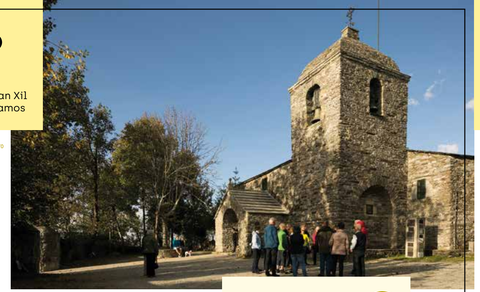
O CEBREIRO
> TRIACASTELA

21,8 km
154,7 km a Santiago por San Xil
161,7 km a Santiago por Samos



Iglesia de Santa María a Real, O Cebreiro

- O Cebreiro es la puerta de entrada del Camino en Galicia. En el ascenso hemos dejado atrás el Biezco, el río Valcarce y topónimos como Herreriás, que mantienen la memoria de una antigua industria local. O Cebreiro es una aldea de origen prerromano, pertenece al Ayuntamiento de Pedrafita do Cebreiro y a la provincia de Lugo. Está situada a 1.300 metros de altitud, lo que nos permite disfrutar de unas panorámicas extraordinarias de seductor paisaje galaico con viejas montañas y perfiles suaves.

  El párroco más famoso de este lugar, Elías Valiña (1929-1989), emprendió en los años 80 del siglo XX la señalización, con flechas amarillas, de toda la ruta desde Francia a Compostela. Desde entonces, la flecha amarilla es símbolo del Camino.

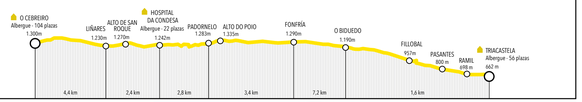
  Desde el punto de vista natural, O Cebreiro forma parte de un Espacio de Interés Comunitario, perteneciente a la Red Natura que engloba los sistemas montañosos de Os Ancares y O Courel, dos impagables muestras de riqueza paisajística y etnográfica.

  En este tramo alcanzamos la altura máxima del Camino Francés en Galicia, el puerto de O Poio, de 1.335 m. de altitud. Antes y después de la cima, aldeas surgidas al amparo del Camino como Hospital da Condesa, Padornelo, O Biduedo, Fillobal, Pasantes o Fonfría, y frondosos bosques autóctonos.

QUÉ VER

En O Cebreiro, el **Santuario de Santa María a Real**, templo de origen prerrománico (s. IX-X) vinculado con la leyenda del Santo Grial. El conjunto de **pallozas** –viviendas prerromanas de forma circular; una de ellas funciona como museo etnográfico–. Y desde el punto de vista gastronómico, el **Queixo do Cebreiro**, afamado producto con Denominación de Origen.

En este tramo pasaremos por varias aldeas con honda tradición jacobea, entre ellas: **Hospital da Condesa**, que recuerda al centro fundado a finales del siglo IX por doña Egido, y la aldea de **Padornelo**, donde se instaló la hospitalaria Orden de San Juan de Jerusalén.



SARRIA
> PORTOMARÍN

22,2 km
114,9 km a Santiago

Convento de la Merced, Sarria

- La conjunción de bosque y arte monumental sigue presidiendo la ruta. Saliendo de Sarria, cruzamos por bosques autóctonos de carballos (robles) y paisajes rurales de gran atractivo. La ruta, que pasa por Barbadelo, tiene un itinerario que sigue recto hacia Ferreiros. Ya en el municipio de Paradela, pasamos por la parroquia de As Cortes. La primitiva iglesia –conocida ahora como Santa María de Loio– fue la casa madre de la Orden de Santiago de la Espada, fundada en 1170 en Extremadura.

  La doble condición de clérigos y caballeros que ostentaban los miembros de la Orden de Santiago procede precisamente de esta fusión entre la comunidad guerrera de Cáceres y los canónigos de Loio.

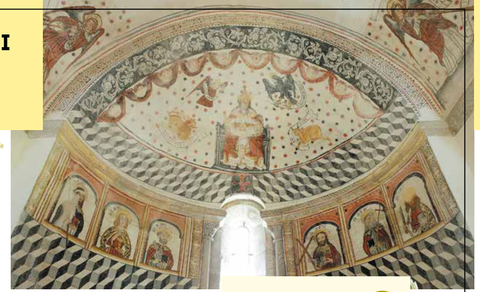
  En el descenso al río Miño llegamos a Portomarín. El pueblo que ahora se alza después del cauce fluvial fue reconstruido en los años 60 del s. XX, pues el antiguo, medieval, yace bajo las aguas del embalse de Belesar. Al nuevo pueblo se trasladó, piedra a piedra, la iglesia-fortaleza de San Nicolao o de San Xoán –que pertenecía a la Orden de San Juan de Jerusalén, después llamada Orden de Malta–, también la portada de la iglesia de San Pedro y uno de los arcos del puente romano, actualmente al pie de la ermita de Santa María das Neves.

QUÉ VER

Las **iglesias románicas de Santiago de Barbadelo y de Santa María**, esta, en la aldea de Ferreiros. El **embalse de Belesar**, que nos permite ver (principalmente en verano) las ruinas sumergidas del viejo **Portomarín**, entre ellas el antiguo puente romano-medieval sobre el río Miño. En el poblado actual, la iglesia románica de San Pedro y, sobre todo, la de **San Nicolao** (hoy de San Xoán), construida por un taller de discípulos del Maestro Mateo. Portomarín produce uno de los **aguardientes** (el licor obtenido por destilación del bagazo de la uva) más reconocidos de Galicia, al que dedica una fiesta anual.

PALAS DE REI
> MELIDE

14,6 km
67,7 km a Santiago



Iglesia de Santa María de Melide

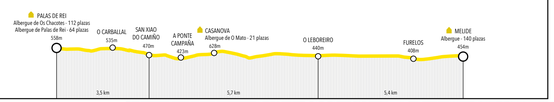
- El Camino continúa recogido por la frondosidad de los bosques y abierto a un tiempo a la sorpresa de sus monumentos –como el castillo de Pambre o el casco histórico de Melide–. Estamos en la comarca de A Ulloa, inmortalizada por la escritora Emilia Pardo Bazán en su célebre novela *Los pazos de Ulloa* (1886).

  Abandonamos Palas de Rei por el Campo dos Romeiros, lugar de encuentro de peregrinos donde tradicionalmente se recomponían los grupos que, espontaneamente, se habían organizado con el transcurrir de la peregrinación. Para llegar al castillo de Pambre –singular fortaleza superviviente de las revueltas sociales de los irmandiños contra los señores feudales (s. XV)– hay que tomar un pequeño desvío. De regreso, penetramos ya en la provincia de A Coruña y alcanzamos las aldeas de O Leboreiro, Desecabo y Furelos, donde cautiva la belleza del paisaje.

  Melide (450 m) es centro geográfico de Galicia y posee unha honda tradición jacobea. Aquí, el Camino Francés recibe a los peregrinos de la ruta más antigua, el Camino Primitivo. La monumentalidad de su casco histórico es hoy testimonio del esplendor de las peregrinaciones. Su origen quizás sea romano. Fue repoblada en el siglo XIII por el rey Alfonso IX.

QUÉ VER

El **Castillo de Pambre**, construido por Gonzalo de Ulloa. Abierto al público desde 2010. La Iglesia de traza románica de **O Leboreiro**: destaca el tímpano de la portada y las pinturas murales del s. XVI. En **Furelos**, magnífico puente medieval. En el **casco histórico de Melide** destaca la portada de la iglesia románica de san Pedro, un crucero gótico de los más antiguos de Galicia (s. XIV). Santa María de Melide y la iglesia de Sancti Spiritus (s. XIV-XV); el **Museo Terra de Melide**, etnográfico. Los **quesos con denominación de origen** Arzúa-Ulloa y los **melindres** (rosquillas). A unos 8,5 km, fuera del Camino, la **iglesia prerrománica de Toques** (s. XI).



ARZÚA
> ARCA (O PINO)

18,5 km
38,7 km a Santiago

Ermita de Santa Irene, O Pino

- Desde Arzúa afrontamos los últimos kilómetros del Camino: 38,7 en total. Los dividiremos en dos etapas, de 18,5 y 20,2 km. Hay quien apuesta por hacer la ruta restante en un solo día, pernoctando en el albergue del Monte do Gozo pero es aconsejable realizar dos etapas, con descanso en Arca.

  Salimos de la villa de Arzúa por la rúa do Carme. En esta etapa alternaremos el paisaje de bosques y prados (carballos, eucaliptos, frutales y campos de labranza) con tramos por el asfalto de la carretera Nacional 547. Tengamos especial precaución con los vehículos, pues tendremos que cruzar varias veces por la calzada.

  Cruzamos el río Raído y luego varias aldeas: Cortobe, Pereiriña, algunas con resonancia jacobea como A Calzada, A Calle, Ferreiros –de nuevo, la referencia al viejo oficio de los que, entre otras funciones, arreglaban las herraduras de los caballos–, A Salceda, Santa Irene – donde hay albergue de peregrinos– y A Rúa, ya a las puertas de Arca, capital del municipio de O Pino, el último ayuntamiento antes de Santiago. En toda la etapa encontraremos bares o tabernas donde tomar algo y fuentes para refrescarnos.

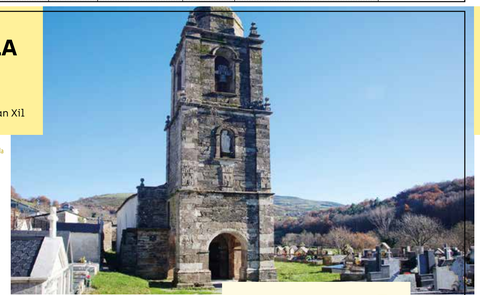
QUÉ VER

En la aldea de **Santa Irene**, ermita dedicada a la santa mártir portuguesa, construida gracias a la aportación de dos nobles que vivían cerca de allí (s. XVIII). Y la "fuente santa" (s. XVII): sus aguas poseen, según la tradición, propiedades curativas para la piel.

O Pedrouzo es el núcleo principal de la parroquia de Arca (O Pino). Población de servicios al pie de la N-547, cuenta con variada oferta hostelera. A lo largo del año se organizan aquí ferias de ganado, fiestas gastronómicas, muestras ecuestres y conciertos de bandas populares o música folk.

TRIACASTELA
> SARRIA

18 km por San Xil
25,1 km por Samos
132,9 km a Santiago por San Xil



Iglesia de Santiago de Triacastela

- La Galicia más genuina, con toda su magia de bosques milenarios y arquitectura popular, nos seduce especialmente en este tramo.

  Triacastela –topónimo al parecer procedente de "tres castros" (que son asentamientos prerromanos)– figura ya en el *Códice Calixtino* como punto final de una de las etapas del Camino Francés. Aquí se ejerció la hospitalidad e incluso tuvo cárcel para peregrinos; de todo ello se conservan vestigios.

  A la salida de Triacastela tenemos dos opciones: o continuar directamente a Sarria a través de una serie de aldeas típicas de gran tradición jacobea –A Balsa, San Xil, Montán, Pintín, Calvor y San Mamede do Camiño– y hermosos paisajes, o bien desviarse hacia el sur hasta alcanzar el monasterio benedictino de Samos, que fue la primera comunidad monástica en seguir el ideario ascético de los monjes coptos del desierto (siglo VI) y que hoy mantiene activa su antigua hospedería.

  Sarria es, con sus 8.500 habitantes, la localidad más poblada del Camino Francés en Galicia. Aquí falleció en 1230 su fundador, el rey Alfonso IX –fundador también de Triacastela–, cuando peregrinaba a Santiago. El renombre jacobeo de Sarria ya era una realidad a comienzos del s. XIII, cuando se construye su hospital de peregrinos.

QUÉ VER

En **Triacastela**, la **iglesia de Santiago** con su ábside románico. El **monasterio de Samos**, que se remonta al siglo VI. En él se educó Alfonso II, impulsor de las peregrinaciones: en su reinado se descubrió el sepulcro de Santiago. El monasterio tiene uno de los mayores claustros de España (s. XVIII) y en su capilla del Salvador (s. X) se alza un ciprés milenario. El claustro menor (s. XVI) destaca por su fuente de las Nereidas y su puerta románica, único vestigio del monasterio del s. XII. El Padre Feijoo residió aquí durante 14 años. En **Sarria**, la torre de su desaparecido castillo medieval y el convento de A Madalena (s. XIII).

PORTOMARÍN
> PALAS DE REI

25 km
92,7 km a Santiago

Iglesia de Vilar de Donas, Palas de Rei

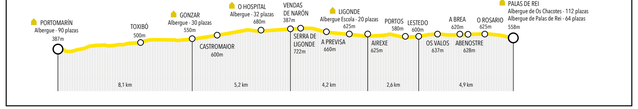
- El lugar de Castromaior, al que llegamos a través de la aldea de Gonzar, certifica, por su topónimo, que aquí hubo un castro –asentamiento de población prerromano típico del noroeste peninsular–. Llegamos a Vendas de Narón, escenario en el año 820 de una encarnizada batalla entre las tropas cristianas y musulmanas. Algo más adelante, Ligonde, que tuvo importante hospital de peregrinos y acogió al emperador Carlos V y a su hijo Felipe II. La arquitectura tradicional de este lugar es hoy otro de sus atractivos.

  El templo de Vilar de Donas (s. XII-XIII) es el emblema monumental de este tramo. Fue un antiguo priorato de la Orden de Santiago. De hecho, el recorrido entre Ligonde y Palas de Rei estuvo protegido, desde 1184 y durante siglos, por los caballeros de esta Orden. El monasterio de Vilar de Donas se ubica apartado del Camino, pues se trataba de preservar un espacio para el recogimiento y la oración.

  Regresamos al trazado de la ruta jacobea y alcanzamos la localidad de Palas de Rei. Este núcleo, muy animado en las épocas de mayor tránsito de peregrinos, debería su nombre a un supuesto palacio real construido remotamente en sus inmediaciones. En el casco urbano se encuentra el albergue de peregrinos.

QUÉ VER

Vendas de Narón cuenta con **capilla dedicada a la Magdalena**, y Os Lameiros con **capilla de san Marcos** y un original crucero (cruz de piedra típica de Galicia, Portugal o Bretaña). **Vilar de Donas** es uno de los monumentos románicos más significativos de Galicia. Tiene planta baja de cruz latina con tres ábsides abovedados. Sobresalen las **pinturas murales del ábside** central, datadas en el Año Santo de 1434. En el interior, varios sepulcros de caballeros de la Orden de Santiago. Y de nuevo en el trazado del Camino, Palas de Rei: la villa conserva la portada románica en la moderna **iglesia de San Tirso**.



MELIDE
> ARZÚA

14,3 km
53,1 km a Santiago

Albergue de Ribadiso, Arzúa

- Al salir de Melide pasamos por dos localidades de gran tradición jacobea: Boente, con templo parroquial dedicado a Santiago, y A Castañeda, donde Aymeric Picaud, autor del Libro V del *Códice Calixtino*, ubica los hornos de cal para las obras de la Catedral que los peregrinos abastecían con piedras calizas transportadas desde Triacastela. Este hecho simbolizaba la participación de todos en la gran empresa constructiva del templo y manifestaba también esa unión de fuerzas y solidaridad que el Camino fija en cada acto de peregrinación.

  Un puente de origen medieval nos permite cruzar el río Iso. La primera casa a la derecha, junto al propio cauce, fue sede del hospital de Ribadiso, el último espacio histórico que permaneció abierto en el Camino Francés al servicio del peregrino. Fue rehabilitado en 1993 y reabierto en ese Año Santo como albergue de peregrinos. El entorno natural en el que se enclava es de gran belleza.

  Llegamos a la villa de Arzúa (388 m). El Camino Francés recibe aquí a los peregrinos procedentes del Camino del Norte. A unos 10 km fuera de nuestra ruta se extiende el embalse de Portodemouros, con amplia oferta de turismo rural y para la práctica de deportes acuáticos.

QUÉ VER

En **Boente**, la iglesia de Santiago. Al pie del río Iso, el **Área Recreativa de Ribadiso** con el albergue de peregrinos que fue antiguo hospital medieval. En Arzúa, la **iglesia de Santiago**, la **capilla gótica de A Madalena**, perteneciente a otro hospital desaparecido, o la **capilla de A Mota**, junto a una genuina **carballeira** homónima. A 5 km (apartándonos del Camino), el **pazo de Brandeso**, donde Ramón María del Valle Inclán situó parte de su novela Sonata de otoño (el interior no es visitable). Y a 10 km, el **embalse de Portodemouros**. Seguimos en **comarca quesera**, de la Denominación de Origen Arzúa-Ulloa.

ARCA (O PINO)
> SANTIAGO

20,2 km a Santiago

Praza do Obradoiro, Santiago de Compostela

- Dejamos la parroquia de Arca y pasamos por eucaliptales y aldeas como Santo Antón o O Amenal, en un ascenso que nos llevará al núcleo de A Lavacolla, en las inmediaciones del aeropuerto de Santiago. Aquí, los peregrinos tenían por costumbre lavarse el cuerpo entero en el riachuelo que pasa por el lugar. De hecho, la etimología de "Lavacolla" derivaría de un "lava colea", en desenfadada referencia a la higiene de los genitales.

  Alcanzamos O Monte do Gozo (380 m), pequeña elevación donde los peregrinos disfrutaban, por vez primera, de una lejana visión de la catedral. Entre los grupos de peregrinos se proclama como "rey de la peregrinación" al primero que alcance su cima. En 1993 se construyó aquí un gran albergue.

  Restan 5 km en descenso. El Camino entra en la ciudad por el barrio de San Lázaro y deja a la izquierda el de As Fontiñas (en las inmediaciones, amplia oferta de restauración y servicios). Más adelante, la Rúa dos Concheiros, antiguo barrio gremial de los artesanos que comerciaban con conchas de vieira, y el histórico y genuino barrio de San Pedro, por donde baja la ruta hasta la Porta do Camiño. Continúa, ya en su último tramo, por calles peatonales y plazas como Casas Reais, Praza de Cervantes y Acibechería, por donde accederemos a la basílica –el acceso alternativo, en Año Santo, será la Puerta Santa en A Quintana–.

QUÉ VER

O Monte do Gozo ofrece una excelente panorámica de la ciudad. El **Pabellón de Galicia**, en el barrio de San Lázaro. El **Museo do Pobo Galego**. El **Panteón de Galegos Ilustres** contiguo al Museo, en la única iglesia gótica de la ciudad. El **Centro Galego de Arte Contemporánea** (CGAC), obra del arquitecto portugués Álvaro Siza. La **capilla de As Animas**, con sus retablos neoclásicos; la **Praza de Cervantes**, donde se ubicó el ayuntamiento hasta finales del s. XVIII. El museo de la **Casa de la Troya**, la célebre pensión de estudiantes de comienzos del s. XX. Y el monasterio de **San Martiño Pinario**.

ESP

XUNTA DE GALICIA

CAMINO FRANCÉS

Los caminos de Santiago en Galicia

Xacobeo 21-22

galicia

Teléfonos de Emergencias

061 (Galicia)

112 (Nacional)

085 (Incendios forestales Galicia)

www.caminodesantiago.gal

Covid-19: https://coronavirus.sergas.gal

App "Camino Santiago"
(Disponible en Google Play y App Store)

XUNTA DE GALICIA

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura

Centros de Santiago de Compostela, Cuenca Francesa y Caminos del Norte de España
Patrimonio Mundial de la Lista del Patrimonio Mundial en 1985

Cultural route of the Council of Europe
Itinéraire culturel du Conseil de l'Europe

COUNCIL OF EUROPE
CONSEIL DE L'EUROPE

SAINT JAMES WAY

Diseño: Desdeke - B.L. C2026/2021 - Portada: C.F.Cadenas Ecoespum-González Doxeo

MÁS ALLÁ DEL CAMINO... FRANCÉS ->

Has llegado a Compostela. Guarda ahora las botas de tu peregrinación y conviértete en una persona viajera, curiosa, sensible y activa. Vuelve sobre tus pasos. Todo lo que no pudiste ver o disfrutar en tu ruta te espera. Se abren ante ti otros caminos igual de seductores. Mira las sugerencias que te hemos preparado.

Montañas de O Cebreiro, Pedrafita do Cebreiro

En nuestra peregrinación, la subida a **O Cebreiro** y la llegada al pueblo de las pallozas conforman una entrada inigualable en Galicia. Descendemos por Triacastela y Samos pero, no muy lejos, un poco más al sur, dentro aún de la provincia de Lugo, nos esperan A Cruz do Incio y O Courel. Para los amantes del paisaje gallego más genuino: viejas montañas, bosque autóctono y monumentos únicos, como el templo de **O Hospital do Incio**, la única iglesia románica de mármol de España, construida en el siglo XII por la Orden de Malta. Realmente fue hospital de peregrinos (desvío del Camino Francés), destinado también a atender a los necesitados. El hospital se alza hoy en medio de la naturaleza más pura.

Iglesia de San Pedro Fiz, O Incio

Desde O Incio parte una carretera que nos lleva, después de unos 35 quilómetros, a O Courel. La **Serra do Courel** es una reserva verde, en cuyos valles y montañas encontraremos la mayor diversidad vegetal de Galicia. Caminemos, por ejemplo, por la **Devesa da Rogueira**, una ruta impresionante de 8,8 km (3 h y 15 min a pie).

Pero O Courel también concentra restos prerromanos impactantes, como el **castro de Vilar** o **A Torre**, y **antiguas herrerías** (conocidas como "mazos"), algunas convertidas hoy en singulares alojamientos turísticos. El sur de la provincia de Lugo acogió entre los siglos XVI y XIX una verdadera industria siderúrgica. Muy cerca de aquí, aldeas genuinas como **Seceda** o **Seoane**, pura arquitectura tradicional.

Al norte del Camino podemos seguir viajando por la naturaleza única de estas tierras del interior de Lugo: así es el **bosque de Cruzul** (municipio de Becerreá), atípico paisaje de encinas, el más septentrional de la Península; o los imponentes *soutos* **de Agüeira**, formados por enormes castaños, en una zona perteneciente ya al Parque Natural de Os Ancares.

Herrería de Seoane (Ferrería de Locay), Folgoso do Courel

Devesa da Rogueira, Folgoso do Courel

Piornedo, Cervantes

Y por aquí seguimos, por Os Ancares. Si al sur del Camino Francés nos acoge la Serra do Courel, al norte se alzan las montañas de la **Serra dos Ancares**. La aldea de **Piornedo** es famosa por sus pallozas (viviendas prerromanas), al igual que O Cebreiro. Rodeada de una gran riqueza natural y paisajística, esta sierra –estamos en un Parque Natural- nos regala increíbles rutas de senderismo, como la que comienza en A Degrada (Cervantes) y llega al pico de Tres Bispos (un recorrido de unos 17 km, 5 horas y media a pie), pero también la posibilidad de contemplar castillos como los de **Doiras** o **Donís**.

La riqueza paisajística de la Galicia oriental no deja de sorprendernos. Otro de estos paisajes seductores cerca del Camino Francés, y a unos 15 quilómetros de la ciudad de Lugo, es el **bosque de A Fervenza**, situado en el curso alto del río Miño. Declarado Reserva de la Biosfera, es uno de los más importantes bosques de inundación que quedan en la Península Ibérica, es decir, el río anega periódicamente parte de los robles centenarios (tienen más de tres siglos de vida) y los alisos monumentales que conforman este lugar.

Iglesia de Santo Antoiño de Toques

Del bosque nos vamos al arte en piedra y madera: **Santo Antoiño de Toques** es otra sorpresa monumental y artística. Situada a unos 7 km al norte de Melide (Camino Francés), en el interior de la provincia de A Coruña y en un magnífico entorno, nos encontramos con una iglesia prerrománica que conserva elementos anteriores al siglo X. En el interior del templo, deliciosas pinturas policromadas sobre madera.

Si estamos a finales de mayo, debemos visitar **Vila de Cruces**. Aquí se celebra, el último domingo de ese mes y desde el año 1993, la Festa Gastronómica do **Galo de Curral**, declarada de Interese Turístico Galego; es también un lugar donde degustar (todo el año) esta raza autóctona. Recordemos que todo el interior de Galicia es especialista en la preparación de estas carnes y, aún más importante, único en la calidad de este producto.

Merece la pena también acercarse a los *pendellos* **de Agolada**, un mercado tradicional en piedra del siglo XVIII que llegó "vivo" sorprendentemente hasta hoy.

Y si queremos disfrutar del entorno de una manera distinta y dinámica, Galicia entera es un referente en España en **deportes de aventura**. Por algunos de estos parajes podremos trazar rutas en piragua, a caballo o en quad. Bicicleta todoterreno (BTT), tiro con arco, o incluso, para los más atrevidos, puenting o rapel... Turismo de Galicia nos puede proporcionar el contacto con las empresas especializadas que llevan a cabo estas actividades.

Cidade da Cultura, Santiago de Compostela

Y ahora, la **Compostela secreta**: porque hay otro **Santiago** más allá de su zona monumental única, de su genuina gastronomía o del animado ambiente cultural. Es un nuevo Santiago, conectado con la natureza y el relax, presidido por sus poéticos ríos Sar y Sarela, y los suaves montes que los protegen. Los nuevos **paseos por el río Sar**, al este de la ciudad –en la zona conocida como As Brañas do Sar–,se abren ante nosotros, junto a la subida y a través de sendas por el nuevo **Bosque de Galicia**. Este espacio de 24 ha crece en la ladera del **Monte Gaiás**, que preside la **Cidade da Cultura**. Al oeste, en el otro extremo de la urbe, el **Monte Pedroso** nos brinda quizás la mejor panorámica de la ciudad milenaria. Podemos acceder a él siguiendo un antiguo **viacrucis** que pasa al lado del gran parque conocido como **A Granxa do Xesto**.

EL CAMINO FRANCÉS ->

Es el Camino por excelencia. El más transitado y también el más documentado. Fue descrito ya hacia 1135 en el *Codex Calixtinus*, obra fundamental, cuyo "Libro V", atribuido al religioso francés Aymeric Picaud, se podría considerar hoy como la primera guía cultural e incluso turística de Europa. En él se especifica cada tramo e informa con detalle de hospitales, santuarios y costumbres locales.

El Camino Francés entra en España por el occidente de los Pirineos. Aquí confluyen los cuatro itinerarios históricos, descritos ya en el *Codex*, y en activo actualmente: la vía Tolosana –que parte de Arlés–, la vía Podiense –con su inicio en Le Puy–, la vía Lemosina –con origen en Vézelay y escala en Limoges– y la vía Turonense –desde París y con escala en Tours–. La Tolosana entra en España por Somport y las otras tres se unen en Ostabat para cruzar los Pirineos por Roncesvalles. Desde aquí restan 760 Kilómetros a Compostela.

Desde Puente la Reina (Navarra) el Camino converge en una sola ruta que atravesará el norte de la Península por los paisajes más variados: los bosques de hayas y pinos de Navarra, el olor a uva de la Rioja, las amplias llanuras y esteras castellanas, hasta alcanzar las montañas y bosques de *carballos* (robles) y castaños de Galicia.

En nuestro itinerario, localidades que son historia viva del Camino: Estella/Lizarra, donde se veneran las reliquias de san Andrés, o Logroño, ciudad atravesada literalmente, de sur a norte, por la Ruta. Nájera, con su colegiata de Santa María la Real, o Burgos, núcleo del Camino, con una catedral gótica declarada Patrimonio de la Humanidad.

Ya en Palencia, Frómista exhibe su iglesia de San Martín, puro románico europeo, y Sahagún, en tierras de León, muestra el antiguo poder de Cluny, tras dejar atrás Carrión de los Condes. La ciudad de León, fundada por los romanos y resurgida al amparo de las peregrinaciones, deslumbra con el gótico de su catedral y los frescos románicos del Panteón Real de San Isidoro.

Nos vamos acercando a Galicia: en Astorga confluye el Camino Francés con la Vía de la Plata y aquí nos sorprenderán desde la huella de los romanos hasta el arte de Gaudí. Ponferrada, en la comarca del Bierzo, una de las cunas del Temple, conserva un espléndido Castillo de los Templarios, y Villafranca del Bierzo goza del privilegio de otorgar la Indulgencia y el Jubileo a los peregrinos que no puedan continuar el Camino.

La entrada en Galicia se realiza a través del puerto de montaña de O Cebreiro. Desde aquí quedan 154,7 kilómetros a Compostela o 161,7 por Samos.

LOS CAMINOS EN GALICIA ->

CAMINOS DELIMITADOS OFICIALMENTE
Señalización ejecutada

- Camino Francés
- Camino Primitivo
- Camino del Norte
- Camino Inglés

CAMINOS RECONOCIDOS
Pendientes de Delimitación Oficial

- Vía de la Plata o Camino Mozárabe
- Camino Portugués
- Camino Portugués de la Costa
- Camino de Invierno
- Ruta del Mar de Arousa y Río Ulla
- Camino de Fisterra y Muxía

PLANO DE SANTIAGO DE COMPOSTELA LUGARES JACOBEOS ->

1. Catedral de Santiago de Compostela
2. Hospital Real (hoy, Hostal dos Reis Católicos)
3. San Martiño Pinario
4. Rectorado de la USC
5. Pazo de Raxoi
6. Convento de San Francisco y monumento de San Francisco del escultor Asorey
7. Iglesia de San Fructuoso y lugar del antiguo cementerio de peregrinos
8. San Domingos de Bonaval
9. Porta do Camiño
10. Iglesia de Santa María do Camiño
11. Praza do Campo (hoy, de Cervantes) e iglesia de San Bieito do Campo
12. Iglesia de Santa María Salomé
13. Puerta de Mazarelos
14. Fuente de Santiago, Rúa do Franco
15. Iglesia de Santa Susana
16. Iglesia del Pilar
17. Praza das Praterias y Museo das Peregrinacións e de Santiago
18. Santa María a Real de Sar
19. Santa María de Conxo
20. Monte do Gozo
21. Capilla de San Paio do Monte (O Pedroso)

Centro Internacional de Acogida al Peregrino:
Centro de Documentación e Información del Camino

Información

Oficina del peregrino:
981 568 846

CONSEJOS ÚTILES PARA PEREGRINOS

CREDENCIAL DEL PEREGRINO

Es un documento en el que se van cuñando los sellos de los lugares por los que se pasa y que servirán para obtener la "Compostela" (documento del Cabildo que certifica la realización de la peregrinación por motivos religiosos o espirituales). Se debe acreditar que se han hecho al menos los 100 últimos kilómetros a pie o a caballo; 200 km si es en bicicleta; o bien 100 millas náuticas navegadas y realizar a pie los últimos kilómetros del Camino desde O Monte do Gozo.

TARJETA SANITARIA

- Los peregrinos españoles deben viajar siempre con ella.
- En caso de proceder de otro país miembro de la Unión Europea, es recomendable disponer de la tarjeta sanitaria europea.
- Si procedes de un país que no es miembro de la Unión Europea, debes saber que hay países que tienen convenios con España, por lo que será importante obtener esta información antes de iniciar el viaje y así venir con todos los papeles en regla.

PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Además de las recomendaciones generales el peregrino debe tener en cuenta estas otras:

- Informarse antes de salir, de las dificultades que puede encontrar un peregrino con discapacidad y de las condiciones de accesibilidad de los distintos servicios que se encuentran en el Camino de Santiago (albergues, establecimientos de hostelería, etc.)
- Extremar las precauciones a la hora de cruzar las carreteras si se tiene discapacidad auditiva y caminar siempre acompañado en el caso de las personas con discapacidad visual, debido a los cruces, desvíos e irregularidades del terreno.

SI VIAJAS CON ANIMALES:

- Asegúrate de tener en regla sus vacunas y desparasitaciones, correctamente recogidas en la cartilla sanitaria, con la que debe viajar.
- Planificar y adaptar la ruta y las etapas a la existencia de alojamientos que permitan su acceso.

Antes de iniciar la peregrinación

- Realiza una preparación física previa, teniendo en cuenta que debes planificar las etapas en función de tus posibilidades físicas, dosificando el esfuerzo y haciendo descansos más o menos frecuentes o largos dependiendo de las características físicas de cada uno.

- Una vez iniciada la marcha no camines muy rápido los primeros días y mantén el mismo ritmo.

- Es fundamental el cuidado de los pies con el fin de prevenir las ampollas; para ello lleva calzado cómodo y usado, es aconsejable llevar dos pares, o suela de goma gruesa y ligera, los calcetines deben ser adaptados y de buena transpiración (de hilo o algodón), siempre limpios, secos y bien colocados para evitar rozaduras. Al finalizar la jornada lava los pies con agua y jabón y cambia de calzado.

- Utiliza ropa ligera y amplia de color claro (reflectante), adecuada a la época del año.

- Lleva un chubasquero de poco peso que cubra la mochila.

- Lleva una protección para la cabeza, y gafas de sol, evita las horas de más calor y utiliza crema protectora.

- Ingiere agua frecuentemente pero asegúrate de que es potable; no se debe consumir agua de arroyos, ríos, manantiales o fuentes de cuya potabilidad no estemos seguros. Para prevenir deshidrataciones se recomienda una ingestión mínima diaria de 2 litros de agua. Existen en el mercado bebidas isotónicas cuya composición en sales de sodio y potasio pueden ayudar a un adulto sano.

- Las acampadas deberás hacerlas en lugares establecidos a tal efecto. Ten precaución si haces hogueras, al iniciar la marcha asegúrate de que queden apagadas, **cuida el medio ambiente**.

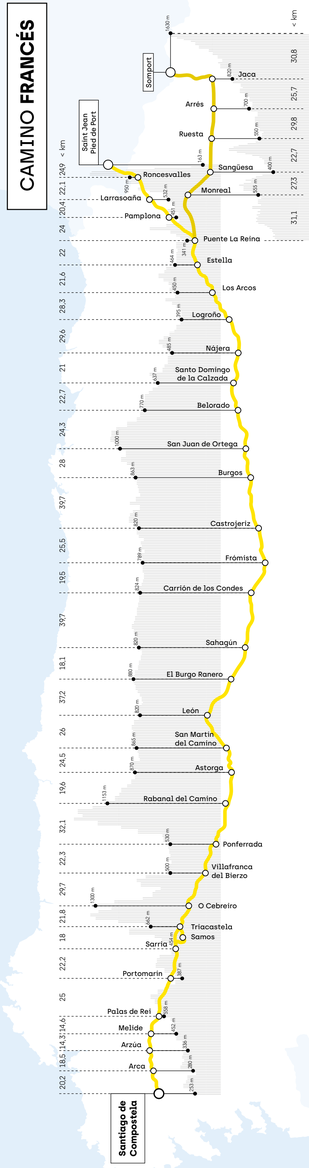
- No te apartes nunca de las sendas señaladas, evita caminar cuando oscurezca y respeta las normas de circulación. Si lo haces en bicicleta, recuerda que es obligatorio el uso del casco y del chaleco de alta visibilidad.

- Camina siempre por el margen izquierdo de la calzada.

- Si estás agotado y con calambres descansa en un lugar fresco y bebe abundante líquido.

- Para reponer fuerzas durante el camino come alimentos muy energéticos (frutos secos, higos, chocolate, etc.)

- En el equipaje debes llevar saco de dormir, una navaja multiusos, una linterna, un teléfono móvil, y un pequeño botiquín.

- El botiquín básico de emergencias (alcohol, gasa, esparadrapo de seda, Betadine, tiritas, crema de protección solar, aguja e hilo para la cura de las ampollas, tijera pequeña, vaselina, repelente de mosquitos, antihistamínicos (en caso de alergia) y aspirinas.

CAMINO FRANCÉS