

# **Meus Caminhos**

## **Rumo à Santiago de Compostela**

**Guia do peregrino**

**Caminho Francês com Martinho Lima**





# Meus Caminhos

## Rumo à Santiago de Compostela

Guia do Peregrino

Livro I - Caminho Francês



França e Espanha

2ª Edição

## FICHA TÉCNICA

Título: Meus Caminhos rumo à Santiago de Compostela.

Guia do aprendiz à peregrino pelo Caminho Francês.

Autor: Martinho Lima

Normalização e edição: Martinho Lima

Revisão: Danilo Lima de Freitas

Páginas: 215

Edição: 2

Foto de capa: Amanda Stillemones

Logomarca El Peregrino: Francisco Junior

Fotos: Martinho Lima

Câmeras: Digital Sony DSC portátil e semiprofissional

Anos: 2010, 2011 e 2012

Assunto: Assessorar na peregrinação de futuros peregrinos brasileiros à Catedral de Santiago de Compostela na Espanha.

Livro sem financiamento e fins lucrativos, com distribuição gratuita e exclusiva pelo site do autor, [www.elpelegrino.com.br](http://www.elpelegrino.com.br), podendo ser copiado, distribuído e impresso sem qualquer custo ou cobrança para isso.

As informações deste livro foram colhidas nos anos de 2010 à 2012, podendo alguma informação ter sofrido alteração no decorrer dos anos seguintes.

Este guia tem o papel de auxiliar e fica a cargo do peregrino avaliar se as informações aqui prestadas foram de alguma valia e/ou, ajuda.

## AGRADECIMENTOS

Ao meu pai, família e amigos que mesmo longe sempre viajam comigo.

A todos os peregrinos que encontrei e enriqueceram minhas experiências nos Caminhos que trilhei, são tantos que não conseguiria listar todos.

A todas Associações dos Amigos do Caminho de Santiago, pelo apoio a todos os peregrinos pelos Caminhos afora.

Ao meu Anjo da Guarda que me protege em todos os momentos difíceis e que sempre se apresenta quando mais preciso.

A Santiago de Compostela que abençoa as minhas Caminhadas. Tudo só faz sentido após aquele abraço.

A Deus que me acompanha e está presente em tudo que faço. A estrada é longa, mas sou eu quem escolho qual caminho devo seguir.

Ao amor... que seja eterno enquanto dure!





“Enquanto o turista reclama,  
o peregrino... Agradece!”

Provérbio popular do Caminho de Santiago.

# INTRODUÇÃO

A humanidade segue rumo ao terceiro milênio e o Caminho de Santiago de Compostela continua mais presente na vida de milhares de pessoas que o percorrem a cada ano.

De nacionalidades, religiões, classes, orientações sexuais e objetivos diferentes, essas pessoas reservam um momento de sua vida e se tornam “peregrinos”.

Algumas se sentem vazias com tudo que possuem, ou estão muito estressadas pela correria do dia-a-dia. Algumas perderam a sua fé, ou apenas querem um pouco mais de contato com a natureza. Algumas procuram respostas para as suas dúvidas, ou acham impossível andar 800km e mesmo assim aceitam o desafio pessoal de caminhá-lo. Algumas procuram férias diferentes de todas as que já viveram e tem também aquelas pessoas que, simplesmente, caminham.

Assim, em 1993, O Caminho de Santiago de Compostela foi denominado como Patrimônio da Humanidade pela UNESCO e em 2004, o Conselho da Europa reafirmou seu valor ao proclamá-lo como “Grande Itinerário Cultural da Europa”.



Ao Caminhar pelos distintos tramos do Caminho de Santiago de Compostela, espalhados por toda a Europa, o peregrino tem a oportunidade cultural única de conhecer não só um pouco da história da Igreja Católica, como também um pouco da história da humanidade.

Contos, mitos, lendas e ruínas de Castelos medievais estão espalhados por todos os lugares, em pequenos ou grades vilarejos. Além, é claro de degustar da culinária, do vinho, da cerveja, do hábito e da cultura dos diferentes povoados percorridos.

Nenhuma montanha, paisagem ou pôr-do-sol é igual ao outro e certamente após tê-lo percorrido, nada será como antes.

Todo peregrino carrega consigo sua própria mochila, a troca de experiências e histórias enriquece ainda mais a peregrinação pessoal de cada um.

O Caminho de Santiago é composto por várias rotas e atravessa diversos países europeus.

O Caminho Português que muitos iniciam na cidade do Porto, pode ser feito em 10 dias para percorrer seus 250 Km.

O Caminho do Norte, que segue pela costa norte da Espanha, possui aproximadamente 823km desde Irún.



O Caminho Inglês pode ser percorrido desde a cidade de Ferrol ou La Coruña e tem aproximadamente 120Km.

O Caminho primitivo, um dos preferidos dos peregrinos mais experientes, possui 320 km desde Oviedo até se encontrar com o Caminho Francês.

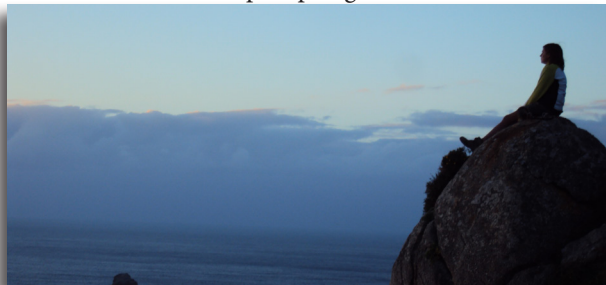
O Caminho de Finisterra com apenas 100km é realizado pelos peregrinos que querem encerrar a sua peregrinação junto ao mar.

O Caminho Francês com aproximadamente 820km é o mais percorrido dentre todos os Caminhos, dessa forma possui uma infra-estrutura abundante e voltada para o peregrino em todo o seu trajeto.

Após realizar a minha primeira peregrinação à Santiago de Compostela pelo Caminho Francês, decidi fazer o site [www.elpelegrino.com.br](http://www.elpelegrino.com.br), onde coloquei algumas informações e experiências adquiridas.

A ideia deste guia surgiu em 2011, após a minha segunda peregrinação pelo Caminho Francês.

Escolhi os padrões de tamanho de bolso, para ser consultado facilmente pelo peregrino em “seu Caminho”.





Aqui no Brasil temos uma certa dificuldade em encontrar guias a respeito do Caminho de Santiago de Compostela, mesmo tendo uma quantidade crescente de brasileiros que rumam à Praça do Obradoiro seguindo seus sonhos e metas.

Quando peregrinei pela 3ª vez rumo à Catedral de Santiago, dessa vez pelo Caminho do Norte, encontrei o autor do guia de bolso OUTDOOR, Raymund Joos, o mais famoso na Alemanha sobre o Caminho de Santiago. O guia amarelo é bastante conhecido entre os peregrinos por ser considerado o mais completo e atualizado sobre o assunto, infelizmente, está disponível apenas em alemão.

Assim como Raymund, tentarei ajudá-lo a planejar a sua peregrinação pelo Caminho Francês de Santiago de Compostela, com mapas, rotas alternativas, quilometragem entre cidades, dicas e fotos diversas.

Você também está convidado a fazer uma viagem virtual através de fotos pelo Caminho Francês no site [elpelegrino.com](http://elpelegrino.com) e interagir comigo e outros peregrinos através das redes sociais, Facebook, Twitter, Instagram, Flickr e ficar por dentro sobre tudo o que acontece pelos Caminhos que rumam à Santiago de Compostela.

Boa leitura e Bom Caminho Peregrino!



# PLANEJAMENTO

O planejamento foi idealizado para ser feito com seis meses de antecedência. Isso te dará tempo necessário para tomar algumas providências e decisões, mas a partir do momento que você decide ir à Catedral de Santiago de Compostela, você estará iniciando a sua “Peregrinação”.

Antes de iniciar o planejamento tem que se ter em mente alguns detalhes como: Quando ir? Quais documentos necessários? Onde começar a peregrinação? Quanto vai custar? O que levar?

São tantas dúvidas e questões que de início nem sabemos por onde começar. Mas não se preocupe, tentarei ajudá-lo com várias dicas e assim facilitar o seu planejamento para fazer uma boa peregrinação.

## 1. Quando ir?

Para percorrer os mais de 800 km a pé, que separam Saint-Jean-Pied-de-Port à Santiago de Compostela, são necessários pelo menos 30 dias, lembrando que se perde dois dias para iniciar a caminhada e um dia para retornar ao Brasil, ficando 27 dias para se chegar à Catedral.

Na minha primeira vez, cheguei em Santiago de Compostela em 30 dias, na segunda, em 27 dias.

Conheci pessoas que fizeram em menos tempo, caminhando em ritmos alucinantes, em busca de metas ou para cumprir o prazo no tempo disponível.

Alguns peregrinos, por não terem tempo suficiente para caminhar os 800 km, preferem começar a sua peregrinação em cidades mais próximas de Santiago.

Então, se dispuser de apenas 20 dias para peregrinar,

comece em Burgos, ou, apenas 10 dias pode começar em Astorga ou Ponferrada e assim poderá cumprir o seu prazo e caminhar no seu próprio ritmo.

O importante é que você entenda e saiba que o Caminho é seu, é a sua peregrinação, então respeite os limites do seu corpo e tudo dará certo.

Todos os peregrinos que completam pelo menos 100 quilômetros de um dos Caminhos que levam a Santiago recebem a “Compostela”, que é o diploma de reconhecimento da peregrinação.

A importância de saber “Quando ir” é primordial para se planejar. As estações do ano são contrárias em relação às do Brasil. Quando aqui no Brasil é verão, lá na Europa é inverno e assim sucessivamente.

As melhores estações para se caminhar são a primavera e o outono, quando as temperaturas estão mais



amenas, nem tão quente, nem tão frio e não há tanta gente caminhando como no verão.

No verão chega a fazer 45°C em alguns trechos do Caminho de Santiago, e no inverno as temperaturas caem drasticamente a 0°C.

Na primavera, de março a junho, dá pra sentir um pouco do frio no início da estação e ainda consegue ver a neve na travessia dos Pirineus e nos seus arredores.

As rosas começam a desabrochar enchendo o Caminho de Santiago de cheiros, cores e muitas frutas.

No verão, de junho a setembro, as temperaturas se elevam bastante e o Caminho Francês recebe uma quantidade enorme de peregrinos de todas as partes do mundo. Deve-se tomar muito cuidado com a hidratação, as paradas para descanso devem se tornar mais frequentes e rotineiras.

Nessa estação o sol aparece bem cedo, às 5h30 e se esconde lá pelas 21h30, dando bastante tempo para caminhar.



No outono, de setembro a dezembro, as folhas e a temperatura começam a cair e o Caminho se transforma novamente. Em alguns pontos há tanta folha no chão que o Caminho se perde, deve-se ter muito cuidado ao pisar, pois muitos são os perigos que ficam ocultos por debaixo delas e um descuido pode resultar em acidente.

Já não se vê tantos peregrinos no Caminho como antes e alguns albergues se preparam para o inverno, deixando de funcionar na estação que se aproxima.

No inverno, de dezembro a março, a travessia dos Pirineus fica fechada para os peregrinos na maior parte da estação por causa das nevascas. São poucos os albergues que funcionam e o peregrino que se aventurar pelo caminho nessa estação deve estar muito preparado, tanto fisicamente como mentalmente, pois caminhará muitos dias sozinho e no frio intenso.

Lembrando que no inverno os dias são mais curtos, amanhece mais tarde, às 9h00 e anoitece mais cedo, às 18h00. Recomenda-se muita cautela no inverno, pois é muito fácil se perder nas trilhas ou sofrer algum tipo de acidente. Alguns peregrinos faleceram tentando chegar à Santiago justamente nessa estação.

Nas três vezes que atravessei os Pirineus, a trilha era a mesma, mas as dificuldades foram bem diferentes.

Na primeira vez era primavera, ainda inexperiente, atravessei os Pirineus vestindo calça jeans e calçado inadequado, resultado; escorreguei e tive o rompimento do tendão anelar da mão direita.

Na segunda vez era verão, não morri de fome por

sorte, pois na pressa de iniciar o Caminho, me esqueci dos mantimentos para a travessia dos Pirineus. Sorte, porque havia uma Van vendendo lanches no meio da montanha.

Na terceira vez era outono, com um pouco mais de experiência na mochila, fiz uma travessia tranquila e especial. O dia estava ensolarado, com céu claro, e pude desfrutar da vista espetacular dos Pirineus.

Três momentos distintos, mas o Caminho de Santiago de Compostela sempre me surpreendendo, me mostrando mais uma vez que ainda há muito para se ver!

## 2. Quais os documentos necessários?

- **Passaporte:** se você não tem ou o seu está vencido, deve ser o primeiro documento a ser providenciado, pois requer um certo tempo para ficar pronto, em média uns três meses entre requisição, agendamento da entrevista e a entrega do passaporte.

Visite o site da polícia federal, <http://www.dpf.gov.br/servicos/passaporte/requerer-passaporte/requerer-passaporte> e se informe dos documentos necessários para solicitar o seu.



- **Carteira de vacinação internacional:** a vacina de febre amarela é obrigatória em alguns países da Europa, recomenda-se tomá-la antes de viajar para não ser um impeditivo na hora de sua entrada no país destino.

Vá a um posto de saúde e converse com o agente de vacinação, além da vacina da febre amarela você pode aproveitar e atualizar a sua carteira de vacinação, muitas das vacinas são de graça.

Após tomá-las, vá ao posto da ANVISA\* e peça a carteira internacional de vacinação, esse é o documento que valida a vacina da febre amarela. Os postos da ANVISA podem ser encontrados nos aeroportos internacionais da sua cidade.

☑ ANVISA, Agência de Vigilância Sanitária.

- **Cartão de crédito ou débito internacional:** é necessário apresentar comprovante de que você poderá arcar com as suas despesas enquanto estiver na Europa e nada é melhor do que um cartão de crédito internacional.

Existe também a possibilidade de se usar um VTM Card (visa travel money) que pode ser facilmente adquirido nas casas de câmbio.

O VTM é um cartão de débito que se pode colocar créditos em euros no Brasil e usar nos caixas eletrônicos de toda a Europa para saque.

Em caso de recarga, um familiar poderá fazê-la na casa de câmbio onde você adquiriu o cartão, sem nenhum custo adicional.

• **Credencial do peregrino:** A credencial pode ser adquirida através de donativo na sede da Associação Francesa dos Amigos de Santiago situada em Saint-Jean-Pied-de-Port, Rue de Citadelle n° 35.

Também pode ser adquirida nas principais Igrejas e Catedrais ao longo do Caminho Francês, geralmente por 1 euro ou donativo.

Algumas associações dos amigos do Caminho de Santiago situadas no Brasil também distribuem a Credencial aos peregrinos, além de organizarem palestras, caminhadas preparatórias, bazares e reuniões motivacionais mensais para os peregrinos brasileiros que estão planejando ir para o Caminho de Santiago.

Recomendo a visita a essas associações, pois além de tirar as últimas dúvidas a respeito do Caminho de Santiago, é um ótimo lugar para adquirir equipamentos necessários para a caminhada por um ótimo preço.

☒ Leia o adendo I com a relação das Associações dos Amigos de Santiago situadas no Brasil.



### **3. Onde começar a minha peregrinação?**

Paris foi a cidade escolhida para início da peregrinação, pela facilidade e por ser mais barato para se chegar em Saint-Jean-Pied-de-Port.

Madri foi a cidade escolhida para retornar para o Brasil, por ser mais fácil de se chegar a partir de Santiago de Compostela e oferecer mais alternativas de traslado.

### **4. Quanto vai custar?**

Essa é com certeza a pergunta que mais aflige os peregrinos de primeira viagem, mas com planejamento antecipado, você verá que é possível peregrinar com todo tipo de orçamento, é claro que um pouco de economia ajuda bastante nessa hora.

As despesas fixas que você terá são passagem aérea, seguro viagem, enxoval e equipamentos, essas despesas podem ser parceladas e pagas antes da viagem.

As despesas de traslado de trem ou avião também podem ser compradas antecipadamente via internet, diminuindo o custo das passagens.

As despesas diárias no Caminho variam de acordo com as suas necessidades, e podem ser controladas, ficando em torno de 20 a 30 euros por dia. Falarei um pouco mais dessas despesas adiante.

Você pode adquirir um VTM Card e recarregar mensalmente com um pouco de euros para ser usado no Caminho, aproveite para comprar euros na cotação baixa. Outra vantagem do cartão é que você não precisará andar com grandes quantias de dinheiro, evitando ser roubado.



Assim as despesas ficaram divididas em:

1. Passagem aérea, translados e seguro viagem;
2. Equipamentos e enxoval;
3. Despesas diárias no Caminho de Santiago.

**Passagem aérea ida e volta:** recomendo pesquisar os valores da passagem aérea com seis meses de antecedência via internet, pois os valores são menores e sujeitos a variação cambial.

Você pode parcelar o pagamento, dessa forma a sua passagem já estará quitada quando você estiver peregrinando, diminuindo a sua despesa ao voltar do Caminho.

Uma dica importante: ao comprar a sua passagem aérea na internet, ative a opção de múltiplas cidades, dessa forma, você poderá escolher a cidade de chegada e de partida diferentes. Por exemplo: chegada em Paris e partida em Madri ou Lisboa.

Você também pode pesquisar na internet antecipadamente os valores de passagens aéreas low cost (de baixo custo), antes de chegar a Santiago, para voltar ao ponto de embarque.

### **Aéreo Brasil/ Europa/ Brasil:**

- Passagem aérea ida e volta: Média em US\$ 1.000\*  
(\* valor com seis meses de antecedência, pode sofrer variação de valor dependendo da cidade escolhida e época).

- ☒ <http://www.flytap.com/Brasil/PTBR/Homepage>
- ☒ <http://www.iberia.com/br/>

### **Translados na Europa:**

- Trem SNCF Paris/ SJPP: a partir de 19 €\*  
(\* valor com dois meses de antecedência, pode sofrer variação cambial e sazonal).

☑ <http://www.sncf.com/en/passengers> (site em inglês)

- Passagem aérea Santiago/ Madri: a partir de 20 €\* (valor com um mês de antecedência, pode sofrer variação cambial e sazonal).

☑ <http://www.ryanair.com/pt>

**Seguro médico e viagem internacional:** Ao entrar na União Europeia você precisará de um seguro médico com cobertura no exterior, pelo tempo integral de sua permanência e com uma cobertura mínima de 30.000 €, em caso de necessidade de repatriação por enfermidade grave ou acidente, é o chamado “Tratado de Schengen”.

Algumas administradoras de cartão de crédito fornecem um seguro viagem quando a passagem aérea é comprada com o cartão. Entre em contato com a sua administradora de cartão de crédito e saiba mais a respeito antes de comprar a passagem aérea.

Você também pode adquirir o seguro viagem nas agências de viagens, o valor varia de acordo com o tempo de estadia na Europa e idade do segurado, pode ser pago parcelado com a sua passagem aérea.

Há vários sites na internet onde você poderá fazer a cotação e compra antecipada do seu seguro viagem. No site da Porto Seguro, <http://www.portoseguro.com>.

br/seguros/seguro-viagem, você pode ter uma ideia de quanto vai pagar por esse serviço. O valor médio para 30 dias é de R\$ 250,00 para pessoas até 70 anos.

Existe um acordo internacional entre o INSS do Brasil e da Espanha que garante atendimento médico em território espanhol aos trabalhadores brasileiros que contribuíram, nos últimos doze meses, à previdência social no Brasil. Não se aplica a funcionários públicos.

Pelo presente acordo fica assegurada a assistência médica nos casos de maternidade, doença comum e acidente, seja ou não de trabalho.

Maiores informações você encontra nas agências do INSS das cidades abaixo ou no site no INSS.

→ **Belo Horizonte:** Convênios Internacionais- Ministério da Saúde, R. Espírito Santo, 500- sala 1109.

→ **Curitiba:** Setor de Convênios e Acordos - R. João Negrão, 11- sala 1105.

→ **Florianópolis:** Setor de Convênios e Acordos - Pça Pereira Oliveira, 13- sala 403.

→ **Porto Alegre:** Setor de Acordos Internacionais - R. Borges de Medeiros, 536 - sala 902.

→ **Rio de Janeiro:** Serviço de Convênios e Acordos - Rua México, 128 - térreo.

→ **São Paulo:** Setor de Acordos e Convênios Internacionais - Av. Nove de Julho, 611 -sala 202.

→ **Brasília:** Ministério da Saúde - Departamento Nacional de Auditoria do SUS - Av. W-3 Norte Quadra 511 Bl. C Ed. Bittar IV, 5º andar.

Acredito que você não precisa se preocupar muito quanto ao atendimento médico no Caminho de Santiago de Compostela, visto que em todos os vilarejos e cidades por onde passar existe uma rede de postos de saúde em que você poderá ser atendido.

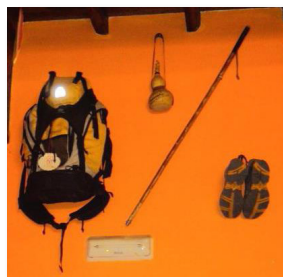
Isso porque o peregrino, portando a sua Credencial, tem atendimento médico garantido até Santiago. Se precisar de alguma prescrição médica para comprar remédios controlados, leve uma do Brasil prescrita pelo seu médico, além é claro dos seus próprios remédios.

**Equipamentos:** alguns equipamentos como canivetes, bastões e capa de chuva (poncho), podem ser adquiridos em Saint-Jean-Pied-de-Port por um valor bem convidativo, facilitando o embarque da mochila, sem necessidade de despachá-la no avião.

Alguns equipamentos podem até ser trocados por similares que com certeza cumprirão o seu papel até a Catedral de Santiago de Compostela. Por exemplo: pode-se usar um bom galho de árvore como bastão.

Peregrinar é também um ato de desapego, para isso, levar o essencial na mochila é primordial para se ter um bom Caminho.

Algumas cidades possuem lojas especializadas, onde poderá repor ou comprar o que precisar.



- *Mochila*: a mochila ideal é aquela que cabe os seus pertences, onde o peso não ultrapasse 10% do peso do peregrino, acima disso, o risco de sofrer lesões nas costas, joelhos e pés é alto.



Os peregrinos mais experientes, recomendam que o tamanho da mochila não ultrapasse os 35 L + 10 L nos bolsos laterais, o que dá em torno de 10 quilos ou mais, em equipamento e água.

As melhores mochilas possuem formato anatômico, com sistema de ventilação, divisão interna, fita peitoral e fita barrigueira.

Fique atento, pois existem diferentes modelos, tanto para homens como para mulheres (SL), além de diversos tamanhos e fabricantes.

Você pode encontrar algumas pechinchas nos bazares e brechós das Associações dos Amigos do Caminho de Santiago de sua cidade, ou até pegar uma emprestada com um amigo, assim você economiza um pouco mais para a sua peregrinação.

- *Capa para mochila*: nem toda mochila vem com esse acessório, pode não parecer, mas é essencial nos dias chuvosos e principalmente na região da Galícia.

A não ser que você queira que suas roupas fiquem úmidas e com aquele cheirinho de mofo, recomenda-se que tudo na mochila fique dentro de sacos plásticos.



- *Saco de dormir*: alguns albergues disponibilizam mantas de frio e coberturas descartáveis para colchão e travesseiro, mas nada melhor do que ter o seu próprio saco de dormir. Verifique o peso e

a temperatura de conforto em relação a estação do ano, no verão as temperaturas variam de 15°C a 25°C à noite .

- *Lanterna*: muito útil para aquela visita noturna ao banheiro ou para procurar alguma coisa na mochila à noite, pois muitos albergues desligam as luzes a partir das 22h00 e só religam a partir das 6h00.

Para aqueles que querem sair bem cedo, o uso da lanterna é necessário para ver as setas amarelas. As mais comuns são as usadas na testa e as de led.

- *Capa de chuva*: seu uso é indispensável nos dias de chuva e principalmente na Galícia, quando chove quase todos os dias.

A capa pode ser simples, do tipo sobretudo ou a tradicional galocha. Você também pode comprá-la facilmente pelo Caminho de Santiago por 5 € à 10 €.



- *Cantil*: existem diferentes tipos de cantis disponíveis no mercado, mas uma garrafa de água de 1 litro ou de 500ml também pode ser usada como cantil. Não pode se esquecer de trocá-la de vez em quando para evitar proliferação de bactérias.

- *Bastão*: muito necessário, já no primeiro dia de peregrinação, na travessia dos Pirineus. Será de grande ajuda nas descidas, evitando que possíveis lesões nos joelhos te atormentem no restante do Caminho.

O bastão pode ser adquirido em SJPP por 5 € à 8 €, nos modelos de fibra do tipo trekking, ou o tradicional de madeira. Um galho forte, que possa ser usado como apoio, também poderá servir perfeitamente como bastão.

- *Canivete*: muitos peregrinos levam o seu próprio canivete, mas para nós brasileiros pode haver um pequeno inconveniente na hora de embarcar a mochila.

Um canivete da marca Opinel, o preferido dos peregrinos, pode ser adquirido em SJPP a partir de 6 €. É muito útil na hora de cortar embutidos, queijos e pão. Não é um item obrigatório, mas um ótimo souvenir.

- *Esteira térmica*: São usadas nas paradas de descanso, mas devido a sua pouca utilização, acho desnecessário levar uma dessas.

- *Kit de proteção solar*: óculos escuros, boné com proteção para a nuca ou chapéu com aba larga e protetor solar.

- *Equipamento fotográfico e eletrônico*: para registrar os melhores momentos da sua peregrinação, nada melhor que aquela pequena câmera digital que você possui. Isso porque ela é prática, pequena e não pesa mais de 100 gramas.

Muitos peregrinos utilizam smartphones para tirar fotos, fazer vídeos, escutar música e utilizar a internet. Aliás, internet é muito comum no Caminho Francês.

Um smartphone pode ser adquirido por um preço acessível, mas não pense em fazer ligações com ele no Caminho para não se surpreender com a conta ao retornar ao Brasil.

Você pode comprar um chip na Espanha, mas tenha muito cuidado para não ser enganado sobre as tarifas e serviços prestados pela operadora.

A energia na Espanha é fornecida em 220V e as tomadas são do tipo dois pinos redondos, nada que o velho benjamin não possa resolver.

Tablets, netbooks, notebooks são dispensáveis, além de serem pesados, podem sofrer algum dano e você não vai querer ficar com esse prejuízo.





**Enxoval:** entenda que estamos em peregrinação e precisamos do mínimo, afinal não estamos num desfile de moda ou festa social.

A lista a seguir foi idealizada para se carregar o menor peso possível, mas tendo em vista o conforto e o necessário.

- *Calçado:* esse é o item mais importante da sua lista. Isso porque um bom calçado irá lhe proporcionar uma boa caminhada e evitar as temidas bolhas nos pés.

Pode ser de cano longo, cano curto, tênis especial para trekking, não importa a marca ou modelo, mas que seja próprio para longas caminhadas.

O ideal é que você comece a treinar com ele antes de partir para o Caminho de Santiago de Compostela, para já ir amaciando o calçado e acostumar os pés.

Lembre-se que você irá passar de 6 a 8 horas com ele nos pés, então faça uma boa escolha. Existem modelos impermeabilizados, o que é uma vantagem em dias chuvosos.

Botas de cano longo são mais pesadas e quentes, mas permitem mais segurança aos tornozelos, prevenindo torções. Os tênis de trekking são uma ótima opção, pois são mais leves e confortáveis, verifique a qualidade do solado antes de comprar.

Um bom calçado é aquele que lhe proporciona conforto na caminhada. Você irá percorrer 800 Km com diferentes níveis de caminhada, asfalto, terra, gramados, subidas e descidas, estes serão seus desafios diários.

- *Meias*: esse é o segundo item mais importante da sua lista. Recomenda-se de dois a quatro pares de meias para manter os pés sempre secos e assim evitar as terríveis bolhas nos pés.

As meias devem ser grossas e de algodão para proteger do atrito rotineiro com o calçado. Algumas são reforçadas nos dedos e nos calcanhares, lugares preferidos e prováveis para o aparecimento de bolhas.

Existem algumas dicas para evitar bolhas, a mais eficaz é manter os pés sempre secos, sabendo disso, troque as meias quando parar para descansar.

Lave as meias para evitar aquele cheirinho de chulé e para secá-las é só colocá-las penduradas em sua mochila enquanto caminha.

- *Papetes ou sandálias*: nada melhor para relaxar os pés depois de um dia de caminhada. Escolha de preferência as de borracha, que podem ser usadas na hora do banho.

Os modelos mais utilizados são do tipo havaianas e crocs, ambas de borracha. As sandálias de couro não são uma boa ideia para se levar, pois são muito pesadas.

- *Camisas e camisetas*: particularmente recomendo quatro camisas, deixe uma sempre de reserva. Dê preferência as camisas de tecido sintético tipo poliéster, pois secam rápido e não pesam quase nada.

Você pode diminuir a quantidade de camisas, para isso é só lavá-las no final do dia de caminhada, evitando que o cheiro fique muito desagradável.

- *Calças e bermudas*: dê preferência as calças e bermudas feitas em tãctel. Há modelos de calças que viram bermudas, do tipo dois em um, facilitam bastante e ocupam menos espaço na mochila.

Uma calça e três bermudas são o bastante para seguir a Santiago. Não leve jeans, além de ser muito pesado, é muito quente para caminhar.

- *Roupa íntima*: duas peças para os homens do tipo box e para as mulheres duas peças de baixo do tipo fitness, além de dois sutiãs do tipo top fitness.

Você irá caminhar de seis a oito horas por dia e uma roupa íntima confortável vai evitar assaduras ou queimaduras na pele. Ao final do dia, é só lavar e pronto, para secar use a mesma técnica das meias.

- *Casaco*: o casaco é sempre bem-vindo pela manhã e no final do dia, é quando a temperatura e o corpo estão frios. Durante a caminhada você vai perceber que vai ser um coloca e tira casaco dos diabos. Mesmo nos dias quentes e ensolarados o casaco é usado e o tempo é sempre diferente nas províncias da Espanha.

**Outros:** kits para serem montados em SJPP.

- *kit de higiene pessoal*: toalha de banho de alta absorção, escova e pasta de dente, fio dental, pente de cabelo, cortador de unha, barbeador, desodorante, xampu e sabonete líquido.

- *Kit de primeiros socorros*: gaze, fita microporo, compeed, betadine, ibuprofeno, repelente alfinete, agulha e linha.

Todos os itens que compõe esses kits podem ser adquiridos nos mercados, farmácias ou no Carrefour em Saint-Jean-Pied-de-Port. Também podem ser comprados conforme a necessidade pelo Caminho de Santiago.

Os equipamentos e roupas listados são os que precisará, é claro que você pode adicionar ou retirar algo, mas essa é a lista básica.

**Despesas diárias no Caminho de Santiago:** esse gasto pode variar de vinte a trinta euros por dia, correspondente a alimentação, hospedagem e despesas extraordinárias.

- *Alimentação*: alguns albergues fornecem o café da manhã (desayuno) composto por torradas, pão ou bolo, manteiga, café ou chá.

Um desayuno nos bares sai por volta de três a cinco euros, mas se preferir você também pode comprar mantimentos para café da manhã e assim economizar.

Sempre existe a possibilidade de partilhar o café da manhã com outro peregrino, utilizando o excedente para fazer sanduíches para serem comidos durante a Caminhada do dia.

A vantagem de se comprar alimentos no dia anterior é a oportunidade de se obter frutas frescas (banana ou maçã) ou secas (amêndoas e passas), queijos e embutidos (chorizos), muito apreciados e bem vindos nas paradas

de descanso, principalmente para repor as energias.

Para jantar, alguns albergues fornecem ceia comunitária em troca de donativo, em outros você pode fazer a sua própria comida na cozinha do albergue, mas lembre-se de deixar tudo limpo quando acabar.

Se você tiver dotes culinários, não seja tímido, convida outros peregrinos a partilharem uma refeição com você. Além de economizar, essa é uma maneira de socializar e conversar com outros peregrinos sobre a etapa do dia. O custo é menor, pois é dividido entre todos os participantes.

Nos restaurantes das cidades onde finda as etapas, você encontra o Menu do Peregrino, variando de cinco a dez euros, compostos por primeiro prato (sopas, saladas ou massa), segundo prato (carne, frango, porco ou peixe), sobremesa (frutas, sorvetes, pudins ou tortas), com água, pão e vinho da região acompanhando a refeição.





- *Hospedagem*: existem vários tipos de hospedagens pelo Caminho Francês, além de diferentes valores e conforto, desde *albergues municipais*, *albergues privados*, *albergues de pererinos*, *casas rurais*, *pensões*, *hotéis*, etc.

Os albergues para peregrinos oferecem uma infraestrutura boa e suficiente, cobrando um valor que pode variar de donativo a oito euros.

São os mais procurados e estão sempre lotados, leve em conta que estamos falando de quartos compartilhados para várias pessoas. Então, o quesito privacidade, segurança e livre de roncos pode ser considerado como fator de sorte.

Recomendo que passaporte, cartões de crédito e pertences de valor fiquem sempre ao alcance dos seus olhos, pois nunca se sabe o que pode acontecer.

Algumas cidades dispõem apenas de albergues municipais e nesses lugares ficam hospedados não só os peregrinos, mas viajantes em geral.

Na maioria dos albergues, você encontra serviço de lavanderia, wi-fi e bicicletário. Se for lavar roupa, procure um ou mais peregrinos para dividir a conta da máquina.

- *Despesas extraordinárias*: são todas as despesas imprevistas que poderão, ou não, surgir pelo Caminho, como uma bota furada, um acidente ou emergência médica.

Separe uns cem euros para esse tipo de despesa e caso você não utilize essa reserva, poderá gastar esse dinheiro “extra” em souvenirs quando chegar à Catedral de Santiago de Compostela.

Agora que você já tem uma ideia do planejamento logístico e financeiro da sua peregrinação, vamos recapitular e tentar fazer essas contas.

*Passagem aérea + traslados + seguro = \$ 1.100 (dólares)*

*Equipamentos + enxoval = R\$ 2.300,00 (reais)*

*Despesas no Caminho = 1.000 € (euros)*

Ou seja, você tem exatamente seis meses para planejar, economizar e investir nessa viagem. Conheci peregrinos brasileiros que com jeitinho conseguiram realizar os seus sonhos de chegar à Santiago de Compostela.

Um peregrino mineiro me contou que vendeu sua moto para peregrinar. Um peregrino carioca conseguiu vários itens do enxoval como presentes dos amigos de trabalho, fizeram para ele uma festa de despedida de férias, um tipo de “Chá de Peregrino”.

Há também aqueles que recorrem aos financiamentos bancários, mas em tempos de crise financeira e altos juros, não é muito recomendável.

## PREPARAÇÃO FÍSICA

Não pense que será fácil caminhar de 20 a 30 Km por dia sem uma preparação física antecipada.

Corpo e mente deverão estar afiados com o seu desejo de chegar à Catedral de Santiago.

Recomendo que nos seis meses que antecedem a sua peregrinação, você faça caminhadas diárias. Isso serve para que o seu corpo vá se acostumando com o que vem pela frente.

Uma visita ao médico para verificar a saúde também não é má ideia. Afinal, todos querem que essa seja uma experiência marcante e positiva, não é verdade?!

Importante que você se acostume a fazer alongamentos antes e depois das caminhadas, isso ajuda a prevenir dores no corpo, possíveis lesões musculares e principalmente as tendinites.

Abaixo alguns exercícios básicos para que você possa aliviar a tensão muscular no final do dia:



**Pescoço:** girar a cabeça para a direita e para a esquerda, em seguida fazer movimentos circulares.



**Pulso:** entrelaçar os dedos e fazer movimentos circulares com o punho.



**Ombro:** com os braços esticados, fazer movimentos circulares para frente e para trás.





**Braços:** esticar o braço à frente do corpo, dobrar o punho para baixo e pressioná-lo.



**Cintura:** com as pernas semi-abertas e as mãos na cintura, girar o tronco para à direita e para à esquerda.



**Tronco:** com as pernas semi-abertas, levar o braço acima da cabeça, flexionando o tronco para à esquerda, depois inverter o movimento para à direita.

**Coluna:** com as pernas semi-abertas tentar tocar as mãos no chão, flexionando levemente os joelhos, em seguida, erguer e levar os braços para trás.



**Pernas:** com as pernas semi-abertas, abaixar-se esticando uma das pernas e flexionando a outra, calcanhar no chão. Repetir o movimento com a outra perna.



**Joelhos:** com os joelhos semi-flexionados, fazer movimentos para a direita e para a esquerda.



**Tornozelos:** movimentos circulares.

## PEREGRINANDO

Enfim chegou o grande dia, passaporte e passagem nas mãos e tudo pronto. Está na hora de se despedir da família e amigos para seguir rumo ao “Caminho”.

A partir desse momento, você está oficialmente em peregrinação. São oito à dez horas de vôo até Lisboa, depois mais quatro horas até Paris e para encerrar, mais oito horas de trem até Saint-Jean-Pied-de-Port.

Geralmente os vôos para Europa partem à noite, chegando em Lisboa pela manhã. Não se assuste com a fila da imigração, pois sempre está grande.

Apesar de nós brasileiros não precisarmos de visto de entrada nos países que compõe o bloco da União Européia, a entrevista é obrigatória. Nesse momento, os fiscais da aduana poderão solicitar (ou não) os documentos necessários, mas você não precisa se preocupar, pois seguiu direitinho as recomendações passadas anteriormente, não é mesmo?!

Em Lisboa, ao saber que o seu motivo de viagem é peregrinar para Santiago, os fiscais de aduana já carimbam o passaporte e liberam a entrada. Mas em Madri os fiscais são muito mais exigentes e solicitam todos os documentos necessários.

Recomendo a entrada na Europa por Lisboa, pela facilidade da língua e no entendimento das perguntas. Mesmo que o espanhol seja muito similar ao português, algumas palavras quando faladas muito rápidas são difíceis de entender.

E não queremos ficar embaraçados no momento da entrevista, não é mesmo?

Tem que ter paciência para aguentar mais de quatorze horas de vôo, algumas para fazer o check-in em Lisboa e um tempo para pegar a mochila na esteira de bagagens.

Se você tiver sorte e tudo der certo, sua mochila aparece rapidinho, mas geralmente isso não acontece. São muitos os relatos de peregrinos que tiveram suas mochilas extraviadas, o que acarreta em mais tempo de espera.

O melhor é não despachar a mochila em hipótese alguma, afinal ela estará seguindo os padrões para embarque na cabine que são de dez à quinze quilos.

Ao chegar em Paris, e dependendo do horário, você terá duas opções:

1ª) Seguir para a estação de metrô Montparnasse e pegar o trem noturno para SJPP, iniciando o Caminho pela manhã.

2ª) Procurar um albergue para pernoitar na cidade da luz e seguir para SJPP no primeiro trem disponível, iniciando a peregrinação no outro dia.





Se a opção escolhida for a número 1, vamos as recomendações:

→ Se você estiver no aeroporto de Orly, há duas maneiras para ir à estação de trem de Montparnasse;

I. Procure o acesso ao metrô, indicado pela sigla RER, no próprio terminal de desembarque. O bilhete custa em torno de 11€ até a estação de Montparnasse, mas você terá que fazer uma troca de linha na estação Denfert Rochereau. Tanto a linha 4 quanto a linha 6 passam na estação de Montparnasse que fica a duas estações dali. Preste atenção na direção dos trens indicados nas entradas das plataformas.

II. Do lado de fora do Terminal de desembarque há plataformas de linhas de ônibus. Procure a linha que vai para o metrô Denfert Rochereau, o valor da viagem é em torno de 6 €. Pegue o metrô até Montparnasse.

→ Se você estiver no aeroporto Charles de Gaulle, a melhor maneira é seguir de RER até a estação de metrô de Denfert Rochereau, em seguida para a estação de Montparnasse pela linha 4 ou 6 do metrô. A saída do metrô já é dentro do terminal dos trens de Montparnasse.

Se você já comprou o ticket pela internet, passe no guichê da empresa para confirmar se tudo está certo e/ou tirar dúvidas. Caso não tenha comprado, é só seguir para os guichês da SNCF para fazê-lo.

Se tiver tempo, aproveite para comprar algum lanche para comer na viagem nas redondezas da estação. Tanto no terminal como no vagão do restaurante do trem tudo é mais caro, além de não ter muita opção para comer.

Se a opção escolhida for a número 2, recomendo que já saia do Brasil com a reserva de algum albergue para pernoitar, além de ser mais barato, perde-se menos tempo à procura de vagas.

**ATENÇÃO:** “O comprovante de estadia é obrigatório na entrada na Europa, indo diretamente para Saint-Jean-Pied-de-Port não é necessária a reserva, pois não tem como fazê-la. A cidade de Paris em finais de semana e férias escolares (verão) ficam apinhadas de turistas.

Use os sites de reservas on-line da sua preferência:

- ☒ [www.booking.com](http://www.booking.com)
- ☒ [www.decolar.com](http://www.decolar.com)
- ☒ [www.hostelsclub.com](http://www.hostelsclub.com)
- ☒ [www.hostelbookers.com](http://www.hostelbookers.com)
- ☒ [www.hostelworld.com](http://www.hostelworld.com)

Compare os preços, pois nem sempre os albergues atualizam os valores nos sites, pode ser que você consiga alguma pechincha comprando antecipado.

## EM PARIS

Após fazer o check-in no albergue para pernoitar em Paris, você terá pouco tempo para peregrinar na Cidade Luz, mas com um pouco de coragem poderá ver alguns monumentos importantes.

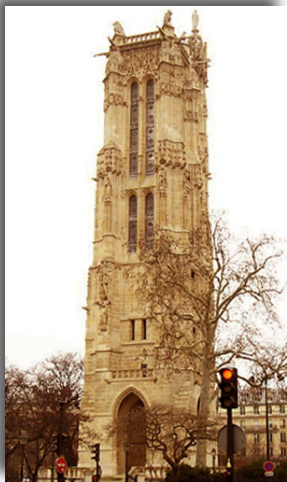
Como tudo é uma questão de tempo, recomendo a compra do bilhete de metrô de turista, válido por um dia, dessa maneira você poderá percorrer vários locais mais depressa. Não esqueça de pegar um mapa da cidade no próprio guichê do metrô para não se perder.

Vou listar abaixo alguns lugares em Paris que você poderá visitar a pé, um pequeno aquecimento para o Caminho de Santiago de Compostela.

**1. Sociedade Francesa dos Amigos do Caminho de Santiago de Compostela**, Rue des Canettes 8 (Mabillon - linha 10). Além de saber mais sobre os Caminhos que cruzam a França em direção à Santiago, você pode também carimbar a sua Credencial de Peregrino ou adquirir uma.

**2. Catedral de Notre-Dame**, (Cité - linha 4). A visita é gratuita na Catedral. Nas Torres a visita é gratuita no 1º domingo de cada mês e pago nos outros dias. Famosa pelas gárgulas, foi nessa Catedral que Napoleão foi coroado imperador em 1804.

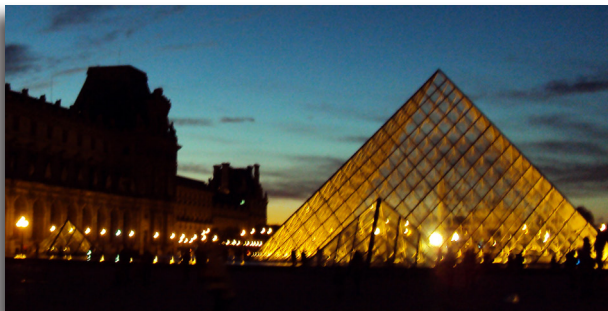




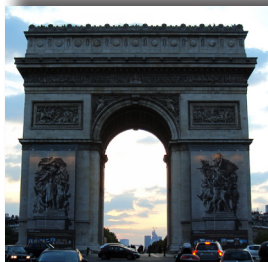
**3. Torre de Santiago** (Tour Saint-Jacques), Rue de Rivoli 39 (Hôtel de Ville, linha 1 e 14). Era aqui que muitos peregrinos iniciavam a sua peregrinação na Idade Média, na antiga Igreja de Saint-Jacques-la-Boucherie. Foi demolida em 1797 na revolução francesa, restando apenas a torre nomeada Patrimônio Mundial da UNESCO em 1998.

**4. Museu do Louvre,** (Louvre - Rivoli, linha 1).

Uma visita mais detalhada ao museu requer pelo menos umas duas horas, mas nada impede que você passeie entre as famosas pirâmides na entrada do museu. A visita é gratuita no 1º domingo do mês.

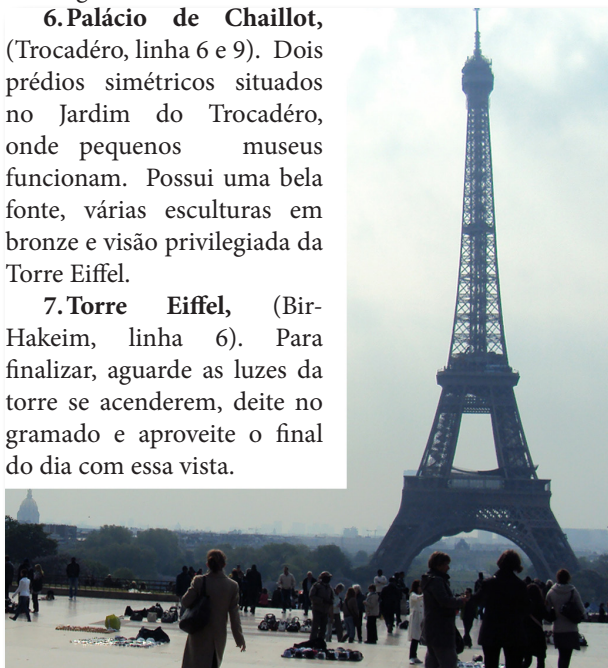


**5. Arco do Triunfo,** (George V, linhas 1 e 2). A partir do Museu do Louvre você pode seguir pelo Jardim des Tuileries e pela Avenida Champs-Élysées até o Arco. A visita é gratuita no 1º domingo do mês.



**6. Palácio de Chaillot,** (Trocadéro, linha 6 e 9). Dois prédios simétricos situados no Jardim do Trocadéro, onde pequenos museus funcionam. Possui uma bela fonte, várias esculturas em bronze e visão privilegiada da Torre Eiffel.

**7. Torre Eiffel,** (Bir-Hakeim, linha 6). Para finalizar, aguarde as luzes da torre se acenderem, deite no gramado e aproveite o final do dia com essa vista.





## EM SAINT-JEAN-PIED-DE-PORT

Existem diferentes trens que partem de Paris a Bayonne, e de Bayonne para SJPP, com horários distintos de chegada em Saint-Jean-Pied-de-Port.

Os mais rápidos são os conhecidos trens-bala e podem atingir uma velocidade de 240 km/h.

O horário de chegada é muito importante, devido o tempo necessário para a travessia dos Pirineus, que são de oito horas de caminhada.

O ideal é começar a travessia por volta das 7h00 da manhã e no máximo às 10h00, visto que do outro lado da montanha escurece mais cedo.

Ao chegar em SJPP, siga as primeiras setas amarelas em direção ao Centro Antigo e se dirija a Associação dos Amigos do Caminho de Santiago Pirineus-Atlântico, na Rua da Citadelle 39.

Apresente a sua Credencial de Peregrino para receber o primeiro carimbo oficial no Caminho de Santiago de Compostela. Caso ainda não tenha credencial, aproveite para solicitar a sua por 1€.

Na associação você ainda pode adquirir a tradicional Vieira, concha que indentifica os peregrinos do Caminho de Santiago, saber mais a respeito das condições do tempo nos Pirineus e reservar uma cama no albergue municipal de SJPP, que fica na Rua da Citadelle 55.



O albergue possui 24 camas e funciona todo o ano, possui cozinha equipada, água quente e aceita ciclistas. A hospitaleira conhecida como madame Janine, uma senhora francesa de rosto simpático, apesar de só falar francês, toma conta com muito carinho dos peregrinos que chegam ali.

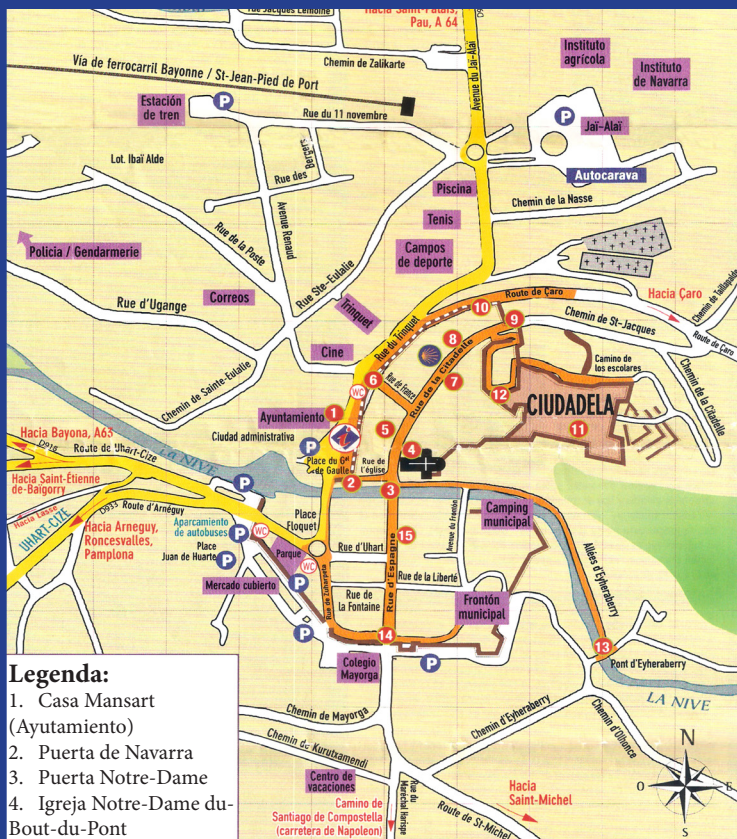
Em Saint-Jean-Pied-de-Port você pode se organizar melhor, preparar a mochila, comprar mantimentos e conhecer a cidade que é Patrimônio Mundial da Humanidade pela UNESCO desde 1998.

Apesar de pequena, a cidade possui um supermercado Carrefour. Peça informações na Oficina de Turismo, que fica na entrada da citadelle, onde além do mapa detalhado de SJPP, você pode acessar à internet gratuitamente.

Os pontos turísticos principais de Saint-Jean-Pied-de-Port se encontram todos na Citadelle, a vista mais interessante é a da fortaleza na parte alta do morro.

Na Igreja de Notre-Dame, na parte de baixo da Rua de Citadelle é celebrada a Missa com bênção aos peregrinos às 18h00.





OFICINA DE TURISMO

Tel: 00 33 5 59 37 03 57 | [www.pyrenees-basques.com](http://www.pyrenees-basques.com)

**1. Casa de Mansart:** data de construção do século XVIII, pertenceu a um grande comerciante de lã da época. Sua bela fachada simétrica lhe confere um encanto especial e desde 1935 é a sede da prefeitura de SJPP.

**2. Puerta de Navarra:** foi perfurada na muralha medieval e conserva até os dias de hoje suas características originais. Esta porta dava acesso a praça situada diante da Igreja, onde funcionava o antigo mercado medieval do povoado.

**3. Puerta de Notre-Dame:** dá acesso a ponte que cruza o rio Nive em direção a Calle de España. Em cima da torre, pode-se ver as estátuas de São João Batista e da Virgem Maria.

**4. Iglesia Notre-Dame du Bout du Pont:** considerada um dos prédios góticos mais importantes do país Basco Francês. Sua construção é atribuída ao Rei da Navarra, Sancho “O Forte”, em 1212.



**5. Casa Larrabure:** Antiga Casa Paroquial de SJPP, Rua da Citadelle nº 7. Nos dias de hoje, funciona como centro cultural tendo exposições com diversos temas culturais.

**6. Puerta de Francia:** seu nome se deve a sua orientação em direção à França.

**Calle da la Ciudadela:** tal como na Idade Média, todas as casas se agrupam ao redor desta rua. A arquitetura, as cores e tons das casas são bem diferentes por ali em relação a cidade moderna que surgiu fora dos antigos muros.

**7. Casa Arcanzola:** nessa casa nasceu o Beato Juan de Mayorga, martirizado junto a Costa das ilhas Canárias por um navio Calvinista.

**8. Cárcel de los Bispos:** é um lugar emblemático da Cidadela e de história bem singular. Aqui viveram os Bispos na Diocese de Bayonne nos séculos XIV e XV, transformada em cárcere no final do século XVIII.



**9. Puerta de Santiago:**

Patrimônio Mundial pela UNESCO desde 1998, por aqui chegavam os peregrinos vindos de Madeleine de Saint-Jean-de-Vieux. Fica ao lado do albergue de peregrinos da associação.

**10. Camino de Ronda:**

graças as recentes obras de recuperação, é possível percorrer as muralhas desde a Porta da Navarra até a Porta de Santiago.

**11. Ciudadela:** Fortificação medieval no alto do Morro.

**12. Mirador:** possui uma mesa de orientação, onde poderá identificar os principais edifícios de SJPP.

**13. Puente y calles de Eyheraberry:** passeio bucólico que o levará até a plazoleta de Eyheraberry, onde celebram as festas patrióticas da Revolução.

**14. Puerta e Calle de España:**

Por ela passam os peregrinos que se dirigem à Roncesvalles, pelo Caminho Francês de Santiago de Compostela.





## ACCUEIL SAINT JACQUES



Para seguir rumo a Roncesvalles é só descer pela Calle da Citadelle e cruzar la Puerta de España, onde você encontrará a primeira placa e seta indicativa, “Roncesvalles - Ibañeta 6h20”.

Respire fundo e siga em frente, pois muito em breve terá que decidir qual a rota irá pegar, pela esquerda... a montanha, pela direita... a carretera.

Seguindo pela montanha, setas amarelas e placas aparecem a todo momento, indicando por onde seguir e quanto falta para chegar.

Pode-se notar a variedade dos sinais que indicam por onde seguir. Existem as famosas setas amarelas, as novas placas informativas e os tradicionais sinais franceses de senderismo, representados pelos dois traços horizontais em vermelho e branco ou um traço em amarelo.

Os peregrinos que tenham cruzado a França em direção à Santiago pelas GR's (grandes rotas) e PR's (pequenas rotas) já estão acostumados, mas para quem ainda não conhece você está na GR 65 e pode ser um pouco complicado tanta informação.

Duas barras paralelas na horizontal, branca e



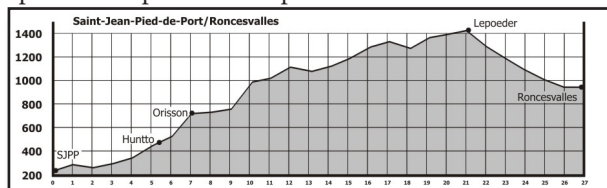
vermelha, ou uma barra horizontal amarela, indicam que você pode seguir. Se estiverem cruzadas, indicam que o Caminho está incorreto, olhe ao redor para encontrar a indicação correta.

Você vai perceber que existem outras marcações no Caminho com as mesmas cores, que indicam virar a direita ou a esquerda. Mas o importante para os peregrinos são as setas amarelas.



Há várias opções de hospedagem na Rota de Napoleão entre SJPP e Orisson, mas muitos refúgios só funcionam nas estações mais movimentadas, da primavera ao outono, informações e reservas podem ser feitas na associação em Saint-Jean-Pied-de-Port.

Após alguns quilômetros de caminhada, chega-se ao mirante com a tábua de orientação de SJPP. Além da bela vista, encontra-se ali a primeira fonte de água potável, aproveite a oportunidade para encher o cantil.







Essa é a hora em que você já está com meio palmo de língua pra fora, então não se desespere, aproveite a vista e tire algumas fotos.

Lembre-se que você não está numa disputa para ver quem chega primeiro em

Roncesvalles, e sempre há lugar pra todos lá.

Mais dois ou três quilômetros acima, você verá o albergue e bar de Orisson. Quando está aberto e com bom tempo, é um ótimo lugar para apreciar a vista e beber um café quente acompanhado com um bocadillo de queso con jamón.

Orisson está a mais ou menos 770 metros acima do nível do mar e se você pensou que as coisas estavam difíceis, espere pra ver o que vem depois.

A subida continua pela estrada asfaltada e a sinalização com placas e setas é bem intensa até a Virgem de Biakorri, também chamada de a Virgem D'Orisson, situada a esquerda da estrada e 4 Km do albergue de Orisson.

A partir daqui a sinalização vertical fica mais rara, você terá que prestar bastante atenção. As setas amarelas e sinais estão pintados no chão e nas pedras pelo Caminho, que



continua pela estrada a direita. Você se encontra praticamente na metade do Caminho da primeira etapa.

A próxima parada é na placa feita em madeira que indica a direção de Roncesvalles, fincada numa pirâmide de pedras e próxima a Cruz de pedra, no cume de Leizar-Atheke a uns 1.200 m de altitude.



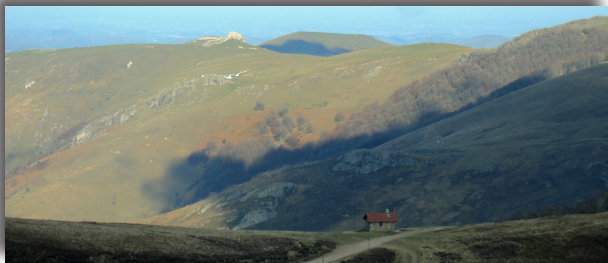
Acredito que nessa hora, você já está se perguntando quando vai começar a descida. Mas antes, a sua atenção deve ficar redobrada, o Caminho segue pela trilha indicada pelas pedras no chão.

Alguns peregrinos acabam se perdendo nesse trecho. Atenção, não é necessário escalar nenhuma parede da montanha, apenas siga as marcas no chão até encontrar a sinalização vertical novamente.



Ao chegar na colina de Bentarte, existe a possibilidade de abastecer o cantil novamente na Fonte de Roland, essa é a última antes de chegar em Roncesvalles, que se encontra à uns oito quilômetros a frente.

O Caminho de Santiago segue uma estrada de terra batida até a colina de



Lepoeder, 1.429 m de altitude, o ponto mais alto dessa passagem pelos Pirineus.

Placas verticais bem visíveis, informativas e numeradas, com distâncias e telefone de emergência (112 - SOS Navarra) serão suas companheiras até lá. Em caso extremo de necessidade, você poderá usar o abrigo de Izandorre enquanto aguarda a chegada do socorro ou simplesmente descansar.

A descida começa a partir de Lepoeder, e mais uma vez deve-se escolher qual o Caminho a seguir.

Pela direita, uma pequena estrada asfaltada com curvas em zigue-zague, nos leva diretamente a Ibañeta e posteriormente a Roncesvalles.

Pela esquerda, terá um imenso bosque para atravessar, com folhas e galhos pelo Caminho. A trilha desaparece de vez em quando e é preciso ter cuidado para não se perder ou se machucar.



A descida é bem intensa e bem dura para os joelhos em ambas as trilhas e a ajuda do bastão é muito bem vinda nessa ocasião.

Enfim, já se pode avistar a Real Colegiata de Santa María de Roncesvalles, onde se encontra o albergue de peregrinos, com 120 camas e que funciona todo o ano.



O vilarejo não é muito grande, além da Colegiata, tem dois restaurantes, um Hostal Rural, um pequeno hotel, a oficina de turismo e a Igreja de Santiago, onde é celebrada a missa de bênçãos aos peregrinos às 20h00.

Lembre-se de fazer reserva para jantar num dos dois restaurantes, o menu do peregrino é simples, mas vai te animar bastante.

Cansou? Dia duro? Mochila pesada?

Repense a utilidade e necessidade das coisas que está carregando, às vezes é necessário deixar algumas coisas pra trás. Coloque o que for mais pesado no fundo e na parte de trás da mochila e use as fitas para ajustar a posição da mochila em relação ao seu corpo. Mantenha a barrigueira sempre firme na caminhada.

### SINALIZAÇÃO NO CAMINHO.

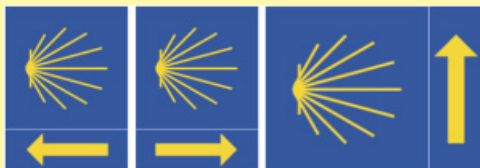
Uma das lendas do Caminho de Santiago de Compostela diz que a ideia das setas amarelas surgiu há muito tempo e foi de autoria de um padre que vivia na diocese de Santiago.

A ideia era simples, informar a direção da Catedral de Santiago e facilitar a vida dos peregrinos que seguiam pelo Caminho na região da Galícia. Naturalmente, a ideia foi abrangendo as outras regiões da Espanha e de toda a Europa.

Nos dias atuais e com todo o reconhecimento que possui, o Conselho da Europa normatizou a sinalização do Caminho de Santiago de Compostela em toda à Europa.

Através de concurso, foram escolhidos a Vieira apontada para a direita, para identificar o Caminho de Santiago, e a seta amarela para indicar a direção. As cores devem seguir o padrão do amarelo em fundo azul, como mostrado abaixo.

O peregrino não deve se preocupar muito com isso. Como antigamente, seguindo as setas amarelas se chega em Santiago de Compostela.



## CUIDADO COM OS “CHINCHES”.



“Chinche” ou “bed bug”, é uma das pragas que se espalha pelos albergues do Caminho de Santiago de Compostela.

A principal característica desse inseto de hábitos noturnos e que se alimenta de sangue é a da paciência, pois só pica suas vítimas quando as mesmas estão dormindo, escolhendo as áreas do corpo que se encontram descobertas.



Especialistas dizem que os “chinchês” se acomodam em pequenas frestas de mobílias e paredes, saindo de seus esconderijos somente quando não há movimento e esteja totalmente escuro.

Muitas vezes, esses insetos se escondem na mochila ou no saco de dormir do peregrino, em muitos casos, fazendo o peregrino encerrar a sua jornada até Santiago .



A melhor maneira de se livrar dessa praga é lavar e secar tudo em altas temperaturas, 60°C.



As opções para café da manhã em Roncesvalles são limitadas aos dois bares do povoado que podem estar fechados na hora em que você partir para mais uma etapa.

Mas antes de seguir, você tem que fazer um registro fotográfico diante da placa que marca a distância de Roncesvalles até Santiago de Compostela, que é de 790 km.

Essa distância é motivo de dilema no Caminho de Santiago. Isso porque essa distância acaba não sendo muito exata, já que pelas trilhas esse valor pode aumentar ou diminuir em cada etapa do Caminho.

As setas apontam em direção a trilha paralela a carretera, pelo interior do bosque. Alguns peregrinos preferem seguir junto a margem da carretera (rodovia) até Burguete, não faz muita diferença nesse caso, pois é uma reta só até lá.

Na Espanha por segurança, se for caminhar junto a Carretera, deve-se seguir no acostamento ou margeando a pista, sempre no sentido oposto ao dos carros.

Burguete está à 4 km de Roncesvalles, menos de uma

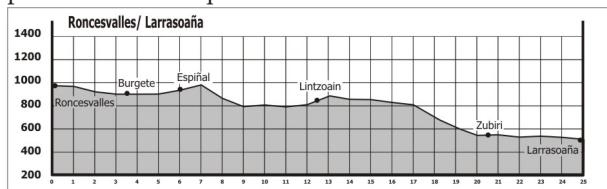
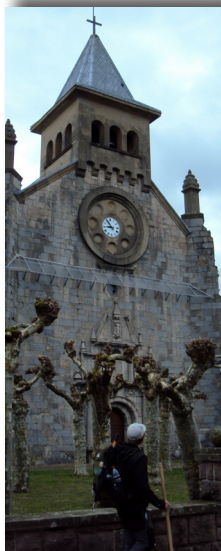


hora de caminhada. Nessa pequena cidade, você encontrará além da cafeteria, um pequeno mercado, um açougue, uma padaria artesanal, uma farmácia, a agência do Banco da Navarra, dois restaurantes e dois pequenos hotéis.

Foi em Burguete, entre 1923 e 1959, que o escritor Hemingway, prêmio Nobel de literatura, se tornou visitante cativo dessa região, onde relaxava e se inspirava para escrever seus livros.

Alguns peregrinos preferem pernoitar em Burguete, por oferecer mais estrutura do que em Roncesvalles, ou simplesmente se esforçam um pouco mais para tentar terminar o Caminho de Santiago no seu próprio tempo.

Essa estratégia é muito comum entre os peregrinos. Além de sair dos pontos finais e tradicionais das etapas do Caminho Francês, obtém-se a vantagem de ter mais privacidade e tranquilidade no final do dia.





Em Roncesvalles, no verão, pode ter até cento e vinte peregrinos no albergue da Colegiata, e em Burguete somente alguns peregrinos, divididos nos dois pequenos hotéis da cidade, instalados em quartos privados, duplos ou dormitório compartilhado.



Aliás, se você tem pouco tempo para caminhar, já vá se acostumando em tirar o máximo de si, pois em algumas cidades e vilarejos, você vai encontrar tantos peregrinos que as opções de hospedagens acabam.

Mas vamos deixar esse problema para depois, não é mesmo? Quando chegar a hora você vai saber.

As setas amarelas seguem por entre bosques e fazendas, tudo devidamente sinalizado e com avisos por onde trafegar. Respeitar a sinalização e os animais das fazendas é primordial para o bom relacionamento entre os peregrinos e os moradores locais.

Após longas subidas e descidas, não tão íngremes como na travessia dos Pirineus, chega-se em Zubiri.

Esse pequeno vilarejo oferece área de descanso ao



longo do rio, padaria, mercado, restaurante, bar, vending machine, caixa eletrônico e algumas opções de hospedagens. As atrações históricas são a Igreja e a Ponte românica.



Agora falta pouco para Larrasoaña, apenas quatro quilômetros.

Nesse trecho não é aconselhado caminhar seguindo à carretera,

pois o tráfego de caminhões é bastante intenso.

Siga as setas e logo você vai começar a subir novamente. Essa trilha faz a volta na pedreira que toma conta da paisagem. Recomenda-se seguir devidamente a trilha e respeitar a sinalização, pois a circulação de máquinas pesadas nessa área é bastante comum.

Quando você pensar que ainda tem uma curva, ou outra colina para subir, será quando Larrasoaña surgirá na sua frente.

O albergue municipal funciona todo o ano e possui 80 camas disponíveis. O lugar é simples, mas conta com cozinha equipada, onde você poderá fazer a sua própria refeição e internet, caso tenha necessidade de se conectar.

Há também três pensões privadas, um restaurante e um pequeno mercado na rua paralela a rua principal.

Geralmente essa etapa é feita em cinco ou seis horas, e dependendo do horário, há aqueles que preferem ir para Pamplona, diminuindo mais uma etapa e os quilômetros que faltam até Santiago de Compostela.





Esse trajeto pode ser feito em três horas. Apesar do Caminho cruzar a carretera algumas vezes, não é recomendável seguir por ela.

Em alguns momentos o Caminho de Santiago se torna num verdadeiro atalho até Pamplona, encurtando a viagem em mais de cinco quilômetros.

Num desses cruzamentos, você terá a oportunidade de conhecer o vilarejo de Zabaldika. Um dos vinte e seis povoados que se situam ao longo do Vale de Esteribar.

Este pequeno povoado é dividido em dois bairros, composto por oito casas e uma comunidade de religiosas, tem em sua população atual vinte e nove pessoas.

As casas com portais em arcos de meio ponto, são típicas dos séculos XVII e XVIII. A Igreja de Santo Esteban, do início do século XIII não sofreu transformações importantes ao longo dos tempos.

Na Igreja de Santo Esteban, o peregrino tem a oportunidade única de uma visita bem detalhada. Caso a Igreja esteja fechada, é só tocar a campainha da casa ao lado e uma das irmãs religiosas o acompanhará na sua visita, com direito a subir na torre do sino.





Como era de costume no séc XIII, a torre do sino se eleva desde a parte do coral e se apóia nele.

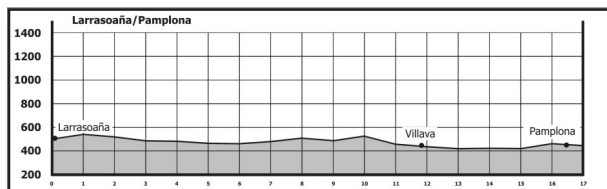
O sino menor, de bronze, é o mais antigo de toda a Navarra. As religiosas permitem ao visitante que toquem o sino, para apreciar o som que ele emite.

Uma visita prazerosa e rica de detalhes como essa demanda um pouco de tempo, pelo menos trinta minutos.

Ao voltar ao Caminho, as setas amarelas apontam para mais uma descida e em seguida a mais outra subida, onde se encontra o atalho que segue à Pamplona.

Ao cruzar por baixo da carretera nacional o Caminho nos leva para os arredores da cidade. Nesse ponto, você está a menos de cinco quilômetros do final da etapa.

O Caminho segue atravessando a ponte em estilo românico e caso você esteja planejando em ficar no Refúgio das Freiras Maristas em Villava, a entrada fica exatamente no final dela.



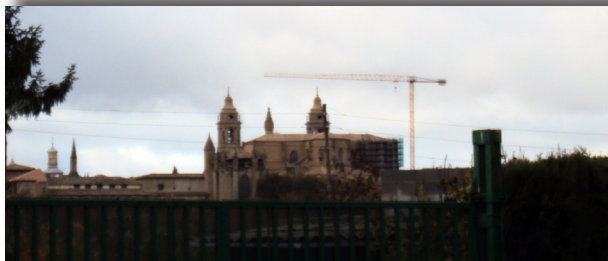
Daqui em diante, você estará entrando nos arredores da primeira grande cidade da Navarra espanhola, que faz parte do Caminho Francês de Santiago de Compostela.

Alguns peregrinos preferem pegar um ônibus e evitar todo o contato com o tráfego de automóveis dos grandes centros, às vezes até passam por essas cidades sem conhecê-las.

Atravessar os subúrbios das grandes cidades é uma oportunidade única para os brasileiros, para se conhecer um pouco melhor a cultura local e espanhola.

Por aqui as setas amarelas são trocadas por pequenas placas redondas e metalizadas presas ao chão da calçada. Essas placas atravessam toda a cidade de Pamplona, marcando o Caminho de Santiago até a sua saída.





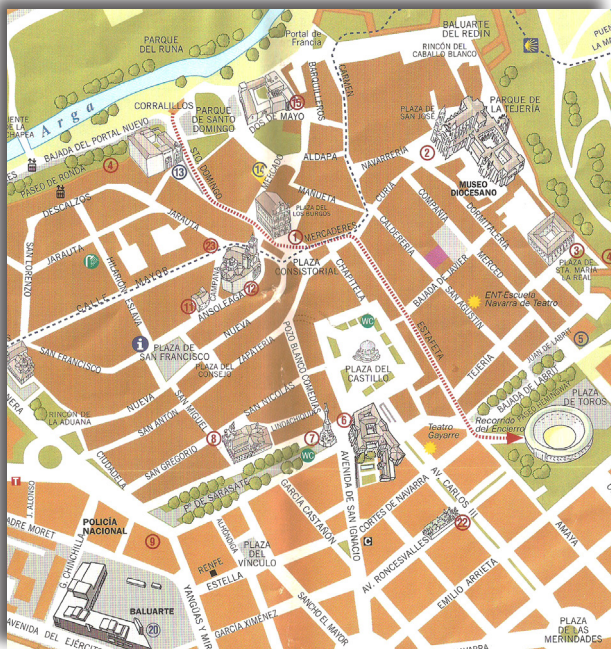
Ainda nos arredores da Cidade de Pamplona, o Caminho de Santiago passa por um velho bairro de ciganos, comunidade muito comum em toda a Europa.

Já é possível ver as torres da Catedral de Santa Maria ao fundo da paisagem e você estará perto de conhecer uma das mais belas cidades do Caminho Francês.

Em seguida, a ponte de Magdalena, construída no século XII é a mais importante das quatro pontes medievais que cruzam Pamplona, surge à frente das grandes muralhas da cidade antiga.

Nas ruas de pedra passam desde peregrinos a bois em dias de festa de São Firmino, o padroeiro da cidade.





Em Pamplona existem várias opções de hospedagem, desde hotéis quatro estrelas até albergues privados. O albergue de peregrinos não fica muito distante do grande portão de entrada da cidade antiga e muito próximo a Catedral, no início da Calle Compañia Merced.

Siga as setas indicativas na vertical para chegar ao albergue, caso se perca, pergunte a qualquer comerciante local que estão sempre prontos a ajudar os peregrinos.

O albergue de peregrinos Jesus e Maria conta com 114



camas, cozinha equipada, computador com internet, máquina de lavar e secar roupa e aceitam ciclistas. Fica aberto até as 23h00 de abril a novembro.

Há vários restaurantes na “Plaza del Castillo”, onde você poderá ter um ótimo menu do peregrino, acompanhado de um bom vinho da região.

Essa praça é local de encontro da sociedade pamplonesa, fica bem frequentada e muito concorrida no final dos dias, principalmente no verão.

Visite a Oficina de Turismo para saber mais sobre os pontos turísticos de Pamplona. Dependendo da disposição do peregrino, esse passeio é possível.

Mas, caso esteja muito cansado a ponto de só desejar um banho quente e uma cama macia para descansar, deixe a visita para o dia seguinte, pois terá tempo até Puente la Reina.





## CUIDADO COM OS PÉS

### As dores nas pernas e nos pés começaram?

Faça massagem nos pés no final do dia, isso ajuda na circulação do sangue e alivia bastante as dores. Uma bacia com água quente e sal também ajuda.



Para evitar bolhas, muitos peregrinos passam *vaselina* antes de iniciar a caminhada. Outros, colocam *Compeed*, um adesivo aplicado nos lugares mais sensíveis ao aparecimento delas. Só é recomendado o uso do *Compeed* antes do aparecimento da bolha.

Para cuidar de uma bolha já formada, faça alguns furos na bolha, usando uma *seringa com agulha nova*.



Após, aplique o *Betadine* dentro da bolha usando a seringa. Não retire a pele, pois ela servirá de proteção.



Umideça um pedaço de gaze com *betadine* para fazer a limpeza e curativo. Faça curativos, antes e depois das etapas, até secar a bolha.

Todos os produtos citados, podem ser adquiridos nas farmácias no Caminho de Santiago.

## SANTA MARIA DE EUNATE



A Igreja de Santa Maria de Eunate está localizado nos arredores de Muruzábal, próximo a junção do Caminho Aragônes e o Caminho Francês, a 4 km da cidade de Puente la Reina.

Para visitá-la é necessário fazer um pequeno desvio a esquerda após a vila de Muruzábal, aumenta em quatro quilômetros o percurso entre Pamplona/Puente la Reina.

A igreja foi supostamente construída no estilo românico com forte influência moçárabe, na segunda parte do século XII.

Sua construção foi atribuída a Ordem Templária, pela forma octogonal da Igreja, tão característico dessa ordem militar, mas essa informação é carente de comprovação.

Outra versão, mais respaldada, vincula a Igreja à Ordem dos Cavaleiros Hospitaleros de San Juan, cuja presença na rota Jacobea está mais que documentada.



Com mais um carimbo em sua Credencial, o peregrino segue para mais uma etapa rumo à Santiago de Compostela.

Essa etapa não é tão dura quanto parece, apesar da subida íngreme do Alto do Perdão ser um pouco assustadora, é recompensada pela paisagem dos

dois lados do vale, vista do alto do Morro.

Após o desayuno, no albergue ou numa das excelentes cafeterias de Pamplona, o Caminho segue na direção de Cízur Menor. Deve-se seguir as marcações que continuam no chão das calçadas de Pamplona.

Ao chegar na outra extremidade da cidade, as setas amarelas aparecem novamente para mostrar qual o Caminho a seguir. Após atravessar parques, jardins e o Campus da Universidade da Navarra chega-se a Cízur.

Há um pequeno mercado no vilarejo, última oportunidade de comprar algo para comer nessa etapa, pois para frente as oportunidades diminuem. Aproveite para abastecer o cantil na fonte de água potável do vilarejo.

Chega-se o momento da longa subida, e logo saberá



que o nome Alto do Perdão é bem apropriado para esse morro. Parece que a subida não acaba nunca.

Existem pontos de paradas na sombra, então aproveite esses momentos para recuperar o fôlego.



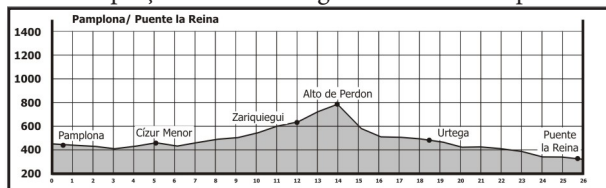
Ao chegar ao topo do alto do Perdão, não tenha pressa, faça outra parada para se recuperar, tire tantas fotos que puder e se prepare para a descida, que é tão temível quanto a subida.

O Caminho segue numa trilha de areia e pedras soltas, a inclinação desse lado do morro é maior que a subida. Utilize o bastão para se apoiar e evitar uma queda.

Esse trecho não é recomendável para os ciclistas, visto que em certos pontos a queda é inevitável, prefira descer pela carretera.

O Caminho segue melancólico entre plantações de trigo e aveia até o pequeno vilarejo de Uterga, que deverá estar totalmente vazio, pois nessa parte da Navarra o horário da “siesta” é religiosamente cumprido.

A adaptação a cultura regional é muito importante,



pois pode fazer muita diferença na hora da necessidade.

Aproveite sempre as oportunidades, quando quiser comer, pare e coma. Quando estiver com sede, pare e beba. Quando tiver vontade de ir ao banheiro, pare e vá. Lembre-se que, não há medalhas quando chegar em Santiago, apenas a satisfação pessoal de cada peregrino.

Então, fique esperto com o horário da “siesta” para não ser surpreendido e esteja sempre pronto para as adversidades do Caminho, tudo que necessita deverá estar na sua mochila.

A situação do vilarejo de Muruzábal também não deve estar diferente, mas pode ser que a movimentação tenha aumentado um pouco. Nesse vilarejo, você terá duas opções de Caminho antes de chegar ao próximo.

A primeira, seguir o Caminho em direção a Obanos, e a segunda opção, fazer um pequeno desvio, de 4 km, até a Igreja de Santa Maria de Eunates.



Para o peregrino que escolher a segunda opção, terá a grande oportunidade de visitar uma das poucas igrejas octogonais da Espanha e uma das poucas do Caminho Francês de Santiago de Compostela.



Nem sempre a Igreja está aberta a visitação, assim como o albergue de peregrinos que funciona em frente a ela.

A trilha tranquila, entre plantações de aveia e trigo, que separa Muruzábal e Obanos é bastante usada pelos anciãos dos dois vilarejos em suas caminhadas.

Pouco tempo depois chega-se em Puente la Reina. O albergue de peregrinos dos Padres Reparadores, com 100 camas, se encontra logo na entrada da Cidade. O albergue conta com cozinha equipada, internet, ducha quente e uma área de descanso na parte detrás do prédio principal.

Nos restaurantes do vilarejo você encontra o tradicional menu del peregrino, com as variações de cardápio local. Há um pequeno mercado na Calle Mayor para repor as reservas de mantimentos.

Se a Igreja del Crucifijo estiver aberta vale a visita.





Após mais uma noite de descanso, o Caminho de Santiago de Compostela segue rumo à Estella.

As setas atravessam o povoado em direção a ponte românica, do século XI, que cruza ao Rio Arga e dá nome

ao vilarejo de Puente la Reina.

A construção da ponte é atribuída a uma rainha, não sabe-se ao certo se foi Dona Mayor, esposa do Rei Sancho “O Mayor”, ou Dona Estefania, esposa do Rei Garcia de Nájera. Mas sem dúvida, é a importância que a ponte desempenha desde a sua construção.

O local é lugar de parada obrigatória para fotos, pois é uma das mais belas pontes do Caminho Francês.

Assim, o Caminho segue entre pequenas plantações de azeitona e grãos, margeando a carretera NA-1110.

Ao longe já é possível ver no alto do morro o pequeno vilarejo de Cirauqui.

Após uma subida intensa, o peregrino se depara com uma pequena praça, onde pode-se beber um café, tomar uma água e descansar um pouco.



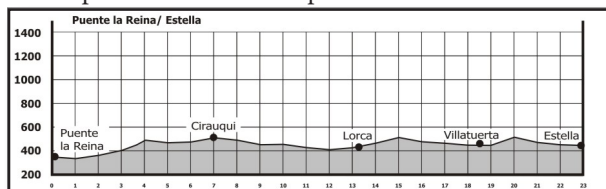


Há um pequeno albergue, com 28 camas, nesse povoado, boa opção para quem decidiu avançar um pouco e não parou em Puente la Reina.

O passeio pelas ruelas de Cirauqui é bem interessante, e o peregrino mais atento vai ter a oportunidade de selar a sua Credencial com um carimbo do pequeno vilarejo.

Descendo uma pequena ladeira o peregrino segue novamente no meio de plantações de trigo e aveia até o povoado de Lorca, tendo ainda a carretera como companheira.

A dificuldade nessa etapa do Caminho Francês é quase inexistente e o peregrino que dispuser de poucos dias disponíveis, vale a pena pensar em andar um pouco mais e assim ganhar mais tempo lá na frente. O tempo médio para finalizar essa etapa é de cinco horas.







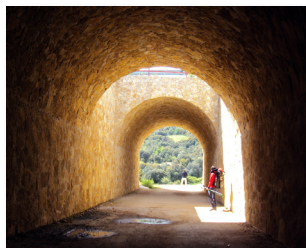
O vilarejo de Lorca está a apenas cinco quilômetros de Cirauqui, mesmo sendo menor que o povoado anterior, pode-se encontrar dois albergues para repouso, com internet wi-fi, banho quente, serviço de bar e restaurante.

Para quem estiver com algum problema e esteja com dificuldade para caminhar, existe a possibilidade de se pegar um ônibus nessa cidadezinha, tanto em direção à Estella, quanto na direção à Pamplona.

Ao iniciar uma jornada como essa, o peregrino deve estar ciente que a fadiga muscular é muito intensa nas etapas iniciais do Caminho de Santiago, mas com o passar dos dias, o corpo vai se fortalecendo e se acostumando com o fardo diário.

Após cinco dias caminhando, o peregrino começa a conhecer outros peregrinos, que acabam se tornando companheiros de estrada.

Uma caminhada é mais interessante e animada quando acompanhada de uma boa conversa. Isso ajuda bastante a diminuir a distância e passar o tempo nas etapas.

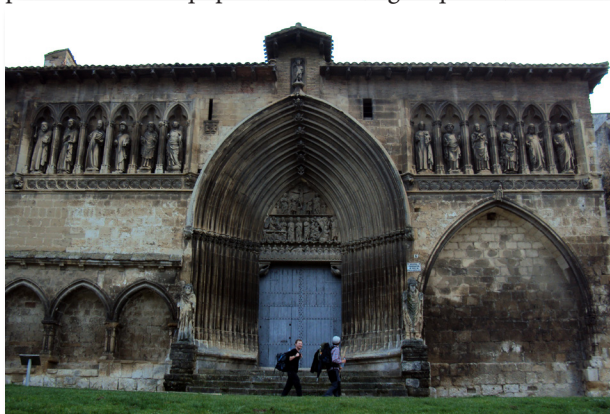


Ao atravessar o segundo túnel por baixo da carretera, o Caminho chega aos arredores de Villatuerta. Nesse pequeno povoado, há a possibilidade de abastecer o cantil na pequena fonte situada na praça da cidade.

A cidade de Estella não está a mais de 4 quilômetros e sem nenhum tipo de obstáculo mais difícil. A partir de Villatuerta são apenas trinta minutos de caminhada para se chegar nos arredores de Estella.

Ao entrar na cidade, o peregrino já é agraciado com uma das mais belas construções da cidade, a Igreja do Santo Sepulcro, séc. XII ao XIV, com os santos apóstolos de Cristo decorando a sua fachada.

Há cinco opções de hospedagens em Estella. O albergue municipal, administrado pela Associação dos Amigos do Caminho de Estella, funciona o ano todo e possui cozinha equipada, internet, água quente, etc.





Estella possui um belo centro histórico para visitar. Sua origem se deu a partir do pequeno povoado Basco de Lizarra, seus habitantes eram em sua maioria campesinos e dependiam do Rei de Navarra.

Nos finais do séc. XI, estava se configurando o Caminho de Santiago Real e para facilitar aos peregrinos a possibilidade de pernoite, nasceu uma nova cidade, Estella-Lizarra.

Em 1090, o Rei Sancho Ramírez outorgou isenção de impostos aos comerciantes que ali se instalassem, melhorando a assistência aos peregrinos.

A festa mais tradicional da cidade acontece no domingo que antecede o dia 30 de Novembro, dia de San Andrés, quando celebram a Feira do Gado.

Os homens participam da procissão, em homenagem ao santo, vestidos de branco com faixas e lenços coloridos. Vão bailando ao som e ritmo de Wagner até a prefeitura.

Na gastronomia, “El gorrín assado” (leitão assado) com “Ensalada” e um saboroso vinho tinto, ou claro, procedente da região é a melhor indicação. Como sobremesa “Queso de Urbasa” e para facilitar a digestão um copinho de “pachará” (licor de anis com especiarias).

Para os dias frios, um prato de “calvotes”, feijões com toucinho, é a melhor opção. Na primavera, a sugestão é degustar “espárragos frescos” ou “menestra de verduras”, que vem acompanhada de alcachofras e aspargos entre outras verduras. Há também os “pimientos del piquillo”, pimentões recheados de carne ou peixe, uma boa pedida em qualquer época do ano.



Essa é uma etapa curta, mas importante, pois em Los Arcos é onde se encontra a Igreja considerada a mais bela e cara de toda a Navarra.

Os 21 km que separam as duas cidades não oferecem muita dificuldade para o peregrino e ainda reserva dois momentos únicos do Caminho Francês.

Saindo de Estella, as setas amarelas levam o peregrino a caminhar pela área industrial da cidade. Após alguns quilômetros se encontra a primeira surpresa do dia, a fonte de vinho e o Monastério de Irache.

Muitos peregrinos ao chegar aqui se surpreendem, outros acabam por exceder da gentileza da vinícola que disponibiliza, desde 1991 e após as 8h, água e vinho aos peregrinos do Caminho Francês.

Passando pelo mosteiro desabitado de Irache, obra do séc. XI e construído com a mistura de vários estilos arquitetônicos da época, chega-se a um ponto que o Caminho oferece duas variantes.

Em frente, o Caminho continua entre bosques, subindo as ladeiras de Montejurra até Luquin; a direita



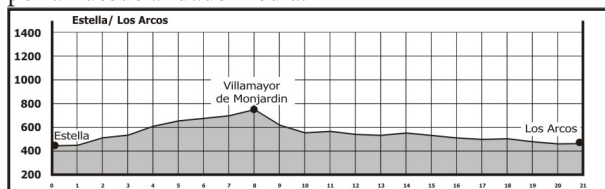


e mais tradicional, passa por Azqueta e Villamayor de Monjardim. Ambas as trilhas se juntam antes de chegar em Los Arcos.

Seguindo pela direita, o Caminho segue cruzando carreteras nacional e campos de plantações até o povoado de Ázqueta, localidade onde vive um dos personagens do Caminho Francês de Santiago, Pablo Sanz Zudaire ou Pablito das Varas, como é conhecido.

Desde 1986, Pablito constrói bastões de aveleira e oferece ao peregrinos que passam próximos a sua casa, ajudando aqueles que precisam de um bom apoio.

Com um novo bastão, o peregrino deixa Ázqueta novamente entre campos e vinhedos, onde passa por uma cisterna da época medieval, conhecida por “la Fuente de los Moros”, que sacia a sede dos peregrinos que passam por ali desde a Idade Média.







Após uma subida intensa, encontramos o centro do povoado de Villamayor de Monjardín. Metade da etapa do dia foi cumprida até aqui, nada mais justo que uma parada de descanso.

A cidade de Villamayor é muito conhecida pelos seus vinhedos, então uma visita ao bar para uma taça de vinho sempre parece uma boa ideia em qualquer época do ano.

Destaque também para a Igreja de San Andrés, estilo românico do séc. XII e torres barrocas do séc. XVIII, onde o seu maior tesouro é uma antiga cruz de prata que é usada em dias de procissão.

O Caminho segue pelo vale de vinhedos de Villamayor, que um dia foi conhecido como Vale de San Esteban de la Solana.

Pouco depois, o peregrino tem a última oportunidade da etapa para repor a água em seu cantil antes de chegar em Los Arcos, 10 km à frente.

Você vai seguir pela longa e monótona estrada de terra, entre plantações de aveia, trigo





e cevada, onde o difícil é saber qual a diferença entre elas.

Esse é um dos trechos onde muitos peregrinos aproveitam a oportunidade para refletir sobre o que os levaram a fazer o Caminho Francês de Santiago de Compostela.

É também nesse trecho que dizem que o general Domingo Moriones e seu exército foram

derrotados pelos carlistas em 1873.

Enfim, chega-se aos arredores de Los Arcos pela calle Mayor. O povoado conserva grande parte do seu acervo histórico e os antigos hospitais de peregrinos de Santa Maria, Santa Brígida e São Lázaro.

A Igreja de Santa Maria em estilo românico e barroco, situada na praça de mesmo nome, é considerada a Igreja mais rica de toda a Navarra, todo o altar é ornamentado por estátuas e objetos de ouro vindo das Américas.

A Missa do peregrino é celebrada às 18h.

No albergue próximo a Igreja, o peregrino encontra além de uma cama, cozinha equipada, chuveiro quente, internet e máquina de lavar.







Iniciando mais uma etapa, a última pela região da Navarra, em direção a Logroño, terras da Comunidade de La Rioja, muito famosa por seus vinhos.

A etapa apesar de ser um pouco mais longa do que o habitual até o momento, não oferece muita dificuldade, tem bastante pontos de apoio e vários lugares para visitar.

Ao passar pelo Portal de Castilla, o peregrino é obrigado a seguir as setas amarelas, margeando a carretera N-1110, até um ponto onde se inicia uma trilha de senderismo até Sansol. Esse pequeno povoado oferece além de sombra e descanso, albergue, bar e farmácia para quem precisar.

O vilarejo de Torres del Río já pode ser visto distante à apenas 2 km. Uma pequena descida e o peregrino já está na entrada do povoado e suas ladeiras.

No vilarejo de Torres del Río se encontra a Igreja do Santo Sepulcro, construída na forma octogonal no séc. XII. Sua torre era usada como farol, para guiar os peregrinos na Idade Média.



Em Torres del Río, o peregrino encontra além da bela igreja, albergue, bar, uma pequena tienda e caixa eletrônico.

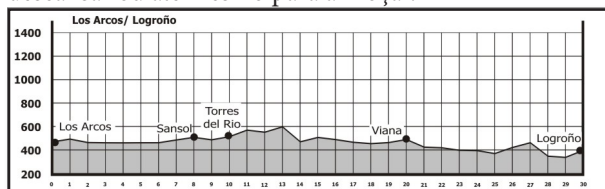
Saindo de Torres del Río o Caminho de Santiago segue, ora margeando a carretera NA-1110, ora por trilhas de senderismo no meio de plantações e vinhedos, pelos próximos 10 km, até cidade de Viana.



Seguindo para o centro de Viana, pelas calles El Cristo, La Pila, el portal de la Trinidad, la plaza del Coso e finalmente pela Calle Mayor, onde está a prefeitura e a Igreja de Santa Maria, com estilo gótico e seu portal renascentista.

Se, a entrada da Igreja já impressiona, imagine o seu interior. A população local muito orgulhosa de sua Igreja, desfila em meio a peregrinos e logo alguns se apresentam para falar um pouco mais sobre essa obra secular.

Na Plaza del Ayutamiento, ou melhor na praça onde está localizada a prefeitura, é um ótimo lugar para descansar ou até mesmo para almoçar.





A cidade de Viana oferece todo o tipo de serviço ao peregrino, desde albergue a caixa eletrônica.

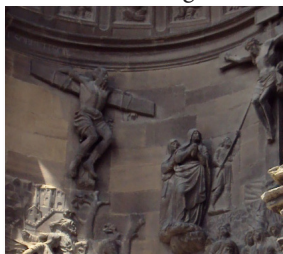
Próxima parada, Logroño, distante apenas 10 km ou duas horas de caminhada em terreno plano.

Há algumas áreas de descanso nas imediações de Viana, se você for adepto a siesta não perca a oportunidade de uma soneca junto a ermita de la Virgen de Cuevas.

Por trás da ermita há um espaço arborizado com mesas e fonte, é bom verificar as condições de limpeza antes de sentir-se à vontade.

Há um momento em que o Caminho se divide em duas trilhas. Pela esquerda segue em direção a Reserva Natural del Embalse de las Cañas, local de observação de pássaros e pela direita, atravessa a carretera e segue numa trilha paralela à reserva por um pequeno bosque.

As duas trilhas se encontram próximo ao limite da província da Navarra, onde já foram percorridos 142 km do Caminho Francês em território espanhol.



Ao chegar a zona industrial de Logroño, uma placa anuncia que a partir de agora o peregrino caminha em terras da comunidade de La Rioja.

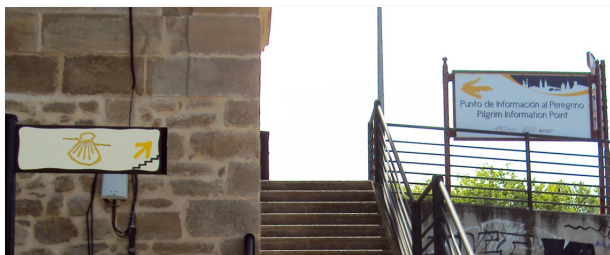


Logroño é considerada a capital riojana e antes de chegar ao centro da cidade, encontramos mais um personagem do Caminho Francês. Uma senhora chamada Felisa, distribuía água, figos e causos numa das passagens que levam a Logroño, com direito a selo especial na credencial. Nos dias atuais sua filha continua a tradição.

Atravessando a ponte de pedra, projeto original de Santo Domingo de la Calzada e San Juan de Ortega, sobre o rio Ebro, o peregrino encontra-se muito próximo ao albergue municipal, com 88 camas e ótimas instalações.

Logroño possui construções do séc. XI e uma ótima rede comercial com bares, restaurantes e mercados.

A Catedral de Santa Maria la Redonda, com suas torres gêmeas de estilo riojano e de nomes São Pedro e São Paulo, merece uma visita.





Partindo de Logroño, o Caminho de Santiago segue pelas ruas do centro da cidade.

Aproveite a oportunidade para comprar algo para comer na caminhada ou utilizar o caixa eletrônico.

Passando pela Igreja de Santiago, que se encontra na praça de mesmo nome, além de visitá-la, o peregrino pode carimbar a sua credencial ou adquirir uma nova. A Igreja ainda possui um albergue disponível aos peregrinos.

Chegando ao parque San Miguel, as setas amarelas seguem, entre bosques e jardins, pelo passeio de pedestres chamado de Via Verde até o parque de la Grajera.

O entorno do parque é cheio de áreas desportivas e de lazer para as crianças, jovens e adultos. No verão é bastante frequentado pela população de Logroño, que podem pescar, caminhar, realizar piqueniques com toda a família ou simplesmente descansar.

Se tiver sorte, no final do parque se encontra montada a Ermita del Peregrino Passante e você conhecerá Marcelino Lobato, mais um dos personagens do Caminho.





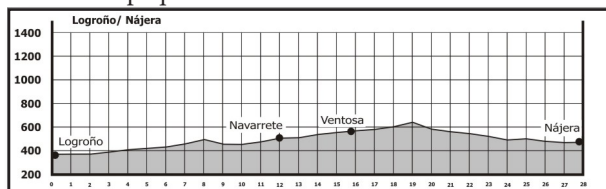
Marcelino é um dos peregrinos mais ativos do Caminho, é possível ver uma foto sua em quase todos os bares e restaurantes do Caminho Francês.

Quando não está peregrinando, monta a sua ermita em algum ponto do Caminho e distribui bastões, frutas e selo nas credenciais dos peregrinos que passam pela sua ermita. Uma fonte viva de conhecimento jacobeu.

As setas amarelas seguem por uma trilha asfaltada, ladeada por tela de arame e vigiada pela imagem de um touro negro ao fundo.

A trilha vai margeando a carretera e a tela de arame vai sendo ornamentada de cruzes deixadas pelos peregrinos que passam por ali.

Ao cruzar a carretera, o peregrino se depara com as ruínas do antigo hospital de San Juan de Acre, séc. XII, na entrada da pequena cidade de Navarrete.





Navarrete dispõe de albergue, bares, restaurantes e todos os serviços necessários, além de poder visitar a Igreja de N. Sa. de Assunção que é muito bonita.

Após o merecido descanso, depois de três horas de caminhada, o Caminho Francês segue em direção a Ventosa, próximo local de descanso.

Ao passar pelo antigo cemitério, note que o grande portal de entrada e as janelas fora as que pertenceram ao hospital de San Juan Acre, da entrada de Navarrete.

Seguindo entre vinhedos, oliveiras, árvores frutíferas e pomares privados até a Cooperativa de Vinicultores de Sotés, o Caminho nos apresenta duas opções.

Desvio a esquerda até Sotés onde tem-se opção de hospedagem, farmácia e bar. Ou segue-se reto margeando a carretera em direção a Ventosa, que também dispõe de albergue e bar.



Seguindo em direção a Ventosa através de trilha argilosa, chega-se a Igreja de São Saturnino, séc. XVII.

Aproveite para uma pequena parada de descanso, reponha as energias para os últimos 10 quilômetros dessa etapa até Nájera.

O Caminho Francês segue por uma trilha pedregosa até o alto de Santo Antonio, uma subida fácil e curta. No ponto mais alto é possível ver todo o vale de Nájera e ao longe o nosso destino.

Após dois quilômetros atravessando o centro urbano de Nájera, deve-se pegar à esquerda após a ponte sobre o rio Nájera e seguir pelo passeio às suas margens para chegar ao albergue da AACS de Nájera.

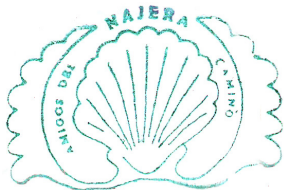
O albergue dispõe de todos os serviços para peregrinos, inclusive cuidados especiais para “bolhas” e funciona através de donativos.

Vale a visita ao monastério de Santa Maria la Real, séc. XI, que possui três naves góticas do séc. XV, coro do séc. XVI e tumbas dos reis de Navarra, Castilla e León.





## IX - Nájera/ Sto Domingo de la Calzada 21,2 KM



Após uma boa noite de sono, as setas amarelas passeiam pelas belas ruas de Nájera e convidam o peregrino ao desayuno.

Com os pés curados das bolhas e com poucos quilômetros até Santo Domingo de La Calzada, fica fácil cumprir essa etapa. Reze apenas para o tempo colaborar com um belo dia de sol.

Essa é a receita ideal para você ter um dos melhores dias de peregrinação pelo Caminho Francês de Santiago de Compostela.

Na saída de Nájera pode-se ver as torres do Monastério e Igreja Real de Santa Maria cheias de ninhos, feitos pelas cegonhas na primavera. O peregrino segue por pista asfaltada junto a Igreja, em seguida por estradas de terra e barro usadas por pastoreiros.

O pequeno vilarejo de Azofra já se apresenta no horizonte e pode ser o primeiro lugar para descanso do dia, pois possui bares, tienda, farmácia e albergue.

O albergue de Azofra possui 60 camas, em quartos duplos, além de toda a estrutura de internet, cozinha, lavanderia e um chafariz usado como piscina para os pés.



Mas, voltando à estrada, o Caminho passa pela fonte dos romeiros e em seguida por uma “picota de mediados”, um símbolo de justiça do séc. XVI.

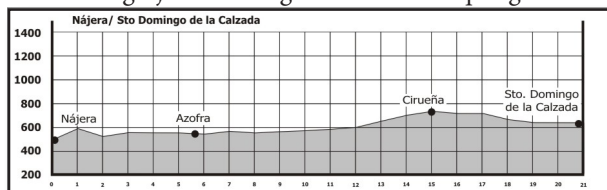
Os próximos quilômetros o Caminho segue entre plantações de cereais. As longas estradas de barro são tomadas de peregrinos no verão e vão avançando até o horizonte, rumo a região de Castilla.

Após alguns quilômetros, o peregrino encontra uma boa área de descanso com fonte de água, mas infelizmente com pouca sombra.

Dez minutos de caminhada mais à frente, as setas margeam o campo de golfe de Cirueña, com lanchonete e banheiros que podem ser usados pelos peregrinos. Ao redor um conjunto habitacional se contrasta com a paisagem quase deserta.

O vilarejo de Cirueña conta com albergue e restaurante para aqueles que decidirem repousar ali. Atravessando o povoado, seguimos a carretera novamente até outra estrada de terra.

Ao longe já se consegue ver o farol que guiava os





peregrinos na era medieval na torre barroca da Catedral de Santo Domingo de la Calzada.

São várias as lendas que envolvem Santo Domingo, um delas da era medieval, conta que uma família de burgueses alemães peregrinando à Santiago, pararam na cidade para descanso.

A filha do estalajadeiro se apaixonou pelo filho do casal e usou de artimanhas para que o rapaz não seguisse adiante. O rapaz foi preso mediante acusação de roubo e como pena, foi enforcado.

Ao voltar de Santiago, os pais foram ver o filho morto e se assustaram ao ouvir a voz do filho dizendo que Santo Domingo de la Calzada havia conservado a sua vida.



Os pais foram correndo a casa do corregedor da cidade e contaram-lhe o ocorrido. Incrédulo, discordou deles e disse que “o seu filho estava tão vivo como o galo e galinha que se preparava para comer assados no forno”.

O galo e a galinha saltaram do prato e puseram-se a cantar. Desde então diz-se: “Santo Domingo de la Calzada fez cantar a galinha depois de assada”.

Uma história parecida é contada no Caminho Português, mas será contada outra hora.

Se o peregrino ouvir um galo cantar ao entrar no interior da Catedral de San Domingo de la Calzada não se assuste, isso quer dizer que ele terá um bom Caminho até Santiago.



Há duas opções de albergue em Santo Domingo, a Confradia del Santo e a Abadia Cisterniense administrada por irmãs religiosas, totalizando 152 camas na cidade.

Dois passeios são recomendados; o primeiro no Centro de Interpretação do Caminho de Santiago, próximo ao albergue, onde é feito um Caminho Virtual, com direito a credencial e selos. Muito interessante!

O segundo na Catedral de Santo Domingo de la Calzada, um verdadeiro museu de arte jacobina e onde são mantidos um galo, uma galinha e seus pintinhos.

Ambas as visitas são pagas e demandam um pouco de tempo, mas valem a pena. Se preferir, passeie pelas ruas e becos da cidade que também é murada.



Aproveite e compre alguns mantimentos para a próxima etapa, serão 23 km de subidas e descidas até a cidade de Belorado.

## DICA DOS CORREOS.ES

### **A mochila continua pesada?**

Se mesmo com a organização dos objetos na mochila não solucionou o problema de excesso de peso, então está na hora de separar alguns objetos e mandá-los para Santiago de Compostela.

As agências dos Correos, que estão nas rotas do Caminho de Santiago, possuem um serviço exclusivo para peregrinos. São caixas verdes, com tamanhos variados onde você pode colocar o que quiser.

A caixa pode ser enviada para qualquer agência dos correos em qualquer cidade que esteja na rota do Caminho de Santiago de Compostela, ou diretamente para a agência dos correos de Santiago.

A caixa ficará lhe esperando por um período de 30 dias e o valor a ser pago é muito pouco. Isso vai lhe ajudar a caminhar melhor e aliviará bastante as dores nos pés, panturrilha e costas, evitando uma possível tendinite.

### **Tendinite?**

Tendinite é inflamação nos tendões. Geralmente, a primeira dor a aparecer é na canela ou panturrilha. Vá a uma farmácia que eles saberão o que receitar para aliviar a dor (Ibuprofeno!).

Uma boa hidratação pode evitar o aparecimento de tendinites, então beba bastante **ÁGUA!**

## DICA DE SEGURANÇA

Falar sobre segurança nunca é demais, inclusive no Caminho de Santiago de Compostela. Na era medieval, os peregrinos que seguiam as rotas do Caminho para verem as relíquias do apóstolo Santiago, sofriam de toda a sorte e perigos da época.

Muitos eram atacados por assassinos e ladrões, ou sofriam de alguma doença grave e chegavam quase morrendo na praça do Obradoiro.

Para tentar diminuir o sofrimento dos peregrinos, Reis e Rainhas estabeleceram locais de acolhidas e de recuperação dos peregrinos, os chamados hospitais. A tradição e a hospitalidade desses locais perduraram durante séculos. Um dos maiores hospitais de peregrinos se encontrava em Santiago e hoje em dia é conhecido como Hotel dos Reis Católicos.

Passados os séculos, o Caminho continua a ser alvo de aproveitadores e batedores de carteira. Então, tome muito cuidado com os seus documentos, principalmente com o passaporte.

Para evitar aborrecimentos, recomenda-se andar sempre com o passaporte e cartões, inclusive na hora do banho. Use plástico do tipo zip-loc para proteger os seus documentos de se molharem.

Em caso de furto, entre em contato com a embaixada brasileira em Madri pelo telefone 917.004.650 e informe a polícia local.

## X - Sto Domingo de la Calzada/ Belorado 23 KM



Santo Domingo de la Calzada tem ótimos lugares para se ter um bom desayuno, com suco de laranja, café e seus famosos bocadillos. Aproveite, pois esse será o último café da manhã na Comunidade de La Rioja, em breve estará em terras de Castilla y León e suas famosas messetas.

As setas amarelas levam o peregrino a ponte sobre o Rio Oja, com 150 metros e sustentada por 16 arcos, construção original do próprio Santo Domingo.

Uma ermita foi erguida no início do século XX e é testemunha de tantos peregrinos que por ali já passaram.

O peregrino deve estar preparado para atravessar imensos campos de plantações de cereais, onde são raros os locais onde encontrará uma boa sombra para descanso até Grañon, último vilarejo do Caminho Francês de Santiago de Compostela em terras riojanas.

No albergue paroquial de Grañon, que funciona através de donativos e no porão da Igreja de São João Batista, além da hospedagem, é oferecido ao peregrino uma ceia compartilhada, bem ao estilo do Caminho.



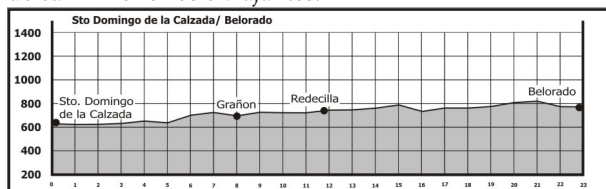


Antes de voltar a estrada é recomendável se refrescar em um dos bares ou mercados, que se encontram na Calle Mayor, a fim de evitar uma desidratação.

Uma vez de volta a caminhada, as setas seguem por estradas de terras entre as tediosas plantações pelos próximos quilômetros até Redecilla del Camino.

Um imenso painel dá boas vindas e anuncia que a partir daquele ponto o peregrino está chegando a primeira cidade da Comunidade de Castilla y León.

No pequeno povoado de Redecilla del Camino há um albergue municipal, que funciona através de donativo para peregrinos, mas que também é usado como hospedagem de caminhoneiros e viajantes.







Na Igreja de la Virgen de la Calle situada na Calle Mayor de Redecilla, você poderá ver a pia Batismal do século XII, em estilo românico e formada por oito semicolumnas de um metro, onde estão esculpidas muralhas e torres medievais que representam “Jerusalém Celeste”.

Assim a etapa segue, trilhas e caminhos de terra, cruzando pequenos povoados e seguindo paralelamente a carretera nacional.

Em Cartildelgado, dois quilômetros após Redecilla, o peregrino tem albergue, bar e mercado a disposição. Na praça Mayor do vilarejo estão a Igreja de São Pedro e a ermita no estilo barroco de Santa Maria del Campo.

Seguindo a estrada paralela a carretera, o peregrino chega em Vitoria de Rioja, local de nascimento de Santo Domingo de la Calzada em 1020.

Em Vitoria de Rioja encontra-se o albergue apadrinhado por Paulo Coelho e administrado pelo brasileiro Acácio e sua esposa Orietta.

Novamente, as setas amarelas seguem pela pista de





terra já conhecida e paralela a carretera até o vilarejo de Villamayor del Rio, onde na entrada o peregrino encontra uma área de descanso.

Agora só faltam cinco quilômetros ou uma hora de caminhada para chegar a Belorado, o destino final dessa etapa.

Logo na entrada de Belorado, o peregrino encontra a primeira opção de hospedagem da cidade. O albergue não é de exclusividade para peregrinos, mas oferece além de serviços de bar e restaurante, uma piscina para relaxar.

Belorado ainda possui outros três albergues, dentre eles, o albergue paroquial na praça Mayor que abre suas portas a partir das 14h.

Em Belorado, o peregrino encontra além de bares, restaurantes e mercados, caixas eletrônicos e uma agência dos Correos, caso queira mandar algo para Santiago.

Para os peregrinos mais atentos e curiosos, procure no chão das calles de Belorado, a marca dos pés do elenco do filme *The Way*, do diretor Emilio Estevez e protagonizado por Martin Sheen. O filme conta um pouco da dinâmica do Caminho Francês de Santiago de Compostela.



## XI - BELORADO/ AGÉS

27,7 KM



**H Albergue  
Restaurante  
A → SANTIAGO  
BELORADO**

A etapa entre Belorado e Agés não apresenta maiores dificuldades, um pequeno aclave e longas retas entre bosques fazem parte da paisagem.

A ideia de sair cedo e com suprimentos para comer no Caminho não é ruim, não esquecendo de repor a água no cantil sempre que puder.

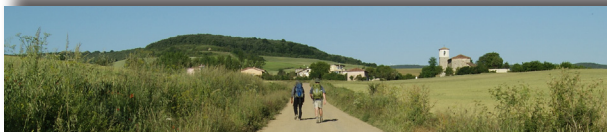
Para aqueles que não gostam de carregar peso extra, a dica é aproveitar as paradas nos pequenos vilarejos para um lanche e descanso. O que pode ser feito até Villafranca Montes de Oca, distante 12 km de San Juan de Ortega, ou duas horas de caminhada.

Seguindo os rastros do Rio Tíron chega-se ao primeiro vilarejo do dia, Tosantos, 4,7 km de distância de Belorado, onde se encontra albergue e bar para o primeiro desayuno, ou pequeno almoço como dizem os peregrinos portugueses.

Não distante de Tosantos, ou 2 km depois, está Villambista, onde também se encontra albergue e bar.

Pode-se notar que quanto mais próximo de Santiago, mais opções de hospedagens se apresentam no Caminho de Santiago de Compostela. Paralelo a isso, o número de





peregrinos e turistas também vai aumentando. Mas não se preocupe, há lugar para todos.

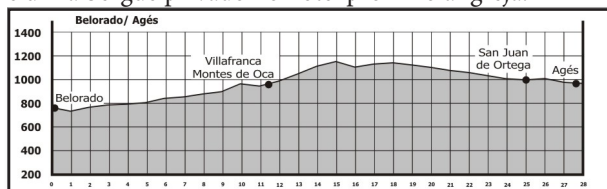
Em frente a praça da Igreja Paroquial de San Esteban, séc XVII, há uma fonte de quatro canos. Diz a lenda que água possui poderes para recuperar a vitalidade e acabar com o cansaço dos peregrinos que ali se banham.

Seguindo as setas chegamos em Espinosa del Camino, onde encontra-se albergue, bar e as ruínas do Monastério de San Félix, onde acredita-se estarem os restos mortais de Conde Diego Rodriguez Parcelos, fundador de Burgos.

Mais alguns quilômetros a frente chega-se em Villafranca Montes de Oca, com albergue, hotel, bar, mercado e a Igreja de Santiago na saída do vilarejo.

Recomenda-se uma parada para almoço, lanche ou repor suprimentos para a caminhada de 12 km entre bosques até San Juan de Ortega.

Para aqueles que desejarem parar nesse pequeno povoado, há um albergue de peregrinos na rua principal e um albergue privado no hotel próximo a Igreja.





Para aqueles que optarem por seguir as setas amarelas, uma parada na Igreja de Santiago antes de seguir viagem é uma boa pedida.

Após um breve descanso, o Caminho segue para o alto como anunciado anteriormente, até o mirador sobre as Serras de la Demanda e de San Millán.

No passado os Montes de Oca eram um lugar perigoso, nos dias de hoje é uma parte solitária do Caminho, ideal para a prática da meditação em meio da natureza e paz.

A estrada de terra segue com descidas e subidas repetidas com todo o tipo de árvores ao redor, nesse percurso encontra-se o monumento aos caídos durante a Guerra Civil. A paisagem volta a se repetir nos próximos 7 km, com muitos pinheiros e eucaliptos até a chegada ao Monastério de San Juan de Ortega.

Momento ideal para repor a água no cantil na fonte em frente ao Monastério, ou uma parada no pequeno café-bar situado um pouco mais a frente para um refresco, caña ou cappuccino.

Após o devido descanso, uma visita ao Monastério de San Juan de Ortega é quase obrigatória, não esqueça de levar a Credencial do Peregrino para selar.





Para aqueles que desejarem, há albergue de peregrinos no Monastério, Casa Rural e opção de menu de peregrino no bar local.

Para aqueles que seguem viagem, Agés está a apenas 4 km de distância.

Deve-se atentar ao Caminho alternativo pela esquerda indicado na placa

na saída do vilarejo de San Juan de Ortega.

Seguindo pela direita, chega-se em Agés em menos de uma hora. O vilarejo não é muito grande, mas conta com três albergues, dois restaurantes e um pequeno mercado.

Os hospitaleiros do albergue municipal são bem receptivos, não disponibilizam o uso da cozinha do restaurante, mas caso queira fazer sua própria comida, há uma área atrás do albergue onde poderá fazê-la.

Quanto aos utensílios, pratos e panelas, não se acanhe em pedir no restaurante abaixo do albergue. Não esqueça de devolver tudo limpo.

O restaurante possui uma antiga guitarra na parede, para quem sabe algumas notas, é uma ótima oportunidade para uma serenata ao ar livre, regada a vinho ou caña.





A etapa do dia termina na primeira capital castelhana, Burgos, apesar da distância mediana e quase nenhuma dificuldade, apresenta algumas opções de percurso que serão apresentados em seu devido momento.

Após o desayuno, uma visita ao pequeno mercado não é uma má ideia, afinal em alguns trechos não haverá nada por perto. Caso esteja fechado, pode-se comprar algo em Atapuerca, a próxima vila distante apenas 2,6 km.

Seguindo ao lado da carretera já se consegue ver Atapuerca ao longe. É considerada uma ilha no oceano do tempo pelos historiadores que trabalham nos sítios arqueológicos local e conhecida mundialmente pelas descobertas paleolíticas de mais de um milhão de anos. A visita guiada pode ser agendada no centro de recepção de visitantes.

Em suas imediações, ocorreu a batalha para disputa de terras, em 1054, entre o rei de Castilla e León, Don Fernando I e o rei da Navarra, Don Garcia, onde o primeiro saiu vitorioso.

Verifique suas provisões para seguir adiante antes de



deixar Atapuerca e na saída do vilarejo há uma pequena área de descanso.

O Caminho deixa a carretera para seguir uma pequena estrada de terra e pedras soltas à esquerda.

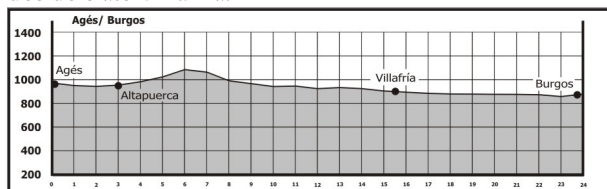
A subida é margeada por uma zona militar pelo lado esquerdo e, áreas de pastos e plantações pelo lado direito.

O final da subida é marcada com uma grande cruz de madeira num monte de pedras. Dali, já se consegue ver a cidade de Burgos ao fundo.

Recomenda-se cautela aos bicigrinos na descida, para evitar quedas e atropelamentos dos peregrinos.

Na descida encontra-se a primeira opção de trajeto, pela esquerda segue até Villalval, Cardeñuela Riopico e Orbaneja Riopico, onde pode-se encontrar albergue e bar.

Em frente o Caminho segue por uma pequena estrada de terra sem nenhum recurso até Villafria. Ambos os Caminhos saíam no mesmo local, mas com uma diferença de 4 km de um para o outro, sendo o da esquerda o maior dos dois até Villafria.





A segunda opção de rota se apresenta pelo Caminho da esquerda para quem vai para Villalval, após Orbaneja Riopico.

Pela esquerda, indo em direção a Castañares, há uma opção para chegar em Burgos seguindo as margens do Rio Arlanzón pelo passeio público.

A outra rota, à direita, em direção a Villafría, seguindo o trajeto “original” do Caminho de Santiago, pela zona industrial da Cidade de Burgos.

Como descrito anteriormente, não há Caminho certo ou errado, apenas opções que aparecem no decorrer dos anos e às vezes não é bem vista por algumas pessoas.

Certamente ao final dessa etapa, ela se apresenta bastante cansativa, principalmente depois de atravessar mais de 10 quilômetros de zona industrial e urbana.

Ambas as rotas passam nos arredores do aeroporto de Burgos e estão devidamente sinalizadas, seguindo pela esquerda vai dar em Castañares, pela direita em Villafría.

Para quem decidir ir pelas margens do Rio Arlanzón e tiver dúvida, não se acanhe em pedir informações para um morador local ou transeunte.



Essa rota inicia em uma pequena ponte de pedestres sobre o rio Buralés, seguindo por mais de 3 quilômetros até



a Playa Fuente del Prior e mais 40 minutos até a ponte de San Pablo, ou ponte del Cid, bastante conhecida pelas esculturas medievais que adornam os seus pilares.

A Catedral de Burgos já pode ser vista dali e por detrás dela se encontra o albergue municipal, na Calle Fernán Gonzáles, 28.

Para quem decidir seguir a rota tradicional, após a área Villafria, o Caminho segue a zona industrial pela carretera nacional. Se estiver passando por esta zona no final de semana, leve algum suprimento.

Ao chegar na área urbana é só seguir as setas amarelas pelas ruas de Burgos até um dos três albergues da cidade.

Burgos é uma das maiores cidades do Caminho Francês, com muitas opções de visita e passeio. Além de ter uma das mais belas Catedrais de Castilla e León.

Burgos também é conhecida pelo seu mirador no Castelo da cidade e pela Morcilla, um tipo de embutido bem peculiar da região.

Pra quem está com a mochila pesada, vá nos Correos e mande o excesso para a Oficina de Santiago, lembrando que cada cidade tem seu próprio horário de funcionamento.





Muitos peregrinos decidem passar mais um dia em Burgos, na intenção de conhecer os detalhes dessa maravilhosa cidade, resolver pendências ou fazer compras.

Como os Correos só abrem após às 08h30 e o comércio após à 09h, não adianta se estressar. A permanência no albergue municipal é até às 08h, então se tiver que resolver algo em Burgos aproveite a infraestrutura disponível.

A jornada de hoje até Hontanas é um pouco comprida, mas como muitos peregrinos encerram a etapa em Hornillos del Camino, não precisa se preocupar em encontrar uma cama em Hontanas, pois lá são dois albergues com noventa camas disponíveis.

As setas amarelas seguem entre as ruas movimentadas de Burgos até as antigas muralhas que cercam a cidade, onde se encontram novamente com o Rio Arlanzón.

O Caminho de Santiago segue sobre a proteção e sombra de frondosas árvores e na companhia de estátuas de bronze em homenagem aos peregrinos.

Nos limites da cidade o Caminho segue por uma estrada de terra. A partir deste ponto a paisagem muda



completamente até Tardajos. As setas amarelas, o sol e a carretera serão os companheiros de caminhada até lá.

Em Tardajos terá cumprido 1/3 da etapa e que normalmente leva duas horas e meia de caminhada.

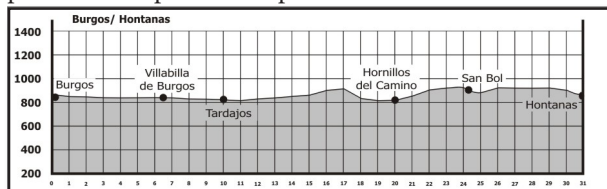
Aproveite a infraestrutura do vilarejo, que dispõe de albergues, bar, mercadinho, farmácia e caixa eletrônico, para suprir alguma necessidade esquecida em Burgos.

Não esqueça de reabastecer a água do seu cantil, pois daqui pra frente o calor da meseta se fará presente.

A principal característica da meseta é por ser constituída por longas estradas retas, com plantações de cereais de ambos os lados.

Dependendo da estação do ano, principalmente no verão, o calor que emana desses campos é insuportável e a paisagem é impressionante.

Ao chegar em Hornillos del Camino, 2/3 da etapa foram percorridos. Aproveite para se recuperar e partir para a última parte da etapa.





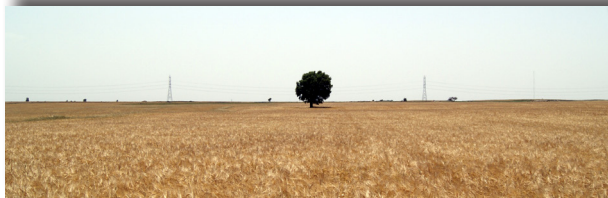
Passeando pela rua principal do vilarejo, pode ser que reconheça o painel impressionante, disposto no 1º piso do albergue municipal de Burgos.

Hornillos del Camino possui um albergue municipal com 32 camas disponíveis, mas que no verão, onde a temporada tem maior movimento, são disponibilizados espaço no centro esportivo da pequena cidade. Caso chegue em horário tardio, procure o hospitaleiro municipal para receber alguma orientação sobre onde se hospedar.

Para aquele que decidir prosseguir até Hontanas, tenha certeza que seu cantil está abastecido, pois os próximos dez quilômetros são de poucos recursos e ficar sem água no meio da meseta não é nada agradável.

Ao retornar ao Caminho Francês, o peregrino se depara com a mesma paisagem anterior a Hornillos del Camino, a interminável plantação de cereais.





Após 5 quilômetros de Hornillos, o peregrino se depara com uma cruz de Santiago e a indicação do albergue de San-Bol.

O albergue é simples, mas conta com o encanto natural do Caminho de Santiago, com 12 camas e com ceia comunitária servida às 19h. Está aberto apenas na alta temporada, de 01 de abril à meados de outubro.

Mais cinco quilômetros adiante, Hontanas surge quase como mágica no meio do vale. A vista é impressionante, talvez com o cansaço fique ainda mais bonita.

Hontanas conta com dois albergues e algumas Casas Rurais para hospedagem, além de bar, restaurante e um pequeno mercado com poucas opções de mantimentos.

O albergue municipal dispõe de cozinha bem equipada, onde se pode preparar uma boa refeição.

O vilarejo é tranquilo e de posição privilegiada, ideal para admirar o céu estrelado do campo.



## XIV - Hontanas/Boadilla del Camino 28,4 KM



**Camino  
de  
Santiago**

antigo hospital de peregrinos

**HONTANAS**

Mais uma etapa se inicia e com nível de dificuldade parecida com a anterior.

O Caminho de Santiago segue a meseta em direção a Castrojeriz, em seguida a

Puente Fitero, adentrando a região de Palência e finalizar a etapa em Boadilla del Camino.

Levando-se em conta que essas duas últimas etapas cobrem aproximadamente 60 quilômetros, podem ser adaptadas para três etapas no período de inverno.

Continuando o Caminho Francês, as setas seguem em meio a uma estrada de terra e posteriormente a carretera.

Após 6 quilômetros de caminhada, chegamos as ruínas do Convento de San Antón, séc XV, onde a associação mantém um alojamento com 10 camas para peregrinos.

Ao longe já é possível ver as ruínas do Castelo sobre o monte em Castrojeriz, e seguindo pela carretera a distância é percorrida veloz e facilmente.

Castrojeriz, última cidade da região de Burgos, dispõe de boa estrutura para os peregrinos. Conta com três albergues, bares, restaurantes, farmácia e alguns lugares históricos para se visitar.



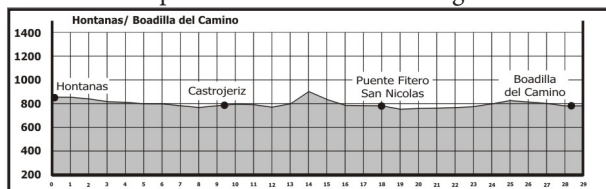
Como a ex Colegiata de la Virgen del Manzano na entrada do vilarejo, séc. XIII, a Igreja de Santo Domingo no centro histórico e para os mais curiosos as ruínas do Castelo de Murcia na parte de cima do monte.



Mas quem prefere a oportunidade para descansar, próximo a saída da cidade há uma taberna, com bandeira do Brasil, de Minas Gerais e de Pernambuco em sua fachada, onde é servido um bom bocadillo e vinho local.

Seguindo as setas amarelas em direção a saída da cidade de Castrojeriz, passamos pelo albergue de San Esteban, onde anteriormente funcionava a Igreja de mesmo nome, e pela Igreja de San Juan.

Já se pode avistar ao longe o próximo desafio da etapa. Uma subida de 140 metros de desnível em menos de um quilômetro e meio. De longe não se consegue avistar por onde subir, mas ao chegar mais perto, pode-se ver a dificuldade que os peregrinos sobem esse pequeno monte. Muito pior é o sofrimento dos bicigrinos.







No final da subida, já no topo, o peregrino encontra um pequeno parador, equipado com assentos e uma boa sombra. Nada melhor que aproveitar o momento e apreciar a paisagem que ficou para trás.

Já com a respiração normalizada, o peregrino segue a já conhecida estrada entre a meseta e se depara com uma das mais impressionantes paisagens do Caminho Francês.

As terras de Campos, muito conhecidas pelo sobrenome de Granero de Espanha, com riquezas naturais e minerais, são o orgulho da Comarca de Palência.

Esses campos estão repletos de mosquitos no verão e atravessá-los rapidamente e protegido é uma missão das mais desagradáveis, devido o calor e umidade.

Finalmente, após quatro quilômetros encontra-se um oásis no deserto da meseta. Uma pequena área de descanso com fonte de água potável disponível.



Não muito distante, segue-se novamente pela carretera em direção aos vilarejos de Itero del Castillo e posteriormente a Puente Fitero, ambos com albergue disponível.



O albergue de Puente Fitero é gerido por voluntários italianos, é bem pequeno, com apenas 12 camas e só funciona na alta temporada.

A ponte que dá nome a localidade, marca a fronteira entre as terras da Comarca de Burgos e de Palência. Da antiga ponte não sobrou nada, mas a atual foi construída no séc. XVI.

Menos de um quilômetro adiante, o vilarejo de Itero de la Vega se apresenta com um pouco mais de estrutura, três albergues, bar e um pequeno mercado.

Ainda em Itero de la Vega, se têm a Ermita de Nossa Senhora da Piedade, séc. XIII, e a Igreja de São Pedro.

Continuando na estrada, segue-se novamente entre campos de cereal até avistar ao longe o vilarejo de Boadilla del Camino, nosso destino dessa etapa.

Interessante que, ao saber que no final de cada etapa, a possibilidade de tomar uma ducha, de comer uma refeição, de saborear um vinho na companhia dos amigos está tão perto, que toda a força que o peregrino imaginava ter perdido de alguma maneira reaparece.

Boadilla conta com um albergue municipal, 12 camas, e um centro de turismo rural, 48 camas, com piscina, restaurante e uma boa área de descanso.



## XV - Boadilla/Carrión de los Condes 25,3 KM



A etapa do dia marca praticamente a metade do Caminho Francês de Santiago de Compostela.

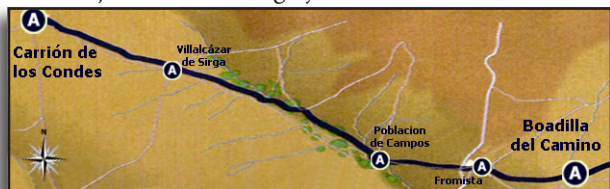
Algumas etapas podem parecer mais longas, mas a dificuldade da caminhada é mínima. Cabe ao peregrino saber os seus próprios limites para seguir adiante.

Diante disso, o Caminho segue para Carrión de los Condes, numa etapa plana, com retas infinitas e com pouca sombra. A estratégia é parar sempre que possível para descanso e hidratação.

A etapa começa com uma caminhada tranquila até Frómista. As setas amarelas acompanham o canal de Castilla, uma obra de engenharia do séc. XVIII, feito para transportar cereais de uma região para a outra.

Ao chegar no sistema de enclusas, que permitiam que um barco passasse de um lado para o outro do rio, com desnível de 14 metros, entramos no vilarejo de Frómista.

A cidade possui além de albergues, bares, restaurante, caixa eletrônico, farmácia, mercado, além do centro de informação turística e a Igreja de San Martin, séc. XI.



A Igreja impressiona com as suas formas perfeitas, arquitetura e pela cor que adquire sob a luz do sol.

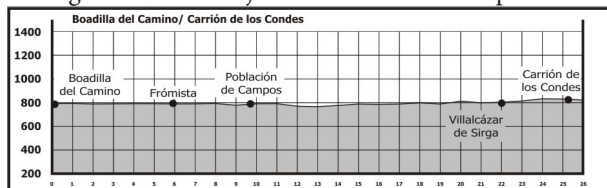
A parada é obrigatória para fotografar e um primeiro desayuno.

Saindo de Frómista, o Caminho de Santiago segue paralelo a carretera local. Duplas de pilares com a vieira jacobina, foram colocadas ao longo da estrada e serão companheiras de viagem por quase todo o percurso.

Os bicigrinos passam a toda velocidade aproveitando o uso da carretera e os motoristas de caminhões buzina para saudar os peregrinos que seguem em fila pelo acostamento da estrada.

Chegando a Población de Campos, que conta com albergues, bar e mercado, o peregrino deixa pra trás os primeiros dez quilômetros.

Na saída do povoado, há uma placa indicando um Caminho alternativo, de dez quilômetros, até Villalcázar de Sirga e com o vilarejo de Villovieco como apoio.





Essa é uma boa alternativa para quem deseja evitar a tediosa carretera.

O Caminho Francês chega em Revenga de Campos, dois quilômetros e meio de Población seguindo pelo traçado principal, que conta com um pequeno bar na rua principal e a Igreja de São Lourenço.

Não muito distante, apenas dois quilômetros mais a frente, já se alcança o vilarejo de Villarmentero de Campos, com albergues, bar e área de descanso na saída.

Quatro quilômetros adiante, o Caminho passa pela entrada do vilarejo de Villalcázar de Sirga, com albergues, bar, mercado e a Igreja Templária de Santa Maria la Blanca, séc. XII, construída na transição dos estilos românico e gótico.

Para quem escolher pernoitar em Villalcázar terá o privilégio de apreciar o esplendor da Igreja de Santa Maria sob a luz do sol no final do dia, descrevem que a sua tonalidade fica na cor de ouro.

Para os que seguem em direção a Carrión de los Condes, não falta muito para finalizar a etapa, apenas mais seis quilômetros do conhecido Caminho ao lado da carretera.

Assim a etapa vai chegando





rapidamente ao seu final. Com a paisagem contínua e repetitiva da carreteira, só sendo modificada com o surgimento de algum cruzeiro jacobino ou rotonda (rotatória) na

estrada indicando a entrada dos vilarejos.

Como o acesso aos albergues em Carrión de los Condes normalmente só acontecem após às 14h, então não se apresse em terminar a etapa em menos de seis horas, o que facilmente pode acontecer.

Ao chegar num pequeno active, pode estar certo que Carrión está muito próximo. A cidade conta com quatro albergues, totalizando 260 camas, restaurantes, bares, mercado, farmácia, lojas de utilidades, caixas eletrônicos e tudo que o peregrino precisar, inclusive uma loja de materiais esportivos.

O albergue paroquial administrado pelas Irmãs Agustinas é uma boa opção de hospedagem. Além da receptividade e alegria que as irmãs recebem o peregrino, o albergue possui uma das mais completas cozinhas do Caminho de Santiago.

Os peregrinos aproveitam essa estrutura e confraternizam através de ceia comunitária a alegria de estarem ali.



## XVI - Carrión de los Condes/ Sahagún 39.5 KM



Essa é uma das etapas que pode ser considerada de dificuldade mediana pela extensão, mas considerada fácil por não apresentar nenhum alicativo intenso em todo o Caminho.

Levando-se em conta que não encontrará nada de interessante além da meseta e, dependendo da época do ano, o desabrochar dos girassóis, é recomendável carregar consigo suprimentos extras de água e comida.

Isso é necessário porque a primeira parada da etapa só acontece após dezessete quilômetros de caminhada, em Calzadilla de la Cueva. Se tiver sorte, ainda poderá contar com o apoio de um trailer bar montado em algum lugar da estrada de terra que leva a Calzadilla.

Sabendo disso e com as informações do tempo do dia em que iniciar essa etapa, é recomendável iniciar a caminhada cedo.

As setas amarelas aos poucos vão indicando a saída de Carrión de los Condes e a temível estrada pela meseta interminável. Muitos peregrinos apressam o passo para alcançar Calzadilla o mais rápido possível.





Mas não adianta apressar o inevitável, siga o seu ritmo e não se esqueça de se hidratar, pois isso fará a diferença na sua caminhada.

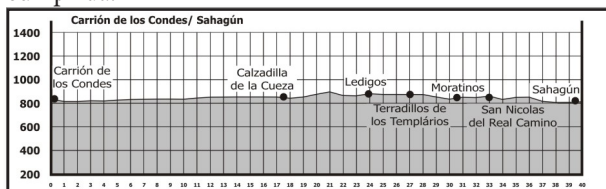
São momentos como esse que o peregrino tem a oportunidade de exercitar a mente e colocar os seus pensamentos em ordem.

Afinal, o peregrino carrega em sua mochila mais do que roupas e equipamentos.

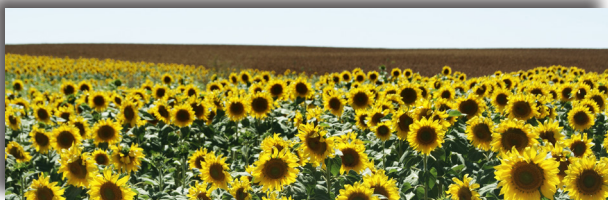
Existe a carga de problemas e frustrações que de alguma maneira se espera resolver no Caminho de Santiago. Aproveite o momento e se deixe levar pelos seus pensamentos, pense nas soluções e siga sempre em frente.

Quando se der conta já terá chegado em Calzadilla de la Cueva, onde muitos peregrinos estarão com certeza, sentados em uma das cadeiras do bar, desfrutando uma caña ou refrigerante gelado.

Além do bar, Calzadilla conta com duas hospedarias. Não se apresse para pegar a estrada novamente, descanse um pouco e se alegre, pois mais de 40% da etapa já foi cumprida.







O Caminho até Ledigos não é muito diferente do anterior, são seis quilômetros de estrada de terra batida no meio da conhecida meseta.

A única paisagem diferente será o tipo de cereal que tiver sido plantado. Se a colheita do campo já tiver sido feita, o calor e a poeira será outro diferencial.

Ledigos conta com um bar e albergue, ótima oportunidade para outro descanso.

Não muito distante de Ledigos, apenas três quilômetros, chega-se Terradillos de lo Templários, que conta com dois albergues, bar e um pequeno mercado.

O nome do vilarejo é em homenagem a Ordem dos Cavaleiros Templários, fundada no séc. XII, que vigiavam



o Caminho de Santiago em tempos medievais e garantiam a segurança dos peregrinos naquela época.

No lugar havia o Hospital de San Juan que infelizmente não é mais visível. Desse ponto até Sahagún faltam apenas treze quilômetros ou três horas de caminhada.

As setas amarelas nos levam sempre em estradas paralelas a carreteira e em direção a algum povoado, então se de alguma maneira se sentir perdido,



não se preocupe você está no lugar certo. Ande um pouco mais e logo encontrará uma nova seta amarela.

Muitas vezes isso acontece no Caminho de Santiago, as setas somem por alguns quilômetros para surgirem novamente indicando a troca de lado da carreteira, ou indicando que temos que subir num viaduto e cruzar a carreteira e assim por diante.

Dessa forma, chega-se em Moratinos, penúltimo povoado de Palência no Caminho de Santiago, que conta com albergues, bar e a Igreja de San Tomás de Aquino.



Um pouco adiante, dois quilômetros, já se encontra o último vilarejo palentino de San Nicolás de Real Camino, que conta com albergue e bar.

Da estrada paralela a carreteira, consegue-se ver a direita a ermita de la Virgen del Puente, em estilo românico.

Sahagún vai tomando forma e o merecido descanso está mais próximo. O albergue municipal dispõe de boa estrutura. No bar em frente, o menu do peregrino é servido após às 18h, além de ter bons vinhos e internet wi-fi.

## XVII - Sahagún/ Mansilla de las Mulas 37 KM



A 17ª etapa é intensa como a anterior, muitos quilômetros para caminhar, com a paisagem alternando entre meseta e carretera.

A distância entre os vilarejos é bem considerável, então é melhor carregar o cantil sempre que puder e descansar sempre que possível.

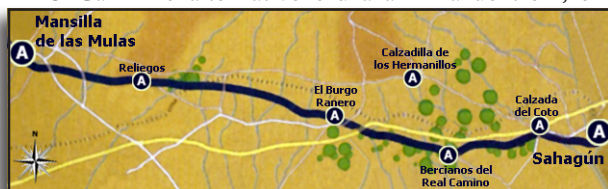
O peregrino se despede de Sahagún com uma pequena homenagem e a impressionante visão do belo portal barroco de São Benito, na saída da cidade.

O Caminho Francês segue paralelo a carretera até Mansilla de las Mulas, mas em Calzado do Coto, três quilômetros depois de Sahagún, há uma grande placa indicando um Caminho alternativo, com um total de 32 quilômetros, até o destino da etapa.

Há albergues, bar e mercado em todos os vilarejos em ambas as opções, Caminho Principal e Alternativo.

Para aqueles que decidirem ir pelo Caminho Alternativo, pergunte sobre a sinalização para algum morador local de Calzada del Coto.

O Caminho alternativo cruza a linha do trem, em



seguida, caminha-se por entre bosques e mato até a granja de Valdelocajos.

Um pouco mais adiante chega-se em Calzadilla de los Hermanillos.

De Calzadilla a Mansilla de las Mulas são 24 quilômetros, então convém levar algum suprimento extra na mochila.

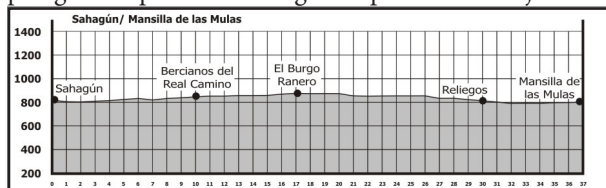


Seguindo o Caminho em direção a Bercianos, passa-se em frente a Ermita de Nossa Senhora de Perales, séc. XVII, que infelizmente fica fechada a maior parte do ano.

A área de descanso de Bercianos fica ao redor da Ermita e fora do vilarejo, mas no centro, se pode encontrar uma bebida gelada no bar. Uma parada, estratégica, para descanso é uma boa ideia.

Iniciando a segunda parte da etapa, em direção a El Burgo Ranero, com oito quilômetros de distância, seguimos novamente paralelo a carretera local.

A paisagem monótona e repetitiva faz com que o peregrino rapidamente chegue ao próximo vilarejo.



Um cruzeiro, em memória aos “niños”, sauda os peregrinos na entrada do vilarejo.

As setas amarelas seguem reto em direção a Reliegos, mas devido a distância é conveniente parar para hidratar-se e descansar um pouco. O bar em El Burgo Ranero se encontra próximo a carretera e ao albergue de peregrinos.

Após o devido descanso, inicia-se a terceira parte dessa etapa, com treze quilômetros. Convém recarregar água do cantil, pois a caminhada é longa.

A laguna de la Manzana encontra-se na saída do vilarejo. Uma pequena reserva de proteção ambiental para a fauna e flora local. O Caminho segue rodeando a reserva até seguir pelo passeio paralelo a carretera.

Dependendo da época que você passar por este trecho, a paisagem alterna entre plantações de cereais a de campos prontos para o plantio.

Alguns pontos de descanso surgem de surpresa e fica ao critério do peregrino a necessidade de parar.

Assim, o Caminho Francês segue até Reliegos, que surge no meio do nada, com uma estranha e peculiar construção.

Uma casa tradicional de barro, ou adobe, e ladrilhos, é utilizada como bodega e ponto de encontro dos moradores locais.





O mais interessante é que a casa foi construída quase que totalmente debaixo da terra.

Próximo dali há um bar e um pouco mais a frente o albergue de Reliegos, com bar anexo.

Agora o peregrino inicia a quarta, e última, parte dessa etapa, mais seis quilômetros de caminhada até a pequena cidade de Mansilla de las Mulas.

Na saída de Reliegos, uma seta indica a distância de uma légua até Mansilla. Daí se origina o refrão de uma canção local, “de Reliegos até Mansilla, uma légua bem medida”, ou seja, 5.914 metros de estrada.

Essa distância pode ser percorrida em uma hora e meia no máximo, pois o Caminho segue as mesmas condições anteriores e paralela a carretera local.

Após passar por baixo das torres de eletricidade e em seguida cruzar o viaduto sobre a carretera nacional, o peregrino já se encontra nos limites de Mansilla de las Mulas.

Descobre-se que esta cidade foi murada quando se olha para o mapa na entrada da cidade.

O albergue municipal é bastante concorrido, 70 camas, com cozinha, internet e as hospitaleiras ainda curam as bolhas dos pés dos peregrinos.



## XVIII - Mansilla de las Mulas/ León 20 KM



O sacrifício feito nas duas etapas anteriores será recompensado nesta.

Serão apenas vinte quilômetros até León, que podem ser completados em até quatro horas.

Assim, você terá bastante tempo pra visitar a cidade de León.

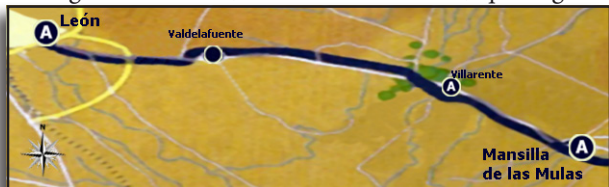
Novamente, as setas amarelas seguem em direção a carretera, dessa maneira o peregrino deixa pra trás Mansilla de las Mulas e caminha na estrada de terra paralela a carretera, chegando até Villamoros de Mansilla.

Sem tempo a perder, o Caminho prossegue até a próxima cidade, Puente Villarente, onde se encontra uma das maiores pontes medievais do Caminho Francês.

A cidade de Puente Villarente conta com uma boa estrutura, possui desde albergue a caixa eletrônico.

Aos poucos, o peregrino vai se acostumando a tomar pelo menos dois desayunos por dia, como forma de repor as energias e o bar próximo a ponte oferece boas opções para o primeiro café da manhã ou pequeno almoço.

Seguindo adiante, o Caminho Francês, que segue a





mão esquerda da carretera nacional, leva o peregrino a cruzá-la através de uma passarela, para em seguida continuar por uma pequena estrada de terra em direção a Arcahueja.

Uma área para descanso, com cobertura e fonte de água potável, antecede o vilarejo.

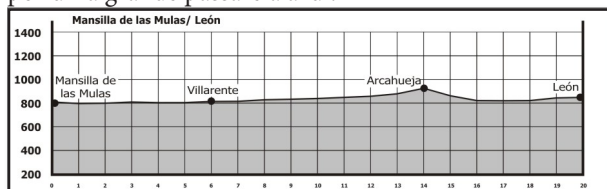
Metade da etapa foi alcançada e um pequeno descanso é merecido.

Arcahueja conta com albergue e bar, a distância do vilarejo até León é de apenas nove quilômetros, ou no máximo duas horas de caminhada.

As setas amarelas direcionam para uma pequena subida e posteriormente a descida, do topo já se consegue ver os traços da cidade de León no horizonte.

A essa altura, o peregrino já anda pelo polígono industrial da cidade e a movimentação de carros na carretera nacional é mais intenso.

O vilarejo de Valdela Fuente é percorrido em apenas dez minutos e novamente o Caminho segue pela estrada de terra. Em seguida as setas cruzam a carretera nacional por uma grande passarela azul.







O peregrino se encontra em Puente Castro, já nos arredores de León.

A ponte de pedra do séc. XVIII, transpõe o rio

Torio, que praticamente não se consegue ver, nem ouvir.

Com o fechamento do albergue municipal em León, há duas opções de hospedagens na cidade.

A primeira é o refúgio de peregrinos no Monastério das Irmãs Beneditinas, 150 camas ao custo de 5 €, localizado próximo ao centro histórico de León e perto da Catedral.

O segundo é o albergue São Francisco de Assis da Fundação Ademar, com 130 camas ao custo de 10 € com lavadora e secadora inclusos, também localizado próximo a Catedral de León.

A diferença entre os dois é que no albergue da Fundação Ademar não é exclusivo para peregrinos. Há também outras opções de hospedagens em León, como pequenas pensões e hotéis, todos muito próximos a Catedral e ao casco histórico.

Sabendo disso siga as setas amarelas, que atravessam toda a cidade em direção ao centro.

O contraste da quietude anterior do Caminho Francês





se confunde com a agitação dessa cidade milenar.

O tour por León passa por entre parques, jardins e a grande arena de corridas de touros de León, pouco utilizada nos tempos atuais.

Todas as atrações de visita estão no centro histórico, a mais interessante na Catedral de León pode ser agendada. A cidade de León é muito famosa pelos tapas (aperitivos) com caña bem gelada.

Escolha um dos vários restaurantes dispostos no calçadão ao largo da Catedral e se divirta com o movimento de pessoas no final do dia.

Para aqueles que quiserem ligar para o Brasil e ainda não conseguiram, há vários locutórios espalhados pela cidade, o custo da ligação é bem menor do que à cobrar.

Os habitantes de León adoram esticar o dia em baladas noturnas e no verão onde só escurece após às 22h, os bares ficam lotados até tarde.

Cuidado para não perder o horário de encerramento do albergue. O Beneditino encerra às 22h no verão e 21h30 no inverno, o São Francisco às 0h30.



## XIX - León/ Villadangos del Paramo 21,8 KM



Após uma boa noite de sono, o peregrino se prepara para se despedir do último grande centro urbano do Caminho Francês de Santiago de Compostela.

Faltam apenas 311 km para se chegar a Plaza del Obradoiro, em Santiago de Compostela, mais dez etapas.

Dependendo do horário que deixar o refúgio pela manhã, o peregrino ainda encontra jovens leoneses encerrando os embalos da noite anterior, andando cambaleantes pelas ruas e vielas da cidade.

Uma última visita a belíssima Catedral de León, para seguir o Caminho com a proteção do Santo Apóstolo.

Antes de deixar a cidade, as setas amarelas passam por todos os pontos interessantes e turísticos de León, como a Casa Botine de Gaudi, o Palácio Renacentista do Guzmanes e mais adiante a Real Colegiata de San Isidoro, monastério em estilo românico consagrado a San Pelayo.

Por fim, passa-se em frente ao grande Museu e informador turístico de León, antigo hospital de peregrinos de San Marcos na Idade Média.



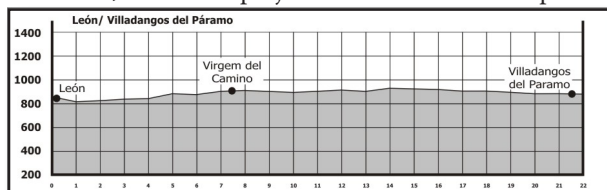
A fachada do prédio é impressionante, vale a pena apreciar e registrar a sua passagem por ali.

O Caminho se despede de León e segue em direção ao entorno da cidade. Em menos de uma hora de caminhada se chega ao bairro Trobajo del Camino, onde se pode encontrar um bom lugar para desayuno.

Em Trobadajo é possível visitar a Igreja de San Juan Batista, séc. XVIII e XIX, e a ermita de Santiago, Idade Média, a única dentre quatro que foram construídas em homenagem ao Santo e que ainda está de pé.

Os próximos quilômetros seguem em ruas asfaltadas e paralelas a carretera nacional. Uma pequena igreja, com uma estátua de ferro que lembra São Miguel Arcanjo em sua fachada, quebra um pouco a monotonia da caminhada até Virgen del Camino.

Assim, 1/3 da etapa já está concluída e uma parada





na cafeteria na beira da estrada é quase que obrigatória.

O fluxo de peregrinos aumenta e será muito comum encontrar bares e restaurantes cheios.

Existe uma informação, “não confirmada”, de que o peregrino precisa ter três selos distintos de cada etapa para poder receber a “Compostela”, principalmente aqueles que iniciam a etapa nos últimos 100 km, distância mínima exigida para receber o diploma em reconhecimento a peregrinação à Santiago de Compostela.

Uma boa jogada de marketing e de vendas, já que os peregrinos passam por todos os lugares possíveis e imagináveis em busca de um carimbo em sua credencial.

As setas amarelas passam em frente ao Santuário de la Virgen del Camino, com suas treze estátuas na fachada, representando os 12 apóstolos e a Virgem Maria.

Esculpidas em bronze, com seis metros de altura e pesando setecentos quilos é uma obra magnífica de Josep Maria Subirachs, de Barcelona.

Na saída do povoado, uma placa informativa indica dois Caminhos alternativos, um até Villadangos e outro até Hospital de Órbigo. Ambas as opções são mais longas do que o traçado original e fica ao critério do



peregrino em pegá-los.

Os “Caminhos alternativos”, são boas opções para se evitar a carretera, mas carece cuidado, uma vez que são mais desertos e com pouca sinalização.

O peregrino que decidir seguir a alternativa, saiba que a distância de León a Manzarife é de 22 km e com três albergues para pernoite. Passando pela fonte de El Cañín, encontra-se a bifurcação onde os “Caminhos” se separam.

Seguindo pelo Caminho principal chega-se as terras del páramo de Valverde de la Virgen e por seguinte a San Miguel del Camino, sempre por estrada paralela a carretera nacional, onde se encontram alguns bares.

De San Miguel à Villadangos restam apenas sete quilômetros e um descanso antes de partir para a última parte da etapa vem em boa hora.

Há peregrinos que preferem seguir até Hospital del Órbigo, onze quilômetros adiante, porém, o albergue e a calma do pequeno vilarejo são um convite ao descanso.

Restaurantes, com internet wi-fi e menu del peregrino, estão próximos ao centro do vilarejo e uma visita a Igreja paroquial, séc. XVIII, é recomendada.



## XX - Villadangos del Paramo/ Astorga 27,1 KM



A etapa que se inicia marca 289 km até Santiago, parecem muitos, mas já se passaram 20 dias de estrada e caminhadas longas.

Em breve o Caminho Francês muda completamente de relevo e começa a região da

Galícia, onde a caminhada segue entre bosques e trilhas.

A despedida de Villadangos del Paramo se dá seguindo a já companheira carretera N-120 até o vilarejo de San Martín del Camino, que conta com albergue, bar e um pequeno mercado.

Os peregrinos que optaram pernoitar em Villar Mazarife, devem seguir pela carretera local até Milla del Páramo e avançar por estrada de terra até Villavante. Ao cruzar a estrada de ferro, seguir em direção a carretera AP-71 e Puente de Órbigo, onde novamente se encontrará no Caminho Francês ou “Caminho Principal”.

Em San Martín, o Caminho segue novamente paralelo a carretera, vez ou outra por trilha entre pequenas plantações de tomates e pimentões.

Em duas horas de caminhada se chega a Puente de



Órbigo, onde se encontra um bar. Não muito distante, menos de 1 km, chega-se a Hospital del Órbigo, lugar escolhido para a primeira parada de descanso do dia.



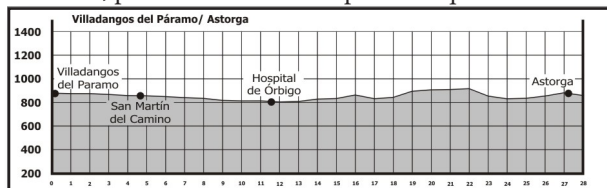
A estrutura do vilarejo é boa, conta com quatro albergues, dois restaurantes com menu del peregrino, mercado, farmácia, caixa eletrônico e a Igreja de San Juan, séc. XVIII.

A ponte de Órbigo, conhecida como Passo Honroso, possui dezenove arcos e tem origem romana, tendo sido remodelada no séc. XVIII.

Há histórias que relatam que nesse lugar em 1434, foi organizado por Don Suero de Quiñones um torneio de armas na Idade Média, para conquistar a sua amada Dona Leonor Tovar.

Ainda é possível ver torneios de “Justas”, disputas de lanças sob cavalos, organizados em celebrações da cidade.

Na saída de Órbigo, o Caminho Francês apresenta duas opções até Astorga, em frente segue paralelo a carretera, pela direita entre campos e bosques.





Ambos os trajetos se encontram antes da cidade de Astorga no Cruzeiro de Santo Toribio.

A opção de seguir a carretera é mais curta, mas na intenção de apresentar ao peregrino um dos personagens do Caminho Francês e variar um pouco a paisagem monótona da carretera, a escolha será pela direita em direção a Santibáñez de Valdeiglesias.

Seguindo as setas amarelas pelos arredores de Hospital del Órbigo, o caminho alternativo segue entre campos de hortaliças e bosques até Villares de Órbigo, onde se encontra a Igreja paroquial dedicada a Santiago, além de albergue, bar, farmácia e mercado.

Deve-se prestar atenção as setas amarelas nesse ponto do Caminho, visto que elas podem estar pintadas no chão ou em pequenas pedras da estrada.

Menos dois quilômetros adiante já se cruza com o vilarejo de Santibáñez de Valdeiglesias, que conta com albergue, bar e Igreja.

Seguindo a estrada de terra em direção ao morro, chega-se a uma cruz na companhia de um espantalho.



Na descida do morro, encontra-se em frente ao galpão abandonado, uma barraca de frutas, sucos, bolachas e bolos.



Ali se encontra Davi Vidal, um sujeito muito alegre que oferece a todos os peregrinos que passam, um suco, uma sombra e um abraço.

Davi tem um projeto interessante, a de abrir as portas do galpão e transformar o local em albergue, chamado de La Casa de los Dioses. Através de doações dos próprios peregrinos, o desejo de Davi em breve será realizado.

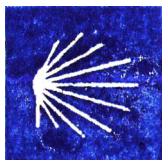
Após um breve descanso, o Caminho segue em direção a Astorga, que não está muito distante dali. Pode-se ver claramente toda a extensão da cidade no mirador do Cruzeiro de Santo Toríbio, além do vilarejo de San Justo de la Vega e o Monte Teleno, com seus 2.188 metros.

O Caminho cruza por San Justo de la Vega, com albergue e bar, através de uma passarela metálica e de difícil passagem para os bicigrinos.

Enfim, o Caminho Francês chega a Astorga, famosa pelos chocolates e churros, pela arquitetura de Gaudí no Palácio Episcopal e pela riqueza de detalhes da Catedral de Santa Maria.

Na imponente plaza del ayuntamiento pode-se degustar o “Cozido Maragato”, especialidade dessa região.





A etapa se inicia com um desayuno tradicional de Astorga, a especialidade é chocolate quente com churros.

Alguns bares e restaurantes abrem cedo para atender a demanda de peregrinos que pernoitam na cidade.

O percurso até Foncebadón é tranquilo, com um acentuado e longo aclave que vai de Murias de Rechivaldo até Foncebadón.

Antes de partir de Astorga, que tal fazer um pequeno tour pelo centro histórico da cidade? Comece pelas escavações localizadas em frente ao albergue de peregrinos, passando pela plaza del Ayuntamiento, Palácio Episcopal, Muralhas da Cidade e por fim pela Catedral de Santa Maria.

Algumas oportunidades não podem ser descartadas, então verifique a quantidade de dinheiro que possui, pois o próximo caixa eletrônico só em Molinaseca.

Saindo de Astorga pelas calles ainda vazias, o Caminho Francês prossegue paralelo a carretera local, passando em frente a residência de San Francisco de Assis e posteriormente pela Ermita japonesa de Ecce Homo, séc.





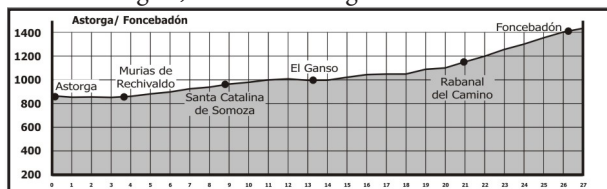
XVIII, muito visitada pelos peregrinos em busca de mais um selo em sua credencial.

Em Valdeviejas, 2,6 Km de Astorga, o peregrino encontra albergue e bar. Mais 2 Km adiante, as setas atravessam Murias de Rechivaldo, população maragata e que conta com três albergues e bar.

A Igreja Paroquial de San Esteban em Murias, séc. XVIII, tem relações jacobeanas, possui um relevo de la Virgen del Pilar sobre o batente da porta e uma estátua de San Roque Peregrino em seu interior.

Passado Murias, as setas seguem por trilha em meio ao mato e bosque, onde com muita sorte é possível ver pequenos animais silvestres, como coelhos e cerdos.

Ao fundo é possível ver os cumes, muitas vezes cobertos de gelo, do Monte Irango.



Em Santa Catalina de Somoza, com albergues, bares e a Igreja Paroquial de Santa Maria, o peregrino encontra um belo lugar para descanso.

Na localidade é possível adquirir através de doação, um bastão, cabaça ou vieira, feitos a mão por um ancião do vilarejo, para isso é só se dirigir a casa nº 76 da calle Real.

Com um novo souvenir, o peregrino segue adiante em direção a El Ganso, que conta com albergue e bares, pela estrada paralela a carretera local.

Uma cruz de madeira dá boas-vindas ao peregrino ao vilarejo e um pouco mais adiante se encontra uma fonte de água potável junto a Igreja Paroquial dedicada à Santiago. Em seu interior se encontra uma bonita estátua do Apóstolo do século XVI.

Na saída de El Ganso encontra-se a área de descanso, bem preservada, destinada aos peregrinos.



Seguindo em direção a Rabanal del Camino, o Caminho não é muito diferente da trilha percorrida até o momento, tendo um ou outro animal silvestre como distração.

Surge então uma cerca, onde alguns peregrinos a enfeitam com pequenas cruzeiras feitas de galhos e madeira. Um pequeno plágio





da cerca encontrada anteriormente na etapa após Logroño.

Chegando em Rabanal del Camino, o peregrino encontra boas opções de hospedagens, além de bar, restaurantes e mercado.

No Hospital de San Gregorio é possível ver uma celebração eucarística, às 18h, toda em cantos gregorianos.

A cidade é conhecida por ter sido protegida na era medieval pelos Cavaleiros Templários de Ponferrada, responsáveis pela segurança de toda a região de El Bierzo.

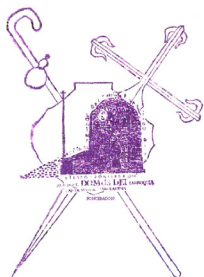
Foi em Rabanal del Camino o lugar onde o Rei da Espanha Anseïs desposou a princesa Sarracena Gaudisse e também foi local de parada do Rei Felipe II em sua peregrinação à Santiago, histórias do Caminho.

Antes de prosseguir viagem, principalmente no inverno, é bom verificar o funcionamento e a lotação dos albergues em Foncebadón.

O vilarejo surge após cinco quilômetros de caminhada, com albergues, igreja paroquial, bar e um pequeno mercado.

A aparência do povoado remete o peregrino de volta ao passado, aos tempos dos grandes Cavaleiros Templários.





Com a temperatura mais amena do que a habitual, entre 8°C a 0°C, fica mais difícil do peregrino sair de dentro do saco de dormir, mas com a movimentação dos companheiros de albergue é quase impossível ficar alheio a mais uma etapa.

O desayuno deve ser feito em Foncebadón, pois as opções são quase nulas até El Acebo, onze quilômetros adiante.

A etapa se inicia com uma curta caminhada por trilha até a Cruz de Ferro, o ponto mais alto do Caminho Francês com 1.500 metros de altitude.

Uma das tradições do Caminho Francês é que todos os peregrinos devem alojar aos pés da Cruz uma pedra, de preferência do seu lugar de origem e que tenha o tamanho de seus pecados.

Assim, o peregrino diminui as cargas e culpas que vem carregando, continuando sua peregrinação até a Catedral de Santiago de Compostela muito mais leve.

Ao lado da Cruz de Ferro, encontra-se uma pequena capela consagrada ao apóstolo Santiago, além de uma área de descanso com fonte de água potável.



Voltando a trilha paralela a carretera, chega-se ao curioso vilarejo de Manjarín, com registro de seis habitantes.

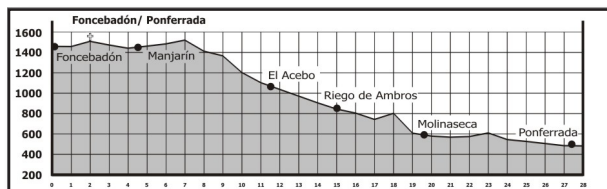
O albergue, com capacidade para vinte pessoas, não tem luz elétrica e nem ducha, é administrado por um dos personagens mais carismáticos do Caminho Francês, Tomás Martinez, o último Templário.



Os hospitaleiros oferecem desayuno aos peregrinos que por ali passam. O albergue funciona através de donativos e venda de artesanatos feitos pelos próprios hospitaleiros. Todos os dias, Tomás informa as condições de tempo e do Caminho através das redes sociais. Uma figura integrada a natureza e a era digital.

O Caminho segue em direção a El Acebo, onde a descida é acentuada e um verdadeiro calvário para os joelhos dos peregrinos.

Os bicigrinos devem seguir com muito cuidado pela carretera, pois as curvas são bastante fechadas e com alto índice de acidentes.





Ao iniciar a descida é possível ver todo o vale e os traços da cidade de Ponferrada ao fundo.

Em El Acebo, primeiro vilarejo da região do El Bierzo, o peregrino conta com albergues, bares e mercado, sendo uma ótima opção de parada para descanso.



A descida até Riego de Ambrós continua com a mesma intensidade anterior, forçando os joelhos ao máximo. Muitos peregrinos preferem seguir pela carretera, afim de amenizar a força da gravidade.

Em Riego de Ambrós, povoado com apenas 600 metros de extensão, é possível encontrar albergue, bar e fonte de água potável junto a praça de San Sebastián.

Apesar de ser considerada uma das mais belas etapas do Caminho Francês, esta também pode ser considerada a mais dura para as pernas do peregrino.

As setas amarelas em direção a Molinaseca alternam entre carretera e trilha até chegar ao Santuário de la Virgen de las Angustias, séc. XVII, situada aos pés da ponte medieval que dá acesso a cidade.



O rio Meruelo convida o peregrino a um merecido descanso, junto a ponte e a piscina natural. No verão, época das férias escolares, essa área fica lotada de crianças e jovens.



Em Molinaseca há várias opções de hospedagens, além de bares, restaurantes, mercado, farmácia, padaria e caixa eletrônico.

Pela paisagem e o clima ameno da montanha, muitos peregrinos encerram a etapa em Molinaseca, após a dura descida do El Bierzo, até que não é má ideia.

Para o peregrino que decidir acompanhar as setas amarelas que passam em frente ao pitoresco albergue de peregrinos e seguir em direção ao vilarejo de Campo, há que ficar esperto para não perder a escondida sinalização e seguir pela carretera até o povoado de Campo.

O vilarejo de Campo conta com fonte romana, ermita del Santo Cristo, Igreja Paroquial de Nuestra Señora de la Encina e um pequeno bar.

Ao sair do povoado, o peregrino já se encontra nos arredores de Ponferrada, cidade dos Cavalheiros Templários e seu grande Castelo.

O albergue paroquial San Nicolas, com 180 camas e ótima estrutura, é lugar de iniciação de muitos peregrinos para Santiago.

Além do Castelo, Ponferrada conta com várias opções de hospedagens, bares, restaurantes, farmácias, caixa eletrônico, etc.



## XXIII - Ponferrada/ Vega de Valcarce 40,8 KM



Santiago de Compostela está a 205 km de Ponferrada, o que dá uma média de 30 km de caminhada por dia.

Mas que por um excelente motivo, essa etapa será esticada por mais dez quilômetros até o pequeno vilarejo de Vega de

Valcarce, onde o peregrino poderá comer uma versão adaptada da nossa feijoada, no Albergue Nossa Senhora do Brasil, administrado pelo brasileiro Itabyra Cunha.

Antes de iniciar a etapa, o desayuno deve ser reforçado e de preferência no próprio albergue, visto que a etapa é longa, um segundo e talvez um terceiro desayuno podem ser exigidos para estancar a fome.

As setas se direcionam para fora da cidade de Ponferrada, atravessando todo a parte histórica até chegar aos bairros residenciais mais distantes, com seus conjuntos de prédios, com um pequeno shopping center e o distrito policial nas cercanias.

Pegando a carretera, o Caminho segue pelo vilarejo de Compostilla, onde se encontra um pequeno posto da Cruz Vermelha espanhola.



Passando pela plaza del ayuntamiento, se chega a pequena ermита de Nossa Senhora de Compostilla, em estilo neoromânico.

A estrada segue entre pequenas plantações, onde famílias inteiras trabalham em regime de multirão, principalmente no cultivo de uvas.

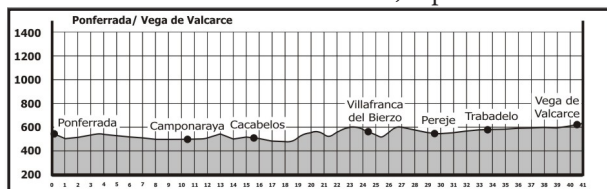


Chegando em Colombrianos, encontra-se o primeiro bar do dia, além de mercado e farmácia. Aproveitando a oportunidade, uma pequena parada para desayuno pode ser uma boa opção, pois o bar fica próximo a Ermita de San Blas e San Roque.

O aumento do número de caminhantes é visível no verão, onde grupos de jovens, em férias escolares, partem em sua primeira peregrinação rumo à Santiago de Compostela.

Um cruzeiro com a figura de Santiago e de Jesus crucificado dá boas vindas em Fuente Nuevas, localidade onde se encontra alguns bares, restaurante, farmácia, consultório médico, mercado e fonte de água potável.

Próximo ao bar da Calle Valiña, é possível visitar a



Ermita del Divino Cristo e selar a sua Credencial de Peregrino.

As setas indicam a direção do próximo vilarejo, distante apenas 2,5 km, menos de vinte minutos de caminhada.

Em Camponaraya se encontra bares, mercado, farmácia e caixa eletrônico. Ao deixar o vilarejo, o peregrino encontra uma Cooperativa de Vinho, onde é possível degustar o vinho da região.

De volta a estrada, e seis quilômetros adiante, chega-se ao povoado de Cacabelos. A cidade dispõe de albergue municipal, com 70 camas, e todos os serviços a disposição do peregrino.

Também em Cacabelos é possível visitar a Ermita de San Roque, a Igreja de la Plaza e o Museu arqueológico.

Seguindo a carreteira por mais quarenta minutos se chega ao povoado de Pieros, com albergue e bar.

O Caminho até a cidade de Villafranca del Bierzo segue por estrada rural, com plantações de entre uvas e uma ou outra cerejeira.

Seis quilômetros após Pieros, chega-se aos arredores de Villafranca e seu albergue municipal ao lado da Igreja de Santiago, em estilo românico.

Villafranca del Bierzo é destino final da maioria dos peregrinos e





conta com boa infraestrutura a disposição.

Se pretende partir em direção a Vega de Valcarce, um bom descanso na praça principal é recomendado.

Faça reserva antes de seguir para o Albergue Brasil, dessa forma a sua cama já estará a sua espera quando chegar lá e eles lhe aguardam antes de servir a feijoada.

Após Villafranca, o Caminho segue em sua grande parte paralelo a Carretera e o Rio Valcarce, passando por baixo de viadutos e ganhando pequenos vilarejos.

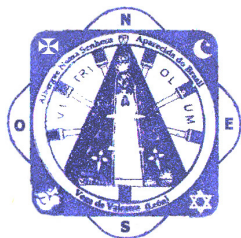
Pereje é o primeiro, com albergue e bar, em seguida Trabadelo, com albergue, bar, farmácia e mercado. Não muito distante, La Portela del Valcarce, com albergue, bar e uma estátua de Santiago Peregrino indicando a distância de 190 km até o nosso destino final. Ambasmestas surge após 1 km, com albergue e bar.

Por fim, chega-se a Vega de Valcarce, onde além do albergue do Brasil se encontram outras opções de hospedagens, além de toda a estrutura pra atender o peregrino.

O cansaço será recompensado com a receptividade e sabor do tempero da comida brasileira.



## XXIV - Vega de Valcarce/ O Cebreiro 12,4 KM



Após a longa caminhada do dia anterior, a etapa do dia será curta e com uma elevação acentuada até o povoado celta de O Cebreiro, onde o peregrino poderá degustar o Caldo Galego, especialidade da região.

Não há pressa em deixar o albergue do Brasil, o que poderá ser feito até o horário limite que é às 08h. No vilarejo de Vega de Valcarce há uma padaria artesanal com pão quentinho e café expresso, sendo ótima opção para o primeiro café da manhã do dia.

Nessa etapa, recomenda-se que os bicigrinos sigam pela carretera por causa do alto índice de acidentes.

Pegando a estrada, as setas amarelas seguem em direção a Ruitelán, com albergue e bar, após dois quilômetros e um ganho de 171 metros de altitude.

Desse ponto em diante a inclinação aumenta e o Caminho segue entre bosques, trilhas e carretera.

Cruzando o vilarejo de Ruitelán, com a paisagem impressionante de dois viadutos suspensos da carretera nacional, o Caminho atravessa o rio Valcarce por uma pequena ponte de pedra.



Chegando em Las Herrerías, com albergues, bares, mercado, fonte de água potável e uma pequena fonte romana, começa a ladeira em direção a El Cebreiro.

Interessante, como essa etapa é esperada com muita expectativa pelos peregrinos, pois são muitos os comentários sobre a subida até o vilarejo Celta.

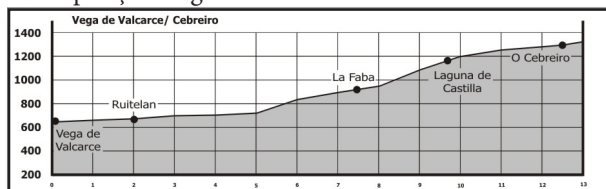


A essa altura as dificuldades da subida já são sentidas, a respiração se torna mais compassada e as pernas começam a sentir o peso da mochila. A estratégia é diminuir o passo, subindo devagar e sempre.

As setas amarelas surgem novamente indicando o Caminho, os peregrinos seguem pela trilha e os bicigrinos seguem com a segurança da carretera.

A trilha segue na companhia de seculares castanheiros e carvalhos, a trilha sonora é composta pelo canto das diferentes espécies de pássaros da região.

Chegando em La Faba, o peregrino conta com a estrutura de albergue, bar e um pequeno mercado, onde pode-se parar alguns momentos para recuperar as forças e a respiração ofegante.







Nessa região, é muito comum encontrar moradores pastando com rebanhos de vacas e ovelhas. Não precisa ter medo, apenas dê passagem caso se encontre no meio de uma situação dessas.

Voltando para a trilha, o Caminho segue mais suave até o vilarejo de Laguna de Castilla, o último povoado da Comarca de

León, que conta com albergue e bar.

Encontra-se o primeiro marco jacobeu indicando a distância de 152,5 km até Santiago de Compostela.

Um pouco mais adiante o peregrino se despede de León, onde percorreu mais de 210 km do Caminho Francês de Santiago de Compostela.

Agora o Caminho segue pela província da Galícia, com maior incidência de chuvas, temperatura baixa e muita umidade. Há quem diz que se não estiver chovendo não se está na Galícia.

A paisagem do vale abaixo é motivo de alegria e orgulho para todos os peregrinos.

A similaridade do terreno com a primeira etapa, na travessia dos Pirineus, é muito grande.

Mais uma etapa vencida em El Cebreiro, pequeno povoado celta,





com as boas vindas da Igreja de Santa Maria.

Em El Cebreiro, o peregrino terá contato pela primeira vez com um albergue da Comunidade Autônoma da Galícia, que são bastante limpos e com

boa estrutura de serviços, mas que infelizmente não conta com utensílios em sua cozinha, como pratos e panelas.

No vilarejo o peregrino ainda encontra outras opções de hospedagens, além de bares com internet, restaurantes e um pequeno mercado.

Para aqueles que ainda tiverem energia sobrando ou caso não sobre uma das cem camas no albergue, podem seguir adiante para o vilarejo de Hospital de la Condesa, 5 km de caminhada, que também possui albergue da Junta da Galícia, com 20 camas.

A vantagem de se fazer uma etapa curta de vez em quando é poder colocar em dia algumas tarefas que foram colocadas de lado, como lavar roupa, atualizar o diário ou simplesmente descansar.

Um passeio entre as palhoças do vilarejo são um convite para admirar a paisagem. Também não se pode deixar de degustar o vinho e a comida local.





Antes de iniciar esta etapa, o peregrino deve decidir onde quer pernoitar. A primeira opção é no Monastério de Samos e a segunda é na movimentada cidade de Sarria, com várias opções de hospedagens.

A distância varia em 10 km e a diferença deverá ser percorrida na próxima etapa. Essa decisão deve ser feita antes de chegar ao vilarejo de Triacastela, onde se encontra o cruzamento das duas opções do Caminho.

A despedida do Cebreiro quase sempre é com névoa, o que impede de ver a vista de todo o vale. Mas se você for um dos poucos sortudos, aprecie sem moderação.

Descendo o vale por uma estrada de terra paralela a carreteira e que se inicia ao lado do albergue de peregrinos, o Caminho segue para cima e alcança o ponto mais alto em terras galegas de 1.370 metros de altitude.

A estrada segue entre fazendas de gado e plantações familiares, tendo nessa etapa a maior quantidade de cães soltos no Caminho, então siga com cuidado e com o bastão sempre na mão para qualquer eventualidade.





Em Liñares, o peregrino encontra com o primeiro bar e paróquia da Galícia. A Igreja pre-românica de Santo Estevo de Liñares.

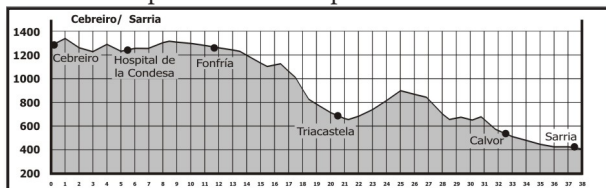
Continuando na estrada paralela a carretera chega-se no Alto de San Roque, a 1.270 metros de altitude, onde encontra-se

uma escultura feita em bronze de um peregrino da era medieval, como se estivesse avançando em meio ao vento forte e em direção a Catedral de Santiago de Compostela.

De volta a carretera, chega-se a Hospital de la Condesa, com albergue e bar, povoado conhecido pelas suas vacas de cor amarronzada e chamadas de “rubias galegas”.

As setas amarelas abandonam de vez a carretera para seguir uma trilha até o povoado de Padornelo.

Nesse trecho que antecede o Alto do Poio, há uma fazenda de rebanhos, onde o dono possui mais de dez cães pastores e de vez em quando alguns ficam na estrada latindo para os peregrinos, caso isso aconteça, passe com cuidado e de preferência acompanhado.





Chegando no alto do Poio, o peregrino encontra albergue e bar, um convite ao descanso.

Dependendo do horário, é possível experimentar um pedaço de torta de leite frita, uma especialidade local.

As setas seguem pela carretera até o vilarejo de Fonfría, que conta com albergue e bar. Novamente por trilha e em declive acentuado, de 100 metros, chega-se no vilarejo de O Biduedo, que conta com um pequeno bar.

O Caminho Francês baixa mais 530 metros de altitude e se encontra pelos arredores da aldea de Fillobal, que conta com albergue, bar, mercado e acesso à internet.

Continuando a descida, vezes ou outra cruzando a carretera, chega-se nas aldeias de Pasantes e Ramil, com seu castanheiro centenário e cenário que parece de filme.

Já é possível ver Triacastela do final da trilha, com o albergue de peregrinos localizado à esquerda da estrada e outras opções de hospedagens no centro do povoado.



Após um pequeno descanso e decidido para onde seguir, caminha-se para fora do vilarejo de Triacastela, onde se encontram as duas opções do Caminho Francês.



Tomando à esquerda e seguindo a carretera chega-se ao magnífico Monastério de Samos, à direita segue-se por San Xil por trilhas e a beleza dos bosques galegos até chegar a cidade de Sarria.

Ambas as opções reservam surpresas interessantes ao peregrino em seu percurso e para não influenciar nessa importante decisão, não serão informado os detalhes do Caminho até os respectivos destinos.

Em Samos o peregrino dispõe de hospedagem no Monastério e visita guiada em suas dependências somente às 18h, além de outras opções de hospedagens, bares, restaurante, farmácia, caixa eletrônico, mercado, etc.

Sarria tem os mesmos serviços e mais a Igreja de San Salvador, a Ermita de San Lázaro e a Peregrinoteca.





Na etapa do 26º dia, há uma diferença de 12 km a ser percorrida pelos peregrinos que optaram por pernoitar em Samos, até a cidade de Sarria, onde o Caminho Francês segue até ao balneário de Portomarín.

Na saída de Samos, o Caminho segue pela carretera até a aldeia de Teiguín. Na Galícia, os povoados e vilarejos são chamados de aldeias, agregadas a uma paróquia local.

As setas amarelas seguem por trilhas e estradas asfaltadas próximas ao rio, chegando finalmente as aldeias de Gorolfe, Reiriz e Sivil. O peregrino deve ter bastante atenção, pois a sinalização em alguns trechos é deficitária.

Chegando na aldeia de Perros, o peregrino já se encontra nas imediações de Sarria, onde muitos peregrinos se encontram para o primeiro desayuno.

Em Sarria, o peregrino encontra várias opções de hospedagens e todos os serviços necessários. A cidade é escolha de início de jornada de muitos caminhantes até Santiago de Compostela.

A cidade possui boas atrações de visita, como a



Prisão Preventiva junto ao Mirador sobre a cidade e um pouco mais adiante o Convento de Madalena, em estilo gótico e renascentista.



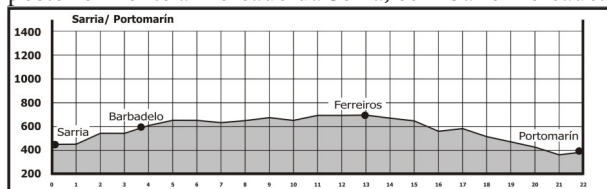
No mês de junho, as ruas de Sarria ficam enfeitadas com desenhos diversos, feitos com pétalas de rosas, plantas e outros materiais, para a alegria dos peregrinos que passam por ali.

Atravessando o rio Pequeno pela ponte medieval, o Caminho segue entre hortas e prados até a aldeia de As Paredes, onde a distância indicada no marco de cimento é de 109 km até a Catedral de Santiago.

Passando o vilarejo, o peregrino encontra com uma área de descanso bastante curiosa e lotada de Vending Machines de todos os tipos, desde café até pilhas. Possível até coletar mais um selo na Credencial de Peregrino.

Não muito distante, encontra-se a aldeia de Vilei, com albergue e bar. Seguindo pela estrada, chega-se a paróquia de Barbadelo, com albergues e bar. Um painel traz informações sobre a Igreja de Santiago, da era românica.

Continuando, chega-se as aldeias de Rente e posteriormente a Mercado da Serra, com bar e mercado.







Nas imediações de Mercado da Serra, encontra-se uma fonte com a imagem do mascote do Ano Jacobeu de 1993. A aparência da água da fonte é duvidosa e não é aconselhado o consumo da mesma.

A próxima aldeia é a de Leiman, com bar, que se alcança ao cruzar o caminho de pedra junto ao rio.

A sequência de marcos indicando a distância até Santiago é acompanhada por muros de pedras e castanheiros seculares, até o marco de 100 km.

Uma parada para fotos e comemoração é mais que justa, afinal mais de 700 km já foram percorridos desde Saint-Jean-Pied-de-Port e Santiago parece tão perto.

Para os caminhantes que apenas desejam receber a Compostela, bastaria caminhar desde este ponto e coletar o máximo de selos em sua Credencial para obtê-la.

Na aldeia de Morgade encontra-se albergue e bar, sendo uma boa opção para um descanso, afinal já se passaram 12 km desde Sarria.

Chegando em Ferreiros, com albergues e bar, há um restaurante que possui 25 camas destinadas aos peregrinos através de donativo. No bar pode ser encontrada uma boa refeição, além de desayunos, bocadillos e uma caña fria.





Assim uma sequência de aldeias vão surgindo com alguma estrutura direcionada ao peregrino e dependendo do cansaço muitos encerram a etapa em algum deles.

Mirallos, com albergue e bar é o primeiro, seguindo de A Pena, Couto, Rozas, Moimentos e Mercadoiro, também com albergue e bar. As setas ainda passam pelas aldeias de Moutrás, Parrocha e Vilachá. Esse percurso tem apenas 6,4 km e não é muito difícil encontrar com o gado sendo guiado pela estrada.

Em Vilachá já é possível ver os prédios de cor branca de Portomarín e a ponte de 350 metros que dá acesso a escadaria e os arcos da velha ponte romana.

O peregrino deve seguir pela rua principal onde encontrará o albergue da Junta da Galícia e outras opções de hospedagens. O albergue municipal só funciona se não houver mais camas disponíveis em todo o povoado, pedir informações na oficina de turismo.

Portomarín possui boa estrutura turística e na alta estação a cidade pode ficar lotada, então, fique atento aos seus pertences pessoais dentro do albergue.





Esta etapa se inicia com 92,5 km até Santiago de Compostela, mas como não é uma corrida, esse percurso será dividido em quatro etapas.

A estratégia é começar a caminhar cedo e terminar a etapa cedo, assim se consegue chegar na frente dos turisgrinos e garantir uma boa estadia nos albergues da Junta da Galícia, que mesmo sem utensílios em suas cozinhas, são destinadas exclusivamente para peregrinos.

Seguindo em direção a entrada da cidade, as setas amarelas passam pela Igreja de San Nicolás e descem até a passarela de metal sobre o rio, dando um frio na barriga.

A partir desse ponto o Caminho Francês segue vezes por trilhas entre bosques e vezes margeando a carretera, com pequenas aldeias e marcos indicativos no trajeto.

Em Gonzar, 8 km depois e boa subida, encontra-se albergue, a Igreja de Santa Maria e bar, uma oportunidade para tomar café da manhã.

Mais adiante, encontra-se a aldeia de Castromaior, com bar e Igreja Românica do séc. XII.

A subida continua paralela a carretera até Hospital de



la Cruz, com albergue e bar.

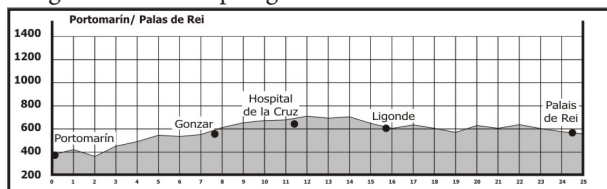
Muito cuidado ao transitar pela carretera e lembre-se de seguir sempre na direção oposta a dos carros.

Segue-se então em direção a Ventas de Narós, com albergues e bar. Na saída da aldeia se encontra uma pequena capela reconstruída recentemente.

Na serra de Ligonde, o marco de cimento informa que faltam apenas 76,5 km até Santiago. A serra divide as bacias dos rios Miño e Ulla, muito importantes para a região.

Em meio a descidas e subidas, chega-se a Lameiros, com a capela de San Marcos e o famoso cruzeiro de Lameiros. Colocado no Caminho Francês em 1670, tem a imagem de Jesus de um lado e da Virgem de Dolores do outro. Pode-se ver imagens retratando o calvário de Jesus em sua base.

Não muito distante, chega-se a aldeia de Ligonde, com albergues e bar, passando pela cruz que indicava o antigo cemitério de peregrinos.



A aldeia teve dois ilustres convidados, Carlos V no ano de 1520 antes de ser coroado imperador e, em 1554, Felipe II em sua viagem a La Coruña.

Sendo área de economia rural, é muito comum o peregrino encontrar com rebanhos de gados ou avelhas transitando junto as pequenas estradas e trilhas. Não é necessário entrar em pânico, apenas aguarde no recuo da estrada a passagem do rebanho e prosiga em seguida.

Em menos de 1 km, chega-se a aldeia de Airexe, onde se encontra albergue, bar e a Igreja de Santiago em estilo neoclássico.

Caminhando mais 2 Km, chega-se a aldeia de Portos, com albergue e bar, aqui o peregrino já se encontra nas imediações do Concello de Palas de Rei.

As pequenas aldeias vão surgindo a passo que o Caminho Francês avança em direção ao centro urbano de Palas de Rei.



O primeiro a surgir é Lestedo, onde se encontra albergue e bar. Em seguida a aldeia de Valos, A Mamurria e A brea. Deixando a carreteira o Caminho segue por estrada paralela até Avenostre e Rosário, onde os peregrinos





rezavam um rosário.

Uma lenda antiga conta que, os discípulos de Santiago domaram os touros selvagens que habitavam esses campos, utilizando os touros para transportar o corpo do

santo apóstolo até o bosque onde foi enterrado.

Chegando em Chacotes, o peregrino encontra com o albergue da junta da Galícia, 110 camas, com área recreativa e pouca estrutura nos arredores.

Um pouco mais adiante chega-se ao centro urbano de Palais de Rei, com outro albergue da junta, 60 camas, e outras opções de hospedagens.

Palais de Rei conta com bares, restaurantes, mercado e toda a estrutura que o peregrino necessita.

Há um mercado na praça próxima ao albergue público, onde o peregrino pode comprar frutas e legumes frescos, colhidos nas plantações familiares da região.

Outra especialidade regional é o queijo, em forma e nome nada convencionais, chamado de teta de moça pela sua forma.

Na Igreja de San Tirso, o peregrino encontrará os únicos vestígios da Idade Média e do passado histórico de Palais de Rei.





Nesta etapa, o Caminho Francês recebe os peregrinos que percorreram o Caminho Primitivo em Melide e os que percorreram o Caminho do Norte em Arzúa.

A concorrência para se conseguir uma cama nos albergues públicos aumenta. Mas isso não é motivo para preocupação, já que há bons albergues privados, com serviços e preços variados em todas as cidades.

Essa etapa também é conhecida por “rompe pernas”, pelo seu percurso em forma de tobogã, com subidas e descidas constantes.

Uma estátua de peregrino, próximo ao albergue, indica o Caminho por onde seguir e uma outra escultura, agora de dois peregrinos dançando, é o local de despedida de Palas de Rei.

As setas por vezes seguem paralelas a carreteira e por vezes entre trilhas abertas no bosque, onde o Caminho é rodeado de carvalhos centenários e eucaliptos novos.

Os marcos de cimento, indicando a distância até Santiago e a aldeia por onde passa o Caminho Francês,



vão surgindo a todo instante.

Assim se chega em San Xulián do Camiño, onde se encontra uma pequena Igreja Românica, séc. XII, albergue e bar.

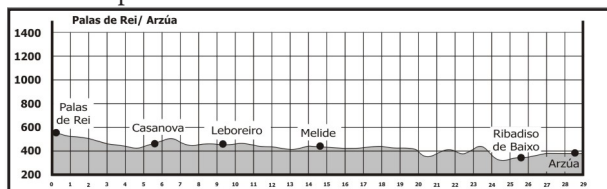
Na Galícia é muito comum encontrar cebolas, espigas de milho, alho e diversos temperos secando num pequeno celeiro suspenso em frente as casas, são chamados de Hórreo.

Avançando pelo bosque de Fangorn chega-se em Pontecampaña e posteriormente a Casanova, ambas as aldeias contam com albergue.

Não muito distante o peregrino cruza com a aldeia de Porto de Bois, lugar que no passado foi palco de batalha entre Enrique II e o derrotado Conde de Lemos.

O peregrino se despede de Lugo ao atravessar a pequena aldeia de Campanilla e onde a aldeia de O Coto dá as boas vindas em La Coruña, com um pequeno mercado e bar.

Saindo de O Coto, as setas amarelas seguem em direção de Leboreiro, que na antiguidade era conhecida como campo das lebres.







O Caminho passa em frente a um imenso Cesto, que era utilizado para conservar o milho na era medieval e onde por detrás se encontra a Igreja românica de Santa Maria, uma das atrações do Caminho Francês.

Saindo de Leboreiro por ponte medieval e seguindo pelo acostamento da carretera, encontram-se várias placas que listam os nomes dos Cavaleiros e Damas de Melide que já realizaram o Caminho de Santiago. Uns metros mais a frente, encontra-se uma fonte de água potável, indicada por uma espada templária.

Em San Xoán de Furelos, o peregrino encontra um pequeno bar. Na aldeia é possível visitar a capela de San Roque e seu cruzeiro do séc. XIV.

Quase 3 km depois, o peregrino se encontra em Melide, com albergues, bares, restaurantes, caixa eletrônica, farmácia, mercado e etc.

Em Melide é possível visitar o museu da Terra de Melide, o Convento e Igreja do Sancti Spiritus e a capela de Santo Antonio.

Quem passa por Melide não pode deixar de comer “pulpo”, especialidade da cidade, acompanhado de uma taça de vinho branco Ribeira.





Na saída de Melide ainda é possível visitar a Igreja de Santa Maria de Melide, séc. XII, única em estilo românico de toda a Galícia.

Atravessando uma pequena ponte e seguindo pela estrada de pedras, chega-se na Paróquia de Furelos, onde é possível visitar a Igreja local.

O bosque de eucaliptos segue em direção a aldeia de Boente, onde se encontra albergue e bar. Nas imediações da aldeia ficavam os fornos de cal, onde os peregrinos depositavam a pedra que traziam desde Triacastela.

Em Castañeda, com albergue-bar, o peregrino já se encontra nos arredores de Arzúa e segue ainda por entre bosques de eucaliptos.

Atravessando a ponte medieval de Ribadiso de Baixo, o peregrino encontra uma ótima opção de hospedagem antes de chegar a Arzúa, que está a 3 km de distância.

Seguindo em frente chega-se ao destino da etapa pela rua principal, onde estão a maioria dos albergues privados, bares, restaurantes e todo tipo de comércio.

Deve-se seguir até o final, pegar a esquerda na Igreja de Santiago, para se chegar ao albergue da Junta da Galícia.

Arzúa é muito conhecida pela variedade de queijos produzidos na região.





Restam menos de 40 km até Santiago de Compostela, alguns peregrinos escolhem pernoitar na cidade de Pedrouzo, outros preferem encerrar a peregrinação, indo direto à Santiago e chegando na Catedral no final da tarde.

A sugestão é de seguir até Monte do Gozo, onde há um enorme complexo de acolhida à peregrinos e turistas, construído em 1993 na peregrinação do Papa João Paulo II, com 400 camas disponíveis em anos normais e 800 em anos Jacobeus, possui todos os serviços necessários e onde o peregrino consegue ver pela primeira vez as torres da Catedral de Santiago de Compostela.

Assim o peregrino deve se despedir de Arzúa cedo, pois o percurso leva de 7 à 8 horas de caminhada, ganhando pouco a pouco todas as aldeias do trajeto.

A primeira a se apresentar é a aldeia de As Barrosas onde se pode visitar a capela de San Lázaro. Em seguida, Preguntoño onde se vê a Ermita de San Paio, séc. XVIII.

Seguindo entre plantações de milho e eucaliptos



chega-se em A Peroxa. A paisagem rural segue por quase todo esse trecho, sendo interrompido com a chegada de uma nova aldeia.

Em Taberna Velha, o peregrino encontra albergue, bar e mercado. Mais adiante, Calzada se apresenta com um pequeno bar.

Seguindo adiante chega-se em Calle, com bares disponíveis.

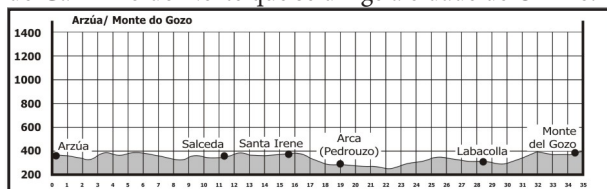
O Caminho segue por estradas de terra e dependendo das condições climáticas poderão estar bem enlameadas, esteja preparado para sujar os pés.

Também é comum encontrar algumas homenagens a peregrinos, que morreram fazendo sua jornada até a Catedral de Santiago de Compostela.

Chegando na pequena Salceda, o peregrino encontra albergues, bar e uma farmácia na saída do povoado.

A pista paralela a carretera obriga o peregrino a cruzar de um lado para o outro, seguindo o fluxo das setas amarelas e dos marcos do Caminho.

Na aldeia de Ras, o peregrino cruza com uma variante do Caminho do Norte que se dirige a cidade de O Pino.





Antes de chegar a aldeia de O Empalme, com bares, o peregrino encontra um pequeno ponto de apoio com fonte de água potável.

A aldeia de Santa Irene se apresenta a 1 km de distância. Seguindo por baixo da carretera, chega-se a Ermita de Santa Irene com fonte barroca e um pouco mais adiante o albergue privado, seguindo em frente o peregrino encontra com o albergue da Junta da Galícia.

Continuando, o Caminho segue pela trilha entre os eucaliptos, onde encontra-se o marco de 20 km até Santiago e mais uma vez é necessário cruzar a carretera através de um túnel.

Avançando em direção de “A Rúa” e em seguida a “O Pedrouzo”, o peregrino encontra todo tipo de hospedagem, de albergues, pensões e casas rurais. Mas ainda não é hora de finalizar.

Aproveite a estrutura e pare para descanso, pois ainda faltam 15,2 km para o fim da etapa.

Tome cuidado para não perder as setas amarelas, pois em dado momento elas seguem para a direita no cruzeiro junto a carretera, em direção ao Ayutamiento, quando de novo, segue pelo bosque de eucaliptos.





O Caminho ganha mais algumas aldeias, San Antón, Amenal, Cimadevila, últimas do Concello de O Pino.

Um monolito com o bastão, a cabaça e a vieira esculpidos dão boas vindas a todos os peregrinos à Santiago.

Passando pelos arredores do aeroporto chega-se em San Paio, onde já é possível uma comemoração no bar.

O Caminho segue por Lavacolla, com bar, mercado e farmácia. Nessa aldeia, nas margens do rio Sionlla, os peregrinos da Idade Média tomavam banho e trocavam de roupa suja antes de seguir para a Catedral de Santiago.

Seguindo por ruas asfaltadas, o peregrino segue em direção ao Monte do Gozo, que fica nas proximidades das redes de televisão da Galícia, TVG e RTVE.

A primeira vista o peregrino pensa que está perdido, pois a mudança de paisagem é bastante brusca, até que chega-se a San Marcos e já se consegue ver o monumento erguido em homenagem ao peregrino.

Monte do Gozo possui toda a estrutura necessária, mas no entorno também é possível encontrar bares, restaurantes, pensões e etc.

Se prepare, a próxima é a última etapa e reserva fortes emoções.





Após 30 dias e mais de 800 km caminhados, finalmente você está a menos de 5 km de chegar a Catedral de Santiago de Compostela.

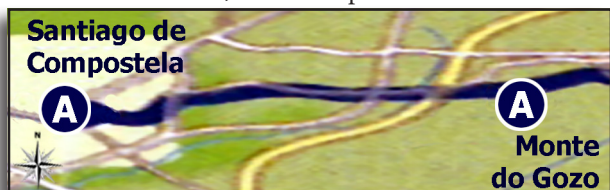
E se pergunta, qual a finalidade de pernoitar em Monte do Gozo?

A resposta é simples e complexa ao mesmo tempo, pois ao chegar em Santiago, existem alguns procedimentos a serem feitos e que são de interesse do peregrino.

Por exemplo; não se pode mais entrar na Catedral com a mochila, por questões de segurança, assim é necessário deixar a mochila em algum lugar, que pode ser na Oficina de Peregrinos próximo a Catedral ou, no local onde o peregrino vai pernoitar em Santiago.

Diante dessas dúvidas, algumas soluções serão apresentadas a seguir, mas primeiro que tal tomar o desayuno no restaurante e ver quais serão as propostas dos seus amigos peregrinos, que certamente irão te acompanhar nesse passeio até a Praça do Obradoiro.

Antes de deixar o complexo de acolhida ao peregrino em Monte do Gozo, você não pode deixar de visitar o



Miradoiro, onde duas estátuas de peregrinos apontam em direção a Catedral.

O local é um pouco escondido, deve-se contornar a cerca de arame antes do complexo e seguir uma trilha pelo gramado onde encontrará um pista e uma placa indicando o Miradoiro.

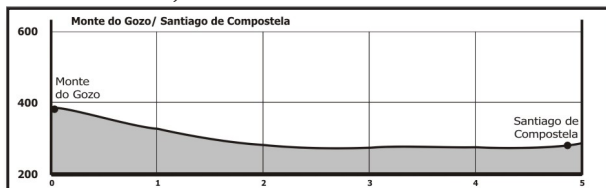


Qualquer dúvida pergunte ao hospitaleiro da recepção do albergue, ele com certeza ficará feliz em ajudar.

Não há necessidade de voltar o caminho para o albergue para seguir caminho, descendo o pequeno monte, encontra-se facilmente a primeira seta amarela do dia em direção à Catedral de Santiago.

Na parte de baixo do complexo de Monte do Gozo, funciona um hotel 3 estrelas, onde é possível comprar cartões postais exclusivos do Caminho, na sua recepção.

Descendo as escadas, as setas se dirigem para o centro da cidade. A partir daqui o som dos pássaros são engolidos pelo o do trânsito da grande cidade, com o vai e vem de carros, ônibus e caminhões.





Seguindo pela extensa Rua de San Lázaro, passa-se em frente ao Palácio de Congressos e Exposições.

Não muito longe, encontra-se o albergue de Peregrinos San Lázaro, uma boa opção para pernoitar mais de uma noite.

Mais adiante, o peregrino passa pelo monumento aos Reis Católicos que peregrinaram até à Catedral de Santiago.

Próximo a Porta do Camiño, encontra-se o albergue de peregrinos do Seminário Menor, uma outra opção de hospedagem nos arredores do centro histórico.

Seguindo as setas, chega-se a Plaza de Cervantes, ponto de encontro de peregrinos e turistas, mas tome cuidado, pois ali também é o lugar preferido de aproveitadores e ladrões de carteira.



Chegando na praça da Inmaculada, pode-se ver uma das entradas da Catedral de Santiago de Compostela a esquerda e o Seminário Maior de San Martín Pinario a direita. O Seminário funciona como hotel e possui taxas especiais para peregrinos e na diária está incluso o desayuno.

Na caminhada até ali,

muitas senhoras oferecem hospedagem em pensões nos arredores da Catedral, o valor pode variar bastante.

Atravessando o Arco del Palácio, chega-se a Plaza del Obradoiro, marco zero da peregrinação pelo Caminho de Santiago de Compostela.

A Catedral se apresenta com toda a sua imponência e com sua bela fachada. Felizes e orgulhosos de terem chegado até ali, muitos peregrinos se emocionam.

Recuperados de tanta emoção, os peregrinos devem se encaminhar para a Oficina de Acolhida ao Peregrino, que fica próxima a praça das Praterías, situada na Rua Villar nº 1, na lateral direita da Catedral de Santiago.

Na Oficina, o peregrino apresentará a sua Credencial e colherá o último carimbo. Após o devido registro, receberá a Compostela, o diploma de reconhecimento de sua peregrinação, possivelmente com o nome em Latim.

Na missa do peregrino celebrada na Catedral às 12h00, é informado a cidade de início, a quantidade e



o país de origem dos peregrinos que chegaram em Santiago até aquele momento. Atualmente, o ritual do Botafumeiro só é realizado nas missas de Domingo ou por algum patrocinador.

## SANTIAGO DE COMPOSTELA



Após pegar a “Compostela” está na hora de assistir a Missa do Peregrino, realizada às 12h. Antigamente, os peregrinos entravam na Catedral pelo Pórtico da Glória, onde muitos colocavam a mão na coluna do Pórtico.

Atualmente a entrada dos peregrinos é pela Porta del Paraíso e só abrem o Pórtico da Glória nas missas realizadas aos domingos ou em ano Jacobeu.

Outro ritual na Catedral que está deixando de ser realizado é o do Botafumeiro. Alegando alto custo, o imenso incensário só é aceso nas Missas do peregrino celebradas aos domingos ou em Ano Santo Jacobeu.

Algumas pessoas e grupos pagam para ver o Botafumeiro balançando de um lado para o outro do teto da Catedral de Santiago. É um ritual emocionante e especial para todos os peregrinos.

Na Idade Média, o Botafumeiro era aceso para disfarçar o mal cheiro dos peregrinos que chegavam a Catedral de Santiago e que impregnava o local.





Outros rituais que o peregrino não pode deixar de cumprir dentro da Catedral são dar um forte abraço na estátua de Santiago e visitar a tumba onde descansam os restos mortais do Santo Apóstolo de Cristo.

Ao sair da Catedral de Santiago, muitos peregrinos ainda extasiados de tanta emoção de chegar a Praça do Obradoiro, ficam ali sentados, desfrutando o sucesso da peregrinação pelo Caminho de Santiago de Compostela.

Mas e agora? Voltar pra casa? Desfrutar o que a cidade de Santiago de Compostela oferece? Comemorar e deixar pra pensar nisso depois? Ou continuar até Finisterra?

Para aqueles que não tenham muito tempo para desfrutar da cidade de Santiago, a dica é comprar o bilhete de avião, trem ou ônibus com antecedência através dos sites das referidas empresas. Assim economiza tempo e dinheiro. Não se esqueça de imprimir o comprovante.





Para aqueles que contam com alguns dias extras e podem desfrutar um pouco da Cidade de Santiago, visite as oficinas de Turismo que ficam na mesma rua da Oficina de Acolhida ao Peregrino, onde poderá obter informações sobre o Caminho até Finisterra, de exposições, museus e pegar um mapa da cidade.

Muitos rituais e comemorações de despedida acontecem no decorrer do dia. Então, que tal desfrutar o último menu del pelegrino em Santiago?

Isso é possível na Casa Manolo, restaurante situado na Plaza de Cervantes, onde há variedade de pratos disponíveis, com pão, água e vinho inclusos. Ainda se pode colher um último selo em sua credencial.

Ou, que tal correr de Paris a Dakar? Essa comemoração é bastante comum entre jovens peregrinos, que seguem comemorando desde o café-bar chamado Paris e terminam a comemoração no restaurante Dakar.

Outra tradição interessante em Santiago é a do Hotel dos Reis Católicos. Na Idade Média, o hotel funcionava como Hospital de Peregrinos, depois foi usado como hospedagem dos Reis Católicos no final de suas peregrinações.

Estes mandavam distribuir alimentos aos





peregrinos e para manter a tradição, o hotel oferece uma refeição ao peregrino que se apresentar às 08h, 12h ou 18h na fila formada na entrada de serviços.

Santiago de Compostela não é apenas uma cidade de cunho religioso, é também uma cidade universitária, onde, durante a noite as ruas antigas da cidade ficam lotadas de jovens e de muita alegria.

Há também diversas lojas de souvenirs, onde o peregrino poderá adquirir diversos tipos de lembrancinhas para presentear parentes e amigos.

Para quem quiser trazer para casa o bastão utilizado na peregrinação, deve embrulhá-lo em plástico bolha e papel pardo para poder despachá-lo no avião.

Há também uma variedade de museus onde o peregrino poderá conhecer um pouco mais da história das peregrinações.



No Arquivo da Catedral é possível conhecer o Códice Calixtino. É conhecido do grande público pelo seu livro V, que se constitui

no mais antigo guia para os peregrinos que faziam o Caminho rumo à Santiago de Compostela, é considerado a primeira guia sobre o Caminho de Santiago.

Para aqueles que quiserem visitar Finisterra antes de voltar pra casa, há alguns ônibus que partem diariamente pela manhã e retornam para Santiago na parte da tarde.

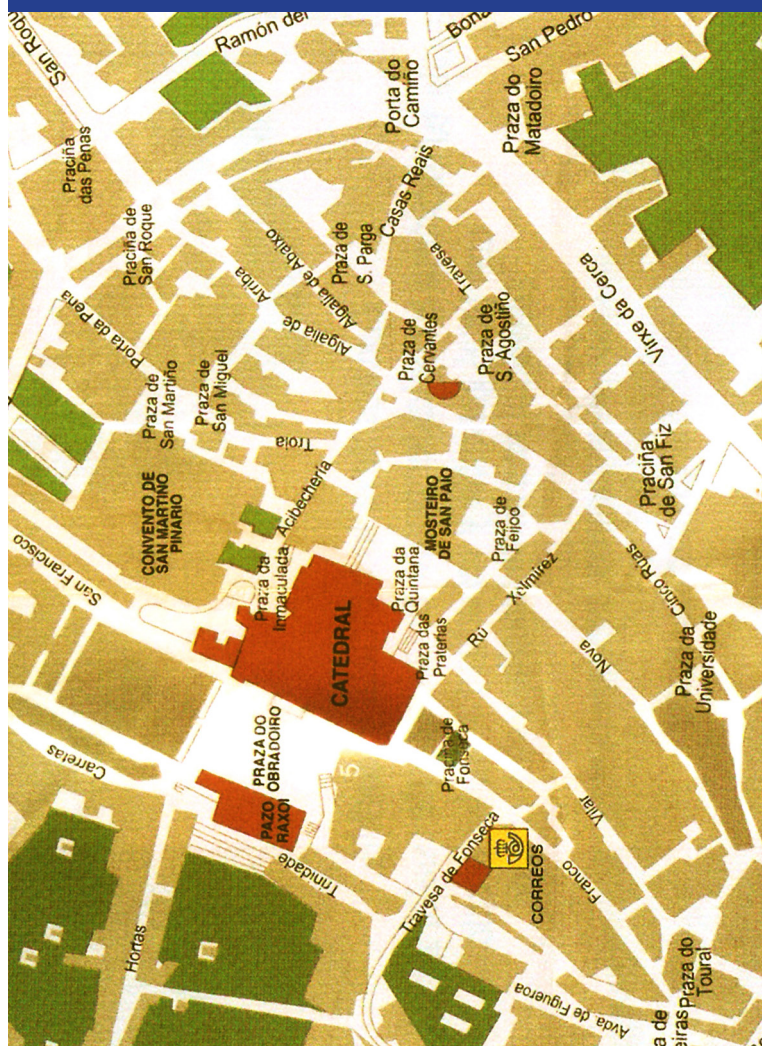
A passagem pode ser comprada antecipadamente na estação de autobús de Santiago e a viagem dura em média 4 horas ida e 4 horas de volta.

Um dos rituais mais realizados no Farol de Finisterra é a queima de algum pertence ou roupa utilizado na peregrinação, além de curtir o pôr do sol.

O peregrino não pode deixar de experimentar a mariscada, especialidade local, encerrando a peregrinação com chave de ouro e em grande estilo.











Após desfrutar alguns dias do acolhimento da Cidade de Santiago de Compostela, comemorando e se despedindo dos amigos conquistados nos dias de caminhada, alguns peregrinos são chamados novamente para a estrada e seguir para Finisterra, onde finalmente, poderão encerrar a sua grande jornada.

Afinal, depois de Finisterra não há mais estrada pra seguir, apenas o mar e sua imensidão. Terminar a peregrinação pelos Caminhos de Santiago de Compostela como os antigos em Finisterra tem um significado pessoal para cada peregrino e nem todos o fazem.

Todos os dias pela manhã partem ônibus para o Faro de Finisterra, mas não se compara com os três ou quatro dias de caminhada até lá. Chegar ao marco zero caminhando é um experiência sem igual.

Assim aquele que decidir seguir as setas amarelas novamente em direção ao fim da terra, irá encontrar a primeira delas próximo a saída de serviços do Hotel dos Reis Católicos, na rua das Hortas.

O mais interessante nessa etapa é que ela se inicia no



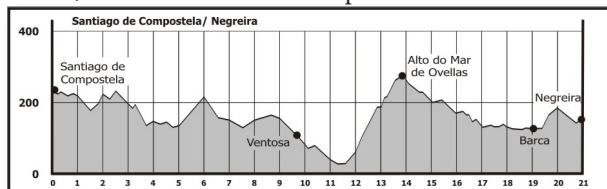


mesmo ponto de chegada em Santiago de Compostela, a Praça do Obradoiro ou na Catedral de Santiago.

Os primeiros passos são carregados de melancolia, pois o peregrino ainda consegue ver as torres da Catedral se distanciando aos poucos e o sentimento de despedida é grande. Então quando se atravessa o Alto do Vento, sabe-se que o destino agora é outro e o Fin de la terra é para onde se deve seguir.

Alguns peregrinos não param em Negreira, por ser uma etapa curta e fácil, preferindo caminhar mais até a Vilaserio, 12 km adiante, onde também é possível encontrar albergues e bar.

Para quem tiver mais tempo, Negreira além do albergue da Xunta da Galícia na saída da cidade, possui outros três que acolhem os peregrinos e ficam mais no centro, onde se encontra todo tipo de comércio.





A segunda etapa até Olveiroa é um pouco mais longa, mas atravessar os belos bosques galegos faz com que os peregrinos se sintam mais animados à seguirem adiante.

Normalmente as parcerias para a caminhada são formadas no albergue e a troca de experiências e histórias entre os peregrinos acontece naturalmente.

A curiosidade de saber como foi a peregrinação pelos diferentes Caminhos que levam à Santiago é enorme e comum entre todos, com a escassez de lugares para descanso faz com que os encontros sejam sempre festejados e alegres.

Chegando em Vilaserio, com quase 13 km de caminhada, o peregrino encontra o primeiro bar e albergue do dia, assim uma parada para descanso é quase obrigatória.

Novamente na estrada, o peregrino caminha entre pequenas fazendas de gado e plantações de grãos. Essa paisagem agrícola acompanha o peregrino por quase toda a etapa, tendo que em muitas vezes ter que se desviar dos dejetos que os animais deixam pela estrada.





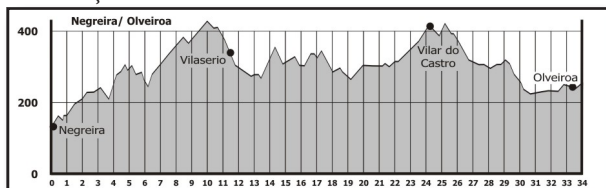
Ao chegar em Santa Mariña, 21,5 km depois, o peregrino encontra a segunda opção de albergue e bar do dia, novamente o descanso é quase obrigatório.

Ao chegar em Vilar do Castro surgem várias possibilidades e setas para todos os lados, seguir pela carretera até San Cristovo de Corzón é a melhor opção.

Em Ponte Olveira, o peregrino encontra outro albergue e bar na beira da estrada, mas com a proximidade de Olveiroa, muitos preferem seguir adiante.

Quem segue adiante não se arrepende pois Olveiroa possui toda a mágica encontrada pelos Caminhos e que infelizmente desaparece quando se chega em Santiago.

Todo o vilarejo é voltado para os peregrinos e muitos o comparam com a pequena vila dos Smurffs, onde a paz e animação reinam no local.





O peregrino se despede de Olveiroa passeando pelas pequenas vielas do vilarejo, onde enormes hórreos, tradicionais da Galícia, testemunham a passagem dos caminhantes por ali.

Nesse trecho um paredão com pintura contemporânea mostra que o antigo e o novo podem conviver harmonicamente no mesmo espaço.

Após 6 km de caminhada, o peregrino deve tomar a decisão se vai diretamente para Finisterra ou segue para Muxía. A bifurcação não fica antes da entrada do vilarejo de Dumbría e fica próximo a um bar na beira da estrada.

Ambas as etapas possuem quase a mesma distância, mas os galegos gostam de afirmar que o Caminho de Santiago de Compostela termina em Finisterra e quem segue para Muxía vai apenas fazer turismo.

Devido o aumento de peregrinos, que seguem ao Santuário da Virgem de la Barca, em Muxía nos últimos anos a Xunta da Galícia construiu um albergue de peregrinos na cidade. É distribuído certificado de peregrinação para aqueles que lá chegam, como acontece





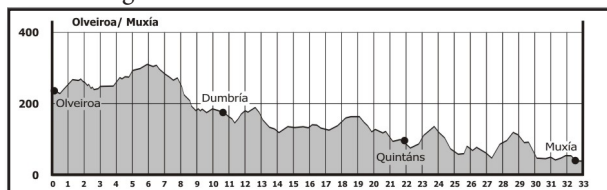
em Finisterra. A “Muxiana” também pode ser recebida na Oficina de Turismo no centro do povoado.

Existem muitas lendas envolvendo o Santuário da Virgem de la Barca, uma delas conta que Santiago se encontrava orando nas pedras, onde se encontra o Santuário, e viu chegar pelo mar uma barca toda de pedra.

Nela se encontrava Nossa Senhora que vinha para confortar e dar forças ao apóstolo de Cristo, já que o trabalho que vinha exercendo em nome de Jesus, em terras tão distantes, era demasiado para qualquer discípulo.

Depois de um tempo de conversa, a Mãe de Deus voltou a Terra Santa, deixando naquela costa a barca (pedra de abalar) e a vela (pedra dos quadrís), procuradas pelos peregrinos por serem consideradas milagrosas.

Atualmente o Santuário encontra-se em reforma, pois sofreu um grande incêndio no Natal de 2013.





Deixando Muxía para trás, o peregrino fará a verdadeira travessia pela Costa da Morte. Ambas as cidades dessa etapa se encontram no ponto mais ao Oeste da Espanha e a paisagem faz a caminhada ser bem prazerosa.

Os quase 30 km que separam Muxía de Finisterra são de fácil acesso, com algumas subidas e descidas, e geralmente são realizados em 7 horas de caminhada, com algumas paradas de descanso.

Para o peregrino que fizer o Caminho inverso, Finisterra/ Muxía, deve carimbar a credencial de peregrino em Lires, caso queira pernoitar no albergue da Xunta de Galicia em Muxía.

A sinalização aponta para ambas as direções e a parte mais difícil é em direção ao Facho de Lourindo, ponto mais alto da etapa a 269 metros de altitude, com subida intensa para quem parte de Muxía e descida suave em direção a Finisterra.

É aconselhável partir com suprimentos de água e alimento na mochila, visto que a etapa não possui muitos pontos de abastecimento, sendo o único em Lires, que se



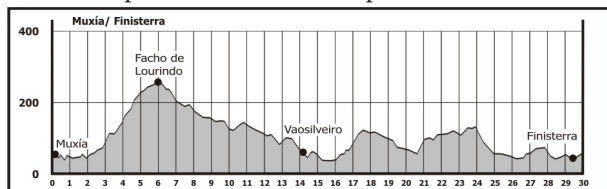


encontra a 17 km de Muxía e 13km de Fisniterra.

A carretera segue em direção a San Martiño de Duio, com sua Igreja barroca do séc. XVIII. O nome Duio do povoado remete a cidade romana de Dugium, submersa nas águas do Atlântico e onde acreditam que os discípulos de Santiago aportaram para solicitar que o corpo do apóstolo fosse enterrado, conforme citações no Códice Calixtino.

Chegando em Finisterra, o peregrino deve se dirigir ao Centro de Turismo da cidade, onde poderá recorrer ao último selo em sua credencial e receber a “Fisterrana”, certificado de reconhecimento de peregrinação ao local.

Após se hospedar em um dos diversos albergues do povoado, o peregrino deve se dirigir ao Faro de Finisterra, onde muitos rituais peregrinos são realizados e desfrutar do melhor pôr do sol de toda a Espanha.







Há quem volte para Santiago de ônibus e há quem prefere voltar caminhando, há também aqueles que preferem ir diretamente de Olveiroa para Finisterra, sem passar por Muxía. A descrição dessa etapa é para todos.

Na bifurcação que surge na entrada do povoado de Dumbria, indica a direção de Finisterra para à esquerda e todo esse trajeto é acompanhado por diversos povoados.

Partindo de Finisterra o peregrino segue pela carretera quase todo o trajeto até a cidade de Corcubión e posteriormente a Cee, a maior cidade da Costa da morte com seus 8.000 habitantes.

O Caminho segue para Santiago entre bosques e estradas rurais, a sinalização invertida e em direção a Finisterra, não indica a direção de Santiago, o peregrino deve ficar atento para visualizar as setas amarelas para não se perder.

No final da subida o peregrino encontra o Cruzeiro da Armada e ao olhar para trás se despede da vista do Atlântico e do Cabo de Finisterra.

O próximo ponto de parada é a Ermita de San





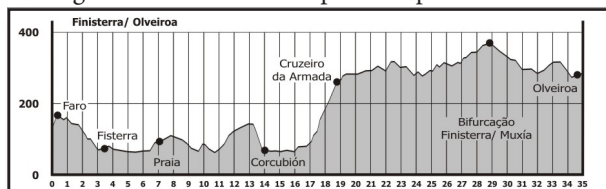
Pedro Mártir, onde acreditasse que a construção está relacionada com o Monastério de Santa Tasia.

Um pouco mais adiante, o peregrino encontra a Ermita de Nuestra Señora de las Nieves, onde há ponto de apoio para descanso.

Ao seguir em frente, o Caminho se encontra com o Cruzeiro de Marco de Couto, distante apenas 8,5 km de Olveiroa e se prepara para volta a seguir a carreteira próximo a uma fábrica.

O Caminho desse ponto até Olveiroa já é conhecido do peregrino e o pequeno povoado de peregrinos não está muito distante dali. Desfrutar novamente as dependências desse albergue com os peregrinos recém chegados dão uma nova perspectiva ao caminhante.

Poder compartilhar das experiências do Caminho de Santiago com os outros é um presente para todos.



# Albergues no Caminho de Santiago de Compostela

## **Etapla 1: Saint Jean Pied de Port - Roncesvalles**

Albergue Accueil Pelerin. *St Jean Pied de Port*

L'Esprit du Chemin. *St Jean Pied de Port*

Albergue Le Chemin vers l'Etoile. *St Jean Pied de Port*

Albergue Ultreia. *St Jean Pied de Port*

Albergue Ferme Ithurburia. *Hunto*

Refuge Orisson. *Uhart-Cize*

Albergue de Luzaide/Valcarlos. *Valcarlos*

Albergue de peregrinos de *Roncesvalles*.

## **Etapla 2: Roncesvalles - Larrasoaña**

Albergue Irugoienea. *Aurizberri / Espinal*

Albergue Haizea. *Aurizberri / Espinal*

Albergue Zaldiko. *Zubiri*

Albergue de Peregrinos de *Zubiri*.

Albergue El Palo de Avellano. *Zubiri*

Albergue de *Larrasoaña*.

## **Etapla 3: Larrasoaña - Pamplona/Iruña**

Albergue Parroquial de *Zabaldika*.

Albergue Municipal de *Huarte*.

Albergue de la Trinidad de Arre. *Arre*

Albergue municipal de *Villava*.

Albergue Casa Paderborn. *Pamplona*

Albergue Casa Ibarrola. *Pamplona*

Albergue de Jesús y María. *Pamplona*

Hostel Hemingway. *Pamplona*

Aloha Hostel. *Pamplona*

Albergue Xarma Hostel Aterpea. *Pamplona*

#### **Etapla 4: Pamplona/Iruña - Puente la Reina/Gares**

Albergue de peregrinos Orden de Malta. *Cizur Menor*  
 Albergue Familia Roncal. *Cizur Menor*  
 La Posada de Ardogi. *Zariquiegui*  
 Albergue Camino del Perdón. *Uterga*  
 Albergue Usda. *Obanos*  
 Albergue Jakue. *Puente La Reina*  
 Albergue de los Padres Reparadores. *Puente La Reina*  
 Albergue Santiago Apostol. *Puente La Reina*

#### **Etapla 5: Puente la Reina/Gares - Estella/Lizarra**

Albergue de peregrinos Lurgorri. *Mañeru*  
 Albergue Maralotx de Cirauqui. *Cirauqui*  
 Albergue de *Lorca*.  
 Albergue la bodega del camino. *Lorca*  
 Albergue de *Villatuerta*.  
 Hospital de Peregrinos de *Estella*.  
 Albergue de ANFAS de Estella. *Estella*  
 Albergue parroquial San Miguel. *Estella*  
 Albergue Juvenil Oncineda. *Estella*

#### **Etapla 6: Estella/Lizarra - Los Arcos**

Albergue San Cipriano de Ayegui. *Ayegui*  
 Albergue de *Villamayor de Monjardín*.  
 Albergue Hogar Monjardín. *Villamayor*  
 Albergue de la Fuente Casa de Austria. *Los Arcos*  
 Albergue Isaac Santiago. *Los Arcos*  
 Casa Alberdi. *Los Arcos*  
 Albergue Casa de la Abuela. *Los Arcos*

### **Etapla 7: Los Arcos - Logroño**

Albergue Casa Mari. *Torres del Río*  
 Albergue Casa Mariela. *Torres del Río*  
 Albergue La Pata de Oca. *Torres del Río*  
 Alberguería Andrés Muñoz. *Viana*  
 Albergue Parroquial de *Viana*.  
 Albergue Izar. *Viana*  
 Albergue de Peregrinos de *Logroño*.  
 Albergue de Peregrinos Albas. *Logroño*  
 Albergue parroquial de Santiago. *Logroño*  
 Albergue de Peregrinos Check in Rioja. *Logroño*  
 Albergue Santiago Apóstol. *Logroño*

### **Etapla 8: Logroño - Nájera**

Albergue de Peregrinos de Navarrete. *Navarrete*  
 Albergue La Casa del Peregrino. *Navarrete*  
 Albergue Pilgrim's. *Navarrete*  
 Albergue Buen Camino. *Navarrete*  
 Albergue de Peregrinos San Martín. *Sotés*  
 Albergue San Saturnino. *Ventosa*  
 Albergue de Peregrinos de *Nájera*.  
 Albergue de Peregrinos Sancho III. *Nájera*  
 Albergue Puerta de Nájera. *Nájera*

### **Etapla 9: Nájera - Sto. Domingo de la Calzada**

Albergue Municipal de Peregrinos de *Azofra*.  
 Albergue Virgen de Guadalupe. *Cirueña*  
 Casa de la Cofradía del Santo. *Sto Dom. de la Calzada*  
 Albergue de la Abadía Cisterciense. *Sto Domingo*

### **Etapla 10: Sto. Domingo de la Calzada - Belorado**

Albergue parroquial San Juan Bautista. *Grañón*  
 Albergue municipal San Lázaro. *Redecilla del Camino*  
 Refugio de peregrinos Acacio y Orietta. *Viloria Rioja*  
 Albergue San Luis de Francia. *Villamayor del Río*  
 Albergue A Santiago. *Belorado*  
 Refugio Parroquial de *Belorado*.  
 Cuatro Cantones. *Belorado*  
 Albergue de peregrinos Caminante. *Belorado*

### **Etapla 11: Belorado - Agés**

Albergue Parroquial de *Tosantos*.  
 Albergue de San Roque. *Villambistia*  
 Albergue La Campana. *Espinosa del Camino*  
 Albergue de *Villafranca Montes de Oca*.  
 Albergue San Antón Abad. *Villafranca Montes de Oca*  
 Albergue de *San Juan Ortega*.  
 Albergue privado San Rafael. *Agés*  
 Albergue El Pajar de Agés. *Agés*  
 Albergue municipal de *Agés*.

### **Etapla 12: Agés - Burgos**

Albergue El Peregrino. *Atapuerca*  
 Albergue La Hutte. *Atapuerca*  
 Albergue de *Olmos de Atapuerca*.  
 Albergue Municipal de *Cardeñuela Riopico*.  
 Albergue Municipal de *Burgos*.  
 Casa de Peregrinos Emaús. *Burgos*  
 Albergue Divina Pastora. *Burgos*

### **Etapla 13: Burgos - Hontanas**

Albergue de *Tardajos*.

Albergue Liberanos Domine. *Rabé de las Calzadas*

Albergue de *Hornillos del Camino*.

Albergue El Alfar de Hornillos. *Hornillos del Camino*

Albergue Arroyo de *San Bol*.

Mesón Albergue El Puntido. *Hontanas*

Albergue de Hontanas. *Hontanas*

Albergue Santa Brígida. *Hontanas*

### **Etapla 14: Hontanas - Boadilla del Camino**

Hospital de Peregrinos de San Antón. *Castrojeriz*

Albergue de *Castrojeriz* (Camping).

Albergue de peregrinos Casa Nostra. *Castrojeriz*

Refugio Tradicional de San Juan. *Castrojeriz*

Albergue de San Esteban. *Castrojeriz*

Albergue de *Itero del Castillo*.

Albergue de San Nicolás. *Itero del Castillo*

Albergue La Mochila. *Itero del la Vega*

Albergue Municipal de *Itero de la Vega*.

Albergue Putzu. *Boadilla del Camino*

Albergue de *Boadilla del Camino*.

Albergue En el Camino. *Boadilla del Camino*

### **Etapla 15: Boadilla del Camino - Carrion de los Condes**

Albergue Canal de Castilla. *Frómista*

Albergue de *Frómista*.

Albergue Estrella del Camino. *Frómista*

Albergue de *Población de Campos*.

Albergue Amanecer. *Villarmentero de Campos*  
 Albergue de *Villalcázar de Sirga*.  
 Monasterio de Santa Clara. *Carrión de los Condes*  
 Albergue Par. de Santa María. *Carrión de los Condes*  
 Albergue Espíritu Santo. *Carrión de los Condes*

### **Etapa 16: Carrión de los Condes - Sahagún**

Albergue de peregrinos de *Calzadilla de la Cueva*  
 El Palomar. *Lédigos*  
 Albergue Los Templarios. *Terradillos de Templarios*  
 Albergue de *Terradillos de los Templarios*.  
 Albergue de peregrinos San Bruno. *Moratinos*  
 Alberguería Laganares. *San Nicolás del Real Camino*  
 Albergue de Peregrinos Cluny. *Sahagún*  
 Albergue Viatoris. *Sahagún*  
 Albergue de las Madres Benedictinas. *Sahagún*

### **Etapa 17: Sahagún - Mansilla de las Mulas**

Albergue de *Calzada del Coto*.  
 Albergue de *Calzadilla de los Hermanillos*.  
 Albergue Vía Trajana. *Calzadilla de los Hermanillos*  
 Albergue Bercianos. *Bercianos del Real Camino*  
 Albergue Santa Clara. *Bercianos del Real Camino*  
 Albergue de *El Burgo Ranero*.  
 Albergue La Laguna. *El Burgo Ranero*  
 Albergue de *Reliegos*.  
 Albergue La Parada. *Reliegos de las Matas*  
 Albergue El Jardín del Camino. *Mansilla de las Mulas*  
 Albergue de *Mansilla de las Mulas*.



**Etapla 18: Mansilla de las Mulass - León**

Albergue San Pelayo. *Puente Villarente*

Albergue La Torre. *Arcahueja*

Albergue del Monasterio de las Benedictinas. *León*

Albergue 'San Francisco de Asís'. *León*

Albergue Unamuno. *León*

**Etapla 19: León - Villadangos del Páramo**

Alb. Don Antonino y Doña Cinia. *Virgen del Camino*

Albergue de *Villadangos del Páramo*.

**Etapla 20: Villadangos del Páramo - Astorga**

Albergue San Antonio de Padua. *Villar de Mazarife*

Albergue Casa de Jesús. *Villar de Mazarife*

Albergue Vieira. *San Martín del camino*.

Albergue Santa Ana. *San Martín del Camino*

Albergue de *San Martín del Camino*.

Albergue Santa Lucía. *Villavante*

Albergue parroquial Karl Leisner. *Hospital de Órbigo*

Albergue La Encina. *Hospital de Órbigo*

Albergue San Miguel. *Hospital de Órbigo*

Albergue de *Villares de Órbigo*.

Albergue Parroquial *Santibáñez Valdeiglesias*.

Albergue de peregrinos Siervas de María. *Astorga*

Albergue de Peregrinos San Javier. *Astorga*

**Etapla 21: Astorga - Foncebadón**

Albergue de Peregrinos Ecce Homo. *Valdeviejas*

Albergue de *Murias de Rechivaldo*.

Albergue Casa Las Águedas. *Murias de Rechivaldo*  
 Albergue Casa Flor. *Murias de Rechivaldo*  
 Albergue municipal de *Castrillo de los Polvazares*.  
 Albergue San Blas. *Sta Catalina de Somoza*  
 Albergue El Caminante. *Sta Catalina de Somoza*  
 Albergue Gabino. *El Ganso*  
 Albergue La Senda. *Rabanal del Camino*  
 Albergue N<sup>a</sup>. Señora del Pilar. *Rabanal del Camino*  
 Albergue Municipal *Rabanal del Camino*.  
 Albergue Gaucelmo. *Rabanal del Camino*  
 Albergue Convento de Foncebadón. *Foncebadón*  
 Albergue Monte Irago. *Foncebadón*  
 Albergue parroquial Domus Dei. *Foncebadón*

## **Etapas 22: Foncebadón - Ponferrada**

Refugio de Manjarín. *Manjarín*  
 Albergue parroquial Apóstol Santiago. *El Acebo*  
 Albergue - Mesón El Acebo. *El Acebo*  
 Albergue de Riego de Ambros. *Riego de Ambros*  
 Albergue de peregrinos de *Molinaseca*.  
 Albergue Santa Marina. *Molinaseca*  
 Alb. de peregrinos San Nicolás de Flüe. *Ponferrada*

## **Etapas 23: Ponferrada - Vega de Valcarce**

Albergue de Cacabelos. *Cacabelos*  
 Albergue La Gallega. *Cacabelos*  
 Albergue de *Carracedo del Monasterio*.  
 Albergue El Serbal y la Luna. *Pieros*  
 Albergue Municipal *Villafranca del Bierzo*.

Refugio Ave Fénix. *Villafranca del Bierzo*  
 Albergue San Nicolás El Real. *Villafranca del Bierzo*  
 Albergue de la Piedra. *Villafranca del Bierzo*  
 Albergue de Pereje. *Pereje*  
 Albergue de Trabadelo. *Trabadelo*  
 Albergue Crispeta. *Trabadelo*  
 Albergue El Peregrino. *La Portela de Valcarce*  
 Albergue Das Animas. *Ambasmestas*  
 Albergue Camynos. *Ambasmestas*  
 Albergue Nossa Senhora do Brasil. *Vega de Valcarce*  
 Albergue de Vega de Valcarce. *Vega de Valcarce*  
 Albergue Santa María Magdalena. *Vega de Valcarce*

#### **Etapla 24: Vega de Valcarce - O Cebreiro**

Refugio Pequeno Potala. *Ruitelán*  
 Albergue Las Herrerías. *Las Herrerías*  
 Albergue de la Faba. *La Faba*  
 Albergue La Escuela. *Laguna de Castilla*  
 Albergue de O Cebreiro. *O Cebreiro*

#### **Etapla 25: O Cebreiro - Samos - Sarria**

Albergue de *Hospital da Condesa*.  
 Albergue Bar Puerto. *Alto do Poio*  
 Albergue A Reboleira. *Fonfría del Camino*  
 Albergue Fillobal. *Fillobal*  
 Albergue de *Triacastela*.  
 Albergue Complexo Xacobeo. *Triacastela*  
 Albergue Refugio del Oribio. *Triacastela*  
 Albergue Aitzenea. *Triacastela*

Albergue Berce do Caminho. *Triacastela*  
 Albergue A Horta de Abel. *Triacastela*  
 Albergue El Beso. *A Balsa*  
 Casa Forte de Lusío. *Lusío*  
 Albergue del Monasterio de Samos. *Samos*  
 Albergue Val de Samos. *Samos*  
 Albergue Albaroque. *Samos*  
 Refugio de los Peregrinos de Calvor. *Calvor*  
 Albergue Paloma y Leña. *San Mamede do Camiño*  
 Albergue A Pedra. *Sarria*  
 Albergue de Peregrinos de *Sarria*.  
 Albergue Barbacoa del Camino. *Sarria*  
 Albergue Los Blasones. *Sarria*  
 Albergue Don Álvaro. *Sarria*  
 Albergue O Durmiñento. *Sarria*  
 Albergue Obradoiro. *Sarria*  
 Albergue Dos Oito Marabedís. *Sarria*  
 Albergue San Lázaro. *Sarria*  
 Albergue Mayor. *Sarria*  
 Albergue Monasterio de la Magdalena. *Sarria*

## **Etapla 26: Sarria - Portomarín**

Albergue Casa Barbadelo. *Vilei de Barbadelo*  
 Albergue 108 to Santiago. *Vilei de Barbadelo*  
 Albergue de *Barbadelo*.  
 Albergue Casa Morgade. *Morgade*  
 Albergue de Ferreiros. *Ferreiros*  
 Albergue Mercadoiro. *Mercadoiro*  
 Albergue Casa Banderas. *Vilachá*

Albergue O Mirador. *Portomarín*  
 Albergue Ferramenteiro. *Portomarín*  
 Albergue de Portomarín. *Portomarín*  
 Albergue El Caminante. *Portomarín*  
 Albergue PortoSantiago. *Portomarín*  
 Albergue Ultreia. *Portomarín*

### **Etapas 27: Portomarín - Palas de Rei**

Albergue de Gonzar. *Gonzar*  
 Albergue Casa Molar. *Ventas de Naron*  
 Albergue O Cruceiro. *Ventas de Narón*  
 Albergue de peregrinos Escuela de *Ligonde*.  
 Albergue Fuente del Peregrino. *Ligonde*  
 Albergue de *Airexe*.  
 Albergue A Paso de Formiga. *Lugar de Portos*  
 Albergue A Calzada. *Lestedo*  
 Albergue Os Chacotes. *Palas de Rei*  
 Albergue de Palas de Rei. *Palas de Rei*  
 Albergue Buen Camino. *Palas de Rei*  
 Albergue Mesón de Benito. *Palas de Rei*  
 Albergue San Marcos. *Palas de Rei*

### **Etapas 28: Palas de Rei - Arzúa**

Albergue O Abrigadoiro. *San Xulián do Camiño*  
 Albergue Casa Domingo. *Pontecampaña*  
 Albergue de *Mato Casanova*.  
 Albergue de *Melide*.  
 Albergue O Cruceiro. *Melide*  
 Albergue Pereiro. *Melide*

Albergue Vilela. *Melide*  
 Albergue Boente. *Boente*  
 Albergue Santiago. *Castañeda*  
 Albergue de *Ribadiso da Baixo*.  
 Albergue Los Caminantes. *Ribadiso da Baixo*  
 Albergue de peregrinos de Arzúa. *Arzúa*  
 Albergue Ultreia. *Arzúa*  
 Albergue Vía Lactea. *Arzúa*  
 Albergue Don Quijote. *Arzúa*  
 Albergue Santiago Apóstol. *Arzúa*  
 Albergue da Fonte. *Arzúa*

#### **Etapa 29: Arzúa - Monte do Gozo**

Albergue Camiño das Ocas. *Bebedeiro*  
 Albergue Turístico Salceda. *Salceda*  
 El Albergue de Boni. *Salceda*  
 Albergue Privado de *Santa Irene*.  
 Albergue público de *Santa Irene*.  
 Albergue de Arca do Pino. *O Pedrouzo*  
 Albergue Porta de Santiago. *O Pedrouzo*  
 Albergue O Burgo. *O Pedrouzo*  
 Albergue Cruceiro de *Pedrouzo*.  
 Albergue del *Monte do Gozo*.

#### **Etapa 30: Monte do Gozo - Santiago de Compostela**

Residencia de Peregrinos San Lázaro. *Santiago*  
 Albergue Acuario de *Santiago de Compostela*.  
 Albergue Seminario Menor La Asunción. *Santiago*  
 Albergue Santo Santiago. *Santiago de Compostela*

## **Associações dos Amigos do Caminho no Brasil**

### **Associação Brasileira dos Amigos do Caminho de Santiago - AACCS-Brasil**

Rua Barão de Jaguaripe, 362/204 Rio de Janeiro  
CEP: 22421-000 | Tel: 212239-7188 - 212235-5017  
E-mail: ineserpa@terra.com.br

### **Associação Catarinense dos Amigos do Caminho de Santiago de Compostela - ACACSC.**

Av. Angelo Crema, 90 - Corrego Grande - Florianópolis  
Santa Catarina. CEP: 88037-270 | Tel: 48-3334-2434  
E-mail: somosamigosdocaminho@gmail.com

### **Associação de Confrades e Amigos do Caminho de Santiago de Compostela - ACACS-SP.**

Rua França Pinto, 203 - Vila Mariana  
São Paulo - SP. CEP:04016-031 | Tel: 11-5549-6160  
E-mail: acacs-sp@santiago.org.br

### **Ass. dos Amigos do Caminho de Santiago de Aracaju**

Av. Beira Mar, 1044/1101 - Praia 13 de julho  
Aracaju - Sergipe 49020-010  
Tel: (79) 3246-3212 - (79) 9984-0702  
E-mail: j.olivasantos@infonet.com.br

### **Associação Bahiana dos Amigos do Caminho de Santiago**

Rua Magno Valente, 523  
Salvador - Bahia CEP: 41.820-021  
Tel: 71-3272-3432  
E-mail: santiago.bahia@hotmail.com

**Associação Cearense de Amigos do Caminho de Santiago de Compostela - ACACSC**

Rua Israel Bezerra, 392/460 - Fortaleza - Ceará

Tel: 85-3257-6710 | 85-9992-5856

E-mail: acacsc@hotmail.com

**Associação dos Amigos do Caminho de Santiago de Compostela do Rio Grande do Sul - ACASARGS**

Rua São Manoel, 690 - Porto Alegre - Rio Grande do Sul

Tel: 51-3331-8762 | 51-9971-2466

E-mail: brasilioricardo@uol.com.br

**Associação dos Amigos do Caminho de Santiago de Belo Horizonte - AACS-BH**

Minas Gerais - Belo Horizonte - Tel: 31-3222-9995

E-mail: bhgrinos@yahoo.com.br

**Associação dos Amigos do Caminho de Santiago de Campinas**

Rua Prof. Emilio Coelho, 1277 Cond. Parque das Flores,  
Casa 4 – Campinas - São Paulo CEP: 13085-702

Tel: 19-3287-5147

E-mail: janeedias@uol.com.br

**Associação dos Amigos do Caminho de Santiago de Goiânia**

Rua, C 179/Q 617/L8 - Setor Nova Suiça - Goiânia GO

Tel: 62-3091-2086

E-mail: ladyfoppa@hotmail.com



**Associação dos Amigos do Caminho de Santiago de Porto Alegre - AACs-POA**

Rua Vigário José Inácio, 699 Apdo. 22 - Centro histórico  
Porto Alegre - Rio Grande do Sul - CEP: 90020-100

Tel: 51-3224-0595

E-mail: [wjorge.rlk@terra.com.br](mailto:wjorge.rlk@terra.com.br)

**Associação dos Amigos do Caminho de Santiago de Santa Maria - AACs-SM**

Rua Dr. Bozano, 1017/902

Santa Maria - Rio Grande do Sul - CEP: 97.015-003

Tel: 55-3027-5734 | 55-8112-1900

E-mail: [rcisaia@gmail.com](mailto:rcisaia@gmail.com)

**Associação dos Amigos do Caminho de Santiago de São Paulo - AACs-SP - São Paulo**

Tel: 11-3746-3316 | 11-8639-7287

E-mail: [paulopi@uol.com.br](mailto:paulopi@uol.com.br)

**Associação dos Amigos do Caminho de Santiago de Curitiba**

Al. Carlos de Carvalho, 655/1402 - Curitiba - Paraná  
CEP: 80430-180 | Tel: 41-3223-4476

E-mail: [billy@sefa.pr.gov.br](mailto:billy@sefa.pr.gov.br)

**Associação dos Amigos do Caminho de Santiago de Marília**

Caixa Postal, 937 | Marília - São Paulo 17.522-971

E-mail: [dzimmer@uol.com.br](mailto:dzimmer@uol.com.br)

**Associação dos Amigos do Caminho de Santiago de Recife**

Rua Setubal, 984/601

Boa Viagem 51030-010

Tel: 81-3341-0395 | 81-9977-0491

E-mail: fa@br.inter.net

**Associação dos Amigos do Caminho de Santiago de Santos - AACCS Santos**

Tel: 11-2138-4323

E-mail: aacsregionalsantos@yahoo.com.br

**Associação dos Amigos do Caminho de Santiago de Teresina- Piauí**

Tel: 86-3234-1015

E-mail: jdmba@uol.com.br

**Confraria do Glorioso Apóstolo Santiago do Rio de Janeiro - CAS-RJ.**

Av. Oswaldo Cruz, 132 - Apto. 201 - Flamengo

Rio de Janeiro - CEP: 22250-060

Tel: 21-2553-2546 | 21-98818-1885

E-mail: confraria.santiago@gmail.com

**Instituto Caminho do Sol**

Rua Castro Alves, 654/114

Aclimação - São Paulo - SP

CEP: 01532-000 | Tel: 11-2215-1661

E-mail: atendimento@caminhodosol.org

**Guardiões do Caminho de Santiago**

Rua Corinto 488

Butantã - São Paulo

Tel: 11-37268965

E-mail: [guardioes@caminhodesantiago.org](mailto:guardioes@caminhodesantiago.org)

**Associação dos Amigos do Caminho de Santiago em Londrina**

Rua Santos, 488 - Apdo. 73 - Centro

Londrina - Paraná CEP: 86020-020

Tel: 43-3324-6136

E-mail: [prestesbr@hotmail.com](mailto:prestesbr@hotmail.com)

**Curitigrinos - Peregrinos de Curitiba - Paraná**

Tel: 41-8515-5749

E-mail: [contato@curitigrinos.com.br](mailto:contato@curitigrinos.com.br)

**Peregrinos da Paz**

Centro Cultural de Brasília, L2 - Norte Quadra, 601-B

(Ao lado do Serpro) - Brasília - DF

Tel: 61-3426-0400

E-mail: [manobelbrasil@terra.com.br](mailto:manobelbrasil@terra.com.br)

**Associação dos Amigos do Caminho de Santiago do Triângulo Mineiro - Minas Gerais - Uberaba**

E-mail: [renatolucatelliviana@hotmail.com](mailto:renatolucatelliviana@hotmail.com)

## O Brasil na Espanha

### **Embaixada do Brasil em Madri**

Calle Fernando El Santo, 6

28010 - Madri - Espanha

Tel.: (34) 91 700 4650

Fax: (34) 91 700 4660

Estação de metrô Alonso Martínez - linhas 4, 5 e 10

### **Consulado Geral do Brasil em Madri**

Telefone somente para emergências: (+34) 677 547 004

Rua Goya 5 e 7 Entrada pela galeria comercial - 2º andar.

28001 - Madri - Espanha

Metrô: Linha 4.

Ônibus: 1, 5, 9, 14, 19, 21, 27, 45, 53 e 74.

Cercanías RENFE: Estación de Recoletos.

### **Consulado do Brasil em Santiago de Compostela**

Calle Alfredo Brañas, 22 - 2º andar

15701 - Santiago de Compostela - A Coruña

Setor Consular: +34 673 803 701

Setor Comercial: +34 661 238 000

Fax: 981 592 609

E-Mail: [info@consuladohonorariobrasil.es](mailto:info@consuladohonorariobrasil.es)

Web: [www.consuladohonorariobrasil.es](http://www.consuladohonorariobrasil.es)

### **Horários de atendimento ao público com agendamento:**

Terça-feira, das 17:00h até as 19:00h;

Quarta-feira, das 10:00h até as 12:00h; e

Quinta-feira, das 17:00h até as 19:00h.

# INDICE

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Introdução                            | 6   |
| Planejamento                          | 10  |
| Quando ir?                            | 10  |
| Quais os documentos necessários?      | 14  |
| Onde começar?                         | 17  |
| Quanto vai custar?                    | 17  |
| Equipamentos                          | 21  |
| Enxoval                               | 26  |
| Despesas diárias                      | 29  |
| Preparação física                     | 33  |
| Peregrinando                          | 35  |
| Em Paris                              | 39  |
| Em Saint-Jean-Pied-de-Port            | 42  |
| Etapas até Santiago:                  | 48  |
| SJPP/ Roncesvalles                    | 48  |
| Roncesvalles/ Larrasoaña              | 56  |
| Larrasoaña/ Pamplona                  | 60  |
| Pamplona/ Puente la Reina             | 68  |
| Puente la Reina/ Estela               | 72  |
| Estela/ Los arcos                     | 78  |
| Los arcos/ Logroño                    | 82  |
| Logroño/ Nájera                       | 86  |
| Nájera/ Santo Domingo de la Calzada   | 90  |
| Santo Domingo de la Calzada/ Belorado | 96  |
| Belorado/ Agés                        | 100 |
| Agés/ Burgos                          | 104 |
| Burgos/ Hontanas                      | 108 |
| Hontanas/ Boadilla del Camino         | 112 |

|                                             |         |
|---------------------------------------------|---------|
| Boadilla/ Cárrion de los Condes             | 116     |
| Cárrion de los Condes/ Sahagun              | 120     |
| Sahagun/ Mansilla de las Mulas              | 124     |
| Mansilla de las Mulas/ León                 | 128     |
| Leon / Villadangos del Páramo               | 132     |
| Villadangos/ Astorga                        | 136     |
| Astorga/ Foncebadón                         | 140     |
| Foncebadón/ Ponferrada                      | 144     |
| Ponferrada/ Vega de Valcarce                | 148     |
| Vega de Valcarce/ O Cebreiro                | 152     |
| Cebreiro/ Samos                             | 156     |
| Samos/ Portomarín                           | 160     |
| Portomarín/ Palais de Rei                   | 164     |
| Palais de Rei/ Arzúa                        | 168     |
| Arzúa/ Monte do Gozo                        | 172     |
| Monte do Gozo/ Santiago                     | 176     |
| <br>Peregrinando em Santiago de Compostela  | <br>180 |
| <br>Etapas até Finisterra:                  |         |
| Santiago de compostela/ Negreira            | 186     |
| Negreira/ Olveiroa                          | 188     |
| Olveiroa/ Muxía                             | 190     |
| Muxía/ Finisterra                           | 192     |
| Finisterra/ Olveiroa                        | 194     |
| <br>Relação de albergues no Caminho Francês | <br>196 |
| AACS's no Brasil                            | 208     |
| Embaixada e Consulado do Brasil na Espanha  | 213     |







O que faz você feliz?  
Aonde você quer estar daqui há  
5 anos?  
Você está insatisfeito com a  
sua vida e não sabe o que  
fazer?

Que tal tirar uns dias para  
caminhar, sair da zona de  
conforto, procurar novos  
horizontes, novos amigos, novos  
conhecimentos e descobrir que  
na vida nunca é tarde para  
novas mudanças.

O Caminho de Santiago de  
Compostela pode te proporcionar  
tudo isso. Este livro tem o  
objetivo de ajudá-lo a realizar  
esse projeto que vai mudar a  
sua vida!

