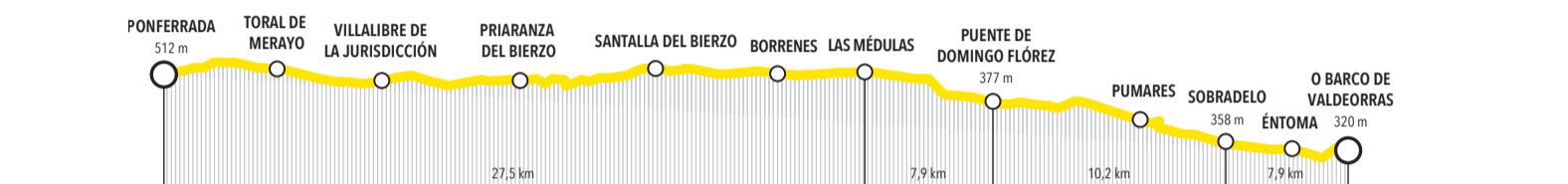


PONFERRADA > O BARCO DE VALDEORRAS

53,5 km / 262,5 km a Santiago

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 Cornate, 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.

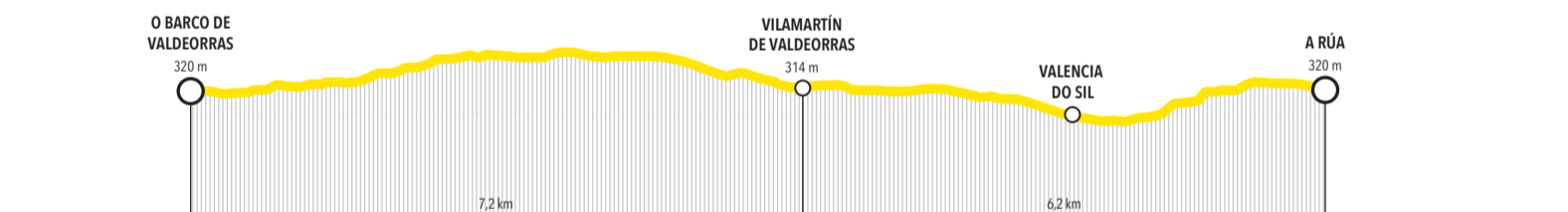


O BARCO DE VALDEORRAS > A RUA

13,4 km / 209 km a Santiago

Saimos d'O Barco pela antiga estrada em direção à A Proba, entre a Nacional 120 e o rio Sil. Depois continuamos para Aros. Teremos de atravessar o caminho de ferro por uma passagem elevada e entramos já em Vilamartin de Valdeorras. Aqui, passamos pela antiga ponte d'A Rodeleira, por um caminho semiciclo. Continuamos pelo paredão de Vilamartin, 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.

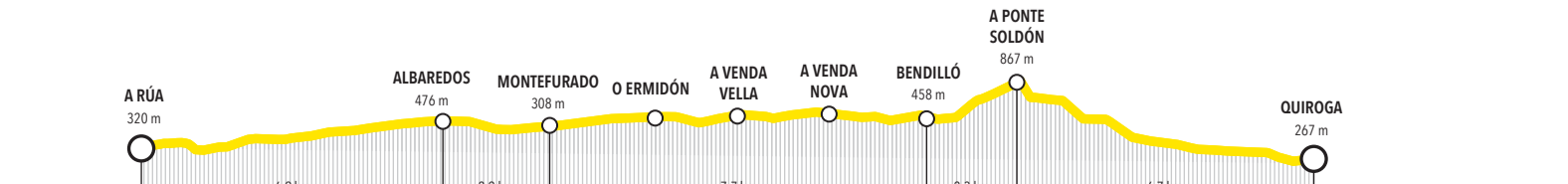


A RUA > QUIROGA

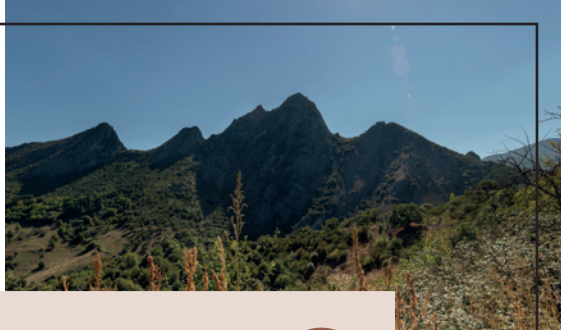
26,5 km / 195,6 km a Santiago

Saimos da vila d'A Rua pela estrada velha, a OU-933. Seguimos o traçado de uma antiga calçada romana. O primeiro núcleo é a aldeia de 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 laços. E os campos de oliveiras, figueiras e nozueiras. Os próximos destinos são A Venda Vella - restos de cas-



Parque natural da Serra da Enciña da Lastra, Rubiá



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 Sobradoelo (séc. XVI e XVII). A entrada para Entoma, restos de explorações auríferas romanas. N'O Barco, a Casa Grande de Viloiira (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 azeitinal da Serra da Lastra e dos vinhos com D. Q. 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 azeitinal. Ambas as possibilidades se juntarão n'O Barco de Valdeorras.

QUIROGA > MONFORTE DE LEMOS

35,2 km / 169,1 km a Santiago

Colégio de Nossa Senhora da Antiga, Monforte de Lemos



O QUE VER

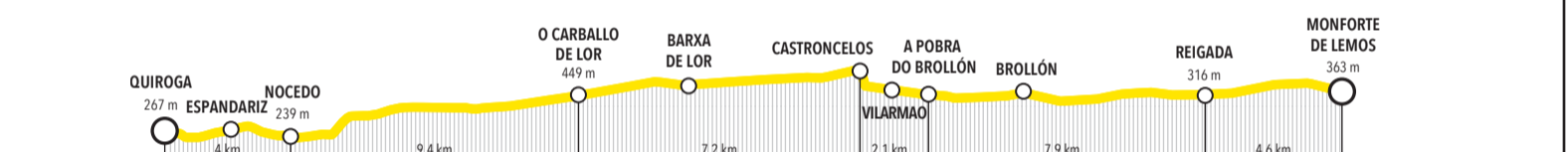


Saimos de Quiroga pela margem direita do Sil (você também pode passar por San Clodio, Ribas de Sil, e cruzar a ponte mais tarde para retornar à rota). Passamos pelo núcleo de Espandariiz (estrada N-120) e pel'O Pontido. Atravessamos San Lourenzo de Nacedo. O itinerário continua por laços da estrada provincial 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, apresenta-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. A direita, restos da mina de ouro romana d'O Medo. Após Castrolcelos chegamos a A Pobra do Brollón. Depois 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.



MONFORTE DE LEMOS > CHANTADA

30,9 km / 133,9 km a Santiago

Belesar, O Saviñao Chantada



O QUE VER



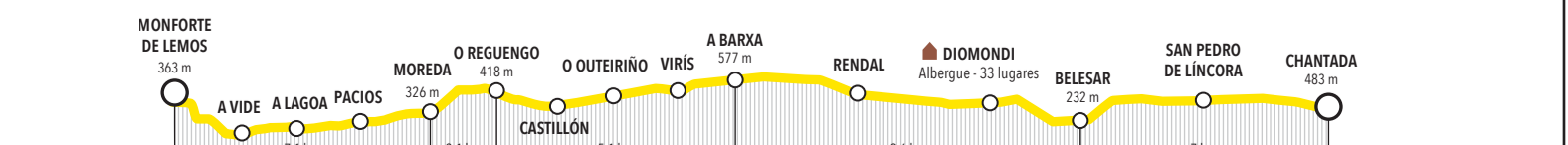
Saimos de Monforte pela ponte medieval, o Campo de Santo Antonio e a antiga Rúa Abeledos. Alternamos laços de estrada (a LU P-3204) com caminhos. Chegamos à Vide e depois à Lagoa, Os Campos e Pacios. Em época de chuvas são frequentes as inundações em parte destes laços, totalmente planos.

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 Castrotafe, as pedras do caminho, talvez provenientes com hospital na Idade 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, Viris. O Camiño 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 socalos, os vinhedos pendurados em terraços. Entramos em Belesar, onde houve um antigo hospital. Chegamos a San Pedro de Lincora - 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.

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 Arneziz e a igreja românica de San Martiño da Cova. A igreja também românica de San Paio de Diomondi. A partir de Belesar pode-se viajar de catamará pelo rio Minho. O peto de ánimas (Séc. XVIII) ao pé do Caminho, 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.



CHANTADA > RODEIRO

25,7 km / 103 km a Santiago

Monte Faro, Chantada-Rodeiro



O QUE VER

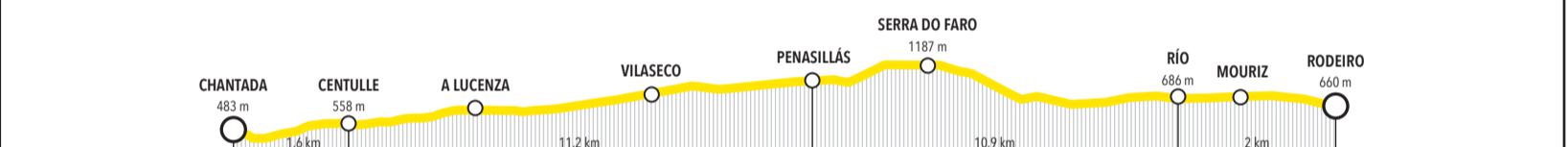


Saimos de Chantada da Praza de Santa Ana, subimos pela Rúa Uxío Novoneyra e seguimos a estrada LU-P-1809. Belos espigueiros, nichos de alminhas e cruzéis surgem-nos no caminho para Centulle e San Xurxo de Asma, juntamente com magníficos exemplares de carvalhos e castanheiros. Atravessamos A Luenza, depois 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 Vixez" - 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 Ermidá até Rio. 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.



RODEIRO > BENDOIRO (LALÍN)

26,8 km / 77,3 km a Santiago

Passeio do rio Pontiflax, Lalín



O QUE VER

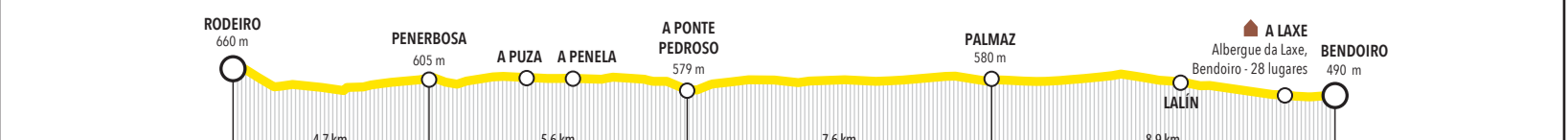


Desde Rodeiro continuamos pela PO-533 em direção a Lalín. Passamos por "a Ponte do Hospital" sobre o rio Arnego, onde o topónimo nos lembra a histórica presença de um hospital de peregrinos. Atravessaremos várias vezes este rio.

Penerbosa, A 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.

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 O da Galiza", 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.

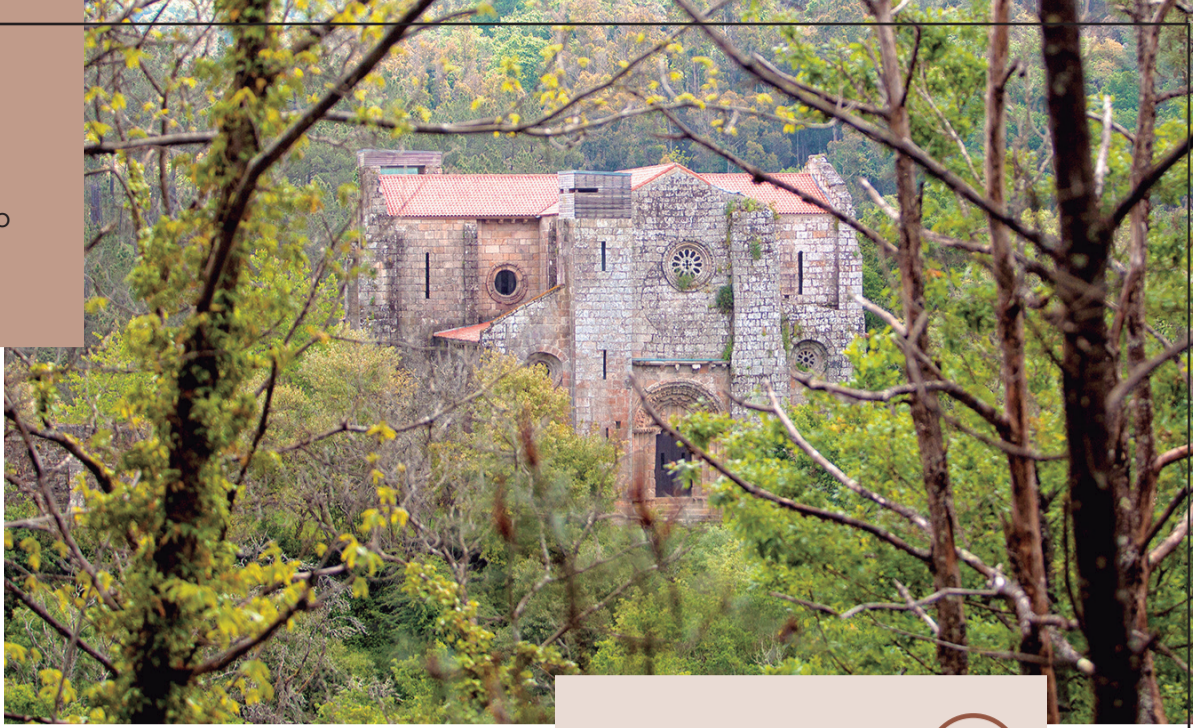
As mamoas - enterramentos funerários com 5000 anos de antiguidade - d'A Penela. A Igreja românica de San Xiao de Pedroso, na Eirexe. A ponte medieval de Pedroso. Em Lalín: a Igreja românica de San Martiño e o museu municipal, que exhibe peças do astrónomo Ramón María Aller e uma grande coleção do pintor Laxeiro. Os paços da zona, como o de Liñares (Prado). O passeio do rio Pontiflax. A Feira do Cozido, emfeveiro. A Igreja de Bendoiro (séc. XVII e XVIII), e o cruceiro. Em Santiago de Catusós, 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



O QUE VER

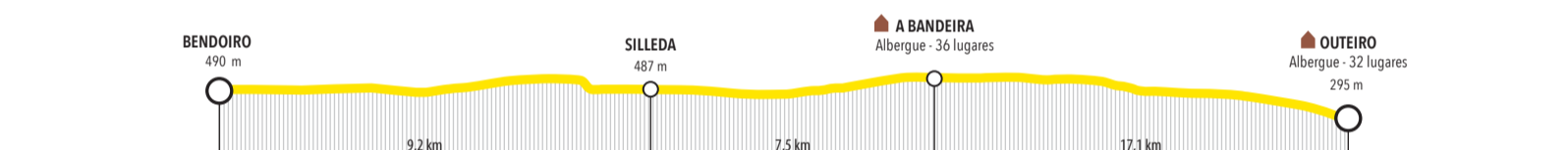


Percorremos os primeiros metros pela estrada N-525. Entramos em Vilasoa e chegamos a Prado - a partir daqui podemos visitar, através de um desvio, o santuário mariano do Corpiño. De volta ao Caminho, passamos pela localidade da Borrala e cruzaremos mais adiante a típica ponte medieval de Taboada sobre 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 Castrovitte (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, Amos, A Calzada e A Veiga. Entra no concelho de Vedra (e na província da Corunha) pela Ponte Ulla, atravessando o leito do rio Ulla por uma ponte histórica.

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 Saleta 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 Castrovitte, 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



O QUE VER

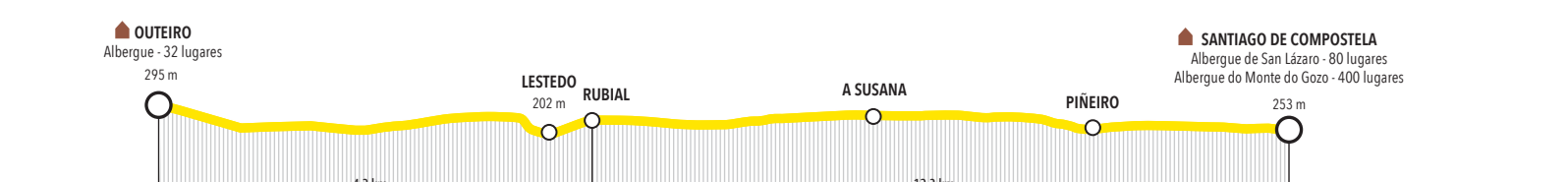


Vamos abandonando o concelho de Vedra. Para trás, em Vilanova, muito perto da rota, ficou a casa de um ilustre santiguista, o historiador Antonio López Ferreiro (1837-1910). Pouco depois passamos por Rubial.

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 Calderieira, praça das Praterias e praça do Obradoiro. O Caminho terminou.

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. Pedro, 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 Galás.



PARA LÁ DO CAMINHO...
DE INVERNO ->



Os Caminhos de Santiago na Galiza

CAMINHO DE INVERNO



Serra da Enciña da 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-egipto 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 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 acolhe, 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 Casaco (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

Passar 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 da terra vermelha e argilosa cresce uma videira com uma forte personalidade. São uvas tintas, como a mencia, ou brancas, da variedade godello. A história, aqui, remonta à época em que os romanos chegaram a Gallaecia à procura de ouro, e encontraram-nos, 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 adegoiros ou presenciar os trabalhos da vindima no início do outono será uma oportunidade sem igual para penetrar nos segredos destes vinhedos. E para acompanhá-los, provemos o botelo d'O Barco (uma elaboração da matança do porco) ou as castanhas.



Vinhedos na Ribeira Sacra

É 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 Maria de Ferreira de Pantón (mosteiro feminino do Cister), e Santa Maria 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 socacos 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 Gaíás, 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 Francés penetra na Galiza, e também para evitar os transbordamentos frequentes dos rios do vale do Valcarlos.

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 Francés. 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: encontraste 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.



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 Muxia

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 invernosíveis, 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 conflui 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.

PLANO DE SANTIAGO DE COMPOSTELA
LUGARES JACOBEUS ->

- | | | | |
|---|---|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1 Catedral de Santiago de Compostela 2 Hospital Real (hoje em dia, Hostal dos Reis Católicos) 3 San Martiño Pinarío 4 Reitoria da USC 5 Pazo de Raxoi 6 Convento de San Francisco e monumento de San Francisco, do escultor Asorey 7 Igreja de San Frutuoso e lugar do antigo cemitério de peregrinos | <ol style="list-style-type: none"> 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 | <ol style="list-style-type: none"> 15 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) | <ul style="list-style-type: none"> Centro Internacional de Acolhimento do Peregrino: Centro de Documentación e Información do Camiño Informação <p>Gabinete do Peregrino:
981 568 846</p> |
|---|---|---|---|



CONSELHOS ÚTEIS PARA PEREGRINOS

CRENCIAL 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.

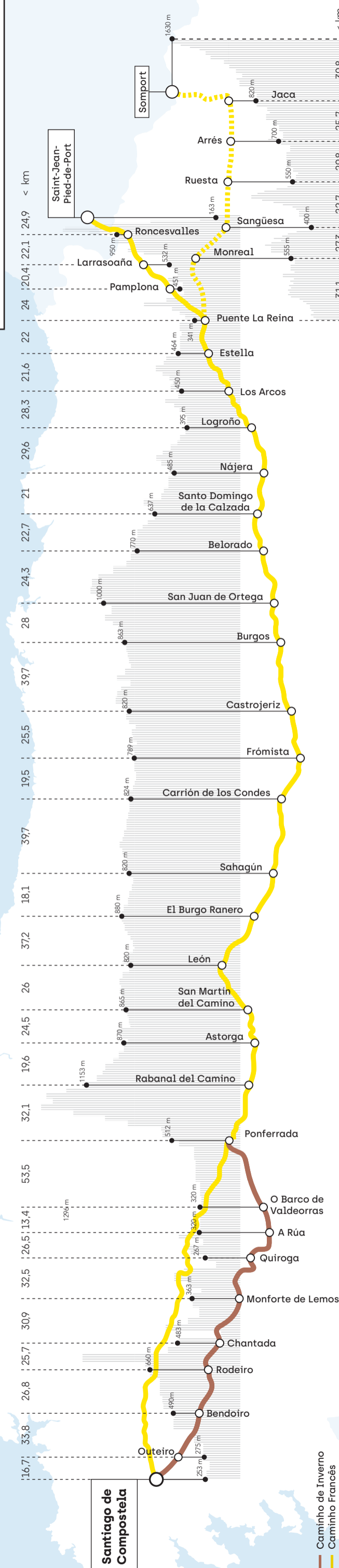
SE VIAJAR COM ANIMAIS:
Certifique-se de que tem as suas vacinas e desparasitações devidamente registadas no boletim de vacinas, com que deve viajar.

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 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 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-tármicos (em caso de alergia) e aspirinas.
- Evitar uma preparação física prévia, tendo em conta que deve planear as etapas 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 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-tármicos (em caso de alergia) e aspirinas.

CAMINHO DE INVERNO



Santiago de Compostela

Caminho de Inverno Camiño Francés