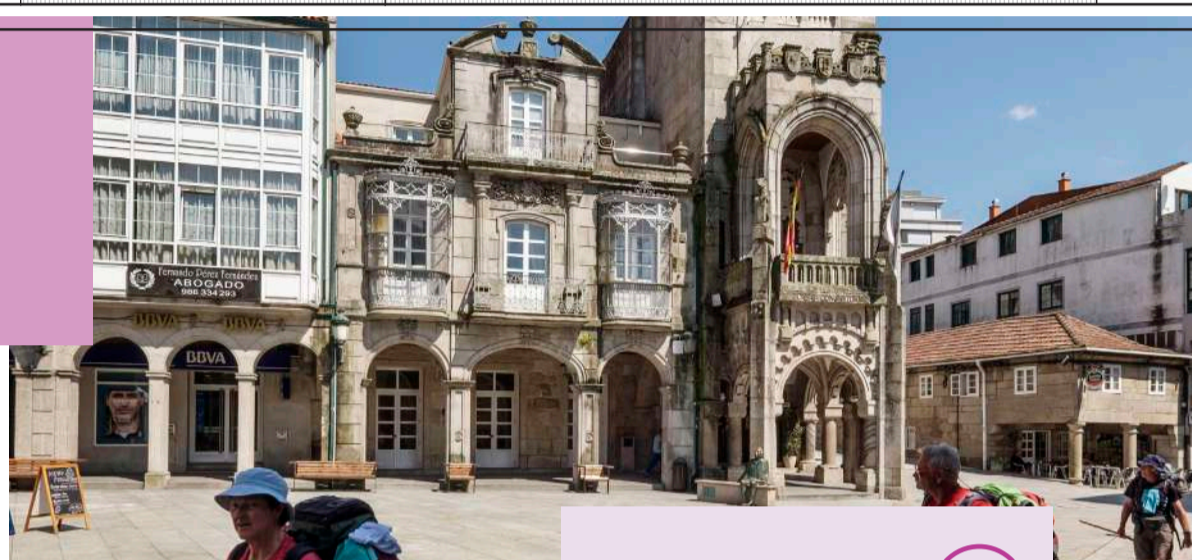
Sairemos de Vigo pelo bairro de Teis – no alto do monte da Guía teremos um grande mirador da cidade –, depois atavessamos A Paradela, Parada, Trasmañó, Rande e A Portela, até chegar a Redondela, onde esta rota conflui com o Caminho Português do interior.



TUI

> O PORRIÑO

18,1 km
117,5 km a Santiago
CAMINHO PORTUGUÊS



O Porriño

O QUE VER



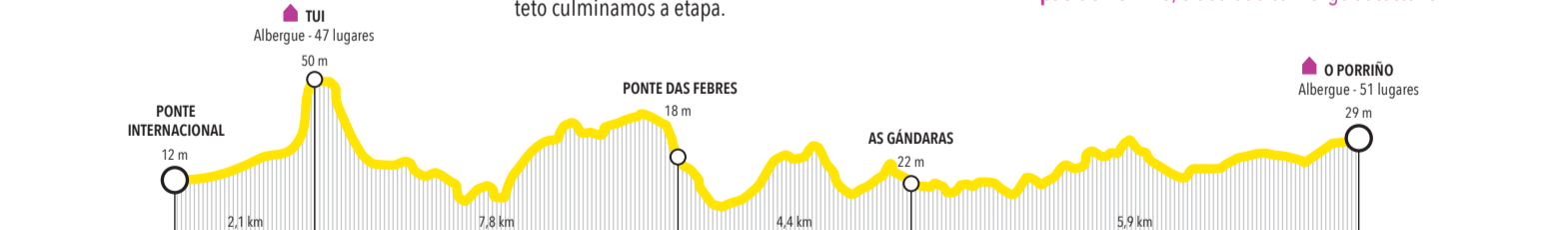
O acesso à Galiza é feito através da Ponte Internacional que une as localidades de Valença (Portugal) e Tui (Espanha) atravessando o caudaloso rio Minho. Uma estrada desce à praia da Fábrica, onde desembarcavam os peregrinos antes de a ponte ser construída. Entramos na zona histórica de Tui através das avenidas de Portugal e de Galicia. Rapidamente chegamos ao Parador de Turismo. Um marco informa-nos que faltam 115 km até Santiago. O encanto de Tui – uma das sete capitais do Antigo Reino da Galiza, declarada conjunto histórico-artístico em 1967 – respira-se em cada uma das ruas, ruelas e calçadas do seu nobre centro histórico, um traçado urbano medieval presidido pelo românico e pelo gótico da sua catedral de Santa María. Fomo-nos aproximando do templo pelas ruas Bispo Maceira e Baixada ó Arrabal de Freamox.

Entramos, pela rua Manuel Rodríguez, no pujante concelho do Porriño. Este município, cuja origem está intimamente relacionada com o Caminho de Santiago, é, na atualidade, uma importante vila industrial, das de maior crescimento demográfico da província de Pontevedra. A sua paisagem urbana oferece-nos hoje a obra do arquiteto Antonio Palacios, nascido aqui em 1874: passamos perante o Palácio Municipal, uma das suas grandes criações (1924). Muito próximo da rota erguem-se o centro da rede de S. Luis, a fonte do Cristo – uma das suas primeiras obras, de 1907 – ou a farmácia Palacios (desenhada em 1912 para o seu irmão José).

Com a contemplação das criações deste prestigiado arquiteto culminamos a etapa.

A rota avança pela capela da Virxe do Camiño, por Paredes de Abaixo e pela emblemática ponte de S. Telmo, chamada Ponte das Febres. Uma vez do outro lado, caminhamos por um frondoso bosque conhecido como A Ribeira. Chegamos à aldeia da Magdalená. Somos acompanhados pelo rio Louro, que divide os municípios de Tui e O Porriño. A seguinte povoação é Orbenlle. Ao longe divisam-se as pedreiras de granito que tornou este lugar famoso (conhecido por "granito rosa", que se exporta para países como Japão ou E.U.A.).

Entramos pela praça de Ponteareas e noutra bela praça, a de Ribadavia, encontra-se o albergue de peregrinos e o final deste troço.



O PORRIÑO

> REDONDELA

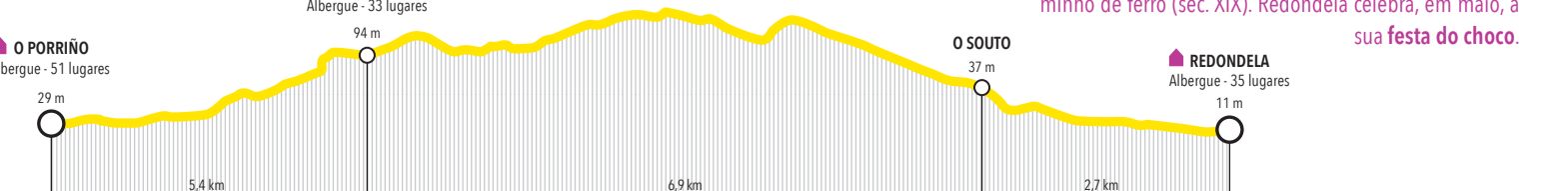
15 km
99,4 km a Santiago
CAMINHO PORTUGUÊS

Abandonamos O Porriño e logo deparamos com a capela das Angustias. Caminhamos pela bermá da estrada Nacional 550, pelo que devemos prestar especial atenção aos veículos (podemos seguir o caminho que nos desvia para a direita para evitar o trânsito). Intuímos, oculto, o passar

do rio Louro. Deixamos para trás o bairro de Amieiro Longo e chegamos à localidade da Rúa, que outrora foi sede do concelho de Mos. Uma cruz de pedra com a inscrição "Caminho de Santiago" marca o início da rua dos Cabaleiros, que nos leva até ao conhecido cruzeiro dos Cabaleiros.

Pelo lugar do Enxertado, como o vale a leste, chegamos em ligeira subida à capela de Santiaguño de Anta, um singelo monumento rodeado por uma bela carnalheira.

Um miliário romano – indicador de mil passos, que fazia parte da Via XIX que unia, como já dissemos, Braga e Astorga – encaminha-nos até ao município de Redondela. Em seguida entramos em Vilar de Infesta. Florestas de pinheiros e eucaliptos protagonizam estes quilómetros. Chegamos ao lendário lugar de Chan das Pipas. Saxamonde, Quintela e O Muro levam-nos até Redondela.



O QUE VER



Em Mos, a igreja barroca de Santa Eulália (séc. XVI) e o paço dos Marqueses de Mos (séc. XVIII). O original cruzeiro dos Cabaleiros, de 1734, com grades de ferro e duas lanternas. No lugar de Chan das Pipas, durante a invasão francesa (princípios do séc. XIX) um homem chamado Chan tomou-se famoso por tentar tarvar o avanço das tropas francesas lançando-lhes pipas de vinho lá do alto. Em Redondela, a igreja paroquial de Santiago, consagrada por Gelmírez em 1114, o convento de Vilavelle (séc. XVI), a casa da Torre (séc. XVI) e os viadutos do caminho de ferro (séc. XIX). Redondela celebra, em maio, a sua festa do choco.

REDONDELA

> PONTEVEDRA

18 km
84,4 km a Santiago
CAMINHO PORTUGUÊS



Pontevedra

O QUE VER



À saída de Redondela encontra-se a capela das Angustias. Entramos na freguesia de Cesantes. À nossa esquerda, a oeste, a impressionante ria de Vigo: ao centro emergem as ilhas de S. Simón e S. Antón, sob as suas águas jazem os restos dos galeões da batalha de Rande (1702) e, ao fundo, fecha a panorâmica, entre bateas (viveiros de melihão), a ponte suspensa de Rande. Entramos na freguesia do Viso e chegamos até Arcade (município de Soutomaior), cujo centro urbano atravessamos pelas ruas de Portas, Lavandeira, Cimadevila, Veleiro, Barrancas... até chegar à histórica ponte medieval de Ponte Sampaio, sobre o rio Verdugo.

A meio da ponte começa o concelho de Pontevedra. Percorremos a vila de Ponte Sampaio e continuamos por antigos e evocadores caminhos empedrados, com troços da própria Via romana XIX como a subida pela Brea Vella da Canicouva.

Vamo-nos aproximando de Pontevedra através da Boullosa, Santa Comba de Bértola, a capela de Santa Marta, Tomeza, O Casal do Rio e O Marco (em O Pobo podemos tomar o ramal que nos desvia para a esquerda -caminho complementar-). A rua Otero Pedrayo e a glorieta de Compostela conduzem-nos ao santuário da Virxe Peregrina, rua Sopaotales, praça do Teucro e rua Real. O imponente centro histórico da cidade aguarda por nós.



PONTEVEDRA

> CALDAS DE REIS

22,8 km
66,4 km a Santiago
CAMINHO PORTUGUÊS



Área recreativa do rio Barrosa, Barro

O QUE VER



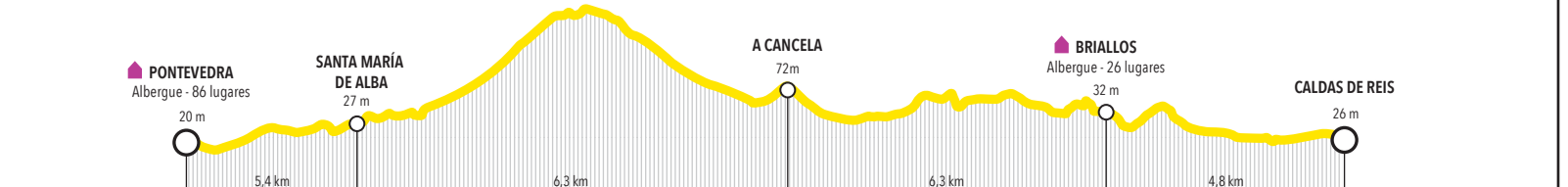
O Caminho sai de Pontevedra pela rua da Santiña, após passar o rio Lárez pela ponte do Burgo. Continuamos a extensa marisma da Xunqueira de Alba. A rota passa entre o caminho de ferro e o rio Grandá. Subimos até ao lugar de Pontecabras e à igreja e casa paroquial de Santa María de Alba. O arcebispo de Santiago Diego Gelmírez fez uma paragem em Guxilde no seu caminho de Braga até Compostela.

Passada a capela de S. Caetano esperam-nos os frondosos bosques de Reiris e Lombo da Maceira. Entramos no município de Barro através de uma pequena ponte de pedra que cruza o riacho chamado O Rego do Carcere. De S. Mauro passamos a S. Mamede da Portela. Atravessamos a ponte sobre o rio Areal, que introduz o peregrino – entre grandes casas de pedra – em Valbón. Dois interessantes cruzeiros surgem ao passar, um deles junto à casa de Amonisa; outro exhibe no seu fuste uma estátua de Santiago peregrino a olhar para norte, para Compostela. Um terceiro cruzeiro, o solitário Soutelo, completa a tríade destas genuínas esculturas que nasceram como cruzamento de caminhos.

A partir daqui é preciso prestar atenção à sinalização, pois são continuos os cruzamentos e serpenteados do Caminho, com a estrada N-550 sempre presente, e a nova via férrea de alta velocidade que alterou a paisagem. A localidade da Seca (concelho de Barro) e Briallós (concelho de Portas) conduzem-nos ao termo municipal de Caldas de Reis. Alternam pequenos troços de trilhões, caminhos de terra e estradas asfaltadas.

Chegamos à bonita localidade de Tivo, onde o caminhar enfrenta o último trecho desta etapa, já às portas de Caldas de Reis. Passamos perante a igreja de Santa María e entramos em Caldas, vila termal, a *Aquae Celsinas* citada no célebre "Itinerário de Antonino" – um documento do século II onde aparecem registadas as rotas do império romano – e banhada pelos rios Umia e Bermaña.

Seguimos pelas ruas Santa Marta, Ferrería e passamos a ponte sobre o Umia, que aproxima o peregrino da fonte de águas termais que dão nome à vila desde a época romana. Segue-se a rua Real, atravessamos outra ponte, esta medieval de grande beleza sobre o rio Bermaña. A capela de S. Roque, no final da rua homónima – que vai dar à estrada N-550 – marcará o final desta etapa.



CALDAS DE REIS

> PADRÓN

18,7 km / 43,6 km a Santiago
CAMINHO PORTUGUÊS



Santiago do Monte, Padrón

O QUE VER

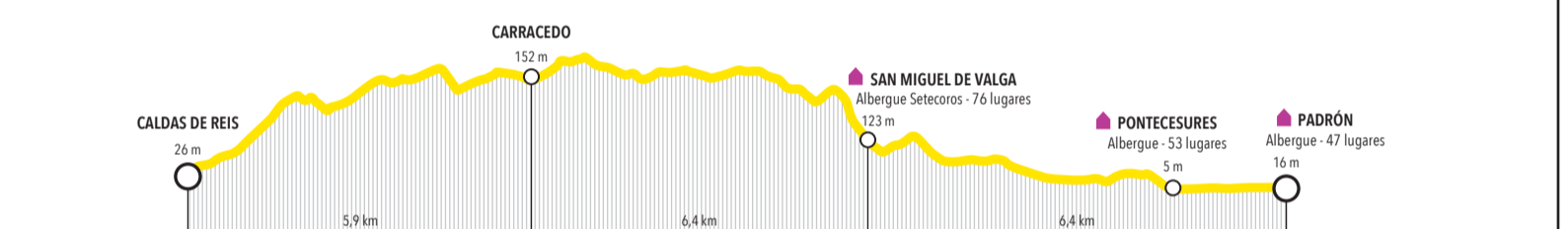


A saída de Caldas é levada a cabo pela N-550 mas, imediatamente, entramos num belo caminho. A rota começa a subir até chegar ao conjunto de Santa María de Carracedo. Depois prossegue pelas localidades de Casalderrique e Casal de Eiro. Começa o município de Valga.

A localidade do Pino dá lugar ao monte Castelo, profundos bosques banhados pelas águas do rio Valga e salpicados de antigos moinhos. Os seguintes lugares desta etapa são Cimadevila, a ponte sobre o rio Fontello, Cedelo e Condiide – já em Ponteacesures. Do mirador de Pino Manso obteremos uma ampla vista do vale do rio Ulla.

A rota prossegue agora pelo bairro mais antigo da vila de Ponteacesures. Depois della cruzamos a ponte sobre o Ulla (de origem romana, apesar de hoje estar desvirtuada) que separa as províncias de Pontevedra e da Coruña. Aqui começa o concelho corunhês de Padrón, berço da tradição jacobea, bela e monumental localidade banhada pelo rio Sar. A entrada na vila faz-se pelo campo da feira, antes de entrarmos pelo passeio do Espolón. No centro histórico ergue-se a igreja de Santiago de Padrón, onde se guarda o *Padrón*.

Conjunto monumental de Santa María de Carracedo. No monte Castelo, os moinhos tradicionais. Em Ponteacesures, a igreja de S. Xulián de Requeixo, românica. O antigo porto de Padrón, originário do séc. XII: segundo a tradição, chegou até aqui vinho de Jaffa (Palestina), no século I, o corpo do Apóstolo. O passeio fluvial do rio Sar. A igreja de Santiago, que custodia o *Padrón*, uma ara romana dedicada a Neptuno, onde teria sido amarrada a Barca de Pedro. A fonte do Cerna (séc. XVIII). O jardim botânico. A Casa-Museu de Rosalia de Castro, a grande poetisa galega. A igreja de Santa María de Herbón, românica, na aldeia famosa pelos seus pimentos.



PADRÓN

> SANTIAGO

24,9 km a Santiago
CAMINHO PORTUGUÊS



Praza do Obradoiro, Santiago de Compostela

O QUE VER

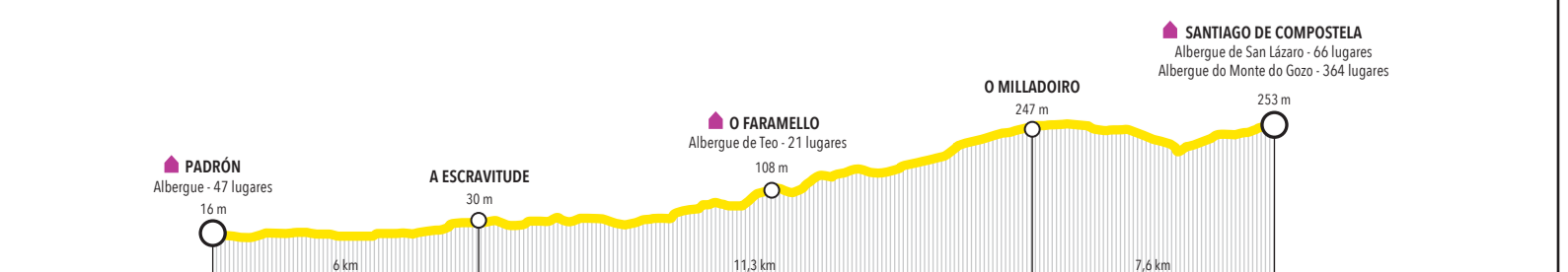


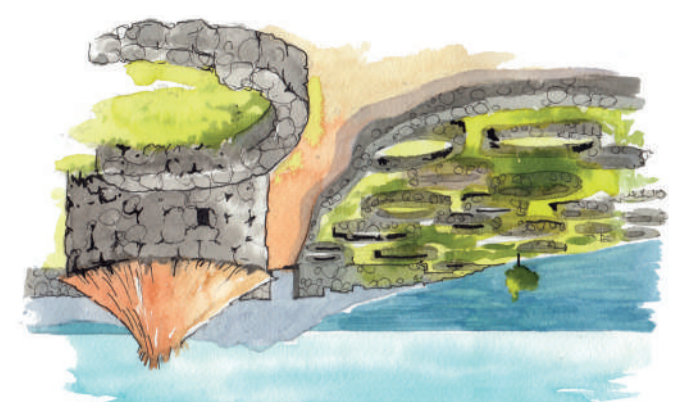
Saimos pela rua Dores, passamos o rio Sar e chegamos a Iria Flavia, hoje freguesia de Padrón, mas que foi cidade romana e depois sede episcopal até ao séc. XI. Passamos perante a Fundação Camilo José Cela. Atravessamos a N-550 (pode-mos seguir o caminho que nos desvia para a direita para evitar o trânsito). O vale do Sar nutre aldeias tradicionais como A Pousa, O Souto, O Ruelleiro, Cambelas ou Antepostas.

O Caminho entra no casco histórico através da Porta Faxeira e da rua do Franco. A entrada tradicional na catedral dos peregrinos do Caminho Português é pela praça das Praterias.

No Milladoiro – o "humilhadioiro", quer dizer, onde os peregrinos se "humilhavam" ou ajoelhavam ao ver pela primeira vez a catedral – já se respira Compostela: passamos primeiro pela Rocha Vella e pela Ponte Vella para cruzar o rio Sar. Aqui temos duas opções: seguir pela Choupana (junto ao hospital clínico), capela de Santa Marta e rua Rosalia de Castro, ou então pelo bairro de Conxo. Ambas confluem na praça de Vigo.

O Caminho entra no casco histórico através da Porta Faxeira e da rua do Franco. A entrada tradicional na catedral dos peregrinos do Caminho Português é pela praça das Praterias.





PARA LÁ DO CAMINHO... PORTUGUÊS ->

Já chegou a Compostela. Guarde agora as botas da sua peregrinação e torne-se um viajante, uma pessoa curiosa, sensível e ativa. Regresse sobre os seus passos. Tudo aquilo que não pôde ver ou gozar no seu itinerário, espera-o. Abrem-se diante de si outros caminhos igualmente sedutores. Veja as sugestões que lhe preparamos.



Castro de Santa Trega, A Guarda

Tanto se percorrermos o Caminho Português pela costa como se o fizemos pelo interior, as paisagens, as pessoas e as histórias que deixamos para trás merecem o nosso retorno pausado. Vinhedos das Rias Baixas, praias, estâncias termais, paços, ilhas atlânticas ou o surpreendente interior da província de Pontevedra mostram-nos os seus encantos.

O vale d'O Rosal está situado na desembocadura do rio Minho, na fronteira com Portugal. Visitemos os seus vinhos com denominação de origem, frescos, finos e frutados (elaborados com uvas das variedades *albariño*, *loureira* e *caíño blanco*), cuja cultura remonta ao século XII. Precisamente o mosteiro de Santa María de Oia, pelo qual passamos no Caminho, situado diante do mar, é a origem destas cepas. É obrigatório parar e visitar alguma das adegas emblemáticas situadas a montante do rio.



Santa María de Oia

E se falamos de **enoturismo**, também devemos fazê-lo da **talassoterapia**, dado que o município de Oia dispõe de instalações hoteleiras insuperáveis onde crianças e adultos podem usufruir e relaxar-se juntos diante do Oceano Atlântico.

Todo o Caminho Português está rodeado por importantes centros termais. Não é sem razão que a Galiza é uma potência emergente na área do turismo da água e da saúde. **Mondariz Balneario**, o município mais pequeno de Espanha situado na comarca d'O Condado (a uns 30 km de Vigo), foi já nos fins do século XIX uma referência termal na Europa. Hoje em dia, as suas saudáveis águas e as suas instalações termais são conhecidas em meio mundo. A ilha d'A Toxa é outra referência histórica em termalismo. As suas águas e banhos "curam males horríveis", afirmava a escritora Emilia Pardo Bazán. E, já perto de Santiago, em **Brión**, uma das estâncias termais mais próximas, O Tremo, erigido sobre o histórico manancial d'A Nosa Señora dos Anxeles.



Balneario de Mondariz



Laxe dos Carballos, Parque Arqueolóxico de Campo Lameiro

Para os amantes da **arte pré-histórica**, o interior da província de Pontevedra é uma verdadeira descoberta: reúne uma das maiores concentrações de **petróglifos** da Europa, sobretudo nas comarcas do Val do Lérez, Baixo Miño e arredores da cidade de Vigo. Os petróglifos, como sabemos, são gravuras em pedra com uma antiguidade de quatro ou cinco mil anos. Muitos foram descobertos e estudados recentemente. Em **Campo Lameiro**, encontramos o Parque Arqueolóxico da Arte Rupestre, 22 hectares com numerosos petróglifos de grande valor; o espaço incluí a reconstrução de uma povoação da Idade do Bronze. Na Guarda, erige-se o **castro de Santa Trega**, um verdadeiro emblema do noroeste ibérico, uma povoação galaico-romana com um itinerário pedestre para subir ao monte e ao museu arqueológico no alto.

A gastronomia mais apreciada destas costas – peixes e mariscos, fundamentalmente – prepara-se com esmero em qualquer bom restaurante ou casa de refeições. Talvez a coisa mais genuína a fazer seja percorrer a **Rota da Lampreia**, esse peixe conhecido como "a rainha do rio", que habita nos leitos dos rios interiores da Galiza há mais de... quinhentos milhões de anos! Tem a boca circular e alimenta-se do sangue de outros peixes. Três rios constituem o indispensável mundo da lampreia: o **Minho** (nos últimos quilómetros até à desembocadura), o **Ulla** (entre as províncias de Pontevedra e Coruña, de Padrón a Catoira) e o **Tambre** (que desemboca na ria de Muros-Noia). É preparada guisada, à bordaleira (a receita mais famosa, que é com arroz branco), assada, em empanadas, saladas, etc.



Platos de lampreia

E de uma rota gastronómica passamos a outra monumental e botânica ao mesmo tempo: a **Rota da Camélia**, essa flor de inverno oriunda da China e do Japão, mas que na Galiza encontrou uma excelente adaptação nos aristocráticos jardins dos paços galegos: o Paço de Rubiães em Vilagarcía de Arousa, o Paço de Bazán (Parador Nacional) em Cambados, o Paço de Oca na Estrada (conhecido como o "Versalhes galego") ou o de Santa Cruz de Ribadulla (em Vedra, com exemplares gigantes de cameleira), são quatro magníficos exemplos, entre muitos outros.

Na nossa peregrinação pelo Caminho Português teremos visto, no horizonte atlântico, alguma das ilhas que constituem o **Parque Nacional das Ilhas Atlânticas**. De sul a norte: Cíes, Ons, Sálvora e Cortegada. Todas elas são visitáveis. A sua natureza é única e as suas praias e florestas (como a de louro de Cortegada, a maior da Europa), extraordinárias.



Cidade da Cultura, Santiago de Compostela

E agora, a **Compostela secreta**: porque há outro **Santiago** para além da sua zona monumental única, da sua genuína gastronomia ou do animado ambiente cultural. É um novo Santiago ligado à natureza e ao relaxamento, presidido pelos seus poéticos rios Sar e Sarela e os suaves montes que os protegem. Os **novos passeios pelo rio Sar**, a leste da cidade – na zona conhecida por As Brañas do Sar – abrem-se diante de nós, ao pé da subida, ao longo de caminhos pelo novo **Bosque de Galicia**. Este jovem espaço de 24 hectares cresce na ladeira do Monte Gaíás, que preside a **Cidade da Cultura**. A oeste, na outra ponta da urbe, o **Monte Pedroso** brinda-nos talvez a melhor vista panorâmica da cidade milenar. A ele podemos ter acesso seguindo uma antiga **Via-Sacra** que passa ao lado do grande parque conhecido como **A Granxa do Xesto**.

CAMINHO PORTUGUÊS ->

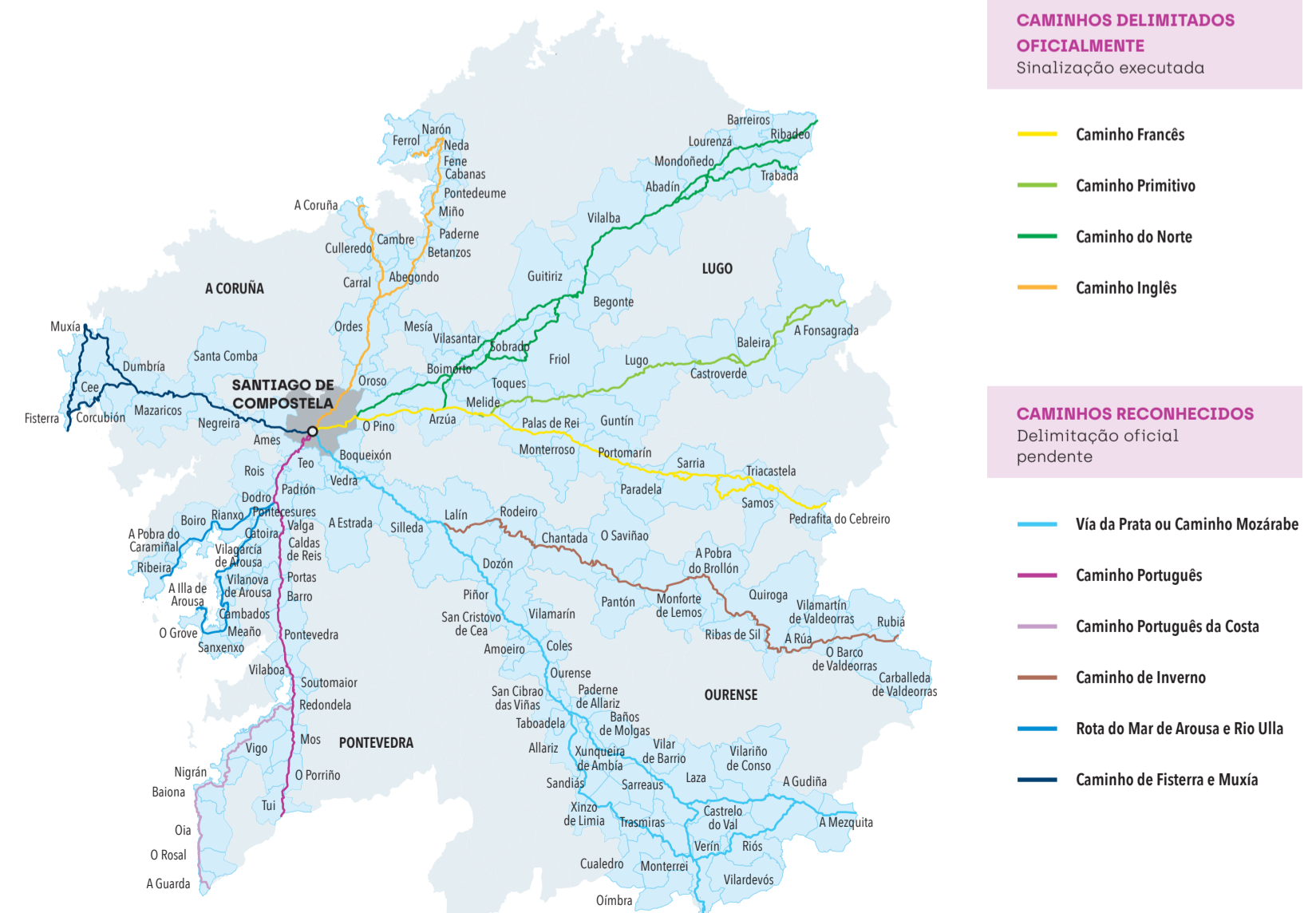


O culto jacobeu teve no Caminho Português um território fundamental para entender a verdadeira dimensão internacional do fenómeno das peregrinações. Esta rota ganhou relevância sobretudo a partir do século XII, após a independência de Portugal, a meados da centúria. O seu traçado herda vias e caminhos antigos, como a Via XIX, construída no século I d.C., que unia Braga a Astorga através de Ponte de Lima, Tui, Pontevedra, Santiago e Lugo, e que foi uma das calçadas romanas mais importantes, pois foi a coluna vertebral da **Gallaecia**.

Desde o século XII, o fluir dos peregrinos rumo ao norte da Península foi estabelecendo ligações não só espirituais mas também culturais e económicas, laços humanos que as fronteiras políticas nunca foram capazes de quebrar. O exemplo de reis, nobres e altos clérigos contribuiu decisivamente para o assentar de uma grande devoção jacobea. Foi o caso da célebre peregrinação de D. Isabel de Portugal, a "Rainha Santa", no século XIV, que oferece a sua coroa no altar de Santiago e que terá sido enterada em Coimbra com um cajado de peregrina. Ou do rei português Manuel I, que peregrina de Lisboa a Santiago em 1502, e ordena como recordação da sua estância em Compostela que uma lâmpada ilumine dia e noite o templo santiaguês, ao qual atribuiu uma renda anual.



OS CAMINHOS NA GALIZA ->



CAMINHOS DELIMITADOS OFICIALMENTE
Sinalização executada

- Caminho Francés
- Caminho Primitivo
- Caminho do Norte
- Caminho Inglês

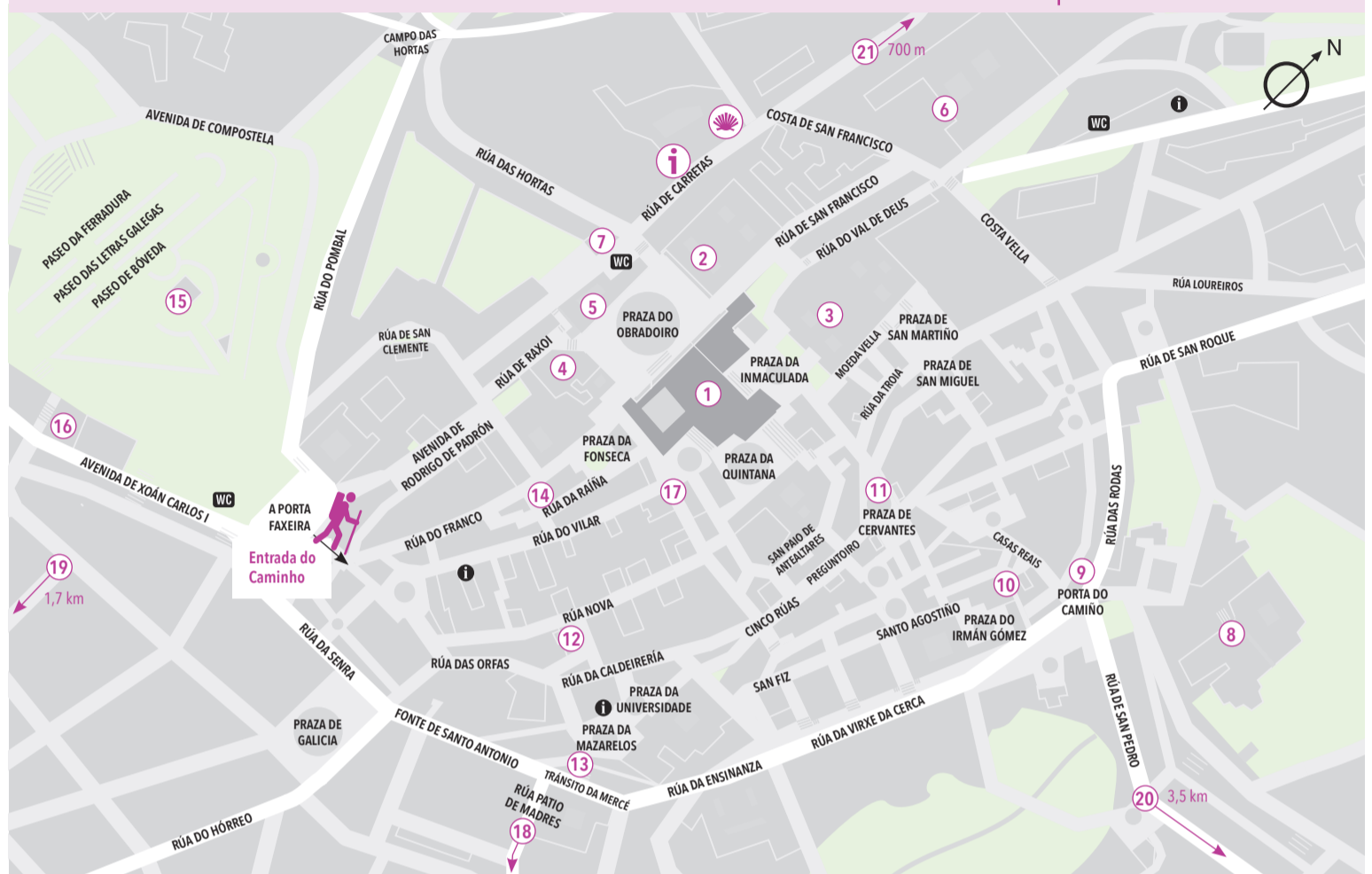
CAMINHOS RECONHECIDOS
Delimitação oficial pendente

- Via da Prata ou Caminho Mozárabe
- Caminho Português
- Caminho Português da Costa
- Caminho de Inverno
- Rota do Mar de Arousa e Rio Ulla
- Caminho de Fisterra e Muxia

PLANO DE SANTIAGO DE COMPOSTELA LUGARES JACOBENS ->

- 1 Catedral de Santiago de Compostela
- 2 Hospital Real (hoje em dia, Hostel dos Reis Católicos)
- 3 San Martiño Pinaro
- 4 Reitoria da USC
- 5 Pazo de Raxoi
- 6 Convento de San Francisco e monumento de San Francisco, do escultor Asorey
- 7 Igreja de San Fructuoso e lugar do antigo cemitério de peregrinos
- 8 San Domingos de Bonaval
- 9 Porta do Caminho
- 10 Igreja de Santa María do Camiño
- 11 Praza do Campo (hoje em dia, de Cervantes) e igreja de San Bieito do Campo
- 12 Igreja de Santa María Salomé
- 13 Porta de Mazarelos
- 14 Fonte de Santiago, Rúa do Franco
- 15 Igreja de Santa Susana
- 16 Igreja do Pilar
- 17 Praza das Praterias e Museu das Peregrinações 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 Acolhimento do Peregrino: Centro de Documentação e Informação do Caminho
Informação
Gabinete do Peregrino: 981 568 846



CONSELHOS ÚTEIS PARA PEREGRINOS



CRENCIAL DO PEREGRINO
É um documento que é carimbado os locais por onde se passa e que servirá para obter a "Compostela" (documento da Prefeitura que certifica a realização de peregrinação por motivos religiosos ou espirituais). Deve-se comprovar que pelo menos os últimos 100 quilómetros foram percorridos a pé ou a cavalo; 200 km se for de bicicleta; ou 100 milhas náuticas percorridas e realizar a pé os últimos quilómetros do Caminho a partir de O Monte do Gozo.

CARTÃO DE SAÚDE
Os peregrinos espanhóis devem viajar sempre com o cartão de saúde.

Caso venha de outro país membro da União Europeia, é recomendável que disponha do cartão europeu de saúde.

Se vier de um país que não seja membro da União Europeia, deve saber que há países que têm convénios com Espanha, pelo que será importante que obtenha estas informações antes de iniciar a viagem, para desta forma vir com todos os documentos devidamente regularizados.

PESSOAS DEFICIENTES
Além das recomendações gerais que todos os peregrinos devem observar, também devem:

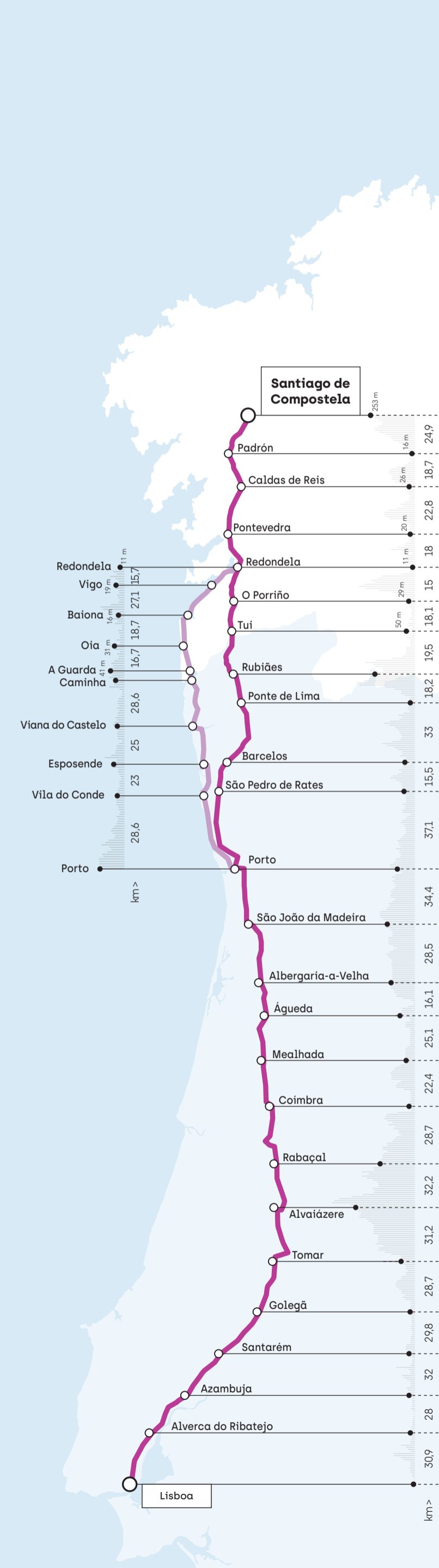
- Informar-se antes de sair sobre as dificuldades que um peregrino com deficiência pode encontrar e sobre as condições de acessibilidade dos diferentes serviços que se encontram no Caminho de Santiago (albergues, estabelecimentos de hotelaria, etc.).
- Intensificar os cuidados quando se tratar de atravessar as estradas em caso de deficiência auditiva e caminhar sempre acompanhado no caso das pessoas deficientes visuais, devido aos cruzamentos, desvios e irregularidades do terreno.

SE VIAJAR COM ANIMAIS:
Certifique-se de que tem as suas vacinas e desparasitações devidamente registadas no boletim de vacinas, com que deve viajar.
Planear e adaptar o trajeto e as etapas à existência de alojamentos que permitam o seu acesso.

Antes de iniciar a peregrinação

- Efetuar uma preparação física prévia, tendo em conta que deve planear as etapas em função das suas possibilidades físicas, doseando o esforço e efetuando descansos mais ou menos frequentes ou longos, dependendo das características físicas de cada um.
- Uma vez iniciado o andamento, não caminhe muito rapidamente nos primeiros dias e mantenha o mesmo ritmo.
- É fundamental o cuidado dos pés para evitar bolhas; para tal, use calçado confortável e usado. É aconselhável que leve dois pares, ou com sola de borracha grossa e leve. As peúgas devem ser adaptadas e permitir uma boa transpiração (de linho ou algodão), sempre limpas, secas e bem calçadas para se evitarem fricções. No fim do dia, lave os pés com água e sabão e mude de calçado.
- Utilize roupa leve e larga, de cor clara (refletora), adequada à época do ano.
- Leve uma gabardina que não seja pesada e que cubra a mochila.
- Leve uma proteção para a cabeça e óculos de sol, evite as horas de calor mais intenso e utilize creme protetor.
- Ingira frequentemente água, mas certifique-se de que a mesma é potável; não deve consumir água de rios, riachos, nascentes ou fontes de cuja potabilidade não esteja seguro. Para prevenir desidratações recomenda-se uma ingestão diária mínima de 2 litros de água. Existem no mercado bebidas isotónicas cuja composição em sais de sódio e potássio podem ajudar um adulto saudável.
- Os acampamentos devem ser feitos em lugares estabelecidos para tal efeito. Tenha cuidado se fizer fogueiras; ao iniciar o andamento certifique-se de que ficam apagadas; CUIDE DO MEIO AMBIENTE.
- Nunca se afaste dos caminhos assinalados, evite caminhar quando escurecer e respeite as normas de circulação. Se o fizer de bicicleta, lembre-se de que é obrigatório o uso do capacete e do colete refletor.
- Caminhe sempre pela margem esquerda da estrada.
- Se estiver cansado e com câibras, descanse num lugar fresco e beba muitos líquidos.
- Para reparar forças durante o caminho, coma alimentos muito energéticos (frutos secos, figos, chocolate, etc.).
- Na bagagem deve levar saco-cama, um telemóvel e um pequeno estojo de primeiros socorros.
- O estojo de primeiros socorros básico de emergência (álcool, gaze, adesivo de seda, Betadine, pensos rápidos, creme de proteção solar, agulha e linha para a cura das bolhas, tesoura pequena, vaselina, repelente de mosquitos, anti-histaminicos (em caso de alergia) e aspirinas.

CAMINHO PORTUGUÊS



- 061 (Galiza)
- 112 (Nacional)
- 085 (Incêndios forestais Galiza)