

Caminho de Santiago



www.spain.info

ÍNDICE

Introdução	3
-------------------	----------

As rotas	5
-----------------	----------

Caminho Francês
Caminho do Norte
Caminho Primitivo
Outros caminhos

Como fazer o caminho?	18
------------------------------	-----------

A pé
De bicicleta
A cavalo
De comboio ou de barco à vela

Informação prática	23
---------------------------	-----------

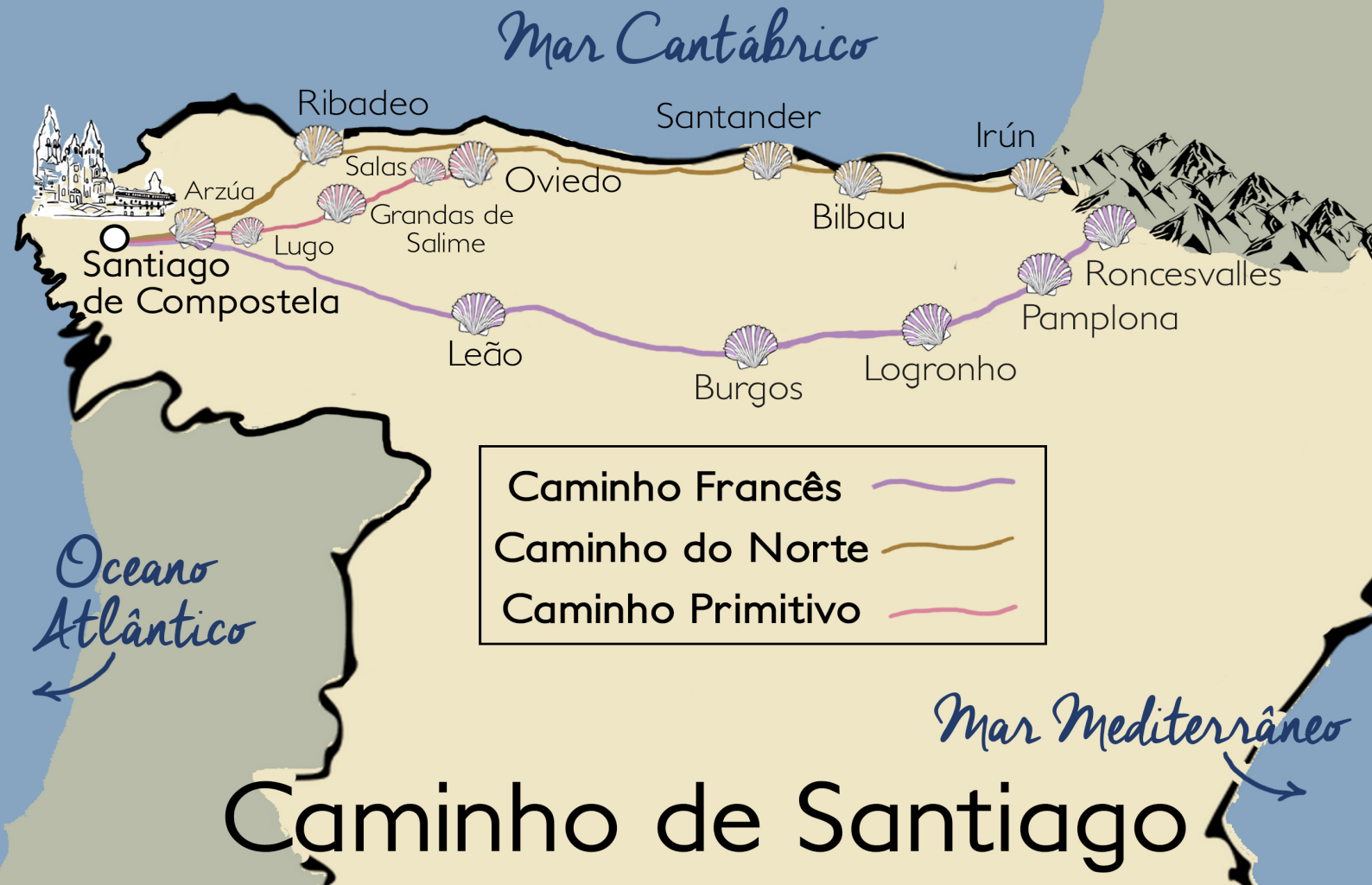
ONDE ALOJAR-SE?
A gastronomia no
Caminho de Santiago

Ministério da Indústria, Comércio e Turismo
Publicado por: © Turespaña
Criado por: Lionbridge
NIPO: 086-17-067-5

EXEMPLAR GRATUITO

O conteúdo deste folheto foi criado com o maior cuidado. No entanto, se encontrar algum erro, ajude-nos a melhorar enviando um e-mail para brochures@tourspain.es

Contracapa: Catedral de Santiago, Santiago de Compostela



INTRODUÇÃO

Viva uma aventura inesquecível durante o **Caminho de Santiago**. Calce as botas, monte na bicicleta ou apanhe um barco à vela, outra maneira original de o fazer, e descubra Espanha de uma forma diferente. Atreva-se a completar um percurso milenário declarado Património Mundial pela UNESCO. Irá percorrer espaços naturais incríveis e visitar aldeias cheias de história até chegar à sua meta, **Santiago de Compostela**.

A esta cidade da Galiza, na qual descansam os restos do apóstolo Santiago Maior, chegam cada ano milhares de peregrinos. Há quase tantos motivos para fazer o Caminho de Santiago como peregrinos que o percorrem. Na maior parte dos casos unem um objetivo pessoal, a procura religiosa ou

espiritual e o interesse pela história, pela arte, pela natureza e pelo desporto. Seja qual for o seu, asseguramos-lhe que a experiência vale a pena.

No **Caminho Primitivo**, como também é conhecido o Caminho de Santiago, irá desfrutar da magnífica gastronomia do norte do país num *tour* culinário repleto de tentações para o paladar.

Durante o caminho vai encontrar até nove espaços declarados Património Mundial pela UNESCO.

Tem à sua espera castelos, catedrais e pinturas rupestres. Também pode viver a Espanha mais autêntica mergulhando nos nossos costumes, tradições e festas populares.

Seja qual for o seu meio de transporte, esta rota vai-lhe proporcionar uma experiência única em contacto com a natureza. Desde as aldeias nas montanhas dos Pirenéus até ao destino final, nas colinas da Galiza, durante o seu caminho irá cruzar-se com prados e bosques de encantar, irá ver falésias de cortar a respiração e terá a oportunidade de visitar parques nacionais.

Durante a peregrinação, estará sempre acompanhado. No Caminho, e depois de cada jornada, irá conhecer companheiros dos cinco continentes. A hospitalidade dos habitantes dos lugares pelos quais vai passar, comprometidos com o peregrino, vai fazer com que se sinta em casa.

Ganhe coragem para fazer o Caminho de Santiago e prepare-se para um percurso repleto de paz e tranquilidade no meio da natureza. A viagem da sua vida está à sua espera.



AS ROTAS

Muitas rotas levam a Santiago de Compostela. Pode fazê-las na totalidade ou eleger uma parte do caminho. Acompanhe-nos ao longo de cada uma delas.

CAMINHO FRANCÊS

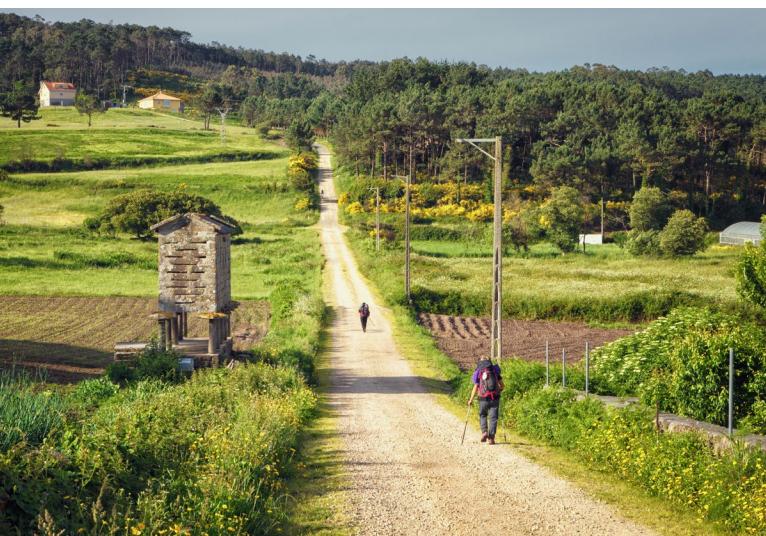
As etapas do Caminho Francês oferecem-lhe uma verdadeira viagem no tempo, na qual se vai sentir como uma personagem de uma lenda. Esta variante, de maior tradição histórica, era a seguida pela maioria dos peregrinos durante a Idade Média. A sua passagem deixou uma marca artística e cultural que agora poderá descobrir.

Se optar por esta rota, e se quiser fazê-la na totalidade, começará a sua aventura nos **Pirenéus** e continuará em direção ao sul da Cordilheira Cantábrica até chegar à **Galiza**. Escolha como ponto de partida **Roncesvalles** (Navarra) ou **Somport** (Aragão). Ambos os traçados se unem ao chegar a **Puente la Reina** (Navarra). Prepare-se para ver bonitas paisagens e desfrutar de uma gastronomia excecional durante o seu percurso.



▲ PONTE DE VILLATUERTA
NAVARRA

CAMINHO DE SANTIAGO



▲ FINISTERRA
GALIZA

Na Comunidade de **Aragão**, irá percorrer bosques e prados de sonho e admirar lugares cheios de magia como a **Estación de Canfranc** e a fonte de **Coll de Ladrones**, em Huesca. Neste mesmo distrito, na aldeia de **Villanúa**, pode fazer uma pausa para visitar a **Cueva de las Güixas** antes de chegar a **Jaca**, uma capital de comarca na qual poderá

▼ MOSTEIRO DE YUSO
LA RIOJA



▲ SANTO DOMINGO DE LA CALZADA
LA RIOJA

descansar e encontrar tudo o que necessite. Prepare-se para a próxima jornada degustando um bacalhau *ajovarriero* típico da zona. Continue até **Arrés** e desfrute da incrível vista oferecida pelo miradouro de **Canal de Berdún**: enormes campos de cereais, o bosque à margem do rio **Aragón** e a barreira pirenaica de fundo.

▼ PONTE LA REINA
NAVARRA



Continue o seu caminho até **Navarra**. Em **Pamplona**, a capital, prove a sanduíche de *chistorra*, um delicioso enchido fresco ou curado com pimentão. Se vier durante a segunda semana de julho, poderá viver as famosas largadas de **San Fermín**. Passará por várias aldeias como **Obanos**, com uma arquitetura civil de enorme beleza, até chegar à ponte romana de **Puente la Reina**. Foi construída no século XI para facilitar a passagem dos peregrinos pelo rio **Arga** e, dez séculos mais tarde, poderá agora atravessá-la. Perto, a dois quilómetros da localidade de **Muruzábal**, encontrará um dos símbolos do Caminho Primitivo, a **igreja de Santa María de Eunate**. De arquitetura românica, é uma das imagens mais conhecidas e utilizadas em publicações relacionadas com o Caminho de Santiago.

Desfrutando sempre de uma natureza esplêndida, desde as terras de Navarra chegará a **La Rioja**, uma comunidade famosa em todo o mundo pelos bons vinhos. Prove-os acompanhados com umas batatas à riojana, um prato humilde, mas delicioso. Nesta região, poderá visitar o berço da idioma castelhano nos **mosteiros de Yuso e Suso**, em **San Millán de la Cogolla**, declarados Património Mundial pela UNESCO.

Em **Santo Domingo de la Calzada**, cidade nascida do Caminho de Santiago, suba à torre-campanário da catedral para conseguir vistas privilegiadas sobre a comarca.





Já em **Castela e Leão**, dedique algum tempo a **Burgos**, uma cidade que deve parte da sua importância ao Caminho de Santiago.

▲ **ABADIA DE SAMOS**
LUGO

Aqui estabeleceram-se artesãos e comerciantes e, durante séculos, foi uma das cidades mais importantes de Espanha. A catedral é dos mais bonitos exemplos do gótico. Terá uma grande lista de monumentos para visitar: a igreja de San Nicolás, a de Santa Gadea, a Puerta de San Esteban... Recupere forças com um bom assado de cordeiro castelhano ou prove a morcela de Burgos. Vai ficar surpreendido.

Na cidade de Burgos, poderá conhecer a história da humanidade visitando o **Museu da Evolução Humana** e a **jazida de Atapuerca**, muito próxima, declarada Património Mundial pela UNESCO.

Em **Palencia** pode fazer uma paragem em **Terradillos de los Templarios**. O nome recorda a presença dos cavaleiros templários, parte de uma das ordens militares cristãs mais poderosas da Idade Média.



▲ **IGREJA DE SANTA MARIÑA**
SARRIA, LUGO

Depois de várias etapas nas quais irá percorrer as extensas planícies castelhanas, chegará a **León**, uma cidade escolhida por muitos peregrinos como ponto de partida para o Caminho. Visite a “Capela Sistina” do período românico espanhol, a **Real Colegiata de San Isidoro** e a *Pulchra Leonina*, como é conhecida a Catedral de León. Outro ponto fulcral desta cidade, que foi um antigo acampamento romano do qual ainda existem vestígios, é o antigo **Hospital de San Marcos**.

Perto da capital, em **Astorga**, encontrará o **Palácio Episcopal**, do genial arquiteto modernista **Antonio Gaudí**. A partir daqui, o terreno começará a exigir mais esforço para superar passos como o de Foncebadón, onde se encontra a Cruz de Ferro, o ponto mais alto do Caminho Francês. Continue até à sua meta, percorrendo a rica comarca leonesa de **El Bierzo**. O centro histórico da sua capital, **Ponferrada**, estende-se aos pés de um imponente castelo fundado pelos templários. Antes de deixar as terras leonesas faça uma paragem para ver o centro histórico de **Villafranca del Bierzo**. Não deixe de provar a cecina, uma deliciosa carne de vaca curada de forma semelhante ao presunto serrano.

Depois, chegará ao alto de **O Cebreiro**, que dá acesso à Galiza. No santuário de **Santa María la Real**, se o nevoeiro o permitir, não perca o privilégio de admirar o vale ao amanhecer.

A sua viagem entrará na fase final, pelas colinas da verde Galiza. Riachos, bosques e prados constituem a paisagem desta terra cheia de magia e mistério. Aqui irá descobrir o legado dos antigos povoadores celtas e irá desfrutar da famosa cozinha galega. Prove o reconfortante caldo



▲ **PORTOMARÍN**
LUGO

ou as **empanadas**, que podem ser recheadas com os mais variados ingredientes.

Na província de **Lugo**, na etapa que vai desde **Sarria** a **Portomarín**, vai ficar surpreendido com a igreja românica em pleno caminho, **Santa María de Ferreiros**. Na **Abadía de Samos**, os monges beneditinos vão-lhe oferecer albergue e a possibilidade de os acompanhar nas suas preces matinais.

Também na província de Lugo, ergue-se a igreja e mosteiro de **San Salvador de Vilar de Donas** na localidade de **Palas de Rei**. No interior irá encontrar um magnífico museu composto por esculturas góticas e retábulos de pedra de grande valor, assim como sepulcros nos quais se sepultaram cavaleiros de Santiago no século XII.

CAMINHO DE SANTIAGO

Respire, está a chegar à sua meta. Em breve estará no distrito de **A Coruña**, onde terá à sua espera a majestosa **Santiago de Compostela**. Nesta cidade santa respira-se magia. Sentirá a espiritualidade enquanto percorre as naves e capelas da **catedral**, uma joia do românico. Ergue-se a bonita **praça do Obradoiro**, na qual se unem os caminhos que chegam à cidade. Chegou a um destino único: desfrute do ambiente universitário, da atividade cultural e do intenso verde dos parques e jardins.



CAMINHO DO NORTE

Através deste caminho poderá percorrer o Caminho de Santiago ao longo das margens do **mar Cantábrico**. Tão antigo como o Caminho Francês, é um dos mais bonitos e emocionantes. Conheça as paisagens do litoral do **País Basco**, **Cantábria**, **Astúrias** e **Galiza** de uma forma privilegiada. Aproveite também para degustar a cozinha do norte de Espanha, reconhecida internacionalmente.

Entre na **Espanha Verde**, uma região de uma incomparável beleza natural com paisagens montanhosas, inúmeros cursos de água, falésias que provocam vertigens, bosques frondosos e prados intermináveis. Vai visitar aldeias cheias de história e cidades cheias de vida. Este traçado do Caminho é a variante com mais espaços declarados Património Mundial pela UNESCO.



HONDARRIBIA
GUIPÚSCOA



PEINE DEL VIENTO (PENTE DO VENTO)
SAN SEBASTIÁN

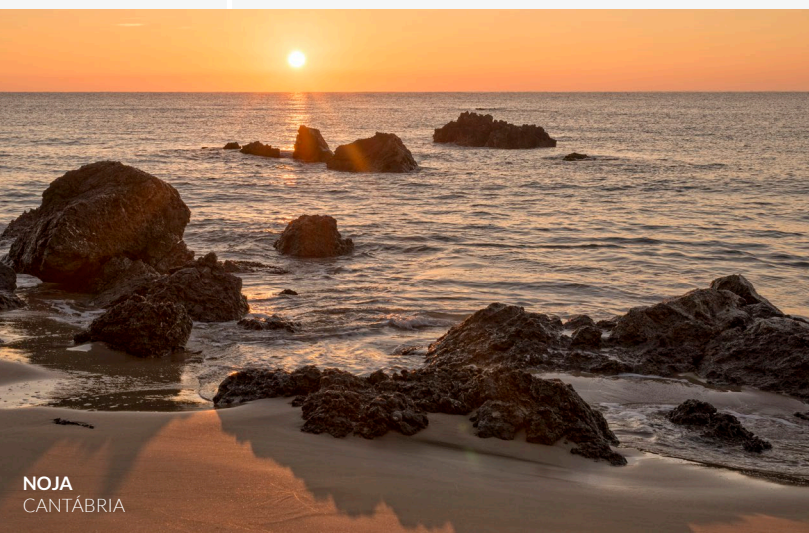
Se o quiser percorrer na totalidade, a primeira etapa da viagem será **Irún** (Euskadi/ País Basco), na fronteira com França. Irá percorrer a província de **Guipúscoa** até à sua capital, **Donostia/San Sebastián**: uma belíssima cidade que se estende ao longo de uma baía de areia branca entre os montes **Urgull** e **Igeldo**. Os casarios, as mansões senhoriais e os bairros modernos convertem esta cidade numa das mais atraentes do litoral cantábrico. Aqui, pode visitar o **Museu de San Telmo**, o **Peine del Viento** e o **Kursaal** para ver como a cidade combina tradição e modernidade no seu traçado. Desfrute também da gastronomia: **San Sebastián** é uma das cidades do mundo com

maior concentração de restaurantes com estrelas Michelin por metro quadrado. Prove o vinho branco da província, o *txakolí*.

Nas etapas seguintes pelo litoral guipuscoano vai ter de ultrapassar os desníveis entre as bonitas localidades marítimas de **Zarautz**, **Zumaia** e **Deba**. Entre estas duas últimas poderá ver grandes formações de *flysch*, um fenómeno geológico produzido pela ação erosiva do mar sobre as rochas estratificadas. Desde as aldeias mais altas de **Askizu**, **Elorriaga** e **Itziar**, terá umas maravilhosas vistas sobre as verdes colinas cantábricas.



PINTXO



NOJA
CANTÁBRIA



BILBAU

Entre majestosos azinhais, já em direção ao interior, deixará de ver o mar e encontrará casarios isolados até entrar na província de **Vizcaya**. Em **Gernika**, que detém o título de "**Cidade símbolo da Paz**", vai sentir a história. Foi destruída totalmente pelas forças aéreas alemãs e italianas durante a Guerra Civil, em 1937. Este facto inspirou o icónico quadro de **Pablo Picasso** que leva o nome da vila.

Sem sair do distrito de **Vizcaya**, chegamos a **Bilbao**, a capital. Vai ficar impressionado com a forma como a cidade uniu o passado industrial com uma arquitetura vanguardista respeitadora daquilo que a rodeia. Uma visita obrigatória é o **Museu Guggenheim**, um edifício de titânio desenhado pelo arquiteto Frank Gehry, que é, ele próprio, uma obra de arte. Se gosta de arte, não perca o **Museu de Belas-Artes de Bilbao**. Recupere forças no centro histórico com os deliciosos *pintxos*, o nome local das tapas, aperitivos do tamanho de uma dentada. Acompanhe-os com os vinhos da zona.

Percorrerá os últimos quilómetros pelo **País Basco** e chegará à **Cantábria**, onde passará pelas bonitas localidades de **Castro Urdiales**, **Laredo** e **Noja** para chegar à senhorial capital cantábrica, **Santander**. Situada a sul de uma das baías considerada como das mais bonitas do mundo, aqui combina-se o mar e a montanha. Deleite-se com a vista a partir de qualquer um dos seus inúmeros miradouros. Passeie pelo centro histórico para ver o traçado repleto de edifícios nobres.



PALÁCIO DE SOBRELLANO
COMILLAS



▲ RIBADESELLA
ASTÚRIAS

Seguindo a cordilheira cantábrica, chegará a **Comillas**. Nas ruas distribuídas paralelamente e nas pequenas praças irá ver magníficos solares. Irá adorar as torres e edifícios com ares modernistas. Visite **El Capricho**, uma construção de **Antoni**

Gaudí, o **Palácio de Sobrellano**, construção de estilo neogótico e a **Universidade Pontificia**, que domina toda a localidade.

Muito perto, em **Santillana del Mar**, tem à sua espera o legado do homem do Paleolítico Superior na **gruta de Altamira**, o maior tesouro da arte rupestre espanhola. As suas pinturas, com 18 000 anos de antiguidade, foram declaradas Património Mundial pela UNESCO.

Já nas **Astúrias**, irá viver etapas divertidas e irá comer como um rei. Os concelhos de **Ribadesella** e **Llanes** contam com inúmeras paróquias que acompanham a marcha do peregrino. Em Llanes dedique algum tempo a admirar a preciosa paisagem em redor da igreja de **Nuestra Señora de los Dolores** e a **praia de San Antolín**.



Pouco depois chegará a uma grande cidade asturiana, **Gijón**: uma atrativa combinação de ar marítimo e património monumental e urbanismo moderno junto à praia. Vai adorar. Poderá ver exemplos românicos como a igreja de **San Andrés de Ceares**.

Também vai passar por **Cudillero**, uma bonita vila marítima, e por **Luarca**, conhecida como a **Villa Blanca de la Costa Verde**, mesmo antes de chegar à **Galiza** atravessando a ria de Ribadeo. Nesta comunidade da província de

Lugo, visite **Mondoñedo**. Situada num amplo vale aberto até ao Cantábrico, o seu centro histórico, declarado Bem de Interesse Cultural e a sua imponente catedral neoclássica irão transportá-lo séculos atrás no tempo. Prove a tarte tradicional, elaborada à base de massa folhada, frutos secos e frutas cristalizadas.

Em **Arzúa**, uma localidade bem equipada de serviços a 40 quilómetros de Santiago, já encontrará peregrinos que chegam pelo **Caminho Francês**.

CAMINHO PRIMITIVO

Este é o mais antigo de todos os caminhos para Santiago. Siga um percurso que os peregrinos foram deixando desde o século IX através do interior oeste das Astúrias. É menos concorrido que o **Caminho Francês** e o **Caminho do Norte** e está perfeitamente sinalizado. Além disso, as zonas mais arborizadas são de trânsito fácil e quase não existem troços em asfalto, pelo que poderá desfrutar completamente dos verdes vales asturianos ao longo do todo o trajeto.

Parta desde **Oviedo**, a capital do **Principado das Astúrias**. Uma cidade animada que conta com um grande tesouro patrimonial. Igrejas pré-românicas como as de **Santa María del Naranco**, **San Miguel de Lillo** e **San Julián de Prados** são apenas

alguns dos edifícios de Oviedo declarados Património Mundial pela UNESCO. O centro histórico pedonal faz com que passear por Oviedo seja um prazer. Na **Catedral de San Salvador** vai encontrar a **Câmara Santa**, uma capela que foi mandada construir pelo primeiro rei peregrino, Alfonso II, para guardar relíquias como o Santo Sudário.

Já no caminho em direção à Galiza, atravessando o coração das Astúrias, vai sentir que faz parte da natureza, acompanhado por rios caudalosos, gargantas escarpadas, cascatas e carvalhos milenários. No caminho encontrará localidades como **Salas**, onde pode visitar a **Colegiata de Santa María**, um dos principais exemplos da arquitetura renascentista asturiana, e a **Torre**

▼ SALAS
OVIEDO





▲ GIJÓN

medieval, onde poderá conhecer melhor o pré-românico no museu que alberga. No **cemitério de Salas**, desde o qual terá uma magnífica vista, ficará impressionado com o **Tejo de San Martín de Salas**, um exemplar de 15 metros de altura com um tronco de 6 metros de perímetro.

Depois, passará pelos concelhos de **Allande** e **Grandas de Salime**, onde será surpreendido pela paisagem protegida das **Serras de Carondio** e **Valledor**. Já perto da Galiza, terá umas bonitas vistas da **barragem de Salime**. E antes de se unir ao Caminho Francês, em **Palas de Rei** (Lugo), chegará ao cume do bonito **Alto del Acebo**, a 1003 metros sobre o nível do mar.

Na jornada pelas Astúrias, prove os deliciosos e generosos pratos tradicionais que esta terra tem para lhe oferecer. Poderá repor forças para continuar o caminho, saboreando o guisado estrela da região, a "**fabada**", com feijões, toucinho e chouriço, ou com um "**cachopo**", dois bifés de vaca recheados de presunto e queijo, panados e fritos. De sobremesa, prove um **arroz con leche** (arroz-doce) e regue a refeição com a popular **sidra**.



► CACHOPO



▲ BADAJOZ

OUTROS CAMINHOS

Também pode chegar a Santiago de Compostela seguindo outras **rotas**. Escolha entre o **Caminho Inglês**, o dos peregrinos britânicos e escandinavos que desembarcavam em **Ferrol** ou **A Coruña**. O **Caminho Português** leva-o desde **Lisboa** ao longo da costa atlântica até ao **Porto**, para depois entrar na **Galiza** pela fronteira de **Tui** (Pontevedra). Também pode optar pela **Via da Prata**, uma antiga rota cultural e comercial que **atravessa Espanha** desde **Sevilha**, no sul, até **Gijón**, no norte, conectando-se com vários itinerários do Caminho de Santiago.





COMO FAZER O CAMINHO?

Antes de fazer frente ao objetivo pessoal que o Caminho de Santiago pressupõe, assegure-se de estar bem preparado. Aqui damos-lhe os primeiros conselhos para começar.

Para conseguir, no final, o certificado que vai certificar a sua façanha, a **Compostela**, irá necessitar da sua documentação pessoal e da credencial do peregrino: um documento similar a um passaporte que lhe dará acesso aos albergues do Caminho. Nestes e também em paróquias, câmaras municipais e até em bares autorizados, poderá conseguir o selo que certifica cada etapa. Para a conseguir deve dirigir-se a uma paróquia ou a um albergue da localidade na qual iniciará o percurso ou a alguma associação dos **Amigos do Caminho de Santiago**. O último selo, o da Catedral de Santiago, pode ser conseguido no **Centro de Acolhimento**

ao Peregrino de Santiago de Compostela. Tenha em conta que para conseguir a Compostela deverá comprovar ter percorrido, pelo menos, os últimos 100 quilómetros a pé ou a cavalo e 200 de bicicleta. Também é necessário ter feito o Caminho por motivos religiosos ou espirituais. Se o seu motivo tiver sido outro, pode solicitar um certificado do peregrino.

Algo que deverá decidir antes de começar é como pretende percorrer o caminho. Tem várias opções. Damos-lhe algumas pistas para que, escolha o que escolher, conclua a sua viagem com êxito.

A PÉ

Se quiser optar pela experiência mais próxima do Caminho, fazê-lo a pé é a melhor escolha e a mais acessível. Poderá admirar a paisagem à sua vontade, desfrutar dos sons da natureza e conversar com pessoas de todo o mundo. Se preferir, pode fazê-lo em silêncio e desfrutar sozinho. O Caminho é um contexto perfeito para a meditação.

Se decidir caminhar, escolha uma boa mochila e, quando a encher, tenha cuidado para não ultrapassar 10% do seu peso, com um máximo de oito quilos. Durante a viagem alternará entre partes de terra e partes de asfalto, leve calçado confortável para cada terreno: Umas boas botas de *trekking* e umas sapatilhas que já estejam moldadas ao seu pé. São bastante recomendáveis os bastões para se apoiar nas partes mais acidentadas. Não se esqueça das coisas necessárias para a higiene pessoal e de uma pequena farmácia de bordo.

Não se preocupe, se tiver algum percalço, nunca vai estar sozinho. Ajudar o próximo faz parte da alma do peregrino.



Tenha em consideração que nalgumas das zonas as temperaturas podem baixar, inclusivamente no verão. Leve roupa que proteja para estes momentos e um impermeável que, em caso de chuva, seja capaz de o tapar a si e à sua mochila. Espanha é o país do sol, por isso leva um boné e protetor solar. Quando for hora de descansar, muitos albergues oferecem uma cama onde estender o saco-cama. Noutras ocasiões é possível que tenha de o estender no chão, por isso um colchão de campismo nunca é demais.



DE BICICLETA

Se gosta de pedalar, fazer o Caminho em bicicleta é uma experiência única. Poderá percorrer muita mais distância por etapa e aproximar-se mais rapidamente aos infinitos pontos de interesse que o Caminho Primitivo esconde.

Para desfrutar ao máximo, pense numa rota que se adapte à sua forma física e tente escolher as estações do ano nas quais as temperaturas são mais amenas e nas quais chova menos, embora o Caminho esteja perfeitamente preparado para ser percorrido em qualquer época do ano, com uma rede de albergues acolhedores que lhe irão oferecer abrigo seja qual for a época do ano que escolher.

O **Caminho Francês** e o **Inglês** não apresentam grandes dificuldades. O **Caminho da Costa ou do Norte** e o **Primitivo** têm um clima perfeito para os percorrer na primavera e no verão. Na **Via da Prata**, nas principais semanas de verão, o calor converte-se num importante fator que deverá ter em conta.

Durante o percurso encontrará troços e etapas com variantes para todos os que fazem o Caminho de bicicleta. Estão bastante bem sinalizados, mas também pode encontrar informação em guias específicos.

A maior parte das recomendações para peregrinos caminhantes servem. Também terá de levar o equipamento imprescindível para a bicicleta (câmaras de ar sobressalentes, remendos, bomba de ar, óleo...) e para si (óculos, capacete, luvas, colete refletor para as partes em estrada...). E, para dormir, tenha em conta que nos albergues públicos dão preferência aos peregrinos que fazem o caminho a pé.



A CAVALO

Monte num cavalo e percorra o Caminho como faziam os reis e cavaleiros da Idade Média. Uma forma incomparável de conhecer o Caminho Primitivo.

Os preparativos neste caso são maiores e deverá reservar, com tempo suficiente, lugares para que o cavalo descanse e preparar os sacos de ração que será necessária durante a rota.

Embora seja uma forma tranquila de fazer o Caminho, também requer alguma forma física. Não se proponha etapas demasiado longas para que possa fazer várias paragens para esticar as pernas e viver as muitas experiências que a rota lhe irá oferecer.

Terá de avisar a Polícia Local (telefone 092) sobre a entrada a cavalo em **Santiago de Compostela** com vários dias de antecedência. Serão eles que lhe irão indicar o horário e o percurso que deve seguir. Além disso, irão dar-lhe uma autorização de entrada até à **Plaza del Obradoiro** para permanecer por breves momentos em frente à **Catedral**. Tire uma fotografia final para recordar uma experiência tão incrível.

▼ MONTE DO GOZO A CORUÑA

DE COMBOIO OU DE BARCO À VELA

Se pretender percorrer parte do Caminho Inglês, entre Ferrol e Santiago de Compostela, pode fazê-lo a bordo do El Expreso de la Robla, na respetiva Rota do Peregrino. Trata-se de um comboio-hotel clássico cujo trajeto de seis dias permite realizar parte do Caminho Inglês a pé. Começa e termina em Oviedo (Astúrias) e conta com estações em Viveiro, Ortigueira, Ferrol e Santiago de Compostela.

Desde 2016, também se pode fazer o Caminho de Santiago pelas águas do Mar Cantábrico. Os ingleses e os irlandeses foram pioneiros no empreendedorismo de rotas por mar até Santiago de Compostela no século XII.

Neste itinerário, conhecido como "*Sail the Way-Navigate o Caminho*", irá percorrer, em paralelo ao Caminho do Norte, 17 portos desportivos do **País Basco, Cantábria, Astúrias e Galiza**. Para conseguir a **Compostela**, deve percorrer, no mínimo, as últimas 100 milhas náuticas (182 quilómetros), carimbar a credencial do peregrino em cada um dos portos reconhecidos e terminar a última etapa a pé, entre Monte do Gozo e Santiago de Compostela.





INFORMAÇÃO PRÁTICA

REAL COLEGIATA DE RONCESVALLES
NAVARRA

ONDE ALOJAR-SE?

No Caminho de Santiago vai encontrar várias modalidades de alojamento. Cada uma delas oferece uma experiência diferente.

ALBERGUES

Para viver a experiência mais autêntica do caminho, hospede-se na vasta rede de albergues que este possui. Vai encontrar locais de dois tipos. Nos públicos, é habitual pagar-se uma pequena tarifa estabelecida. As vagas são limitadas e são ocupadas por ordem de chegada dos viajantes, e os peregrinos que viajam a pé ou a cavalo têm prioridade em relação aos que percorrem o caminho em bicicleta.

Não se preocupe, encontrará sempre um lugar para descansar. Existem outros albergues privados e, quando falta espaço nos albergues, capacitam-se igrejas, pavilhões desportivos, escolas e outros edifícios públicos para acolher peregrinos.

Terá de respeitar os horários de entrada e de saída, assim como a ordem noturna de silêncio para garantir o seu descanso e o dos seus companheiros. O ambiente de solidariedade com outros caminhan-tes é a tônica geral destes alojamentos. Entrar nestes albergues vai fazê-lo mergulhar na experiência mais fiel ao Caminho Primitivo original.

HOTÉIS

Espanha conta com uma excelente infraes- trutura turística. Ao longo do caminho vai encontrar uma grande variedade de aloja- mentos privados adaptados ao seu gosto e orçamento. Desde **hotéis** clássicos e **al- bergues** de todas as categorias, até **balneá- rios** nos quais o tempo parece ter parado e hotéis modernos com **spa** onde poderá de- dicar algum tempo a mimar-se. Nas **casas rurais**, que encontrará por todo o caminho, receberá um tratamento muito familiar.

PARQUES DE CAMPISMO

Se quiser desfrutar de um contacto espe- cial com a natureza, aloje-se nos parques de campismo do Caminho. A maioria encon- tram-se em zonas verdes privilegiadas das aldeias que vai atravessar. Também existem de diferentes categorias. Em todos terá os serviços básicos e, em alguns, ficará impres- sionado com as instalações, com piscinas, atividades para os mais pequenos e ainda animação. No Caminho do Norte vai en- contrar a maior rede de parques de campis- mo e, em algumas aldeias, até mais do que um. O acampamento livre em Espanha está regulamentado. Terá de se informar sobre as zonas nas quais é permitido fazê-lo.

PARADORES DE TURISMO

Viva o Caminho e a sua história alojan- do-se em Paradores de Turismo. São es- tabelecimentos únicos, situados em locais naturais ou históricos de enorme beleza. Palácios, mosteiros, conventos, castelos... Autênticos monumentos que contam com todas as comodidades do século XXI e desde os quais poderá conhecer a cultu- ra de Espanha. Alguns deles são Parado- res Museu e fazem parte do património artístico espanhol. Em todos eles encon- trará uma proposta gastronómica com os melhores sabores da cozinha tradicional de cada zona. Atualmente, há quase uma centena de Paradores em toda Espanha. Visite <http://www.parador.es> para consul- tar a lista completa.

No Caminho do Norte, encontrará o **Para- dor de Santillana del Mar** (Cantábria), uma típica casa senhorial de montanha com a arquitetura da zona. Ao passar pelas As- túrias, em **Cangas de Onís**, vai ficar sur- preendido com o antigo **Mosteiro de San Pedro de Villanueva**, rodeado pelos Picos de Europa. Já na Galiza, poderá desfrutar de umas esplêndidas vistas no **Parador de Ribadeo**, alojar-se no torreão medieval do **Parador de Vilalba** ou num solar gale- go, no **Parador de Verín**. Na província de Ourense, também se sentirá em paz nos claustros do **Mosteiro de Santo Estevo**. Se decidir fazer o Caminho Português, sinta a história no **Parador de Baiona** (Ponteve- dra), uma espetacular fortaleza fortificada com vistas para o mar.

Na Via da Prata poderá alojar-se num palácio renascentista em **Cáceres**, em pleno centro histórico declarado Património Mundial pela UNESCO. Ao chegar a **Santiago de Compostela**, culmine o caminho no **Hostal dos Reis Católicos**, um bonito hospital para peregrinos construído durante o Renascimento junto à catedral compostelana.



HOSTAL DOS REIS CATÓLICOS
SANTIAGO DE COMPOSTELA



POLVO À FEIRA

As etapas do Caminho vão exigir-lhe uma reposição de forças diária. Uma oportunidade perfeita para desfrutar da riqueza das cozinhas que irá encontrar durante a viagem.

POTE GALEGO



A GASTRONOMIA NO CAMINHO DE SANTIAGO

Muitos restaurantes vão oferecer-lhe um “**menú del peregrino**”, uma forma económica de provar os pratos típicos de cada região.

No **País Basco** poderá degustar um estupendo bacalhau, ao pil-pil ou à vizcaína. Prove o *marmitako*, um delicioso guisado de *bonito* e os *chipirones en su tinta* (chocos com a própria tinta). **Navarra** tem excelentes legumes cultivados na margem do rio Ebro. Será surpreendido com o sabor e a simplicidade da borragem assada ou do cardo com amêijoas. Os espargos brancos de Navarra são famosos. Em **La Rioja**, mergulhe na cultura do vinho, em alguma adega poderá ver como se utilizam os sarmentos (ramos secos da videira) para assar as costeletas de cordeiro. Os ovos à riojana são ovos estrelados numa caçarola com alho, pimento vermelho e outras verduras.

Em **Aragão** prove o frango à *chilindrón*, tão delicioso como as verduras aragonesas com as quais se prepara o refogado para o mesmo. Tanto aqui como em **Castela e Leão** são reconhecidos os assados de anho e cordeiro que o vão fazer lambear os dedos. Na zona de **León**, para além da *cecina*, vai encontrar outro enchido único, o *botillo* (botelo). Na **Can-tábria** prove os guisados reconfortantes, como o cozido lebaniego e o cozido montanhês, e nas **Astúrias**, tente provar



▲ TARTE DE SANTIAGO

as muitas variedades de queijos artesanais, como o cabrales, e a *fabada*. Já na **Galiza**, poderá deleitar-se com os excelentes peixes, mariscos e carne de vaca. Prove especialidades como o polvo à *galega* (em galego, à feira) ou o caldo galego, e acabe da forma mais doce com as deliciosas *filloas* ou com a tarte de Santiago.

O Caminho de Santiago vai certamente deixar-lhe um bom sabor na boca.



X @spain

Instagram @spain

Facebook Spain.info

YouTube /spain

TikTok @visitSpain