

A GUARDA > OIA

16,7 km
162,6 km per Santiago
CAMMINO PORTOGHESE DELLA COSTA



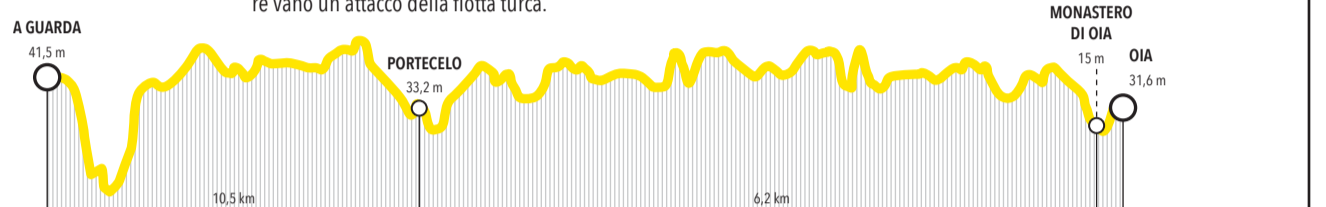
COSA VEDERE

Ad A Guarda, il **castro di Santa Trega**, il più emblematico e visitato dei borghi galaico-romani di tutta la Galizia. Dichiarato Monumento Storico Artistico Nazionale nel 1931. Su diverse pietre del monte si trovano **petroglifi** realizzati 2.000 anni prima dell'occupazione del castro. L'estuario del fiume **Miño**, specialmente bello quando c'è bassa marea ed al tramonto, ricco di giunchi, cormorani e anadidi sulle sue paludi. Tra le specialità gastronomiche di A Guarda è famosa l'**aragosta**, per la quale si svolge una sagra ogni mese di luglio. Ad Oia, il **monastero di Santa Maria**, in stile romanico, gotico e barocco, attualmente in fase di restaurazione.

L'entrata in Galizia dalla costa comincia da A Pasaxe (A Guarda). Abbiamo salutato il Portogallo nel bellissimo municipio e cittadina di Caminha. A Guarda è cresciuta sulla stessa falda dell'importante castro di Santa Trega, principale valore turistico e storico di questa località ed uno degli insediamenti preromani più impattanti del nord est peninsulare. Santa Trega fu occupata in modo continuo tra il secolo a.C. ed il secolo d.C. Dall'alto ci sorprenderà la magnifica vista panoramica della foce del fiume Miño.

Ci incamminiamo verso Oia – circoscrizione municipale di O Rosal – lungo la linea della costa. L'oceano sempre aperto alla nostra sinistra, ci regala viste panoramiche di intensa bellezza e grande forza. Questo tratto è praticamente in pianura e dispone di poche zone di ombra. In inverno, la brezza marina addolcisce il rigore del sole.

Arriviamo allo storico monastero di Santa Maria de Oia, situato in piena linea litoranea. Una delle denominazioni che riceve questo itinerario – "Camino monacal" (Cammino monacale) – si deve proprio all'esistenza di questo luogo. Il monastero fece parte dell'ordine del Cister (Cisterciensi). La sua postazione strategica aiutò, in più di una occasione, la difesa della costa, come accadde verso la metà del XVII secolo, quando i monaci riuscirono a rendere vano un attacco della flotta turca.



OIA > BAIONA

18,7 km
145,9 km per Santiago
CAMMINO PORTOGHESE DELLA COSTA



COSA VEDERE

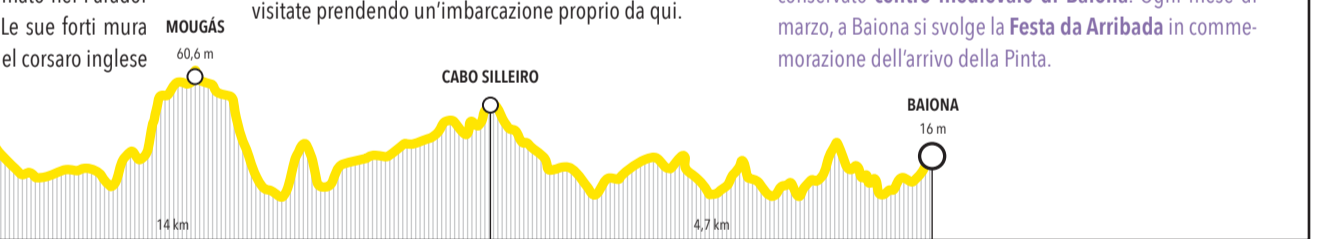
Capo Silleiro. Il suo primo faro fu inaugurato nel 1866 e funzionava con una lampada ad olio vegetale con stop-pino. Le **pozze di Mougés** ed i loro cavalli selvaggi. A Baiona, il castello di **Monterreal**, **Parador Nacional de Turismo** e l'affascinante sentiero che lo circonda. La **replica della caravella La Pinta**, ancorata nel suo porto, costruita nel 1999 e dotata di tutti gli elementi dell'epoca colombiana. La **Virxe da Rocha**, in granito e marmo, opera dell'architetto Antonio Palacios. Il bellissimo e ben conservato centro medievale di Baiona. Ogni mese di marzo, a Baiona si svolge la **Festa da Arribada** in commemorazione dell'arrivo della Pinta.

Lasciamo il villaggio marinaro di Oia e proseguiamo camminando lungo le scogliere. Passiamo dalle vicinanze del faro di Capo Silleiro, estremo sud della ria di Vigo e punto di orientamento principale per le imbarcazioni che solcano queste acque. Saliamo fino a Baredo dal vecchio sentiero reale. Baredo possiede un nucleo rurale molto ben conservato, con stadi e stucate e genuina architettura popolare. Inoltre, il suo litorale roccioso consente di coltivare buoni percebes.

Alcuni chilometri dopo Baredo giungiamo al castello di Monterreal, oggi trasformato nel Parador Nacional de Turismo di Baiona. Le sue forti mura difensive resistettero all'attacco del corsaro inglese Francis Drake, che sbarcò qui nel 1585. Dopo il castello, arriviamo a Baiona.

Il 1° marzo 1493, Baiona fu il primo porto d'Europa a ricevere la notizia della scoperta dell'America, proprio qui arrivò la caravella La Pinta, condotta da Martin Alonso Pinzón. Questa cittadina mantiene oggi tutto lo splendore del suo storico passato.

Baiona è, allo stesso tempo, l'inizio dal sud della magna ria di Vigo, protetta dalle Illas Cies, che rappresentano il cuore del Parco Nazionale Illas Atlánticas e possono essere visitate prendendo un'imbarcazione proprio da qui.



BAIONA > VIGO

27,1 km
127,2 km per Santiago
CAMMINO PORTOGHESE DELLA COSTA

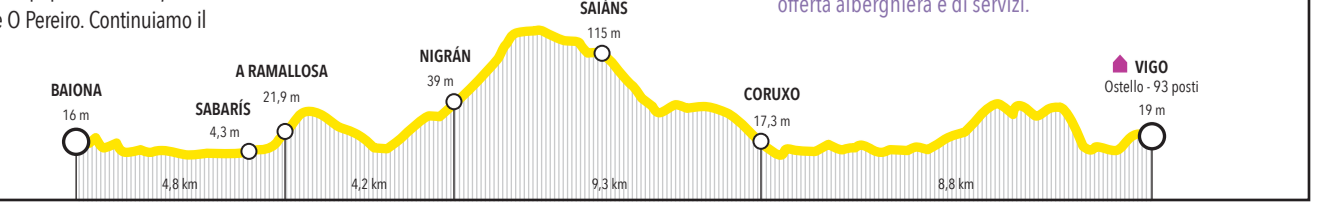


COSA VEDERE

La **fonte di O Pombal** (XVI sec.). Il **ponte di A Ramallosa** (XIII sec.), con dieci arcate, probabilmente costruito su un precedente ponte romano. A Nigrán, l'estuario del fiume **Miñor**, con una palude di ricco valore ecologico. A Paríxon (Nigrán), il **Tempio votivo do mar**, opera di Antonio Palacios e l'**Arco visigotico** (VII sec.). Tutta questa tappa ci regala belle spiagge, sabbia bianca e clima favorevole al leggendario **lago di Chan das Pipas**. Saxamonde, Quinta e O Muro ci portano poi fino a Redondeia.

Salutiamo Baiona. Ci incamminiamo verso Sabaris e passiamo dinanzi alla storica fonte di O Pombal. Attraversiamo il fiume Groba passando su un ponte romanico; poi avanti troviamo la casa signorile di Cadaval e continuiamo a camminare fino ad un altro bel ponte – anch'esso romanico – quello di A Ramallosa. Qui comincia la Foz do Miñor, palude di grande ricchezza ecologica.

Entriamo nella zona municipale di Nigrán. Il Cammino ci regala bellissimi esempi di architettura popolare, storici piazze e *cruceiros* come quelli di Mallón e O Pereiro. Continuiamo il



VIGO > REDONDELA

15,7 km
100,1 km per Santiago
CAMMINO PORTOGHESE DELLA COSTA

COSA VEDERE

La migliore opzione per entrare nella città di Vigo è quella di seguire, lungo le sue acque, il letto del fiume Lagares che sbocca nella spiaggia di Samil. La passeggiata fluviale ci permetterà di godere delle zone umide, della flora e della fauna che la caratterizzano.

Un'alternativa a questo itinerario – più fedele alla tradizione, ma oggi deturpata da grandi zone residenziali e da un traffico eccessivo – attraversa il quartiere di Coia ed arriva a quello di As Travesas.

La passeggiata fluviale del Lagares ci conduce ugualmente a As Travesas – dai viali di A Florida o di Frago –. Da qui ci dirigiamo alla via di Tomás A. Alonso, prendiamo la via Pi i Margall e quindi il viale di Alfonso XII. Qui, nelle immediate vicinanze dell'antico castello di San Sebastián, resiste ancora un tratto genuino dell'antica entrata allo scomparso nucleo fortificato di Vigo: quella che si realizzava passando dalla porta di A Falpera, vicina alla rúa di Santiago.

Dal viale di Alfonso XII scendiamo fino a San Francisco ed allo storico quartiere marinaro di O Berbés.

Usciremo da Vigo passando dal quartiere di Teis – nella zona alta del Monte da Guía troveremo una grande zona panoramica della città –, poi attraverseremo A Paradelá, Parada, Trasmahó, Rande e A Portela, fino ad arrivare a Redondeia, dove questo percorso si unisce al Cammino Portoghese dell'interno.



TUI > O PORRIÑO

18,1 km
117,5 km per Santiago
IL CAMMINO PORTOGHESE



COSA VEDERE

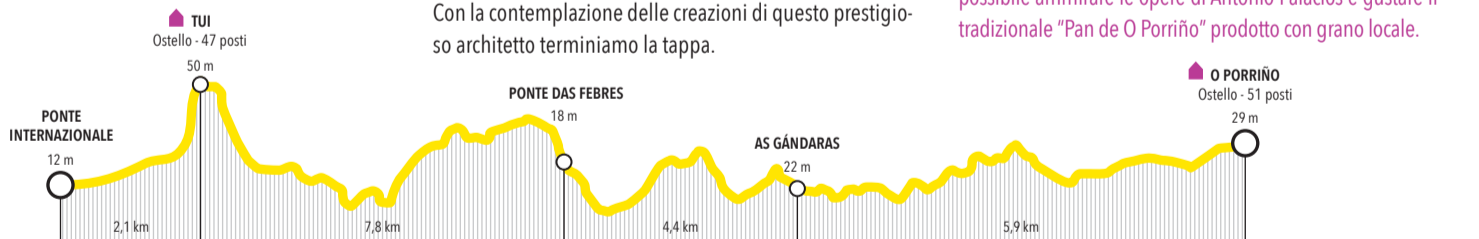
L'accesso in Galizia si realizza attraverso il Ponte Internazionale che unisce le località di Valença (in Portogallo) e Tui (in Spagna), attraversando il rigoglioso fiume Miño. Una pista scende alla spiaggia di A Fábrica, dove sbarcano i pellegrini prima che venisse costruito il ponte. Ci addentriamo nel centro storico di Tui dai viali Portugal e Galicia. Presto arriviamo al Parador de Turismo. Una pietra miliare ci informa che restano 115 km per arrivare a Santiago. L'incanto di Tui – una delle sette capitali dell'Antico Regno di Galizia, dichiarata gruppo storico artistico nel 1967 – si respira in ognuna delle vie, stradine e passaggi del suo nobile centro storico, un disegno urbano medievale presieduto dagli stili romanico e gotico della sua cattedrale di Santa María. Ci siamo avvicinati al tempio dalle vie Bispo Maceira e Baixada ó Arrabal de Freanxo.

L'itinerario prosegue per la traversa dell'Hospital, la piazza del Concello (Palazzo del Comune), il convento delle Clarisse e le vie Tide e Antero Rubin. Prima di abbandonare la città, il Cammino passa dalla via Canónigo Rubin y Calzada, proseguendo verso il parco di San Bartolomeu.

Il percorso avanza dalla cappella della Virxe do Camiño, da Paredes de Abaixo e dall'emblematico ponte di San Telmo, chiamato Ponte das Febres. Dopo averlo superato passeremo da un frondoso bosco conosciuto come A Ribeira. Arriviamo al villaggio di A Madalena. Ci accompagna il fiume Louro, che divide i comuni di Tui e O Porriño. Il nucleo urbano successivo è Orbenlle. Da lontano si intravedono le cave di granito che hanno reso famoso questo luogo (pietra conosciuta come "granito rosa", che si esporta a paesi come il Giappone e gli Stati Uniti).

Entriamo nella vivace cittadina di O Porriño dalla via Manuel Rodríguez. Questo comune, la cui origine è in intima relazione con il Cammino di Santiago, è attualmente un'importante cittadina industriale, quella con la maggiore crescita demografica di tutta la provincia di Pontevedra. Il suo paesaggio urbano ci regala oggi l'opera dell'architetto Antonio Palacios, nato qui nel 1874: passiamo dinanzi al Palazzo Municipale, una delle sue grandi creazioni (1924). Molto vicino al percorso si innalzano il tempio della rete di San Luis, la fontana di O Cristo – una delle sue prime opere, del 1907 – e la farmacia Palacios (progettata nell'anno 1912 da suo fratello José).

Con la contemplazione delle creazioni di questo prestigioso architetto terminiamo la tappa.



O PORRIÑO > REDONDELA

15 km
99,4 km a Santiago
IL CAMMINO PORTOGHESE

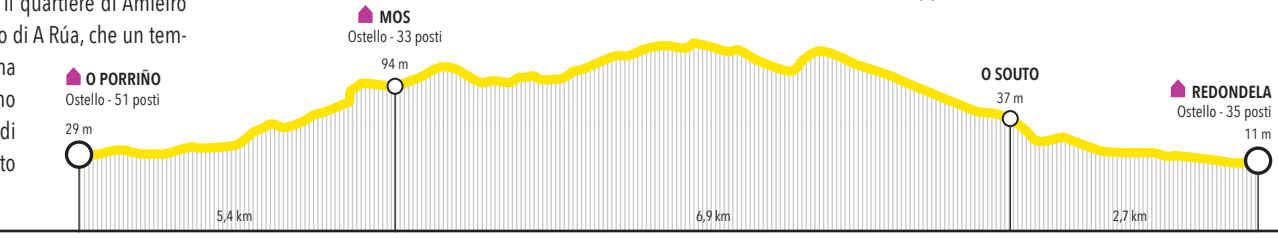
Abbandoniamo O Porriño e presto raggiungiamo la cappella di As Angustias. Camminiamo sulla banchina della strada Nazionale 550, pertanto dobbiamo prestare molta attenzione ai veicoli (possiamo prendere il cammino che ci devia a destra per evitare il traffico). Intuiamo, quindi, il passaggio del fiume Louro. Ci lasciamo dietro il quartiere di Amieiro Longo ed arriviamo al nucleo urbano di A Rúa, che un tempo fu capitale municipale di Mos. Una croce di pietra con l'iscrizione "Camino de Santiago" indica l'inizio della via di Os Cabaieiros, che ci porta al rinomato cruceiro dos Cabaieiros.

COSA VEDERE

A Mos, la **chiesa barocca di Santa Eulalia** (XVI sec.) e il **Pazo dos Marqueses de Mos** (del XVIII secolo). L'originale **Cruceiro dos Cabaieiros**, del 1734, con un cancello di ferro e due lampioni. Nella località di **Chan das Pipas**, durante l'invasione francese (al principio del XIX sec.) un uomo chiamato Chan divenne famoso per aver cercato di frenare l'avanzata delle truppe galliche lanciando loro da questo altipiano dei barili di vino (pipas, in galiziano). A Redondeia, la **chiesa parrocchiale di Santiago**, consacrata dal Gelmírez nel 1114, il **convento di Vilavela** (XVI sec.), la **casa da Torre** (XVI sec.) e i **viadotti della ferrovia** (XIX sec.). A Redondeia si svolge, ogni mese di maggio, la **fiesta del chocho** (seppia).

Entriamo nella zona municipale di Barro passando da un piccolo ponte di pietra che attraversa il ruscello chiamato O Rego do Cárcere. Da San Mauro continuiamo per San Mamede da Portela. Attraversiamo il ponte sul fiume Areal, che introduce il pellegrino – passando tra grandi case di pietra – a Valbón. Durante il cammino incontriamo due interessanti cruceiros uno vicino alla casa di Amónisa, l'altro esibisce nel suo fusto una statua di Santiago pellegrino che guarda verso nord, a Compostela. Un terzo cruceiro, il quartario Soutelo, completa la triade di queste genuine sculture che nacquero per marcare un incrocio tra i sentieri.

A partire da qui è necessario osservare la segnaletica, perché incontreremo continuamente incroci e serpeggiamenti



COSA VEDERE

A Vigo, il **Museo Quiñones de León**, nel Pazo de Castrelos, con un'importantissima collezione di pitture galiziane, elementi archeologici ed un orto botanico. La passeggiata lungo il fiume Lagares. Il parco di O Castro. La lonja (il porto refrigerato di Vigo è il più grande d'Europa) e il viale Alfonso XII vicino all'hotel che è il simbolo della città. La Piazza da Constitución, cuore del centro storico. La chiesa di Santiago, neogotica (1896). E le ostriche di A Pedra. A Redondeia, la chiesa parrocchiale di Santiago, consacrata dal Gelmírez nel 1114, il **convento di Vilavela** (XVI sec.), la **casa di A Torre** (XVI sec.) e i **viadotti della ferrovia** (XIX sec.). A Redondeia si svolge, ogni mese di maggio, la **Festa do Chocho** (seppia).

REDONDELA > PONTEVEDRA

18 km
84,4 km per Santiago
IL CAMMINO PORTOGHESE

Pontevedra

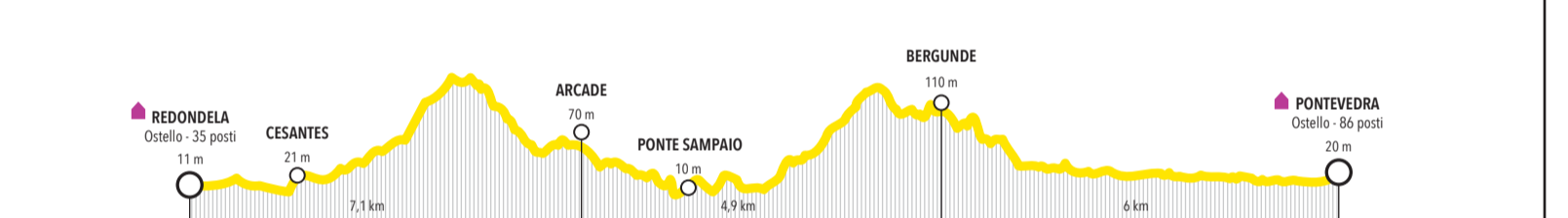


COSA VEDERE

All'uscita di Redondeia si trova la cappella di As Angustias. Entriamo nella circoscrizione di Cesantes. Alla nostra sinistra, ad ovest, si trova l'impressionante ria di Vigo: al suo centro emergono le isole di San Simón e Santo Antón, sotto le loro acque giacciono i resti dei galeoni della battaglia di Rande (1702) ed al fondo chiude la panoramica, tra bateas (coltivazioni di cozze), il ponte sospeso di Rande. Entriamo nella circoscrizione di O Viso ed arriviamo ad Arcade (zona municipale di Soutomaior), di cui attraverseremo il centro urbano dalle vie di Portas, Lavandeira, Ci-madavia, Veleru, Barroncas... fino ad arrivare allo storico ponte medievale di Ponte Sampaio, sul fiume Verdugo.

Alla metà del ponte inizia la zona municipale di Pontevedra. Percorriamo la cittadina di Ponte Sampaio e continuiamo a camminare per antiche ed evocative stradine lastricate, con tratti della stessa Via romana XIX, come la salita lungo la Brea Vella da Canicouva.

Ci avviciniamo a Pontevedra passando da Boulosa, Santa Comba e Bértola, dalla cappella di Santa Marta, da Tomaza, O Casal do Rio e O Marco (a O Pobo possiamo prendere il ramo che ci devia a sinistra - percorso complementare). La via Otero Pedrayo e la Glorieta de Compostela ci portano al santuario della Virxe Peregrina, alla rúa Soutales, alla piazza di O Teucro e alla rúa Real. Ci attende l'imponente centro storico della città.



PONTEVEDRA > CALDAS DE REIS

22,8 km
66,4 km per Santiago
IL CAMMINO PORTOGHESE

Zona ricreativa del fiume Barosa, Barro



COSA VEDERE

Il Cammino esce da Pontevedra dalla rúa da Santiña, dopo aver attraversato il fiume Lérez dal ponte di O Burgo. Costeggiamo l'esteso pantano di A Xunqueira de Alba. Il percorso passa tra la via ferroviaria ed il fiume Grand. Saliamo fino alla località di Pontecabras ed alla chiesa e rettorale di Santa María de Alba. A Guxilde si fermò l'arcivescovo di Santiago, Diego Gelmírez, durante il suo cammino da Braga a Compostela.

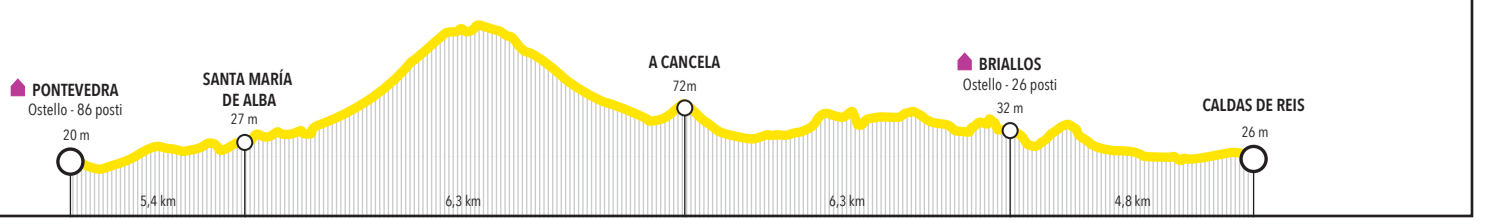
La nuova via ferroviaria ad alta velocità che ha alterato il paesaggio. Le località di A Seca (Comune di Barro) e Briallós (Comune di Portas) ci dirigono alla zona municipale di Caldas de Reis. Si alternano piccoli tratti di sentieri, stradine di terra e piste asfaltate.

Arriviamo al bellissimo nucleo urbano di Tivo, dove il viadante affronta l'ultimo tratto di questa tappa, già alle porte di Caldas de Reis. Passiamo dinanzi alla chiesa di Santa María ed entriamo a Caldas, cittadina termale, e la **Aquele Celenis** citate nel cosiddetto "Itinerario di Antonino" – un documento del III secolo in cui vengono descritti gli itinerari dell'impero romano – e bagnata dai fiumi Umia e Bermaña.

Continuiamo a camminare lungo le vie Santa Marta ed Ferreira e attraversiamo il ponte sul fiume Umia, che avvicina il pellegrino alla fontana di acque termali che danno il nome alla cittadina sin dall'epoca romana. Seguiamo quindi la rúa Real e attraversiamo un altro ponte, quest'ultimo medievale e di grande fascino, sul fiume Bermaña. La cappella di San Roque, alla fine della strada omonima – che si incrocia con la strada N-550 – marca la fine di questa tappa.

Dopo aver passato la cappella di San Caetano, ci attendono i frondosi boschi di Reiris e Lombo da Maceira. Entriamo nella zona municipale di Barro passando da un piccolo ponte di pietra che attraversa il ruscello chiamato O Rego do Cárcere. Da San Mauro continuiamo per San Mamede da Portela. Attraversiamo il ponte sul fiume Areal, che introduce il pellegrino – passando tra grandi case di pietra – a Valbón. Durante il cammino incontriamo due interessanti cruceiros uno vicino alla casa di Amónisa, l'altro esibisce nel suo fusto una statua di Santiago pellegrino che guarda verso nord, a Compostela. Un terzo cruceiro, il quartario Soutelo, completa la triade di queste genuine sculture che nacquero per marcare un incrocio tra i sentieri.

A partire da qui è necessario osservare la segnaletica, perché incontreremo continuamente incroci e serpeggiamenti



CALDAS DE REIS > PADRÓN

18,7 km / 43,6 km per Santiago
IL CAMMINO PORTOGHESE

Santiago do Monte, Padrón



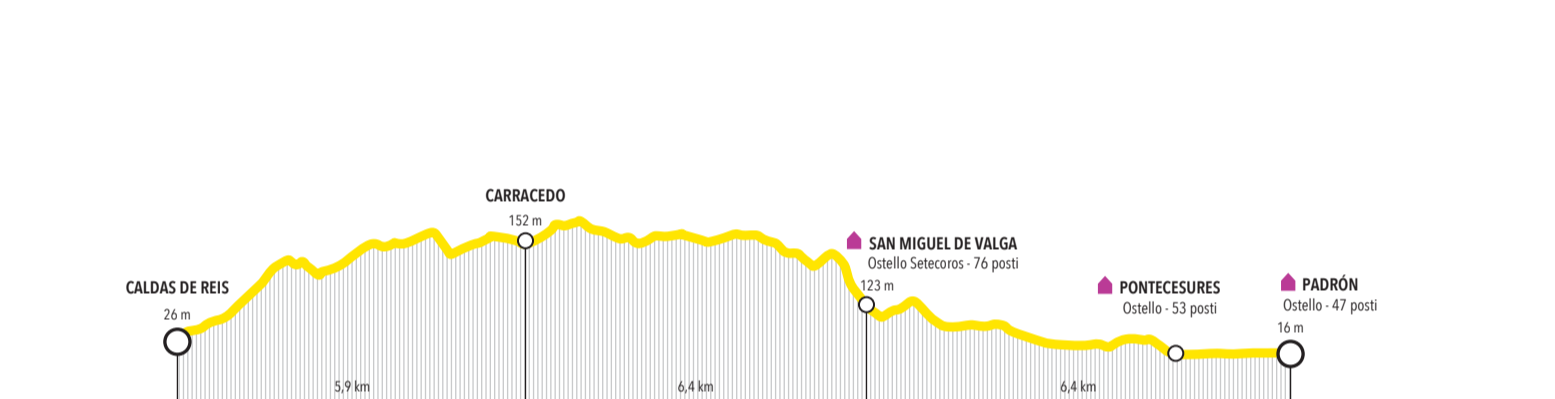
COSA VEDERE

L'uscita da Caldas si realizza dalla strada N-550, ma immediatamente ci incorporiamo in un bel sentiero. L'itinerario comincia in salita, fino ad arrivare al gruppo architettonico di Santa María de Carracedo. Poi continuiamo passando dalle località di Casalderrique e Casal de Erigo. Comincia qui la zona municipale di Valga.

Dal nucleo urbano di O Pino si arriva al monte Castelo, dove ci troviamo immersi in profondi boschi bagnati dalle acque del fiume Valga e punteggiati da antichi mulini. Le località successive di questa tappa sono Cimadevilla, il ponte sul fiume Fontelo, Cedelo e Condiade – già a Ponteacesures –. Dal punto panoramico di Pino Manso potremo osservare un'ampia vista della valle del fiume Ulla.

Il percorso transita ora attraverso il quartiere più antico della cittadina di Ponteacesures. Dopo aver passato questo nucleo urbano attraverseremo il ponte sul fiume Ulla (di origine romano, anche se oggi ci appare eccessivamente modificato), che separa le province di Pontevedra e A Coruña. Qui comincia la zona municipale coruñese di Padrón, culla della tradizione giacobea, meravigliosa e monumentale località bagnata dal fiume Sar. L'entrata alla cittadina si realizza dal campo della fiera, prima di introdursi nel Paseo do Espolón. Nel nucleo storico s'innalza la chiesa di Santiago de Padrón, dove è conservato O Pedrón.

Gruppo monumentale di Santa María de Carracedo. Sul monte Castelo, i tradizionali mulini. A Ponteacesures, la chiesa di San Xulián de Requeixo, in stile romanico. L'antico porto di Padrón, originario del XII secolo: secondo la tradizione, qui arrivò, da Jaffa (in Palestina), nel I secolo, il corpo dell'Apostolo. Il **lungomare fluviale** del fiume Sar. La chiesa di Santiago, dove è conservato O Pedrón, un'ara romana dedicata a Nettuno e alla quale, dice la leggenda che vi ancorò la *Barca de Pedra*. La **Fonte do Carme** (XVIII sec.). L'orto botanico. La Casa Museo de Rosalia de Castro, la grande poetessa galiziana. La chiesa di Santa María de Herbón, in stile romanico, nel villaggio famoso per i suoi *peperoni*.



PADRÓN > SANTIAGO

24,9 km per Santiago
IL CAMMINO PORTOGHESE

Piazza di Obradoiro, Santiago de Compostela



COSA VEDERE

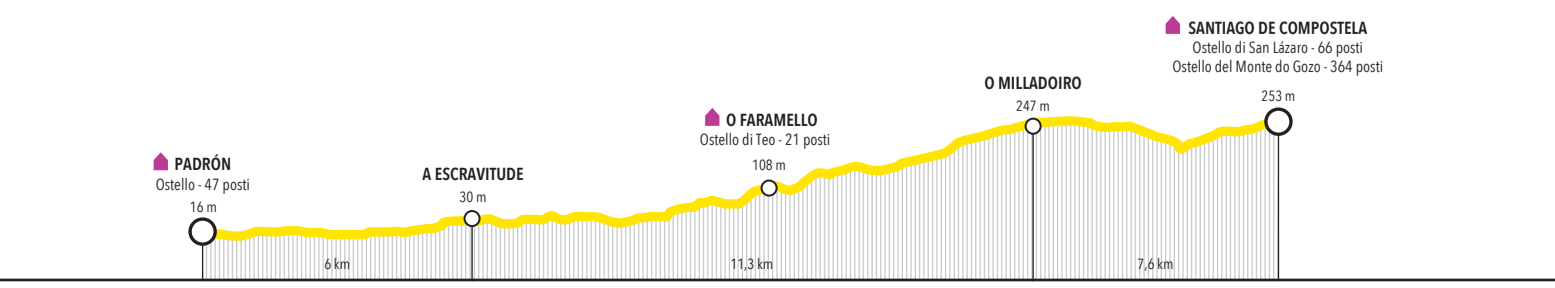
Usciamo dalla via Dores, attraversiamo il fiume Sar ed arriviamo ad Iria Flavia, oggi frazione di Padrón, ma che un tempo fu città romana e poi sede episcopale fino all'XI secolo. Passiamo dinanzi alla Fondazione Camilo José Cela. Attraversiamo la strada N-550 (possiamo prendere il cammino che ci devia a destra per evitare il traffico). La valle del Sar nutre villaggi tradizionali come A Pousa, O Souto, O Ruero, Cambelas o Antorpes.

Arriviamo al santuario di A Escravitude. Dopo il santuario, le valli di Padrón e magnifiche viste delle terre di A Maía. Scendiamo fino ad Angueira de Suso. Percorriamo O Faranelo ed arriviamo all'ostello di Teo (un'opzione per riposare). Al termine della salita raggiungiamo Rúa de Rianxeira e, subito dopo, Osebe.

A O Milladoiro – "l'humilladoiro", ovvero, dove i pellegrini si "humillaban" (umiliavano) o si inginocchiavano vendendo per la prima volta la cattedrale – si respira già Compostela. Accediamo prima da A Rocha Vella e dal Ponte Vella per attraversare il fiume Sar. Qui abbiamo due alternative: continuare da A Choupana (vicino all'ospedale clinico), dalla cappella di Santa Marta e dalla via Rosalia de Castro; oppure passare dal quartiere di Conxo. Entrambe le alternative confluiscono nella piazza di Vigo.

Il Cammino si interna nel centro storico attraverso A Porta Faxeira e la rúa do Franco. L'entrata tradizionale alla cattedrale dei pellegrini del Camino Portoghese si realizza dalla piazza de As Praterias.

Ad Iria Flavia, la **Fondazione Camilo José Cela**, situata nelle Casas dos Cóengos, costruite alla fine del XVIII secolo. Di fronte ad essa, la **collegiata di Santa Maria de Iria**. Contigua alla collegiata, il **cimitero de Adina**, dove è sepolto Cela e che conserva anche una necropoli sveva (VI sec.). Il **santuario di A Escravitude** (XVIII sec.). Il **cruceiro gotico della rúa de Franco** a 500 m dal Cammino, il **ponte sul fiume Tinto** (XVIII sec.) e le rovine del leggendario **Castro Lupario**, dove viveva la regina Lupa. Le rovine del **castello di A Rocha Forte** (XV sec.). La chiesa di Santa María de Conxo (XVIII sec.), con il suo Cristo di Gregorio Fernández. La **ría do Franco** a Santiago è forse la strada più frequentata della città.



OLTRE IL CAMMINO... PORTOGHESE ->

Sei arrivato a Compostela. Metti da parte gli scarponi da pellegrino e diventa un viaggiatore curioso, sensibile e attivo. Ripercorri la tua strada. Ti aspetta tutto ciò che non hai potuto vedere o vivere lungo l'itinerario. Davanti a te si aprono altri percorsi altrettanto affascinanti. Scopri i suggerimenti che abbiamo preparato per te.



Castro de Santa Trega, A Guarda

Sia se abbiamo realizzato il Cammino portoghese lungo la costa sia se lo abbiamo percorso all'interno, i paesaggi, la gente e le storie che ci siamo lasciati alle spalle meritano che vi torniamo con tranquillità. Vigneti delle Rias Baixas, spiagge, terme, pazos, isole atlantiche o il sorprendente entroterra della provincia di Pontevedra ci mostrano il loro fascino.

La valle di **O Rosal** racchiusa nella foce del fiume Miño, al confine con il Portogallo. Avviciniamoci fino ai suoi vini a denominazione di origine, freschi, fini e fruttati (prodotti con uve della varietà albariño, loureiro e caíño branco), la cui coltivazione risale al XII secolo. Ed è proprio nel monastero di Santa Maria de Oia, incastonato di fronte al mare e per il quale siamo passati durante il Cammino, che hanno origine questi vitigni. Risalendo il fiume, è d'obbligo una visita e una sosta in alcune delle cantine emblematiche.



Santa Maria de Oia

E se parliamo di **enoturismo**, non possiamo non parlare di **talassoterapia**, dato che il comune di Oia offre eccellenti strutture alberghiere dove bambini e adulti possono divertirsi e rilassarsi insieme di fronte all'Oceano Atlantico.

Tutto il cammino portoghese è circondato da importanti centri termali. Non senza motivo la Galizia è una potenza emergente per quanto riguarda il turismo dell'acqua e della salute. **Mondariz Balneario**, il comune più piccolo della Spagna, situato nella circoscrizione territoriale di O Condado (a circa 30 chilometri da Vigo) è stato già alla fine del XIX secolo riferimento termale in Europa. Oggi le sue acque salutari e i suoi impianti balneari sono conosciuti in mezzo mondo. L'isola di **A Toxa** è un altro riferimento storico per quanto riguarda il termalismo. Le sue acque e i bagni termali "guariscono da mali terribili" affermava la scrittrice Emilia Pardo Bazán. E nei pressi di Santiago, a **Brion**, troviamo una delle terme più vicine, O Tremo, costruita sulla storica sorgente di A Nosa Señora dos Anxeles.



Terme di Mondariz



Laxe dos Carballos, Parco archeologico di Campo Lameiro

Per gli amanti dell'**arte preistorica**, l'interno della provincia di Pontevedra è una vera rivelazione: riunisce una delle maggiori concentrazioni di **petroglifi** d'Europa, soprattutto nelle circoscrizioni territoriali del Val do Lérez, Baixo Miño e i dintorni della città di Vigo. Come sappiamo, i petroglifi sono incisi nella pietra e risalgono a quattro o cinque mila anni fa. Molti sono stati scoperti e studiati recentemente. A **Campo Lameiro** troviamo il parco Arqueolóxico da Arte Rupes tre, 22 ettari con numerosi petroglifi di grande valore; lo spazio comprende la ricostruzione di un villaggio dell'età di bronzo. Nella località di A Guarda troviamo il **Castro de Santa Trega**, un vero simbolo del nord-ovest iberico, un villaggio gallico-romano con itinerari di trekking per salire sulla montagna e visitare il museo archeologico.

La gastronomia più apprezzata di queste coste, principalmente frutti di mare e pesci, si prepara con cura in qualsiasi buon ristorante o "casa de comida" (trattorie familiari). Sicuramente il percorso più autentico è **l'itinerario della Lampreda**, questo pesce noto come "la regina del fiume", che vive nei canali interni della Galizia da oltre... cinquecento milioni di anni! Ha la bocca circolare e si alimenta del sangue di altri pesci. Tre fiumi compongono l'indispensabile mondo della lampreda: il **Miño** (negli ultimi chilometri fino alla foce), l'**Ulla** (tra le province di Pontevedra e A Coruña, da Padrón a Catoira) e il **Tambre** (che sfocia nella Ria di Muros-Noia). Si prepara stufata, alla bordelesa (la ricetta più famosa, con riso in bianco), arrostita, in un'empanada (pasta di pane ripiena in insalata...



Pietti di lampreda

E dall'itinerario gastronomico passiamo a quello monumentale e botanico allo stesso tempo: il **Percorso della Camelia**, questo fiore invernale originario della Cina e del Giappone che in Galizia ha trovato una sistemazione eccellente nei giardini aristocratici dei pazos (palazzi signorili tipici galiziani): il Pazo de Rubiães a Vilagarcía de Arousa, il Pazo de Bazán (Parador Nacional) a Cambados, il Pazo de Oca a A Estrada (conosciuto come la "Versailles galiziana") o quello di Santa Cruz de Ribadulla (a Vedra, con esemplari giganti di camelia), sono quattro eccellenti esempi.

Durante il nostro pellegrinaggio lungo il Cammino portoghese avremo scorto, nell'orizzonte atlantico, alcune delle isole che compongono il **Parco Nazionale delle Illas Atlántica**. Da sud a nord: Cies, Ons, Sálvora e Cortegada. Tutte visitabili. La loro natura è unica e le spiagge e i boschi (come quello di allora a Cortegada, è il più grande d'Europa), sono straordinari.



Cidade da Cultura, Santiago de Compostela

E ora la **Compostela segreta**: perché c'è un'altra **Santiago** che va oltre la sua unica zona monumentale, la sua genuina gastronomia o il vivace ambiente culturale. È una Santiago nuova, legata alla natura e al relax, dominata dai poetici fiumi Sar e Sarela, e dai miti monti che la proteggono. I **nuovi viali lungo il fiume Sar**, a est della città, nella zona conosciuta come As Briñas do Sar, si aprono dinanzi a noi, insieme all'ascesa, attraverso sentieri, al nuovo **bosco della Galizia**. Questo recente spazio di 24 ettari nasce sul versante del monte Gaíás, che presiede la **Cidade da Cultura**. A ovest, all'altro estremo della città, il **Monte Pedros** ci offre, forse, la migliore panoramica della città millenaria. Possiamo accedervi seguendo un'antica **Via Crucis** che passa accanto al grande parco conosciuto come **A Granxa do Xesto**.

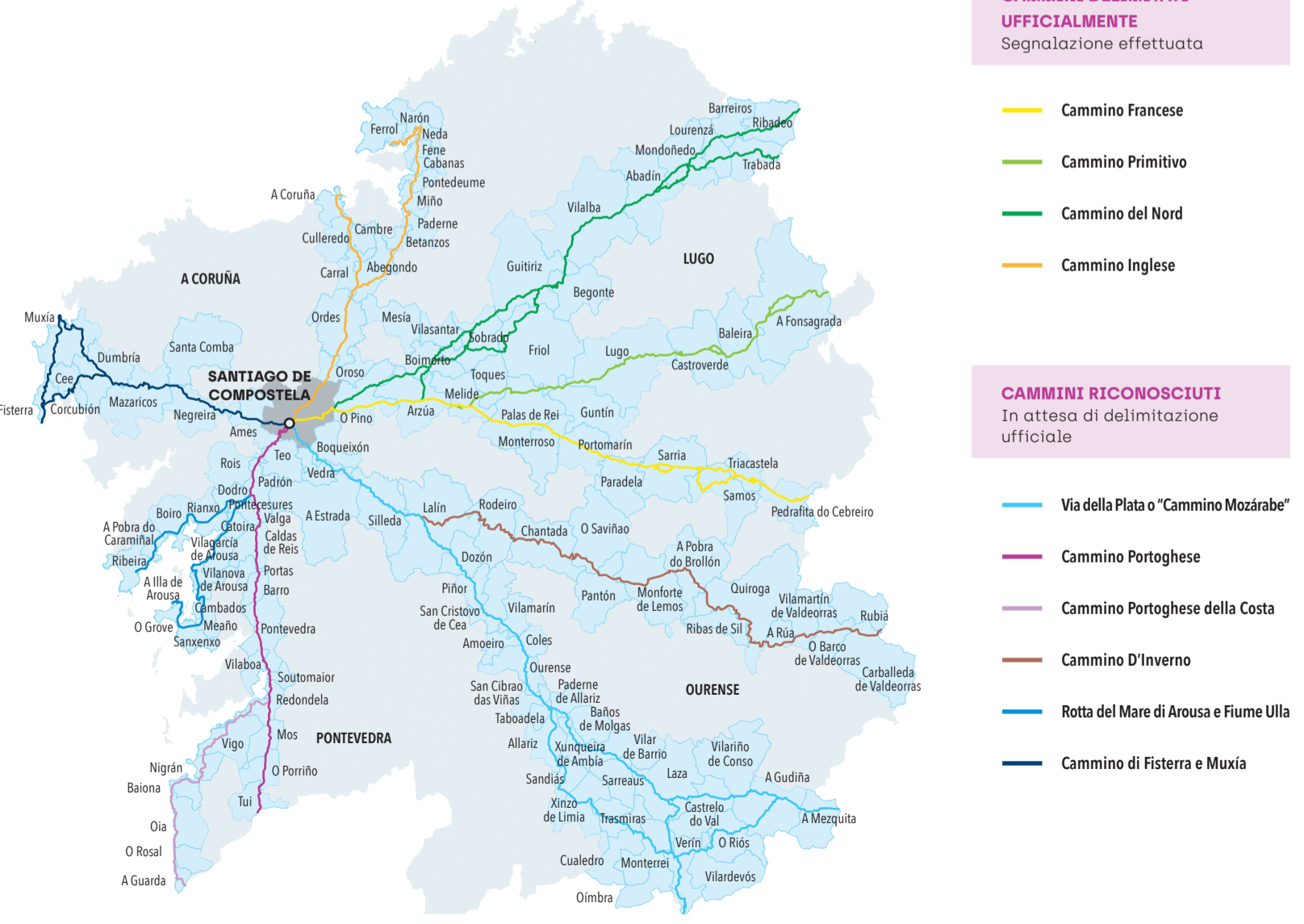
IL CAMMINO PORTOGHESE ->

Il culto **Giacobeo** ha riscoperto, nel Cammino Portoghese, un territorio fondamentale per comprendere la vera dimensione internazionale del fenomeno dei pellegrinaggi. Questo itinerario cominciò ad essere ritenuto importante, soprattutto, a partire dal XII secolo –dopo l'indipendenza del Portogallo, a metà del secolo–. Il suo tracciato ha ereditato vie e cammini antichi, come la Via XIX, costruita nel I secolo d.C., che collegava Braga ad Astorga mediante Ponte de Lima, Tui, Pontevedra, Santiago e Lugo, e che fu una delle strade romane più importanti, perché strutturò la Gallaecia.

Dal XII secolo il fluire dei pellegrini verso il nord della penisola cominciò a stabilire collegamenti non solo spirituali ma anche culturali ed economici, connessioni umane che le frontiere politiche non hanno mai potuto infrangere. L'esempio di re, nobili ed alti clerici, contribuì decisamente ad affermare una grande devozione giacobea. Come il famoso pellegrinaggio di Elisabetta del Portogallo, la "Raiña Santa" (Regina Santa), nel XIV secolo, che offrì dinanzi all'altare di Santiago la sua corona e venne sepolta a Coimbra con un bordón (bastone) da pellegrino. Oppure il re portoghese Emanuele I, che realizzò il pellegrinaggio da Lisbona a Santiago nel 1502 ed ordinò come ricordo del suo soggiorno a Compostela che una lampada illuminasse giorno e notte il tempio di Santiago, cosa per la quale assegnò una rendita annuale.



I CAMMINI IN GALIZIA ->



Fu così forte l'impatto del fenomeno giacobeo in terra lusitana che la stessa rete viaria del Portogallo si configurò così com'è, da sud a nord, passando dai luoghi che il Cammino Portoghese stabiliva di volta in volta verso la Galizia: Lisbona, Santarém, Coimbra, Porto, Barcelos, Ponte de Lima e Valença do Minho, dove l'itinerario attraversa il fiume Miño ed entra in Galizia.

Nel XIX secolo, periodo di minore affluenza dei pellegrinaggi –a causa dei nuovi tempi influenzati dalla Rivoluzione Francese e dall'invasione della Spagna da parte delle truppe napoleoniche–, il Cammino Portoghese divenne, nonostante ciò, la via giacobea più attiva. In questo secolo, più dell'80% dei pellegrini stranieri erano portoghesi.

Il percorso entra in Galizia da Tui. Attraversa O Porriño, continua verso la cittadina di Redondela, poi passa da Caldas de Reis e arriva a Padrón, dove è conservato il leggendario "Pedrón".

Successivamente si raggiunge l'antica città romana di Iria Flavia per arrivare, infine, a Compostela. Un'alternativa a questo percorso, denominato Cammino Portoghese lungo la Costa, entra in Galizia da A Guarda, arriva a Baiona, passa da Vigo e a Redondela si unisce al resto dell'itinerario.

PIANTINA DI SANTIAGO DE COMPOSTELA LUOGHI GIACOBEI ->

- Cattedrale di Santiago de Compostela
- Hospital Real (oggi, Hostal dos Reis Católicos)
- San Martiño Pinario
- Rettorato della USC
- Pazo de Raxoi
- Convento di San Francisco e monumento di San Francisco d'Assisi, dello scultore Assorey
- Chiesa di San Fructoso e luogo dell'antico cimitero dei pellegrini
- San Domingos de Bonaval
- Porta del Cammino (Porta do Camiño)
- Chiesa di Santa Maria do Camiño
- Piazza Praza do Campo (oggi, di Cervantes) e chiesa di San Bieito do Campo
- Chiesa di Santa Maria Salomé di San Francisco d'Assisi, dello scultore Assorey
- Porta di Mazarelos
- Fontana di Santiago, Rua do Franco
- Chiesa di Santa Susana
- Chiesa del Pilar
- Piazza Praza das Praterias e Museo das Peregrinacións e de Santiago
- Santa Maria a Real de Sar
- Santa Maria de Conxo
- Monte do Gozo
- Cappella di San Paio do Monte (O Pedroso)

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

Informazioni

Ufficio del Pellegrino: 981 568 846



CONSIGLI UTILI PER I PELLEGRINI

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

TESSERA SANITARIA
I pellegrini spagnoli devono viaggiare sempre con la tessera sanitaria.
Nel caso in cui si proviene da un altro paese membro dell'Unione Europea, si raccomanda di disporre della tessera sanitaria europea.
Se proviene da un paese che non è membro dell'Unione Europea, deve sapere che ci sono paesi che hanno preso accordi con la Spagna, per cui sarà importante ottenere questa informazione prima di iniziare il viaggio, per poi arrivare con tutti i documenti in regola.

PERSONE CON HANDICAP
Oltre alle raccomandazioni generali che deve osservare ogni pellegrino, è necessario:
- informarsi prima di partire della difficoltà che può incontrare un pellegrino con handicap e delle condizioni di accessibilità dei distinti servizi che si trovano sul Cammino di Santiago (ostelli, stabilimenti alberghieri, ecc.).

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

SE VIAGGI CON ANIMALI:
Assicurati di avere in regola le loro vaccinazioni e sverminazioni, correttamente indicate nel libretto sanitario con il quale devono viaggiare.
Pianificare e adattare la rotta e le tappe in base alla presenza di alloggi che permettono il loro accesso.

Prima di iniziare il pellegrinaggio

- Effettuare una preparazione fisica precedente, tenendo conto che devi pianificare le tappe in funzione delle tue possibilità fisiche, dosando lo sforzo e facendo soste più o meno frequenti o lunghe, in base alle caratteristiche fisiche personali.
- Una volta iniziata la marcia non camminare troppo veloce nei primi giorni e mantieni lo stesso ritmo.
- È fondamentale la cura dei piedi con il fine di prevenire le vesciche: per questo indossa scarpe comode e usate, si consiglia di portarne due paia, o con suola di gomma spessa e leggera, i calzini devono essere adeguati e di buona traspirazione (di filo o cotone), sempre puliti, asciutti e ben calzati per evitare abrasioni. Alla fine della giornata lava i piedi con acqua e sapone e cambia le scarpe.
- Utilizza vestiti leggeri e ampi di colore chiaro (riflettente), adeguati alla stagione dell'anno.
- Indossa un k-way di poco peso che copra lo zaino.
- Indossa una protezione per la testa, e occhiali da sole, evita le ore più calde e utilizza una crema solare.
- Ingerisci acqua frequentemente ma assicurati che sia potabile; non si deve consumare acqua di ruscelli, fiumi, sorgenti o fonti di cui non siamo sicuri della loro potabilità. Per prevenire la disidratazione si raccomanda un'ingestione minima giornaliera di 2 litri di acqua. Esistono sul mercato bevande isotoniche la cui composizione di sali di sodio e potassio può aiutare un adulto sano.
- I campeggi dovrebbero essere effettuati nei luoghi stabiliti per tale scopo. Prendi delle precauzioni se fai falò, alla ripresa della marcia assicurati che siano spenti, PRENDITI CURA DELL'AMBIENTE.
- Non ti allontanare mai dai sentieri segnalati, evita di camminare quando imbrunisce e rispetta le norme di circolazione. Se sei in bicicletta, ricorda che è obbligatorio l'uso del casco e il giubbotto di alta visibilità.
- Cammina sempre sul margine sinistro della carreggiata.
- Se sei stanco e con crampi riposa in un luogo fresco e bevi abbondanti liquidi.
- Per riprendere le forze durante il cammino mangia alimenti molto energetici (frutta secca, fichi, cioccolata, ecc.).
- Nel bagaglio devi portare sacco a pelo, un coltellino multiuso, una lanterna, un telefono cellulare, e una piccola cassetta pronto soccorso.
- La cassetta di pronto soccorso base di emergenza: alcol, garza, cerotto adesivo di seta, Betadine, cerotti, crema solare, ago e filo per la cura delle vesciche, forbice piccola, vasellina, repellente per zanzare, antistaminici (in caso di allergia) e aspirine.

CAMMINO PORTOGHESE

