

## PONFERRADA > O BARCO DE VALDEORRAS

53,5 km / 262,5 km per Santiago

Il nostro itinerario inizia a Ponferrada, in un tragitto che scorre parallelo al fiume Boeza, che qui mescola le sue acque con quelle del Sil. Seguendo il sentiero, in una leggera ascesa, passiamo da Toral de Merayo, Villalibre de la Jurisdicción e poi Santalla. Dopo aver passato Santalla giungiamo all'eremo di Nuestra Sra. del Carmen. Da qui ci sono due possibili alternative che confluiscono nella discesa della fortezza di Cornatel, a Alto de Ferreiros. A partire da questo punto, una discesa costante fino a Las Médulas, in un paesaggio dalle forme e dai colori spettacolari: Las Médulas, rovine di una grande miniera d'oro dei romani, dichiarata oggi Patrimonio Mondiale. Ci troviamo nella comarca del Bierzo (León), confine con la Galizia della provincia di Orense.

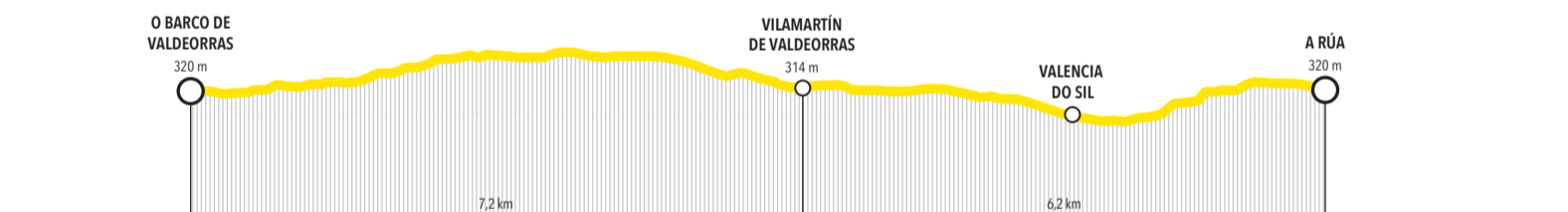


## O BARCO DE VALDEORRAS > A RÚA

13,4 km / 209 km a Santiago

Usciamo da O Barco dalla vecchia strada diretti a A Proba, tra la nazionale 120 e il fiume Sil. Continuiamo, poi verso Arcos. Dobbiamo attraversare la linea ferroviaria attraverso un cavalcavia e subito entriamo a Vilamartín de Valdeorras. Qui attraversiamo per l'antico ponte di A Rodeleira, su un torrente semi nascosto. Continuiamo lungo la banchina di Vilamartín, seguendo il corso del fiume.

Questa località, situata nella valle centrale della comarca di Valdeorras, ha numerose grotte scavate nel pendio e sulle quali sono state costruite le case. Molte sono rovine di scavi romani per l'estrazione dell'oro che oggi sono state adibite a cantine.

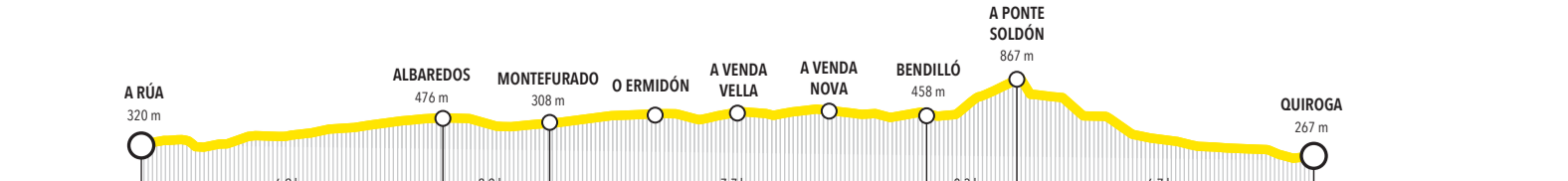


## A RÚA > QUIROGA

26,5 km / 195,6 km per Santiago

Usciamo dalla località di A Rúa dalla strada vecchia, la OU-933. Seguiamo il tracciato di una antica strada romana. Il primo nucleo è il villaggio di Albareδος, già nella provincia di Lugo. Scendiamo al fiume percorrendo un sentiero di terra e poco dopo raggiungiamo il paese di Montefurado, famoso per il suo tunnel romano perforato nella roccia, una delle opere di ingegneria romana più grandiose della penisola iberica.

Attraversiamo il paese di Montefurado, passando per la chiesa di San Miguel, e arriviamo a O Ermidón. Le viste panoramiche sul fiume Sil restano una bella costante in questi tratti. E anche i campi di ulivi, fichi e noci. Le prossime destinazioni sono A Venda Vella -rovine di



Parco Naturale della Serra da Esciña da Lastra, Rubiá



Proseguiamo per il cammino noto come Cammino reale verso Puente de Domingo Flórez, ancora nella provincia di León. La leggera ascesa fino all'altura di Pedrices ci offrirà una splendida panoramica del paesaggio di Las Médulas, che ci siamo appena lasciati alle spalle.

L'arrivo in quest'ultimo paese della provincia di León culmina con una forte discesa, con paesaggi suggestivi a piacevole solitudine. Entriamo nel nucleo della calle Real e ci dirigiamo verso la piazza centrale. All'uscita del Puente de Domingo Flórez attraverseremo il fiume Sil verso Que-reño. Attraversiamo questo paese e proseguiamo verso la Galizia sulla riva destra del fiume Sil, un tratto che ci porterà a Pumares -già nel comune di Carballeda di Valdeorras- nella provincia di Orense, Sobrado, Entoma e, infine, O Barco de Valdeorras.

Un'alternativa a questo itinerario -sono 14 chilometri in più- è deviare a Que-reño a destra e attraversare la Serra de La Lastra (Rubiá), un magnifico e atipico lecceto. Entrambe le possibilità si congiungeranno a O Barco de Valdeorras.

### DA VEDERE

Il paesaggio di Las Médulas, nella comarca del Bierzo (León), al confine con la Galizia. Le rovine di una antica e importantissima miniera d'oro dell'epoca romana. A Puente de Domingo Flórez, il Centro d'interpretazione di Las Médulas. I paesaggi della riva del Sil e le cave di ardesia. La "ponte nova" di Sobrado (XVI e XVII secolo). All'entrata di Entoma, le rovine delle miniere aurifere romane. A O Barco, la Casa Grande di Viloiira (XVII secolo), e il lungofiume. A 1 km, l'Alto do Castro e a 3 km, la chiesa romanica di San Miguel de Xagoaza (XIII secolo). Il lecceto della Serra da Lastra e i vini con D.O. Valdeorras.

## QUIROGA > MONFORTE DE LEMOS

35,2 km / 169,1 km per Santiago

Colegio de Nuestra Señora de La Antigua, Monforte de Lemos



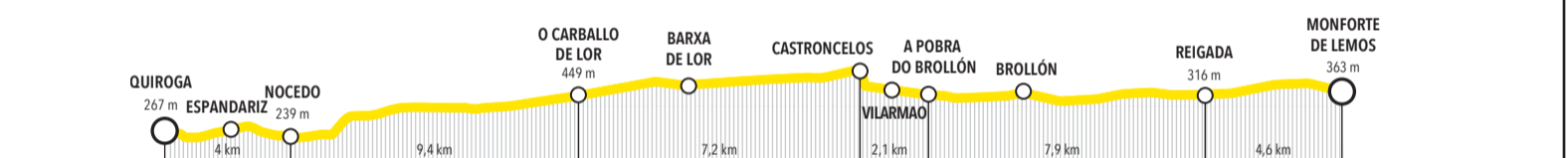
### DA VEDERE

Usciamo da Quiroga dalla riva destra del Sil (si può andare anche attraverso San Clodio, Ribas de Sil, e attraversare il ponte più avanti per tornare a questa strada). Passiamo dal nucleo di Espandáriz (strada N-120) e da O Pontido. Attraversiamo San Lourenzo de Nocoedo. L'itinerario continua su tratti della strada provinciale LU-933.

Giungiamo all'eremo de Los Remedios e scendiamo il corso del fiume Lor attraverso il nucleo di O Carballo de Lor. Il fiume, che scende cristallino dalla Serra do Courel, ci regala il suo movimento serpeggiante, incastonato nella valle. Un magnifico ponte medievale lo attraversa.

Entriamo nel comune di A Pobra do Brollón. Passiamo da Barxa de Lor e saliamo fino a O Castro da Lama. A destra, rovina della miniera d'oro romana di O Medo. Dopo Castroncelos arriviamo a A Pobra do Brollón. Poi, Brollón, origine della località, e i luoghi rigogliosi del fiume Saa.

Un'ascesa improvvisa fino al Alto da Serra e al monte Moncai conduce al comune di Monforte de Lemos. Passiamo da Reigada -toponimo che fa riferimento ai sistemi d'irrigazione di tutta questa zona- e camminiamo paralleli al fiume Seco. Entriamo a Monforte de Lemos da rúa As Cruces, per continuare sul lungofiume fino al ponte medievale sul fiume Cabe.



## MONFORTE DE LEMOS > CHANTADA

30,9 km / 133,9 km per Santiago

Belesar, O Saviñao-Chantada



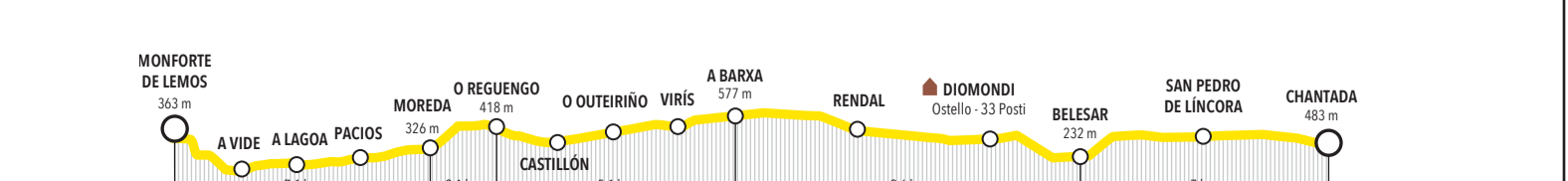
### DA VEDERE

Usciamo da Monforte dopo aver attraversato il ponte medievale, il Campo di Santo Antonio e la antica Rúa Abeledos. Alteriamo tratti stradali (la LU-P-3204) a sentieri. Arriviamo a AVide e poi a A Lagoa, Os Campos e Pacios. Durante l'epoca delle piogge sono frequenti le inondazioni di alcuni di questi tratti, completamente pianeggianti.

Dopo Moreda (il cui castrò, insediamento fortificato di origine celtica, si innalza a destra) entriamo nel comune di Pantón. A O Reguengo ci sorprende il magnifico pazzo (palazzo signorile tipico galiziano), a Castrotafe, le pietre del sentiero, provenienti probabilmente da una strada romana; a Pineiro, l'architettura popolare della piazza, della fontana e del lavatoio, a San Vicente de Castillón, altri resti romani. Continuiamo ripartì

dall'ombra dei carballos (roveri) e procediamo verso O Outeiriño, Viris, O Camiño Grande -già nel territorio di O Saviñao-, A Barxa, attraversiamo il nucleo di Rendal, e poi -passando da altri villaggi- scendiamo fino a Diomondi, dove saremo colpiti dal romanico della sua chiesa.

Scendiamo fino al ponte di Belesar sul Miño. Circondati dai socacos, vigneti su terrazzamenti. Entriamo a Belesar, dove si trovava un antico ospedale. Arriviamo a San Pedro de Lincora -siamo già nel comune di Chantada-, anch'esso con un ospedale risalente al Medioevo, camminiamo tra le magnifiche vedute del fiume e arriviamo a Chantada attraverso il quartiere di A Ponte e la signorile Rúa Dous de Maio.



## CHANTADA > RODEIRO

25,7 km / 103 km per Santiago

Monte Faro, Chantada-Rodeiro



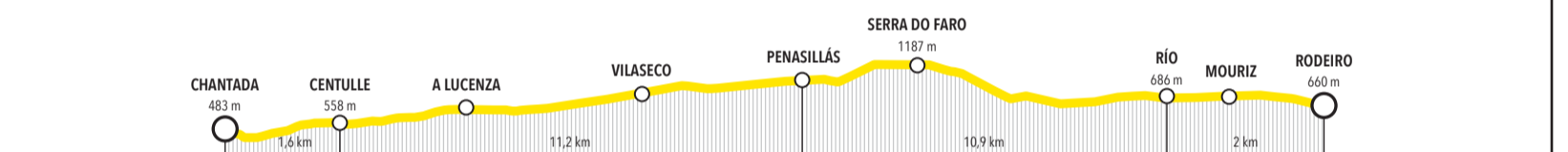
### DA VEDERE

Usciamo da Chantada dalla Praza de Santa Ana, riso la Rúa Uxío Novoneyra e seguiamo la strada LU-P-1809. Lungo il sentiero di Centulle e San Xurxo de Asma incontriamo hóreos (granai in pietra o legno su pilastri) petos de ánimas (edicole votive) e cruceiros (croci di pietra erette in genere agli incroci di strade), oltre a splendidi esemplari di carballos (roveri) e castagneti. Attraversiamo A Lucenza, poi Vilaseco e Penasillás. Davanti a no, la cima del monte Faro.

Se decidiamo di salire sul monte passiamo da Chao de Seixas. Una deviazione a sinistra ci porta, attraverso una delle vie cruceis per cui è conosciuta come "Camiño da Vixe" al famoso eremo de A Nosa Señora do Faro. Siamo a più di 1.100 m di altitudine. La vista da qui è unica,

possiamo infatti ammirare i paesaggi delle quattro province della Galizia.

Se non vogliamo salire sul monte proseguiamo il cammino, ormai in discesa verso la Casa Grande de Camba. Proseguiamo, poi, per la valle di A Ermida fino a Río. Il nostro pellegrinaggio è allietato dal bosco autoctono più tipico della Galizia, carballos (roveri), castagneti e salici. Proseguiamo fino a Mouriz, seguendo un percorso pianeggiante tra sentieri di pietra e presto concludiamo questa tappa a Rodeiro, dove troviamo la Casa Consistoriale, costruita sulle rovine di una fortezza. Di fronte, una bella e rigenerante fontana di pietra e quattro cannele.



## RODEIRO > BENDOIRO (LALÍN)

26,8 km / 77,3 km per Santiago

Lungofiume di Pontifías, Lalín



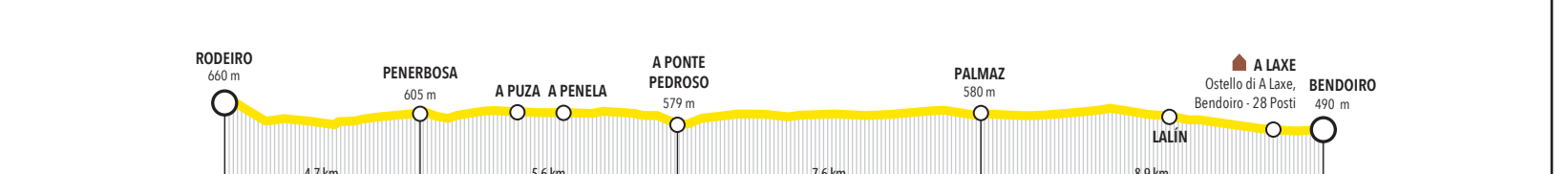
### DA VEDERE

Da Rodeiro continuiamo lungo la PO-533 verso Lalín. Passiamo da "a ponte do Hospital" sul fiume Arnego, il cui toponimo ci ricorda la storica presenza di un ospedale di pellegrini. Attraverseremo più volte questo fiume.

Penerbosa, A Puza e A Penela sono i nuclei seguenti. Terre di ottimi scalpellini e carni eccellenti. Attraversiamo il ponte medievale di Pedroso e il nucleo di A Ponte, antico sito luogo dove si poteva trovare un alloggio, per questo è noto anche come Mesón. Molti sotto le proprie abitazioni conservano ancora gli antepeitos (davanzali), che servivano da banco per assistere i viaggiatori.

Passiamo da Val do Boi, Coto da Anta, già al confine con il comune di Lalín e ascendiamo al Coto da Mameola -in

riferimento a un campo di mámoas (tumuli funerari caratteristici del Neolitico)-. A destra si alza il monte Farelo e dietro di noi si erge il filo. Tra i castagni troviamo il ruscello denominato Rego do Baranco. Attraversiamo il nucleo di Palmaz e ed entriamo entriamo a Lalín. La località mostra con orgoglio il fatto di essere "il chilometro 0 della Galizia", il centro geografico del paese. Da Lalín usciamo accanto al fiume Pontifías, tra carballeiras (rovereti), che crescono paralleli alla strada nazionale 525, fino ad arrivare a Laxe, frazione di Bendoiro, dove il Cammino d'inverno si congiunge con la Via della Plata.



## BENDOIRO > OUTEIRO

33,8 km / 50,5 km per Santiago

Monastero di Carboeiro, Silleda



### DA VEDERE

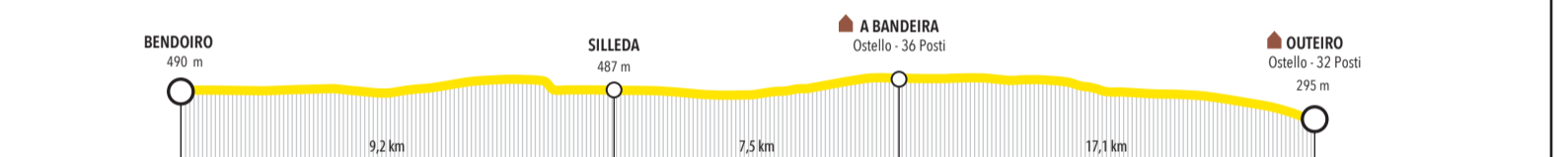
Percorriamo i primi metri lungo la strada N-525. Entriamo a Vilasoa e raggiungiamo Prado -da qui possiamo visitare, prendendo una deviazione il santuario mariano di O Corpiño-. Tornando sul percorso passiamo dalla località di A Borralla ed attraversiamo più avanti l'autentico ponte medievale di Taboada sul fiume Deza, affluente del fiume Ulla. Saliamo fino alla frazione di Taboada e poi al paese di Trasfonta, fino a raggiungere Silleda, capoluogo del comune.

Silleda è una rinomata località dell'interno della provincia di Pontevedra, conosciuta per accogliere, nel suo enorme padiglione fenicio, la "Semana verde de Galicia" (Settimana verde della Galizia) e la fiera internazionale del turismo "Turisport".

Da Silleda il nostro itinerario prosegue per un sentiero di terra a sinistra della N-525. O Foxo e Chapa saranno i due prossimi nuclei urbani. Continuiamo fino ad A Bandeira, Codeseira, Piñeiro e Castrovite (comune di A Estrada).

L'itinerario continua fino a Santa María de Lويمil, Os Casares, As Carballas, Santo Estevo de Oca -famoso per il suo pazo (palazzi signorili tipici galiziani), noto come "la Versailles galiziana" per la spettacolarità dei suoi giardini-, Valboa, Arnois, A Calzada e A Veiga. Entra nel comune di Vedra (e quindi nella provincia di La Coruña) da A Ponte Ulla, attraversando il corso del fiume Ulla da uno storico ponte.

La chiesa barocca di Nosa Señora do Corpiño, a Santa Eulalia de Losón (Lalín); famoso santuario con un pellegrinaggio che ha luogo i giorni 23 e 24 di luglio. La chiesa romanica di Santiago de Taboada. A Siador (Silleda), il santuario di A Saleta (omonimo di quello di Cea). Tra Silleda e Vila de Cruces, la Fervenza do Toxa, cascata naturale di più di 30 metri. Le rovine del monastero di Carboeiro. La chiesa di San Cibrao, a Chapa. La cappella di Santa Mariña a Castrovite, costruita su un castro. Il pazo de Oca, con uno dei più importanti stagni e giardini privati della Galizia. La chiesa romanica di Santa Maria Madalena di A Ponte Ulla.



## OUTEIRO > SANTIAGO

16,6 km per Santiago

Praza do Obradoiro, Santiago de Compostela



### DA VEDERE

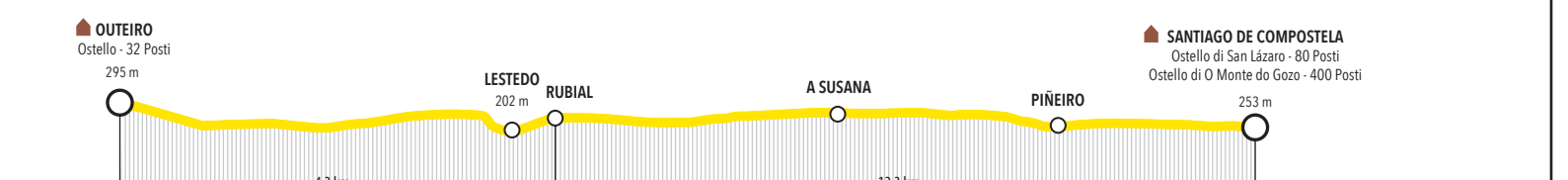
Lasciamo il comune di Vedra. Più indietro, a Vilanova, molto vicino all'itinerario è ubicata la casa di un rinomato santiagoista (appartenente all'ordine di san Giacomo) lo storico Antonio López Ferreiro (1837-1910). Poco dopo passiamo da Rubial.

Ci troviamo ora nel comune di Boqueixón. Una deviazione ci porta al Pico Sacro che, con i suoi più di cinquecento metri di altezza, domina il paesaggio circostante. Questo monte è legato alla tradizione della Translatio del corpo dell'Apostolo da Iria Flavia a Compostela: sui suoi pendii si dice pascolassero i tori "bravos" che i discepoli di Santiago ammassarono affinché portassero il corpo santo fino al suo sepolcro.

Lasciandoci indietro Rubial e Deseiro de Arriba, l'itinerario arriva al comune di Santiago passando dalla località di A Susana. Torna pochi metri verso Vedra per entrare a Compostela dal quartiere del Sar.

Dopo aver attraversato il ponte sul fiume Sar bisogna fare un ultimo sforzo: la ripida salita lungo la Rúa do Sar e della Rúa do Castrón Douro. Al termine, a destra, passiamo sotto l'arco della Porta de Mazarelos, l'unica porta ancora esistente delle antiche mura medievali. Gli ultimi passi li faremo attraversando la praza da Universidad, la rúa da Caldeirera, la praza das Praterías e la praza do Obradoiro. Il viaggio è arrivato alla sua conclusione.

Vedra è una zona ricca di pazos come quello di Santa Cruz di Ribadulla, in stile barocco, famoso per la sua enorme piantagione di camelie e per il bosco di ulivi centenari, entrambi aperti al pubblico. Il Pico Sacro (530 m di altezza), con la sua cappella di San Sebastián, originaria del IX secolo; impressionanti viste dall'alto. La collegiata di Santa María de Sar, in stile romanico, con incredibili colonne inclinate e i resti del suo chiostro del XII secolo. L'antica strada romana del Sar, con 400 metri di tracciato recuperati. La Cidade da Cultura de Galicia, impressionante architettura progettata da Peter Eisenman, costruita in cima al monte Gaís.



OLTRE IL CAMMINO...  
D'INVERNO ->



CAMMINO D'INVERNO



Numeri di Emergenza

- 061 (Galizia)
- 112 (Nazionale)
- 085 (Incendi forestali in Galizia)



www.caminodesantiago.gal



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

Sei arrivato a Compostela. Metti da parte gli scarponi da pellegrino e diventa un viaggiatore curioso, sensibile e attivo. Torna sui tuoi passi. Ti aspetta tutto ciò che non hai potuto vedere o vivere lungo l'itinerario. Davanti a te si aprono altri percorsi altrettanto affascinanti. Guarda i consigli che abbiamo preparato per te.



Serra da Enciña da Lastra, Rubiá

Al nord del Camino d'inverno, appena entrati in Galizia, la nostra attenzione sarà attirata, da un paesaggio singolare: la Serra da Enciña da Lastra. Si tratta di un Parco naturale atipico (situato nel comune di Rubiá, circoscrizione territoriale di Valdeorras) dove troveremo una vegetazione mediterranea, dominata da un grande bosco di lecci, uccelli rapaci come l'avvoltoio bianco o l'aquila reale e un terreno calcareo in cui abbondano le grotte che danno rifugio a numerose colonie di pipistrelli. Questo luogo, incastonato nelle valli del fiume Sil, è dunque una rarità nel paesaggio della Galizia.



Monastero di Santo Estevo de Ribas de Sil, Nogueira de Ramuín

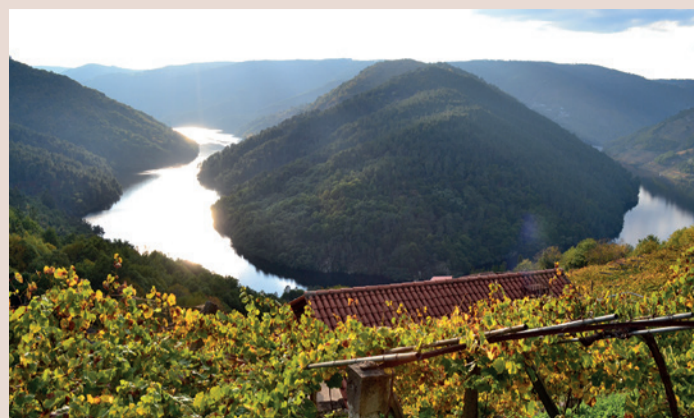
Un po' più a nord, un'altra sierra unica, quella di O Courel. Una riserva verde. Nelle sue vallate e sulle montagne troviamo la maggior diversità di vegetazione della Galizia. Camminiamo, ad esempio, lungo la Devesa da Rogueira, un itinerario impressionante di 8,8 km (3 h e 15 minuti a piedi). Anche nella Serra do Courel troviamo resti preromani impressionanti come il Castro de Vilar o A Torre, e antiche fucine (chiamate "mazos"), alcune convertite oggi in singolari alloggi turistici. Il sud della provincia di Lugo ha accolto, tra il XVI e il XIX secolo, una vera e propria industria siderurgica. Nelle vicinanze, villaggi autentici come Seceda o Seoane, pura architettura tradizionale.

Al sud del Camino d'Inverno si innalza il tetto della Galizia: Pena Trevinca. Con i suoi 2124 metri, è la vetta più alta. Nei dintorni, lagune come quella di A Serpe, a ricordo dei ghiacciai di 10.000 anni fa, una laguna con una leggenda celtica... o il miglior bosco di tassi del sud Europa di Casiao (comune di Carballeda): un mezzo migliaio di esemplari pluricentenni, alcuni alti più di 25 metri.



Laguna di A Serpe-Pena Trevinca, A Veiga

Passeggiare tra i vigneti è un'opportunità unica in questo Camino d'inverno, dato che due importanti Denominazioni di Origine hanno in questa zona il loro territorio: la D. O. Valdeorras (all'entrata della Galizia), e la D. O. Ribeira Sacra, al confine tra le province di Lugo e Ourense.



Cabo do Mundo, Chantada-O Saviñao

A Valdeorras, l'abbondante fiume Sil attraversa la comarca, segnando valli e montagne. L'ardesia ricopre i tetti e dalla terra rossa e argillosa nasce una vite dalla forte personalità. Dà un'uva rossa, la mencia... o bianca della varietà "godello". La storia, qui, risale all'epoca in cui i romani arrivarono in Gallicia in cerca d'oro, trovandolo sotto forma di metallo e nel paesaggio.

Alberghi, case e pazos (palazzi signorili tipici galiziani) ci offrono sistemazioni autentiche in tutta la regione. Da qui possiamo pianificare una visita obbligatoria ad alcune cantine. Una chiacchierata con i vinificatori o assistere alla vendemmia all'inizio dell'autunno sarà un'impagabile opportunità per penetrare nei segreti di questi vini. E per accompagnarli, proviamo il botelo di O Barco (un elaborato della macellazione del maiale), o le castagne.



Vigneti nella Ribeira Sacra

E da Valdeorras alla comarca de la Ribeira Sacra, un cuore che attraverso i fiumi Miño e Sil riempie di vita le province di Orense e Lugo. Qui si trova la maggior concentrazione di chiese e monasteri romanici di tutta Europa. Tra questi (più di una trentina) ricordiamo il monastero di San Pedro de Rocas (il più antico, risalente al VI secolo, fu eremo di anacoreti), quelli di Santa Cristina e Santo Estevo de Ribas de Sil (quest'ultimo, Parador de turismo), Santa Maria de Ferreira de Pantón (monastero femminile Cistercense), o Santa María de Montederramo (protetto dal monte Medo e della Sierra di San Mamede, nel suo documento costitutivo dell'anno 1124 compare per la prima volta la denominazione "Rivoira Sacrata").

Dal 2004, questa Ribeira sagrada è stata nominata Itinerario Culturale Europeo e ora è candidata a Patrimonio dell'Umanità. I suoi due fiumi hanno modellato qui un paesaggio unico di canyon e boschi, che sono, inoltre, propizi per la coltivazione della vite. Con la Denominazioni di Origine Ribeira Sacra si creano vini giovani, pieni di personalità, cantine emergenti di una viticoltura che qui si chiama "eroica", poiché si coltiva in vigneti sospesi su terrazzamenti, quasi verticali.

I fiumi ci offrono enormi potenzialità naturali, culturali e sportive. Abbiamo già parlato dei due più grandi, il Miño e il Sil, ma nella nostra proposta incontriamo anche l'alveo del fiume Ulla, ai piedi del Picco Sacro. Esperienze acquatiche tra cui il rafting (discesa su battelli pneumatici) lungo il fiume Ulla sono una delle proposte più attive. Un'altra, l'ascesa a piedi al Picco Sacro dalla base a Lestedo-Boqueixon, alternativa che culmina con una visita a uno dei monti mitici e storici più autentici della Galizia.



Cidade da Cultura, Santiago de Compostela

E ora la Compostela segreta: perché c'è un'altra Santiago che va oltre la sua unica zona monumentale, la sua genuina gastronomia o il vivace ambiente culturale. È una Santiago nuova, legata alla natura e al relax, 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, e mediante dei sentieri culminano nell'ascesa al nuovo bosco della Galizia. Questo recente spazio di 24 ettari nasce sul versante del monte Gaigás, che presiede la Cidade da Cultura. A ovest, all'altro estremo della città, il Monte Pedroso ci offre forse la migliore panoramica della città millenaria. Possiamo accederne seguendo un'antica Via Crucis che passa accanto al grande parco conosciuto come A Granxa do Xesto.

CAMMINO D'INVERNO ->

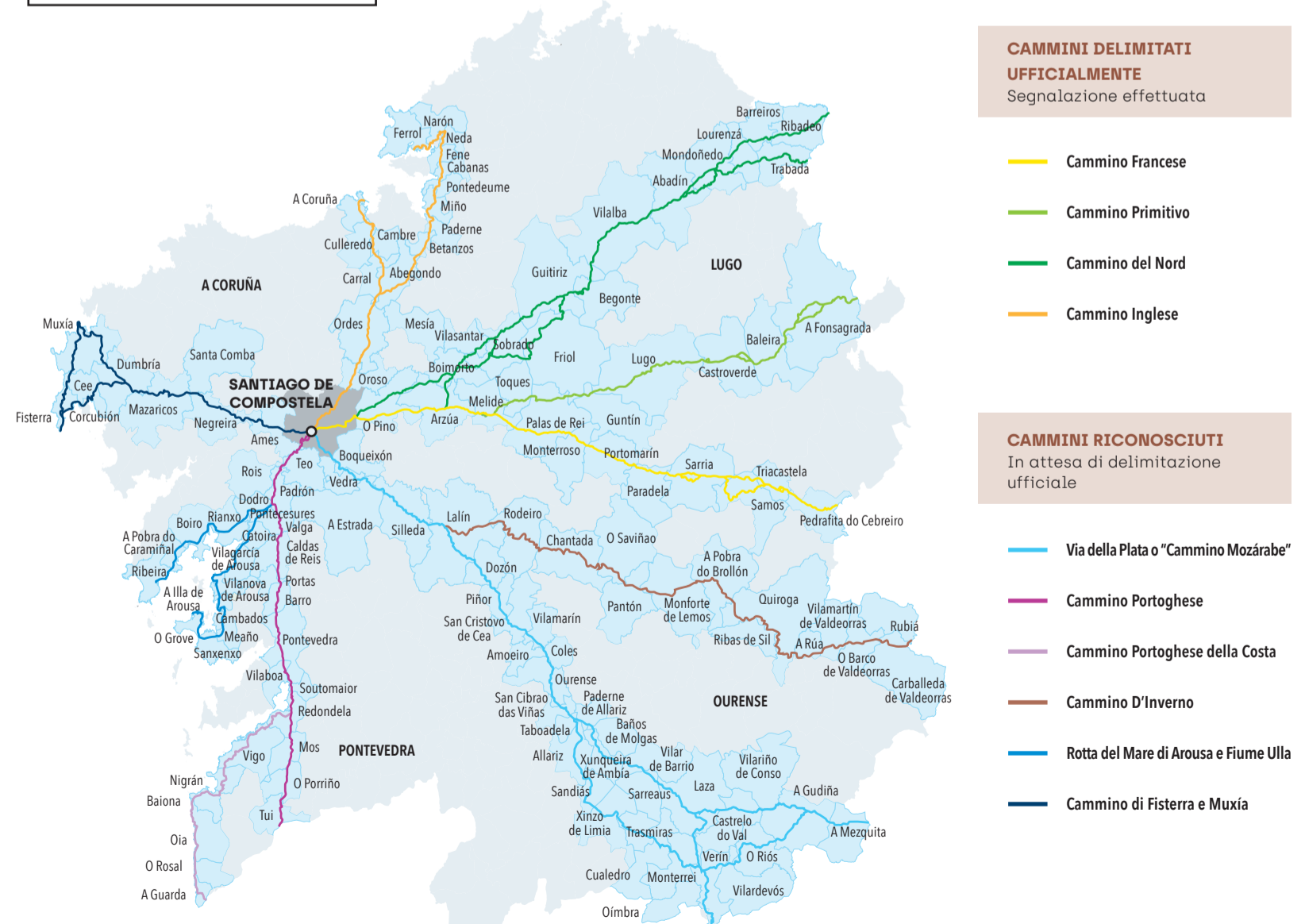
Il Camino d'inverno è l'entrata naturale in Galizia dalla meseta, un accesso già usato dai romani. Nacque come alternativa, nel periodo invernale, alla dura ascesa alle vette innervate di O Cebreiro, da dove entra in Galizia il Camino francese, e anche per evitare i frequenti straripamenti dei fiumi della valle del Valcarce.

Inizia da Ponferrada, preludio alle terre galiziane, nella circoscrizione territoriale del Bierzo. Qui il pellegrino devia a sinistra, invece di continuare diritto per il Camino francese. Il Camino d'inverno segue praticamente il Sil, fiume ricco d'acqua, nella zona di Valdeorras nella provincia di Ourense. Prosegue poi, a sud della provincia di Lugo, continuando nella circoscrizione territoriale di Deza (Pontevedra), fino ad arrivare a Compostela. In totale circa 260 chilometri da Ponferrada, attraversando le quattro province della Galizia.

Come dicevamo, gli storici fanno risalire l'origine di questo itinerario all'epoca romana: è documentata una strada seclata secondaria che iniziava dalle miniere d'oro di Las Médulas verso la Via XVIII, che passava per la comarca (circoscrizione territoriale) di Valdeorras da dove si scaricavano i giacimenti auriferi. Il tunnel romano di Montefurado ne è oggi una prova.



I CAMMINI IN GALIZIA ->



L'itinerario fu seguito da diverse popolazioni nel corso della storia. Servì anche come entrata, agli inizi del XIX secolo, alle truppe di occupazione di Napoleone. E su di essa venne costruito, nel 1883, il primo tracciato della ferrovia che avrebbe comunicato la Galizia con il resto della Penisola.

Il Camino d'inverno attrae per molteplici ragioni: parte da Las Médulas, Patrimonio dell'Umanità. Attraversa comarche come quella di Valdeorras o la Ribeira Sacra, territori di vini eccellenti coltivati molte volte in paesaggi incredibili, e zone in cui il romano si moltiplicò in chiese e monasteri.

Visita il ricco patrimonio monumentale di Monforte de Lemos, o le cantine e l'architettura tradizionale di Chantada. A Lalin si congiunge con la Via de la Plata, per continuare insieme fino a Compostela. In totale, nove tappe dove la tranquillità, che domina questo itinerario alternativo e poco transitato, è una delle attrattive principali.

Il Camino d'inverno non è chiaramente definito, di fatto, esistono numerose varianti per il quale si considera che scorre il tracciato. Il lavoro di due dei promotori nello stabilire un itinerario, Aida Menéndez e José Rúa Pérez, è servito come base per questi testi. In ogni caso, la vocazione di tale opuscolo è quello di avvicinarci all'itinerario, in attesa della sua delimitazione definitiva.

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 Camino (Porta do Camiño)  | 16 Chiesa del Pilar  |
| 3 San Martiño Pinaro  | 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 Francisco d'Assisi, dello scultore Assorey | 13 Porta di Mazarelos   | 20 Monte do Gozo   |
| 7 Chiesa di San Fructuoso 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 Camino

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 Camino 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 della difficoltà che può incontrare un pellegrino con handicap e delle condizioni di accessibilità dei distinti servizi che si trovano sul Camino di Santiago (ostelli, stabilimenti alberghieri, ecc.).

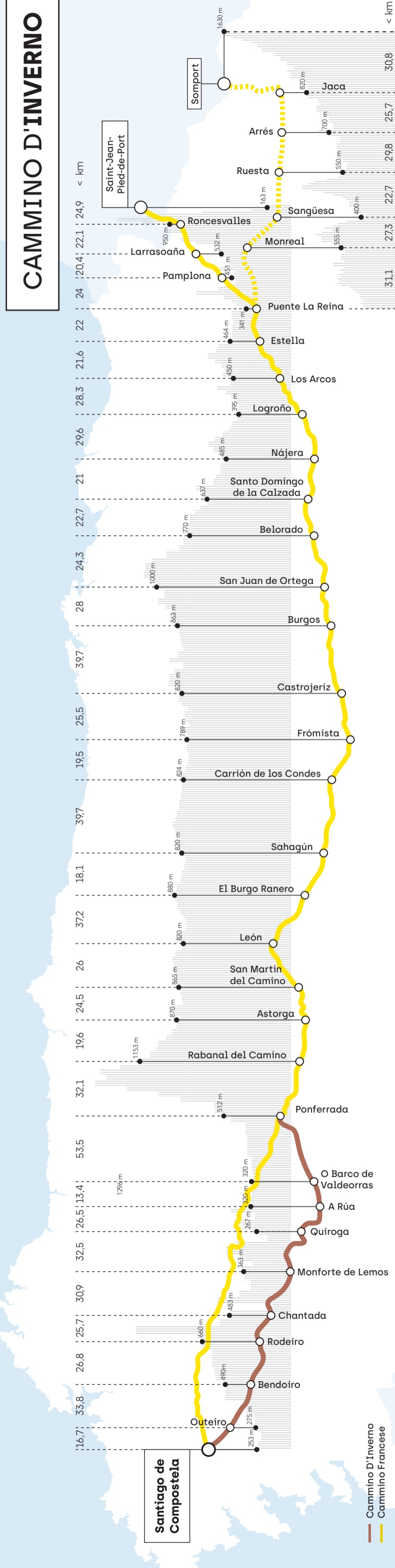
Aumentare le precauzioni quando si attraversano le strade se si ha un handicap uditivo e camminare sempre accompagnati nel caso di persone con handicap visivo, a causa di incroci, deviazioni e irregolarità del terreno.

**SE VIAGGI CON ANIMALI:**  
Assicurarsi 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 indossi 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 giubbotto 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 D'INVERNO



Cammino D'Inverno  
Cammino Francese