

TODOLOS CAMIÑOS CONDUCEN A SANTIAGO

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 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 FRANCÉS: 2ª QUENDA - 5 ETAPAS 114 KM *

ETAPA	Nº Km	DATA
SARRIA - PORTOMARÍN	22	05.07.10
PORTOMARÍN - PALAS DE REI	24	06.07.10
PALAS DE REI - ARZÚA	28	07.07.10
ARZÚA - A LAVACOLLA (palco da música)	29,5	08.07.10
A LAVACOLLA - SANTIAGO	10,5	09.07.10

* Estas 2 rutas permitirán obter a Compostelá

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

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 amarró a barca que contiña os restos do apóstolo. Logo dunha pausa para descansar nunha area recreativa de Santiaguíño do 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.



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

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 dous días 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”



CAMIÑO
PORTUGUÉS

A cidadanía está en marcha.

Concellaría de
Participación
Cidadá

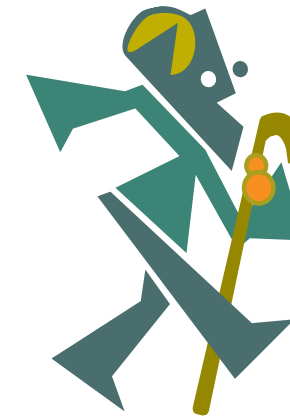
“Fai o Camiño Connosco”

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 XACOBEAS”

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
ESPAZO 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 10 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, chubasqueiro, 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 osixenada, 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
- . Abrigate 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



O CAMIÑO PORTUGUÉS.

1. VALENÇA DO MIÑO - O PORRIÑO

En Tui pódese visitar a catedral de Santa María, do s. XII. Conserva aparencia de fortaleza con torres ameadas, camiños de paso e pasadizos. No interior destacan a Capela Maior e a do Sacramento, ademais do Museo Catedralicio. O seu claustro é unha xoia da arte oxival galega. A igrexa de San Bartolomeu foi fundada no s. XI. No interior destacan os capiteis e as pinturas murais da capela maior, que datan do s. XVI. Outros monumentos de interese son a Capela de San Telmo do s. XVIII, os conventos das Clarisas e das Monxas encerradas e as igrexas de San Domingos, San Bartolomeu e a de San Francisco.

2. O PORRIÑO - REDONDELA

En Redondela está a igrexa de Santiago, orixinada nos tempos de Xelmírez, reedificada no s. XVI, con nave única cuberta con bóvedas de cruceira e cabeceira poligonal que sostén unha fermosa cuberta estrelada. O albergue da vila, situado nun edificio histórico do s. XVI denominado "Casa da Torre" é dos principais do Camiño Portugués.



3. REDONDELA -PONTEVEDRA

En Pontevedra se encontran as ruínas de San Domingos, de finais do s. XIV. Na actualidade alberga unha parte da sección lapidar do museo: escudos, sepulcros medievais, pezas románicas e góticas de igrexas desaparecidas.

Na basílica de Santa María a Maior do s. XVI, destacamos a fachada plateresca na que descubrimos unha curiosa imaxe de San Xerome con anteollos. Unha das máis destacadas do barroco galego é a Igrexa do colexio de San Bartolomeu que os xesuítas posuíron entre 1650 e 1767, iniciada a finais do s. XVII. O parador Casa do Barón do s. XVI-XVIII con portada neoclásica pertenceu ós Condes de Maceda.



4. PONTEVEDRA- CALDAS DE REIS

A vila de Caldas de Reis é unha importante estación termal con dous balnearios, Acuña e Dávila con augas cloruro-sódicas, sulfídricas e nitroxenadas, que afloran a máis de 35°C.

A arquitectura relixiosa está presente na igrexa románica de Santa María de Caldas, a ábsida e o tímpano da portada -no que domina a figura dun cordeiro- son os elementos máis antigos; posteriormente engadiuse un baldaquino que mostra unha escena do descubrimento de América (s. XV) e as capelas de san Diego (s. XVII) e da Nosa Señora do Carme (s. XVIII). Desde o s. XVII mantense activo na aldea de Badoucos, un taller de campás de fabricación artesá. Moitas son as campás aquí construídas que poden oírse nas numerosas igrexas de Galicia e incluso nas de fora das nosas fronteiras

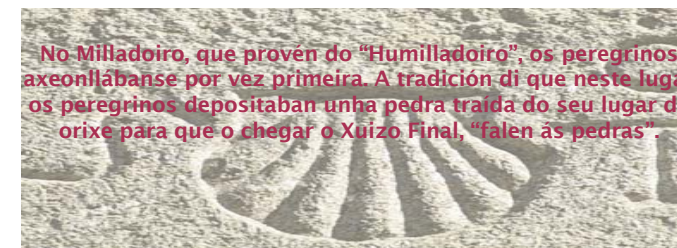


5. CALDAS DE REIS - PADRÓN

Trala estación balnearia de Caldas sálvase o río Ulla en Pontevedra, e arribase a Padrón. Esta vila onde naceu Rosalía de Castro tamén é xacobeá por conservar numerosos recordos da suposta predicación do fillo do Zebedeo (Santiaguíño do Monte, con romaría o 25 de xullo) a da traslación, que se completa coa aldea de Iria, antiga poboación romana que foi sede obispal antes que Santiago. Nas súas proximidades atopamos os restos do Castro Lupario e a vía romana de Iria Flavia a Aseconia. No concello de Padrón podemos ver "El Pedrón", na igrexa de Santiago, onde conta a lenda que foi amarrada a Barca que contiña os Restos do Apóstolo e que lle da nome a esta localidade. Dende aquí, sóbese ó Santiaguíño do Monte, fermoso lugar dende o cal, segundo a tradición, o Apóstolo predicou ós fieis.

6. PADRÓN - SANTIAGO

No límite de Dodro e Padrón, divisase o canle do río Sar, afluente do Ulla por cuxas augas, segundo reza a tradición, navegou "A Barca de Pedra". Baixo o altar Maior da parroquia de Santiago (s. IX), consérvase un púlpito gótico coa representación de Santiago Peregrino e o famoso "pedrón" onde amarrou a barca. O camiño continúa a través de Iria Flavia coa súa colexiata do s. XVII e o santuario da Nosa Señora da Escravitude de construción barroca do s. XVIII. No pobo de Calo hai un lugar emblemático, é o Castro Lupares, coa lenda relacionada ca raíña Lupa e que aínda mostra ás súas murallas sobre un outeiro, detrás da aldea.



No Miñadoiro, que proven do "Humilladoiro", os peregrinos axeonllábanse por vez primeira. A tradición di que neste lugar os peregrinos depositaban unha pedra traída do seu lugar de orixe para que o chegar o Xuízo Final, "falen as pedras".