Cammino di Santiago

www.spain.info

INDICE

Introduzione 3

Gli itinerari 5
- Il Cammino Francese
- Il Cammino del Nord
- Il Cammino Primitivo
- Altre varianti

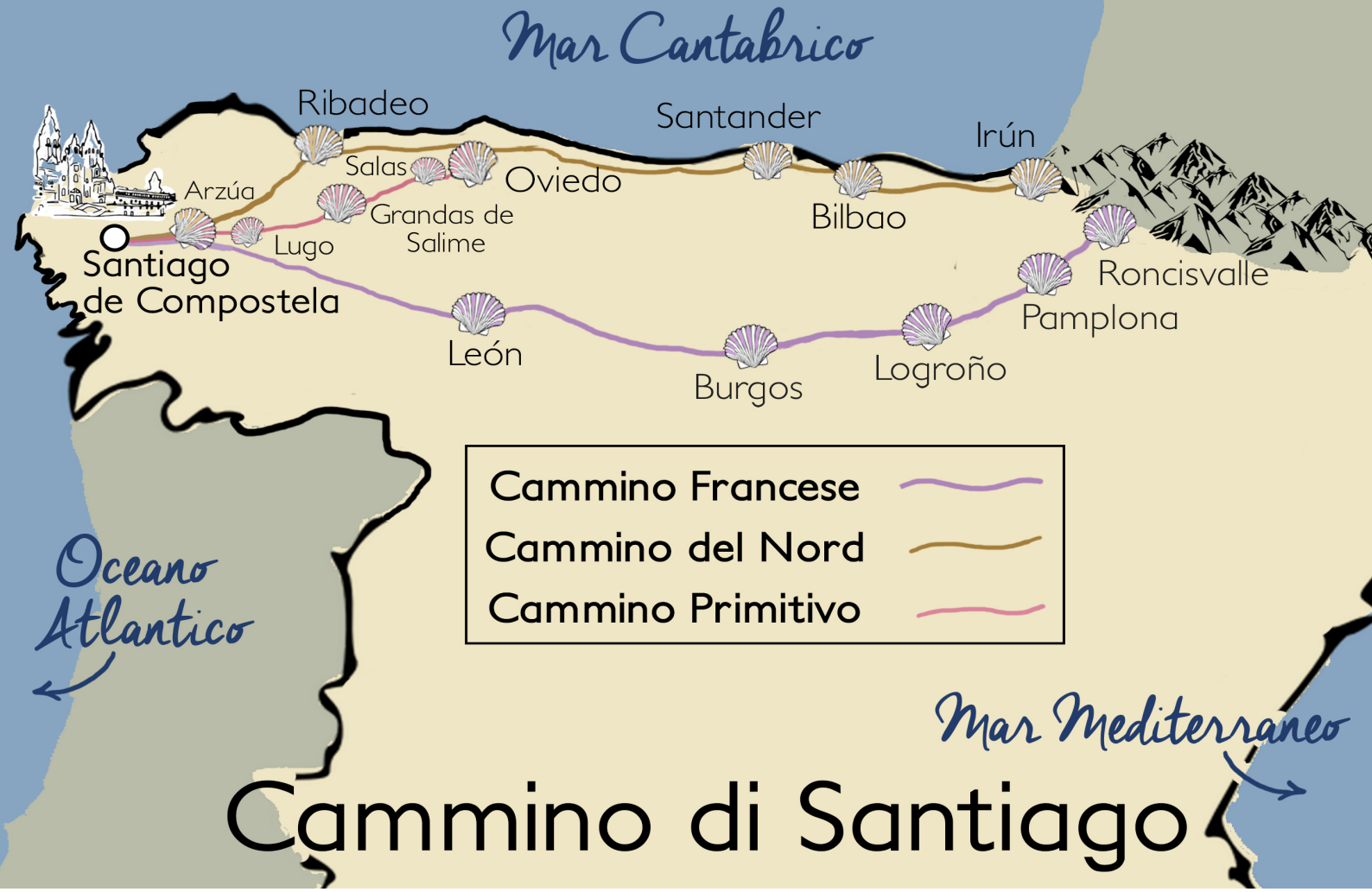
Come percorrere il Cammino 18
- A piedi
- In bicicletta
- A cavallo
- In treno o in barca a vela

Informazioni pratiche 23
- Dove alloggiare
- Gastronomia lungo il Cammino di Santiago

Ministero dell'Industria, del Commercio e del Turismo
Pubblicato da: © Turespaña
Elaborato da: Lionbridge
NIPO: 086-17-057-3

ESEMPLARE GRATUITO
Il contenuto del presente depliant è il risultato di un'accurata elaborazione. Tuttavia, qualora riscontrassi la presenza di qualsiasi errore, ti saremo grati se vorrai aiutarci a migliorare inviando un'e-mail a brochures@tourspain.es

Controcopertina: Cattedrale di Santiago, Santiago de Compostela



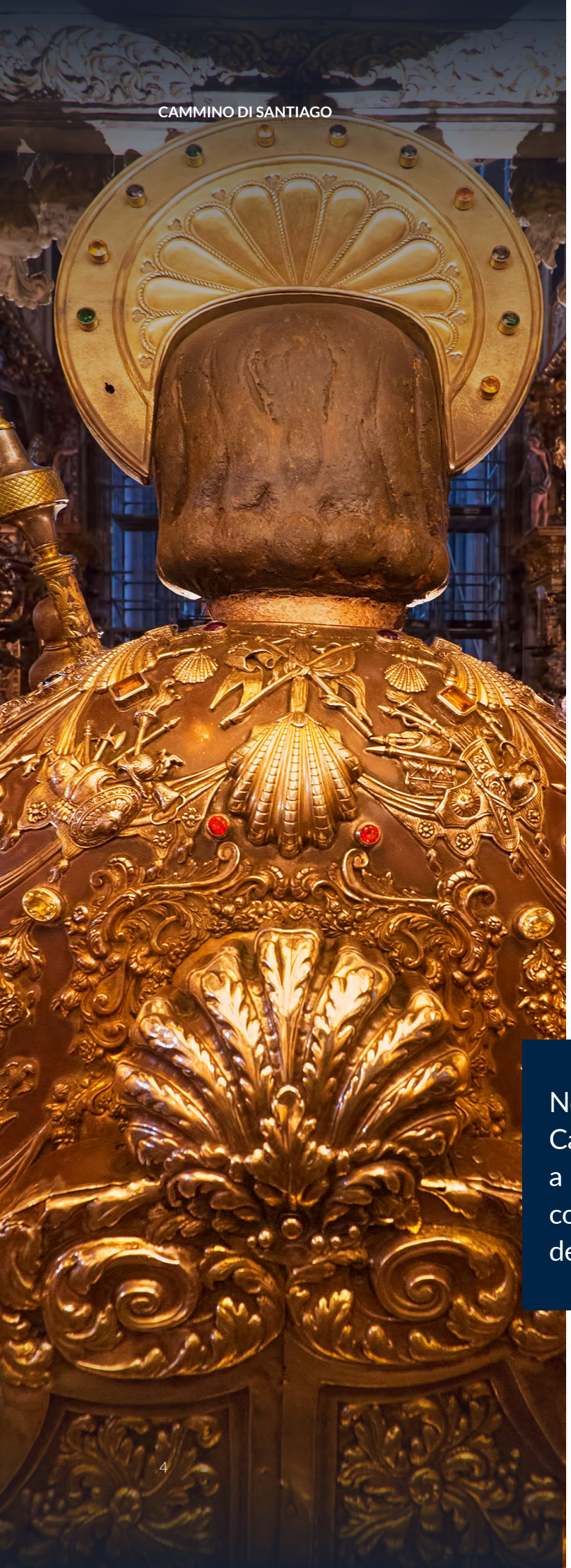
INTRODUZIONE

Vivi un'avventura indimenticabile lungo il **Cammino di Santiago**. Indossa gli scarponi, monta in bicicletta o sali a bordo di una barca a vela, un altro modo originale per scoprire la Spagna in modo differente. Ripercorri un tracciato millenario, iscritto nell'elenco del Patrimonio Mondiale dall'UNESCO. Visiterai scenari naturali incredibili e luoghi ricchi di storia per giungere infine alla meta ultima del viaggio, **Santiago de Compostela**.

Ogni anno sono migliaia i pellegrini che si recano in questa città della Galizia dove sono custodite le spoglie mortali dell'apostolo Giacomo il Maggiore. Ci sono quasi tanti motivi per percorrere il Cammino quante sono le persone che decidono di vivere questa esperienza. Nella maggior parte dei casi si uniscono un sentimento di sfida personale, di ricerca religiosa o spirituale, ma anche l'interesse per la storia, l'arte, la natura e lo sport. Qualunque sia il tuo motivo, ti assicuriamo che ne varrà la pena.

Lungo la **Rotta Giacobea**, altra denominazione del Cammino di Santiago, potrai godere della magnifica gastronomia della Spagna settentrionale in un *tour* culinario ricco di tentazioni per il palato.

Lungo il viaggio potrai incrociare ben nove spazi iscritti nell'elenco del Patrimonio Mondiale dall'UNESCO.



E poi castelli, cattedrali e pitture rupestri. Potrai scoprire la Spagna più autentica vivendo le nostre tradizioni, i costumi e le feste popolari.

Qualunque sia il mezzo di trasporto prescelto, il Cammino ti offrirà un'occasione unica di contatto con la natura. Dai passi di montagna sui Pirenei alla destinazione finale sulle colline della Galizia, attraverserai praterie e boschi fiabeschi, vedrai scogliere mozzafiato e potrai anche visitare diversi parchi nazionali.

Nel tuo pellegrinaggio non sarai mai solo. Lungo il Cammino e al termine di ogni dura giornata incontrerai compagni di viaggio provenienti da ogni parte del mondo. L'attenzione nei confronti dei pellegrini e l'ospitalità degli abitanti dei luoghi da cui passerai ti faranno sentire a casa.

Non esitare a intraprendere il Cammino di Santiago e preparati a un percorso di pace e quiete a contatto con la natura. Il viaggio della tua vita ti sta aspettando.

◂ **CATTEDRALE DI SANTIAGO**
SANTIAGO DE COMPOSTELA

GLI ITINERARI

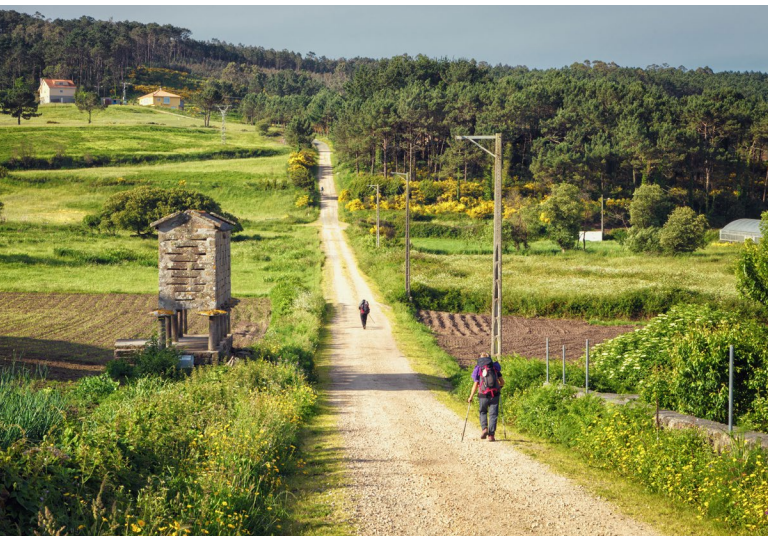
Sono molti gli itinerari che conducono a Santiago de Compostela. Potrai percorrerli completamente o sceglierne solo una parte. Accompagnaci, te li raccontiamo.

IL CAMMINO FRANCESE

Le tappe del Cammino Francese ti condurranno in un viaggio nel tempo, facendoti sentire come un autentico personaggio da leggenda. Questa è la variante storicamente più tradizionale, seguita dalla maggior parte dei pellegrini in epoca medievale. Lungo il tracciato potrai scoprire l'eredità artistica e culturale lasciata dal suo passaggio.

Se deciderai di percorrere questo itinerario in tutta la sua estensione, la tua avventura comincerà sui **Pirenei**, proseguendo poi lungo il versante sud della Cordigliera Cantabrica fino ad arrivare in **Galizia**. Scegli di partire da **Roncisvalle** (Navarra) o da **Somport** (Aragona). I due tracciati confluiscono presso la località di **Puente la Reina** (Navarra). Preparati ad ammirare luoghi di grande bellezza e a godere di una gastronomia eccezionale.

▲ **PONTE DI VILLATUERTA**
NAVARRA



FISTERRA
GALIZIA

SANTO DOMINGO DE LA CALZADA
LA RIOJA

In **Aragona** attraverserai boschi e praterie incantevoli, scoprirai luoghi carichi di magia come la **stazione ferroviaria di Canfranc** e il forte di **Coll de Ladrones**, a Huesca. In questa stessa provincia, presso la località di **Villanúa**, potrai fare una sosta per visitare la **grotta delle Güixas** prima di raggiungere la città di **Jaca**, dove potrai riposare e trovare tutto quello di cui hai bisogno. Ricarica le pile per la tappa del giorno seguente assaporando il baccalà "*al ajoarriero*" tipico della zona. Continua fino ad **Arrés** per godere delle magnifiche vedute offerte dal belvedere del **Canal de Berdún**: immensi campi di cereali, il bosco sulla riva del fiume **Aragón** e la barriera pirenaica sullo sfondo.

MONASTERO DI YUSO
LA RIOJA

PUENTE LA REINA
NAVARRA

Quindi prosegui fino a raggiungere la **Navarra**. A **Pamplona**, il capoluogo, gustati un panino con la *chistorra*, un delizioso insaccato fresco o stagionato profumato alla paprika. Se visiterai la zona nella seconda settimana di luglio, potrai vivere l'esperienza dei famosi "*encierros*" dei tori di **San Fermín**. Attraverserai diverse località, come **Obanos** che custodisce un'architettura civile di grande bellezza, fino a giungere al ponte romanico di **Puente la Reina**. Costruito nell'XI secolo per consentire ai pellegrini di passare agevolmente da una sponda all'altra del fiume **Arga**, dieci secoli dopo anche tu potrai attraversarlo. Nelle vicinanze, a 2 chilometri dalla località di **Muruzábal**, troverai uno dei simboli della Rotta Giacobea, la **chiesa di Santa María de Eunate**. Costruzione in stile romanico, è una delle immagini più conosciute e ricorrenti nelle pubblicazioni dedicate al Cammino di Santiago.

Godendo sempre del contatto con una natura splendida, dal territorio della Navarra passerai a **La Rioja**, regione famosa in tutto il mondo per l'eccellenza dei suoi vini. Provali in abbinamento alle patate alla Riojana, un piatto povero ma delizioso. Questa comunità autonoma è stata anche la culla della lingua spagnola, le cui testimonianze sono ancora custodite nei **monasteri di Yuso e Suso** a **San Millán de la Cogolla**, iscritti nell'elenco del Patrimonio Mondiale dall'UNESCO.

A **Santo Domingo de la Calzada**, città nata proprio a seguito del passaggio del Cammino di Santiago, non tralasciare di salire in cima al campanile della cattedrale per ammirare un panorama privilegiato sul territorio.

▸ CATTEDRALE DI LEÓN

Una volta giunto in **Castiglia e León,** dedica un po' di tempo alla visita di **Burgos,** una città che deve parte della sua importanza al passaggio del Cammino di Santiago.

▲ **ABBAZIA DI SAMOS**
LUGO

Qui si insediarono artigiani e mercanti e per secoli fu uno dei nuclei urbani più importanti della Spagna. La sua cattedrale è uno degli esempi più belli dell'architettura gotica. Ma la lista di monumenti da visitare è davvero estesa: la chiesa di San Nicolás, quella di Santa Gadea, la Porta di San Esteban... Rifocillati gustando un delizioso agnellino da latte arrostito alla castigliana o assapora la *morcilla* di Burgos. Ti sorprenderà.

Nella città di Burgos potrai conoscere la storia dell'umanità visitando il Museo dell'Evoluzione Umana e il vicino sito archeologico di Atapuerca, iscritto nell'elenco del Patrimonio Mondiale.

A **Palencia** potrai fare una sosta a **Terradillos de los Templarios**, il cui nome rievoca l'antica presenza dei cavalieri templari, uno degli ordini militari cristiani più potenti del medioevo.

Dopo una serie di tappe che ti condurranno attraverso le vaste pianure della Castiglia, raggiungerai la città di **León**, scelta da molti pellegrini come punto di partenza del Cammino. Visita la "Cappella Sistina" del

▲ **CHIESA DI SANTA MARIÑA**
SARRIA, LUGO

romanico spagnolo la Collegiata Reale di San Isidoro e la cattedrale di León, detta anche la **Pulchra Leonina**. Un'altra tappa fondamentale in questa città, che fu antico insediamento romano del quale tuttora se ne custodiscono le vestigia, è l'**ospedale di San Marcos**.

Molto vicino, presso la cittadina di **Astorga,** troverai il **Palazzo Episcopale** progettato dal geniale architetto modernista **Antonio Gaudí.** A partire da qui il terreno imporrà uno sforzo maggiore per valicare passi di montagna come quello di Foncebadón, dove si trova la Croce di Ferro, il punto più alto del Cammino Francese. Continua il tuo percorso verso la meta attraverso il ricco territorio del **Bierzo,** in provincia di León. Il centro storico di **Ponferrada,** il nucleo urbano più importante della zona, si estende ai piedi di un imponente castello fondato dai templari. Prima di lasciare il territorio in provincia di León, fai una sosta per visitare il centro storico di **Villafranca del Bierzo.** Non dimenticare di provare la "cecina", delizioso salume di carne vaccina sottoposto a un processo di stagionatura analogo a quello del prosciutto crudo.

Quindi arriverai sull'altura di **O Cebreiro,** porta di accesso alla Galizia. Dalla chiesa di **Santa María a Real**, se la nebbia lo consente, non farti sfuggire lo spettacolo dell'alba nella valle.

Il tuo viaggio giungerà alla fase finale attraverso le colline della verde regione della Galizia. Ruscelli, boschi e praterie danno forma al paesaggio di questa terra ricca di magia e di mistero. Qui scoprirai l'eredità artistica degli antichi abitanti celtici e potrai gustare la rinomata cucina galiziana. Assapora il rigenerante *caldo gallego* o le ***empanadas*** farcite con gli ingredienti più diversi.

▲ **PORTOMARÍN**
LUGO

In provincia di **Lugo**, percorrendo la tappa che da **Sarria** conduce a **Portomarín**, la visione della chiesa romanica di **Santa María de Ferreiros** ti sorprenderà. Presso l'**Abbazia di Samos** potrai usufruire dell'ospitalità dei monaci benedettini, che ti permetteranno di unirti a loro nelle preghiere mattutine.

Sempre in provincia di Lugo, presso la località di **Palas de Rei**, sorge la chiesa-monastero di **San Salvador de Vilar de Donas**. Al suo interno custodisce un magnifico museo con sculture gotiche e pale d'altare in pietra di grande valore, nonché diversi sepolcri che nel corso del XII secolo accolsero le spoglie mortali di vari cavalieri di Santiago.

Prendi fiato, stai per arrivare a destinazione. Presto entrerai nella provincia di **A Coruña**, dove ti attende la maestosa **Santiago de Compostela**. In questa città santa si respira un'atmosfera magica. Ne percepirai l'aura di spiritualità percorrendo le navate e le cappelle della **cattedrale**, gioiello del romanico. Sorge sulla bella **piazza dell'Obradoiro**, dove confluiscono tutti gli itinerari che raggiungono la città. A questo punto sarai arrivato presso una destinazione unica: scoprine l'ambiente universitario, le attività culturali e il verde intenso dei parchi e dei giardini.

IL CAMMINO DEL NORD

Scegliendo questo itinerario percorrerai il Cammino di Santiago seguendo la linea tracciata dal litorale **Cantabrico**. Altrettanto antico quanto il Cammino Francese, è sicuramente una delle varianti più belle ed emozionanti. Scopri i paesaggi della costa dei **Paesi Baschi**, della **Cantabria**, delle **Asturie** e della **Galizia** in un modo assolutamente unico. E approfittane per degustare le proposte gastronomiche della Spagna settentrionale, che hanno ottenuto il riconoscimento internazionale.

Addentrati nella **Spagna Verde**, una regione di singolare bellezza naturalistica, con paesaggi montuosi, numerosi corsi d'acqua, scogliere vertiginose, boschi frondosi e praterie sconfinate. Visiterai località ricche di storia e città piene di vita. Questo tracciato del Cammino è anche la variante con la maggior quantità di luoghi iscritti nell'elenco del Patrimonio Mondiale dall'UNESCO.

HONDARRIBIA
GUIPÚZCOA

PETTINE DEL VENTO
SAN SEBASTIÁN

Se vuoi percorrerlo integralmente, la prima tappa del viaggio sarà **Irún** (Paesi Baschi/Euskadi), al confine con la Francia. Attraverserai la provincia di **Guipúzcoa** fino a **Donostia/San Sebastián**, una bellissima città che si estende lungo un'ampia insenatura di sabbia bianca tra i monti **Urgull** e **Igeldo**. I casali, le dimore nobiliari e i quartieri moderni ne fanno uno dei nuclei urbani più attraenti del litorale cantabrico. Ammira la scultura del **Pettine del Vento**, visita il **Museo di San Telmo** e il complesso architettonico del **Kursaal**, vedrai come il tracciato cittadino riesce ad armonizzare tradizione e modernità. E non tralasciare di assaporarne la gastronomia: **San Sebastián** è una delle città del mondo con la maggiore concentrazione di ristoranti stellati per metro quadrato. Prova il *txakolí*, il vino bianco prodotto nella provincia.

Nelle seguenti tappe lungo la costa di Guipuzcoa dovrai superare i dislivelli tra le belle località marinare di **Zarautz**, **Zumaia** e **Deba**. Tra le ultime due potrai contemplare grandi formazioni di *flysch*, un fenomeno geologico prodotto dall'azione erosiva del mare sulle rocce stratificate. Dai paesini più alti di **Askizu**, **Elorriaga** e **Itziar** potrai godere di meravigliose vedute sulle verdi colline della costa cantabrica.

PINTXO

NOJA
CANTABRIA

BILBAO

Tra maestosi querceti, un po' più nell'entroterra, il mare scompare dalla vista lasciando spazio a casolari isolati fino all'arrivo in provincia di **Biscaglia**. A **Gernika**, che ha ottenuto il titolo di **"Città simbolo della Pace"**, percepirai tutto il peso della storia. Nel 1937, durante la Guerra Civile, fu completamente distrutta dalle forze aeree tedesche e italiane. Questo evento ispirò l'iconico quadro di **Pablo Picasso** che porta il nome della città.

Sempre in provincia di **Biscaglia**, la tappa seguente è **Bilbao**. Ti sorprenderà scoprire come la città sia riuscita a coniugare il suo passato industriale con un'architettura avanguardista rispettosa dell'ambiente circostante. Qui è d'obbligo una visita al **Museo Guggenheim**, un edificio in titanio progettato dall'architetto **Frank Gehry,** che è un capolavoro in sé. Se ami l'arte, non farti sfuggire il Museo di Belle Arti di Bilbao. Nella zona del centro storico rifocillati assaporando i deliziosi *pintxos*, nome basco per definire le tapas, aperitivi da gustare in un sol boccone. Accompagnali con i vini locali.

A questo punto, percorsi gli ultimi chilometri nel territorio dei **Paesi Baschi**, entrerai in **Cantabria** passando dalle belle località di **Castro Urdiales**, **Laredo** e **Noja** prima di giungere al signorile capoluogo della regione, **Santander**. Situata a sud di una baia considerata tra le più belle del mondo, sorge sul punto di confluenza tra mare e montagna. Lasciati deliziare dalle vedute offerte dai suoi numerosi belvedere. Passeggia per il centro storico alla scoperta di un tracciato ricco di edifici di pregio.

PALAZZO DI SOBRELLANO
COMILLAS

RIBADESELLA
ASTURIE

Seguendo la cornice cantabrica raggiungerai la località di **Comillas**. Per le sue strade selciate e le piazzette vedrai bellissime dimore tradizionali. Le torri e gli edifici di ispirazione modernista ti conquisteranno. Visita il **Capriccio**, un edificio progettato da **Antonio Gaudí**, il **Palazzo di Sobrellano**, costruzione in stile neogotico, e l'**Università Pontificia**, che si innalza dominando su tutta la località.

Molto vicino, a **Santillana del Mar**, custodita nella **grotta di Altamira**, ti attende l'eredità dell'uomo del Paleolitico Superiore, il più grande tesoro dell'arte rupestre spagnola. Le sue pitture, risalenti a 18.000 anni fa, sono state iscritte nell'elenco del Patrimonio Mondiale dall'UNESCO.

Le tappe che a questo punto si susseguiranno nel territorio delle **Asturie** saranno varie e ricche di eccellenti proposte gastronomiche. Le località di **Ribadesella** e **Llanes** possiedono numerose parrocchie distribuite lungo tutto il percorso. A Llanes concediti una pausa per ammirare la bellezza dello scenario in cui è immersa la chiesa di **Nuestra Señora de los Dolores** e la **spiaggia di San Antolín**.

CHIESA DI SAN MIGUEL DE LILLO
OVIEDO

Poco dopo arriverai in una grande città delle Asturie, **Gijón**: una bella sintesi di sapore marinaro, patrimonio monumentale e un moderno tracciato urbanistico che si estende lungo il litorale. Ti conquisterà. Potrai ammirare edifici in stile romanico, come la chiesa di **San Andrés de Ceares**.

A questo punto il tuo percorso passerà dalla bella località marinara di **Cudillero** e da **Luarca**, conosciuta come la **Cittadina Bianca della Costa Verde**, per giungere infine in Galizia attraversando la *ría* di Ribadeo. In questa regione, e più esattamente in provincia di Lugo, non tralasciare di visitare **Mondoñedo**, in provincia di **Lugo**. Situata all'interno di un'ampia valle che si apre verso il mar Cantabrico, vanta un centro storico, dichiarato Bene di Interesse Culturale, e un'imponente cattedrale neoclassica che ti faranno tornare indietro nel tempo. Prova la tradizionale torta di pasta sfoglia, frutta secca e canditi.

Ad **Arzúa**, una località ben dotata di servizi a 40 chilometri di distanza da Santiago, incrocerai i pellegrini provenienti dal **Cammino Francese**.

IL CAMMINO PRIMITIVO

Dei cammini che conducono a Santiago questo è il più antico. Segui questo tracciato che si dipana attraverso l'entroterra occidentale delle Asturie, segnato dal passaggio di pellegrini fin dal IX secolo. Pur essendo meno frequentato del **Cammino Francese** o di quello **del Nord**, è perfettamente segnalato. Inoltre i tratti asfaltati sono molto ridotti, mentre le zone boscose sono facilmente transitabili, permettendo di godere pienamente delle verdi valli delle Asturie lungo tutto il percorso.

Parte da **Oviedo**, capoluogo del **Principato delle Asturie**. Una città vivace che custodisce un grande tesoro patrimoniale. Chiese preromaniche come quelle di **Santa María del Naranco**, **San Miguel de Lillo** e **San Julián de Prados** sono solo alcuni degli edifici cittadini iscritti nell'elenco del Patrimonio Mondiale dall'UNESCO. Passeggiare per il centro storico pedonale di Oviedo è un autentico piacere. All'interno della **di San Salvador** troverai la **Cámara Santa**, cappella costruita per volontà del primo re pellegrino, Alfonso II, per custodire reliquie come il Santo Sudario.

Ripreso il cammino attraverso il cuore delle Asturie alla volta della Galizia, ti sentirai parte integrante della natura tra fiumi ricchi d'acqua, gole scoscese, cascate e rovereti millenari. Lungo la strada troverai località come **Salas**, dove potrai visitare la **chiesa collegiata di Santa María**, uno dei maggiori esempi dell'architettura rinascimentale

SALAS
OVIEDO

GIJÓN

delle Asturie, e la **Torre medievale**, dove potrai ammirare le migliori espressioni dell'arte preromanica custodite nel museo allestito al suo interno. Nel **cimitero di Salas**, da dove potrai contemplare una veduta magnifica, resterai impressionato dal **tasso di San Martín de Salas**, un esemplare alto 15 metri e con un tronco di 6 metri di circonferenza.

Di seguito attraverserai le località di **Allande** e **Grandas de Salime**, dove resterai affascinato dal paesaggio protetto delle cordigliere di **Carondio** e **Valledor**. In prossimità della Galizia potrai godere di belle vedute dal **bacino di Salime**. E prima che il tuo itinerario si ricongiunga con il Cammino Francese, a **Palas de Rei** (Lugo) raggiungerai la sommità del bell'**Alto del Acebo**, a 1003 metri di altezza sul livello del mare.

Durante il tuo percorso attraverso le Asturie assaggia le deliziose e abbondanti pietanze tradizionali. Per rifocillarti e proseguire con nuova energia prova il piatto di riferimento, la ***"fabada"***, una zuppa di fagioli con lardo e "*chorizo*", o il ***"cachopo"***, ovvero fettine di manzo farcite con formaggio e prosciutto, impanate e fritte. Per dessert ordina il **riso al latte** e abbina a tutto il pasto una delle bevande più popolari della regione, il **sidro**.

CACHOPO

BADAJOZ

ALTRE VARIANTI

Per raggiungere Santiago de Compostela puoi anche seguire **itinerari secondari**. Uno di questi è il **Cammino Inglese**, battuto dai pellegrini britannici e scandinavi che sbarcavano a **Ferrol** e **A Coruña**. O il **Cammino Portoghese**, che ti porterà da **Lisbona** lungo la costa atlantica fino a **Porto**, per poi entrare in **Galizia** dalla località di frontiera di **Tui** (Pontevedra). O ancora, potrai optare per la **Via dell'Argento**, un antico itinerario culturale e commerciale che **attraversa la Spagna** da sud a nord, da **Siviglia** a **Gijón**, incrociando vari tracciati del cammino di Santiago.

CATTEDRALE BASILICA DELL'ASUNCIÓN
MONDOÑEDO, LUGO

COME PERCORRERE IL CAMMINO

Prima di affrontare la sfida tutta personale del Cammino di Santiago, assicurati di essere ben preparato. Qui vogliamo darti i primi consigli per metterti in marcia.

Per ottenere la **Compostela**, il certificato finale che attesta l'impresa compiuta, dovrai essere in possesso del documento di identità e delle credenziali di pellegrino: queste ultime consistono in un documento simile a un passaporto che ti darà accesso agli ostelli distribuiti lungo il Cammino. In queste strutture d'alloggio, nelle parrocchie, presso i Comuni delle diverse località e persino in esercizi commerciali autorizzati verrà apposto il timbro attestante il compimento di ciascuna tappa. Per il rilascio delle credenziali devi rivolgerti a una parrocchia o ad un ostello presso la località da cui inizierai il percorso, o anche a un'associazione degli **Amici del Cammino di Santiago**. L'ultimo timbro, quello della cattedrale di Santiago, potrai ottenerlo presso l'**Ufficio del Pellegrino di Santiago de Compostela**. Tieni presente che per ottenere la Compostela dovrai dimostrare di aver percorso almeno 100 chilometri a piedi o a cavallo o 200 in bicicletta. Sarà inoltre necessario aver intrapreso il Cammino per motivi religiosi o spirituali. Se i motivi che ti hanno spinto a farlo sono diversi, invece della Compostela puoi richiedere il certificato del pellegrino.

Quello che dovrai decidere prima di cominciare è in che modo intendi percorrere il Cammino. Le opzioni sono diverse. Ecco qualche suggerimento per aiutarti a portare a termine il viaggio, qualunque sia la modalità prescelta.

A PIEDI

Se vuoi optare per l'esperienza più vicina al Cammino, percorrerlo a piedi è la scelta migliore e la più accessibile. Potrai ammirare i paesaggi in libertà, ascoltare i suoni della natura e incontrare persone provenienti da ogni parte del mondo. O se lo preferisci, potrai farlo in silenzio godendo della solitudine. Il Cammino è la cornice perfetta per meditare.

Se decidi di andare a piedi, scegli uno zaino di buona qualità e riempilo prestando attenzione a non superare il 10% del tuo peso corporeo, per un massimo comunque di otto chili. Lungo il viaggio i tratti asfaltati si alterneranno a sentieri di terra, dotati quindi di calzature comode per ogni tipo di terreno: ti consigliamo un buon paio di scarponi da *trekking* e delle scarpe da tennis già adattate al tuo piede. E anche l'uso di bastoncini per i tratti più scoscesi è decisamente raccomandabile. Ricordati di portare tutto il necessario per l'igiene personale e un piccolo kit di pronto soccorso.

Per qualsiasi problema, non preoccuparti, perché non sarai mai solo. Aiutare gli altri fa parte dello spirito del pellegrino.

Considera che in alcune zone le temperature possono essere basse anche nel periodo estivo. Porta indumenti caldi per queste occasioni e una mantella impermeabile per coprire te e lo zaino in caso di pioggia. La Spagna è il paese del sole, quindi porta anche un cappello e protezione solare per la pelle. Per riposare potrai optare per uno dei tanti ostelli dove ti offriranno un letto su cui poggiare il sacco a pelo. Tuttavia ti potrebbe accadere di dover dormire per terra, per cui un materassino da campeggio è sicuramente utile.

IN BICICLETTA

Se ami pedalare, il Cammino in bicicletta è senza dubbio un'esperienza unica. Potrai percorrere distanze maggiori per ogni tappa e avvicinarti rapidamente ai numerosissimi punti di interesse distribuiti lungo la Rotta Giacobea.

Per godertelo al massimo, pianifica un percorso adeguato alla tua forma fisica e cerca di scegliere un periodo dell'anno in cui le temperature siano più miti e la piovosità ridotta, anche se il Cammino è perfettamente predisposto per accogliere i pellegrini in qualsiasi stagione, grazie a una rete di ostelli che ti offriranno riparo in qualsiasi periodo tu decida di viaggiare.

Il **Cammino Francese** e quello **Inglese** non presentano grandi difficoltà. Il **Cammino della Costa o del Nord** e quello **Primitivo** godono di condizioni climatiche ideali in primavera e in estate. Sulla **Via dell'Argento** è necessario tener conto del fattore caldo durante le settimane centrali della stagione estiva.

Su questo tracciato troverai tratti e tappe con varianti per chi desidera spostarsi in bicicletta. Sono segnalate molto bene, ma potrai trovare informazioni anche su guide specifiche.

La maggior parte delle raccomandazioni fatte ai pellegrini che vanno a piedi sono valide anche per quelli che vanno in bicicletta. In aggiunta dovrai portare le attrezzature necessarie per la bici (camere d'aria di ricambio, toppe, pompa, sgrassante...) e per te (occhiali, casco, guanti, giubbetto catarifrangente per i tratti su strada...). Per quanto riguarda le strutture di alloggio, tieni presente che gli ostelli pubblici danno priorità ai pellegrini che vanno a piedi.

A CAVALLO

Monta a cavallo e rivivi l'esperienza del Cammino di re e cavalieri medioevali. Un modo unico per scoprire la Rotta Giacobea.

In questo caso i preparativi saranno maggiori perché dovrai prenotare prima i posti per far riposare il cavallo e predisporre i sacchi di mangime di cui avrà bisogno durante il percorso.

Sebbene sia un modo più rilassato di percorrere il Cammino, è comunque necessario essere fisicamente in forma. Non importi tappe troppo lunghe in modo da poter fare diverse soste per sgranchirti le gambe e vivere le tante esperienze offerte dal tuo itinerario.

Dovrai avvisare la Polizia Locale del tuo arrivo a **Santiago de Compostela** a cavallo con vari giorni di anticipo (telefono 092). Saranno loro a indicarti l'orario e il percorso da seguire. Inoltre ti rilasceranno un'autorizzazione di ingresso fino alla **Plaza del Obradoiro** per una breve visita alla **Cattedrale**. Fai una foto all'arrivo a ricordo di questa incredibile esperienza.

IN BARCA A VELA

Se vuoi percorrere una parte del Cammino Inglese, tra Ferrol e Santiago de Compostela, puoi farlo sulla tratta corrispondente dell'Expreso de la Robla. Si tratta di un classico treno-albergo, che in un viaggio di sei giorni permette di percorrere una parte del Cammino Inglese a piedi. Inizia e finisce a Oviedo (Asturie) e ferma a Viveiro, Ortigueira, Ferrol e Santiago de Compostela. Dal 2016 è possibile fare il Cammino di Santiago solcando le acque del Mar Cantabrico. Nell'XI secolo gli inglesi e gli irlandesi furono i primi a intraprendere itinerari via mare fino a Santiago de Compostela.

Lungo questo itinerario, conosciuto come "***Sail the Way*** - **Naviga il Cammino**", seguirai un percorso parallelo al tracciato Nord tra 17 porti turistici dei **Paesi Baschi**, della **Cantabria**, delle **Asturie** e della **Galizia**. Per ottenere la **Compostela** dovrai percorrere almeno le ultime 100 miglia nautiche (182 chilometri), timbrare le credenziali di pellegrino in ciascuno dei porti ufficialmente riconosciuti e completare l'ultima tappa a piedi, tra il Monte do Gozo e Santiago de Compostela.

MONTE DO GOZO
LA CORUÑA

INFORMAZIONI PRATICHE

COLLEGIATA REALE DI RONCISVALLE
NAVARRA

DOVE ALLOGGIARE

Lungo il Cammino di Santiago troverai molteplici soluzioni di alloggio. Ciascuna di esse ti offrirà un'esperienza differente.

OSTELLI

Per vivere l'esperienza del Cammino più autentica, scegli all'interno dell'ampia rete di ostelli. Ve ne sono di due tipi. In quelli pubblici di solito si paga un piccolo importo fisso stabilito per legge. I posti sono limitati e vengono occupati per ordine di arrivo dei viaggiatori, con una priorità dei pellegrini a piedi o a cavallo rispetto a quelli che percorrono il cammino in bicicletta.

Ma non preoccuparti, troverai sempre un posto per riposare. Esistono altri ostelli privati e, in caso di mancanza di disponibilità, chiese, centri sportivi, scuole e altri edifici pubblici vengono abilitati per accogliere i pellegrini.

Dovrai rispettare gli orari di entrata e di uscita, così come il silenzio nelle ore notturne per assicurare il tuo riposo e quello degli altri ospiti. L'atmosfera di solidarietà con gli altri pellegrini è una caratteristica generale di queste strutture di alloggio. Entrare al loro interno ti permetterà di vivere l'esperienza più vicina a quella dell'antica Rotta Giacobea.

HOTEL

La Spagna possiede eccellenti infrastrutture turistiche. Lungo il percorso potrai usufruire di una grande varietà di alloggi privati in grado di soddisfare tutti i gusti e le esigenze economiche. **Hotel** e **alberghi** di tutte le categorie, **centri termali** in cui il tempo sembra essersi fermato o ancora strutture moderne dotate di ***Spa***, dove concedersi un po' di tempo per la cura del proprio benessere. E per ricevere un trattamento molto familiare, scegli la soluzione delle **case rurali**

CAMPEGGI

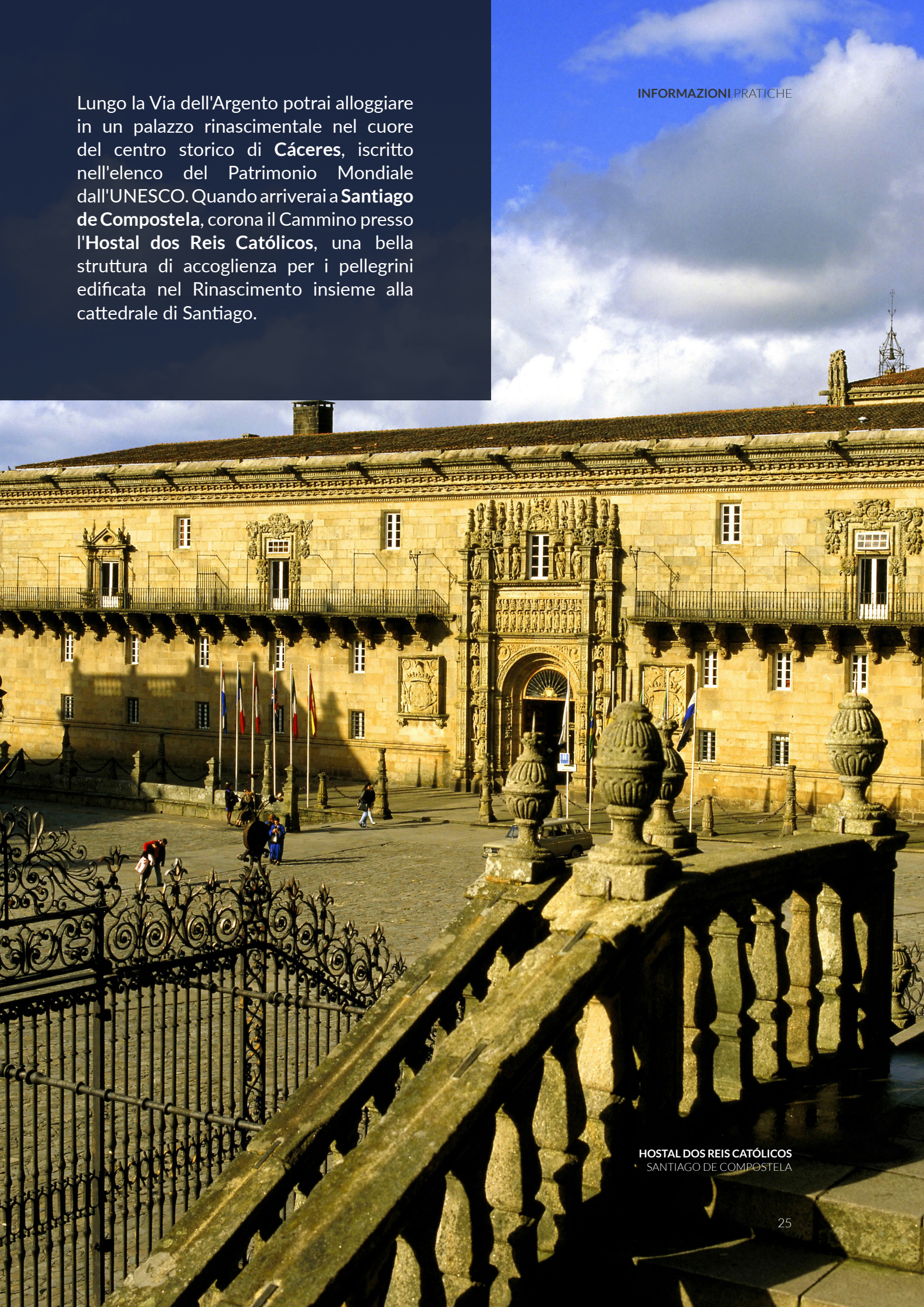
Se vuoi godere di un contatto speciale con la natura, ti consigliamo i campeggi. Presenti lungo tutto il Cammino, occupano per lo più aree verdi privilegiate all'interno delle varie località. Ce ne sono di diverse categorie. In tutti potrai usufruire dei servizi fondamentali e in alcuni resterai colpito dagli impianti, con piscine, attività per i più piccoli e persino animazione. Lungo il Cammino del Nord troverai la maggiore rete di campeggi e alcune località ne possiedono più di uno. Il campeggio libero in Spagna è regolamentato. Dovrai informarti per sapere in quali zone è ammesso.

PARADOR DE TURISMO

Vivi il Cammino e la sua storia alloggiando presso i Parador de Turismo. Si tratta di strutture singolari, situate in scenari naturali o storici di grande bellezza. Palazzi, monasteri, conventi, castelli... veri e propri monumenti provvisti di tutte le comodità del XXI secolo e a partire dai quali potrai conoscere la cultura della Spagna. Alcuni sono Parador Museo e integrano il patrimonio artistico e culturale del paese. In tutti troverai fantastiche proposte gastronomiche, con i migliori piatti della cucina tradizionale di ogni zona. Attualmente ce ne sono quasi un centinaio in tutta la Spagna. Per l'elenco completo vai al sito http://www.parador.es.

Lungo il Cammino del Nord troverai il **Parador di Santillana del Mar** (Cantabria), un tipico casale tradizionale espressione dell'architettura locale. A **Cangas de Onís**, nelle Asturie, ti sorprenderà l'antico **Monastero di San Pedro de Villanueva**, circondato dai rilievi dei Picos de Europa. E in Galizia potrai godere di splendide vedute nel **Parador di Ribadeo**, alloggiando nel torrione medievale del **Parador de Vilalba** o in un *pazo*, una tipica casa nobiliare galiziana, presso il **Parador di Verín**. In provincia di Ourense, potrai anche percepire la pace emanata dai chiostri del **Monastero di Santo Estevo**. Se sceglierai di seguire il Cammino Portoghese, potrai avvertire tutto il senso della storia racchiuso nel **Parador di Baiona** (Pontevedra), una spettacolare fortezza cinta da mura, con vedute sul mare.

Lungo la Via dell'Argento potrai alloggiare in un palazzo rinascimentale nel cuore del centro storico di **Cáceres**, iscritto nell'elenco del Patrimonio Mondiale dall'UNESCO. Quando arriverai a **Santiago de Compostela**, corona il Cammino presso l'**Hostal dos Reis Católicos**, una bella struttura di accoglienza per i pellegrini edificata nel Rinascimento insieme alla cattedrale di Santiago.



HOSTAL DOS REIS CATÓLICOS
SANTIAGO DE COMPOSTELA

POLPO "Á FEIRA"

Le tappe del Cammino ti imporranno di recuperare le forze ogni giorno. Un'opportunità perfetta per godere della ricchezza delle proposte gastronomiche che ti sarà offerta lungo il percorso.

POTE GALLEGO

GASTRONOMIA LUNGO IL CAMMINO DI SANTIAGO

Molti ristoranti offrono il **"menu del pellegrino"**, una soluzione economica per gustare i piatti tipici di ogni regione.

Nei **Paesi Baschi** potrai assaporare un magnifico baccalà al "*pil pil*" o alla "*vizcaína*". Prova il "*marmitako*", un delizioso stufato di tonno pinne gialle, o i calamaretti al nero. In **Navarra**, sulle rive del fiume Ebro, si coltivano verdure eccellenti: il sapore e la semplicità della borragine al forno o del cardo con le vongole ti sorprenderanno. Senza dimenticare naturalmente i famosi asparagi bianchi. Nella regione della **Rioja** potrai addentrarti nella cultura del vino e in alcune cantine potrai vedere come i rami secchi della vite vengono utilizzati per arrostire le costolette d'agnello. Le uova alla Riojana sono fritte in un tegame con aglio, peperone rosso e altre verdure.

In **Aragona** prova il pollo al *chilindrón*, delizioso come le verdure locali utilizzate per prepararne il soffritto. Sia qui che in **Castiglia e León** sono famosi gli arrosti di agnellino (*ternasco*) e agnellino da latte (*lechazo*): da leccarsi le dita. Nella zona di **León**, oltre alla *cecina*, troverai un altro insaccato unico, il *botillo*. In **Cantabria** assapora stufati ricostituenti come il *cocido lebaniego e il cocido montañés*, mentre nelle **Asturie** scopri le tante varietà dei formaggi artigianali come il *Cabrales* e la *fabada*. E infine, in **Galizia**, potrai concederti deliziosi piatti di pesce, di frutti di mare e di carne di manzo. Prova specialità come il polpo *á feira* o il *pote gallego* e concludi il pasto nel modo più dolce con le squisite *filloas* o la torta di Santiago.

▲ **TORTA DI SANTIAGO**

Siamo sicuri che il Cammino saprà soddisfare il tuo palato.

MINISTERIO DE INDUSTRIA Y TURISMO

TURESPAÑA

@spain @spain Spain.info YouTube /spain @visitSpain