

Caminho Português de Santiago

18 a 26 de março - sábado a domingo

Máximo: 10 participantes + a guia

Ponto de encontro: Sete Rios (estação de camionagem) às 9h00 do dia 18 março 2023

Viagem de ida (dia 18): Via expresso de Lisboa a Valença (chegada prevista no início da tarde)

Caminhada: Cerca de 125km - **8 dias a caminhar** (sábado a sábado)

Regresso dia 26: Via expresso de Valença ao Porto. Porto - Lisboa de comboio

Nota: A especificidade desta atividade não permite a participação em viatura própria

É imprescindível levar o **CARTÃO EUROPEU DE SAÚDE**.

Inscrições limitadas até 22 de fevereiro.

Plano das etapas:

Etapas	Mês	Dia / Semana		Início	Chegada/Pernoita	Km
1	Março	18	Sábado	Valença	Tui	6,00
2	Março	19	Domingo	Tui	Porriño	18,10
3	Março	20	Segunda	Porriño	Redondela	16,40
4	Março	21	Terça	Redondela	Pontevedra	18,20
5	Março	22	Quarta	Pontevedra	Caldas de Reis	22,90
6	Março	23	Quinta	Caldas de Reis	Padron	18,80
7	Março	24	Sexta	Padron	Milladoiro	17,00
8	Março	25	Sábado	Milladoiro	Santiago	7,60
9	Março	26	Domingo	Santiago	Lisboa	Regresso

Início do programa:

Sábado: Lisboa - Valença (Via Expresso em Sete Rios)

Saída de Lisboa no início da manhã em direção a Valença, onde chegaremos a meio da tarde

Levar picnic para o decurso da viagem.

Etapas 1: Valença - Tui (cerca de 6km)

Saída de Valença por volta das 17h00

Após a chegada a Valença seguimos para a parte histórica da cidade, dentro das muralhas onde se inicia 'O Caminho'. Visita ao centro histórico.

Entramos na Galiza pela ponte internacional que liga as localidades de Valença (Portugal) e Tui (Espanha), atravessando o caudaloso rio Minho que nos oferece bonitos reflexos no fim do dia.

Jantar e alojamento em Tui.

Etapa 2: Tui - Porriño (cerca de 18,1km)

Saída de Tui às 8h30

Percorremos o **centro histórico de Tui** através das avenidas de Portugal. Rapidamente chegamos ao Parador de Turismo. Um marco informa-nos de que faltam 115,4 km até Santiago. O encanto de **Tui - uma das sete capitais do Antigo Reino da Galiza**, declarada conjunto histórico artístico em 1967 - respira-se em cada uma das ruas, vielas e passadiços do seu nobre centro histórico, um desenho urbano medieval presidido pelo românico e pelo gótico da sua **catedral de Santa María**. Vamos aproximando-nos do templo pelas ruas Bispo Maceira e Baixada ao Arrabalde de Freanxo. O itinerário continua pela Travesía do Hospital, Praza do Concello, o convento das Clarissas e as ruas Tide e Antero Rubín. Antes de abandonar a cidade, **‘O Caminho’** passa pelas ruas Cóengo Valiño e Calzada, em direção ao parque de San Bartolomeu, onde está a formosa igreja pré-românica com o mesmo nome.

O trajeto avança pela capela d'A Virxe do Camiño, Paredes de Abaixo e pela emblemática ponte de San Telmo, chamada **Ponte das Febres**. Uma vez atravessada, transitamos por uma frondosa floresta conhecida como A Ribeira. Chegamos à **aldeia d'A Madalena**. Acompanha-nos o rio Louro, que divide os municípios de Tui e Porriño. O seguinte núcleo é Orbenlle. Daqui podemos continuar por Os Eidos ou por As Gándaras. Ao longe avistam-se as pedreiras de granito que tornaram este lugar famoso (o conhecido como 'granito rosa', que se exporta para países como o Japão ou os Estados Unidos).

***Nota:** Antigamente era necessário atravessar o polígono industrial de As Gándaras para entrar na cidade, claramente o troço mais infernal do Caminho Português por terras galegas. Felizmente já existe um traçado alternativo para se entrar em Porriño. Esse traçado contorna o polígono industrial seguindo na maior parte do tempo ao longo das margens do rio Louro. Não só é mais seguro como é muito mais agradável.*

Entramos pela rua Manuel Rodríguez, no pujante município d'O Porriño. Este município, cuja origem está intimamente relacionada com o **Caminho de Santiago**, é atualmente uma importante vila industrial, das de maior crescimento demográfico da província de Pontevedra. A sua paisagem urbana presenteia-nos hoje em dia a obra do **arquiteto Antonio Palácios**, nascido aqui em 1874: passamos diante do Palácio Municipal, uma das suas grandes criações (1924). Muito perto do itinerário erguem-se o templo da rede de San Luis, a 'Fonte do Cristo' - uma das suas primeiras obras de 1907 - ou a farmácia Palacios (concebida no ano de 1912 para o seu irmão José).

Jantar e alojamento em Porriño

Etapa 3: Porriño - Redondela (cerca de 16,4km)

Saída de Porriño às 8h30

Encaminhamo-nos para o município de Redondela. Florestas de pinheiros e eucaliptos protagonizam estes quilómetros até alcançar a ria de Vigo.

Abandonamos Porriño e rapidamente alcançamos a capela d'As Angustias. Caminhamos pela berma da N 550 e, portanto, devemos prestar especial atenção aos veículos (podemos seguir o caminho que nos desvia para a direita para evitar o trânsito). Intuímos a passagem do rio Louro, oculto. Deixamos para trás o bairro de Amieiro Longo e chegamos ao núcleo d'A Rúa, que antigamente foi capital municipal de Mos.

Uma cruz de pedra com a inscrição 'Caminho de Santiago' marca o início da Rúa dos Cabaleiros, que nos leva ao conhecido cruzeiro com o mesmo nome. Pelo lugar d'O Enxertado, com o vale a leste, chegamos em ligeira subida para a capela de Santiaguíño de Anta, um simples monumento rodeado por uma bela carballeira (carvalhal). Um miliário romano - marco que indica em milhas romanas (1 milha = 1480 metros), que fazia parte da Via XIX e ligava, como dissemos, Braga e Astorga - encaminha-nos para o município de Redondela. A seguir, entramos em Vilar de Infesta. Florestas de pinheiros e eucaliptos protagonizam estes quilómetros. Chegamos ao legendário lugar de Chan das Pipas.

Jantar e alojamento em Redondela

Etapas 4: Redondela - Pontevedra (cerca de 18,2km)

Saída de Redondela às 8h30

No centro da ria de Vigo emergem as **ilhas de San Simón e Santo Antón**; debaixo das suas águas jazem os restos dos galeões da batalha de Rande (1702).

À saída de Redondela encontra-se a capela d'As Angustias. Entramos na freguesia de Cesantes.

À nossa esquerda, a oeste, a impressionante **ria de Vigo**: ao meio emergem as ilhas de San Simón e Santo Antón, e sob as suas águas jazem os restos dos galeões da batalha de Rande (1702); ao fundo, a fechar a panorâmica, entre jangadas (cultivos de mexilhão), a ponte pênsil de Rande. Entramos na freguesia d'O Viso e chegamos a Arcade (município de Soutomaior), cujo centro urbano atravessaremos pelas ruas de Portas, Lavandeira, Cimadevila, Velero, Barroncas, até chegar à histórica **ponte medieval de Ponte Sampaio, sobre o rio Verdugo**.

Quando chegamos ao meio da ponte, começa o município de Pontevedra. Percorremos a vila de Ponte Sampaio e continuamos por antigos e evocadores caminhos empedrados, com lanços da própria Via romana XIX, como a **subida pel'A Brea Vella d'A Canicouva**.

Vamo-nos aproximando de Pontevedra através d'A Boullosa, Santa Comba de Bértola, a capela de Santa Marta, Tomeza, Casal do Rio e O Marco (em O Pobo podemos tomar o ramal que nos desvia para a esquerda - caminho complementar). A Rúa Otero Pedrayo e a Glorieta de Compostela conduzem-nos ao **santuário da Virxe Peregrina**, Rúa Soportales, Praza do Teucro e Rúa Real. **O imponente centro histórico da cidade aguarda-nos**. Depois de nos acomodarmos e almoçar, vale a pena uma visita à cidade, especialmente ao casco histórico.

Jantar e alojamento em Pontevedra

Etapas 5: Pontevedra - Caldas de Reis (cerca de 22,9km)

Saída de Pontevedra às 8h30

A partir daqui, é preciso prestar atenção à sinalização, pois são contínuos os ziguezagues e cruzamentos do Caminho com a estrada N-550, sempre presente, e a nova via férrea da alta velocidade, que alterou a paisagem.

O Caminho sai de Pontevedra pela Rúa da Santiña, após atravessar o rio Lérez pela ponte d'O Burgo. Ladeamos a extensa **marisma d'A Xunqueira de Alba**. O trajeto passa entre a via do comboio e o rio Granda. Subimos até ao lugar de Pontecabras e à igreja e casa reitoral de Santa María de Alba. Em Guxilde o arcebispo de Santiago Diego Gelmírez fez uma paragem no seu caminho de Braga a Compostela.

Depois da capela de San Caetano esperam-nos as **frondosas florestas de Reirís e Lombo da Maceira**.

Entramos no município de Barro através de uma pequena ponte de pedra que atravessa o riacho chamado O Rego do Cárcere. Desde San Mauro continuamos por San Mamede da Portela.

Atravessamos a ponte sobre o rio Areal, que introduz o peregrino - entre grandes casas de pedra - em Valbón. Pelo caminho, surgem-nos **três interessantes cruzeiros**, um deles junto à casa de Amonisa; outro exhibe no seu fuste uma talha de Santiago peregrino a olhar para o norte, para Compostela. Um terceiro cruzeiro, o solitário Soutelo, completa a tríade destas **genuínas esculturas que nasceram como cruzamento de caminhos**. A partir daqui é preciso prestar atenção à sinalização, pois são contínuos ziguezagues e cruzamentos do Caminho com a estrada N-550 sempre presente, e com o novo caminho de ferro de alta velocidade, que alterou a paisagem. O lugar de A Seca (Concelho de Barro) e a freguesia de Briallos (Concelho de Portas) dirigem-nos ao território municipal de Caldas de Reis.

Pequenos lanços de caminhos alternam-se com caminhos de terra e pistas asfaltadas. Chegamos ao formoso núcleo de Tivo, onde o caminhante enfrenta o último trecho desta etapa, já às portas de Caldas de Reis. **Passamos diante da igreja de Santa María e entramos em Caldas, vila termal**, a Aquae Celenis citada no conhecido como 'Itinerário de Antonino' - um documento do século III onde se relatam os itinerários do Império Romano -, banhada pelos rios Umia e Bermaña.

Continuamos pelas ruas de Santa Marta e Ferrería, e atravessamos a **ponte sobre o Umia**, que leva o peregrino à fonte de águas termais que dão nome à vila desde época romana. Segue-se a Rúa Real e atravessamos outra ponte, medieval e de grande encanto, sobre o rio Bermaña. A **capela de San Roque**, no fim da rua homónima - que se liga à estrada N-550 -, marcará o fim desta etapa.

Jantar e alojamento em Caldas de Reis

Etapa 6: Caldas de Reis - Padrón (cerca de 18,8km)

Saída de Caldas de Reis às 8h30

O núcleo d'O Pino dá lugar ao monte Castelo, **profundas florestas banhadas pelas águas do rio Valga e salpicadas por antigos moinhos**.

Sai-se de Caldas pela N-550, mas imediatamente começamos um belo caminho. O itinerário começa em subida até chegar ao conjunto de Santa Mariña de Carracedo.

A seguir, o Caminho passa pelos lugares de Casalderrique e Casal de Eirigo. Começa o município de Valga. O núcleo d'O Pino dá passagem ao monte Castelo, profundas florestas banhadas pelas águas do rio Valga e salpicadas por antigos moinhos.

Os seguintes lugares desta etapa são Cimadevilla, a ponte sobre o rio Fontenlo, Cedelo e Condide, já em Pontecesures. Do miradouro de Pino Manso obteremos uma **ampla vista do vale do rio Ulla**. O itinerário transita agora pelo bairro mais antigo da vila de Pontecesures. Depois desta, atravessamos a ponte sobre o Ulla (de origem romana, embora hoje desvirtuada) que separa as províncias de Pontevedra e Corunha. Aqui começa o município corunhês de **Padrón, berço da tradição jacobea**, formosa e monumental localidade banhada pelo rio Sar. A entrada na vila realiza-se pelo campo da feira, antes de introduzir-nos pelo Passeio do Espolón. No núcleo histórico ergue-se a **igreja de Santiago de Padrón**, onde se guarda O Pedrón.

Jantar e alojamento em Padrón

Etapa 7: Padrón - Milladoiro (cerca de 17km)

Saída de Padrón às 8h30

Atravessamos o vale do poético rio Sar, depois o santuário d'A Escravitude e chegamos ao alto d'O Milladoiro - o 'humilhadoiro', isto é, onde os peregrinos se 'humilhavam' ou ajoelhavam ao ver pela primeira vez a catedral. **Aqui já se respira Compostela.**

Saímos pela Rúa das Dores, atravessamos o rio Sar e chegamos a Iria Flavia, hoje município de Padrón, mas que foi cidade romana e depois sede episcopal até ao século XI. Passamos em frente da fundação do **Prémio Nobel de Literatura Camilo José Cela** (está enterrado diante da mesma, no cemitério da igreja colegiada de Santa María de Adina) e atravessamos a N-550 (**podemos seguir o caminho que nos desvia para a direita para evitar o trânsito**). O vale do Sar nutre aldeias tradicionais como A Pousa, O Souto, O Rueiro, Cambelas ou Anteportas.

Chegamos ao **santuário d'A Escravitude**. Depois deste, os vales de Padrón e **magníficas vistas das terras de Amaía**. Descemos até A Anguera de Suso. Recorremos O Faramello e chegamos ao albergue de Teo (uma opção de descanso). Culminada a subida, alcançamos a Rúa de Francos e a seguir Osebe.

Jantar e alojamento em Milladoiro

Etapa 8: Padrón - Santiago de Compostela (cerca de 7,6km)

Saída de Milladoiro às 8h30

N'O Milladoiro - o 'humilhadoiro', isto é, onde os peregrinos se 'humilhavam' ou ajoelhavam ao ver pela primeira vez a catedral - já se respira Compostela: descemos primeiro até A Rocha Vella, onde nos encontramos com o rio Sar, que atravessaremos pel'A Ponte Vella.

Continuamos para a direita por um **caminho, a montante, paralelo ao curso fluvial**, até chegar a uma bifurcação. Aqui, temos duas opções que estão bem indicadas: podemos continuar a direito pelo bairro de Santa Marta de Abaixo, capela de Santa Marta e Rúa Rosalía de Castro, ou então, virar para a direita, atravessar o centro do histórico bairro de Conxo, ruas Sánchez Freire, García Prieto e avenida de Vilagarcía. Ambas as opções confluem na Rúa Rosalía de Castro, à altura da Praza de Vigo.

O Caminho interna-se no centro histórico através d'A Porta Faxeira e da Rúa do Franco. **A entrada tradicional para a catedral dos peregrinos do Caminho Português é feita pela Praça das Praterías.** Chegaremos pelo meio da manhã a Santiago. Aqui teremos tempo para desfrutar do que a cidade oferece.

Jantar e alojamento em Santiago de Compostela

Preço: 315€ por pessoa (possibilidade de pagar em 3 prestações de 105€ cada - fevereiro, março e abril)

O preço inclui:

- Transporte Lisboa -Valença (em expresso)
- Guia no terreno durante toda a atividade
- Credencial / Passaporte
- Seguro de Acidentes Pessoais
- Alojamento em quarto partilhado em albergue privado
- Almoço de grupo, dia 25, em Santiago de Compostela

O preço não inclui:

- Refeições não mencionadas
- Itens não discriminados da lista
- Viagem de Santiago de Compostela para Lisboa

Conselhos e recomendações para o Caminho:

Deve preparar-se previamente antes de iniciar o Caminho de Santiago.

Faça caminhadas nas semanas anteriores, treinos que irá aumentando gradualmente em tempo e dificuldade. Os exercícios de aquecimento e alongamento muscular devem ser constantes enquanto se está a fazer o itinerário.

O calçado já deve ter sido usado e deverá estar adaptado ao pé, não deverá ser novo. Melhor são as botas de trekking ou de montanha, de preferência com sola dura. Leve, além disso, sandálias ou chinelos para o descanso.

A mochila deve-se adaptar ao contorno das costas para que possamos manter uma postura corporal correta. O peso deve estar perto do eixo do corpo. Leve o básico e imprescindível, que não passe dos 8kg.

Joelhos, tendões e pés são os nossos pontos fracos; entorses ou tendinites, as lesões mais frequentes, que deverá cuidar já desde o início (com algum analgésico para a dor, pomadas anti-inflamatórias, ligaduras de compressão ou massagens). Levar peúgas técnicas adequadas é fundamental (de preferência sem costuras). Se usar botas, leve outro par de peúgas. Mantenha-as sempre limpas.

Não se esqueça de levar um pequeno estojo de primeiros socorros com o indispensável para o cuidado dos pés e a proteção da pele (agulhas hipodérmicas, pensos de gelatina, pensos rápidos, vendas, uma tesoura pequena, creme solar e hidratante). Leve pensos Compeed para o caso de bolhas nos pés.

A nossa alimentação deve ser leve, com grandes quantidades de hidratos de carbono, e uma boa hidratação: deve tomar líquidos antes, durante e depois da caminhada, uns dois litros de água por dia. Durante o percurso há muita hipótese de abastecimento. Há sempre água para o cantil.

Galiza é uma terra húmida, fértil, com chuvas durante boa parte do ano. É um atrativo que nutre e dá esplendor à paisagem, e também uma condicionante que devemos prever. As temperaturas nunca serão extremas: oscilam entre os 25 e os 30 graus nas jornadas estivais de mais calor (julho e agosto), e entre 0 e 5 graus de mínimas em zonas pontuais de interior e montanha.

E uma última recomendação: não deite nada para o chão no Caminho. Há contentores em cada localidade para depositar os desperdícios. Cuide este itinerário milenar que se estende perante si, e proteja-o.

A seguir, a lista do que não pode deixar em casa, coisas que vai necessitar e que poderá não encontrar no Caminho

Na nossa mochila, levaremos as coisas básicas e imprescindíveis, sem sobrecarregá-la:

Sugestões:

- Concha de peregrino (vieira)
- Cantil para água que se vai enchendo pelo caminho
- Alimentação (snacks, fruta, frutos secos, etc). No caminho vamos encontrar cafés abertos onde nos podemos abastecer/petiscar
- Bastões de caminhada (opcionais, mas são úteis)
- Copo para chá
- Socas / crocs / sandálias / chinelos ou sapatos desportivos para as ocasiões de descanso
- Roupa interior 3 peças
- Meias de caminhada sem costuras, de preferência 3 peças
- Duas calças
- Duas camisolas de manga curta
- Duas camisolas de manga comprida
- Casaco polar
- Chapéu ou boné
- Papel higiénico e lenços de papel / toalhetes
- Creme de proteção solar
- Um pequeno estojo de primeiros socorros que inclua os elementos básicos: pensos rápidos, pensos Compeed, pinça, agulhas hipodérmicas, betadine, analgésicos e anti-inflamatórios
- É importante levar a documentação e cartões de crédito bancários, dado que não é conveniente levar muito dinheiro em numerário
- Telemóvel e carregador
- Poncho ou impermeável ou corta-vento
- Tampões para os ouvidos
- Venda para os olhos
- Frontal

NOTA: Informação retirada do site <https://www.caminodesantiago.gal/pt/inicio>