

SANTIAGO > NEGREIRA

20,9 km
87,5 km a Muxía
89,6 km a Fisterra

A Ponte Maceira, Negreira



Sáimos da praça do Obradoiro. Seguimos a rota pela desaparecida porta do Peregrino ou da Trindade, costa abaixo entre o paço de Raxoi e o Hostal dos Reis Católicos, e continuamos pela típica rua das Hortas deixando à nossa esquerda a igreja de S. Fuctuoso. No número 37 desta rua nasceu o intelectual galeguista, pintor e empresário Isaac Díaz Pardo (1920-2012), renovador das célebres cerâmicas de Sargadelos. Continuamos pela rua do Cruceiro do Gaio, Poza de Bar e chegamos à carvalheira de S. Lourenzo, arvoredor de robustos e inspiradores carvalhos centenários.

Transitamos por espaços bucólicos a que a poetisa Rosalía de Castro dedicou alguns dos seus melhores versos. No seu livro *Follas novas* (1880) escreve a "... aquêis vellos carballos, / amostrando as súas raíces / cálvias redondas copas...".

Os limites pelo lado oeste da quinta do paço de S. Lourenzo conduzem-nos, caminho abaixo, até ao leito do rio Sarela, belo afluente do Sar. Nas suas margens resistem as ruínas do velho esplendor das fábricas de curtidos, pois em Santiago cresceu, até ao último terço do século XIX, uma próspera indústria do couro.

Deixamos a freguesia de Figueiras à esquerda, depois Vilvestro, Roxos, Alto do Vento, e entramos no concelho de Ames. Atingimos a localidade de Augapesada e subimos até ao duro cumo de Mar de Ovellas, com magníficas vistas sobre o vale da Maia. Passamos os núcleos de Carballo, Trasmonte, Reino e Burgueiros, e cruzamos o rio Tambre pela ponte mais significativa deste Caminho: A Ponte Maceira. Do outro lado começa a região da Barcala – zona que se destaca por sua produção láctea e cárnica – e o município

de Negreira. Depois da Ponte Maceira apanhamos um caminho arborizado junto ao rio e entramos na Barquiña. Subimos até à Chancela e, em frente, chegamos a Negreira, a maior povoação – supera os 2000 habitantes – que o peregrino passa antes de chegar à costa. A entrada somos recebidos pelo paço da Chancela, em cujo escudo está representada a ponte destruída sobre o rio, que teria cortado a passagem dos soldados que perseguiram os discípulos de Santiago.

A vila de Negreira, de origem medieval, foi levada à literatura, entre outros, por Ernest Hemingway, que a ela alude no romance *Por quem os sinos doam*. Ao atravessar a localidade chegamos ao albergue, depois de passar junto à capela de S. Mauro, ao paço do Cotón e de cruzar o rio.

NEGREIRA > OLVEIROA

34 km
68,7 km a Fisterra

A Ponte Olveira, Mazaricos

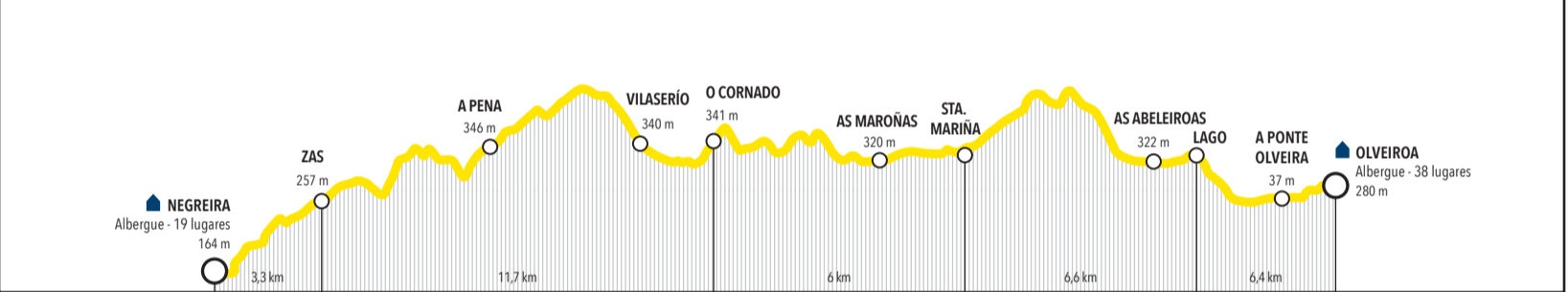


Sáimos de Negreira passando o rio Barcala. Subimos até Negreira, pequena aldeia que foi o núcleo original de Negreira. Vários troços coincidem com o antigo Caminho Real até Fisterra. A prova-lo está a toponímia ao passar junto ao Caminho Real ou Portocamiño. Cornovo e o Rego de Forxán são os seguintes pontos. A localidade do Cornado é a última povoação do concelho de Negreira, que dá lugar ao concelho de Mazaricos, já na zona do Xallas.

A vegetação autóctone e a beleza das paisagens preside estes primeiros quilómetros: tojos e milheirais, pinheiros e eucaliptos..., em conjunto com uma típica arquitetura popular de espigueiros como os das Maroñas, ou igrejas românicas como a de Santa Mariña.

O monte Aro (556 m) é um dos pontos de maior interesse paisagístico. Daqui contempla-se parte da Terra do Xallas. Este território é conhecido pelo seu artesanato de cestaria e também pelos seus originais chapéus femininos elaborados em palha.

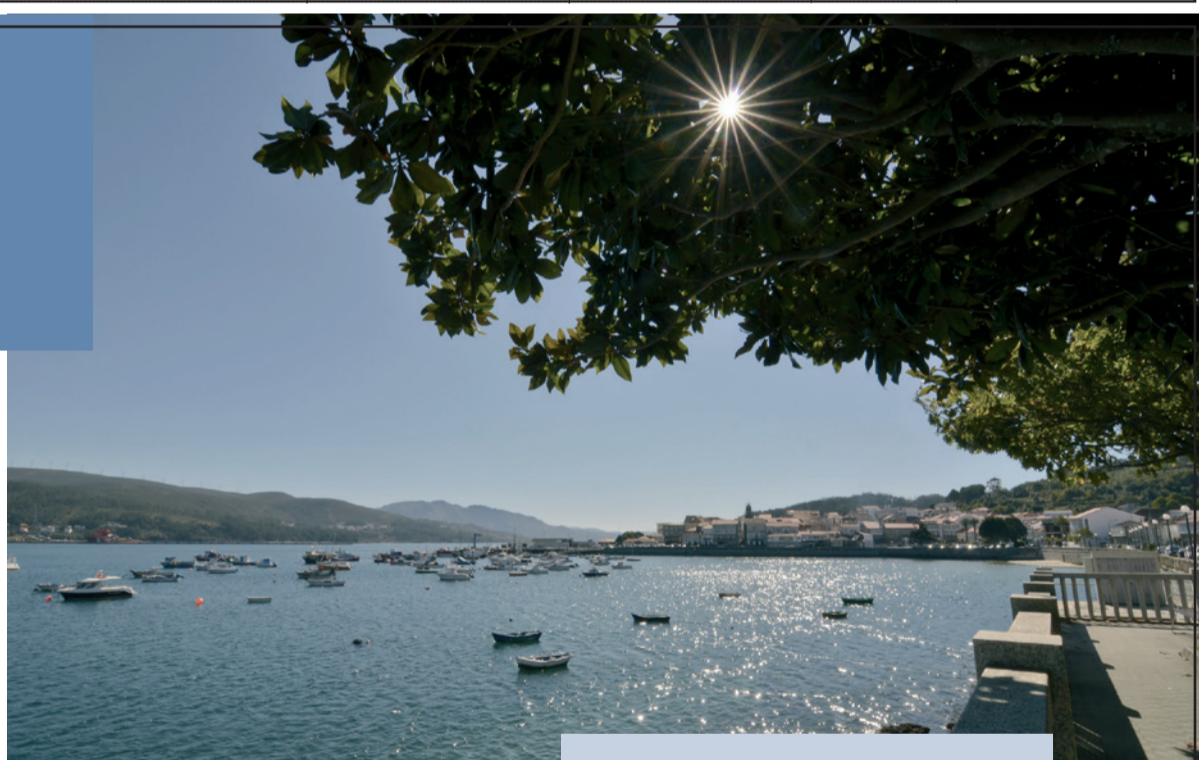
Depois vêm Aro, Campo Valado, Porteliñas, As Abeleiros e o mirador de Corzón. Ao passar a localidade de Mollón chegamos à ponte do rio Xallas que divide os municípios de Mazaricos e Dumbria. Chegamos à Ponte Olveira e depois ao centro de Olveiroa, final de etapa.



OLVEIROA > CORCUBIÓN

20,6 km
34,6 km a Fisterra

Corcubión

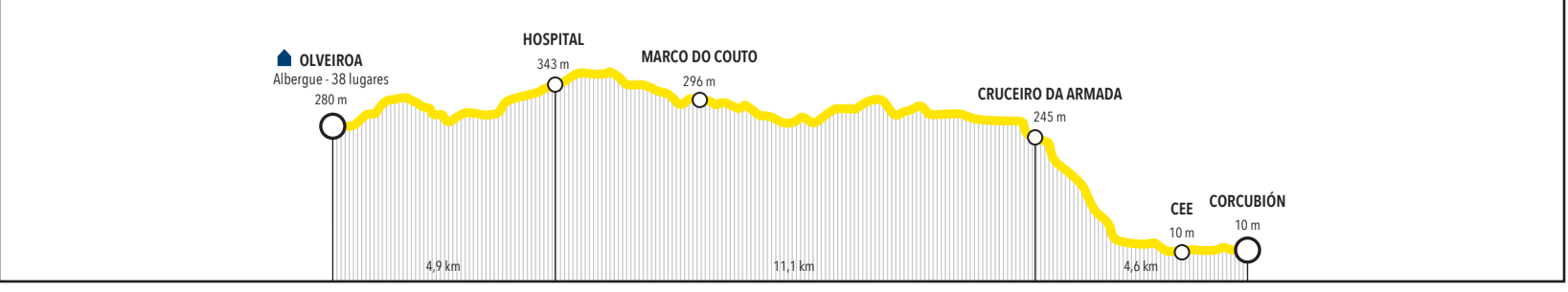


Sáimos de Olveiroa contemplando um impressionante rio Xallas que flui encaixado entre frondosa vegetação. Passamos o rio, entramos no Logoso e depois na aldeia de Hospital, um lugar que contou com um modesto hospital para peregrinos, hoje desaparecido. Pouco depois aparece a rotunda que bifurca os caminhos para Fisterra e Muxía.

A rota conduz-nos pelas imediações do santuário da Nosa Señora das Neves e a ermida de S. Pedro Mártir, na freguesia da Pereiriña. Já no alto do Cruceiro da Armada (247 m) contemplamos ao longe, e pela primeira vez, o cabo Fisterra.

Uma acentuada descida, com vistas para a ria de Corcubión, guia-nos até Cee, a primeira localidade dessa região a que o peregrino chega. Cee é o maior concelho da Costa da Morte; possui notável atividade comercial e um concorrido mercado aos domingos. Entramos no centro da vila através do Campo do Sacramento e da rua Magdalena.

Muito próxima está Corcubión, que conserva um casco antigo declarado conjunto histórico-artístico. Pela rua S. Marcos chegamos à bela igreja homónima, batizada em honra do patrono da localidade.



CORCUBIÓN > FISTERRA

14,3 km

Farol de Fisterra



Etapa curta, de 14 quilómetros. Partindo do Campo do Rollo, em Corcubión, empreendemos uma forte subida que nos conduz ao Campo de S. Roque e à aldeia do Vilar. Passamos as localidades da Amarela e depois Estorde. Em Sardiñeiro caminhamos por troços que foram Caminho Real.

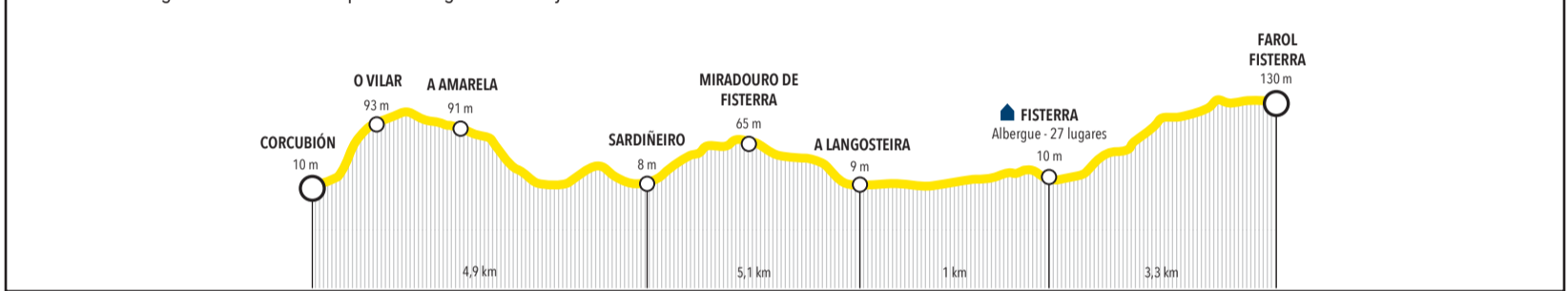
Atravessamos uma zona que tem um dos litorais de maior beleza da Península Ibérica, com grandes e tranquilos areais que amortecem a frente rochosa e um mar bravíssimo que deixou centenas de histórias e também de lendas de naufrágios e resgates.

Contornamos a angra de Talón, depois chegamos a Calcoa e atingimos a extensa e bela praia da Langosteira.

Ao fundo emerge, como uma ilha, a vila de Fisterra. O traçado do Caminho prossegue entre as dunas do areal, mas muitos peregrinos decidem completar este troço junto à praia.

Entramos em Fisterra pelo bairro de S. Roque, passamos diante do cruzeiro ou Cruz de Baixar, das ruas Santa Catarina e Real. Na estrada de acesso ao farol passaremos perante a igreja de Santa Maria das Áreas, que custodia o Santo Cristo de Fisterra.

Chegamos à ponta do mítico farol, km 0 do Caminho de Santiago. O oceano abre-se perante nós como uma grande angular fotográfica, e todas as sensações se juntam diante deste cabo do fim do mundo.



OLVEIROA > MUXÍA

32,5 km

Espigueiros de Olveiroa, Dumbria

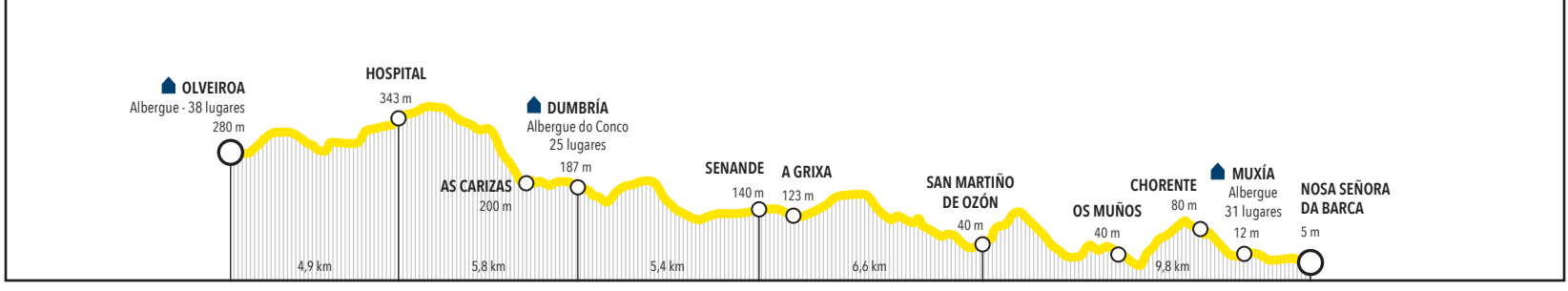


Sáimos de Olveiroa. O rio Xallas flui impressionantemente abrigado entre a vegetação. Passamos o rio, entramos no Logoso e depois na aldeia de Hospital, um lugar que contou com um modesto hospital para peregrinos, hoje desaparecido. Pouco depois aparece a rotunda que bifurca os caminhos até Muxía e Fisterra.

Seguimos pelo Rego de Vao Salgueiro. Alternam asfalto e caminhos rurais. Descemos até às Carizas, Rego de Cheo e subimos de seguida até Dumbria. Somos recebidos pela sua praça com espigueiro, cruzeiro e igreja. Atravessamos o centro e chegamos à aldeia de Trasufre, já dentro do concelho de Muxía. Através do antigo Caminho Real chegamos a Senande e depois Vilastose,

Quintáns e Pedregás. Valiosas mostras de arquitetura popular e religiosa embelezam o caminho, como o conjunto de S. Martiño de Ozón.

Subimos até Vilar de Sobremonte, descemos até Meroxo. Camariñas divisa-se, após o rio Grande, do outro lado da ria. Aproximamo-nos dos Muños e cruzamos o rio Negro. A igreja românica de S. Xulián de Moraieme, muito perto do mar, transmite-nos a sua paz e beleza. Depois das Casas Novas, o monte de S. Roque, Choroente, praia de Espiñeirido e já estamos em Muxía. O santuário da Virxe da Barca, erguido numa paragem impressionante em frente ao mar, marca o final.



FISTERRA <-> MUXÍA

32,1 km

Santuário da Barca, Muxía



Etapa de duplo sentido, já que o peregrino pode começar quer em Muxía quer em Fisterra. São ao todo 32,1 km pela agreste, bela e impressionante Costa da Morte. Se decidirmos começar em Fisterra, então devemos ir até à praia da Langosteira e, na Cruz de Baixar, seguir em direção à freguesia de S. Martiño de Duiro, templo que remete para uma desaparecida cidade romana de nome Dugium.

O Caminho avança, com o mar omnipresente, entre aldeias, bosques e campos de milho. Passamos pelas imediações da praia do Rostro, que aparece entre pinhais. Descemos até à pequena ria de Lires, freguesia do concelho de Cee. Passamos o rio Castro e entramos no termo municipal de Muxía. Alcançamos Vaoisueiro, Frixe e Morquintán, com troços de asfalto entre outros de caminhos rurais.

Contornamos o monte Corpiño pelo Camiño da Pel ("Camiño da Pele"), topónimo que alude a uma desaparecida fonte em que os peregrinos se lavavam

Um último esforço antes de chegar a Muxía é representado pela subida ao alto das Aferros (289 m) e ao monte Facho de Lourido. Após isto chegamos à aldeia de Xurantes e devemos contornar a praia de Lourido. Estamos já nas imediações da vila marinheira de Muxía.

Entramos nela pelas ruas Campo das Pinas, Os Malatos e Erifesto. O nosso objetivo será a visita ao santuário da Virxe da Barca. Aproximamo-nos dele primeiro a descer pela rua de Manuel Lastres e pela rua Real. Passamos junto ao posto de turismo, onde podemos ir buscar a "Muxiana" (uma credencial de final de Caminho que, em Fisterra, tem também a sua própria "Fisterrana" e que aqui se pode selar no albergue municipal).

Contornamos o monte Corpiño pelo Camiño da Pel ("Camiño da Pele"), topónimo que alude a uma desaparecida fonte em que os peregrinos se lavavam

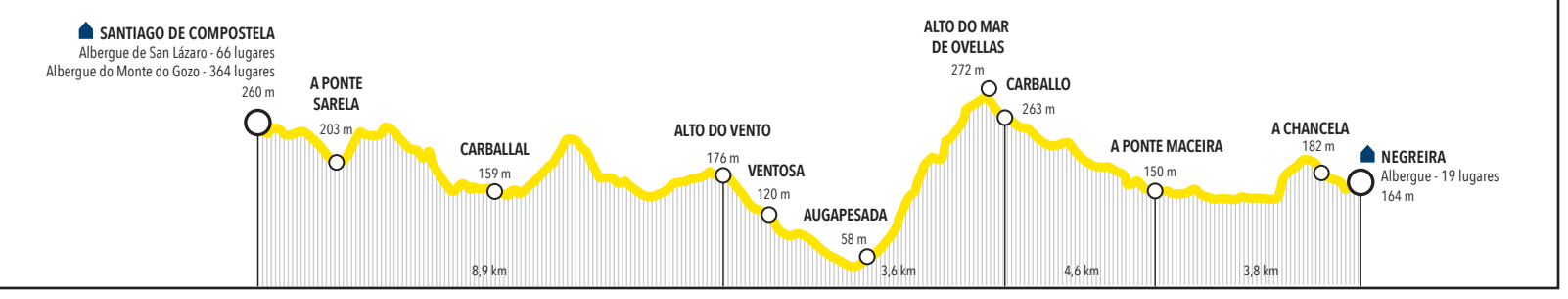
no final da rota, um símbolo de purificação e de respeito antes de chegar ao santuário da Virxe da Barca. Na parte baixa do monte encontra-se a igreja de Santa Maria, com um estilo de transição entre o românico e o barroco.

No santuário da Barca culmina esta etapa. Ou então marcaria o início se – como dissemos ao princípio – decidirmos faz-la em direção a Fisterra. O local do templo é impressionante, empoleirado frente à força do oceano e com umas caprichosas formações rochosas sobre as quais cresceram tradições e ritos. Este santuário guarda relação com a lenda que situa, nestas costas, a aparição da Virgem ao apóstolo Santiago com o fim de o incentivar na sua predicação. O primeiro documento que faz referência ao santuário data de meados do séc. XVI.

O QUE VER

Após O Obradoiro, a igreja barroca de S. Fructuoso, orientada para contemplar a grande praça, contendo quatro estátuas no cimo representando as virtudes da Prudência, Justiça, Fortaleza e Temperança. A carvalheira de S. Lourenzo, pequeno e acolhedor bosque de carvalhos centenários que acompanha a descida até ao rio Sarela. O paço de S. Lourenzo de Trasouto – convento franciscano de origem medieval que guarda no interior – no centro do seu claustro – um singular jardim de buxos –, o recinto contém ainda obras de arte renascentistas e barrocas; o altar-mor da sua igreja foi construído com mármore de Carrara. A ponte sobre o rio Roxos, medieval. A igreja barroca de Trasmonte. O centro da Ponte Maceira, e a sua ponte construída sobre o rio Tambre (séc. XIV) e rodeada por uma bela paisagem natural e monumental. Do outro lado da ponte, a capela do Carme ou de S. Brais (séc. XVIII). Na construção civil histórica de Negreira destacam-se vários solares como o da Chancela ou do "Capitán", aberto a visitas; o paço do Cotón – fortaleza medieval restaurada no séc. XVII –, e o paço de Baladrón – de aspeto modernista, de meados do séc. XX –, entre outros, para além da capela de S. Mauro.

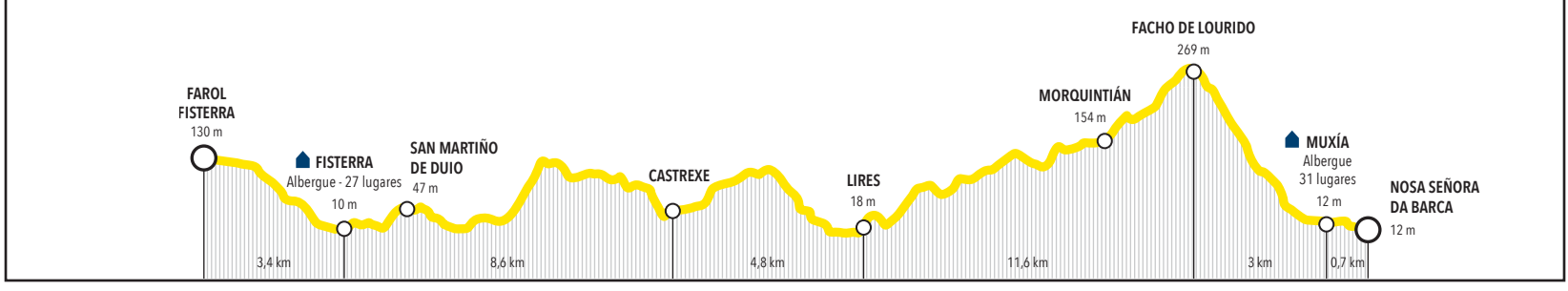
Jardim do paço de San Lourenzo de Trasouto, Santiago de Compostela

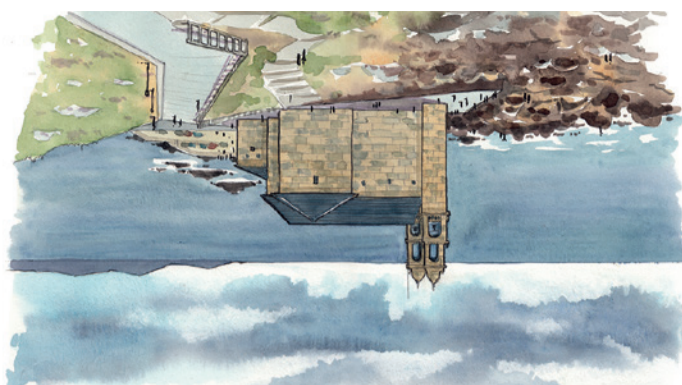


O QUE VER

A igreja barroca de S. Martiño de Duiro (séc. XVIII), de uma só nave com sacristia anexa. Nas suas imediações ocultar-se-iam as ruínas da desaparecida cidade romana de Dugium, submersa nas águas, citada no *Códice Calixtino* como o lugar onde residia o legado de Roma que teriam visitado os discípulos de Santiago para que autorizasse a sepultura do apóstolo em terra compostelana. A praia do Rostro, impressionante e agreste areal. A ria de Lires, com importante riqueza ornitológica e notáveis mostras de arquitetura popular e religiosa, como as igrejas de origem românica de Santa Locacia de Frixe e Santa Maria de Morquintán. A praia de Lourido, antecâmara de Muxía, encaixada num belo espaço litoral. Em Muxía, a igreja de Santa Maria, de transição entre o românico e o gótico. O santuário da Nosa Señora da Barca, cuja origem poderia situar-se numa capela do século XII. O templo atual é barroco (princípios do séc. XVIII) e de uma só nave. À sua frente, quase sobre o mar, encontram-se as famosas formações rochosas conhecidas como Pedra de Abalar, Pedra dos Cadris e Pedra do Timón. Por volta de 8 de setembro este lugar celebra uma das romarias mais populares da Galiza.

Cabo Fisterra





Os Caminhos de Santiago na Galiza

FISTERRA E MUXÍA

CAMINHO DE



Telefonos de Emergencias

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

www.caminosdesantiago.gal

App "Camino Santiago" (Disponível em Google Play e App Store)



A provincia da Coruña desenha-se para o Norte em vales e em grandes zonas de pradões onde o gado pasta à vontade e nas quais, por conseguinte, a qualidade da carne é excelente. É o caso de municípios como os de **Santa Comba, Val do Dubra, Tordoiro ou Zas**, entre outros. O **Vimianzo** (no coração das Terras de Soñeira) em cujo centro se ergue um **castelo datado do século XII**, um museo vivo dinamizado durante todo o ano com visitas e actividades socioculturais.

PARA LÁ DO CAMINHO... FISTERRA E MUXÍA ->



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

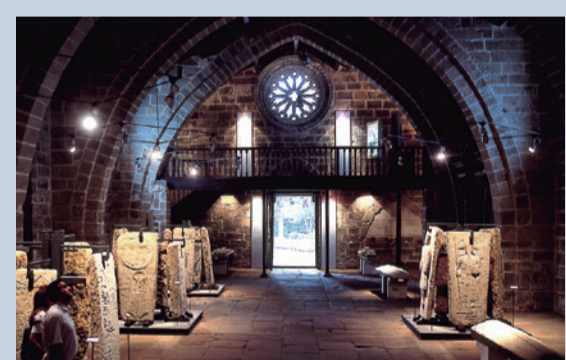


Cidade da Cultura, Santiago de Compostela

De Compostela parte este caminho que nos levou ao Fim do Mundo, ao Finestre romano. Através do rio Sarela fomos deixando para trás a cidade e talvez não dispusemos do tempo necessário para penetrar nessa **Compostela secreta**. Porque há outro **Santiago** para além da zona monumental única que pudemos apreciar, da sua genuína gastronomia ou do animado ambiente cultural. É um novo Santiago ligado à natureza e ao relaxamento que teremos intuído cidade abaixo, presidido pelos seus **poéticos rios Sar e Sarela** e pelos suaves montes que os protegem.

Os **novos passeios pelo rio Sar** – a leste da cidade (na zona conhecida por **As Brañas do Sar**) – abrem-se diante de nós e culminam com a subida, através de caminhos, pelo novo **Bosque de Galicia** e pelo **Parque do Lago do Gaiás**. Este jovem espaço de 24 hectares cresce na ladeira do Monte Gaiás, que preside a **Cidade da Cultura**.

A oeste, na outra ponta de Compostela, o **Monte Pedroso** brinda-nos talvez a melhor vista panorâmica da cidade milenar. A ele podemos ter acesso seguindo uma antiga **Via-Sacra** que passa ao lado do grande parque conhecido como **A Gramxa do Xesto**. E na sua base, o **rio Sarela** corre sinuoso entre robustas paredes de pedra de antigas fábricas de peles ou curtumes, indústria em que esta cidade foi uma verdadeira potência até fins do século XIX.



Igreja de Santa Maria a Nova, Noia



Castelo de Torres, Vimianzo



Castro de Baroña, Porto do Son

O **vale do rio Tambre** proporciona paisagens espetaculares. Desemboca a poucos quilómetros a sul do Caminho de Fisterra e Muxía, formando a bela **ria de Muros e Noia**. Duas vilas de enorme personalidade e história. Em Noia guardam-se, por exemplo, **centenas de sepulcros sem nome nem data que constituem um dos cemitérios mais misteriosos da Europa**. A beleza do seu centro histórico levou esta vila a ser conhecida como "a pequena Compostela". Por outro lado, Muros conserva, na sua zona mais antiga, a elegância e viva memória senhorial de **um porto que chegou a ser, depois do século XV, um dos mais importantes da Galiza**.



Carnota e Monte Pindo

A sul de Noia, o grande **Parque Natural de Corrubedo**, um dos complexos dunares mais destacados da Europa, composto por marismas, lagoas, dunas e extensíssimas praias que abarcam uma superfície total de 1000 hectares. Muito perto, para o norte (a caminho de Porto do Son), o magnífico **castro de Baroña** (século I), uma península que se ergue sobre o mar, e o **Dólmen de Axeitos** (Ribeira), excepcional monumento megalítico datado entre os anos 4000 e 3600 antes de Cristo.

A partir das vilas históricas, rapidamente chegaremos ao mar aberto: uma antologia de praias que não deixarão indiferente nenhum visitante. Do areal de **Carnota** – de sete km de comprimento, o mais extenso da Galiza, guardado pelo mítico **Monte Pindo** –, com as **marismas de Calebebrado**, de grande interesse ecológico, às praias batidas pelo incansável Atlântico, como **As Furnas**, ou protegidas pelo farol e pelo **Monte Louro**, como a **Area Maior** e a Lagoa de Louro, o **Ancoradouro** ou também **Lariño**.



Monte Louro, Muros

Estamos já em plena **Costa da Morte**. Os faróis e as paisagens do Fim do Mundo. A estimulante e sinuosa orografia que causou impacto nos conquistadores romanos. Aqui se acaba o seu império e toda a terra conhecida. Fisterra e Muxía têm-las-emos visitado provavelmente na nossa peregrinação. Regressamos agora a este cabo para captar o feitiço do lugar. Históricos faróis. Praias de areia fina e branca, areais remotos. Água, vento e terra.

Ao lado desta paisagem, os **santuários atlânticos**. A passagem pela Costa da Morte submerge-nos noutra mar, o das lendas, das crenças e das tradições, algumas milenares. Penetramos nesta atmosfera nos **Milagres de Caión, Santo Adrián do Mar, Nosa Señora da Barca e o Santo Cristo de Fisterra**, que celebram anualmente as suas multitudinárias romarias cheias de fé e de cor.

O **turismo ativo** ou os desportos de aventura têm um sítio próprio em todo este ambiente. **A Galiza tornou-se nestes anos numa referência a nível estatal**. Dos incríveis percursos pedestres, que vão ladeando o mar, percursos a cavalo e bicicleta todo o terreno (BTT) ao tiro com arco e à zarabatana, caiaque, A maneira mais prática e segura é contactar alguma das empresas especializadas registradas no Turismo de Galicia, visto que elas nos prepararão tudo o que é necessário.

CAMINHO DE FISTERRA E MUXÍA ->



Até ao final da Idade Média, a Costa da Morte era o último reduto de terra conhecida. O lugar por onde os povos pré-romanos acreditavam que as almas ascendiam ao céu. Um espaço mítico e simbólico que teria deixado boquiabertos os conquistadores romanos quando viram desaparecer o sol por detrás do imenso oceano. Desde então, o extremo do cabo de Fisterra magnetiza dessa mesma forma cada visitante.

O Caminho jacobeu de Fisterra e Muxía é a expressão mais fiel desse histórico grito do peregrino que exclama "**Ultreia!**", (Mais além!). Pois é efetivamente mais para além da meta em Compostela – após ter-se prostrado perante os restos do apóstolo Santiago – que muitos peregrinos decidem conhecer este **fim do mundo** e não hesitam em superar os sacrifícios das duras jornadas passadas, para caminhar agora, pelo menos, quatro ou cinco dias mais. São 89,6 ou quilómetros que faltam até Fisterra e 87,5 até Muxía.

A história desta rota foi uma mistura de paganismo e posterior processo de cristianização. A partir do século XII, o **Códice Calixtino** já vincula este Caminho à tradição jacobea. Além disso, duas das devoções religiosas mais populares da Galiza têm em Fisterra e Muxía a sua sede: o **Santo Cristo de Fisterra** – do qual o licenciado Molina (séc. XVI) afirma "vão até ele osromeiros mais devotos que vêm ao Apóstolo" – e o santuário da Virxe da Barca de Muxía.



OS CAMINHOS NA GALIZA ->



CAMINHOS DELIMITADOS OFICIALMENTE
Sinalização executada

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

CAMINHOS RECONHECIDOS
Delimitação oficial pendente

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

Foi tal a atração que esta rota exerceu, que hoje é o itinerário que mais referências deixou – de todos os Caminhos de Santiago – na literatura de viagens. O relato mais antigo remonta ao séc. XIV: o de um cavaleiro de origem húngara chamado Jorge Grasspahn, que aqui se tornou eremita. Outras narrações provêm do polaco Nikolaus von Popplau – que peregrina até Muxía em finais do séc. XV –, do veneziano Bartolomeo Fontana (séc. XVI), ou do erudito clérigo bolonhês Domenico Laffi (séc. XVII).

O duplo topónimo do Caminho – Fisterra e Muxía – indica-nos que são dois os destinos últimos deste – chamemos-lhe – final depois da meta. Na localidade de Oliveiroa, a rota bifurca-se: podemos chegar primeiro a Fisterra através de Corcubión, ou então a Muxía. Seja qual for a nossa decisão, é obrigatório caminhar depois entre as duas vilas num trajeto impressionante de luz e natureza.

Para trás teremos deixado uma belíssima partida inicial desde Santiago entre carvalheiras centenárias e o leito do poético rio Sarela. De seguida, a passagem pela vila de origem medieval de Negreira ou pela zona de criação de gado do Xallas.

PLANO DE SANTIAGO DE COMPOSTELA LUGARES JACOBEUS ->



CONSELHOS ÚTEIS PARA PEREGRINOS

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

CARTÃO DE SAÚDE
- Os peregrinos espanhóis devem viajar sempre com o cartão de saúde.
- Caso venha de outro país membro da União Europeia, é recomendável que disponha do cartão europeu de saúde.

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

PESSOAS DEFICIENTES
Além das recomendações gerais que todos os peregrinos devem observar, também devem:
- Informar-se antes de sair sobre as dificuldades que um peregrino com deficiência pode encontrar e sobre as condições de acessibilidade dos diferentes serviços que se encontram no Caminho de Santiago (albergues, estabelecimentos de hotelaria, etc.).

- Intensificar os cuidados quando se tratar de atravessar as estradas em caso de deficiência auditiva e caminhar sempre acompanhado no caso das pessoas deficientes visuais, devido aos cruzamentos, desvios e irregularidades do terreno.

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

Antes de iniciar a peregrinação

- Efetuar uma preparação física prévia, tendo em conta que deve planear as etapas em função das suas possibilidades físicas, doseando o esforço e efetuando descansos mais ou menos frequentes ou longos, dependendo das características físicas de cada um.

- Uma vez iniciado o andamento, não caminhe muito rapidamente nos primeiros dias e mantenha o mesmo ritmo.

- É fundamental o cuidado dos pés para evitar bolhas; para tal, use calçado confortável e usado. É aconselhável que leve dois pares, ou com sola de borracha grossa e leve. As peúgas devem ser adaptadas e permitir uma boa transpiração (de linho ou algodão), sempre limpas, secas e bem calçadas para se evitarem fricções. No fim do dia, lave os pés com água e sabão e mude de calçado.

- Utilize roupa leve e larga, de cor clara (refletora), adequada à época do ano.
- Leve uma gabardina que não seja pesada e que cubra a mochila.

- Leve uma proteção para a cabeça e óculos de sol, evite as horas de calor mais intenso e utilize creme protetor.
- Ingira frequentemente água, mas certifique-se de que a mesma é potável; não deve consumir água de riachos, rios, nascentes ou fontes de cuja potabilidade não esteja seguro. Para prevenir desidratações recomenda-se uma ingestão diária mínima de 2 litros de água. Existem no mercado bebidas isotónicas cuja composição em sais de

sódio e potássio podem ajudar um adulto saudável.
- Os acampamentos devem ser feitos em lugares estabelecidos para tal efeito. Tenha cuidado se fizer fogueiras; ao iniciar o andamento certifique-se de que ficam apagadas; CUIDE DO MEIO AMBIENTE.

- Nunca se afaste dos caminhos assinalados, evite caminhar quando escurecer e respeite as normas de circulação. Se o fizer de bicicleta, lembre-se de que é obrigatório o uso do capacete e do colete refletor.
- Caminhe sempre pela margem esquerda da estrada.
- Se estiver cansado e com câibras, descanse num lugar fresco e beba muitos líquidos.
- Para reparar forças durante o caminho, coma alimentos muito energéticos (frutos secos, figos, chocolate, etc.).
- Na bagagem deve levar saco-cama, um telemóvel e um pequeno estojo de primeiros socorros.
- O estojo de primeiros socorros básico de emergência (álcool, gaze, adesivo de seda, Betadine, pensos rápidos, creme de proteção solar, agulha e linha para a cura das bolhas, tesoura pequena, vaselina, repelente de mosquitos, anti-histaminicos (em caso de alergia) e aspirinas.

