

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

“Fai o Camiño Connosco”

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

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.

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 del Monte con mesas, bancos de pedra e cun fermoso mirador emprenderase o camiño a pé 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”



Concellaría de Participación Cidadá

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



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.
 . Roupa adecuada 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 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, pódanche 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 cuns 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 ...

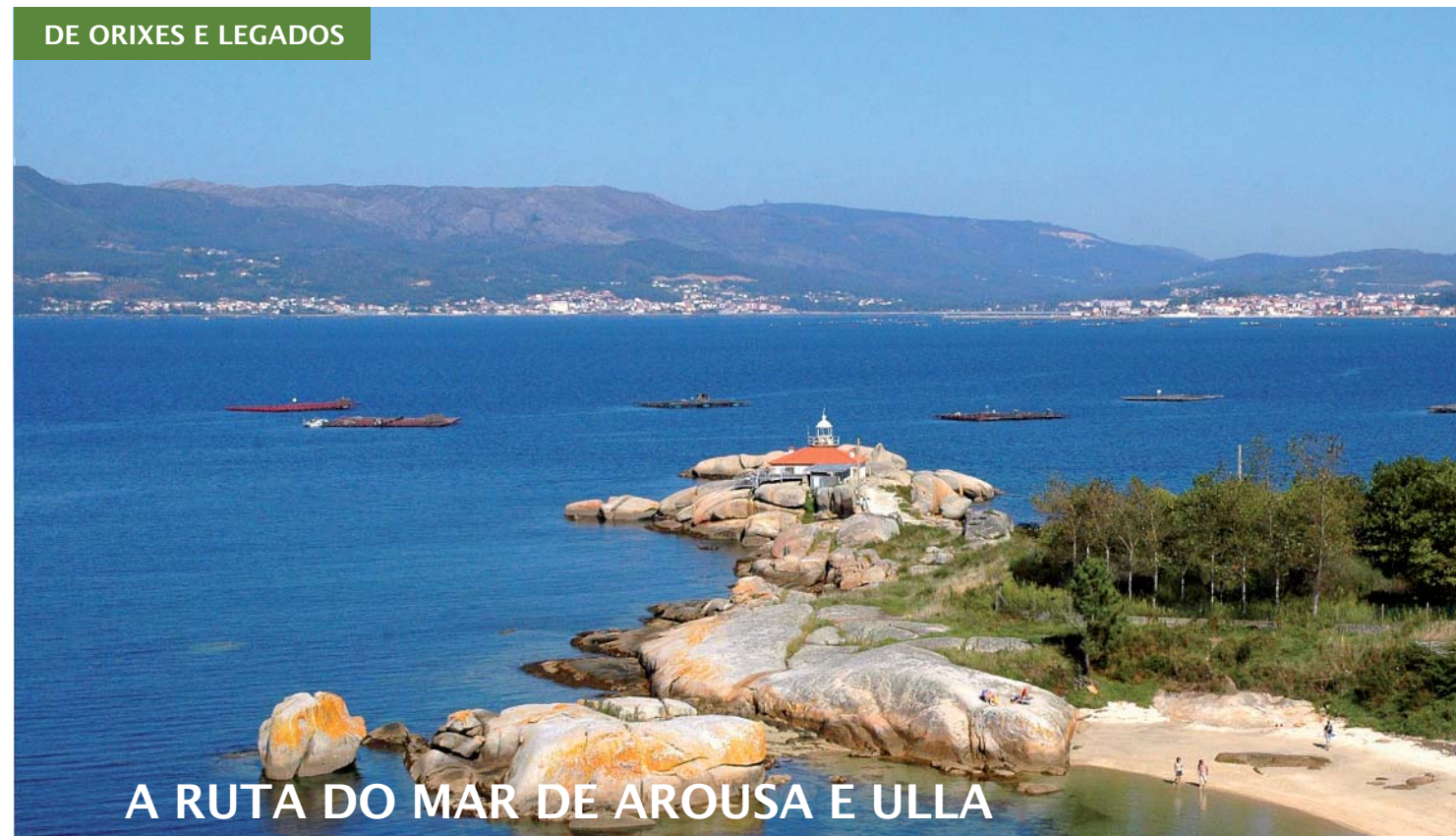
- . Utiliza unha capa impermeable para cubrir o teu corpo e a mochila
- . Impermeabiliza o calzado para que non se molllen os pés.
- . Camiña por estradas ou camiños.
- . A vexetación mollará rapidamente o calzado.



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



A RUTA DO MAR DE AROUSA E ULLA

Saída de Santiago en Autobús ata o Grove, logo travesía de 3 horas en catamarán cun percorrido de 23 k ata Pontecesures pola Ría de Arousa para continuar camiñando desde Pontecesures ata SANTIAGO, seguindo o Camiño Portugués.

Esta ruta marítimo-fluvial pola ría de Arousa e o río Ulla conmemora a chegada a Galicia, por mar, do corpo do apóstolo Santiago, tralo seu martirio en Xerusalén no ano 44, segundo recolle San Lucas no libro Bíblico dos Feitos dos Apóstolos, (12, 1-2): "... o rei Herodes botou man a algúns da Igrexa para maltratalos. Deu morte a Santiago, irmán de Xoán, pola espada"



Antigas tradicións cristiás, reforzadas por textos medievais, aseguran que tralo martirio, algúns discípulos de Santiago recolleron o seu corpo decapitado, amortallárono e trasladárono á costa Palestina.

No porto de Jaffa un barco mercante, "A Barca de Pedra", trasladouno, a través de todo o Mediterráneo e da costa atlántica ibérica, ata os confíns de Occidente, onde predicara o Evanxelio. A tradición sobre a célebre "Barca de Pedra" que traslada os restos apostólicos dende Jaffa (Palestina) a Iria Flavia, en terras galegas, relaciónase cunha das naves que transportaban minerais dende Galicia ata outros lugares do Imperio Romano.



Seguindo esta antiga ruta marítima, ben coñecida na época romana, a nave que transportaba o corpo de Santiago penetrou pola ría de Arousa e remontou o río Ulla, pasando polos establecementos romanos de Turris Augusti (Torres de Oeste, Catoira) e Pontecesures.

Seguindo río arriba, a nave chegou a Padrón, porto fluvial da cidade romana de Iria Flavia.

