

Tódolos camiños conducen a Santiago

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 farase en autobús.

-As saídas serán ás 9 horas e as chegadas están previstas aproximadamente ás 15 horas

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

participacionciudad@santiagodecompostela.org

faiocamiñoconnosco@gmail.com

-A inscrición poderá realizarse personalmente ou por teléfono na Casa das Asociacións, cubrindo a folia de inscrición e posteriormente pagando a tarifa da viaxe na conta disposta a tal efecto. Entregarase o xustificante de pago xunto coa inscrición cuberta na mesma Casa das Asociacións.

-A folia de inscrición tamén se poderá descargar a través da páxina do concello:

www.santiagodecompostela.org

-O prezo establecido para toda a ruta é de 25 €.

-O pago e a súa posterior verificación a través do xustificante bancario, debe realizarse como máximo unha semana antes do comezo da ruta.

-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. No caso de non acadalos, manterase na conta bancaria unha semana ata acadar o cupo ou devolverase o importe a pedido do inscrito.



AMIÑOSDESANTIAGO-CAMINOSDESANTIAGO-WAYSTOSANTIAGO-CHEMINSDESANT-JACQUES
-JAKOBSWEGE-CAMIÑOSDESANTIAGO-CAMINOSDESANTIAGO-WAYSTOSANTIAGO-CHEMINSDE

CAMIÑO FRANCÉS: 10 ETAPAS 115 KM

ETAPA	Nº KM	DATA
SARRIA - LAVANDEIRA	11	08.05.10
LAVANDEIRA - PORTOMARÍN	11	12.05.10
PORTOMARÍN - HOSPITAL DE LA CRUZ	11,8	15.05.10
HOSPITAL DE LA CRUZ - PALAS DE REI	13,2	19.05.10
PALAS DE REI - MELIDE	14,8	22.05.10
MELIDE - ARZÚA	14	26.05.10
ARZÚA - SALCEDA	11,1	29.05.10
SALCEDA - AMENAL	11,7	02.06.10
AMENAL - SAN MARCOS (TVG)	9	05.06.10
SAN MARCOS (TVG) - SANTIAGO DE COMPOSTELA	7,3	09.06.10

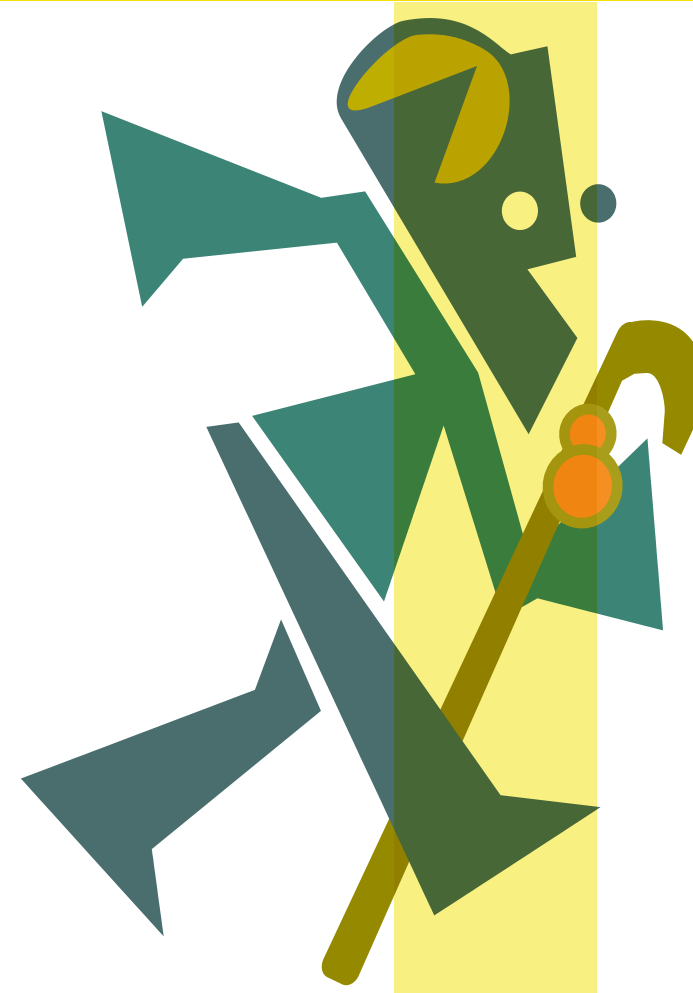
CERTAME FOTOGRÁFICO "INSTANTÁNEAS XACOBEAS"

Rescate fotográfico dos momentos singulares, instantáneas da paisaxe ou curiosidades do camiño.

Comparte as túas impresións.

Exposición dunha selección na Casa das Asociacións ao finalizar o programa.

Consulta as bases.



todos os camiños conducen a Santiago

"Fai o Camiño Connosco"

ESPECIAL MAIORES

10 ETAPAS

CAMIÑO FRANCÉS

SARRIA – SANTIAGO

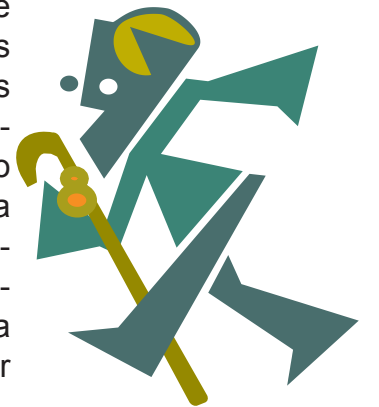
Concellaría de
Participación
Cidadá

"Fai o Camiño Connosco"

ESPECIAL MAIORES

A Concellaría de Participación Cidadá do concello de Santiago de Compostela non quere deixar a ninguén sen a posibilidade de facer neste ano Xacobeo 2010 o Camiño de Santiago.

Con esta finalidade, desenvólvese este programa, especialmente dirixido aos maiores ou persoas con máis dificultades para camiñar, e divide o Camiño Francés, dende Sarria a Santiago, en 10 etapas, duns 12 kilómetros, para facilitar a conclusión da ruta por todos os participantes.



COMIDAS NOS ALBERGUES

Ao remate de cada etapa indicarase por parte da organización un lugar no que poder facer o xantar, cun menú de prezo económico, nalgún dos albergues ou casa de comidas da ruta.



No marco do programa
XACOBEO 2010
ESPAZO DE PARTICIPACIÓN

da Concellaría de Participación Cidadá

coa colaboración
do Club de Senderismo Vía Láctea
e da Concellaría de Benestar Social

Consellos Útiles

QUE NECESITAS?

-Calzado cómodo, flexible, impermeable e de sola grosa. Unhas botas poden protexerte os nocellos das escordeduras.

-Nunca estrees calzado nunha andaina 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.

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

-Unha muda de reposto, chuvaqueiro, protección para o sol...

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

-Bolsas para o lixo (preferentemente materiais reciclables).

-Cantimplora térmica ou botella con auga.

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

-DNI e tarxeta sanitaria.

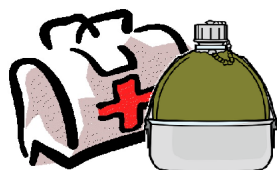
QUE VAS COMER?

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

-Durante a marcha cómpre beber auga ou bebidas enerxéticas ou isotónicas cada hora, e non agardar a ter sede.

-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.

SE FAI MOITA CALOR ...

-Cubre a cabeza e o colo cun pano e unha gorra con buratos 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.



SE FAI FRÍO...

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

SE CHOVE ...

-Utiliza unha capa impermeable para cubrir o teu corpo e a mochila.

-Impermeabiliza o calzado para que non se mollen os pés.



SE FAI MOITO VENTO ...

-Tapa ben todas as zonas do teu corpo. O vento fai que a temperatura corporal diminúa máis de présa.

-Procura andar dando as costas ó vento ou por zonas resgardadas.

A Compostela

-Ao comenzo da primeira etapa entregaráselle a todos os participantes unha Credencial, de maneira gratuíta, que irán sellando durante as distintas etapas para obter, ó remate, en Santiago, a Compostela.



O Camiño Francés: A ruta

1. SARRIA - LAVANDEIRA (11 KM)

De Sarria parte o peregrino cruzando a vella ponte da Áspera, camiño da igrexa de Santiago de Barbadelo, atravesando unha das máis fermosas carballeiras da ruta. Aquí, un panel informativo advirtenos da igrexa románica, rodeada polo camposanto e na que destacan os seus fermosos capiteis e a portada.

Continuamos a andaina, pasando ao carón dunha fonte decorada con Pelegrín, a mascota do Xacobeo 93, e avanzando entre baixos muros de pedra e castifeiros ata alcanzar o fito dos 100 Km, primeiro o falso e un metros máis adiante o verdadeiro, coroado de pedras e pintadas.

2. LAVANDEIRA - PORTOMARÍN (11 KM)

Atravesando continuas masas arbóreas, prados e terras de labor, por tramos con vestixios de antigas calzadas, entramos no municipio de Paradela, que nos recibe en Ferreiros coa igrexa románica de Santa María (s.XII), con escultórica portada.

A ruta descende xa ata as ribeiras do Miño, divisando as terras de cultivo da vide, para entrar no Portomarín de fachadas brancas e tellados negros cruzando a ponte construída en 1960 para salvar o encoro de Belesar.



3. PORTOMARÍN - HOSPITAL DE LA CRUZ (11,8 KM)

A través da aldea de Gonzar, o Camiño continúa cara Castromaior, lugar que lle debe o seu nome ao castro prerromano que domina o perfil da paisaxe local, onde se construíu unha igrexa románica (finais do s. XII), ata chegar a O Hospital.

4. HOSPITAL DE LA CRUZ - PALAS DE REI (13,2 KM)

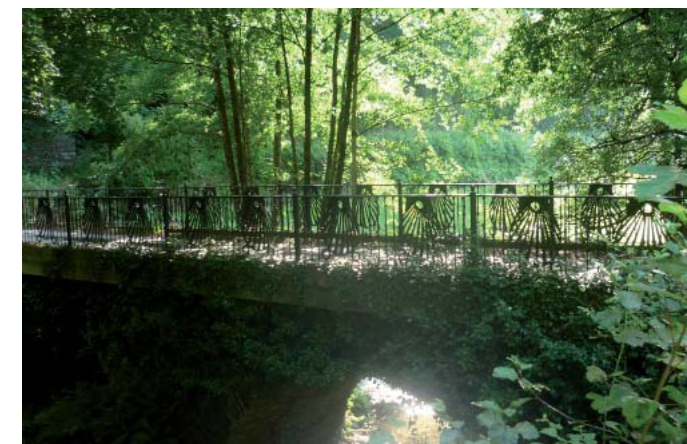
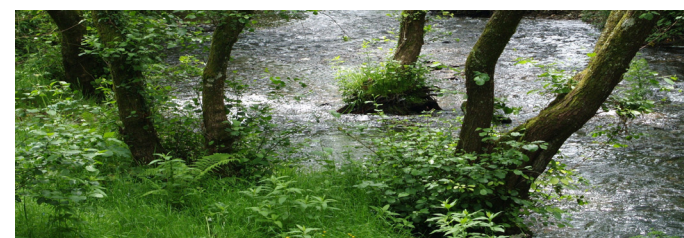
Aparecen, ós poucos, Vendas de Narón, coa ermita da Madalena, e Lameiros, coa de San Marcos e un cruceiro.

Proseguimos ata Vilar de Donas, onde se atopa unha igrexa románica con varios sepulcros dos cabaleiros da Orde de Santiago, para entrar en Palas de Rei, atravesando a rúa do Cruceiro e visitando a igrexa de San Tirso, ata chegar ao albergue.



5. PALAS DE REI - MELIDE (14,8 KM)

Ao saír de Palas de Rei polo campo dos romeiros, chegamos á igrexa de San Xulián do Camiño (s. XII). Kilómetros máis adiante aparece Leboreiro, coa súa igrexa que conserva diversos elementos románicos e algunha pintura mural (s. XVI).



6. MELIDE - ARZÚA (14 KM)

Continuamos a andaina por Boente, coa igrexa de Santiago, e castañeda, lugar de localización dos fornos que se empregaron na construción da catedral de Santiago.

Máis adiante cruzamos o río Iso, por unha ponte de orixe medieval, acedendo o hospital de Ribadiso, espazo histórico que foi restaurado como albergue de peregrinos.

Na vila de Arzúa, famosa polos seus queixos, atópanse aínda diversos vestixios xacobeos, como a rúa do Camiño, a igrexa de Santiago e a capela gótica da Madalena.

7. ARZÚA - SALCEDA (11,1 KM)

Comprobamos aquí como os eucaliptos cubren, cada vez máis, a paisaxe galega e os eidos particulares, fonte de supervivencia do gando e do mundo rural.

8. SALCEDA - AMENAL (11,7 KM)

Nesta etapa de gran beleza paisaxística destaca a ermita de Santa Irene e a súa fonte barroca.

9. AMENAL - SAN MARCOS (TVG) (9 KM)

Pasamos as aldeas de San Antón en Arca, a través de bosques de eucaliptos e carballos.

Xa, ao final da etapa, atopamos un monolito co bordón, o cabazo e a vieira, que anuncia a entrada no concello de Santiago.

10. SAN MARCOS (TVG) - SANTIAGO (7,3 KM)

Deixando atrás A Lavacolla, aproximámonos ao Monte do Gozo, un pequeno outeiro dende o que os peregrinos albiscaban por vez primeira as torres da catedral de Santiago.

Dende aquí o Camiño entra en Santiago, pola rúa de San Pedro e a Porta do Camiño, ata chegar á catedral.

