

**OLTRE IL CAMMINO...
FISTERRA E MUXÍA ->**



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.



Cidade da Cultura, Santiago de Compostela

Da Compostela parte questo Cammino che ci ha portato fino alla fine del mondo, alla Finisterre romana. Attraverso il fiume Sarela ci siamo lasciati alle spalle la città e probabilmente non abbiamo avuto il tempo necessario per entrare a visitare la **Compostela segreta**. Perché c'è un'altra **Santiago** che va oltre la sua straordinaria zona monumentale, la sua genuina gastronomia o il vivace ambiente culturale. È una Santiago nuova, legata alla natura e al relax, che già si intuisce nella parte bassa della città 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 Brañas do Sar**), si aprono dinanzi a noi culminando con l'ascesa, attraverso dei sentieri, al nuovo **Bosco della Galizia** e al **Parque do Lago del Gaiás**. Questo recente spazio di 24 ettari nasce sul versante del monte Gaiás, che presiede la **Cidade da Cultura**.

A ovest, all'altro estremo di Compostela, il **Monte Pedroso** ci offre, forse, la migliore panoramica della città millenaria. Possiamo accedervi seguendo un'antica **Via Crucis** che passa accanto al grande parco conosciuto con il nome di **A Granxa do Xesto**. E in basso, il **fiume Sarela** scorre sinuoso tra robusti muri di pietra appartenenti ad antiche fabbriche di pelli o conerie, industria che permise a questa città di divenire una vera e propria potenza fin dalla fine del XIX secolo.



Chiesa di Santa Maria a Nova, Noia



Castello di Torres, Vimianzo

A nord, la provincia di A Coruña si delinea in valli e ampie zone a prato dove pascola liberamente il bestiame, e dove, ovviamente, la qualità della carne è eccellente. È il caso di comuni come **Santa Comba**, **Val do Dubra**, **Tordóia o Zas**, o **Vimianzo** (nel cuore delle Terras de Soneira) al centro del quale si innalza un **castello risalente al XII secolo**, un museo vivo animato durante tutto l'anno da visite e attività socio-culturali.



Castro de Baroña, Porto do Son

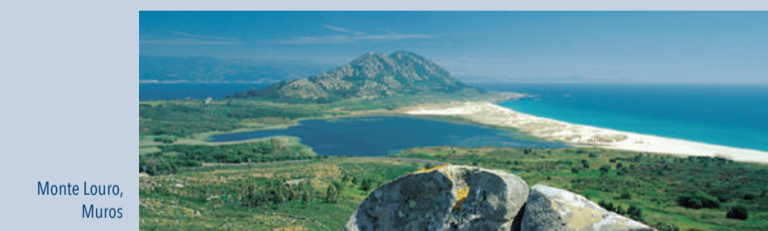
La **valle del fiume Tambre** regala paesaggi, a pochi chilometri a sud del Cammino di Fisterra e Muxía sfocia il fiume formando, l'incantevole **Ria di Muros e Noia**. Due località Dalla forte personalità e storia. A Noia si custodiscono, ad esempio, **centinaia di sepolcri senza nome né data che costituiscono uno dei cimiteri più misteriosi d'Europa**. Questa località è nota come "la piccola Compostela" per la bellezza del suo centro storico. Muros conserva, a sua volta, nella sua zona più antica, l'eleganza e la viva memoria di un **porto che arrivò ad essere, dopo il XV secolo, uno dei più importanti della Galizia**.



Carnota e Monte Pindo

A sud di Noia, troviamo il grande **Parco naturale di Corrubedo**, uno dei complessi di dune più significative dell'Europa, composto da paludi, lagune, dune e estesissime spiagge che coprono una superficie totale di 1000 ettari. Molto vicino, verso nord (in direzione Porto do Son) il magnifico **castro de Baroña** (insediamento fortificato di origine celtica - I secolo), una penisola innalzata sul mare; e il **Dolmen di Axeitos** (Ribeira), eccezionale monumento megalitico datato tra l'anno 4000 e il 3600 a.C.

Dalle località storiche raggiungiamo velocemente il mare aperto: con spiagge che non lasceranno indifferente nessun visitatore. L'arenile di Carnota, custodito dal mitico Monte Pindo, e che con i suoi sette km è il più vasto della Galizia, le **paludi di Caldebarcos**, di grande interesse ecologico, fino a spiagge battute dall'instancabile Atlantico come quella di **As Furnas**, o protette dal faro e dal **Monte Louro** come quelle di **Área Maior** e Lagoa de Louro, o **Ancoradouro** o anche **Lariño**.



Monte Louro, Muros

Siamo già in piena **Costa da Morte**. I fari e i paesaggi della fine del mondo. L'orografia provocante e sinuosa che colpì i conquistatori romani. Qui finiva il loro impero e tutta la terra conosciuta. Probabilmente abbiamo già visitato Fisterra e Muxía nel nostro pellegrinaggio. Ritorniamo ora su questo "cabo" per cogliere l'incantesimo di questo luogo. Fari storici, spiagge di sabbia fina e bianca, arenili remoti, acqua, vento e terra.

Accanto a questo paesaggio, i **santuari atlantici**. Il percorso lungo la Costa da Morte ci immerge in un altro mare, quello delle leggende, delle credenze e delle tradizioni, alcune di queste millenarie. Penetriamo in questa atmosfera nei **Milagres di Caión**, **Santo Adrián do Mar**, **Nosa Señora da Barca** o **el Santo Cristo de Fisterra**, che celebrano ogni anno i loro multitudinari pellegrinaggi pieni di fede e di colore.

Il **turismo attivo** o gli sport di avventura hanno un luogo propizio in tutto questo contesto. La **Galizia è diventata in questi anni un punto di riferimento a livello nazionale**. Da impressionanti itinerari di trekking che costeggiano il mare, itinerari a cavallo, mountainbike (MTB), tiro con l'arco e canoa, kayak, parapendio... La cosa più pratica e sicura è metterli in contatto con una delle aziende specializzate registrate nell'Agencia Turismo de Galicia, perché ci indicheranno tutto il necessario.

**CAMMINO DI
FISTERRA E MUXÍA ->**



Fino alla fine dell'Età Media la Costa da Morte (Costa della Morte) era l'ultimo lembo di terra conosciuto. Il luogo dal quale i popoli preromani credevano che le anime ascendessero al cielo. Uno spazio mitico e simbolico che lasciò a bocca aperta i conquistatori romani quando videro sparire il sole dietro l'immenità dell'oceano. Da allora, la zona più estrema del capo di Fisterra affascina allo stesso modo tutti i visitatori.

Il Cammino giacobeo di Fisterra e Muxía plasma nel modo più fedele lo storico grido del pellegrino, che esclama "Ultraia!" (Più avanti!). E infatti è proprio più avanti della meta di Compostela –dopo essersi prostrati dinanzi ai resti dell'apostolo Santiago– quando molti pellegrini decidono di conoscere questa *fine del mondo* e senza alcun dubbio superano i sacrifici delle dure giornate passate, per camminare ora, almeno quattro o cinque giorni in più. Sono 89,6 i chilometri che separano Santiago da Fisterra ed 87,5 da Muxía.

La storia di questo percorso è costituita da un insieme di paganesimo e successivo processo di cristianizzazione. A partire dal XII secolo, il *Codice Callistino* già collegava questo cammino alla tradizione giacobea. Inoltre, due delle devozioni religiose più popolari della Galizia hanno la loro sede a Fisterra e Muxía: il Santo Cristo di Fisterra –del quale il licenziato Molina (XVI sec.) afferma che "acuden a él los más romeros que vienen al Apóstol" (vi si recano i pellegrini



**I CAMMINI IN
GALIZIA ->**



CAMMINI DELIMITATI UFFICIALMENTE
Segnalazione effettuata

- Cammino Francese
- Cammino Primitivo
- Cammino del Nord
- Cammino Inglese

CAMMINI RICONOSCIUTI
In attesa di delimitazione ufficiale

- Via della Plata o "Cammino Mozárabe"
- Cammino Portoghese
- Cammino Portoghese della Costa
- Cammino D'Inverno
- Rotta del Mare di Arousa e Fiume Ulla
- Cammino di Fisterra e Muxía

più fedeli che vengono a visitare l'Apostolo)–ed il santuario della Virxe da Barca di Muxía.

È stato tanto l'interesse suscitato da questo itinerario, che oggi è il percorso che ci ha lasciato il numero maggiore di testimonianze –tra tutti i Cammini a Santiago– nella letteratura relativa ai viaggi. Il racconto più antico risale al XIV secolo: è quello di un cavaliere di origine ungherese chiamato Giorgio Grissaphan che qui divenne eremita. Altre narrazioni provengono dal polacco Nikolaus von Popplau –che realizzò il pellegrinaggio a Muxía alla fine del XV secolo–, dal veneziano Bartolomeo Fontana (XVI sec.), o dal clerico erudito bolognese Domenico Laffi (XVII sec.).

Il doppio toponimo del Cammino –Fisterra e Muxía– ci indica che sono due le ultime destinazioni di questo, chiamiamolo, finale dopo la meta. Nella località di Olveiroa, il percorso si biforca: possiamo arrivare prima a Fisterra attraverso Corcubión, oppure a Muxía. Qualunque sia la nostra decisione, è obbligatorio camminare poi tra le due cittadine lungo un tragitto straordinario, ricco di luce e natura.

Dietro di noi, avremo lasciato un punto di partenza meraviglioso da Santiago, tra querce centenarie ed il corso del poetico fiume Sarela. Successivamente, il passaggio dalla cittadina di origine medievale di Negreira o dalla zona ricca di allevamenti dei Xallas.

**PIANTINA DI SANTIAGO DE COMPOSTELA
LUOGHI GIACOBEI ->**

- | | | |
|---|---|--|
| 1 Cattedrale di Santiago de Compostela | 8 San Domingos de Bonaval | 15 Chiesa di Santa Susana |
| 2 Hospital Real (oggi, Hostal dos Reis Católicos) | 9 Porta del Cammino (Porta do Camiño) | 16 Chiesa del Pilar |
| 3 San Martiño Pinario | 10 Chiesa di Santa Maria do Camiño | 17 Piazza Praza das Praterias e Museo das Peregrinacións e de Santiago |
| 4 Rettorato della USC | 11 Piazza Praza do Campo (oggi, di Cervantes) e chiesa di San Bieito do Campo | 18 Santa Maria a Real de Sar |
| 5 Pazo de Raxoi | 12 Chiesa di Santa Maria Salomé | 19 Santa Maria de Conxo |
| 6 Convento di San Francisco e monumento di San Francesco d'Assisi, dello scultore Assorey | 13 Porta di Mazarelos | 20 Monte do Gozo |
| 7 Chiesa di San Fructoso e luogo dell'antico cimitero dei pellegrini | 14 Fontana di Santiago, Rúa do Franco | 21 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 delle 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 giubbetto 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 DI FISTERRA E MUXÍA



Numeri di Emergenza

061 (Galizia)

112 (Nazionale)

085 (Incendi forestali in Galizia)

www.caminosdesantiago.gal

App "Camino Santiago"
(Disponibile su Google Play e App Store)