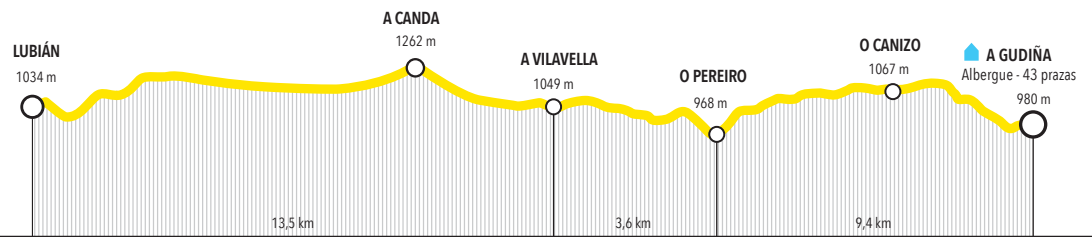


○ LUBIÁN-A CANDA > A GUDIÑA

26,5 km
254,3 km a Santiago por Verín
223,2 km a Santiago por Laza

- A Vía da Prata entra na provincia de Ourense polo porto denominado Portela da Canda (1.262 m), municipio da Mezquita. Este concello é histórico nexo entre as xentes de Castela, Galicia e Portugal. Terras de paso de peregrinos pero tamén de segadores, e de arrieiros, tratantes e viaxeiros chegados aquí polos máis diversos motivos.

Continúa ata os lugares da Canda e A Vilavella, que ten unha igrexa dedicada a Santa María da Cabeza. No descenso pasamos por unha ponte sobre un regato, a Veiga do Pontón, e por vellos camiños empedrados, acubillados polos centenarios valados ou muros de pedra.



○ A GUDIÑA > LAZA

Itinerario por Laza - 34,5 km
196,7 km a Santiago

- Deixamos atrás a localidade da Gudiña e tomamos a Vereia Vella ou Vereia Sur, senda que atravesa as impresionantes paisaxes da Serra Seca. No século XVI denominábase este itinerario Camiño Francés ou Camiño Real. Pasaremos pola Veneza do Espinho e pola Veneza da Real. Transitamos por paisaxes imponentes e a máis de mil metros de altura (o alto de Picaños está a 1.104 m) e máis vendeds nos saen ao

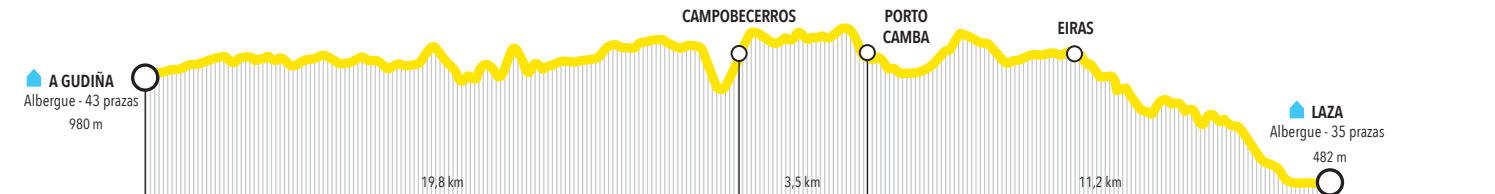
paso nun territorio de aldeas semiabandonadas: a Venda da Capela e a Venda do Bolaño, esta cunha fermosa vista do monte da Urdiñeira, antigo castro prerromano.

Á nosa dereita esténdese o encoro das Portas, que detén as augas do río Camba, afluente do Bibei e que nos depara paisaxes espectaculares. E máis ao norte, o parque natural do Invernadeiro, no municipio de Vilarín do Conso.

A Serra Seca conclúe en Santiago de Campobeceros, municipio de Castelo do Val, a 15 km do inicio desta etapa. Esta parroquia pertenceu á encomenda santiaguista de San Marcos de León. Aquí, a ruta, a Vereia Vella, inténrase en Porto Camba e nun val de montaña da serra de San Mamede pertenceu ao señorío monástico de Montederramo. Desde o lugar de Eiras entramos na vila de Laza.

QUE VER

As paisaxes da **Serra Seca**. A **igrexa de Santiago de Carucedo da Serra**, cunha imaxe de Santiago Peregrino. O **monte da Urdiñeira**, antigo asentamento prerromano. O **parque natural do Invernadeiro**, de profundos vales e cumes arredondados. Lonxe da ruta, ao norte, atópase o **mosteiro cisterciense de Montederramo** onde apareceu por vez primeira (ano 1124) a denominación **Riviera Sacrata**: "Ribeira Sacra". En Laza destaca, do mesmo xeito que en Verín ou Xinzo de Limia, o seu xenuíno e ancestral **entroido** –que atrae cada ano a miles de visitantes– e a **igrexa de San Xoán Bautista** (1701).



○ LAZA > VILAR DE BARRIO

Itinerario por Laza - 19 km
162,2 km a Santiago

- O peregrino debe remontar o curso do río Támega. A frecha amarela indica o paso por Soutelo Verde e Tamiceles e, tras unha forte subida, alcanzamos A Alberquería. En Santa María da Alberquería houbo pousada para viaxeiros ademais dun hospital de caridade para peregrinos. A ruta deixa atrás as grandes panorámicas: vai escasa de árbores pero poboada polo deseño multicolor que proporcionan as uvas. Agora ascendemos con forte pendente. Sorteamos prados e matogueiras, polas cimas destas terras altas e chás, ao pé do alto de Paradiña e o monte Talarín.

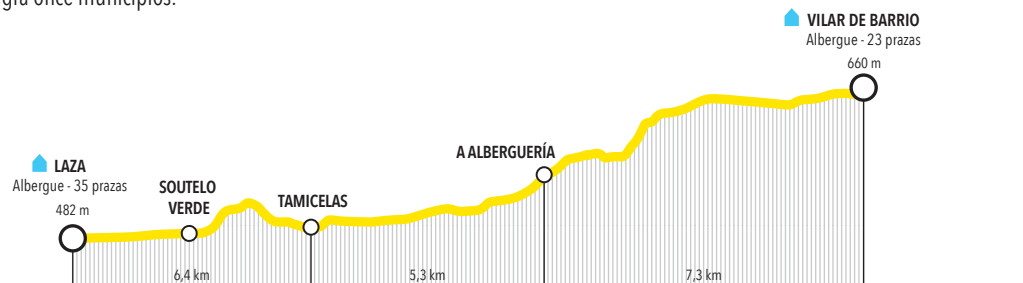
Axiña alcanzamos o municipio de Sarreaus e o cruzamento das parroquias de Paradiña e Cododese; nesta última pasamos polo lugar do Varedo, claro topónimo camiñeiro.

En Sarreaus nace o célebre río Limia, o río Leteo ou "río do esquecemento" para os gregos, que logo había cruzar o xeneral romano Décimo Xunio Bruto.

Descendemos ata Vilar de Barrio, onde culminaremos a etapa. Esta vila é capital municipal. No lugar de Santa María de Bóveda atópase a casona do Marqués de Bóveda de Limia, cabaleiro de Santiago, e tamén unha capela por el fundada no templo parroquial. Estamos en terras da Li-mia, extensa comarca central da provincia de Ourense que integra once municipios.

QUE VER

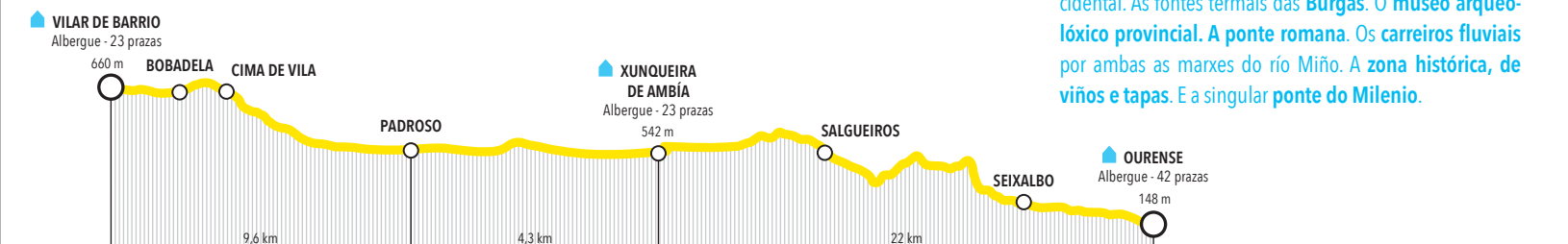
A **igrexa parroquial da Alberquería** (s. XVII), que conserva tallas de Santiago e de san Miguel. A **capela da Alberquería**. A **casa grande** do Marqués de Bóveda de Limia. Son de especial beleza os **conxuntos de hórreos** (na Edeira, Penouzos, Vilar de Gomareite, etc.). A **aldea de Couso**, en Sarreaus, un exemplo de rehabilitación dun núcleo rural. A **igrexa e a ponte romana de Arnúide** (a uns 5 km de Vilar de Barrio). A 12 km de Vilar de Barrio, o célebre santuario dos Milagres (monte Medo). **Fontes, lavadros, pozos ou canles de pedra completan unha arquitectura popular moi xenuína** en toda a zona.



○ VILAR DE BARRIO > OURENSE

Itinerario por Laza - 35,9 km
143,2 km a Santiago

- O Camiño continúa ata Vilar de Gomareite. Desde aquí leva o nome de Veneza de Santiago. É cómodo, largo, combina pavimento de pedra con zonas ás veces asolagadas no inverno



QUE VER

A **igrexa barroca da Vilavella**, dedicada a Santa María da Cabeza, cunha interesante fachada –con arco de medio punto– e as laudas sepulcrais do atrio. A **capela da Nosa Señora de Loreto**, do s. XVIII, con retablo e tallas dos ss. XVII e XIX. A **igrexa parroquial do Pereiro**, dedicada a San Pedro e de excelente cantería. A **igrexa parroquial do Canizo**, barroca. Na Gudiña: as **igrexas de San Martiño** –barroca, iniciada en 1619– e de **San Pedro**; as curiosas pezas de relevo plano situadas na fachada dun edificio fronte ao antigo cárcere, e a gastronomía local presidida pola carne de porco, embutidos, cabrito e cordeiro.



○ FECES-VERÍN > LAZA

Alternativa - 36 km
198,1 km a Santiago

- Verín é a capital municipal dun fermoso val na cunca alta do río Támega. É a vila máis importante do sur da provincia de Ourense e posúe unha notable riqueza monumental. Xunto co castelo de Monterrei configura unha grande encrucillada de camiños xacobeos, ben procedentes da Vía da Prata, ou ben desde Portugal, que entran en Galicia por Soutochao e Feces de Abaixo.

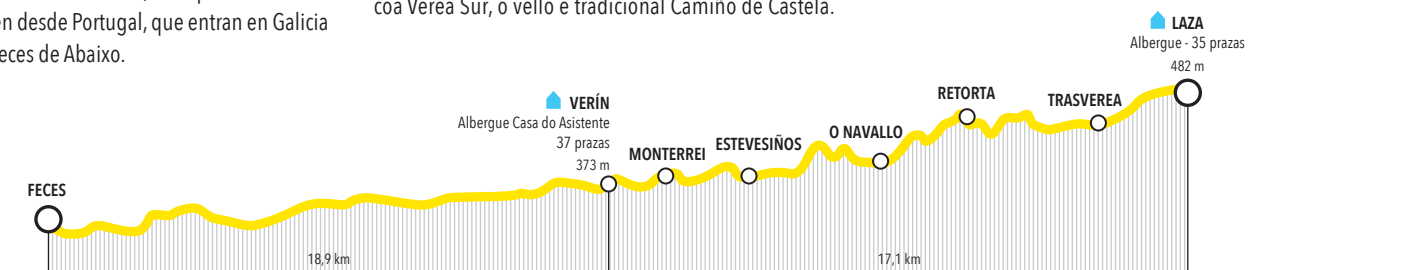
A dous quilómetros de Verín alzáse o castelo de Monterrei, un magnífico conxunto monumental con triplo recinto amurallado. O Camiño pasa polas súas inmediacións. O castelo aséntase sobre o antigo castro de Verín e de Barancel, no que se atoparon restos prerromanos e no que parece existiu un recinto castrexo.

A ruta deixa logo atrás os lugares de Mixós, Estevesiños, Vences e Arcucelos, ata chegar ao núcleo de Retorta, aínda no val de Monterrei e xa no municipio de Laza; á entrada deste agárdannos un cruceiro e unha singular igrexa dedicada a Santa Mariña, un dos poucos exemplos de arquitectura gótica no medio rural.

Pronto alcanzamos Laza. Aquí a ruta faise urbana e únese coa Vereia Sur, o vello e tradicional Camiño de Castela.

QUE VER

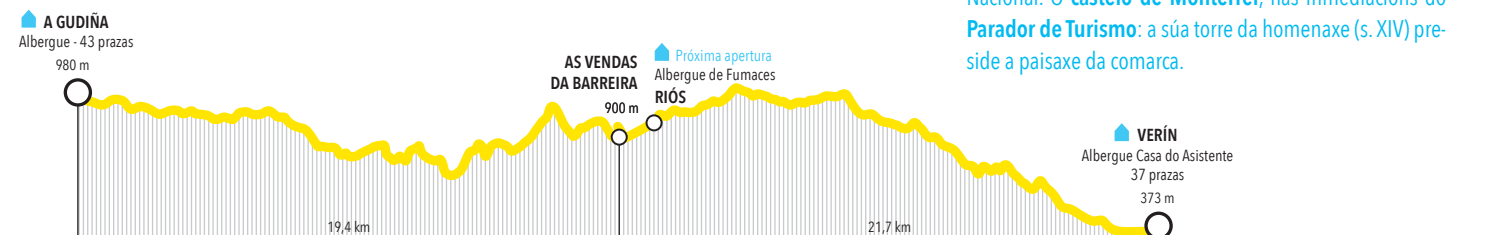
En Verín: a **Casa do Asistente** –actual albergue de peregrinos–; é o principal edificio barroco da vila; a **igrexa de Santa María a Maior**, presidida por unha imaxe do Cristo das Batallas; a **igrexa-convento da Mercé** (s. XVIII), cun magnífico retablo maior e maxestosa torre de campás de estilo barroco. O seu **entroido** está declarado Festa de Interese Turístico Nacional. O **castelo de Monterrei**, nas inmediacións do **Parador de Turismo**; a súa torre da **homenaxe** (s. XIV) preside a paisaxe da comarca. A **igrexa prerrománica de Mixós** (s. IX) conserva aras romanas nas súas ábsidas.



○ A GUDIÑA > VERÍN

Itinerario por Verín - 41,1 km
227,8 km a Santiago

- Na Gudiña, a Vía da Prata ten, como vimos, dous itinerarios: a Vereia Sur, que comunica con Laza-Vilar de Barrio-Ourense, ou o leste, denominado "Itinerario de Monterrei", que nos leva por Verín, Xinzo e Allariz ata confluir na cidade de Ourense.



Esta ruta diríxese, en primeiro lugar, á parroquia de San Mamede de Pentes. Continúa cara ao Mente e O Navallo, no municipio de Ríos, e chega á localidade das Vendas da Barreira. É un tramo de contrastes na paisaxe: pequenos vales fértiles nutridos polo río Mente combínanse con contornas arrasadas e de grandes panorámicas. Transita-mos sempre preto da estrada nacional N-525 e da autovía A-52 (autovía das Rías Baixas).

Unha preciosa carballreira recibenos á saída das Vendas da Barreira. Imonos afastando das vías principais e pasamos por pequenas aldeas como Trasestrada ou Trasverea. Entre elas atópase a localidade de Sarreaus, onde o Camiño recibe o curioso nome de "Camiño da Misa".

QUE VER

A **igrexa de San Lourenzo de Pentes** (s. XVIII-XIX). A **capela de San Mauro** nas Vendas da Barreira. En Verín: a **Casa do Asistente** –actual albergue de peregrinos–, que é o principal edificio barroco da vila; a **igrexa de Santa María a Maior**, presidida por unha imaxe do Cristo das Batallas; a **igrexa-convento da Mercé** (s. XVIII), cun magnífico retablo maior e maxestosa torre de campás de estilo barroco. O seu **entroido** está declarado Festa de Interese Turístico Nacional. O **castelo de Monterrei**, nas inmediacións do **Parador de Turismo**; a súa torre da **homenaxe** (s. XIV) preside a paisaxe da comarca.

○ XINZO DE LIMIA > ALLARIZ

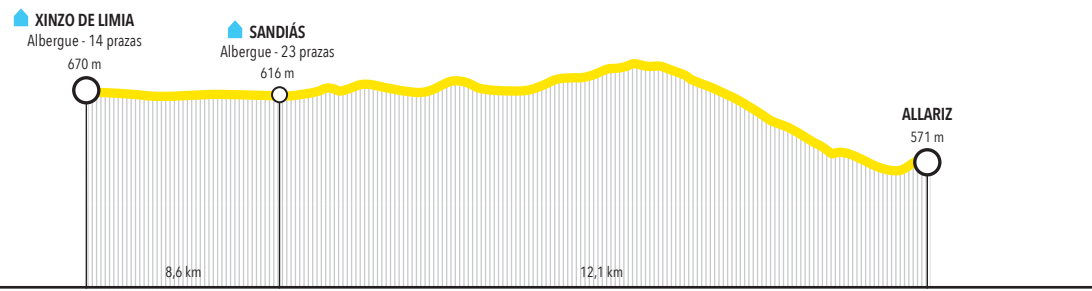
Itinerario por Verín - 20,7 km
150,5 km a Santiago

- Continuamos ata Vilarín das Poldras, Couso de Limia e Sandiás, pola extensa zona de concentración parcelaria no que foi a lagoa de Antela. Terra de pazos, de torres de antigos castelos que asoman no horizonte –seguiños nunha gran chaira, a única de certa amplitude de toda Galicia xunto coa Terra Chá lucense– e de antigas calzadas: en Sandiás puideron cruzarse a Vía Nova romana ou Vía XVIII coa que daquela comunicaba Chaves (Portugal) con Lugo a través de Ourense.

Sandiás é capital de municipio. Quizais aquí se situou a antiga mansión romana Geminis da Vía Nova. As planicies

que a rodean foron escenario de importantes loitas entre nobres e irmandiños e tamén foi territorio en disputa con Portugal, que o invadiu en varias ocasións.

A ruta segue ata a localidade de Piñeira de Arcos, antes de cruzar o val que comunica con Allariz. Neste municipio, o peregrino pasa por Coedo, Outeiro de Torneiros, Paradiñas e Torneiros, antes de chegar á aldea do San Salvador dos Penedos, situada nunha contorna de gran beleza natural. Segue despois ata a vila de Allariz, unha das poboacións máis fermosas e mellor conservadas de Galicia.



○ ALLARIZ > OURENSE

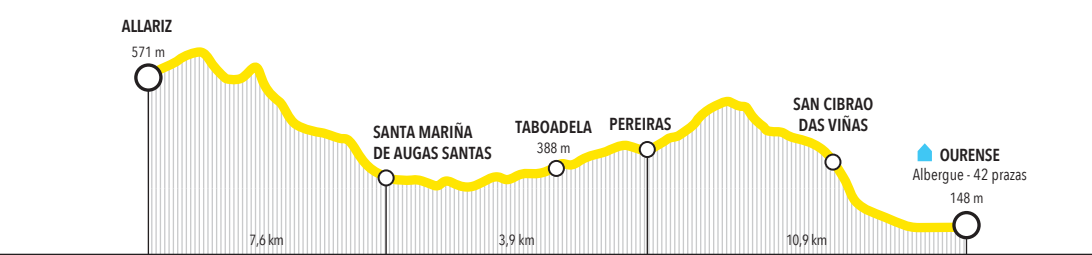
Itinerario por Verín - 22,4 km
129,8 km a Santiago

- Logo de Allariz, o peregrino continúa ata A Frieira, cruza a parroquia de Santiago de Folgoso e pasa por Roiz de Abaixo, Roiz de Arriba, Rubiás, Os Espileiros, Turzas e A Vila. Pequenas aldeas de extraordinaria cantería nas súas casas, aínda que moitas delas están abandonadas.

A uns 5 km de Allariz atópase Santa Mariña de Augas Santas, interesante conxunto –relixioso, etnográfico e arqueolóxico– e popular santuario. Santa Mariña foi unha mártir da época romana cunha vida na que se mestura a lenda, a tradición e a haxiografía, e un culto antiquísimo que chegou ata hoxe.

O itinerario continúa ata Taboadela, cruza a parroquia de Santiago da Rabeda, segue ata Pereiras e entra en San Cibrao das Viñas, pasando pola Castellana e A Ponte Noalla. Antes de entrar no núcleo urbano de Ourense pasamos por San Breixo de Seixalbo.

A cidade de Ourense agárdanos con todos os seus atractivos: a catedral –un gran templo románico– preside o seu conxunto histórico-artístico; a urbe custodia ademais unha brillante historia cultural; é capital do termalismo e destaca, ademais, polas súas paisaxes naturais bañadas polo caudaloso río Miño, a ponte romana que o cruza, e a súa riquísima gastronomía.



○ OURENSE > CEA

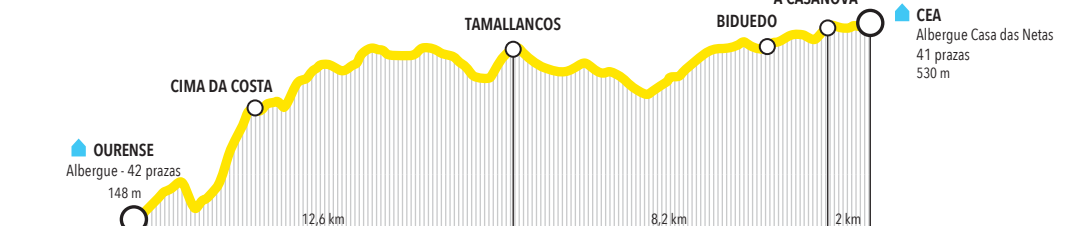
22,8 km
107,3 km a Santiago

- A célebre ponte romana de Ourense é un magnífico inicio de etapa. Desde aquí, preséntanse dúas posibilidades de saída da cidade: unha pola Costiña de Canedo e outra por Cudeiro. Ambos comecan cunha forte subida e as dúas confluirán no lugar da Casanova (Cea).

zamos Sarteágedos, con tramos de asfalto e casas diseminadas, e Tamallancos (municipio de Vilamarín). No lugar de Sobreira hai un desvío que conduce ao pazo-castelo de Vilamarín.

En Ponte Sobreira cruzamos o río Barbantiño por unha preciosa e histórica ponte de pedra e entramos en Faramontas, xa no municipio de Cea, Biduedo e A Casanova, onde se unen ambos os dous itinerarios, sempre ao pé da N-525. Na Casanova recibenos un decorado con fonte, bordón e cabaza.

A uns dous quilómetros está o núcleo de San Cristovo de Cea, famoso polo seu sabroso pan de trigo e polo seu valioso conxunto etnográfico.



QUE VER

A **igrexa de Santo Estevo** (século XVI) en Sandiás, con portada tardogótica e retablo de Francisco de Moure. A **igrexa do San Salvador dos Penedos**, que conserva unha famosa imaxe románica de Cristo crucificado. **Allariz destaca** pola súa monumentalidade e tamén pola súa natureza ao pé do río Arnoia. Entre as súas igrexas románicas, a de **Santiago** ocupa o centro da vila; construída por Alfonso VI, foi templo de reis. Extramuros atópase o **convento de Santa Clara**, fundado por dona Violante, esposa de Alfonso X. No seu museo destacan a Virxe Abreideira de Marfil e a "Cruz de Cristal" (século XIII).

○ CEA > DOZÓN

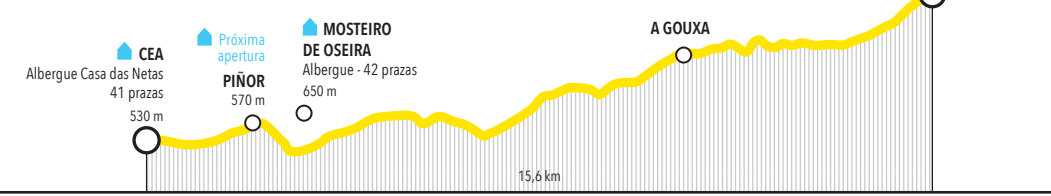
15,6 km
84,5 km a Santiago

- O Camiño arrinca ao pé do santuario da Saleta (construído en 1908) e continúa pola estrada de Oseira. Desde Cea temos dúas posibilidades: escoller o itinerario máis curto ata Dozón, por Piñor, ou ben tomar a variante ata o magnífico mosteiro de Oseira, cenobio cisterciense con gran tradición de acollida a peregrinos cuxa vida en comunidade se iniciou en 1137.

O tramo Cea-Oseira ten uns 10 quilómetros, a través de Cotelas, San Mamede da Canda, Freás e Pielas. É un atractivo percorrido con grandes tramos de monte –ás veces

con certa dificultade– que nos permiten gozar da natureza en plena soidade. O regreso a Dozón ten 9 km, a través de Mirallos, Carbaldeña e Coiras de Abaixo.

Se nos decidimos pola primeira opción, continuaremos desde Piñor ata Arenteiro, O Reino e Carbaldeña, localidades tipicamente ourensás con abundancia de pedra nas súas casas e casaríos. Desde Carbaldeña conectaremos en varias ocasións coa estrada N-525. A ruta regálanos aco-lledoras paisaxes boscosas e bonitas corredoiras entre carballos, intercaladas por vales e vexetación espontánea de toxos e silveiras. Así ata o núcleo do Castro de Dozón, pequena vila e capital de municipio.



○ DOZÓN > BENDOIRO

18,4 km
68,9 km a Santiago

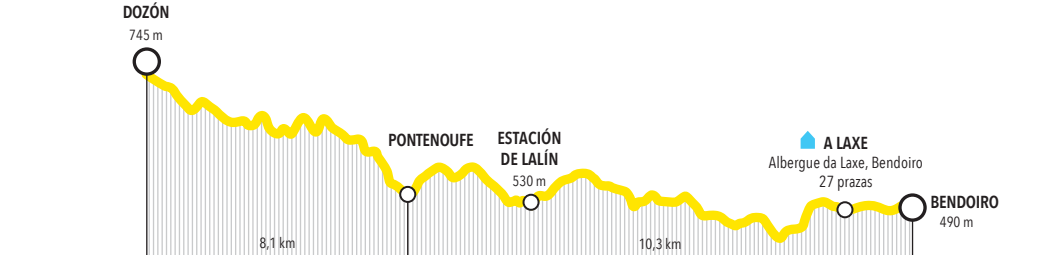
- Saimos do Castro polas proximidades da igrexa ata alcanzar o alto de Santo Domingo. Estamos a 736 m de altitude e son estas terras frías con neves frecuentes nos meses máis duros. A toponimia que nos sae ao paso recolle un pasado prerromano: Mámoa de Xandín ou Mámoa do Castro. Camiñamos por terras altas, solitarias e núa de vexetación. Ata que comecemos o rápido descenso ata o leito do río Deza, en Pontenoufe.

Estamos xa no municipio de Lalín. Alcanzamos Puxallos e A Xesta; logo vanse sucedendo pequenas aldeas como Ca-

rrás, Medelo ou Mesón de Cuñarro, esta na área de Botos. Seguimos un Camiño Real, noutro tempo con mesóns e pousadas, e que hoxe aínda mantén algo doquel espírito.

A localidade de San Xoán de Botos, patria do ilustre pintor Laxeiro, aparece pouco despois. Donsión, a aldea que dá nome ao municipio, é un fermoso lugar no que se alza unha magnífica igrexa barroca. A 4 km de Donsión atópase a vila de Lalín, capital da comarca do Deza e puxante núcleo empresarial do interior de Galicia.

E desde Donsión ata Bendoiro camiñamos por Fondevila e Empedrada. Na Laxe sitúase o albergue.



○ BENDOIRO > OUTEIRO

33,8 km
50,5 km a Santiago

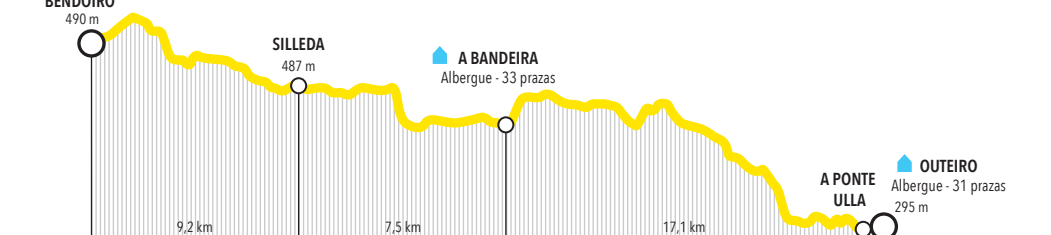
- Percorremos os primeiros metros pola estrada N-525. Entramos en Vilasoa e alcanzamos Prado –desde onde podemos visitar, a través dun desvío, o santuario mariá-no do Corpiño–. De volta ao Camiño, pasamos polo lugar da Borralla e cruzaremos máis adiante a xenuína ponte medieval de Taboada sobre o río Deza, afluente do Ulla. Ascendemos ata a parroquia de Taboada e seguidamente á poboación de Trasfonta, ata alcanzar a capital municipal, Silleda.

Silleda é unha destacada localidade do interior da provincia de Pontevedra coñecida por acoller, no seu enorme

pavillón feiral, a "Semana verde de Galicia" e a feira internacional do turismo "Turexpo".

De Silleda o noso itinerario sae por camiño de terra á esquerda da N-525. O Foxo e Chapa serán os dous núcleos próximos. Seguimos ata A Bandería, A Codeseira, Piñeiro e Castrovite (municipio da Estrada).

Continúa a ruta ata Santa Mariña de Lomil. Os Casares, As Carballas, Santo Estevo de Oca –famoso polo seu pazo, coñecido como "o Versalles galego" pola espectacularidade dos seus xardíns–, Valboa, Armois, A Calzada e A Veiga. Entra no municipio de Vedra (e con el na provincia da Coruña) pola Ponte Ulla, atravesando a canle do río Ulla por unha ponte histórica.



○ OUTEIRO > SANTIAGO

16,6 km a Santiago

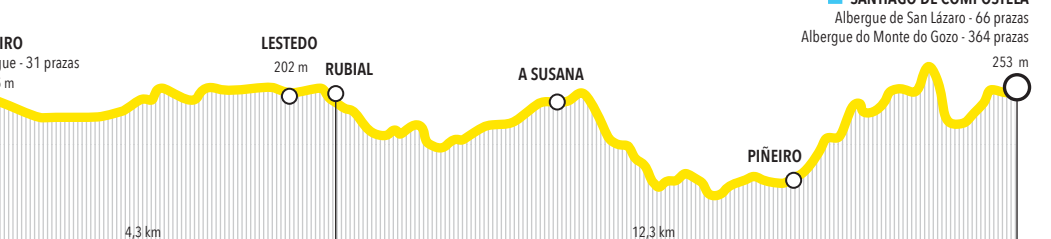
- Imos abandonando o concello de Vedra. Atrás, en Vilanova, moi preto da ruta, quedou a casa dun santiaguista de sona, o historiador Antonio López Ferreiro (1837-1910). Pouco despois pasamos por Rubial.

Estamos agora no municipio de Boqueixón. Un desvío conduce ao Pico Sacro, que, cos seus máis de cincocientos metros de altura, preside as paisaxes da contorna. Este monte está vinculado á tradición da *Translatio* do corpo do Apóstolo de Inia Flavia a Compostela: nas súas ladeiras disque pacían os touros

bravos que os discípulos de Santiago amansaron para que conducisen o corpo santo ata o seu sargento.

Deixando atrás Rubial e Deseiro de Arriba, a ruta chega ao municipio de Santiago a través da localidade da Susana. Regresa uns metros a Vedra para entrar xa en Compostela polo barrio do Sar.

Logo de pasar a ponte sobre o río Sar atopámonos cun último esforzo: a dura subida pola rúa do Sar e a rúa do Castrón Douro. Ao culminala, á dereita, pasamos baixo o arco da porta de Mazarelos, a única porta en pé da antiga muralla medieval. Os últimos pasos darémolos pola praza da Universidade, rúa da Caldeirería, a praza das Praterías e praza do Obradoiro. O Camiño rematou.



QUE VER

A **igrexa de San Pedro de Vilanova de Dozón**, xoia do románico galego do século XII. O **santuario mariano de Pena de Francia**, visitado por moitos romeiros cada primeiro domingo de outubro. No **mosteiro de Oseira** destaca a súa **igrexa do século XII**, unha das máis perfectas realizacións do románico galego, inspirada na planta da catedral de Santiago e que posúe un interesante conxunto de retablos e pintura mural barrocos. O cenobio tamén destaca polos seus tres **claustros** e polas **fachadas**, tanto da igrexa como do mosteiro, que constitúen un sabio compendio de arquitectura renacentista e barroca.

QUE VER

A **capela de Santo Domingo**, no alto homónimo, levantada en honor a Santo Domingo de Guzmán. A **capela de San Roque** en Puxallos e a **capela da Virxe de Fátima** na Xesta. A **igrexa barroca de Donsión**. A **igrexa parroquial de Bendoiro**, dos ss. XVII e XVIII, e cruceiro. A **igrexa románica de San Martiño**, en Lalín, que formou parte dun mosteiro fundado no s. X. Desviándose do Camiño, na parroquia de Santiago de Catasós (Lalín), no lugar de Quintela, alzáse un bosque de castiñeiros chamado **souto de Quiroga** cos exemplares desta especie máis altos de Europa, algúns de máis de 30 m.

QUE VER

A **igrexa barroca de Nosa Señora do Corpiño**, en Santa Baia de Losón (Lalín), concorrido santuario con romarías os días 23 e 24 de xuño. A **igrexa románica de Santiago de Taboada**. En Siador (Silleda), o **santuario da Saleta** (homónimo do de Cea). Entre Silleda e Vila de Cruces, a **ferveza do Toxa**, cadoiro natural de máis de 30 m. As ruínas do **mosteiro de Carboeiro**. A **igrexa de San Cibrao**, en Chapa. A **capela de Santa Mariña** en Castrovite, levantada sobre un castro. O **pazo de Oca**, cuns dos máis importantes estanques e xardíns privados de Galicia. A **igrexa románica de Santa María Madanela** da Ponte Ulla.

QUE VER

Vedra é zona de pazos como o de Santa Cruz de Ribadulla, barroco, famoso pola súa enorme plantación de camelias e bosque de oliveiras centenarias, abertos ao público. O **Pico Sacro** (530 m de altitude), coa súa capela de San Sebastián, orixinaria do s. IX, impresionantes vistas desde o alto. A **colexiata de Santa María de Sar**, románica coas súas increíbles columnas inclinadas e os restos do seu claustro do século XII. A antiga **calzada romana** de Sar, con 400 metros de trazado recuperados. A **Cidade da Cultura de Galicia**, impresionante arquitectura e deseño de Peter Eisenman, construída no alto do monte Gaís.

AL

XUNTA DE GALICIA

Os Camiños de Santiago en Galicia

MOZÁRABE

OU CAMIÑO

PRA DA

VÍA DA

Xacobeo

galicia

Teléfonos de emerxencias

061 (Galicia)

112 (Nacional)

085 (Incendios forestais Galicia)

www.caminodesantiago.gal

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

Desenho: Desolados - O. L. C. 1979-2021 - Península Ourense e Galicia. Desolados Desolados

XUNTA DE GALICIA

Cultural route of the Council of Europe
Itinerario cultural do Consello de Europa

COUNCIL OF EUROPE

SANT JAMES — JAKK — SANTI JAMES

MÁIS ALÁ DO CAMIÑO... VÍA DA PRATA OU CAMIÑO MOZÁRABE ->

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

Pena Treviña, A Veiga

No extremo norte da provincia de Ourense, nada máis entrar en Galicia, unha paisaxe singular chamará a nosa atención: a **Serra da Enciña da Lastra**. Trátase dun atípico parque natural (situado no concello de Rubiá, comarca de Valdeorras) no que atoparemos vexetación mediterránea, presidido por un gran bosque de aciñeiras, aves rapaces –como o voitre branco ou a aguia real– e un solo calcario de abondosas covas que dan acubillo a importantes colonias de morcegos. Este lugar, encaixado nos vales do río Sil, é polo tanto toda unha rareza na paisaxe galega.

O Tevalal de Casio, Carballada de Valdeorras

Seguimos polo norte da provincia ourensá; aquí alzáse o teito de Galicia: **Pena Treviña**, con 2.124 m de altitude. Na súa contorna, lagoas como a da **Serpe**, memoria dos glaciares de hai 10.000 anos; ou o mellor **bosque de teixos do sur de Europa**, en **Casao** (concello de Carballada): medio millar de exemplares varias veces centenarios, algún con máis de 25 m de alto.

Pasear entre viñedos é unha oportunidade única arredor da Vía da Prata, pois dúas importantes denominacións de orixe teñen por estes lares o seu territorio: a d. **O. Valdeorras** (a entrada de Galicia), e a d. **O. Ribeira Sacra**, fronteiriça entre as provincias de Lugo e Ourense.

En Valdeorras, o caudaloso **rio Sil** atravesa a bisbarra, marcando vales e montañas. A lousa coroa os tellados, e da terra vermella e axilosa medra unha vide cunha forte personalidade. Son uvas tintas, como a mencia, ou brancas, como a godello. A historia, aquí, remóntase á época na que os romanos chegaron á **Gallaecia** na procura de ouro, e atopárono, en metal e paisaxe.

Hoteles, casas e pazos ofrecen un acomodo xenuíno en toda a comarca. Desde eles poderemos planificar unha visita obrigada a algunhas das **bodegas** tradicionais. Conversar cos bodegaíros ou presenciar os labores da vendima ao comezo do outono permitirános penetrar nos segredos destes viños.

Minadouro dos Torgas (Baños de Madrid), Parada de Sil

A Falcoeira, O Bolo

E de Valdeorras, á bisbarra da **Ribeira Sacra**, un corazón que bombea vida polos ríos Miño e Sil, entre as provincias de Ourense e Lugo. Reúne a maior concentración de igrexas e mosteiros románicos de toda Europa. Entre eles (en total superan a trintena), o mosteiro de **San Pedro de Rocas** (o máis antigo, orixinario do século VI e que foi eremitorio de anacoretas), os de **Santa Cristina** e **Santo Estevo de Ribas de Sil** (este último, parador de turismo), **Santa María de Ferreira de Pantón** (mosteiro feminino do Cister), ou **Santa María de Montederramo** (protexido polo monte Medo e a serra de San Mamede, no seu documento fundacional, do ano 1124, aparece por primeira vez a denominación **Rivoira Sacrata**).

Balneario de Laías, Cende

No ano 2003, esta Ribeira sagrada foi designada polo Consello de Europa "Itinerario de Interese", e agora é unha firme candidata a Patrimonio da Humanidade. Os seus dous ríos construíron aquí unha paisaxe única de canóns e bosques que son, ademais, propicios para o cultivo da vide. Baixo a Denominación de Orixe Ribeira Sacra, créanse viños novos, cheos de personalidade, bodegas emerxentes dunha **viticultura que aquí se denomina "heroica"**, xa que se cultiva en viñedos suspendidos en socalcos case verticais.

Aproveitemos a simbiose entre enoturismo e termalismo no corazón de Galicia. Nas terras do Ribeiro e O Carballiño podemos gozar da **Vila Termal e Balneario de Laías**, o **Gran Balneario do Carballiño** ou o de **Partovia**.

E nesta provincia tamén resisten **os entroidos de cido máis longo** (un mes enteiro antes da Coresma) e **os máis xenuínos de toda Europa**. Un triángulo máxico que abrangue os concellos de **Xinzo de Limia**, **Laza** e **Verín** onde desfilan máscaras cuxa orixe se remonta á prehistoria.

E tras o entroido, os **santuarios** máxicos para a reflexión e a arte, como o de **Nosa Señora do Faro**, en Chantada; **Nosa Señora do Corpiño**, en Lalín; **Santa María a Real de Oseira**, no municipio de San Cristovo de Cea; ou o mosteiro de **Carboeiro**, en Silleda.

Cidade da Cultura, Santiago de Compostela

Os ríos brindannos enormes posibilidades naturais, culturais e deportivas. Xa falamos dos dous maiores, Miño e Sil, pero na nosa proposta tamén nos sae ao paso o curso do **rio Ulla**, ao pé do Pico Sacro; así, facer **rafting** (descenso en balsa pneumática) por este río constitúe unha das experiencias máis activas das que se pode gozar. Outra é a subida a pé ao **Pico Sacro** desde a súa base, en Lestedo-Boqueixón, unha alternativa que culmina cunha visita a un dos montes míticos e históricos máis auténticos de Galicia.

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

VÍA DA PRATA OU CAMIÑO MOZÁRABE ->

A Vía da Prata une o espírito sureño das terras andaluzas e estremeñas coa fistera gallega. Pro-longa a calzada romana denominada Vía da Prata, que unía **Émerita Augusta** (Mérida) con **Asturica Augusta** (Astorga). A vía trazouse a comezos do cristianismo aproveitando camiños máis antigos. Entra en Galicia pola Mezquita, para seguir ata Ourense e desde aquí a Santiago. Cos seus 254,3 km –no seu itinerario por Verín, 223,2 km por Laza ou 198,1 por Feces–, é o camiño xacobeo galego de maior percorrido.

O termo "Vía da Prata" non ten que ver coa explotación ou comercio deste mineral precioso, senón que procede do árabe **Ba'l'atta**, que é a palabra coa que os musulmáns designaron aquela ampla vía pública empedrada e de sólido trazado pola que se encamiñaban cara ao norte cristán. Non obstante, esta vía si se chegou a empregar para o comercio de prata americana que arribaba aos peirais de Sevilla.

Por esta ruta avanzou Almanzor coa súa infantaría contra Santiago en agosto do 997. E por ela, disque, regresaron de Córdoba a Compostela as campás da catedral que levará canda el naquela ocasión e que tivo que devolver.

Na segunda metade do s. XIII –despois da conquista de Sevilla e Córdoba aos árabes– este itinerario comeza a ser utilizado polos peregrinos de Andalucía e Estremadura. Uns seguían ata Astorga e enlazaban aquí co Camiño Francés; outros tomaban a desviación de Puebla de Sanabria-A Gudiña e desde aquí –quer por Laza, quer a través de Verín– ata Ourense e Santiago. E unha terceira posibilidade levaba os peregrinos polo nordeste de Portugal cara a Verín.

Hoxe, como dixemos, o Camiño ten dous itinerarios desde o núcleo da Gudiña ata a cidade de Ourense: a ruta máis tradicional e empregada polos peregrinos é a coñecida como Vereia Sur, por Laza; a alternativa a esta transita polo val de Montereí ata Verín. Ambas as dúas seguen xuntas desde Ourense ata Santiago: por Cea, Dozón, Silleda e A Ponte Ulla.

Entre os peregrinos máis famosos que seguiron a Vía da Prata destacan don Gonzalo Fernández de Córdoba, o Gran Capitán, que foi a Santiago para cumprir unha promesa, e santo Toribio de Mogrovejo, licenciado en canons pola Universidade de Santiago en 1568, futuro arcebispo de Lima e canonizado en 1726.

Vía da Prata percorre por Galicia un patrimonio natural e etnográfico de excepción: a enorme riqueza da provincia de Ourense, a comarca do Deza e o curso do río Ulla preséntanse ante o camiñante cheos de atractivos.

OS CAMIÑOS EN GALICIA ->

PLANO DE SANTIAGO DE COMPOSTELA LUGARES XACOBEOOS ->

CONSELLOS ÚTILES PARA PEREGRINOS

- A CREDENCIAL DO PEREGRINO**
É un documento no que se van cunhando os selos dos lugares polos que se pasa e que servirán para obter a "Compostela" (documento do Cabido que certifica a realización da peregrinación por motivos relixiosos ou espirituais). Débese acreditar que se fixeron polo menos os 100 últimos quilómetros a pé ou a cabalo; 200 km se é en bicicleta; ou ben 100 millas náuticas navegadas e realizar a pé os últimos quilómetros do Camiño desde o Monte do Gozo.
- TARXETA SANITARIA**
Os peregrinos españois deben viaxar sempre coa tarxeta sanitaria.
- En caso de proceder doutro país membro da Unión Europea, é recomendable dispor da tarxeta sanitaria europea.
- Se procedes dun país que non é membro da Unión Europea, debes saber que hai países que teñen convenios con España, polo que será importante obter esta información antes de iniciar a viaxe e así vir con todos os papeis en regra.
- PERSOAS CON DISCAPACIDADE**
Ademais das recomendacións xerais, o peregrino debe ter en conta estoutros:
- Informarse antes de saír das dificultades que pode atopar un peregrino con discapacidade e das condicións de accesibilidade dos distintos servizos que se atopan no Camiño de Santiago (albergues, establecementos de hostalería, etc.).
- Extremar as precaucións á hora de cruzar as estradas se se ten discapacidade auditiva e camiñar sempre acompañado no caso das persoas con discapacidade visual, debido aos cruzamentos, desvíos e irregularidades do terreo.
- SE VIAXAS CON ANIMAIS**
- Asegúrate de ter en regra as vacinas e desparasitacións, correctamente recollidas no caderno sanitario co que se debe viaxar.
- Planifica e adapta a ruta e as etapas á existencia de aloxamentos que permitan o seu acceso.

Antes de comezar a peregrinación

- Realiza unha preparación física previa, tendo en conta que debes planificar as etapas en función das túas posibilidades, dosificando o esforzo e facendo descansos máis ou menos frecuentes ou longos dependendo das características físicas de cada un.
- Unha vez iniciada a marcha non camiñes moi rápido os primeiros días e mantén o mesmo ritmo.
- É fundamental o cuidado dos pés co fin de prever as bochas; para iso leva calzado cómodo e usado, é aconsellable levar dous pares, ou con sola de goma grosa e lixeira; os calcetins deben ser adaptados e de boa transpiración (de fio ou algodón), sempre limpos, secos e ben colocados para evitar rozaduras. Ao rematar a xornada lava os pés con auga e xabón e cambia de calzado.
- Utiliza roupa lixeira e ampla de cor clara (reflectora), adecuada á época do ano.
- Leva un chufasqueiro de pouco peso que cubra a mochila.
- Leva unha protección para a cabeza, e lentes de sol, evita as horas de máis calor e utiliza crema protectora.
- Inxire auga frecuentemente pero asegúrate de que é potable; non se debe consumir auga de arriolos, ríos, mananciais ou fontes de cuxa potabilidade non esteamos seguros. Para prever deshidratacións recoméndase unha inversión mínima diaria de 2 litros de auga. Existen no mercado bebidas isotónicas cuxa composición en sales de sodio e potasio poden axudar a un adulto san.
- As campadas deberás facelas en lugares establecidos a tal efecto. Ten precaución se fas fogueiras, ao iniciar a marcha asegúrate de que queden apagadas, COIDA O MEDIO AMBIENTE.
- Non te afastes nunca das sendas sinaladas, evita camiñar cando escureza e respecta as normas de circulación. Se o fas en bicicleta, lembra que é obrigatorio o uso do casco e do chaleco de alta visibilidade.
- Camiña sempre pola marxe esquerda da calzada.
- Se estás canso e con cambras descansa nun lugar fresco e bebe abundante líquido.
- Para reporeñer forzas durante o camiño come alimentos moi enerxéticos (froitos secos, figos, chocolate, etc.).
- Na equipaxe debes levar saco de dormir, unha navalla multiusos, unha lanterna, un teléfono móbil, e unha pequena caixa de medicamentos.
- A caixa básica de urxencias (alcohol, gasa, esparadrado de seda, Betadine, apósitos, crema de protección solar, agulla e fio para a cura das bochas, tesoura pequena, vaselina, repelente de mosquitos, antihistamínicos (en caso de alerxia) e aspirinas.

VÍA DA PRATA OU CAMIÑO MOZÁRABE