

TODOLOS CAMIÑOS CONDUCEN A SANTIAGO

CAMIÑOS DE SANTIAGO – CAMINOS DE SANTIAGO – WAYS TO SANTIAGO – CHEMINS DE SAINT-JACQUES
- JAKOBSWEGE – CAMIÑOS DE SANTIAGO – CAMINOS DE SANTIAGO – WAYS TO SANTIAGO – CHEMINS DE

5 RUTAS DE SENDEIRISMO QUE PERCORREN AS ÚLTIMAS ETAPAS DE TODOS OS CAMIÑOS QUE CHEGAN A SANTIAGO

5 ETAPAS	Nº Km	DATA
INGLÉS Sigueiro - Santiago	19	13.03.10
FRANCÉS/ PRIMITIVO-NORTE Salceda - Santiago	23,6	27.03.10
PRATA - SANABRÉS Ponte Ulla -Santiago	20,3	10.04.10
PORTUGUÉS / MAR DE AROUSA Padrón - Santiago	22	24.04.10
FISTERRA Negreira - Santiago	22	08.05.10

3 CAMIÑOS TRADICIONAIS

CAMIÑO FRANCÉS: 5 ETAPAS 113 KM *

ETAPA	Nº Km	DATA
SARRIA - PORTOMARÍN	22	20.03.10
PORTOMARÍN - PALAS DE REI	24	27.03.10
PALAS DE REI - ARZÚA	28	03.04.10
ARZÚA - A LAVACOLLA	27	10.04.10
A LAVACOLLA - SANTIAGO	12	17.04.10

CAMIÑO PORTUGUÉS: 6 ETAPAS 109,7 KM *

ETAPA	Nº Km	DATA
VALENÇA DO MIÑO - PORRIÑO	16	22.05.10
PORRIÑO - REDONDELA	15	05.06.10
REDONDELA - PONTEVEDRA	19,5	19.06.10
PONTEVEDRA - CALDAS DE REIS	20,3	03.07.10
CALDAS DE REIS - PADRÓN	16,9	17.07.10
PADRÓN - SANTIAGO	22	31.07.10

CAMIÑO FISTERRA: 6 ETAPAS 122 KM

ETAPA	Nº Km	DATA
SANTIAGO - NEGREIRA	22	11.09.10
NEGREIRA - VILAR DE CASTRO	26	25.09.10
VILAR DE CASTRO - CEE	23,9	02.10.10
CEE - FARO DE FISTERRA	18,2	16.10.10
FARO DE FISTERRA - LIRES	16	30.10.10
LIRES - MUXÍA	16	13.11.10

* Estas 2 rutas permitirán obter a Compostelá

RUTA DO MAR DE AROUSA E ULLA SÁBADO 10 DE XULLO DE 2010

Saída de Santiago en autobús ata O Grove, travesía de 3 horas en catamarán con degustacións de mexillóns, empanada e viño nun percorrido de 23 km ata Pontecesures pola ría de Arousa para continuar camiñando desde Pontecesures ata Santiago. En Padrón visitarase o Pedrón na igrexa parroquial de Santiago onde supostamente se amarrou a barca que contiña os restos do apóstolo. Logo dunha pausa para descansar nunha area recreativa de Santiaguíño del Monte con mesas, bancos de pedra e cun fermoso mirador (dende onde segundo a tradición predicara o Apóstolo) emprenderase o camiño a Santiago de Compostela.



MODOS DE PARTICIPACIÓN

Poden participar asociacións e cidadáns non asociados que estean interesados na proposta.

O inicio de cada tramo será o punto de chegada do anterior. A viaxe de ida e volta realizarase en autobús, agás a última etapa de chegada a Santiago que será exclusivamente camiñando. As saídas serán as 9 horas e as chegadas están previstas aproximadamente as 19 horas.

Lugar de saída e chegada do grupo:
CASA DAS ASOCIACIÓNS
Rúa Manuel Beiras, nº 3 (antiga estación de Cornes)
Teléfono: 981 542 350

participacioncidade@santiagodecompostela.org
faiocaminocnosco@gmail.com
clubvialactea@gmail.com



· Os participantes/asociacións poderán facer a súa preinscrición persoalmente ou por teléfono na Casa das Asociacións posteriormente pagarán a tarifa da viaxe na conta bancaria disposta para tal efecto.

· O pago e a súa posterior verificación a través do xustificante bancario, debe realizarse como máximo unha semana antes do comezo de cada etapa e facerlle constar aos responsables de "Fai o Camiño connosco" na Casa das Asociacións quedando formalizada a inscrición.

· O prezo establecido por cada etapa é de 5 €, agás a Ruta do Mar de Arousa que inclúe travesía en catamarán e degustacións. Os interesados en obter credencial de peregrino deberán informalo no momento da inscrición.

· A inscrición realizarase tendo en conta a ruta completa con todas as súas etapas.

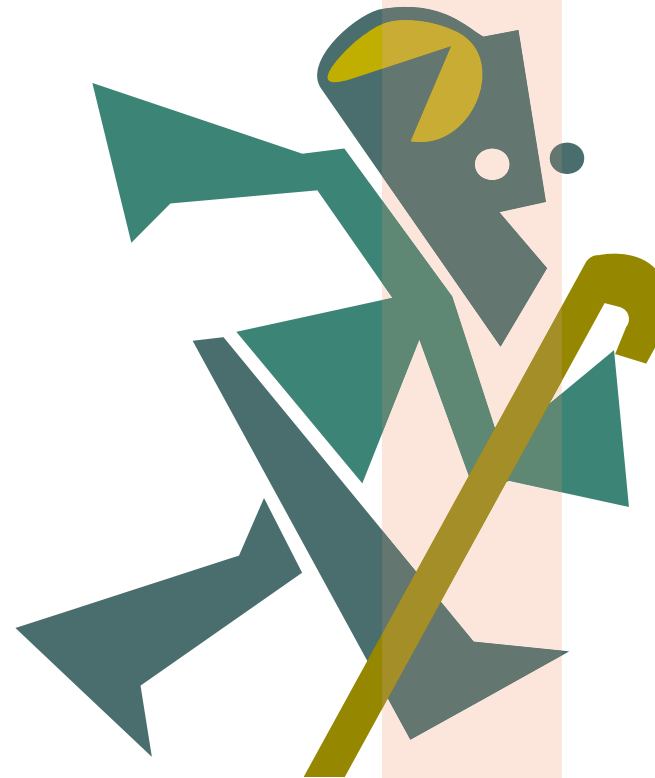
· Os autobuses teñen capacidade para 55 pasaxeiros. Se existise demanda, avaliaríase a posibilidade de contratar outro autobús suplementario. É condición indispensable contar cun mínimo de 25 pasaxeiros para garantir a saída dos autobuses. No caso de non acadalo, manterase na conta bancaria unha semana ata acadar o cupo ou devolverse a pedido do inscrito.

· O percorrido farase de maneira libre atendendo ás indicacións realizadas pola organización mais os camiñantes estarán acompañados por persoal do programa.

· Protección Civil estará dispoñible por se se producise algunha incidencia e para apoiar o axeitado desenvolvemento de cada etapa, a través do número de teléfono posto a disposición dos participantes.



Xacobeo 2010 Espazo de Participación



todos os camiños conducen a Santiago

"Fai o Camiño Connosco"



5 RUTAS
DE SENDEIRISMO
POLAS ÚLTIMAS ETAPAS
DOS CAMIÑOS
QUE CHEGAN A SANTIAGO

A cidadanía está en marcha.

Concellaría de
Participación
Cidadá

"Fai o Camiño Connosco"

TODOS OS CAMIÑOS CONDUCEN A SANTIAGO

5 RUTAS DE SENDEIRISMO
(cada tramo, aprox. 20 km).

3 RUTAS TRADICIONAIS
Polas etapas galegas dos
camiños francés, portugués
e de fisterra.

1 RUTA MARÍTIMA
Polo MAR DE AROUSA
Travesía marítima
e andaina



CERTAME FOTOGRÁFICO "INSTANTÁNEAS XACOBÉAS"

Rescate fotográfico dos momentos singulares, instantáneas do paisaxe ou curiosidades do camiño. Comparte as túas impresións. Exposición dunha selección na Casa das Asociacións ao finalizar o programa. Consulta as bases.

"MOCHILA DE SUXESTIÓNS"

Espazo físico (uns folios) e virtual (unha conta de correo electrónico) a modo de fábrica de ideas, que recollerá as impresións cidadás, queixas e suxestións, coa finalidade de mellorar a experiencia en vindeiras convocatorias.

No marco do programa
XACOBEO 2010
ESPAAZO DE PARTICIPACIÓN

da Concellaría de Participación Cidadá

Coa colaboración
do Club de Sendeirismo Vía Láctea



UNS CONSELLOS ANTES DE COMEZAR A PERCORRER O CAMIÑO.



O éxito dun roteiro depende en gran medida da forma en que o teñamos organizado.

Cómpre ter en conta algúns aspectos que nos van permitir gozar dunhas xornadas saudables e seguras, de encontro e camaradería e nunha relación harmónica e respectuosa co medio.

PREGUNTAS FRECUENTES

CANTO VAI DURAR A SAÍDA?

A duración de cada etapa, incluída a viaxe de ida e volta, é aproximadamente de 12 h.

QUE NECESITAS?

. Calzado cómodo, flexible, impermeable e de sola grosa. Unhas botas poden protexerte os nocellos das escordeduras. Nunca estrees calzado nunha camiñada para evitar ampolas ou rozaduras.

. Roupas adecuadas para camiñar, cómoda e folgada que permita liberdade de movementos, transpirable para que a suor non se pegue ao corpo. Os pantalóns han de ser cómodos, e longos para evitar rabuñaduras coa vexetación. Os calcetíns aconsellados para sendeirismo serán suaves dun grosor axeitado para manter os pés secos, que encaixen sen dobreces e sen costuras para evitar rozaduras.

. Evita ir cargado con pesos innecesarios, unha riñonera para o bocadillo con suxeicións para una botella de auga, o unha pequena mochila acolchada de non máis de 5 kg. e con suxeición nas cadeiras e no peito é suficiente para andainas dun día.

. Unha muda de reposto, chuvasqueiro, protección para o sol... (ver suxestións "que tempo vai facer").

. Unha vara ou bastón poden ser útiles en terreos accidentados, inestables, con desniveis ou pendentes e restan esforzos os xeonllos.

. Bolsas para o lixo e a roupa sucia (preferentemente de algodón ou de materiais reciclables).

. Cantimplora térmica ou botella con auga.

. Caixa de Medicamentos: con apósitos, gasas, vendas, auga oxixenada, esparadrapo, desinfectante, analxésicos, repelente insectos, etc.

. DNI e tarxeta sanitaria.

QUE VAS COMER?

O almuerzo debe ser completo, a base de cereais, lácteos, zume e froita.

. Durante a marcha cómpre beber auga ou bebidas enerxéticas cada hora e non agardar a ter sede. As isotónicas que repoñen electrólitos son unha boa elección.

. Non hai nada mellor cá froita, os froitos secos, galletas, as barriñas de cereais e o chocolate para repor enerxía, sen esquecer o bocadillo...

. Camiñar despois dunha comida copiosa non é aconsellable.

COMO FACER O CAMIÑO CON SEGURIDADE?

- . Leva sempre o móbil coa batería cargada.
- . Leva roupa que resulte visible para o tráfico (reflector).
- . Camiña acompañado.
- . Vai sempre pola esquerda e formando unha fila.
- . Leva contigo o número de teléfono de Emerxencias (061) ou Protección Civil (981 543105 / 981 543111 / 981 543107)
- . Procura camiñar polas beirarrúas ou polas beiravías no seu defecto.

QUE TEMPO VAI FACER?

- . Cómpre informarse das previsións meteorolóxicas para o día que vaias saír.
- A continuación tes unhas indicacións xerais que podes seguir en función das condicións climáticas que se dean.

SE FAI MOITA CALOR ...

- . Cubre a cabeza e o colo cun pano e unha gorra con orificios de ventilación.
- . Utiliza lentes de sol e crema protectora.
- . Fai pausas frecuentes poñéndote á sombra e bebe líquido.
- . Non comas produtos salgados porque provocan máis sede.
- . Evita as estradas asfaltadas, pódénche saír vinchas nos pés.

SE FAI FRÍO...

- . O sistema de capas
- A mellor maneira de combater o frío é abrigándote con distintas capas que xeren bolsas de aire quente entre o corpo e o exterior.

Primeira capa: para manter a pel seca. Utiliza unha camiseta de algodón ou algo similar. Podes poñer dúas camisetas se fai moito frío, así o corpo non perde calor.

Segunda capa: acumular aire quente. Pon enriba un xerse de la ou un forro polar que xera unha capa de aire quente para manter a temperatura corporal.

Terceira capa: o escudo exterior. Utiliza un impermeable que te protexa do vento. O ideal é que permita a transpiración para evitar que a suor te empape.

- . Protexe os ollos cunhas lentes de sol se o día está despexado.
- . Aplica protector solar na cara e protector labial.
- . Cubre a cabeza cun gorro e as mans cunhas luvas.
- . Utiliza polainas ou bolsas de plástico para evitar que se molllen os pés
- . Abrígate cando realices unha parada para non te arrefriares. Estas deben ser curtas.

SE CHOVE ...

- . Utiliza unha capa impermeable para cubrir o teu corpo e a mochila
 - . Impermeabiliza o calzado para que non se molllen os pés.
 - . Camiña por estradas ou camiños.
- A vexetación mollará rapidamente o calzado.

SE FAI MOITO VENTO ...

- . Tapa ben todas as zonas do teu corpo. O vento fai que a temperatura corporal diminúa máis rapidamente.
- . Procura andar dando as costas ó vento ou por zonas resgardadas.



DE ORIXES E LEGADOS



5 RUTAS DE SENDEIRISMO POLAS ULTIMAS ETAPAS DOS CAMIÑOS QUE CHEGAN A SANTIAGO

1. INGLÉS

Sigüeiro - Santiago

Da Idade Media data a ponte sobre o río Tambre en Sigüeiro onde se librou a batalla dos Mártires de Carral, en 1846, entre as forzas do Goberno e o Exército de Liberación de Galicia, sendo derrotados estes últimos. En arquitectura relixiosa hai no municipio dous sinxelos exemplos de igrexas barrocas: a de San Miguel de Gándara e a de Santa Baia de Senra, ambas as dúas do s. XVIII.

No templo de San Cristovo en Enfesta atopamos dous curiosos animais na súa fachada, e moi preto está o cruceiro.

2. FRANCÉS - PRIMITIVO - NORTE

Salceda - Santiago

Un dos elementos arquitectónicos máis importantes do patrimonio municipal é a ermida de Santa Irene, na parte inferior desta hai unha fonte con augas ás que as crezas lle outorgan poderes curativos.

Segundo a lenda, neste lugar foi sacrificada a santa que dá nome ao enclave. Na zona superior da ermida podemos atopar unha impresionante carballeira.



3. PRATA - SANABRÉS OU CAMIÑO DE FONSECA

Ponte Ulla - Santiago

A segunda denominación fai referencia ao vínculo eclesástico - cultural que existe entre as cidades de Salamanca e Santiago de Compostela, dende a época renacentista, e que ten as súas bases na figura do arcebispo Fonseca-Alonso Fonseca e Acevedo (1476-1534), quen dá nome a este Camiño Xacobeo, polo que se cree que facía os seus tránsitos viaxeiros de comunicación entre as dúas cidades. En Ponte Ulla, atópase o templo de Santa María Magdalena, cunha ábsida semicircular románica.

Dende esta ruta pódese divisar o Pico Sacro: o equivalente ao Monte do Gozo, e onde, segundo a lenda, a raíña Lupa enviou os discípulos de Santiago en busca dunha parella de bois cos que transportar o corpo do seu mestre para ser soterrado en Compostela.

4. PORTUGÉS - MAR DE AROUSA

Padrón - Santiago

No concello de Padrón podemos ver "O Pedrón", na igrexa de Santiago, onde conta a lenda que foi amarrada a barca que contiña os restos do Apóstolo e que lle dá nome a esta localidade. Dende aquí, sóbese ao Santiaguíño do Monte, fermoso lugar dende o cal, segundo a tradición, o Apóstolo predicou aos fieis.

O camiño continúa a través de Iria Flavia, no que destaca a súa fermosa colexiata; pasa pola vila de Calo, onde destaca o Castro de Lupares, para chegar ás portas de Santiago entrando polo Milla-doiro, onde os peregrinos facían a súa primeira ofrenda ó Santo, axeonllándose ("Humilladoiro").



5. FISTERRÁ

Negreira - Santiago

En Ames, chegamos a Augapesada, coa súa ponte de orixe medieval; continuando coa igrexa barroca de Trasmonte. En Ponte Maceira atopamos a ponte do s. XIV, reconstruída no s. XVIII.

En Negreira, o pazo de Chancela e o característico escudo de armas. Nesta vila tamén está o pazo do Cotón, fortaleza medieval restaurada no s. XVII, e a capela de San Mauro.

