

DE OURENSE A SANTIAGO POLO CAMIÑO SANABRÉS.

A Ruta da Plata, camiño natural de comunicación entre o sur e o noroeste peninsular, ao principio foi só unha ruta de expansión dos reinos cristiáns cara ao *Al-Andalus* e unha vía de transmigración mozárabe cara ao norte. Logo un camiño para levar a **Santiago** os diñeiros, a "*prata*" que, procedente de América, ofrecían os bispados andaluces e extremeños a sede compostelá. Finalmente quedou reducida a un Camiño de Santiago difícil, pero moi suxestivo e atractivo, para os peregrinos procedentes daquelas partes.

Dende Córdoba e Sevilla, por Badaxoz, Cáceres e Salamanca, chegan os peregrinos a Galicia. Un ramal, buscando evitar os grandes portos, entra en Portugal por Quintanilha e Bragança, pero todos coinciden en Verín, onde se asombran ante a monumental fortaleza de Monterrei, para pasar a Xinzo de Limia, entre Laza, famosa polos seus carnavais, e o parque natural de O Invernadoiro. Segue a ruta entre Xunqueira de Ambía, coa súa igrexa románica de aspecto catedralicio e Allariz, a vila histórica e monumental predilecta de Alfonso X.



En **Ourense**, o Pórtico do Paraíso da súa grandiosa catedral evoca o da Gloria do Mestre Mateo. Atravesado o Miño pola a de máis luz entre os que se conservan do Imperio Romano, gozamos dunha variada paisaxe sementada de igrexas románicas, pazos e pontes medievais, destacando o mosteiro de Oseira, síntese de todos os estilos, o Pazo de Oca cos seus xardíns e por fin, o mítico Pico Sacro, dende o que xa se divisan as torres da basílica compostelá.

ETAPAS DO CAMIÑO DE SANTIAGO (CAMIÑO SANABRES A SANTIAGO).

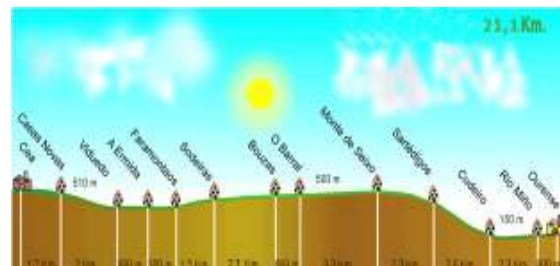
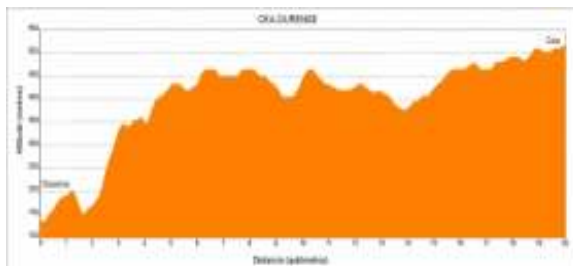
1ª ETAPA

Ourense - Cea

Saída	Chegada	Km
Ourense	Cea.	21.1 Km

O percorrido da Vía da Prata está intimamente relacionado coa vía tradicional de Mérida a Astorga por Salamanca e polas cidades estremeñas, documentada dende a época romana.

Procedente de Andalucía e Estremadura, entra en Galicia polas Portelas do Padornelo e da Canda, pasa polo sector setentrional do val de Monterrei e da Limia ata chegar a Ourense. Nesta cidade conflúen esta Vía da Prata e algúns dos camiños portugueses interiores, que chegan a Galicia polos valles da Limia e O Támega. Este camiño coñécese, no treito final, como Camiño Ourenzano.



✓ Sáese da cidade por unha das pontes romanas máis fermosas e mellor conservadas de España; orixinal do S.I, e reconstruído nos sécuos XIII y XVII, contrasta fortemente coa moderna ponte que se encontra a pouca distancia para salvar o río Miño. A etapa remata en Cea, famosa polo seu delicioso pan moreno, e que ten un dos albergues mellor restaurados de Galicia, que inclúe un hórreo.



✓ **Ourense.** é unha cidade que xustifica unha visita pausada. A catedral, do S.XII, ten un pórtico, chamado do Paraíso, no que traballaron discípulos do Mestre Mateo. coñecida pola súas augas termais, que xermolan a alta temperatura da fonte das Burgas, e na marxe do río Miño ten uns baños termais públicos, ademais de múltiples instalacións privadas. E unha delicia pasear polo casco histórico de Ourense, con rúas empedradas, prazas de pedra con arcos, igrexas románicas e barrocas.

2ª ETAPA

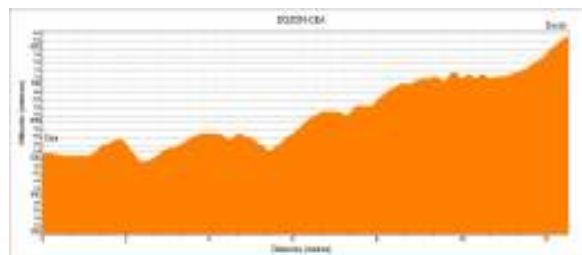
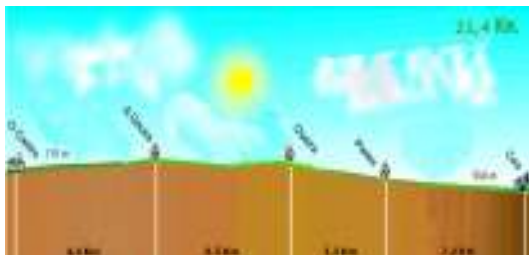
Cea - Dozón

Saída	Chegada	Km
Cea	Dozón	21.4 Km

A bisbarra de Cea pertenceu ao señorío Monástico de Oseira dende o S.XII ata a Desamortización.

Ao saír de San Cristovo de Cea, desviarase da Ruta para visitar o gran monumento da bisbarra, o mosteiro de Oseira, a 9km de San Cristovo, pasando por Carballediña e Coiras encóntrase o mosteiro de Oseira, un impresionante conxunto cisterciense que está encravado nun val de gran beleza. Mantense a igrexa románica orixinal do S.XII. Facendo un descanso para merendar.

Despois de Oseira retomaremos a ruta cara a Castro- Dozón, o camiño transcorre por zonas pouco poboadas e moi bonitas, xa na provincia de Pontevedra, ata chegar a Dozón.



✓ O camiño transcorre por vales fermosos e por zoas pouco poboadas. Os desniveis son moderados.

✓ Hai que estar moi atentos a sinalización do camiño, pois nalgúns tramos pódese perder



Cea. Aparece escrito en tempos pasados como Cea, Çea, Ceia y Zea, case con total seguridade procede dos celtas. Para estes a palabra contaba con dous significados "muralla" ou "pradaría". As orixes de Cea pobo, posiblemente encóntrense nun castro remoto situado na aba norte do Monte Lodairo.

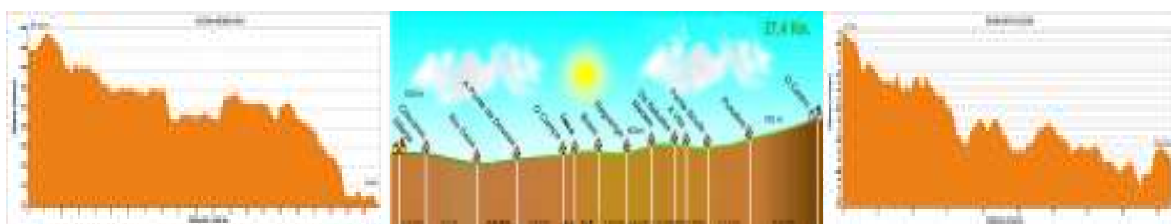
Pan de cea. Posiblemente un dos mellores "pans" do mundo. O seu proceso de elaboración transmitiuse de xeración en xeración. Trátase dun produto elaborado por verdadeiros artesáns.

3ª ETAPA

Dozón - Silleda

Saída	Chegada	Km
Dozón	Silleda	28.0 Km

Sáimos de Castro Dozón e continuamos pola estrada nacional, ata que aparece un marco que nos desvía á dereita para chegar ata a Igrexa de San Salvador. Sáimos á N-525 e continuamos pola veira vía, ata que aparece un sinal, que nos indica o desvío cara Silleda, desviándonos neste punto á dereita por un tramo asfaltado, que nos conduce ata o alto de Santo Domingo, onde saímos á estrada e encontramos o pobo de Santo Domingo, O cruzamos e á saída encontramos, a dereita, unha pista que nos conduce a Puxallos. Continuamos o camiño en descenso e pronto divisaremos o Viaduto sobre o val do Deza e tomamos un sendeiro próximo á autoestrada, que nos conduce a Pontenoufe, a 8 km. do inicio de etapa.



Sáimos por un camiño que nos leva a cruzar o río Asneiro, logo tomamos outro camiño que nos leva ata un sendeiro que posteriormente sae a unha pista asfaltada, pola que entramos na Xesta, saímos da Xesta por unha pista asfaltada que nos leva a cruzar o río Cabirtas, e chegamos a Botos logo Donsión, despois dunha suba alcanzamos a autoestrada a Santiago AP-53, continuando paralelos a ela por un camiño desviámonos no cruzamento coa N-525 e entramos por ela en Laxe.

Sáimos de Laxe e continuamos pola beiravía da N-525, para desviarnos por unha pista ata Prado. Pasaremos por debaixo do Viaduto, cruzamos o Róo-Deza e emprendemos unha pronunciada suba por un camiño que nos leva ata Transfontao, continuamos o camiño e pronto accederemos por un camiño empedrado ao final da nosa etapa: Silleda.

- ✓ É unha etapa de descanso con dúas pequenas subidas á altura de Botos e A Xesta



✓ **Silleda.** Famosa por contar cun importante recinto feiral que celebra exposicións de carácter internacional e polas súas afamadas sobremesas chamadas *melindres* (rosquillas). Silleda posúe unha lápida de época romana, dedicada a *Laribus Viálibus*, divindade dos camiños e protetora dos viaxeiros. Pola beleza do seu entorno natural recibe o sobrenome de "*Capricho da Natureza*". Silleda, posúe un patrimonio artístico dun valor e unha beleza incalculables, xa que, á marxe do seu patrimonio castreño, conta con numerosos e moi fermosos monumentos románicos, góticos, barrocos e neoclásicos.

4ª ETAPA

Silleda - Outeiro

Saída	Chegada	Km
Silleda	Outeiro	22.0 Km

Saímos de Silleda, pola N-525 desviándonos a esquerda, por unha pista asfaltada que nos leva ata San Fiz, seguimos paralelos á N-525 e pronto cruzaremos Devesa, faltan 8 Km. para chegar a Bandeira, cruzamos a autoestrada A-53 e continuamos por un camiño que nos leva á N-525, por onde entramos en Bandeira. Saímos de Bandeira, pola estrada e desviámonos á dereita por un sendeiro con forte pendente de descenso asta chegar a un regueiro e iniciar a suba ata Vilariño.

Continuaremos ata Piñeiro e máis adiante Dornelas. Saímos de Dornelas, pola beiravía da estrada comarcal, para despois desviarnos nun cruzamento a man esquerda, continuando ata chegar ao Seixo. A saída desviámonos á dereita e pronto chegamos a San Miguel de Castro, onde podemos visitar a súa Igrexa de Santiago.



Tomamos unha pista asfaltada, con forte pendente de descenso ata a Ermita de Gundián, onde tomamos unha pista que tras algo menos de 3 Km. nos deixa na antiga ponte de Ponte Ulla, onde podemos visitar a Igrexa románica da Madalena.

Saímos de Ponte Ulla, aínda nos quedan 4 Km. ata Outeiro, tomamos un camiño que nos leva ata a N-525, continuando pola beiravía ata encontrar Ponte Sarandón, onde nos desviamos á dereita por un camiño que sae a unha pista asfaltada, máis adiante saímos a un camiño forestal e de novo a unha pista asfaltada que nos leva ata a Capela de Santiguíño, continuamos o camiño e no pico do monte encontramos o Albergue de Outeiro.

✓ Perfil descendente dende Silleda ata Ponte Ulla e Ascendente dende Ponte Ulla ata Outeiro.

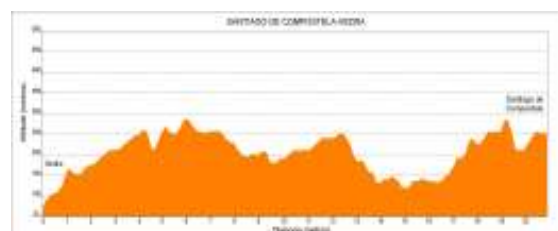


5ª ETAPA

Outeiro - Santiago de Compostela

Saída	Chegada	Km
Outeiro	Santiago de Compostela	22.2 Km

Saímos de Ponte Ulla, pola estrada e desvíamonos á dereita, tomando un camiño que nos leva ata o Pico Sacro. Continuamos o camiño por unha estrada comarcal, que nos leva ata a Capela de Santiaguíño, aínda nos quedan 7 Km. ata Cachosende, seguimos e no cruzamento cunha estrada comarcal, desviamonos á esquerda para chegar a Cachosende, continuando 0,5 Km. chegamos a Rubial. Continuaremos por Rubial, Deseiro de Arriba, A Susana, Vixoi e máis adiante Piñeiro; onde tomamos un camiño en ascenso, que nos leva a cruzar a autoestrada AP-9 e as vías do tren, tras o cal accedemos a Angrois, saíndo por unha rúa empedrada dende onde contemplamos as torres da Catedral de Santiago.



Santiago de Compostela xa esta a un paso, accedemos polas rúas do Sar, Do Castro de Ouro e Do Patio de Nais, entramos pola Porta de Mazarelos, seguimos ata a Praza da Quintana, Praza das Praterías e entramos a Praza do Obradoiro para chegar á Catedral de Santiago, dar o abrazo ao Apóstolo e participar na misa do peregrino das 12 da mañá. Moitos quilómetros e vivencias sepáranos do noso punto de partida. Quilómetros de alegría, de moitos sufrimentos, de chuvia incesante, de barro ou de sol. Bosques, pobos e pradarias. Compartimos gratos momentos cos nosos compañeiros de peregrinación, e tamén gozando de longas horas da soidade do camiñante. 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 encamiñamos á cripta, como tantos centos de miles 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.

✓ Etapa curta, sen dificultade que discorre por un terreo ondulado

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 pés. Untalos con vaselina entre os pés e entre os dedos. Poñer os calcetíns coidando que non queden dobras ou engurras. Se ten costura, poñelos do revés, deixando as costuras por fóra. Calzando as botas e apertando os cordóns coidadosamente. Comprobar que o pe quede suxeito pero non apertado.

Durante: Procura parar cada dúas horas para descansar un pouco. Podendo quitar as botas e os calcetíns e airear os pés un pouco. Se se pode metelos en auga fría. 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 os pés cunhas chanclas.

