

A GUARDA

> OIA

16,7 km
162,6 km a Santiago
CAMINO PORTUGUÉS
DE LA COSTA



Monasterio de Oia

- La entrada a Galicia por la costa empieza en A Pasaxe (A Guarda). Hemos despedido Portugal en el hermoso municipio y villa de Caminha. A Guarda ha crecido en la falda del imponente castro de Santa Trega, principal valor turístico e histórico de esta localidad y uno de los asentamientos pre-romanos más impactantes del noroeste peninsular. Santa Trega tuvo una ocupación continuada entre los siglos I a. de C. y I d. e. C. Desde lo alto nos sorprenderá la magnífica panorámica de la desembocadura del río Miño.

Nos encaminamos a Oia—municipio de O Rosal—al o largo de la línea costera. El océano, siempre abierto a nuestra

izquierda, regalándonos panorámicas de intensa belleza y fuerza. Este tramo es prácticamente llano y con apenas sombras. En verano, la brisa marina suavizará los rigores del sol.

Llegamos al histórico monasterio de Santa María de Oia, situado en plena línea litoral. Una de las denominaciones que recibe esta ruta —“Camino monacal”— procede precisamente de la existencia de este lugar. El monasterio formó parte de la orden del Cister. Su estratégico emplazamiento ayudó, en más de una ocasión, a la defensa de la costa, como sucedió a mediados del s. XVII, cuando los monjes lograron desbaratar un ataque de la flota turca.

QUÉ VER

En A Guarda, el **castro de Santa Tegra**, el más emblemático y visitado de los poblados galaico-romanos gallegos. Declarado Monumento Histórico Artístico Nacional en 1931. En varias de las piedras del monje se encuentran **petroglifos** elaborados 2.000 años antes de la ocupación del castro. El **estuario del río Miño**, especialmente atractivo a la hora de la bajamar y a la puesta del sol, con junco, comoranes y anátidas sobre la marisma. En la gastronomía de A Guarda es famosa la **langosta**, con fiesta cada julio. En Oia, el **monasterio de Santa María**, románico, gótico y barroco, y en fase de restauración.



VIGO

> REDONDELA

15,7 km
100,1 km a Santiago
CAMINO PORTUGUÉS
DE LA COSTA

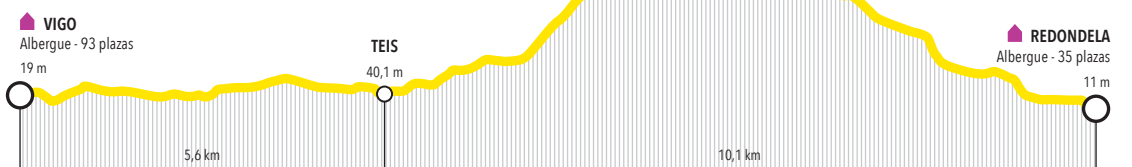
- La mejor opción para penetrar en la ciudad de Vigo es seguir, aguas arriba, el cauce del río Lagares, que desemboca en la playa de Samil. Su paseo fluvial nos permitirá disfrutar de sus humedales, flora y fauna.

Una alternativa a esta ruta —más fiel a la tradición, pero hoy deturada por las grandes urbanizaciones y el exceso de tráfico— atraviesa el barrio de Coia hasta el barrio de As Travesas.

El paseo fluvial del Lagares nos conducirá igualmente a As Travesas—por las avenidas de la Florida o de Fragoso—. Desde aquí nos dirigimos a la calle de Tomás A. Alonso, enlazamos con Pi I Margall y el paseo de Alfonso XII. En este lugar, en las inmediaciones del antiguo castillo de San Sebastián, aún resiste un tramo genuino de la antigua entrada al desaparecido recinto amurallado de Vigo: la que se hacía a través de la puerta de Falperia, vecina de la rúa de Santiago.

Desde el paseo de Alfonso XII bajamos hacia San Francisco y el histórico barrio marinerio de O Berbés.

Saldremos de Vigo por el barrio de Teis —en el alto del Monte da Guía tendremos un gran mirador de la ciudad—, luego atravesamos Paradelá, Parada, Trasmáño, Rande y Portela, hasta llegar a Redondela, donde esta ruta confluye con el Camino Portugués del interior.



TUI

> O PORRIÑO

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



O Porriño

QUÉ VER

- El acceso a Galicia se realiza a través del puente internacional que une las localidades de Valença (Portugal) y Tui (España) atravesando el caudaloso río Miño. Una pista desciende a la playa de la Fábrica, donde desembarcaban los peregrinos antes de construirse el puente. Nos adentraremos en el casco histórico de Tui a través de las avenidas de Portugal y Galicia. Pronto llegamos al Parador de Turismo. Un mojón nos informa de que restan 115 km hasta Santiago. El encanto de Tui—una de las siete capitales del Antiguo Reino de Galicia, declarada conjunto histórico artístico en 1967—se respira en cada una de las rúas, callejas y pasadizos de su noble casco histórico, un dibujo urbano medieval presidido por el románico y el gótico de su catedral de Santa María. Nos hemos ido acercando al templo por las calles Bispo Maceira y la Baixada ao Arrabal de Freaixo.

La ruta avanza por la capilla de la Virxe do Camiño, Paredes de Abaixo y el emblemático puente de San Telmo, llamados Ponte das Febres. Una vez rebasado transitamos por un frondoso bosque conocido como A Ribeira. Llegamos a la aldea de A Magdalená. Nos acompaña el río Louro, que divide los municipios de Tui y O Porriño. El siguiente núcleo es Orbenlle. Alo lejos se divisan las canteras de granito que han hecho famoso este lugar (el conocido como “granito rosa”, que se exporta a países como Japón o los EE UU).

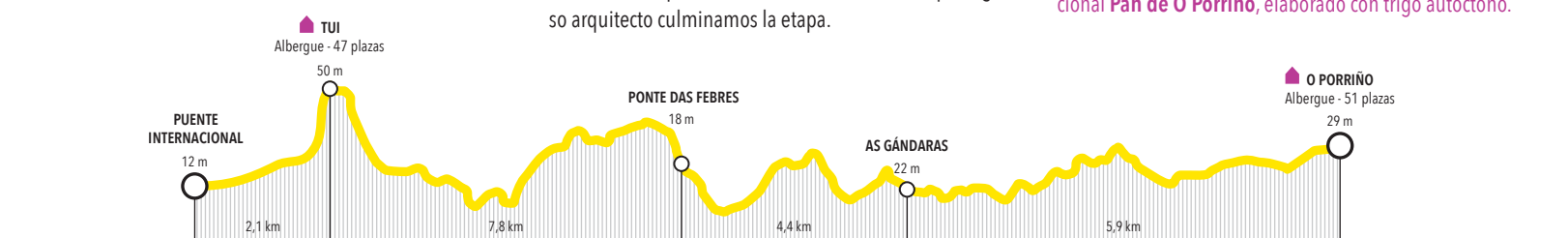
Entramos por la calle Manuel Rodríguez en el pujante municipio de O Porriño. Este ayuntamiento, cuyo origen está íntimamente relacionado con el Camino de Santiago, es en la actualidad una importante villa industrial, de las de mayor crecimiento demográfico de la provincia de Pontevedra. Su paisaje urbano nos regala hoy la obra del arquitecto Antonio Palacios, nacido aquí en 1874: pasamos ante el Palacio Municipal, una de sus grandes creaciones (1924). Muy cerca de la ruta se alzan el templete de la red de San Luis, la fuente de O Cristo —una de sus primeras obras, de 1907— o la farmacia Palacios (diseñada en el año 1912 para su hermano José).

Con la contemplación de las creaciones de este prestigioso arquitecto culminamos la etapa.



QUÉ VER

El **Puente Internacional de Tui**, construido en hierro en 1884 por Pelayo Mancebo, discípulo de Gustave Eiffel. Su pasarela es un magnífico mirador. **Callejear por la ciudad medieval de Tui**: la **catedral de Santa María de Tui**, iniciada en 1120 (románico) y adaptada luego al nuevo estilo gótico, domina el casco antiguo con su doble vocación de iglesia y fortaleza. Su claustro (s. XIII) es el único medieval completo que conserva una catedral gallega. Y en su interior destaca la capilla de Santiago, con un retablo de 1496, obra del escultor tudense José Domínguez Bugarín. El **Museo Diocesano de Tui-Vigo**, organizado en el antiguo hospital de peregrinos. El **convento de As Clarisas** o de las “encerradas” (s. XVII y XVIII). Las iglesias de Santo Domingo —gótica— y **San Bartolomé de Reboradans**—antiguo monasterio donde se hospedó Diego Gelmírez tras el episodio conocido como el “Pío latrocínio”—. A 7 km de Tui, el **parque Natural del Monte Aloia**, con impresionantes vistas de la desembocadura del río Miño. **Ponte das Febres** o de San Telmo sobre el río San Simón, donde enfermó el santo en 1251. A 400 m de Orbenlle, las **Gándaras de Budiño** (laguna de agua dulce). En O Porriño, la **obra de Antonio Palacios** y la calidad de su tradicional **Pan de O Porriño**, elaborado con trigo autóctono.



QUÉ VER

En Mos, **Iglesia barroca de Santa Eulalia** (s. XVII) y el **Pazo dos Marqueses de Mos**—del s. XVIII—. El original **Cruceiro dos Cabaleiros**, de 1734, con verja de hierro y dos faroles. En el lugar de **Chan das Pipas**, durante la invasión francesa (principios s. XIX) un hombre llamado Chan se hizo famoso por intentar frenar el avance de las tropas galas lanzándoles desde este alto cubas (pipas, en gallego) de vino. En Redondela, la **iglesia parroquial de Santiago**, consagrada por Gelmírez en 1114, el **convento de Vilavella** (s. XVI), la **casa de A Torre** (s. XVII) y los **viaductos del ferrocarril** (s. XIX). Redondela celebra, cada mayo, su **fiesta del choco** (sepia).



O PORRIÑO

> REDONDELA

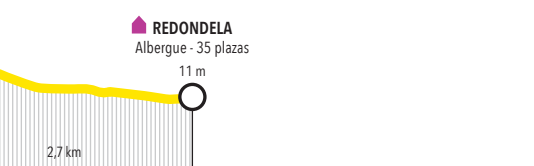
15 km
99,4 km a Santiago
CAMINO PORTUGUÉS

- Abandonamos O Porriño y pronto alcanzamos la capilla de As Angustias. Caminamos por el arcén de la carretera Nacional 550, por lo que debemos prestar especial atención a los vehículos (podemos tomar el ramal que nos desvía a la derecha para evitar el tráfico). Intuimos, oculto, el paso del río

Louro. Dejamos atrás el barrio de Amieiro Longo y llegamos al núcleo de A Rúa, que antaño fue capital municipal de Mos. Una cruz de piedra con la inscripción “Camino de Santiago” marca el inicio de la calle de Os Cabaleiros, que nos lleva al conocido cruceiro del mismo nombre.

Por el lugar de Inxertado, con el valle al este, llegamos en ligero ascenso a la capilla de Santiaguinho de Antas, un sencillo monumento rodeado de una bella carballeira (robleda).

Un millario romano —indicador de mil pasos, que formaba parte de la vía XIX que unía, como hemos dicho, Braga y Astorga— nos encamina al municipio de Redondela. Enseguida entramos en Vilar de Infesta. Bosques de pinos y eucaliptos protagonizan estos kilómetros. Llegamos al legendario lugar de Chan das Pipas. Saxamonde, Quintela y O Muro nos lle-



REDONDELA

> PONTEVEDRA

18 km
84,4 km a Santiago
CAMINO PORTUGUÉS



Pontevedra

QUÉ VER

- A la salida de Redondela se encuentra la Capilla de As Angustias. Entramos en la parroquia de Cesantes. A nuestra izquierda, al oeste, la impresionante ría de Vigo: en su centro emergen las Illas de San Simón y Santo Antón, bajo sus aguas yacen los restos de los galeones de la batalla de Rande (1702) y al fondo cierra la panorámica, entre bateas (cultivos de mejillón), el puente colgante de Rande. Entramos en la parroquia de O Vico y llegamos hasta Arcade (municipio de Soutomaior), cuyo casco urbano atravesaremos por las calles de Portas, Lavandeira, Cimadevila, Veleiro, Barroncas..., hasta llegar al histórico puente medieval de Pontesampaio, sobre el río Verdugo.

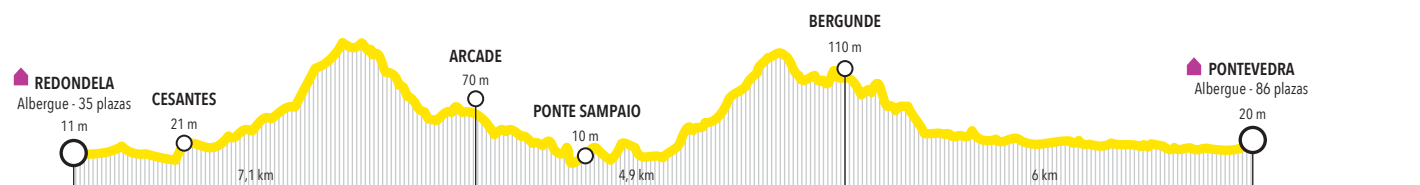
A mitad de puente comienza el municipio de Pontevedra. Recorremos la villa de Ponte Sampaio y continuamos por antiguos y evocadores caminos empedrados, con tramos de la propia Vía romana XIX como la subida por la Brea Vella da Canicouva.

Nos vamos acercando a Pontevedra a través de Boulosa, Santa Comba de Bértola, la capilla de Santa Marta, Tomeza, Casal do Río y O Marco (en O Pobo podemos tomar el ramal que nos desvía a la izquierda—tramo complementario). La calle Otero Pedrayo y la Gorieta de Compostela nos conducen al santuario de la Virxe Peregrina, rúa Soportales, Plaza do Teucro y Rúa Real. El imponente centro histórico de la ciudad nos aguarda.



QUÉ VER

Capilla de As Angustias (s. XVII) en Redondela. **Illas de San Simón y Santo Antón** (se accede en barco desde Vigo o Cesantes). El singular **Puente de Rande** (1978), colgante. En gastronomía, las **ostas de Arcade**. A 4 kms de la ruta, el **Castelo de Soutomaior**, s. XI y reformado en el XV. En **Ponte Sampaio**, el pueblo armado venció a las tropas napoleónicas (junio de 1809). En **Pontevedra** es imprescindible callejear por su casco antiguo: **santuario de la Virxe Peregrina** (s. XVIII), los cinco edificios históricos del **Museo de Pontevedra**, las **plazas de A Ferrería, A Leña y O Teucro** o la **basílica de Santa María a Grande** (s. XVI).



PONTEVEDRA

> CALDAS DE REIS

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



Área recreativa del río Barosa, Barro

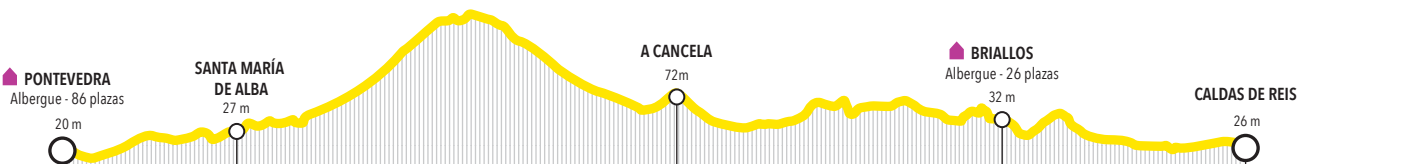
QUÉ VER

- El Camino sale de Pontevedra por la Rúa da Santiña, tras cruzar el río Lárez por el puente de O Burgo. Bordoamos la extensa marisma de A Xunqueira de Alba. La ruta pasa entre la vía del tren y el río Grandá. Ascendemos hasta el lugar de Pontecabras y la iglesia y rectoral de Santa María de Alba. En Guixilde hizo un alto el arzobispo de Santiago Diego Gelmírez en su camino de Braga a Compostela.

Pasado la capilla de San Caetano nos esperan los frondosos bosques de Reiris y Lombo da Maceira. Entramos en el municipio de Barro a través de un pequeño puente de piedra que cruza el riachuelo llamado O Rego do Carceiro. Desde San Mauro continuamos por San Mamede da Portela. Atravesamos el puente sobre el río Areal, que introduce al peregrino —entre grandes casas de piedra— en Valbón. Dos interesantes cruces nos salen al paso, uno de ellos junto a la casa de Amoisas; otro exhibe en su fuste una talla de Santiago peregrino mirando hacia el norte, a Compostela. Un tercer cruceiro, el solitario Soutelo, completa la triada de estas genuinas esculturas que nacieron como cruce de caminos.

Llegamos al hermoso núcleo de Tivo, donde el caminante afronta el último trecho de esta etapa, ya a las puertas de Caldas de Reis. Pasamos ante la iglesia de Santa María y entramos en Caldas, villa termal, la **Aquea Celenis** citada en el conocido como “Itinerario de Antonino”—un documento del siglo III donde aparecen reflejadas las rutas del Imperio romano— y bañada por los ríos Umiá y Bemaña.

Seguimos por la calles Santa Marta, Ferrería y cruzamos el puente sobre el Umiá, que acerca al peregrino a la fuente de aguas termales que dan nombre a la villa desde época romana. Se sigue la Rúa Real, atravesamos otro puente, este medieval y de gran encanto sobre el río Bemaña. La capilla de San Roque, al final de la calle homónima—enlazando con la carretera N-550—, marcará el final de esta etapa.



CALDAS DE REIS

> PADRÓN

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



Santiagoño do Monte, Padrón

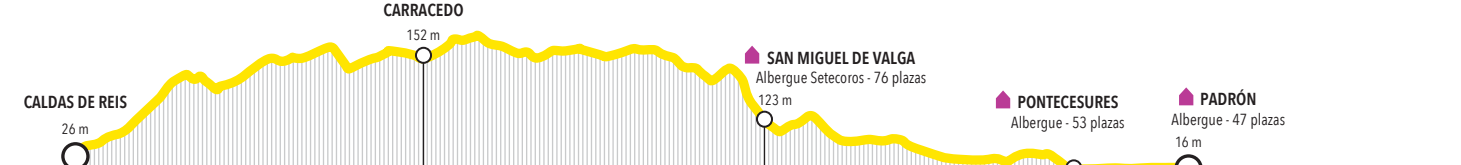
QUÉ VER

- La salida de Caldas se lleva a cabo por la N-550 pero inmediatamente nos incorporamos a un bello camino. La ruta comienza en ascenso hasta llegar al conjunto de Santa María de Carracedo. Luego discurre por los lugares de Casalderique y Casal de Eirixo. Empieza el municipio de Valga.

La ruta transita ahora por el barrio más antiguo de la villa de Pontecesures. Tras ella cruzamos el puente sobre el Ulla (de origen romano, aunque hoy desvirtuado) que separa las provincias de Pontevedra y A Coruña. Aquí comienza el municipio coruñés de Padrón, cuna de la tradición jacobea, hermosa y monumental localidad bañada por el río Sar. La entrada en la villa se realiza por el campo de la feria, antes de introducirnos por el Paseo do Espolón. En el núcleo histórico se alza la iglesia de Santiago de Padrón, donde se guarda O Pedrón.

El núcleo de O Pino da paso al monte Castelo, profundos bosques bañados por las aguas del río Valga y salpicados de antiguos molinos. Los siguientes lugares de esta etapa son Cimadevil, el puente sobre el río Fontenlo, Cedelo y Conde—ya en Pontecesures—. Desde el mirador de Pino Manso obtendremos una amplia vista del valle del río Ulla.

Conjunto monumental de **Santa María de Carracedo**. En el monte Castelo, los **molinos tradicionales**. En Pontecesures, la **iglesia de San Xulián de Requeixo**, románica. El **antiguo puerto de Padrón**, originario del s. XII: según la tradición, hasta aquí llegó desde Jaffa (Palestina), en el siglo I, el cuerpo del Apóstol. El **paseo fluvial del río Sar**. La **iglesia de Santiago**, que custodia **O Pedrón**, un ara romana dedicada a Neptuno y donde amarriaría la **Barca de Pedra**. **Santiagoño do Monte**. La **Fonte do Carme** (s. XVIII). El **jardín Botánico**. La **Casa Museo de Rosalía de Castro**, la gran poeta gallega. La **iglesia de Santa María de Herbón**, románica, en la aldea famosa por sus **pimientos**.



PADRÓN

> SANTIAGO

24,9 km a Santiago
CAMINO PORTUGUÉS



Plaza del Obradoiro, Santiago de Compostela

QUÉ VER

- Salimos por la calle Doreis, cruzamos el río Sar y llegamos a Iria Flavia, hoy parroquia de Padrón, pero que fue ciudad romana y luego sede episcopal hasta el s. XI. Pasamos ante la Fundación Camilo José Cela. Cruzamos la N-550 (podemos tomar el ramal que nos desvía a la derecha para evitar el tráfico). El valle del Sar nutre aldeas tradicionales como A Pousa, O Souto, O Ruero, Cambelas o Amteportos.

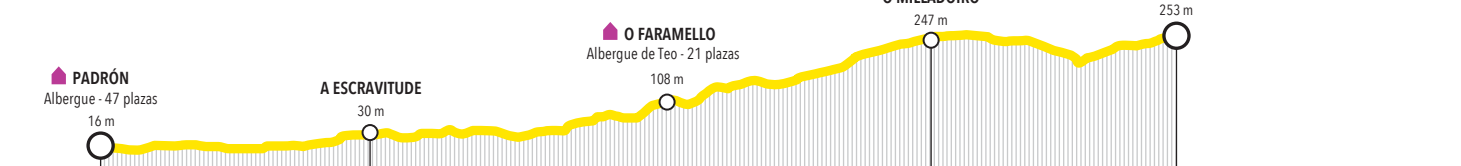
Llegamos al santuario de A Escravitude. Tras él, los valles de Padrón y magníficas vistas de las tierras de A Maía. Descendemos hasta A Anqueira de Suso. Recorremos O Faramello y llegamos al albergue de Teo (una opción de descanso). Culminada la subida alcanzamos la Rúa de Francos y seguidamente Osebe.

En O Milladoiro —el “humilladoiro”, es decir, donde los peregrinos se “humillaban” o arrodillaban al ver por vez primera la catedral— ya se respira Compostela: accedemos primero por A Rocha y a Ponte Vella para cruzar el río Sar. Aquí tenemos dos opciones: seguir por A Choupana (junto al hospital clínico), capilla de Santa Marta y calle Rosalía de Castro; o bien por el histórico barrio de Conxo. Ambas confluyen en la plaza de Vigo.

El Camino se interna en el casco histórico a través de A Porta Faxeira y la Rúa do Franco. La entrada tradicional a la catedral de los peregrinos del Camino Portugués se lleva a cabo por la Plaza das Praterías.

La compostelana **Rúa do Franco** es quizás la más animada de la ciudad.

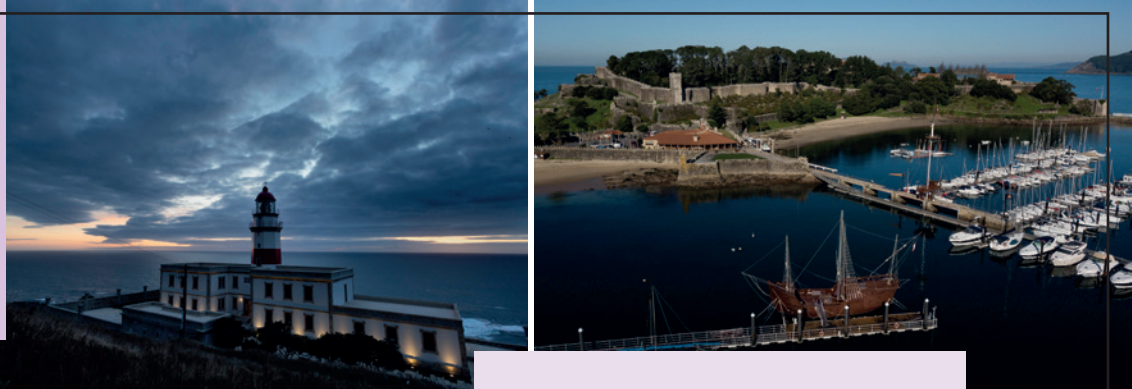
SANTIAGO DE COMPOSTELA
Albergue de San Láaro - 66 plazas
Albergue del Monte do Gozo - 364 plazas



OIA

> BAIONA

18,7 km
145,9 km a Santiago
CAMINO PORTUGUÉS
DE LA COSTA



Cabo Silleiro / Parador de Baiona

- Dejamos atrás el pueblo marinerio de Oia y continuamos camino al pie de los acantilados. Pasamos por las inmediaciones del faro de Cabo Silleiro, extremo sur de la ría de Vigo y punto principal de orientación de los navíos que surcan estas aguas. Ascendemos hasta Baredo por la vieja vereda real. Baredo posee un núcleo rural muy bien conservado, con caminos empedrados y genuina arquitectura popular. Además, su litoral rocoso permite cosechar buenos percebes.

Unos kilómetros después de Baredo llegamos al castillo de Monterreal, hoy convertido en el Parador Na-

cional de Turismo de Baiona. Sus fuertes muros defensivos resistieron el ataque del corsario inglés Francis Drake, que desembarcó aquí en 1585. Tras el castillo, Baiona.

El 1 de marzo de 1493, Baiona fue el primer puerto de Europa que recibió la noticia del descubrimiento de América, pues a ella llegó la carabela La Pinta, capitaneada por Martín Alonso Pinzón. Esta villa mantiene hoy todo el esplendor de su histórico pasado. Baiona es, asimismo, el inicio por el sur de la magna ría de Vigo, protegida por las Illas Cies, que son el corazón del Parque Nacional Illas Atlánticas, visitables en barco desde aquí.

QUÉ VER

El **Cabo Silleiro**. Su primer faro fue inaugurado en 1866 y funcionaba con una lámpara de mecha de aceite vegetal. **Las pozas de Mougás y sus caballos salvajes**. En Baiona, el castillo de **Monterreal-Parador Nacional de Turismo** y el **cavituador sendero que lo circunda**. La **réplica de la carabela La Pinta**, fundada en su puerto, construida en 1999 y dotada de todos los elementos de la época lombina. La **Virxe da Rocha**, de granito y mármol, obra del arquitecto Antonio Palacios. El bellísimo y bien conservado **casco medieval de Baiona**. Cada marzo, Baiona celebra la **Festa da Aribada** conmemorando la llegada de la Pinta.



BAIONA

> VIGO

27,1 km
127,2 km a Santiago
CAMINO PORTUGUÉS
DE LA COSTA



Albergue de Vigo

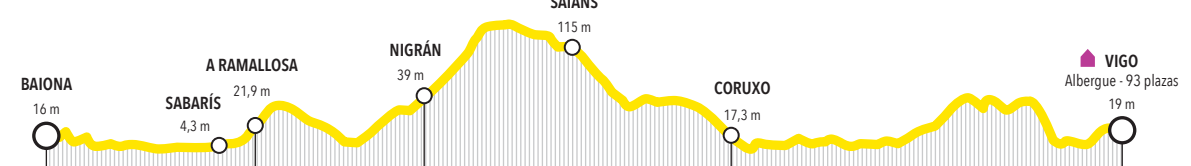
- Nos despedimos de Baiona. De camino a Sabarís pasamos ante la histórica fuente de O Pombal. Cruzamos el río Gro por un puente románico; más adelante, la casa señorial de Cadaval, hasta otro bello puente—también románico—, el de A Ramalosa. Aquí comienza la Foz del Río Miño, marisma de gran riqueza ecológica.

Seguimos por los conocidos como Camiño do Souto y Camiño da Rosiña hasta alcanzar el núcleo de Nigrán. Los pazos de Urzaiz y Cea preceden la subida al monte de San Román, que culminamos para llegar a Priegue.

La carretera C-550 será una presencia constante. Por ella entramos en el municipio de Vigo, la mayor ciudad de Galicia—300.000 habitantes y medio millón en toda el área metropolitana—, gran puerto pesquero y de contenedores, urbe y cruceiros como los de Mallón y O Pereiro.

QUÉ VER

La **fuente de O Pombal** (s. XVI). El **punto de A Ramalosa** (s. XIII), con diez arcos, posiblemente construido sobre uno romano. En Nigrán, **estuario del río Miño**, marisma de rico valor ecológico. En Panxón (Nigrán), el **Templo votivo do mar**, obra de Antonio Palacios y el Arco visigótico (s. VII). Toda esta etapa nos regala bellas **playas**, arena blanca y clima benigno casi todo el año. En el municipio de Vigo, antes de entrar en la urbe, la **iglesia de San Salvador de Coruxo** (s. XII). La **playa de Samil** es el lugar de encuentro y ocio de los viguenses; dispone de abundante oferta hostelera y de servicios.



ESP

XUNTA DE GALICIA

Los caminos de Santiago en Galicia

PORTUGUÉS

CAMINO Y DE LA COSTA

Teléfonos de Emergencias

061 (Galicia)

112 (Nacional)

085 (Incendios forestales Galicia)

www.caminodesantiago.gal

App "Camino Santiago"

(Disponible en Google Play - App Store)

Cultural Routes of the Council of Europe

Réseau Culturel du Conseil de l'Europe

COSEAN DE EUROPE

CONSEJO DE EUROPA

SANTO JAMES

— JAKOBI —

MÁS ALLÁ DEL CAMINO...
PORTUGUÉS ->

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 ti otros caminos igual de seductores. Mira las sugerencias que te hemos preparado.

Castro de Santa Trega,
A Guarda

Tanto si hemos realizado el Camino Portugués por la costa como si lo hemos trazado por el interior, los paisajes, gentes e historias que hemos dejado atrás bien merecen nuestro retorno pausado. Viñedos de las Rías Baixas, playas, balnearios, pazos, islas atlánticas o el sorprendente interior de la provincia de Pontevedra nos muestran sus encantos.

El valle de **O Rosal** se enclava en la desembocadura del río Miño, en la frontera con Portugal. Acerquémonos hasta sus **vinos con denominación de origen**, frescos, finos y afrutados (elaborados con uvas de la variedad albariño, loureiro y caíño branco), cuyo cultivo se remonta al siglo XII. Precisamente el monasterio de Santa María de Oia, por el que hemos pasado en el Camino, enclavado frente al mar, es el origen de estas cepas. Es obligada la visita y parada en alguna de las bodegas emblemáticas río arriba.

Santa María de Oia

Y si hablamos de **enoturismo**, también debemos hacerlo de **talasoterapia**, pues el municipio de Oia dispone de inmejorables instalaciones hoteleras donde niños y adultos pueden disfrutar y relajarse juntos frente al Océano Atlántico.

Todo el Camino Portugués está rodeado de importantes centros termale. No en vano Galicia es una potencia emergente en turismo de agua y salud. **Mondariz Balneario**, el municipio más pequeño de España, situado en la comarca de O Condado (a unos 30 kilómetros de Vigo) fue ya a finales del siglo XIX referencia termal en Europa. Hoy, sus aguas saludables y sus instalaciones balnearias son conocidas en medio mundo. La isla de **A Toxa** es otro referente histórico en termalismo. Sus aguas y baños "curan de los males horribles", afirmaba la escritora doña Emilia Pardo Bazán. Y ya cerca de Santiago, en **Brón**, uno de los balnearios más próximos, O Tremo, levantado sobre el histórico manantial de A Nosa Señora dos Ánxeles.

Balneario de Mondariz

Lave dos Carballos,
Parque arqueológico de Campo Lameiro

Para los amantes del **arte prehistórico**, el interior de la provincia de Pontevedra es todo un descubrimiento: reúne una de las mayores concentraciones de **petroglifos** de Europa, sobre todo en las comarcas del Val do Lézere, Baixo Miño y alrededores de la ciudad de Vigo. Los petroglifos, como sabemos, son grabados en piedra con una antigüedad de cuatro o cinco mil años. Muchos han sido descubiertos y estudiados recientemente. En **Campo Lameiro** encontramos el Parque Arqueológico da Arte Rupestre, 22 hectáreas con numerosos petroglifos de gran valor; el espacio incluye la reconstrucción de un poblado de la Edad de Bronce. En A Guarda se alza el **castro de Santa Trega**, todo un emblema en el noroeste ibérico, un poblado galaico-romano con ruta de senderismo para ascender al monte y museo arqueológico en lo alto.

Los platos más apreciados de estas costas –mariscos y pescados, fundamentalmente– se preparan con esmero en cualquier buen restaurante o casa de comidas. Quizás lo más genuino sea recorrer la **Ruta de la Lamprea**, ese pez conocido como "la reina del río", que habita en los cauces interiores de Galicia desde hace más de... ¡quinientos millones de años! Tiene la boca circular y se alimenta de la sangre de otros peces. Tres ríos integran el indispensable mundo de la lamprea: el **Miño** (en los últimos kilómetros hasta su desembocadura), el **Ulla** (entre las provincias de Pontevedra y A Coruña, de Padrón a Catoira) y el **Tambre** (que desemboca en la ría de Muros-Noia). Se prepara guisada, a la bordoleña (la receta más famosa, con arroz blanco), asada, en empanada, en ensalada...

Muestra de distintas elaboraciones de la lamprea

CAMINO
PORTUGUÉS ->

El culto Jacobeo ha tenido en el Camino Portugués un territorio fundamental para entender la verdadera dimensión internacional del fenómeno de las peregrinaciones. Esta ruta tomó relevancia, sobre todo, a partir del siglo XII –tras la independencia de Portugal, a mediados de la centuria–. Su trazado hereda vías y caminos antiguos, como la Vía XIX, construida en el siglo I d. C., que unía Braga con Astorga a través de Ponte de Lima, Tui, Pontevedra, Santiago y Lugo, y que fue una de las calzadas romanas más importantes, pues vertebró la Gallaecia.

Desde el siglo XII, el fluir de los peregrinos hacia el norte de la Península fue estableciendo conexiones no solo espirituales sino también culturales y económicas, lazos humanos que las fronteras políticas nunca han podido quebrar. El ejemplo de reyes, nobles y altos clérigos contribuyó decisivamente a asentar una gran devoción jacobea. Como la célebre peregrinación de doña Isabel de Portugal, la "Raíña Santa", en el siglo XIV, que ofrece ante el altar de Santiago su corona y será enterrada en Combra con un bordón de peregrina. O el rey portugués Manuel I, que peregrina desde Lisboa a Santiago en 1502, y ordena como recuerdo de su estancia en Compostela que una lámpara alumbré día y noche el templo santiagués, para lo que asignará una renta anual.

LOS CAMINOS EN
GALICIA ->

Fue tal la impronta en tierras lusas del fenómeno jacobeo que la propia red viaria de Portugal se configuraría así, de sur a norte, pasando por los lugares que el Camino Portugués iba fijando hacia Galicia: Lisboa, Santarém, Coimbra, Porto, Barcelos, Ponte de Lima y Valença do Minho, donde el itinerario cruza el río Miño y entra en Galicia.

En el siglo XIX, el de menor afluencia de las peregrinaciones –como consecuencia de los nuevos tiempos marcados por la Revolución Francesa y la invasión de España por las tropas napoleónicas–, el Camino Portugués se convirtió, no obstante, en la vía jacobea más activa. En esa centuria, más del 80% de los peregrinos extranjeros fueron portugueses.

La Ruta entra en Galicia por Tui. Atraviesa O Porriño, continúa hacia la villa de Redondela, luego Caldas de Reis y llega a Padrón, donde se custodia el legendario "Pedrón".

Seguidamente, alcanza la antigua ciudad romana de Iria Flavia para arribar en Compostela. Una alternativa a esta vía, el denominado Camino Portugués de la Costa, entra en Galicia por A Guarda, llega hasta Baiona, pasa por Vigo y en Redondela confluye con el resto de la Ruta.

PLANO DE SANTIAGO DE COMPOSTELA
LUGARES JACOBEO ->

1 Catedral de Santiago de Compostela

2 Hospital Real (hoy, Hostal dos Reis Católicos)

3 San Martín Pinario

4 Rectorado de la USC

5 Pazo de Raxoi

6 Convento de San Francisco y monumento de San Francisco del escultor Asoy

7 Iglesia de San Fructuoso y lugar del antiguo cementerio de peregrinos

8 San Domingos de Bonaval

9 Porta do Camiño

10 Iglesia de Santa María do Camiño

11 Praza do Campo (hoy, de Cervantes) e Iglesia de San Bieito do Campo

12 Iglesia de Santa María Salomé

13 Puerta de Mazarelos

14 Fuente de Santiago, Rúa do Franco

15 Iglesia de Santa Susana

16 Iglesia del Pilar

17 Praza das Praterías y Museo das Peregrinacións e de Santiago

18 Santa María a Real de Sar do Campo

19 Santa María de Conxo

20 Monte do Gozo

21 Capilla de San Paio do Monte (O Pedroso)

Centro Internacional de Acogida al Peregrino: Centro de Documentación e Información del Camino

Información

Oficina del peregrino: 981 568 846

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 abundante líquido.

· Para reponer fuerzas durante el camino come 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, esparadrado 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.

CAMINO PORTUGUÉS