

O CAMIÑO DE SANTIAGO FRANCES EN GALICIA

O Camiño Francés é o itinerario xacobeo con maior tradición histórica e o máis recoñecido internacionalmente. O seu trazado a través do norte da Península Ibérica fixouse a finais do s. XI, grazas ao labor construtivo e de promoción de monarcas como Sancho III o Maior e Sancho Ramírez de Navarra e Aragón, así como de Alfonso VI e os seus sucesores. As principais vías deste Camiño en Francia e España foron descritas con precisión cara ao 1135 no "Codex Calixtinus", libro fundamental xacobeo.

O "Camiño Francés", considerado como a ruta de penetración cultural europea no noso país máis antiga e importante, segue constituíndo hoxe en día o máis transitado dos camiños xacobeos por Galicia. De entre todas as provincias de España, corresponde á de Lugo a honra de ser a demarcación por onde discorre o maior número de rutas e camiños xacobeos. Un gran fito de pedra da a benvida á provincia de Lugo no Alto do Cebreiro e, por ende, á Comunidade Galega.



ETAPAS A PERCORRER DO CAMIÑO DE SANTIAGO (CAMIÑO FRANCÉS).

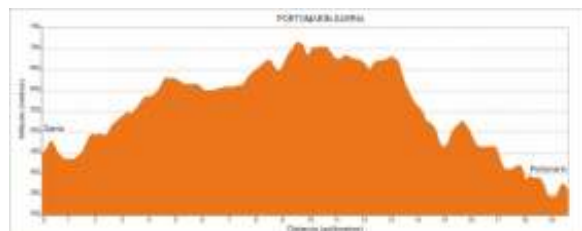
1ª ETAPA

Sarria - Portomarín

Saída	Chegada	Km
Sarria	Portomarín	22.0 Km

Sarria é o punto de inicio mínimo necesario para percorrer **os últimos cen quilómetros do Camiño de Santiago Francés** e gañar así a Compostela. É, con diferenza, a localidade na que maior número de peregrinos inician a ruta, para andar apenas 4-5 días.

A etapa non defrauda en absoluto nin o novato nin o curtido peregrino. Ofrece incontables aldeas dos Concellos de Sarria, Paradela e Portomarín, bos exemplos do románico, pistas veciñais asfaltadas, sendas e corredoiras rurais, pontes medievais e pasarelas rústicas e ata unha moderna área de descanso repleta de máquinas de vending.



✓ Etapa doada e con desniveis moderados. Avanzamos hoxe pola Galicia máis rural, entre prados e frondosos bosques de carballos e castiñeiros, cruzando numerosas parroquias.



✓ A cidade medieval de Portomarín desapareceu en 1963 baixo as augas do encoro de Belesar. A cidade moderna trasladáronse as edificacións de máis alto valor histórico, como a robusta igrexa de San Nicolás.

2ª ETAPA

Portomarín - Palas de Rei

Saída	Chegada	Km
Portomarín	Palas de Rei	24.5 Km

Santiago está a un tiro de vieira. Espéranos unha etapa que transcorre por moito asfalto e ao abandonar Portomarín cruzaremos Toxibo e Gonzar para chegar a Castromaior en cuxa entrada pódese apreciar un centenario eucalipto. Tras cruzar a aldea hai que superar unha forte suba que nos leva ata Hospital da Cruz e, a continuación, en Ventas de Narón atravesaremos a Serra de Ligonde cuxa cota máxima está en 756 metros. O suave descenso discorre pola aldea de Prebisa e o seguinte punto é Ligonde. Trátase dunha importante estación xacobeá onde aínda se conserva un cemiterio de peregrinos e chama a atención pola curiosa decoración da fachada dalgunhas casas. Moi preto encóntrase Airexe e camiñando cinco longos quilómetros por esta terra alcanzaremos Avenostre para acometer o último tramo da xornada. Deberemos superar o pequeno Alto do Rosario para plantarmos na meta en Palas de Rei.



✓ O camiño segue hoxe a mesma pauta que a etapa de onte, avanzando por zonas rurais e cruzando unha ringleira inacabable de pequenas parroquias. Os desniveis son moderados.

✓ Xusto á saída da parroquia de Portos, 400 metros antes de Lestedo, temos a posibilidade de tomar un desvío a dereita para visitar o interesante mosteiro de Vilar de Donas (2,3 km fóra do camiño). Pertenceu á Orde de Santiago.



Palas de Rei. A súa orixe é prerromana, converteuse nun importante enclave na asistencia aos peregrinos durante as peregrinacións da Idade Media. Cabe destacar a igrexa parroquial de San Tirso, cunha portada románica do século XII

3ª ETAPA

Palas de Rei - Arzúa

Saída	Chegada	Km
Palas de Rei	Arzúa	29.2 Km

Iniciase a camiñada en Palas de Rei e, despois de cruzar dous pequenos casaríos, plantámonos na aldea de Casanova. Media hora máis tarde, recíbenos A Coruña, a última provincia do Camiño de Santiago, cun excelente paseo polos restos dunha calzada romana que nos leva a Leboreiro. Un agradable paseo de seis quilómetros por camiños sepáranos de Melide, pero antes, pasaremos pola trastenda dun polígono industrial e pola Veiga de Furelos, onde unha sólida ponte románica de catro ollos nos recordará a vía primitiva. A entrada a Melide realízase pola estrada de Lugo, resulta longa, en cambio, ao abandonar a localidade, a ruta condúcenos por un mesto bosque ata a aldea de Boente. Unha vez alí, descenderemos ao río do mesmo nome e dá comezo unha sucesión de tobogáns que van a configurar un tramo que esixe paciencia ao peregrino. Antes de acadar o final da xornada en Arzúa, pasase polos vales dos Ríos Ribedeira e Iso e tamén polas pequenas aldeas de Castañeda e Ribadiso de Abaixo.



✓ Aínda que non hai ningunha suba relevante, hoxe a etapa é un continuo subir e baixar, aínda máis a partir de Melide, para salvar os numerosos regueiros que corren transversais á nosa marcha.

✓ En Melide conflúen o Camiño Francés e o Camiño Primitivo que ven dende Asturias.

✓ 2,8 km antes de Arzúa pasamos por Ribadiso de Abaixo; bucólico conxunto formado polo río Iso, a ponte medieval, e o antigo hospital medieval de peregrinos agora rehabilitado como albergue pola Xunta de Galicia.



Arzúa. Aquí conflúen o Camiño do Norte, que ven dende Irún, e o Camiño Francés. No núcleo antigo encóntrase o convento da Madalena (século XIV), antiga hospedaxe de peregrinos, hoxe en ruínas. Preto áchase a moderna igrexa parroquial, adicada a advocación de Santiago.

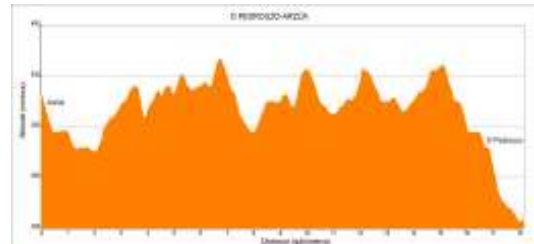
4ª ETAPA

Arzúa - Pedrouzo

Saída	Chegada	Km
Arzúa	Pedrouzo	19.40 Km

Isto remátase. Iniciamos a nosa xornada nun camiño máis transitado e moito mellor sinalizado: cada medio kilómetro veremos un marco pétreo que nos recorda o preto que nos encontramos do noso destino. Esta longa etapa transcorre preto da estrada N-547. Avánzase case sempre por camiño, perfectamente transitable a pe e en bici, polas poboacións das Barrosas, Preguntoño, Cortobe, Peroxa, Taberna Vella, A Calzada, Rúa, Salceda, Xen e Brea, ata que crucemos (unha vez máis ao longo do día) a N-547 nun alto á altura de dous restaurantes, dende onde se inicia un

descenso que pasa por Santa Irene e Arca, localidades ambas as dúas nas que hai refuxios para peregrinos. Dende Arca, por cómodo camiño, chegamos a Pedrouzo.



✓ Etapa cómoda e con escasos desniveis. Avanzamos en boa parte por longas pistas forestais, entre bosques de eucalipto e pradeiras



5ª ETAPA

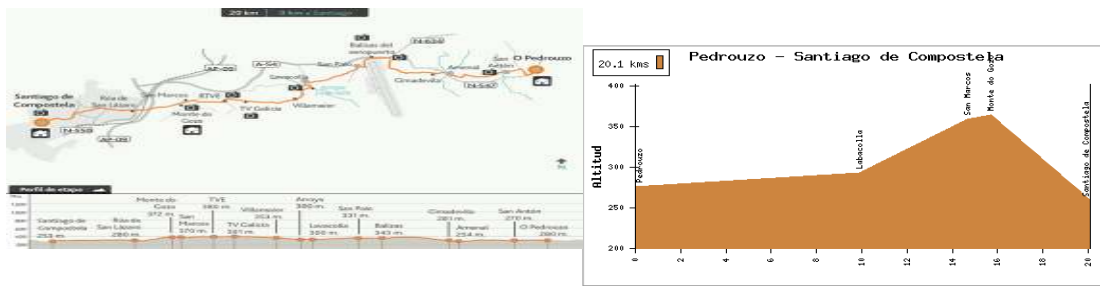
Pedrouzo - Santiago de Compostela

Saída	Chegada	Km
Pedrouzo	Santiago de Compostela	19.8 Km

Sáimos de Pedrouzo atravesando un bosque de eucaliptos que abandonamos para entrar na aldea de San Antón. Carballos autóctonos e eucaliptos reforestados nos acompañan agora ata o núcleo de Amenal, pasando o río Brandelos iniciamos un forte ascenso que nos leva ao aeroporto e, finalmente, a Lavacolla. Parece que está preto o final, pero

aínda quedan seis longos quilómetros polo Monte do Gozo, pasando polo centro da televisión galega, a televisión española, o cámping e, finalmente, o enorme refuxio de peregrinos.

Unha vez descansados dende o Monte do Gozo, realizamos este curto treito para chegar á Catedral de Santiago e dar o abrazo ao Apóstolo. Moitos quilómetros e vivencias sepáranos do noso punto de partida. Quilómetros de alegría, de moitos sufrimentos, as veces de chuva incesante, de barro ou de sol. Bosques, pobos y pradarias. Compartimos gratos momentos cos nosos compañeiros de peregrinación, e tamén gozando de longas horas de soidade. Xa estamos ante a tumba de Santiago, a nosa meta. É momento de alegría e de celebración; tras abrazar con emoción a figura do Apóstolo nos encamiñámonos á cripta, como tantos millóns de peregrinos o fixeron ao longo da historia, para dar grazas a Santiago e rezar polas intencións meditadas ao longo do Camiño. Sairemos da Catedral e iniciaremos o noso novo Camiño, o da vida diaria, coa ilusión e a forza do peregrino xacobeo.



Monte do Gozo- Santiago 4,5 km.

✓ A etapa non presenta desniveis relevantes; a suba ao Monte do Gozo é de pendente moderada.

O casco histórico de Santiago de Compostela é un dos mellor conservados de Europa; a catedral, que resgarda o sepulcro do apóstolo Santiago, é toda ela monumental. A entrada da catedral pola praza do Obradoiro encontramos o Pórtico da Gloria, obra mestra do románico español.



Recomendacións:

Preetapa: Limpeza escrupulosa dos pes.. Poñer os calcetíns coidando que non queden dobras ou engurras. Calzar as botas apertando os cordóns coidadosamente. Debemos comprobar que o pe quede suxeito pero non apertado.

Durante: Procurar parar cada dúas horas para descansar un pouco, podendo quitar as botas e os calcetíns e airear os pes un pouco. Se se pode, metelos en auga fría, logo secalos ben antes de poñer os calcetíns. Si están húmidos cambialos por outros secos.

Postetapa: Nada máis chegar ao aloxamento quitar as botas e os calcetíns dedicándose á hixiene dos pés. É bo somerxelos en auga fría un anaco (o frío ten acción antiinflamatoria e antiedematosa), descansando logo os pés cunhas chanclas.

