PONFERRADA
> O BARCO DE VALDEORRAS
53,5 km / 262,5 km a Santiago

Parque natural da Serra da Enciña de Lastra, Rubiá

O nosso itinerário começa em Ponferrada, numa trajetória paralela ao rio Boeza, que mistura aqui as suas águas com as do Sil. Seguindo o caminho, numa suave subida, passamos por Toral de Merayo, Villalibre de la Jurisdicción e depois Santalla. Depois de Santalla chegamos à ermida de Ntra. Sra. del Carmen. Aqui, há duas alternativas, que confluem na descida da fortaleza de Cornatel, no Alto de Ferreiros. A partir deste ponto, temos uma descida contínua até Las Médulas, numa paisagem de espetaculares formas e cores: Las Médulas, restos de uma grande exploração de ouro dos romanos, declaradas hoje Património Mundial. Encontramo-nos na comarca do Bierzo (Leão), que faz fronteira com a Galiza pela província de Ourense.

Continuamos pelo conhecido como Caminho Real na direção de Puente de Domingo Flórez, ainda na província de Leão. A suave subida até ao alto de Pedrices brindar-nos-á uma magnífica vista panorâmica dos arredores de Las Médulas, que deixámos para trás. A chegada a esta última povoação leonesa culmina numa descida pronunciada, de belas paisagens e agradável solidão. Entramos no núcleo pela rua Real e dirigimo-nos à praça central. A saída de Puente de Domingo Flórez atravessamos o rio Sil na direção de Quereño. Atravessamos esta povoação e continuamos para a Galiza pela margem direita do rio Sil, um lanço que nos levará por Pumares – já no município ourensano de Carballeda de Valdeorras –, Sobradelo, Éntoma e, por último, O Barco de Valdeorras.

Uma alternativa a este itinerário – serão mais 14 km – é desviarmo-nos em Quereño para a direita e atravessarmos a Serra d'A Lastra (Rubiá), um magnífico e atípico azinhal. Ambas as possibilidades se juntarão n'O Barco de Valdeorras.

O QUE VER

A paisagem de Las **Médulas** na comarca do Bierzo (Leão) faz fronteira com a Galiza. Restos de uma antiga e importantíssima exploração mineira de ouro da época romana. Em Puente de Domingo Flórez, **Centro de Interpretação de Las Médulas**. As **paisagens das margens do Sil** e as explorações da **indústria da ardósia**. A "**ponte nova**" **de Sobradelo** (séc. XVI e XVII). A entrada para **Éntoma**, restos de explorações auríferas romanas. N'O Barco, a **Casa Grande de Viloira** (séc. XVIII), o **paredão**. A 1 km, o **Alto do Castro** e a 3 km, a **igreja românica de San Miguel de Xagoaza** (séc. XIII). O azinhal da **Serra da Lastra** e dos **vinhos com D. O. Valdeorras**.

O BARCO DE VALDEORRAS
> A RÚA
13,4 km / 209 km a Santiago

Igreja de Santo Estevo de A Rúa

Saímos d'O Barco pela antiga estrada em direção a A Proba, entre a Nacional 120 e o rio Sil. Depois continuamos para Arcos. Teremos de atravessar o caminho de ferro por uma passagem elevada e entramos já em Vilamarín de Valdeorras. Aqui, passamos pela antiga ponte d'A Rodeleira, por um caminho semioculto. Continuamos pelo paredão de Vilamarín, seguindo o curso do rio.

Esta vila, situada no vale central da comarca de Valdeorras, possui numerosas grutas escavadas na ladeira e sobre as quais se erigiram as casas. Muitas são restos de escavações romanas de extrações de ouro que hoje se tornaram adegas.

Continuamos a andar entre o caminho de ferro e o rio na direção d'A Rúa, longas retas que passam pela barragem de Valencia, sobre o rio Sil.

Após um breve trecho, chega-se à antiga estrada N-536. Daqui, contemplamos uma bela vista panorâmica do vale desta comarca de Valdeorras. E as primeiras vistas da próxima vila, A Rúa. Entramos nela pelo bairro de San Roque, com uma bonita ermida à nossa esquerda, até nos internarmos no bairro velho. Além disso, nas margens do Sil, aguardanos o relaxamento do seu paredão.

O QUE VER

A **igreja d'A Proba**, n'O Barco, de origem românica. Em **Vilamartín de Valdeorras**, as suas famosas **adegas**. São mais de 400 as covas destinadas à conservação dos seus vinhos com denominação de origem, a maior parte delas visitáveis. A **área recreativa d'O Bañadoiro**, com zonas florestais, caminhos e uma infraestrutura desportiva. Este município possui **interessantes paços**, tais como o de San Miguel do Outeiro, a casa de Don Demetrio e o paço de Arnado, entre outros. N'**A Rúa**, a **igreja de Santo Estevo** (séc. XVI) e "**a ponte da Cigarrosa**", de origem romana, pertencente à Via XVIII, que ligava Braga e Astorga; e o **paredão**, nas margens do Sil.

A RÚA
> QUIROGA
26,5 km / 195,6 km a Santiago

Túnel romano de Montefurado, Quiroga

Saímos da vila d'A Rúa pela estrada velha, a OU-933. Seguimos o traçado de uma antiga calçada romana. O primeiro núcleo é a aldeia de Os Albaredos, já na província de Lugo. Descemos o rio por um caminho de terra e rapidamente alcançamos a vila de Montefurado, célebre pelo seu túnel romano perfurado na rocha, uma das obras de engenharia romana mais grandiosas da península ibérica.

Atravessamos Montefurado, passando pela sua igreja de San Miguel e chegamos a O Ermidón. As vistas sobre o rio Sil continuam a ser uma bela constante nestes lanços. E os campos de oliveiras, figueiras e nogueiras. Os próximos destinos são Venda Vella – restos de casas que foram vendas – e a "capela das Farrapas" – em referência aos farrapos dos quais os caminhantes se despojavam. Um quilómetro mais acima está Bendilló. Esta zona foi historicamente produtora de azeite, um recurso que está hoje em processo de recuperação.

Descemos até à aldeia do Soldón, onde se documenta a existência de uma ferraria da Ordem Hospitaleira de San Juan de Jerusalén. Passamos por Sequeiros, onde podemos subir a Torre Novaes – histórica residência da Ordem e teremos de descer de novo. Entramos em Quiroga pela rua Real, depois de passarmos pela ponte medieval de Ponte Pedriña.

O QUE VER

A **igreja de Fátima** celebra todos os dias 13 de maio uma festa popular religiosa. O **túnel romano de Montefurado**, construído no século II para desviar o leito do rio Sil e poder extrair o ouro que este arrastava. Mede 400 m. Na vila de Montefurado, a **igreja de San Miguel** (séc. XVIII). A "**capela das Farrapas**", juntamente com o **moinho de azeite de Bendilló**. A **Torre Novaes** (séc. X), castelo-fortaleza erigido sobre um castro. Foi residência da Ordem de San Juan. Por volta da Semana Santa, Quiroga celebra a **Feira do Vinho**, da D. O. Ribeira Sacra. A partir de Quiroga, a **Serra do Courel** merece uma visita.

QUIROGA
> MONFORTE DE LEMOS
35,2 km / 169,1 km a Santiago

Colégio de Nossa Senhora da Antiga, Monforte de Lemos

Saímos de Quiroga pela margem direita do Sil (você também pode passar por San Clodio, Ribas de Sil, e cruzar a ponte mais tarde para retornar à rota). Passamos pelo núcleo de Espandariz (estrada N-120) e pel'O Pontido. Atravessamos San Lourenzo de Nocedo. O itinerário continua por lanços da estrada provincial LU-933.

Chegamos à ermida dos Remédios e vamos descendo até ao curso do rio Lor através do núcleo do Carballo de Lor. O rio, que desce cristalino da Serra do Courel, presenteia-nos o seu curso serpenteante, encaixado no vale. Atravessamo-lo por uma magnífica ponte medieval.

Entramos no município d'A Pobra do Brollón. Passamos por Barxa de Lor e subimos até O Castro e A Lama. À direita, restos da mina de ouro romana d'O Medo. Após Castroncelos chegamos a A Pobra do Brollón. Depois O Brollón, origem da vila, e os frondosos locais do rio Saa.

Uma acentuada subida até ao Alto da Serra e ao monte Moncai interna-nos no município de Monforte de Lemos. Passamos por Reigada – topónimo que faz referência aos regadios de toda esta zona – e caminhamos paralelos ao rio Seco. Entramos em Monforte de Lemos pela Rúa As Cruces para continuarmos pelo passeio fluvial até à ponte medieval sobre o rio Cabe.

O QUE VER

A **praia fluvial de San Clodio**. A **capela d'Os Remedios** (séc. XVII), uma pequena ermida solitária entre as montanhas. A **ponte sobre o rio Lor**, de origem romana mas reformada nos séculos XIV e XV. **Igreja de Santa Marina**, barroca. **Igreja de Santiago de Castroncelos** (originária do século XIII). Em **Cereixa** (Brollón) **igreja e** *cruceiro* de San Pedro. Em **Monforte: Igreja de Santa María de Rozavales, San Vicente do Pino**, mosteiro – hoje, *parador* **de turismo** –, torre e muralhas, o **Museu de Arte Sacra de Santa Clara**, o **Colégio de Nossa Senhora da Antiga** – com obras de El Greco ou de Andrea del Sarto –, o **Museu do Caminho de Ferro**, o **Museu do Vinho** e o **Centro de Interpretação da Ribeira Sacra**.

MONFORTE DE LEMOS
> CHANTADA
30,9 km / 133,9 km a Santiago

Belesar, O Saviñao-Chantada

Saímos de Monforte pela ponte medieval, o Campo de Santo Antonio e a antiga Rúa Abeledos. Alternamos lanços de estrada (a LU P-3204) com caminhos. Chegamos à Vide e depois à Lagoa, Os Campos e Pacios. Em época de chuvas são frequentes as inundações em parte destes lanços, totalmente planos.

Depois de Moreda (o seu castro ergue-se à direita) entramos no município de Pantón. N'O Reguengo surpreende-nos o seu magnífico paço, e em Castrotañe, as pedras do caminho, talvez provenientes de uma calçada romana; em Piñeiro destaca a sua arquitetura popular da praça, da fonte e do lavadouro; em San Vicente de Castillón, mais restos romanos. Continuamos abrigados pelas grandes sombras dos *carballos* e avançamos por O Outeiriño, Virís. O Caminho Grande – já em terras d'O Saviñao –, A Barxa, atravessamos o núcleo de Rendal, e depois – entre outras aldeias – descemos até Diomondi, onde o românico da sua igreja nos impressiona.

Descemos até à ponte de Belesar sobre o Minho. Acompanhados pelos socalcos, os vinhedos pendurados em terraços. Entramos em Belesar, onde houve um antigo hospital. Chegamos a San Pedro de Líncora – já no município de Chantada, também com hospital na Idade Média –, caminhamos por entre magníficas vistas do rio e chegamos a Chantada pelo bairro d'A Ponte e pela senhorial Rúa Dous de Maio.

O QUE VER

As **casas da Rúa Abeledos** (Monforte), que conservam as suas antigas galerias de madeira. A **igreja românica de San Salvador de Moreda**, que pertenceu à Ordem de San Juan de Jerusalén. O **paço do Reguengo**, em Pantón (séc. XVII-XIX). N'O Saviñao, o **museu etnográfico de Arxeriz** e a **igreja românica de San Martiño da Cova**. A igreja também **românica de San Paio de Diomondi**. A partir de Belesar podese **viajar de catamarã** pelo rio Minho. O *peto de ánimas* (Séc. XVIII) ao pé do Caminho, depois de Belesar. Em Chantada, os **vinhedos em socalcos** e as **adegas**, a igreja **românica de San Salvador de Asma** e o seu **centro histórico**.

CHANTADA
> RODEIRO
25,7 km / 103 km a Santiago

Monte Faro, Chantada-Rodeiro

Saímos de Chantada da Praza de Santa Ana, subimos pela Rúa Lixío Novoneyra e seguimos a estrada LU-P-1809. Belos espigueiros, nichos de alminhas e cruzeiros surgem-nos no caminho para Centulle e San Xurxo de Asma, juntamente com magníficos exemplares de carvalhos e castanheiros. Atravessamos A Lucenza, depois Vilaseco e Penasillás. À nossa frente, o cume do monte Faro.

Se decidirmos subir ao monte passamos por Chao de Seixas. Um desvio à esquerda leva-nos – através de uma via-crúcis que se conhece como "Camiño da Virxe" – à célebre ermida d'A Nosa Señora do Faro. Estamos a mais de 1100 m de altitude. A vista daqui é única, pois abarca paisagens das quatro províncias galegas.

Se não quisermos subir ao monte, seguimos caminho, agora já a descer para a Casa Grande de Camba. Depois continuamos pelo vale d'A Ermida até Río. A companhia da floresta autóctone mais típica da Galiza – carvalhos, castanheiros e salgueiros – enriquece o nosso peregrinar.

Continuamos até Mouriz, percorrendo terreno plano por caminhos de pedras, e rapidamente culminamos esta etapa em Rodeiro, onde nos encontramos com a Casa Consistorial, que foi erigida sobre as ruínas de uma fortaleza. Diante desta, uma bela e refrescante fonte de pedra e quatro canos.

O QUE VER

Em **Penasillás**, a sua **capela**, os seus *petos de ánimas* –locais onde o caminhante oferece uma esmola pelos defuntos –, poço e forno comunal. O **santuário d'A Nosa Señora do Faro**, antiquíssima devoção à Virgem que remonta aos primeiros tempos do cristianismo. A capela é do século XVII. Com romaria todos os dias 8 de setembro. O **paço e a igreja de Camba**: pertenceu à família dos Churruchaos, nobres do Deza (séc. XIV) e serviu de abrigo a peregrinos. Em **Río**, os genuínos *pendellos* ou alpendres, sob os quais se realizam as feiras. Em Rodeiro, a **igreja de San Vicente** e a **casa consistorial/fortaleza**.

RODEIRO
> BENDOIRO (LALÍN)
26,8 km / 77,3 km a Santiago

Passeio do rio Pontiñas, Lalín

Desde Rodeiro continuamos pela PO-533 em direção a Lalín. Passamos por "a Ponte do Hospital" sobre o rio Arnego, onde o topónimo nos lembra a histórica presença de um hospital de peregrinos. Atravessaremos várias vezes este rio.

Penerbosa, Puza e A Penela são os núcleos seguintes. Terras de bons pedreiros e excelente carne. Atravessamos a ponte medieval de Pedroso e o núcleo d'A Ponte, antigo local de hospedagem, por isso também se conhece como Mesón. Muitos rés do chão das suas casas ainda conservam os peitoris que serviam de balcão para atender os viajantes.

Passamos por Val do Boi, Coto da Anta – já no limite do município de Lalín – e subimos ao Coto da Mamoela – em referência a um campo de mamoas. À direita ergue-se o monte Farelo e atrás de nós sobressai o Faro.

Entre castanheiros encontramos o riacho denominado Rego do Barranco. Atravessamos o núcleo de Palmaz e rapidamente entramos em Lalín. A vila mostra com orgulho a sua condição de ser "o quilómetro 0 da Galiza", o centro geográfico do país. Saímos de Lalín, ao pé do rio Pontiñas, entre *carballeiras*, paralelos à Estrada Nacional 525. Até desembocar n'A Laxe, freguesia de Bendoiro, onde o Caminho de Inverno confluí com a via da Prata.

O QUE VER

As **mamoas** – enterramentos funerários com 5000 anos de antiguidade – d'A **Penela**. A **igreja românica de San Xiao de Pedroso, na Eirexe**. **A ponte medieval de Pedroso**. Em Lalín: a **igreja românica de San Martiño** e o **museu municipal**, que exibe peças do astrónomo Ramón María Aller e uma grande coleção do pintor Laxeiro. Os **paços** da zona, como o de **Liñares** (Prado). O **passeio do rio Pontiñas**. A **Feira do Cozido**, em fevereiro. **A igreja de Bendoiro** (séc. XVII e XVIII), e o *cruceiro*. Em Santiago de Catasós, o **Souto de Quiroga**, formado pelos castanheiros mais altos da Europa, com exemplares de mais de 30 metros.

BENDOIRO
> OUTEIRO
33,8 km / 50,5 km a Santiago

Mosteiro de Carboeiro, Silleda

Percorremos os primeiros metros pela estrada N-525. Entramos em Vilasoa e chegamos a Prado – a partir daqui podemos visitar, através de um desvio, o santuário mariano do Corgiño. De volta ao Caminho, passamos pela localidade da Borralla e cruzaremos mais adiante a típica ponte medieval de Taboada sobre o rio Deza, afluente do Ulla. Subimos até à freguesia de Taboada e, seguidamente, temos a povoação de Trasfontao, até chegar à sede municipal, Silleda.

Silleda é uma ilustre localidade do interior da província de Pontevedra, conhecida por acolher, no seu enorme pavilhão de feiras, a "Semana verde da Galiza" e a feira internacional do turismo "Turisport".

A partir de Silleda o nosso itinerário sai por caminho de terra à esquerda da N-525. O Foxo e Chapa serão as duas próximas povoações. Seguimos até à Bandeira, Codeseira, Piñeiro e Castrovite (município da Estrada).

Continua a rota até Santa María de Loimil, Os Casares, As Carballas, S. Estevo de Oca – célebre pelo seu paço, conhecido como "o Versalles galego" pela espetacularidade dos seus jardins –, Valboa, Arnois, A Calzada e A Veiga. Entra no concelho de Vedra (e na província da Coruña) pela Ponte Ulla, atravessando o leito do rio Ulla por uma ponte histórica.

O QUE VER

A **igreja barroca de Nosa Señora do Corpiño**, em Santa Eulalia de Losón (Lalín); concorrido santuário com romaria nos dias 23 e 24 de junho. A **igreja românica de Santiago de Taboada**. Em Siador (Silleda), o **santuário da Saleta** (homónimo ao de Cea). Entre Silleda e Vila de Cruces, a **Fervenza do Toxa**, cascata natural de mais de 30 metros. As ruínas do **mosteiro de Carboeiro**. A **igreja de S. Cibrao**, em Chapa. A **capela de Santa Mariña** em Castrovite, levantada sobre um castro. O **paço de Oca**, com um dos mais importantes tanques e jardins privados da Galiza. A **igreja românica de Santa María Madalena** da Ponte Ulla.

OUTEIRO
> SANTIAGO
16,6 km a Santiago

Praça do Obradoiro, Santiago de Compostela

Vamos abandonando o concelho de Vedra. Para trás, em Vilanova, muito perto da rota, ficou a casa de um ilustre santiaguista, o historiador Antonio López Ferreiro (1837-1910). Pouco depois passamos por Rubial.

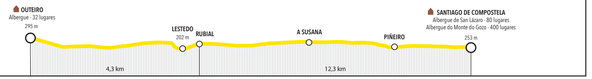
Estamos agora no município de Boqueixón. Um desvio conduz ao Pico Sacro que, com os seus mais de quinhentos metros de altura, preside as paisagens da zona. Este monte está vinculado à tradição da *Translatio* do corpo do apóstolo de Iria Flavia até Compostela: nas suas ladeiras teriam pastado os touros bravos que os discípulos de Santiago amansaram para que conduzissem o corpo santo até ao seu sepulcro.

Deixando para trás Rubial e Deseiro de Arriba, o itinerário chega ao município de Santiago através da localidade da Susana. Regressa uns metros a Vedra para entrar agora em Compostela pelo bairro do Sar.

Após passar a ponte sobre o rio Sar deparamos com um último esforço: a dura subida pela rua do Sar e pela rua do Castrón Douro. Ao terminar, à direita, passamos por baixo do arco da Porta de Mazarelos, a única porta de pé da antiga muralha medieval. Os últimos passos serão dados pela praça da Universidade, rua da Calderería, praça das Praterias e praça do Obradoiro. O Caminho terminou.

O QUE VER

Vedra é zona de **paços como o de Santa Cruz de Ribadulla**, barroco, famoso pela sua enorme plantação de camélias e oliveiras centenárias, abertos ao público. O **Pico Sacro** (530 m de altitude), com a sua capela de S. Sebastián, originária do séc. IX; impressionantes vistas do alto. A **colegiada de Santa María de Sar**, românica com as suas incríveis colunas inclinadas e os restos do seu claustro do século XII. A antiga **calçada romana do Sar**, com 400 metros de traçado recuperados. A **Cidade da Cultura** da Galiza, impressionante arquitetura e desenho de Peter Eisenman, erigida no alto do monte Gaiás.



PT

XUNTA DE GALICIA

CAMINHO DE INVERNO

Os Caminhos de Santiago na Galiza

Xacobeo

galicia

Telefones de Emergências

061 (Galiza)

112 (Nacional)

085 (Incêndios forestais Galiza)

www.caminodesantiago.gal

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

Desenho: Decodex - D.L. C 431-2021 - Capa: A Ribeira Sacra (Ciaugusto González Dono)

XUNTA DE GALICIA

Cultural route of the Council of Europe
Itinerario cultural del Consejo de Europa

CONSEJO DE EUROPA

SAINT JAMES WAY

PARA LÁ DO CAMINHO...
DE INVERNO ->

Já chegou a Compostela. Guarde agora as botas da sua peregrinação e torne-se um viajante, uma pessoa curiosa, sensível e ativa. Volte sobre os seus passos. Tudo o 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.

Serra da Enciña de Lastra, Rubiá

Ao norte do Caminho de Inverno, uma paisagem singular chamar-nos-á a atenção mal entremos na Galiza: a **Serra da Enciña da Lastra**. Trata-se de um atípico Parque Natural (situado no município de Rubiá, comarca de Valdeorras) onde encontraremos vegetação mediterrânica, presidido por uma grande floresta de azinheiras, aves de rapina, tais como o abutre-do-egito e a águia-real, e um solo calcário de abundantes grutas que dão abrigo a grandes colónias de morcegos. Este lugar, encaixado nos vales do rio Sil é, pois, uma verdadeira raridade na paisagem galega.

Mosteiro de Santo Estevo de Ribas de Sil, Nogueira de Ramuín

Um bocadinho mais a norte, outra serra única, O Courel. Uma reserva verde. Nos seus vales e montanhas encontraremos a maior diversidade vegetal da Galiza. Caminhemos, por exemplo, pela **Devesa da Rogueira**, um itinerário impressionante de 8,8 km (3 h e 15 min a pé). A Serra do Courel também concentra restos pré-romanos imponentes como o **Castro de Vilar** e **A Torre**, e **antigas ferrarias** (conhecidas como os "mazos"), algumas convertidas hoje em singulares alojamentos turísticos. O sul da província de Lugo acolheu, entre os séculos XVI e XIX, uma verdadeira indústria siderúrgica. Muito perto, aldeias genuínas como a **Seceda** e **Seoane**, pura arquitetura tradicional.

A sul do Caminho de Inverno ergue-se o teto da Galiza: **Pena Trevinca**. Com 2124 metros de altitude, é o cume mais alto do país. Nos seus arredores, lagoas como a d'**A Serpe**, memória dos glaciares de há 10 000 anos, uma lagoa com lenda céltica…; ou o melhor **bosque de teixos do sul da Europa**, em Casaico (município de Carballeda): meio milhar de exemplares várias vezes centenares, alguns com mais de 25 metros de altura.

Lagoa da Serpe-Pena Trevinca, A Veiga

Passear por entre vinhedos é uma oportunidade única deste Caminho de Inverno, visto que duas importantes Denominações de Origem têm por estes lados o seu território: a **D. O. Valdeorras** (à entrada da Galiza), e a **D. O. Ribeira Sacra**, na fronteira entre as províncias de Lugo e Ourense.

Cabo do Mundo, Chantada O Saviñao

Em Valdeorras, o abundante **rio Sil** atravessa a comarca, marcando vales e serras. A ardósia coroa os telhados e a terra vermelha e argilosa cresce uma videira com uma forte personalidade. São uvas tintas, como a mencía, ou brancas, da variedade *godello*. A história, aqui, remonta à época em que os romanos chegaram a *Gallaecia* à procura de ouro, e encontraram-no, em metal e em paisagem.

Hotéis, casas e paços oferecem-nos genuína acomodação em toda a comarca. A partir deles, poderemos planificar uma visita obrigatória a alguma das genuínas adegas. Conversar com os adegueiros ou presenciar os trabalhos da vindima no início do outono será uma oportunidade sem igual para penetrar nos segredos destes vinhos. E para acompanhá-los, provemos o *botelo* d'O Barco (uma elaboração da matança do porco) ou as castanhas.

Vinhas na Ribeira Sacra

E de Valdeorras à comarca da **Ribeira Sacra**, um coração que bombeia vida pelos rios Minho e Sil entre as províncias de Ourense e Lugo. Reúne a maior concentração de igrejas e mosteiros românicos de toda a Europa. Entre eles (no total, ultrapassam a trintena), o mosteiro de **San Pedro de Rocas** (o mais antigo, com origem no século VI, foi eremitério de anacoretas), os de **Santa Cristina** e **Santo Estevo de Ribas de Sil** (este, Parador de Turismo), **Santa María de Ferreira de Pantón** (mosteiro feminino do Cister), e **Santa María de Montederramo** (protegido pelo monte Medo e pela serra de San Mamede, no seu documento fundacional do ano 1124 aparece pela primeira vez a denominação "Rivoira Sacrata").

A partir do ano 2004, esta Ribeira *sagrada* foi designada como Itinerário Cultural Europeu e é agora uma firme candidata a Património da Humanidade. Os seus dois rios construíram aqui uma paisagem única de desfiladeiros e florestas, além de serem propícios à viticultura. Sob a Denominação de Origem Ribeira Sacra, são criados vinhos jovens, cheios de personalidade, adegas derivadas de uma **viticultura que aqui se denomina "heroica"**, visto que se cultiva em vinhedos suspensos em socalcos quase verticais.

Os rios brindam-nos enormes possibilidades naturais, culturais e desportivas. Já falámos dos dois maiores, o Minho e o Sil, mas na nossa proposta também nos surge de caminho o leito do **rio Ulla**, ao pé do Pico Sacro. Experiências aquáticas como o *rafting* (descida num barco pneumático) pelo rio Ulla é uma das propostas mais ativas. Outra, a subida a pé ao **Pico Sacro** a partir da base em Lestedo-Boqueixón, outra alternativa que culmina com uma visita a um dos montes míticos e históricos mais autênticos da Galiza.

Cidade da Cultura, Santiago de Compostela

E agora, a **Compostela secreta**: porque há outro **Santiago** para além da sua zona monumental única, da sua genuína gastronomia ou do animado ambiente cultural. É um novo Santiago ligado à natureza e ao relaxamento, presidido pelos seus poéticos rios Sar e Sarela e os 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, ao pé da subida, ao longo de caminhos pelo novo **Bosque de Galicia**. Este jovem espaço de 24 hectares cresce na ladeira do Monte Gaiás, que preside a **Cidade da Cultura**. A oeste, na outra ponta da urbe, o **Monte Pedroso** brinda-nos talvez a melhor vista panorâmica da cidade milenar. A ele podemos ter acesso seguindo uma antiga **Via-Crúcis** que passa ao lado do grande parque conhecido como **A Granxa do Xesto**.

CAMINHO DE
INVERNO ->

O Caminho de Inverno é a entrada natural para a Galiza a partir do planalto, um acesso já usado pelos romanos. Surgiu em alternativa durante o período de inverno à dura subida aos cumes nevados d'O Cebreiro, por onde o Caminho Francês penetra na Galiza, e também para evitar os transbordamentos frequentes dos rios do vale do Valcarce.

Começa em Ponferrada – antecâmara das terras galegas, na comarca leonesa do Bierzo. Aqui, o peregrino desvia-se para a esquerda em vez de continuar em frente, pelo Caminho Francês. O Caminho de Inverno segue praticamente o curso natural do caudaloso rio Sil pela zona ourensana de Valdeorras. Depois, passa pelo sul da província de Lugo e continua pela comarca do Deza (Pontevedra) até chegar a Compostela. No total, uns 260 km desde Ponferrada, atravessando as quatro províncias galegas.

Tal como dizíamos, os historiadores situam a origem deste itinerário na época romana: encontrase documentada uma calçada secundária que partia das explorações de ouro das Médulas na direção da Via XVIII, passava pela comarca de Valdeorras e era por onde se evacuavam as jazidas auríferas. O túnel romano de Montefurado é hoje também prova disso.

O itinerário foi seguido por diversos povos ao longo da história. Também serviu de entrada, no início do século XIX, às tropas invasoras de Napoleão. E nele foi construído, em 1883, o primeiro traçado dos caminhos de ferro que comunicariam a Galiza com o resto da Península.

O Caminho de Inverno é atrativo por inúmeras razões: parte de Las Médulas, Património da Humanidade. Atravessa comarcas como a de Valdeorras e a Ribeira Sacra, territórios de excelentes vinhos, cultivados muitas vezes em paisagens inverosímeis, e zonas onde o românico se propagou em igrejas e mosteiros.

Visite o rico património monumental de Monforte de Lemos, ou as adegas e a arquitetura tradicional de Chantada. Em Lalín confluí com a Via da Prata, continuando juntos até Compostela. No total, nove etapas onde o sossego que preside este itinerário alternativo, pouco transitado, é um dos principais atrativos.

O Caminho de Inverno não está claramente definido, existindo, de facto, bastantes variantes por onde se pensa que o traçado passa. O trabalho de dois dos promotores no estabelecimento de um itinerário, Aida Menéndez e José Rúa Pérez, serviu de base para estes textos. De qualquer modo, a vocação deste folheto é a de nos aproximarmos do itinerário, à espera da sua delimitação definitiva.

OS CAMINHOS NA
GALIZA ->

CAMINHOS DELIMITADOS OFICIALMENTE
Sinalização executada

- Caminho Francês
- Caminho Primitivo
- Caminho do Norte
- Caminho Inglês

CAMINHOS RECONHECIDOS
Delimitação oficial pendente

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

PLANO DE SANTIAGO DE COMPOSTELA
LUGARES JACOBEUS ->

1. Catedral de Santiago de Compostela
2. Hospital Real (hoje em dia, Hostal dos Reis Católicos)
3. San Martiño Pinario
4. Reitoria da USC
5. Paço de Raxoi
6. Convento de San Francisco e monumento de San Francisco, do escultor Asorey
7. Igreja de San Fructuoso e lugar do antigo cemitério de peregrinos
8. San Domingos de Bonaval
9. Porta do Caminho
10. Igreja de Santa María do Camiño
11. Praza do Campo (hoje em dia, de Cervantes) e igreja de San Bieito do Campo
12. Igreja de Santa María Salomé
13. Porta de Mazarelos
14. Fonte de Santiago, Rúa do Franco
13. Igreja de Santa Susana
16. Igreja do Pilar
17. Praza das Praterias e Museu das Peregrinacións e de Santiago
18. Santa María a Real de Sar
19. Santa María de Conxo
20. Monte do Gozo
21. Capela de San Paio do Monte (O Pedroso)

Centro Internacional de Acolhimento do Peregrino:
Centro de Documentação e Informação do Caminho

Informação

Gabinete do Peregrino:
981 568 846

CONSELHOS ÚTEIS PARA PEREGRINOS

CREDENCIAL DO PEREGRINO

É um documento que é carimbado os locais por onde se passa e que servirão 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 caiba 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.

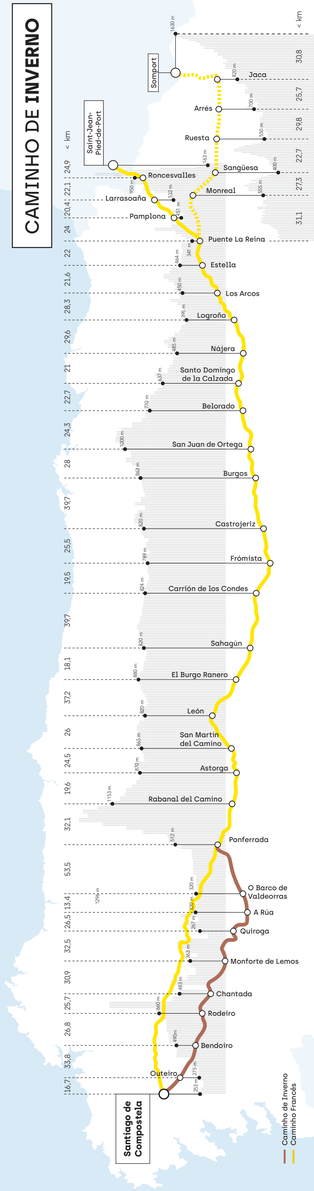
- Nunca se afaste dos caminhos assinalados, evite caminhar quando escurecer e respeite as normas de circulação. Se o fizer de bicicleta, lembre-se de que é obrigatório o uso do capacete e do colete refletor.

- Caminhe sempre pela margem esquerda da estrada.

- Se estiver cansado e com câibras, descanse num lugar fresco e beba muitos líquidos.

- Para repor forças durante o caminho, coma alimentos muito energéticos (frutos secos, figos, chocolate, etc.).

- Na bagagem deve levar saco-cama, um canivete suíço, uma lanterna, 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- -histamínicos (em caso de alergia) e aspirinas.

CAMINHO DE INVERNO