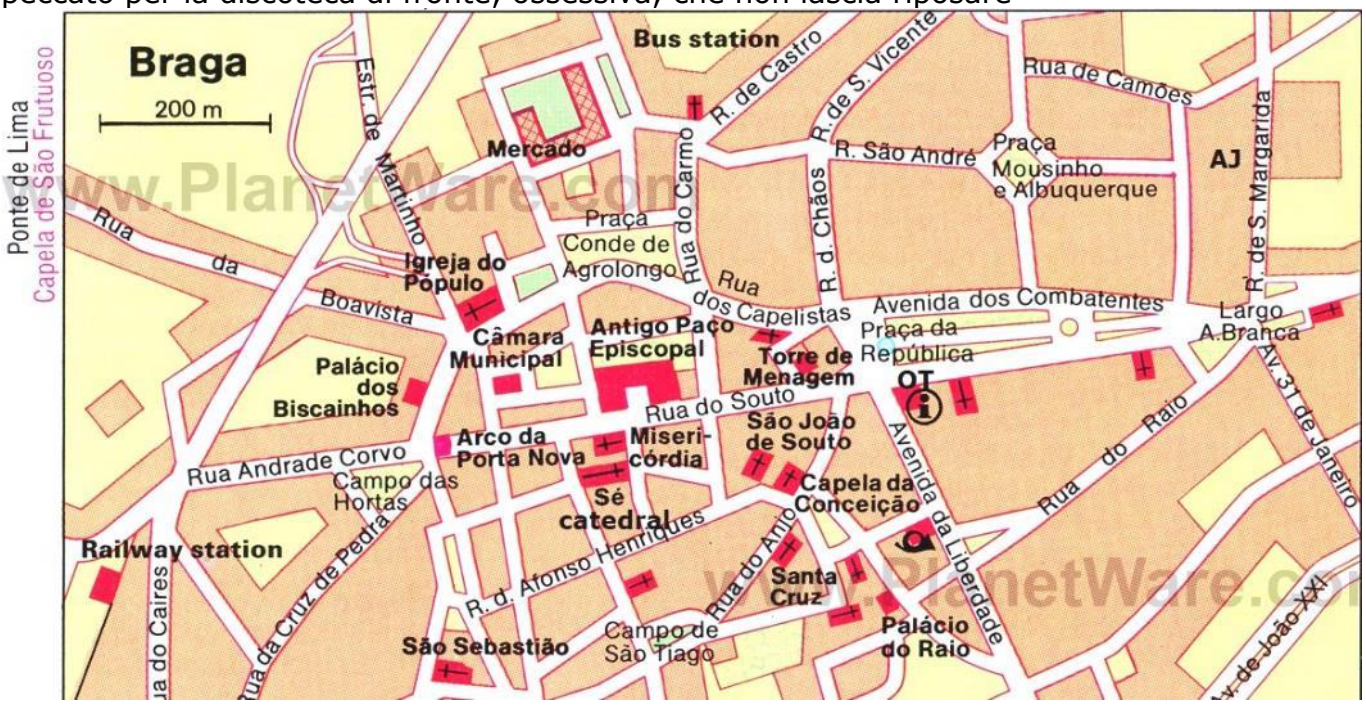
LA VIA MARIANA da BRAGA A MUXIA km 380

Abbreviazioni: OT oficina do turismo, camara municipal, ufficio turistico; AJ ostello della gioventù, pousada de juventude; RM albergue municipale; tasca= trattoria; AC accoglienza; BV Bombeiros voluntarios, pompieri; ctra strada, N1 strada nazionale. Grazie a Luis Martinez Portela 'o Freixo www.caminador.es ed agli altri amici

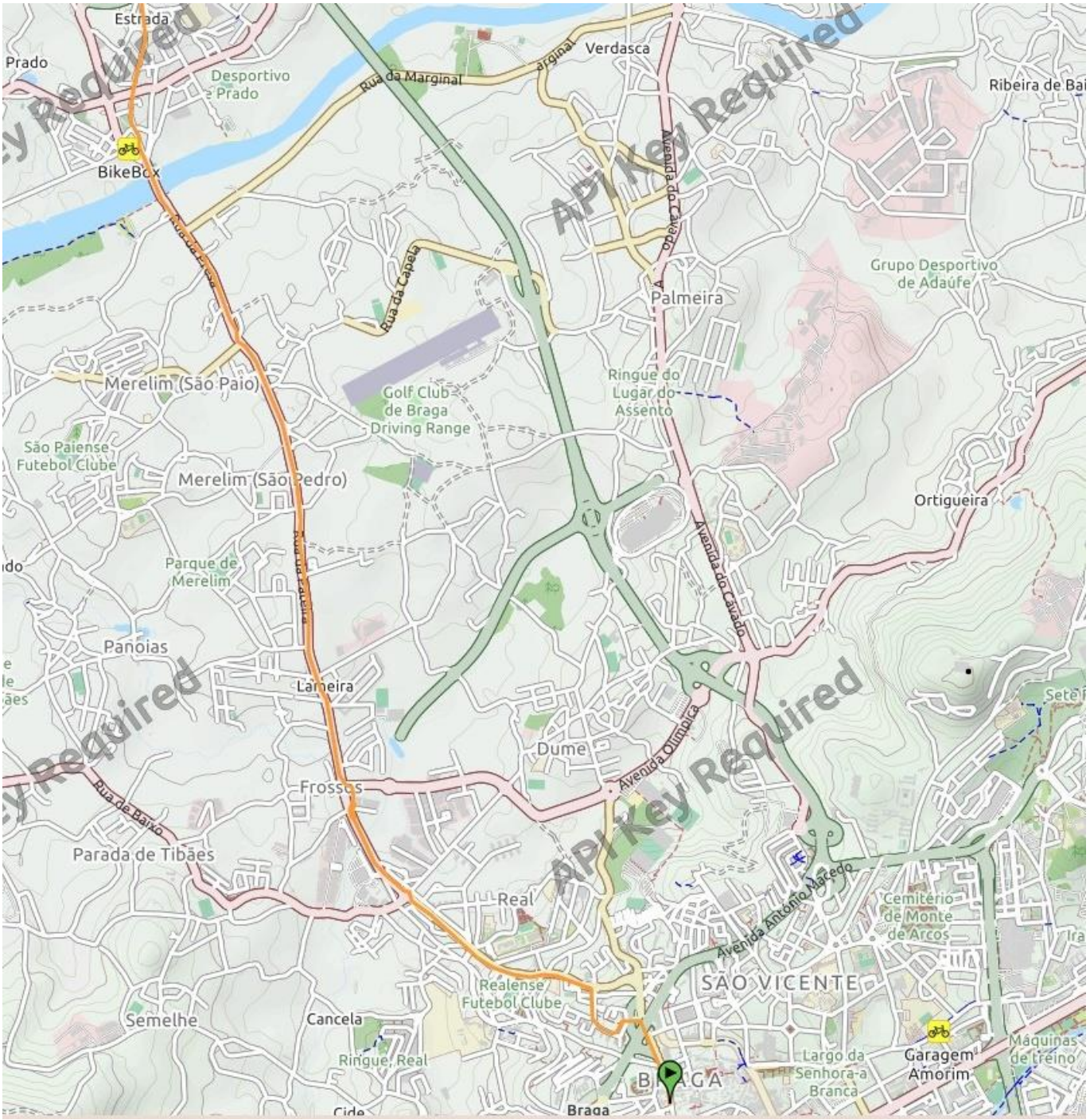
NOTA: questa Via è stata studiata e aperta alla percorrenza da Luis Freixo, Antonio de la Riera, le rispettive mogli (sempre pronte a raccogliere gli esploratori perduti tra monti e valli…ho partecipato ad una avventura e ne sono testimone) e dagli amici sul posto, come Henrique Malheiro. Alcuni sentieri sono stati aperti a forza di braccia e con molto sudore. Altri sono stati sovrapposti a GR preesistenti (trilhos). L'obiettivo era di unire con un cammino Braga e Muxia passando per chiese e santuari mariani. Inevitabilmente si incrociavano i cammini di Santiago: esempio, prima tappa verso Goães; da Padron a Santiago; da Santiago a Negreira. Ma la segnatura non poteva essere gialla e quindi le frecce sono giallo azzurre. Apriranno albergues nei prossimi mesi e la frequentazione aumenterà. È una via dura in alcuni punti, per i continui saliscendi; le condizioni metereologiche tipiche della Gallaecia verde e umida. Buon cammino! Flavio Vandoni

BRAGA (OT a dx nella piazza centrale, largo Barão São Martinho) /AJ convenzionato, rua santa Margarida 6 da 9€, cuc (a sx alla fine della Avenida central e dei giardini, 253616163)/ AC possibile dai BV in largo Paulo Orosio, a sx della chiesa NS da Torre/ Albergue di 40pl/5€ cucina, al Centro de Acolhimento, Rua de S. João 3 vicino alla cattedrale, 253 215 165, peccato per la discoteca di fronte, ossessiva, che non lascia riposare



Il cammino parte dal Santuario do Sameiro a 8km dalla città, che si chiamava Augusta Bracara ai tempi dei romani e di cui Sao Pedro de Rates fu vescovo martire. Per chi vuole iniziare in centro dopo una visita accurata, perché Braga lo merita, si inizia da SÉ cattedrale e si prende rua don Diogo; poi rua Boavista, rua costa Gomez, praçeta são Tiago con fonte; sui marciapiedi della N201 (ex calçada real via romana XIX da Braga a Lugo e Astorga). Real (quinta real= convento benedettino del 690), Frossos, **Merelim** (capela são Bras- **nuovo albergue de peregrinos, rua do Carmo**)

7 km Prado: Ponte antico rio Cávado (1501-1617), quinta do Paraíso, centro paese, prendere a dx su rua 2 de Faial lasciando a sx la parrocchiale santa Maria.

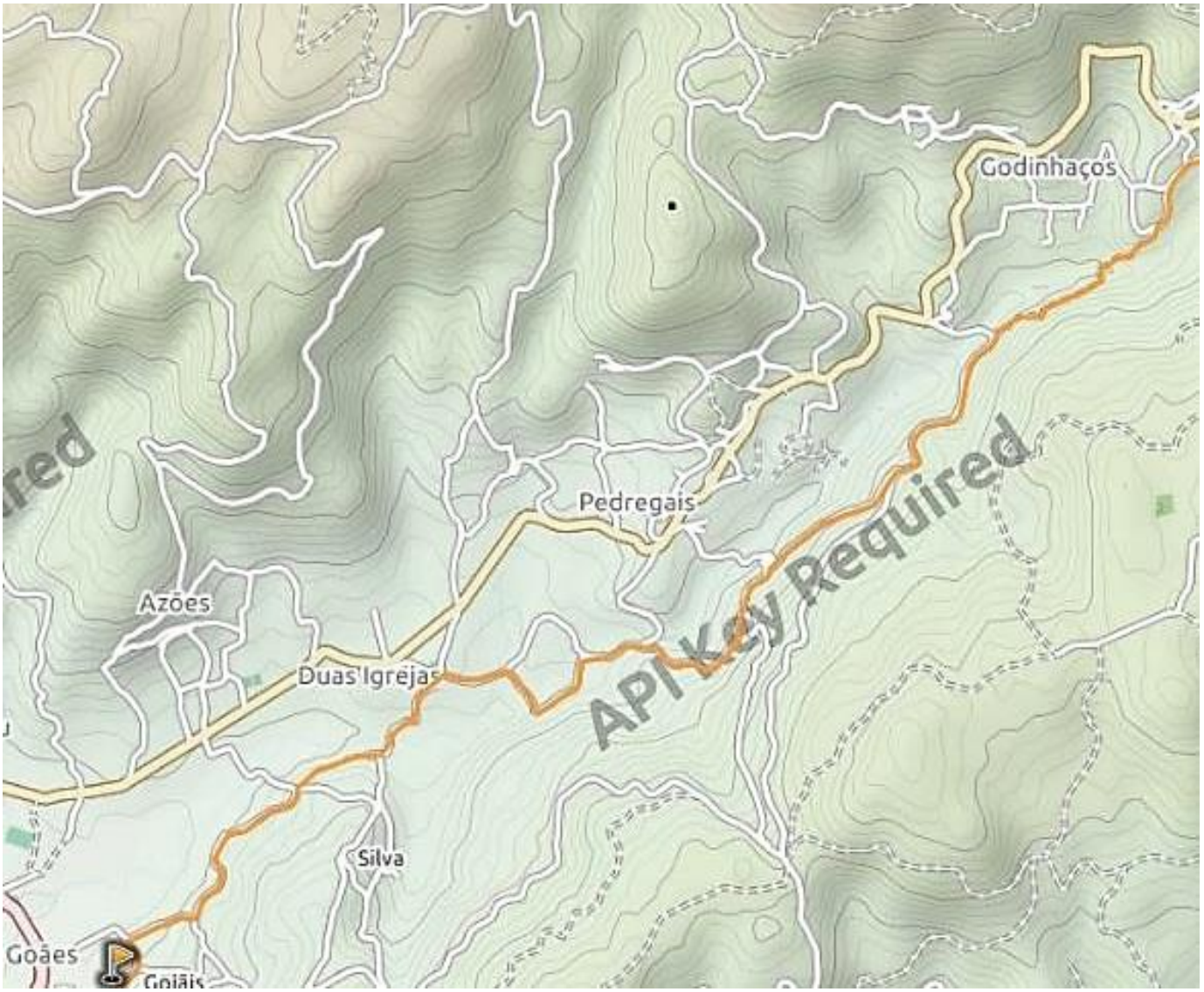


Attraversare la rua peixoto da costa per imboccare la rua 1 da estrada, dove a sx c'è la chiesa nuova (Outeiro de Prado), poi la sede scout e buona panetteria. Seguire sempre dritti, passare sotto autostrada e al curvone andare dritti su rua 1 da murta, rua 1 de francelos e deviazione a sx su collinetta verso la capela di Santiago de Francelos (timbro). Scendere e avanti per sentieri, strade lastricate e poco asfalto, tra pioppeti, vigneti, eucaliptus e pinete fino a sbucare su ctra CM1194. Si va a dx, svoltando poi a sx su rua 13 de montinho, che curva a sx fino a rua Abel Madeira (Febros), dove svolta a sx fino a raggiungere la EM566, che si attraversa su rua de Seara che sbuca su N201. Si passa la nazionale e, al bivio, si va a dx su rua de aguela per Agrela, ritrovando la N201. Si segue a sx la N201 per 500m fino all'incrocio del centenario grande tronco di Ribeira di Mouré (tutti i servizi).

6km Mouré: **dal grande tronco-monumento**, si sale duro a dx su avda padre Mario, si gira a dx per arrivare alla CM1184-2. Si segue a sx per 200m e la si lascia a sx al primo bivio (sentierino nel bosco che comincia in curva) per andare all'incrocio della chiesa são Miguel (a dx) con la ctra EM539 con fermata bus e fontanella (Carreiras). Si sale in alto verso la chiesa NS da Penha e la torre de Penegate (altre fontanelle), senza salirci su, ma continuando su ctra a sx con altre due salitacce verso Portela das Cabras, dove si incrocia e si scende a sx su EN308 in valle verso Eirinhades (via romana). Occhio al passaggio nel sentiero=ruscello: facendo attenzione a dove mettete i piedi, non vedete la freccia a dx in alto e continuate fino a perdervi al trivio. INVECE dovete girare a dx sempre nel ruscello per salire e uscire poi su strada che sale nel grande territorio di **Goães**- Café Fonte Fria- Moisés + 351 253388052/ **RM são Pedro** a 400m dal cammino a dx- Donativo 253388 356/910499 382/917 699 156.

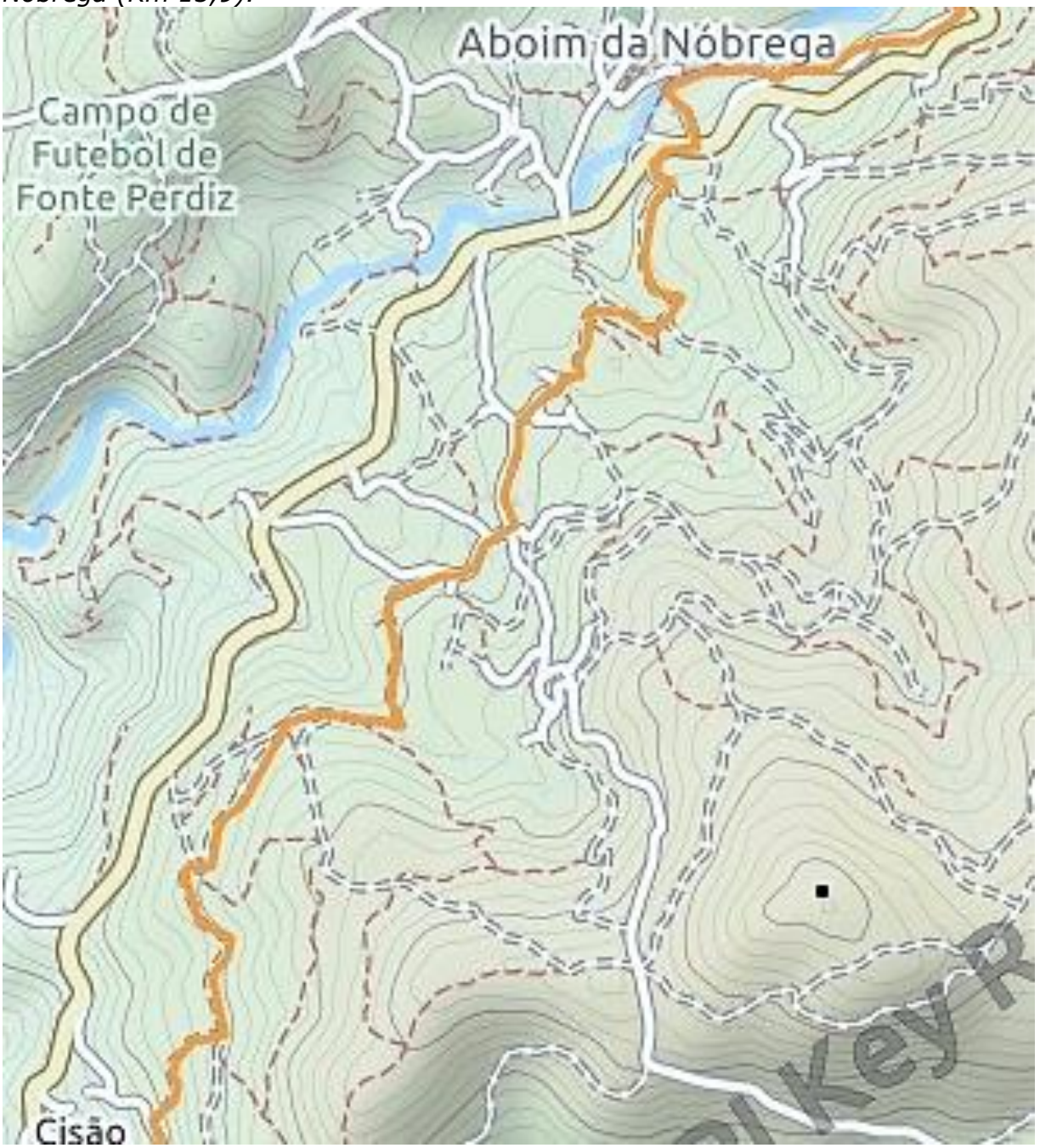
31.6 Km. S. Pedro de Goães - Ponte da Barca

Da Goães andiamo verso duas Igrejas (1.6 Km) per strade vicinali della valle del Rio Neiva. Passiamo vicino a Pedregais (3.8), Ponte Real de Fortinhais (Km 5.2), Godinhaços (6.4)



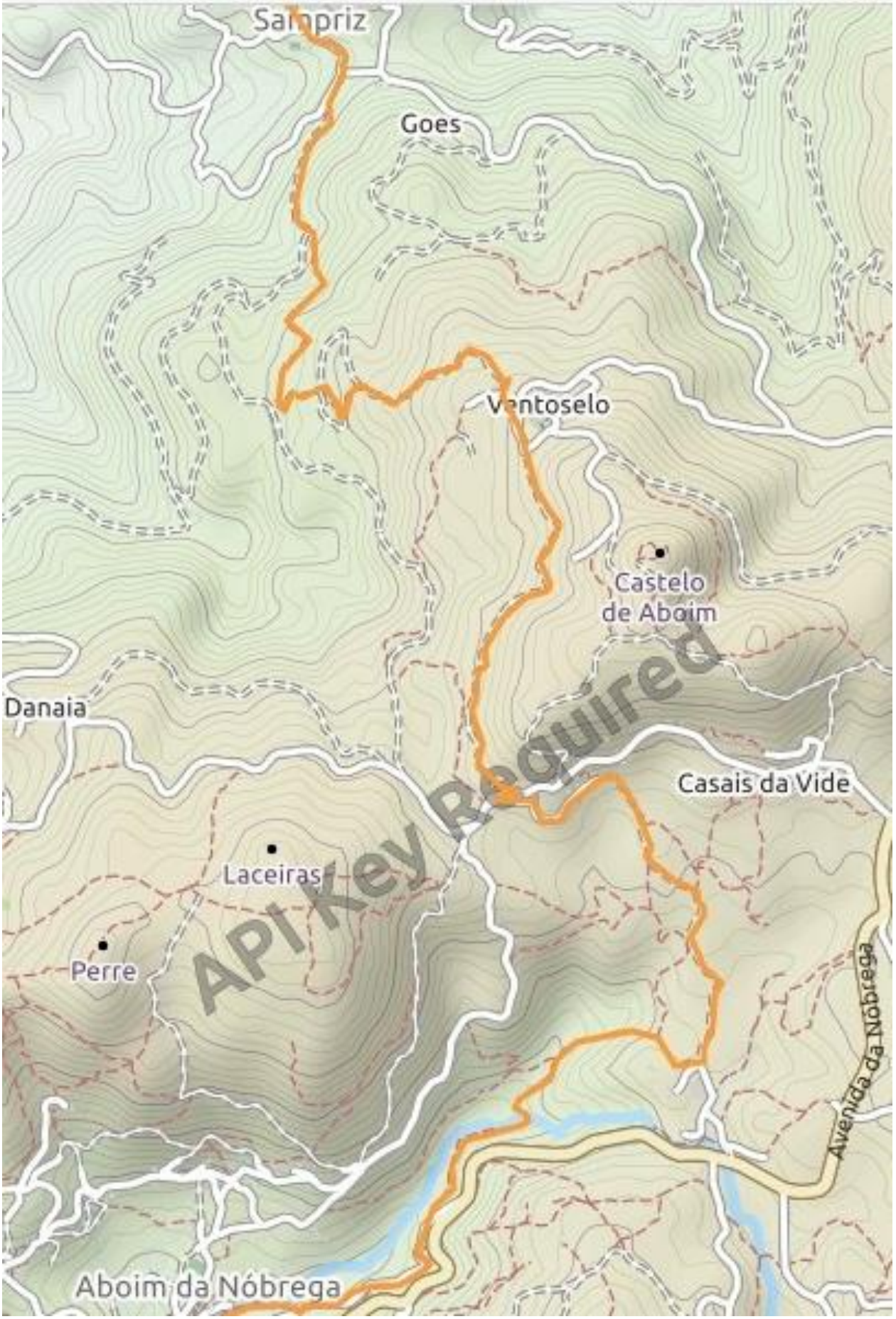
Portela de Codeceda (Km 8.0). Costeggiando il monte di São Miguel, raggiungiamo un bivio al Km 9.0 che ci consente di tagliare verso Crasto e Ponte da Barca. Continuiamo la discesa per Portela de Vade (10.8) dove inizia la salita a Terras de Nobrega

CISAO, Costa- Senhora de Fátima (Km 14,2), sao Simão (14,4), Martinga (15.2), Aboim de Nóbrega (Km 15,9).

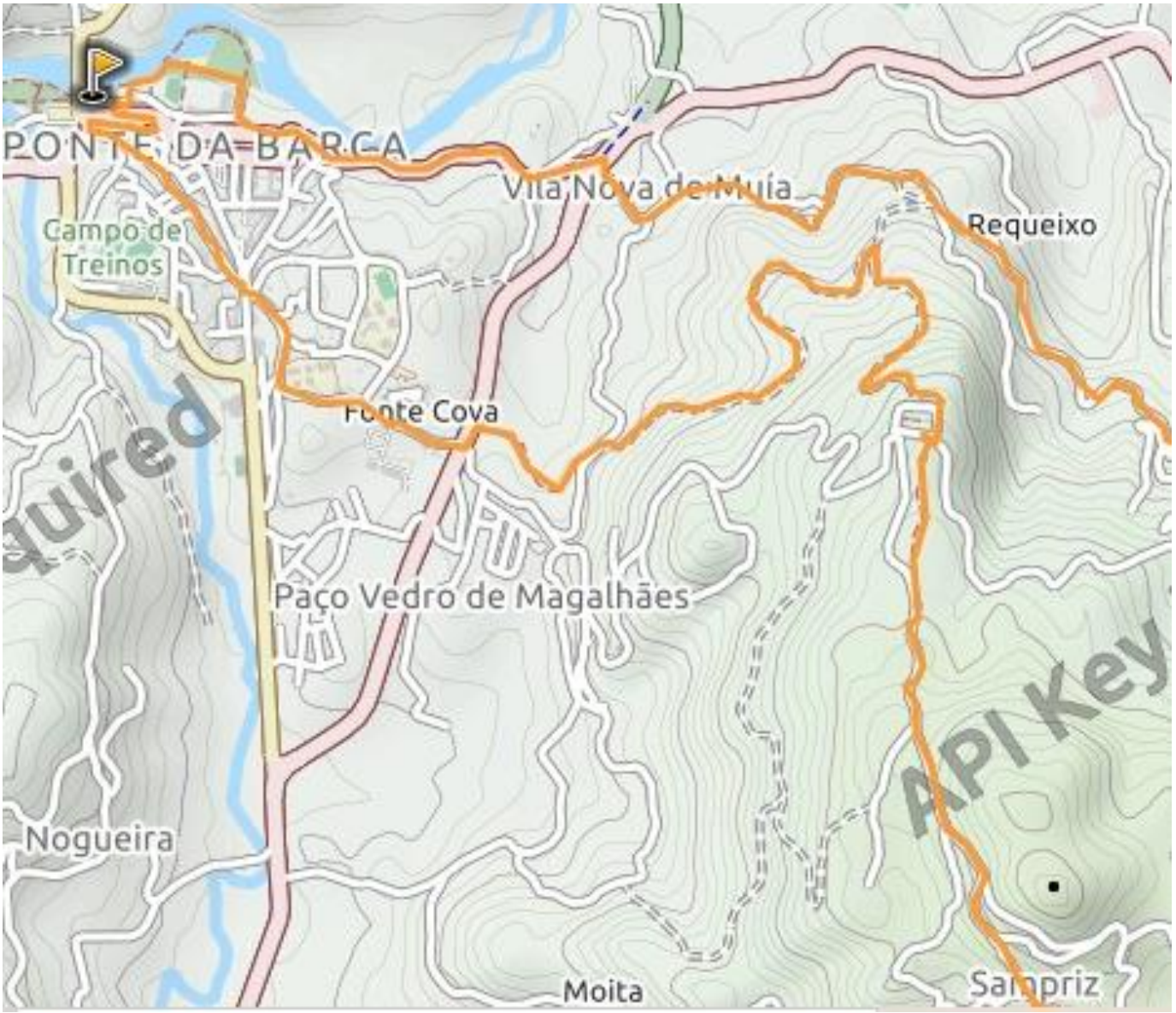


Passato Aboím da Nóbrega, arriviamo a Borges. Sul lato di una casa, una fontana e una **alminha (altarino).** Qui viveva Manuel António Martins (1920), che possedeva un dente di S. Frutuoso, abate di Constantim (Vila Real), che curava i morsi di cane rabbioso. Questo dente viene già menzionato nel sec. XVII e la tradizione dice che aveva più di ottocento anni. Manuel António apparteneva alla famiglia di "Os do Feitor", o "Dentes-Santo", che sarebbe stato offerto direttamente dal Santo all'Hidalgo, prima di morire, dicendo: "Chiunque possieda questo dente non sarà ricco, ma sarà sempre protetto e non avrà mai bisogno. Può essere posseduto solo da un maschio"**.**

"Stai andando lassù? Uiiiiii ... qui non sai mai se sali o scendi!" inizia la salita, ripida e pietrosa. Si scivola. Percorsi VVD PR1 e PR 2. *Il cammino continua per Várzea (16.1),* ***Parque de Campismo (17.9),*** *Casais de Vide (19.5), Castelo de Nóbrega (20.4), Ventoselo-Sra. do Livramento (Km 21.3), Sampriz (24,1)*

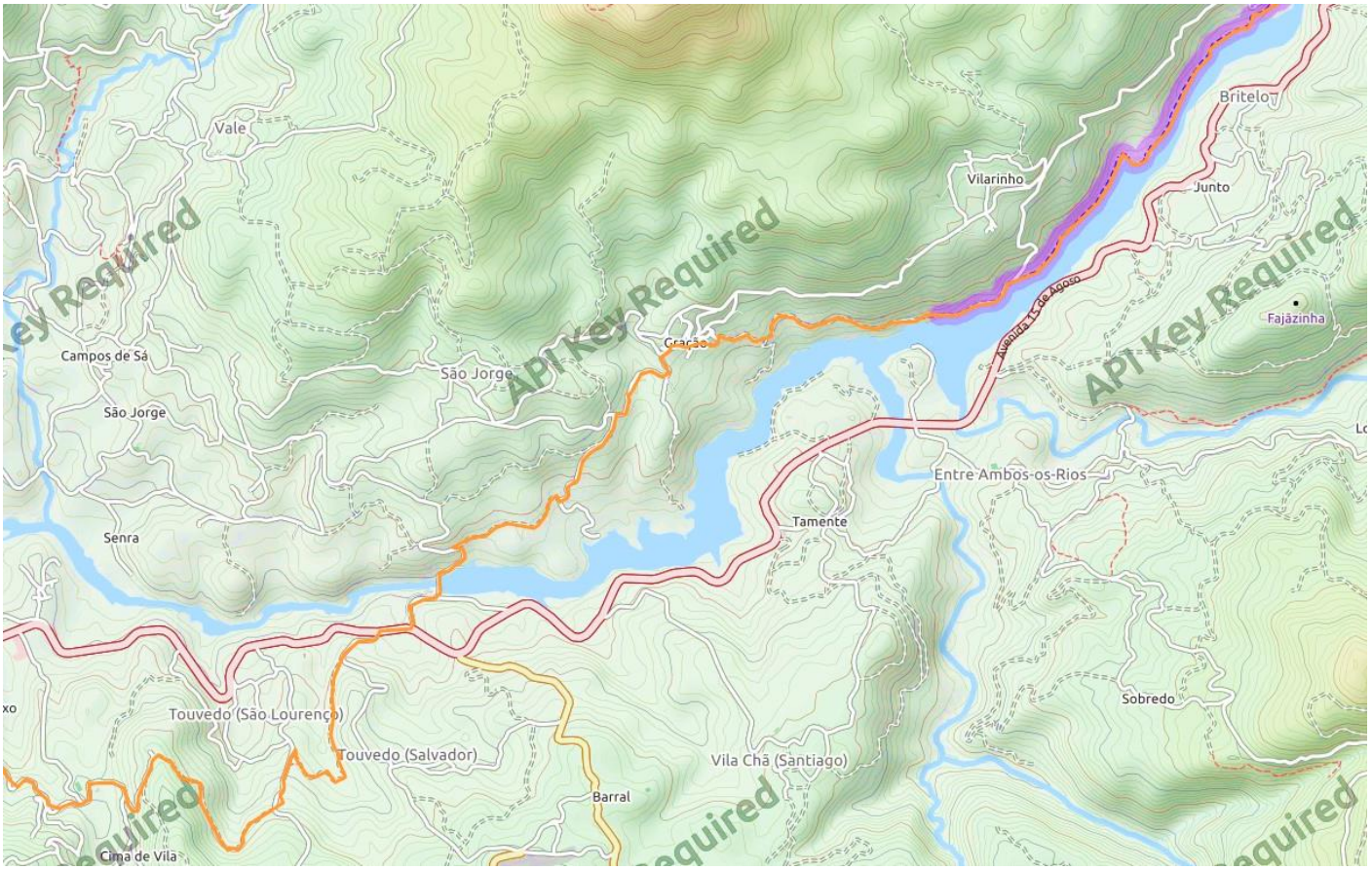


Proseguiamo per Capela de Santa Rita (25.9), Paço Vedro (28.8), Fonte Cova e ***PONTE DA BARCA****- Km 30.4 Sendero PR2-PTB. Alloggi: La pensione Gomez è ferma agli anni '60. Il piccolo bagno fuori dalla stanza, ma l'acqua é molto calda. 20€ per notte, 258452288 o 258 454016 - Rua Conselheiro Rocha Peixoto/ Taberna São João Tel. +351258455 534*



23.4 km - Ponte da Barca> Soajo

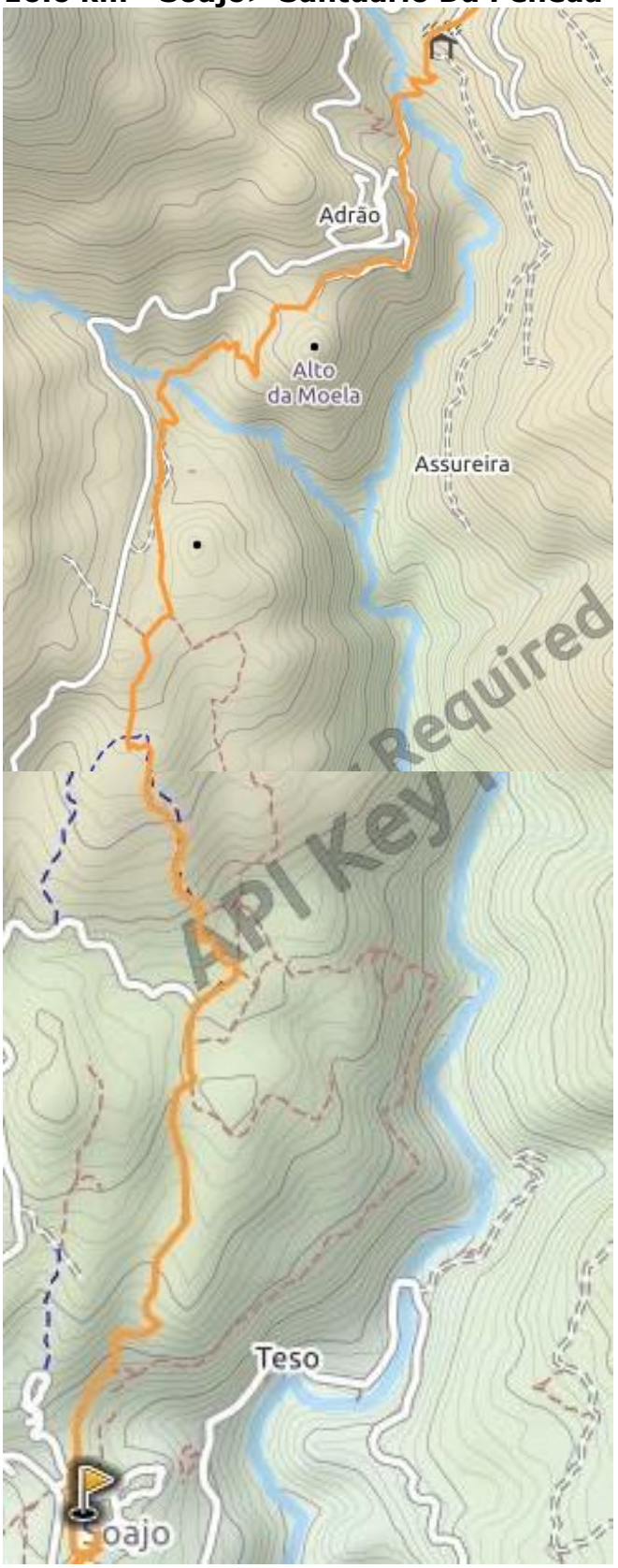
Lasciando la Plaza do Pelourinho da R / Condes de Folgoso e Oliveiras, prendiamo il Camino de Fonte Cova per scendere verso il fiume e poi risalire sulla riva sinistra, attraverso un'area ricreativa. Poco più avanti prendiamo la EN203, passiamo una piccola croce con una scritta "Santa Maria de Muia 1611". Attraversando la N-101 per prendere la CM1343. E su questa strada saliamo alla Gruta de S. João. Quindi torniamo a salire al Monastero di Santa Maria de Vila Nova de Muía. *Fondato da Rodrigo Fafez de Lanhoso che donò la parcella al monastero nel 1103. Il secondo priore di questo monastero fu uno dei primi canonici di Santa Cruz de Coimbra, D. Soeiro Gil, uno dei 72 discepoli di S. Teotonio.* (Km 5.3). A S. Salvador de Touvedó (Km 8.7), un'altra deviazione di 2 km per il Santuario.



Al km 9,8 l'embalse sul rio Lima per trovare il PR29- AVV, il Trilho dos Romeiros de Ermelo, ed inizia la salita per Graçao (km 12,2) - Café Pires, sommario. Una discesa ci porta alla **Ecovía Laranxa sulle rive del Lima** e al Mosteiro de Santa María de Ermelo (Km 18,3). Si attraversano diversi torrenti, tra cui Ribeira da Ponte, poco dopo aver lasciato l'Ecovía. È su questo ponte (Ponte Velha do Ermelo) che inizia un tratto di lastre consumate dal tempo e dalla gente che le ha percorse. La salita di 3 km ci porta ad oltre 230 metri di dislivello. Parte del percorso coincide con la EM530.

Iniziamo il Camino del Mosteiro di Fiães che attraversa il Santuario di A Peneda. Ancora una ripida salita a **Soajo** (Km 22,7) nel Parco Nazionale di Peneda-Gerez. (Tutti i servizi). A Soajo, abbiamo finito per bussare alla Casa do Adro: +351258 576 327 (55€ 2pl, colazione), Debra, che gestisce anche la padaria (panetteria). A Soajo c'è un ristorante, Espigueiro, ed il Café Jovem Pizzaria & Snack-Bar. Altri alloggi: Manuel Ribeiro Tel +351 935 510 931 (case in affitto) / Casa de Pereiró +351 933 337 076 Caminho de Riobom, +351 969 024 652/

16.6 km - Soajo> Santuario Da Peneda

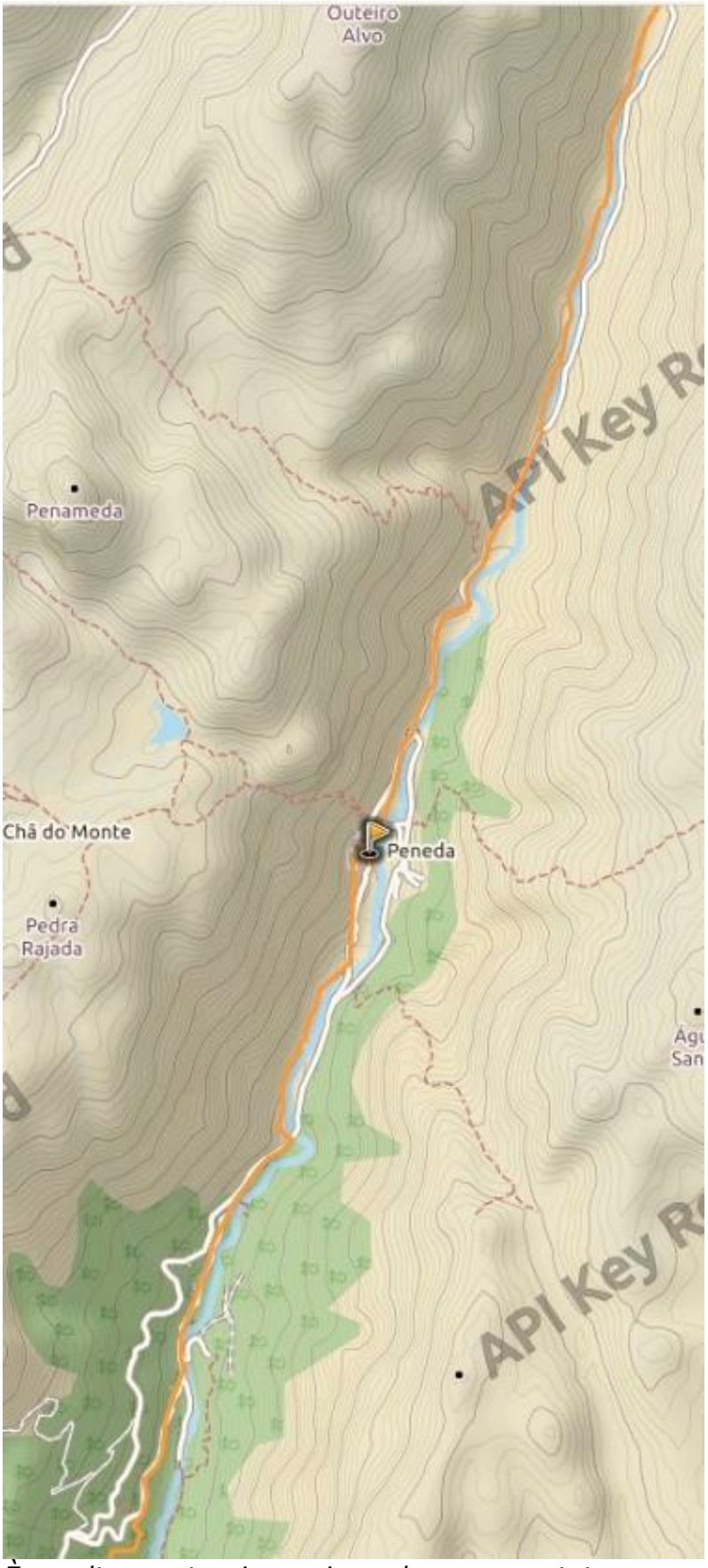


*Si cammina lungo la strada del giorno prima, che collegava Soajo a Castro Laboreiro e che seguiremo nei prossimi due giorni; qui integra il PR-2 AVV Trilho dos Romeiros da Srª da Peneda**. Una ripida salita** conduce a Branda de Murço (Km 2.1), Branda da Bordença (Km*

4.8), Sra da Paz (Km 5.6). Attraversiamo un vecchio ponte sopra un braccio del fiume Adrão e continuiamo; passiamo davanti alla cappella di Senhora da Paz, seguita poco dopo da *Alto da Moela-657m- (Km 6.0). ADRAO (Km 6.2).* Il villaggio offre due scorci da foto: all'ingresso, con un bel granaio, ed all'uscita, un angolo bucolico: un ponte, un vecchio serbatoio su un lato, e dall'altra parte un mulino ad acqua ed un gruppo di granai. Il fiume serpeggia nel mezzo, tra una pietra e l'altra. Continuiamo la salita fino all'asfalto, ammirando i panorami, con il fiume Lima in basso. Andiamo a sinistra per arrampicarci sull'*Alto de Adrao-844m- (Km 8.6).* **Scendiamo** a 455 metri a Rio da Veiga, per **risalire** a quasi 700 metri nel santuario. Poi **scendiamo** di nuovo per un sentiero scavato fino all'asfalto e proseguiamo passando attraverso una siepe vicino al muro di una proprietà rurale. ***Discesa dura*** *verso TIBO (Km 10,8). Ponte del Rio da Veiga (Km 11,4).*

Attraversiamo la civiltà e torniamo sul selciato, in un punto in cui la popolazione scarica tutta la sua spazzatura. Con la pioggia tutti questi sentieri diventano torrenti e vengono disgregati. *Sulle rive del Rio de la Peneda passiamo da Baleiral (Km 13,5), per raggiungere la Scalinata e Via Crucis (Km 15.2) del Santuario di* ***Peneda*** *(Km 15.7). Casa Penedino: 934 690 775*

Bernardino (possibile cena / Peneda Hotel 251 460 040/ Bar e mini market. Attraversiamo il Baleiral. Alternando sezioni di marciapiede e asfalto, passeremo un curioso mulino ad acqua costruito sfruttando un blocco irregolare ... e, poco dopo, siamo alla base della scala del santuario.

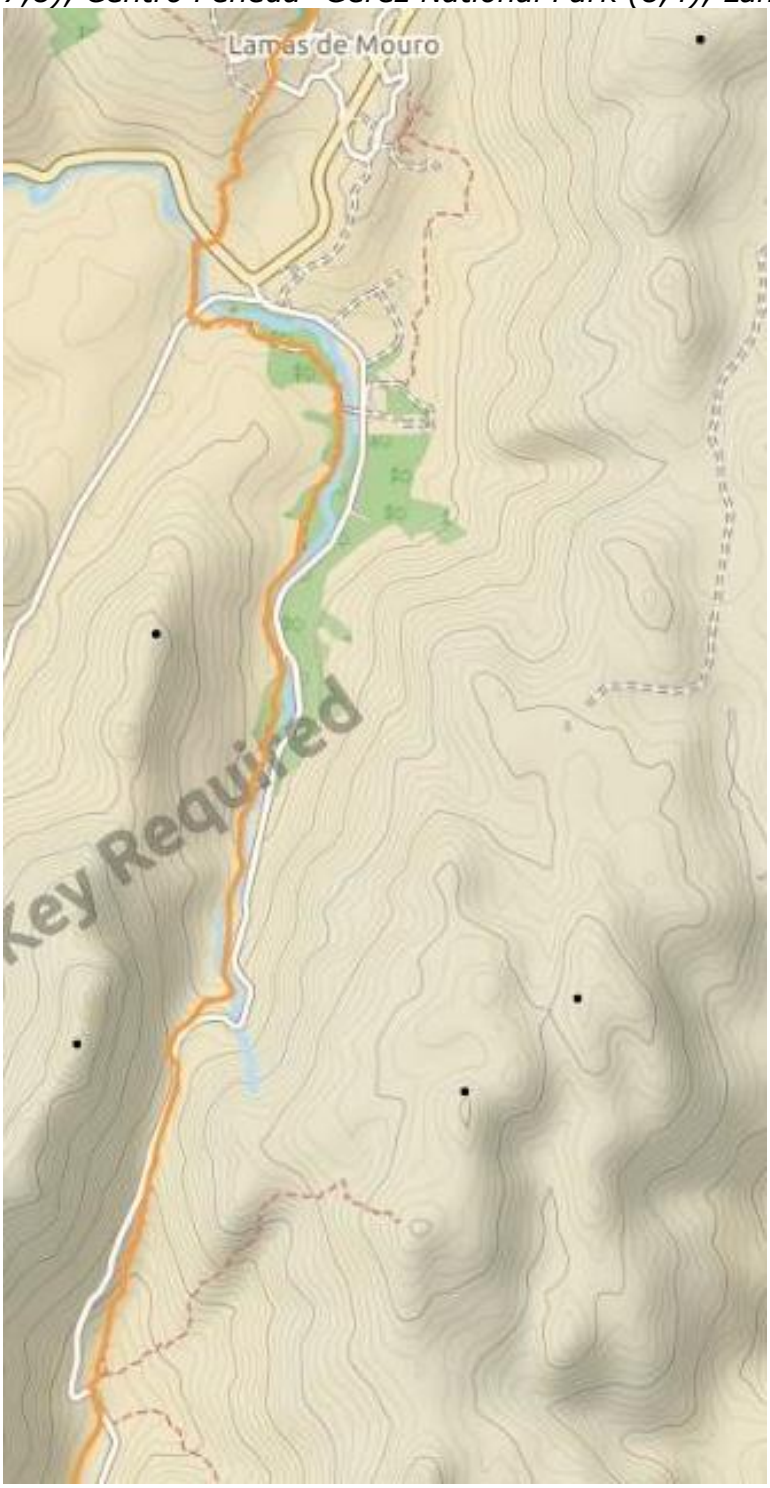


È un altro santuario mariano: luogo appartato con una bellezza unica e uno dei santuari più importanti e popolari nel nord del Portogallo, ancora a metà del secolo XX. Immerso in una stretta gola della magnifica catena montuosa, è dominato, dietro, dall'immenso Penedo das Meadinhas, con le sue mura alte 300 metri. Una cascata scende dai fianchi di questo gigante

nei mesi piovosi. La leggenda narra che intorno al 716, prima dell'invasione dei Saraceni, i cristiani avrebbero nascosto un'immagine della signora nel monte. Dopo la Reconquista, il 5 agosto 1220, Nossa Senhora das Neves apparve in questo luogo sotto forma di una colomba bianca e disse che un Santuario doveva essere eretto lì in suo onore. Dopo l'apparizione, il culto si è intensificato. Essendo un luogo riparato, è probabile che esistesse già un luogo di culto e rifugio, quando nel secolo XIII dei dormitori furono costruiti per i pellegrini (ora un hotel) e il santuario con la sua bella scala e venti cappelle che rappresentano scene della vita di Cristo. Lassù, all'ultimo livello, S. Miguel Arcanjo domina, completato nel 1875.

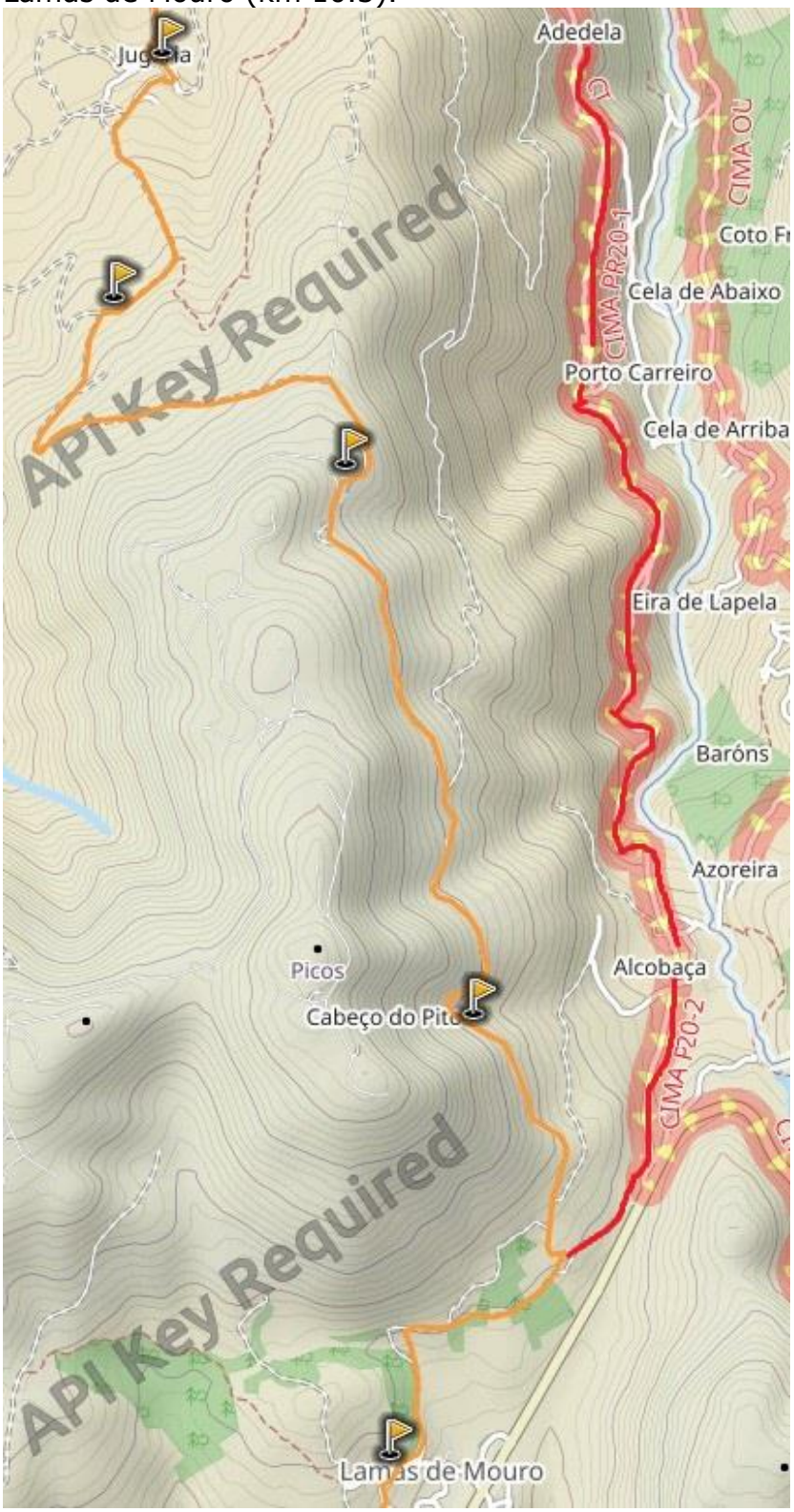
26 Km Santuario Da Peneda – Melgaço

Dal santuario lasciamo il sentiero GR-PNPG, Pontelha de Tieiras (1.9) ***Campismo Park*** *(Km 7,8), Centro Peneda- Gerez National Park (8,4), Lamas de Mouro (10.3).*

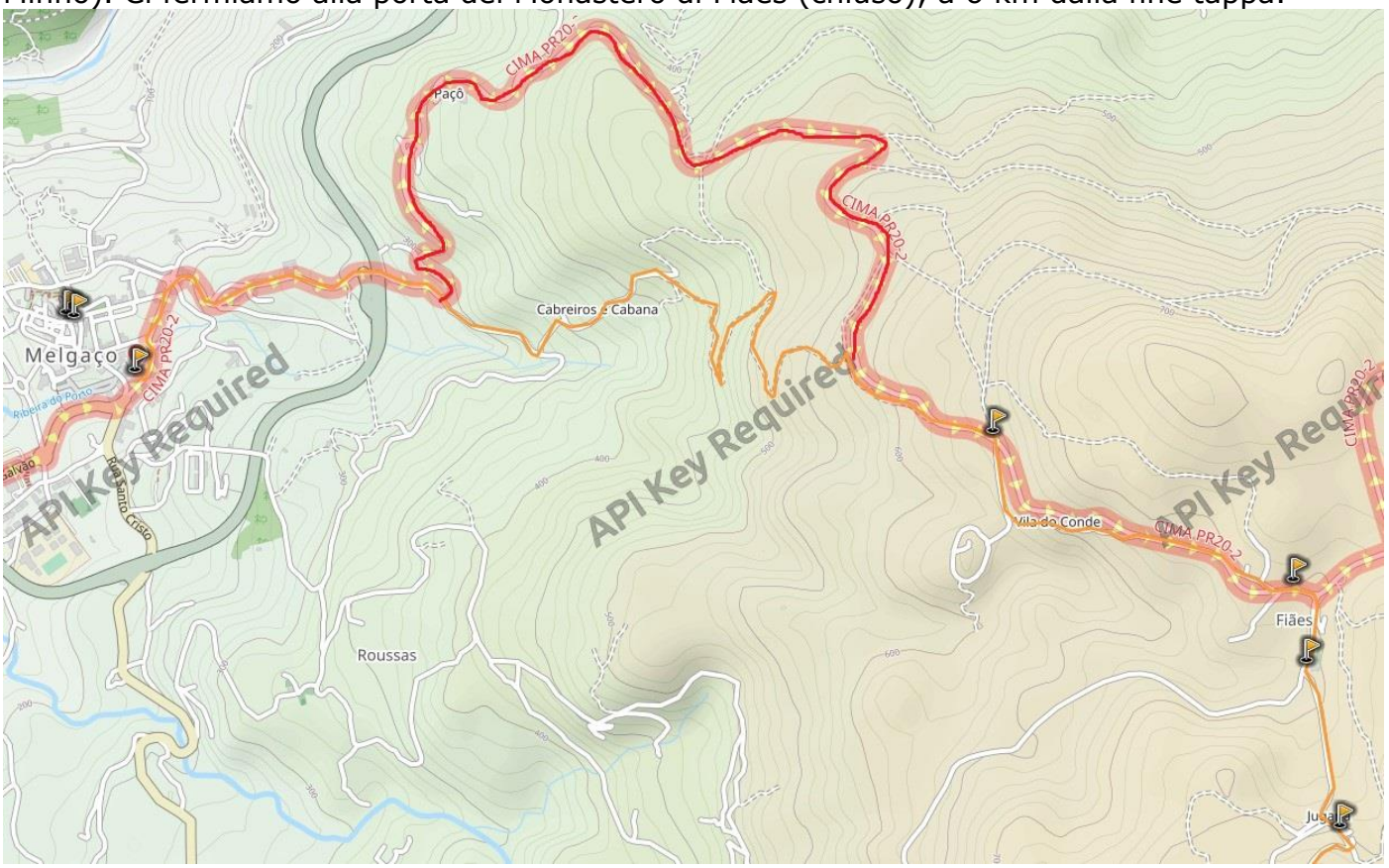


Lungo il vecchio sentiero, saliamo le scale ed entriamo nella strada fino al ponte sul Peneda; lasciamo l'asfalto, proseguendo sulla riva destra, per rientrare nella calzada medievale di grandi lastre di granito. Il percorso segue il fiume, saltiamo i ruscelli. Raggiungiamo una ex-casa forestale abbandonata. Continuiamo la salita fino a Portela do

Lagarto, dove c'è un'insolita alminha, collegata a una leggenda di una figura diabolica, una lucertola gigante: *"In uno dei sentieri dei credenti, vicino a Lamas de Mouro, in passato c'era una grande lucertola che si nutriva di tutto ciò che vi passava, uomini e animali. L'appetito del rettile era insaziabile: era il terrore del posto ed era sempre sazio, poiché in questa zona di colline e valli rocciose non c'erano molte alternative per andare nel santuario. Un giorno si imbatté in una donna, una filatrice di Meadinha. il mostro si gettò contro la donna, che, terrorizzata e spalle al muro, afferrò il mandrino che portava alla cintura e colpì il rettile, che immediatamente si trasformò in pietra. La pietra è lì, a forma di rettile, a Portela do Lagarto, comune di Melgaço. E, per coincidenza o no, dietro il Santuario di Nossa Senhora da Peneda si trova la Fraga da Meadinha"* La discesa verso Lamas de Mouro nel paesaggio illuminato dal sole sulle nostre spalle, è bella. Alla fine siamo al Parque da Porta de Lamas de Mouro e Lamas de Mouro (km 10.3).



Di nuovo sulla calzada medievale, poi su asfalto per kilometri. Si sale gradualmente fino a 1050 metri nell'altopiano di **Castro Laboreiro, il punto più alto della Via Mariana**. Nuvole sopra e nebbia sotto. Alla fine del sentiero pianeggiante, il parco eolico Bicos. Prendiamo la strada che scende a destra e diventa pista forestale, con vista sulla valle del Melgaço (fiume Minho). Ci fermiamo alla porta del Monastero di Fiães (chiuso), a 6 km dalla fine tappa.

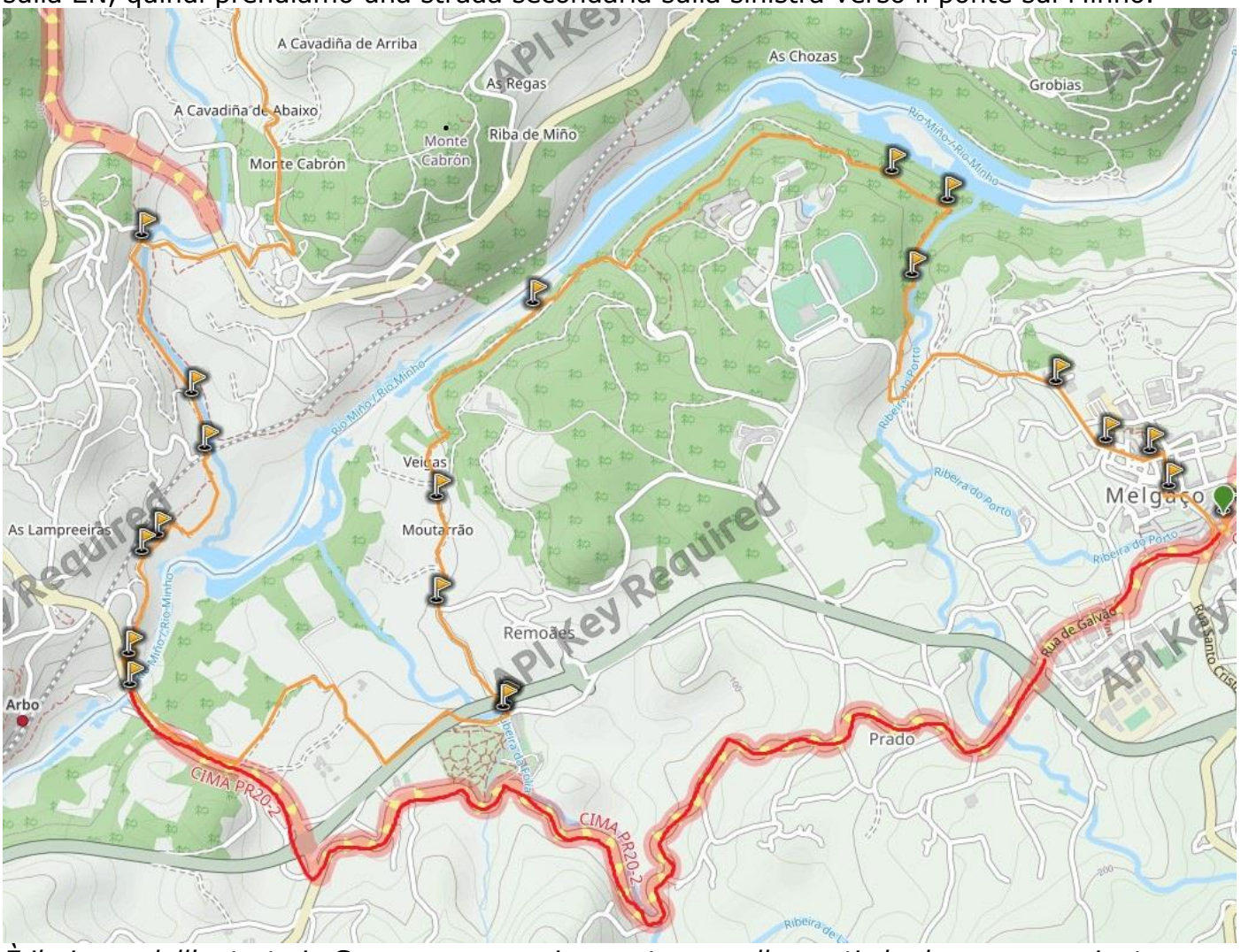


*Continuiamo a **salire** alla Portela do Faval al Km 13,8. Mosteiro de Santa Maria de Fiães (19.1). Vila do Conde (20.3), Sra dos Remedios e Quinta da Cabana (22.6). Cabreiros (23.0). Capela dos Cavaleiros (23.5**). Questo percorso fa parte del "Caminho dos Frades" del Mosteiro de Ermelo, un ramo del Mosteiro de Fiães**. **Melgaço:** Santa Maria da Porta e Misericordia (24.8). Convento das Carvalhiças e Sra da Pastoriza (25.2).* Tutti i servizi/ Alloggi: Helena 251402 188 Teresa: 932 359 897/ - 27,4km HI Hostel, Melgaço 251 410 200/ - 30,8 km – Campeggio 251 418 218

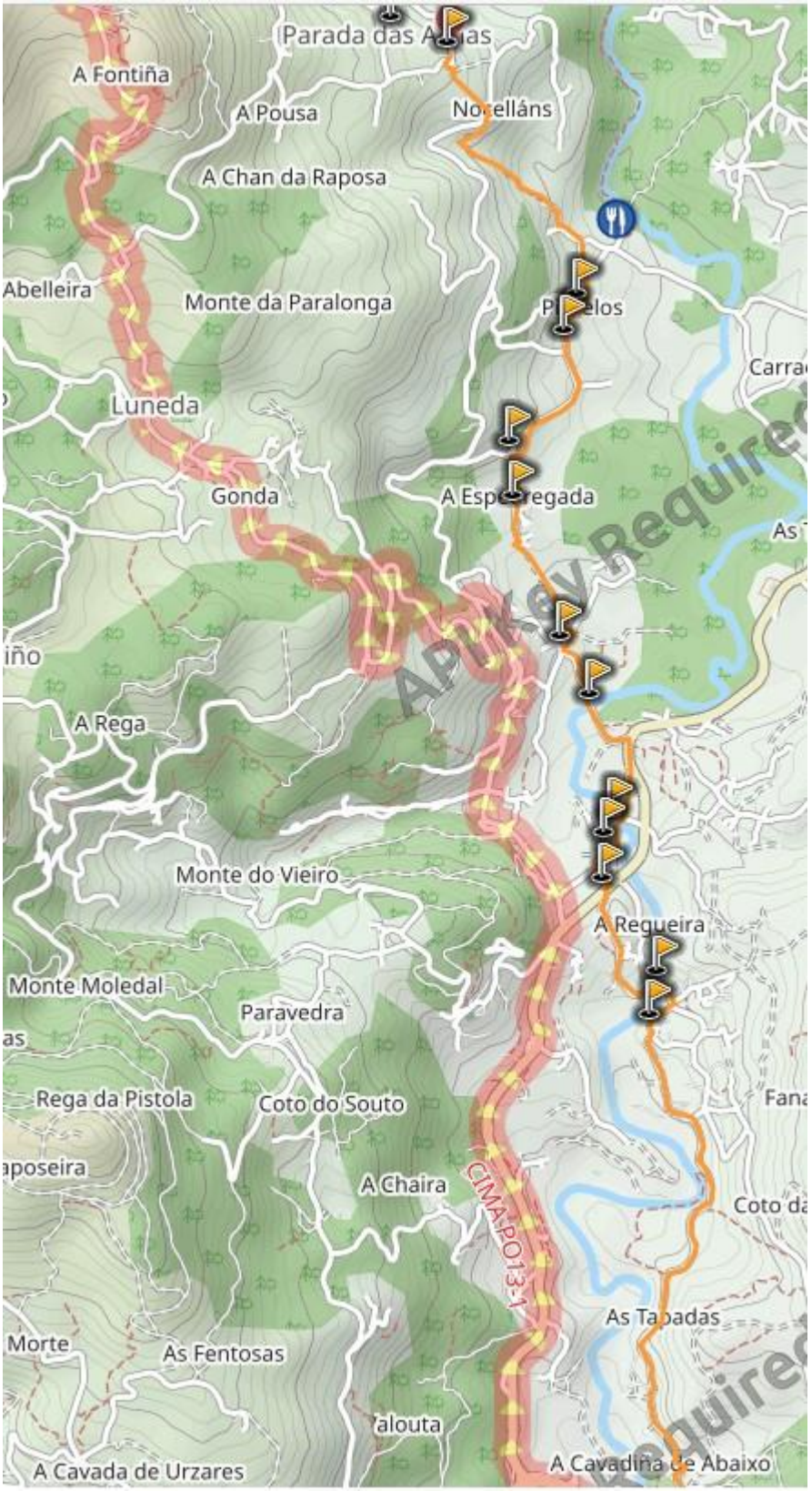
17.3 Km Melgaço - Santiago de Parada de Achas

Dalla Pousada da Juventude andiamo ai Senderos del Minho verso Pesqueras de Veigas (2,4), Sra do Rosario de Remoaes, Termas de Melgaço e Campeggio (3,3). Ponte Arbo-Melgaço (Km 4.8). Entrando nel comune di Arbo, un sentiero fluviale sul Rio Minho attraversa la riserva del Pazo de Almuiña e del Rio Deva fino al Ponte de S. Xoan (6.6) / Rural Hostel O Coto http://www.albergueocoto.com/ Seguendo il Sendeiro da Moura raggiungeremo Sande (9.2), Fenteira, Choia, il Rio Deva, Ermida (10.4), Capela de Santo Amaro, San Roque de Barcia (11.6) e Capela das Neves (Km 13.2) **Sebbene sia breve, questa tappa non è facile, poiché la seconda metà della giornata è trascorsa salendo, con una pendenza che aumenta verso la fine. E c'è una piccola discesa molto ripida, su uno stretto sentiero, appena fuori Melgaço.** La partenza da Melgaço vede ampi paesaggi sullo sfondo, le nebbie mattutine sospese in lontananza. Passiamo al Convento di Carvalhiças, e più avanti, già vicino al Complesso sportivo, il sentiero scende verso il fiume. Vediamo un mulino e seguiamo il corso del fiume. È un percorso molto verde, incastonato nel fondo della valle, che terminerà alla fine della nuova **passerella lungo il fiume Minho**. La passerella è un modo comodo per fare chilometri lungo il fiume. *Il Minho: considerato da molti, per secoli, il vivaio più fertile della penisola. Il nome del fiume sarebbe derivato dal colore rossastro delle sue acque, proveniente dai fanghi drenati dalle miniere d'oro e d'argento (miniere), soprattutto sul fiume Sil, dove c'era la più grande miniera d'oro dell'Impero Romano, a Las Médulas. Lo sfruttamento della ricchezza ittica viene dall'età del bronzo, e fu forse in quel momento che i Celti usarono questo modo di pesca: nelle acque poco profonde, si formano piccole rapide. I*

Salmonidi saltano alla ricerca del luogo di posa e per catturarli, sono stati costruiti sistemi di muri in pietra. Queste pareti parallele creano "canne" strette dove le acque scorrono veloci, al termine delle quali, a valle, sono stati installati strumenti di pesca, chiamati "botirão" e "cabaceira". Superiamo Remoães e di nuovo nei vigneti. Attraversiamo la EN 202, le terme di Peso / Águas de Melgaço accanto al ponte romano sulla Ribeira da Bouça Nova. Ritorniamo sulla EN, quindi prendiamo una strada secondaria sulla sinistra verso il ponte sul Minho.



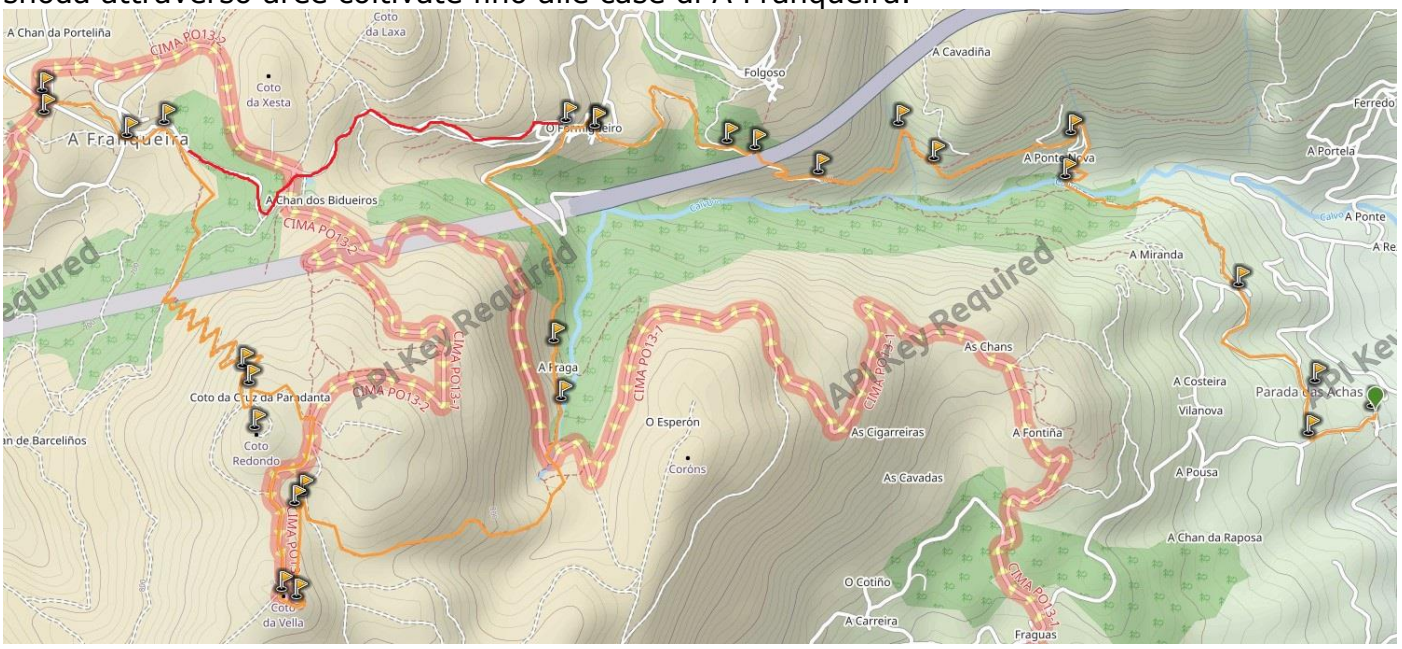
È il giorno dell'entrata in Spagna, una nozione estranea alle genti che hanno camminato su queste catene montuose. L'intera regione era la Gallaecia, o Hispania Gallaecia, una provincia romana dell'Ispania nordoccidentale, che comprendeva l'attuale Galizia, il Portogallo centro-settentrionale, le Asturie e León. Fu così chiamata dai romani ed i Gallaeci di origine celtica vivono qui e la loro cultura e forma organizzativa ha lasciato segni. Più tardi, con l'Impero in rovina, ci furono le invasioni barbariche e vennero gli Svevi, di origine germanica, e fondarono qui un regno, tra il 409 e il 585; poi i Visigoti. Siamo entrati in Spagna, per scendere nuovamente al fiume, nella zona di pesca di Coxo, da dove parte un bel sentiero che segue la riva destra, molto più naturale della passerella della parte portoghese. Dopo aver superato il ponte di San Xoán, si cammina sull'asfalto. Il percorso a zig-zag intreccia il rio Deba: lo attraversiamo su diversi ponti. Dopo aver raggiunto l'EP-5003, continuiamo per Balsada, ristorante (O Cruceiro). Con il PRG-165 andiamo verso il Rio Calvos attraverso Nocelláns e Parada de Achas; salitaccia sul Caminho Real, a circa 1 km, fino a Plaza de Feirón, l'ostello provvisorio. La chiesa di Santiago, imponente, nel mezzo di Parada de Achas. Albergue del Centro di pellegrinaggio e interpretazione della Via Mariana e delle Fragas dei fiumi Deva e Calvos. (Km 14.6). Punto provvisorio di acogida -Maria- Parada Hostel +34 669 359 601 Miguelanxo +34 629810 341



21.5 Km Santiago de Parada de Achas - Santiago de Covelo

Più avanti, salendo e scendendo, seguiamo il Caminho de Difuntos. Il paesaggio è più austero rispetto ai giorni scorsi in Portogallo. Tuttavia, ci sono molti angoli carini, come quando si attraversa la via navigabile di Porto de Bois e a Formigueiro. **Se non volete salire alle antenne tv prendete la strada verso Coto da Xesta.** Poco più avanti una foresta che ci incanta. Ma a 750 metri tutto è cambiato: solo felci e ginestre, ma siamo compensati dalle ampie vedute del territorio e dalla cima del Paradanta, il punto più alto della giornata. Durante la salita ci siamo fermati a goderci il Neveiro dos Frades (XVI-XVII secolo), dove i monaci producevano ghiaccio. La salita continua fino a raggiungere il **Coto da Vella**, luogo di misticismo speciale che è alla genesi della storia del più importante loco mariano in Galizia. **Ma ora è pieno di antenne**. Appena sopra Coto, a pochi metri di distanza, siamo in

cima alla collina e scendiamo dall'altra parte, che il vento freddo era impossibile. C'è un tratto di asfalto, che viene abbandonato, più avanti, per scendere lungo un sentiero a zig-zag che viene dal santuario, giù nella pianura. Arrivando laggiù, un bellissimo cammino rurale si snoda attraverso aree coltivate fino alle case di A Franqueira.



La Vergine di Franqueira: Le storie mariane si ripetono in tutta la penisola: immagini che sono state nascoste durante il periodo di occupazione della penisola da parte dei musulmani e che secoli dopo sono state trovate in condizioni straordinarie. In questo caso stiamo parlando di una delle immagini più antiche della Vergine Maria in Galizia (le altre due sono quella della Barca e quella dell'eremo di Bolo). Probabilmente del secolo VI o VII, e quando i Saraceni iniziarono a risalire nella penisola, annientando i Goti e razziando i luoghi di culto cristiani, l'immagine fu nascosta nel Couto da Velha. Anni dopo, nelle alture del Monte Paradanta, una vecchia vide una fontana con una strana luminosità. Quando cercò di comprenderne l'origine, trovò un'immagine antica della Vergine Maria. La scoperta attirò l'attenzione degli abitanti, accaddero anche miracoli e presto la devozione si diffuse in tutta la regione. Poiché il clima era molto duro e l'accesso era difficile, il Santuario e il Monastero dell'Ordine Cistercense furono creati molto più in basso.

Rimaniamo sul sentiero fino a Santiago de Prado de Canda, luogo suggestivo e ancestrale, con antiche case, molti granai e un Santiago sull'altare maggiore della sua chiesa. Quindi seguiamo un'ampia strada (romana?) che scende a un ponte rustico sul fiume Xabriña, dove ci sono diversi mulini a vento. Il sentiero lastricato sale a lungo fino a Lamosa, un altro villaggio accogliente; al centro c'è la chiesa, la fontana, il chiosco, le panche da giardino in legno per un minuto di riposo.

Poi segue un sentiero attraverso la foresta e poi un lastricato verso Santiago de Covelo e **Covelo** santa Mariña, dove è previsto un punto di accoglienza per pellegrini. Hostal / ristorante Casa Costa 986 650 032 (Carlos) menu a 8,50 euro, e pernottamento, camera doppia, 35 euro. Adelina Costa Diaz o Susana Lamosa/ Sta Cruz de Baldomar: Barcia de mera: contatta Xavier 606 62 59 27/ Alentea Hostel 986 668 134/ Casa Mariela 669 315 500/ Casa de Vacaciones Valledebarcia 635 022 490

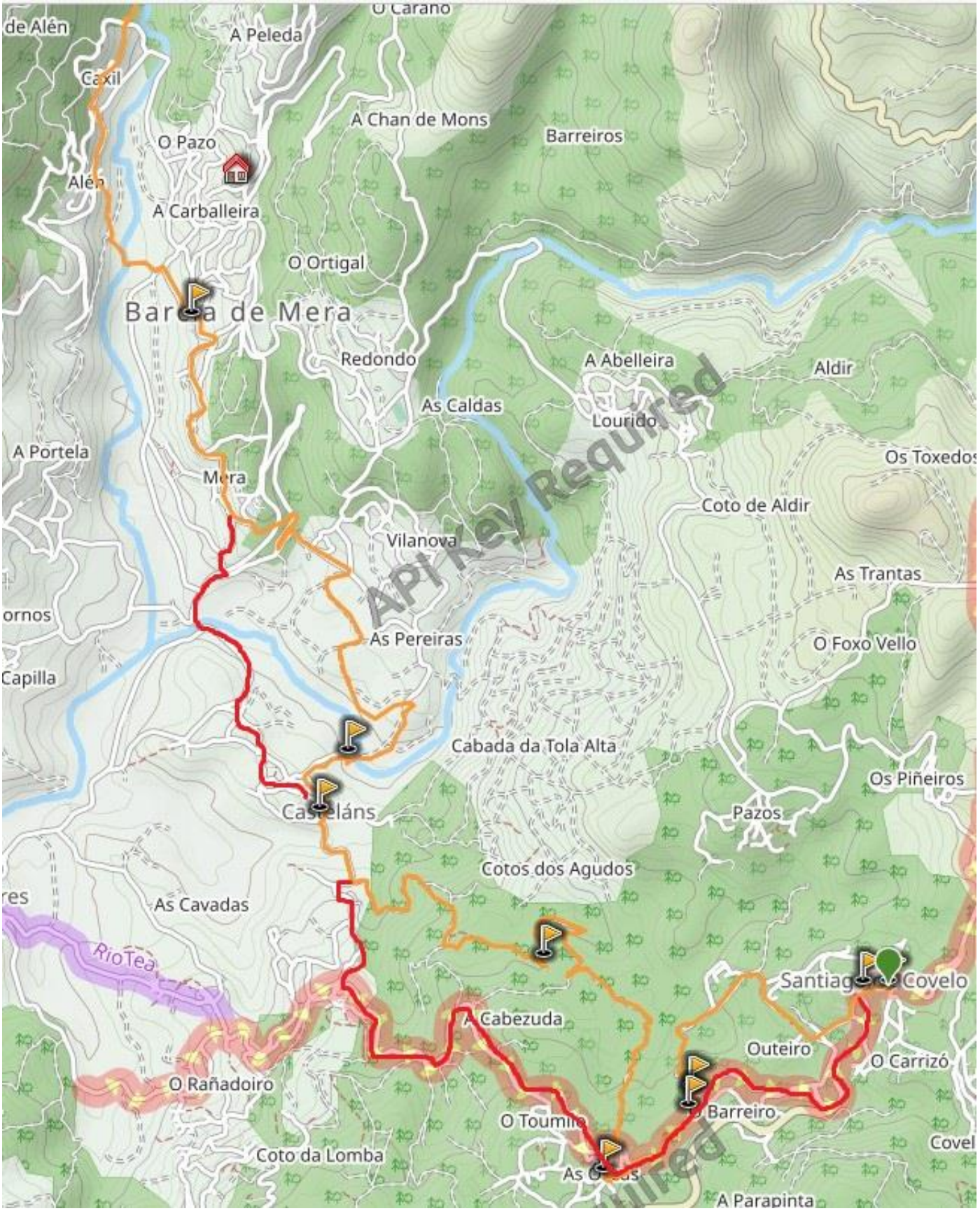
24.7 Km Covelo - ESTACAS

Attraversiamo il Santuario di Santa María do Pé da Cruz de Baldomar, per poi dirigerci verso le rive del fiume Refusio, che conduce alle rovine dell'antico monastero di Santa María de Casteláns, Santo Estevo, complesso storico di Casteláns, sul fiume Tea.

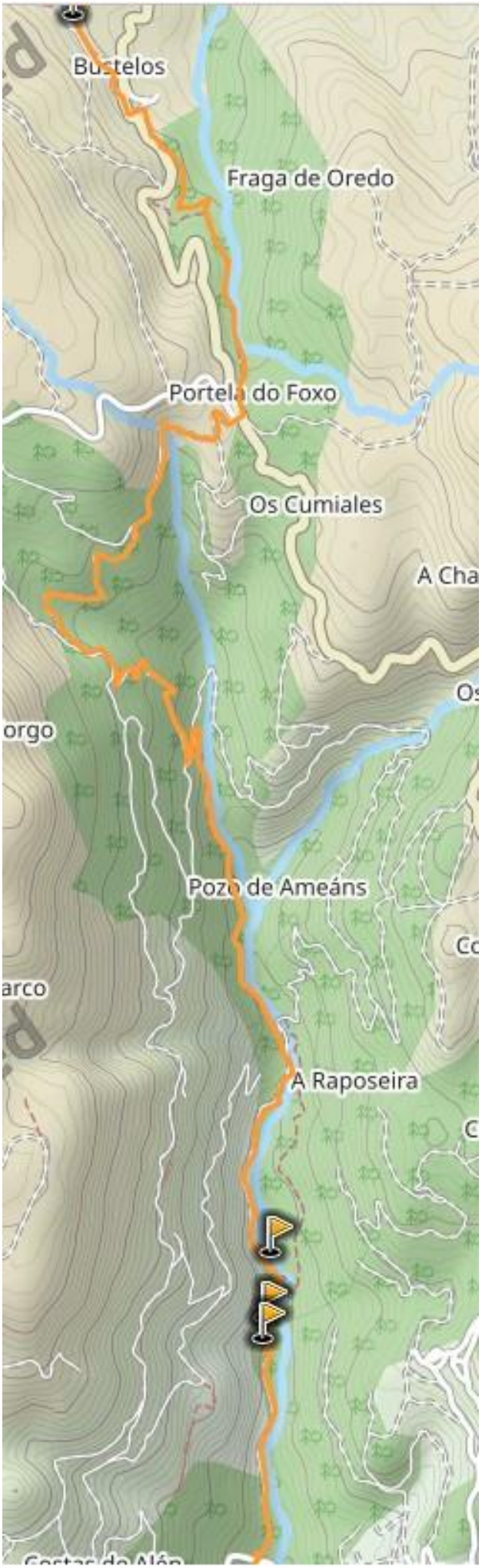
Dopo aver visto la chiesa di Santa Mariña de Covelo, troviamo la chiesetta di Santa Cruz a Oseas (O Toumilo). In effetti, è il Santuario di Baldomar, con una reliquia della Croce di Cristo (sappiamo che l'autenticità di così tante reliquie della Vera Cruz, la maggior parte portata dai Templari, è dubbia, ma la fede con cui le generazioni le adoravano è reale).

La giornata è piena di monumenti religiosi e, poco dopo, passiamo al complesso abbaziale di Barcia de Mera. Attraversando as Pereiras, raggiungiamo il ponte "Romano" sul rio Caraño, Mera e San Martiño de Barcia de Mera. Tapería S. Sebastián, a San Mauro. Passiamo il ponte per raggiungere Alén (Casa Parranda 654399114 / 986 668190)

Poi arriva il percorso bucolico all'Eremo di San Xoán. Passiamo per Caxil e San Xoan.



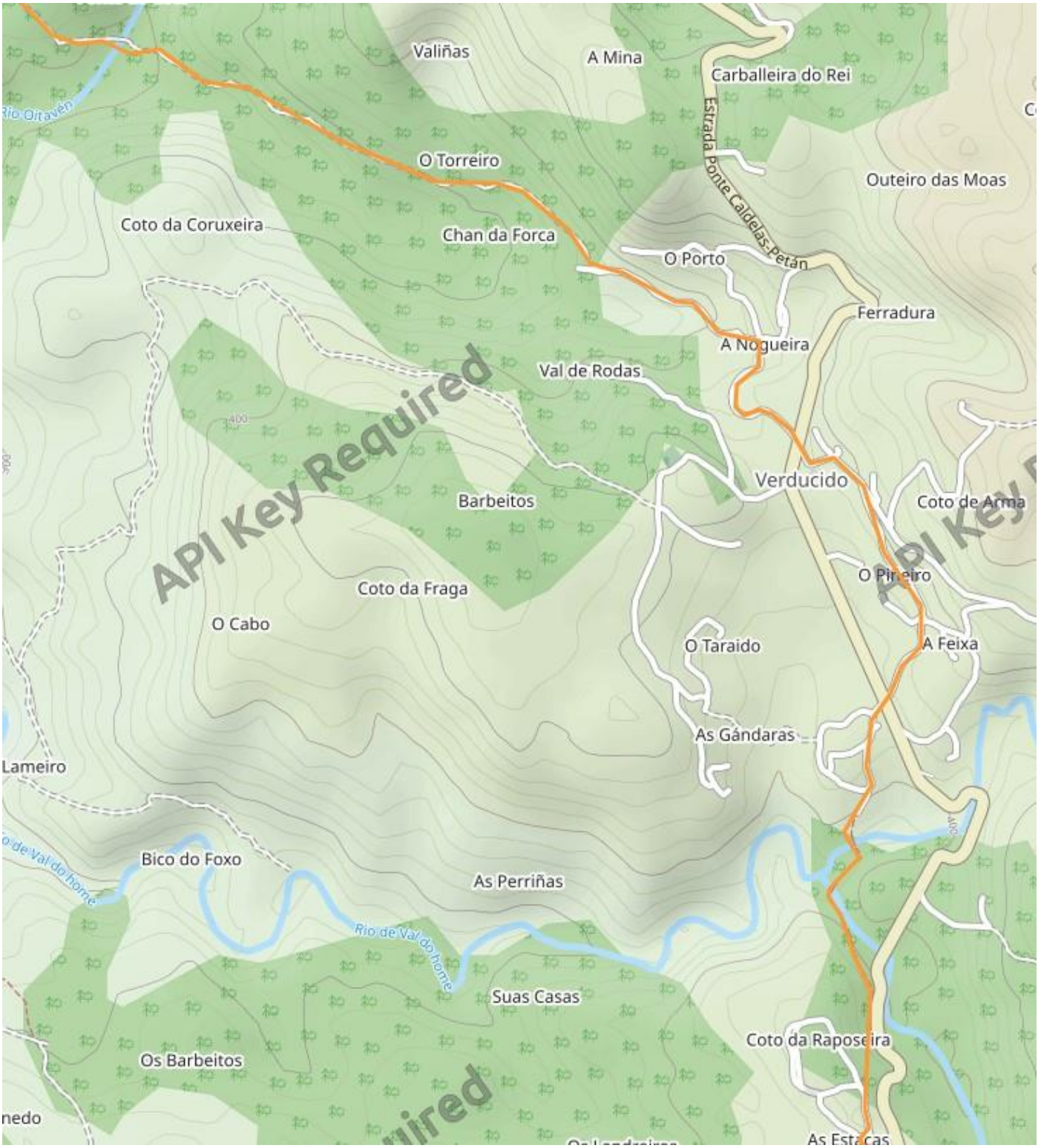
Continuando lungo la vecchia strada del monastero, andiamo a Pozo de Ameáns. Qui inizia una ripida salita lungo il Camiño Vello das Estacas verso l'area archeologica, Portela do Foxo, ***Bustelos*** *(Albergue Casa Torre das Animas. Casa Riera, uno degli ideatori della Via Mariana, +34 689932544 jdelariera@yahoo.es). Ma se non volete salire, potete seguire la stradina nella valle che ritrova il cammino prima di Portela do Foxo.*


Bustelos
Fraga de Oredo
Portela do Foxo
Os Cumiales
A Cha
orgo
Pozo de Ameáns
arco
A Raposeira

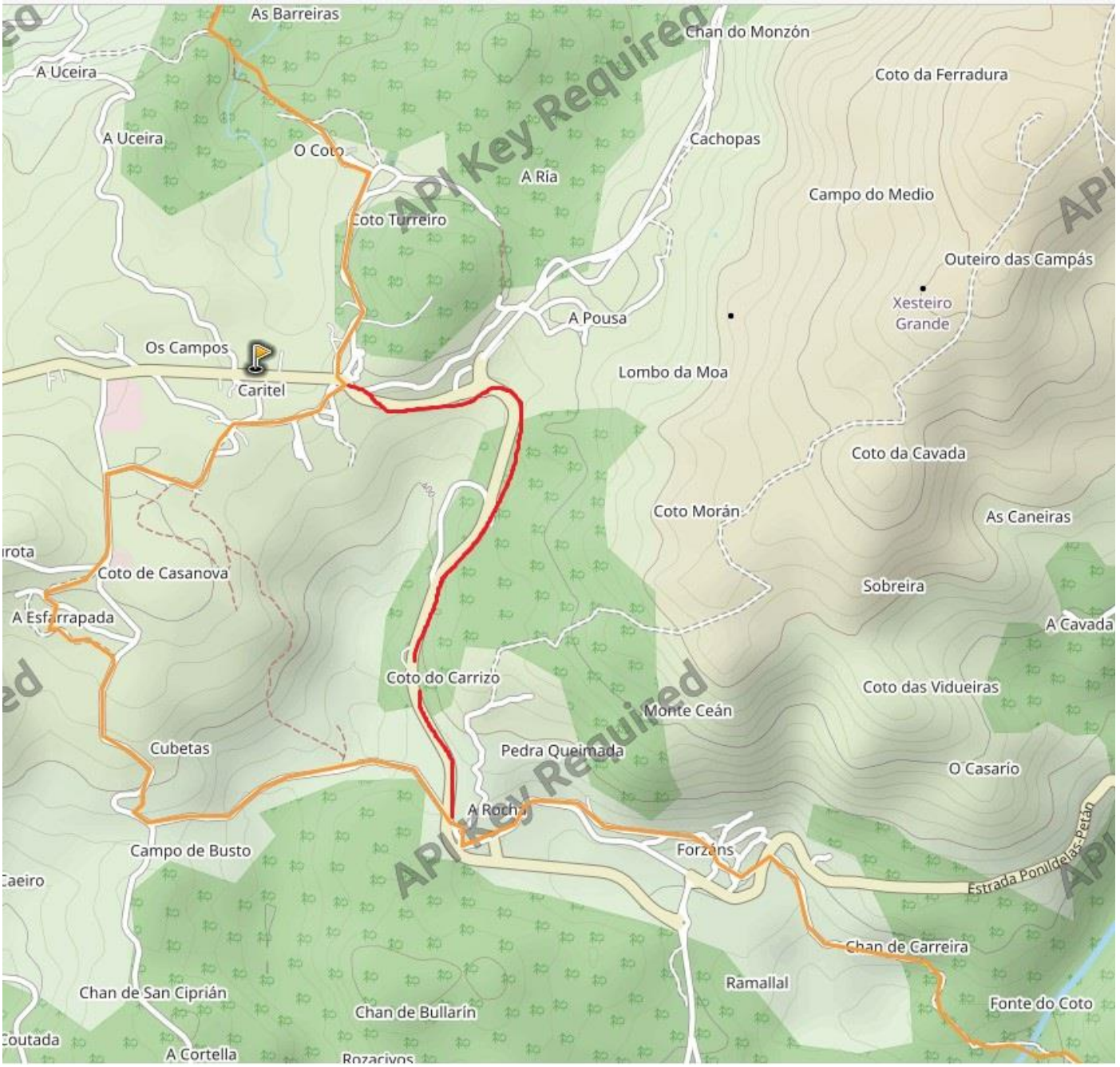
Da Bustelos il vecchio selciato cede al peso dei secoli e proseguiamo su strada per Cavada de Ventin. Saliamo all'altopiano, per Estacas (ristorante Casa Chalan, Maribel, 9866962017, un centinaio di metri prima di Casa D'Agosto 650956466 Omar, 30€ doppia con bagno).

25.7 Km - Estacas - Cotobade

A partire da Santa Maria d'Estacas, il Pontillón di Couñago e il Ponte Anceu sul Rio Parada, per raggiungere S. Martiño de Verducido. Abbiamo iniziato sull'asfalto, ma presto siamo entrati in un sentiero, un tratto di un Camiño de Arrieiro. Passiamo un piccolo ponte sul Couñago, e poi l'imprevisto e sorprendente ponte Anceu sul fiume Parada. A Verducido "Guarda che senza GPS non puoi seguire il sentiero, da qui non è segnato", ha avvertito il proprietario della venta.



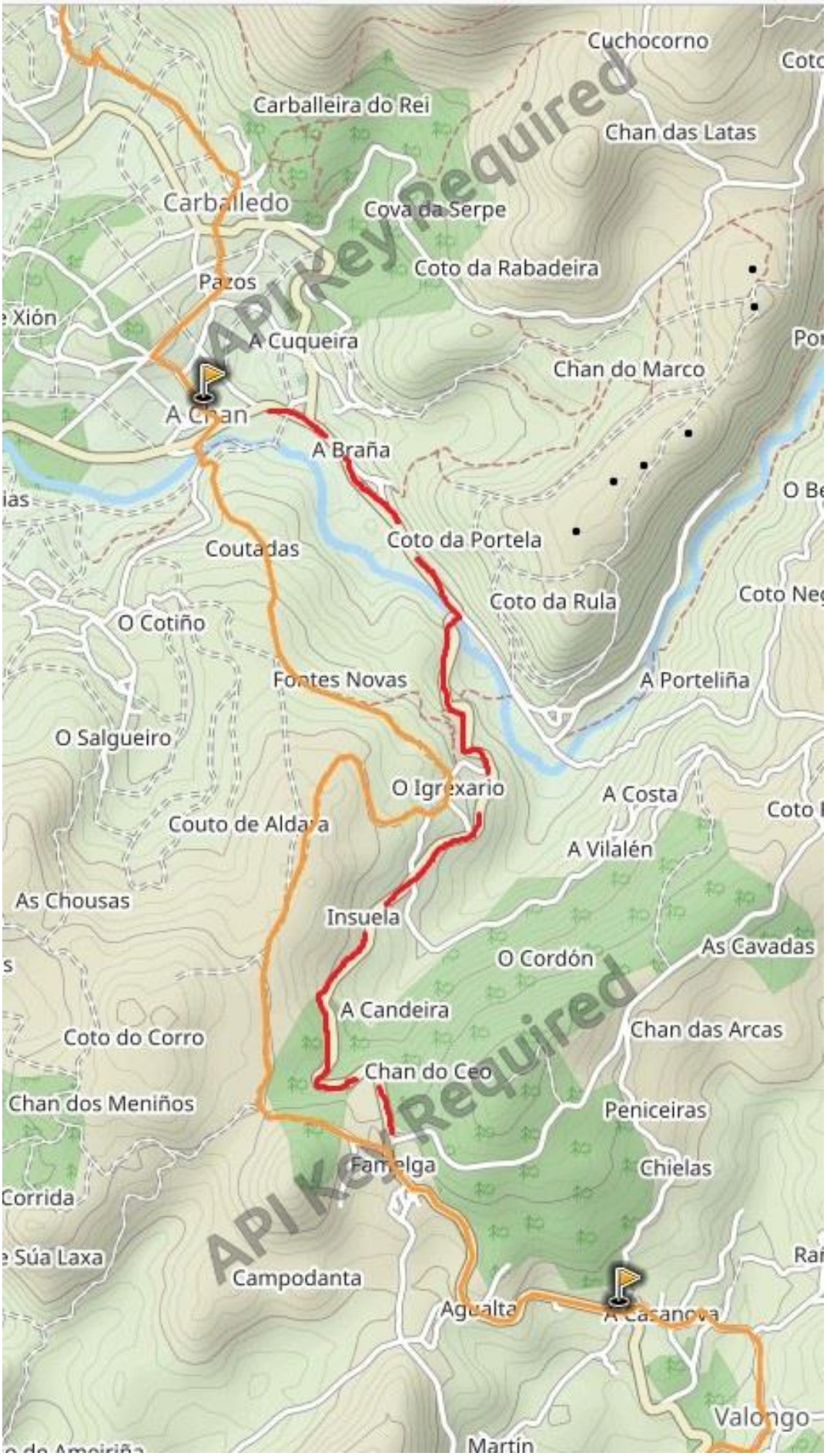
Seguendo le indicazioni del "Camino Arriero" passiamo il fiume per S. Fiz de Forzáns. Al km 7,2 c'è una deviazione lungo il "Camino de Difuntos", sulle rive del Rego Basteiros, che conduce attraverso As Barreiras al complesso Espigueiros de Caritel, Santa María. Al km 10,8 attraversando Rios Pequeno e Verdugo da Poldras di Portasouto. Attraversiamo la PO-255 e prendiamo un sentiero che attraversa il Rego do Porto e poi continua parallelo. Percorso piano che sprofonda nella foresta, viaggiando nel tempo. Il vecchio lastricato disintegrato nel corso degli anni. Le vecchie pietre accatastate che formano le pareti, i muschi, le felci, creano uno scenario di rara bellezza, esaltato dalle goccioline rimaste dalla pioggia. Continuiamo a salire. Siamo a Eido de Arriba, e dopo, a Forzáns (chiringuito da Glória, pausa). Proseguiamo per strade rurali, asfaltate, fino a raggiungere il Parque Recreativo da Carballeira.



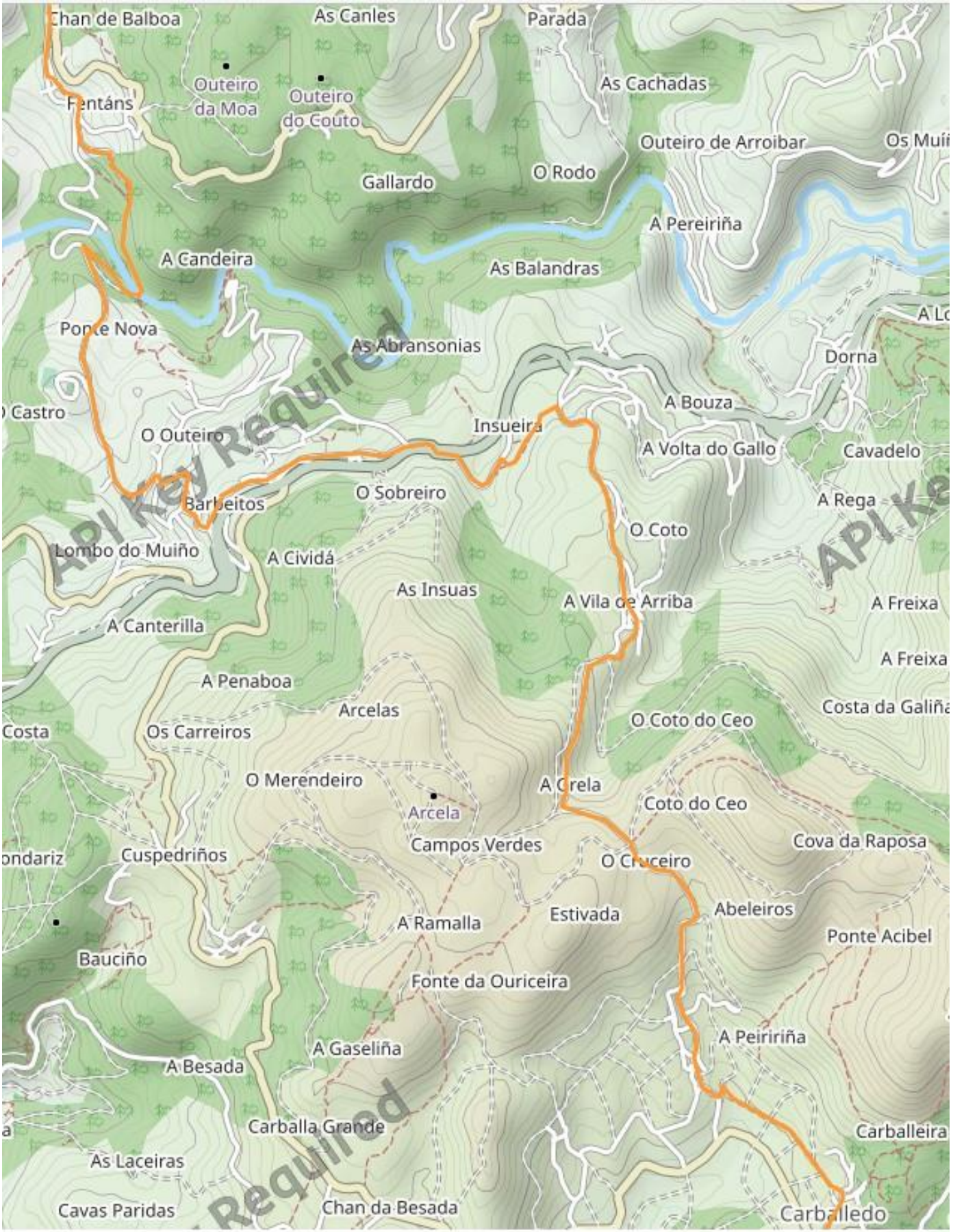
Più avanti siamo di nuovo tra le vecchie mura, fatte di pietre verdi dal folto muschio che le ricopre. Il sentiero scende per portarci alla traversata del fiume Verdugo, a Pasos da Fraga. Da Caritel il cammino sale sulle rive del Rio Verdugo seguendo il Sendero do Foxo do Lobo, Laxoso (Casa Malleiro, Carlos 618 13 27 89), Pontillón e Muiños do Calvelle fino al Santuario di Santa María de Aguasantas. Pausa, per continuare poi la salita. Superiamo l'Ermida de S. José. *Poi la salita prosegue fino alla cappella di Santa Lucia. Passando per San José de Penelas si arriva a Sant'Andrés de Valongo, Santuario da Sra. Do Libramento, sulle rive del fiume Calvelle. Da qui a Santa Lucía de Famelga, Coto do Castro, Santiago de Loureiro, Arufe, Rio Almofrei e* ***Cotobade.*** Il percorso è tra gli eucalipti, abbiamo bisogno di un machete!!! Dato che un male non arriva mai da solo, ci imbattiamo in una lunga area completamente inondata di acque nere. Casa Rural Bergando 627350022 (46€).

19.6 km - Cotobade - Campo Lameiro

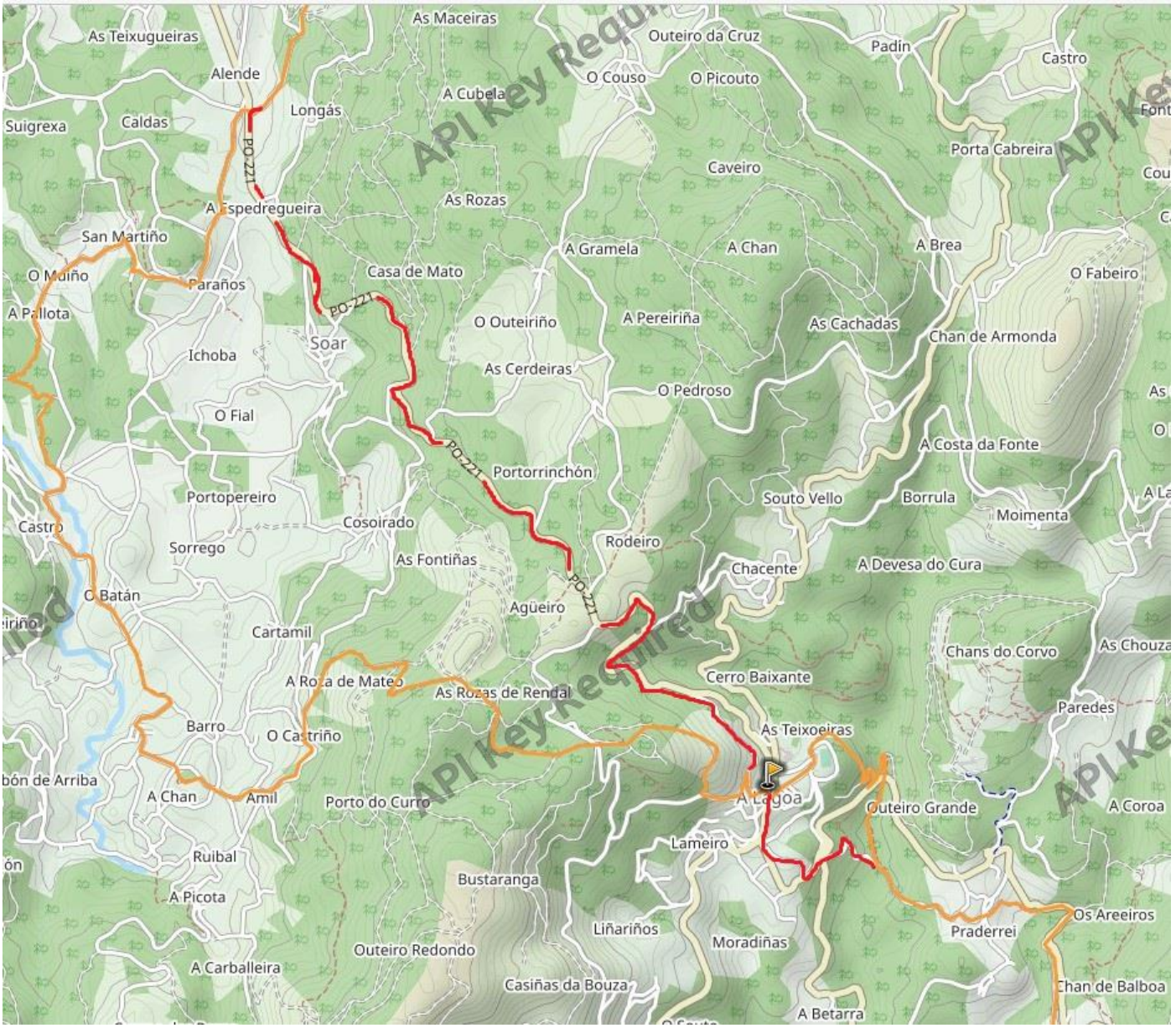
Passiamo la chiesa di Santiago de Loureiro. Laggiù il sentiero attraversa il rio Almofrei, quindi la PO-233 a Chan (caffè e tienda). Berberota, Pazos. Continuiamo verso S. Miguel de Carballedo e Trabazo, ripida salita verso Alto de Coiregos dopo Casanova.



La discesa passa per Vila de Arriba, Santa Maria de Sacos (tempio romanico del secolo XII- albergue in costruzione), Ponte Mocín, cammino si perde nei rovi, meglio la strada! Carballeira de S. Xurxo de Sacos, Fontàn, Sentiero PRG-29. Scendiamo sull'asfalto, per prendere a destra un sentiero medievale per il Ponte Romano sul rio Lérez. GR-94, Fentáns.



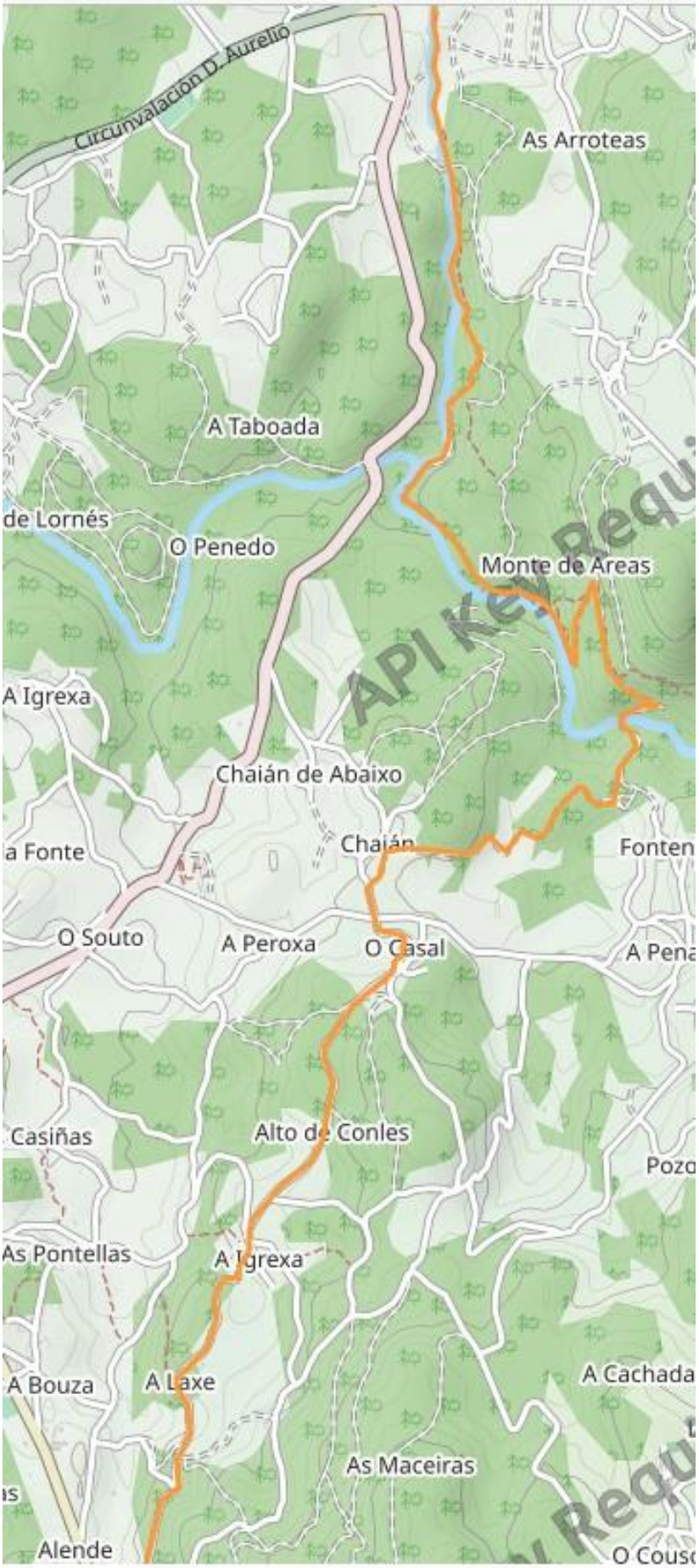
Proseguiamo verso Praderrei per poi raggiungere le rovine di un mulino ad acqua, O Rego Maneses, dove inizia la salita dura a S. Miguel de **Campo Lameiro** (alloggio da Eladio Argibay Tel. 0034617214001 eladioargibay@yahoo.es



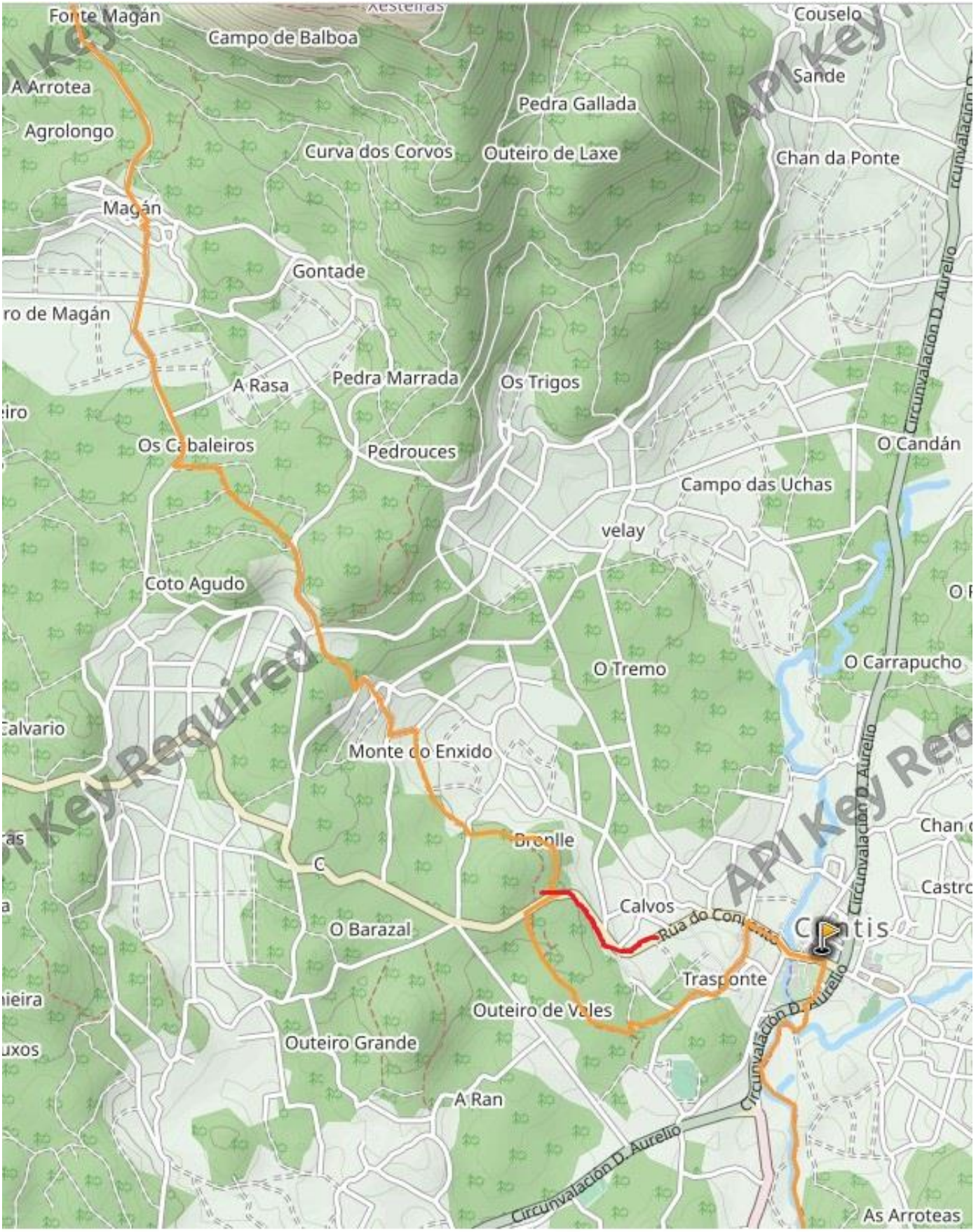
22.2 km - Campo Lameiro - Cuntis

Lasciando Campo Lameiro per il percorso della Aqueoloxica Area di A Paradela, Castro Penalba, A Lagoa, saliamo a San Antoniño de Penalba, (Castro da Serpe), Moraña, Castro de Monte Castelo, Outeiro, S. Mamede de Amil e santuario di os milagros de Amil. In direzione nord proseguiamo per Piñeiro, O Batán e Castro

Attraversando il rio Gundeiro, svoltiamo su un sentiero sterrato nell'area di Mámoas in As Laxes. Seguono A Pallota, O Muiño, il Rio de Cornide e Gargantáns S. Martiño, Castro de Parños, Pedra Lapa Menhir de Gargantáns. Passiamo la PO-221 a Alende e proseguiamo per Santa Xusta de Moraña: Fonte Santa. Continuiamo verso O Casal, Chaián e S. Martiño de Laxe, (Fontenla) dove possiamo attraversare il fiume Umia.

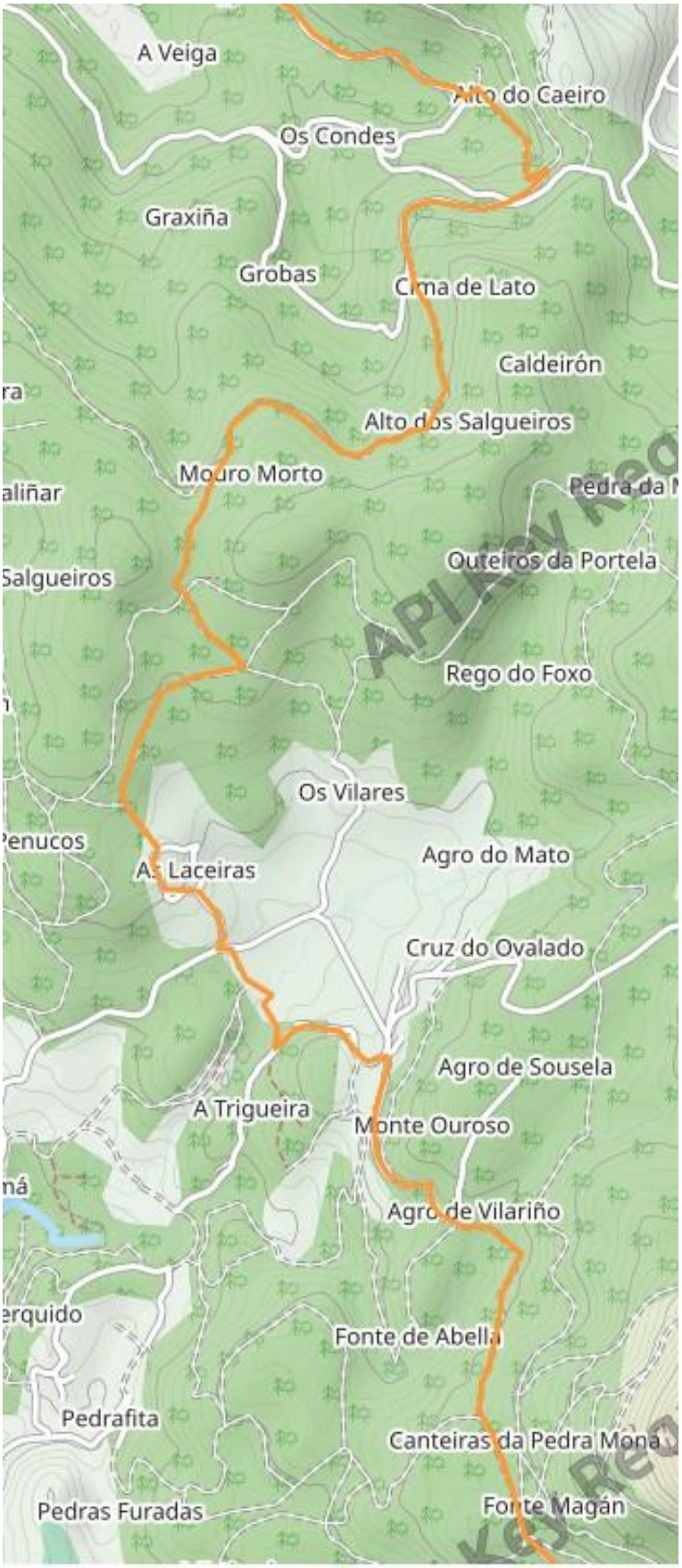


Aggiriamo il monte de Areas, seguiamo il Rio Gallo Trail, Ponte de Taboada, parrocchie di Xinzo e Louriña, Ponte de Nieto, Poldras de Meira, Ponte Xuiz, Ponte Budión ed arriviamo a Santa María dos Baños a ***Cuntis***. Pension Pura: +34986 548 109/ AJ monastero benedettino +34986 548 035 (avvisare il giorno precedente) / Alberto Escobar 0034 656 23 38 69 /Angeles Gomez 0034 610212147/986548317/ Casa da Pedreira/

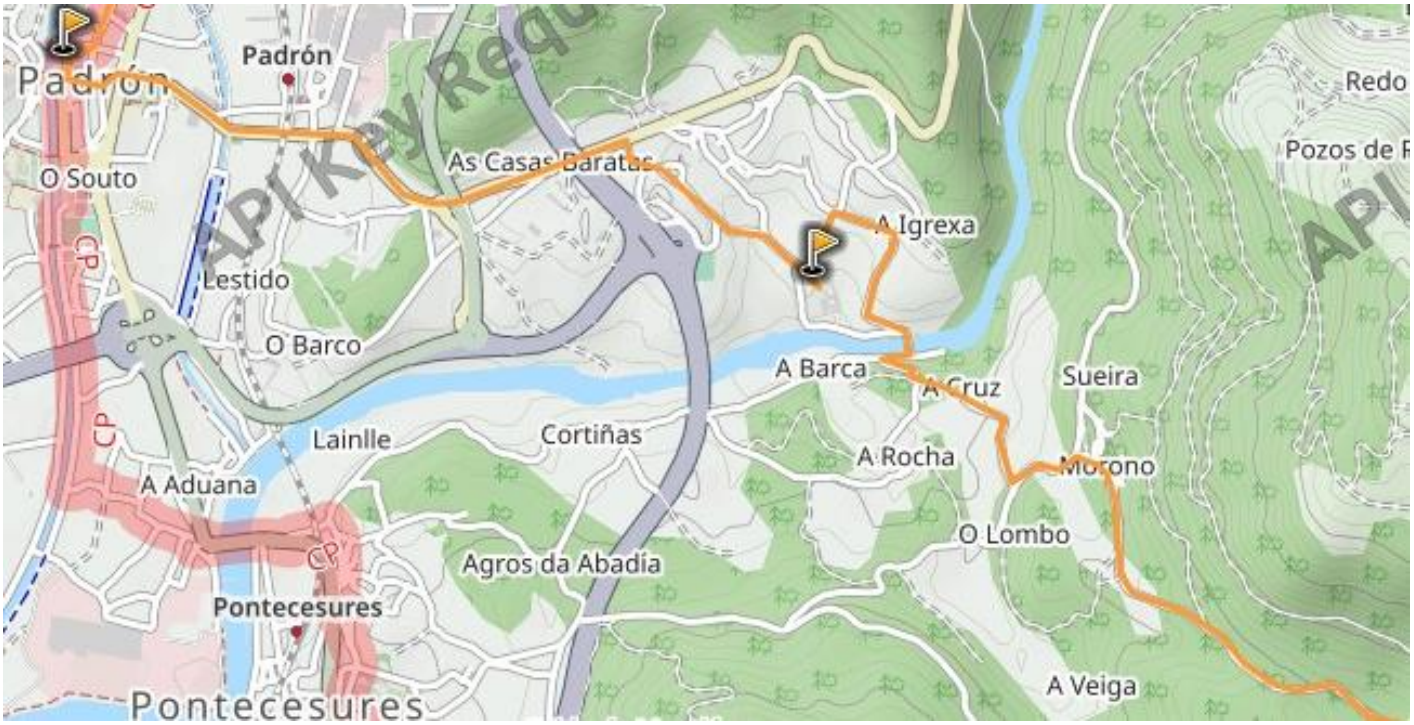


24.5 km - Cuntis - Padrón

Seguendo il PRG-21 andiamo a Transponte. Passiamo Forno da Tella e Outeiro do Moucho con petroglifi. Ancora il PRG-21 di Xirei, Noval, Vilariño ***e A Bragaña****, (Tasca (osteria) e casa rurale).* In Alto da Bragaña, il PRG-21 gira a sinistra verso Valga. Noi continuiamo attraverso Magán, (Tapería=paninoteca e una fontana), Arrotea, la pista forestale pavimentata attraversa il Regato Ferreño, Agro de Vilariño, Os Martores da Fonte da Abella, as Laceiras.



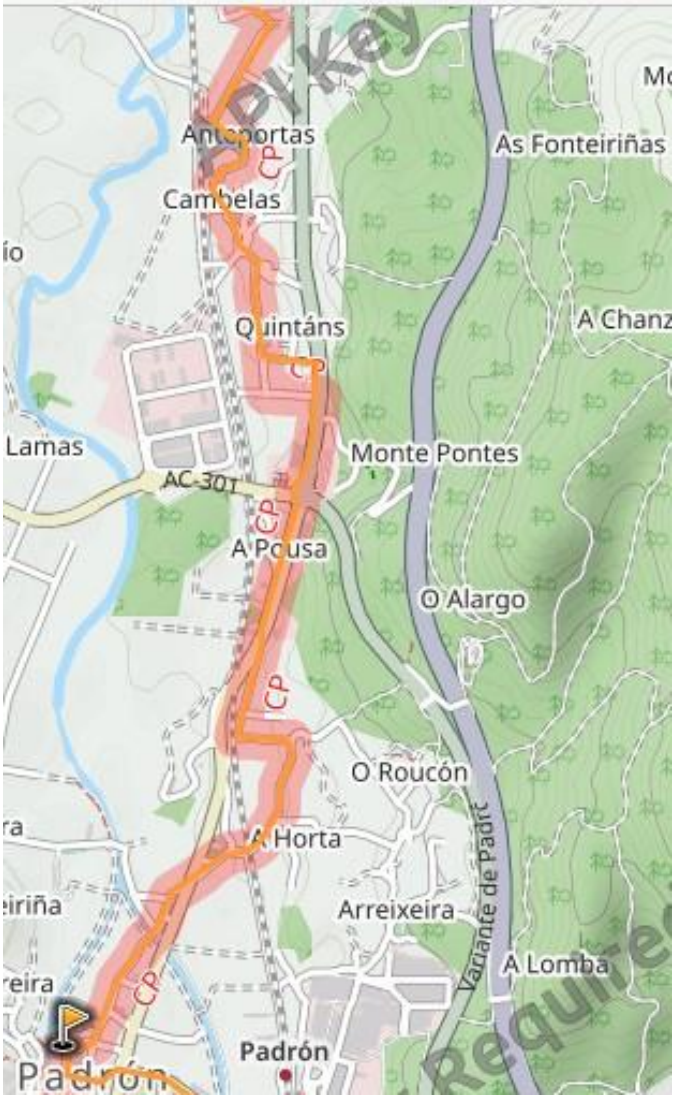
Alto dos Salgueiros (Pedra da Serpe) e scendere da Fenteira verso Confurco, Morono, A Rocha, A Barca, attraversare il rio Ulla, **l'ostello del monastero** di San Antonio de Herbón, frazione di Padron- 22pl, donativo, cena comunitaria, hospitaleri
3km mancano per arrivare a **PADRON,** cittadina storica, chiesa di Santiago, feria di fine luglio**:** RM di fianco al convento domenicano sopra la fonte del Carmo, 44pl/8€ cuc/ RP Flavia, Campo da Feira 13, tel 981810455 da 22pl 13€/ RP Corredoiras 981817266 Corredoira da Barca 10 da 26pl 16€/ RP Caminho do sar da 20pl 15€ cucina 618734373/ RP pedron, calle rianxo, da 43pl a 15€ tel 881121266/ RP Barca da pedra 22pl 18€ 679199770/



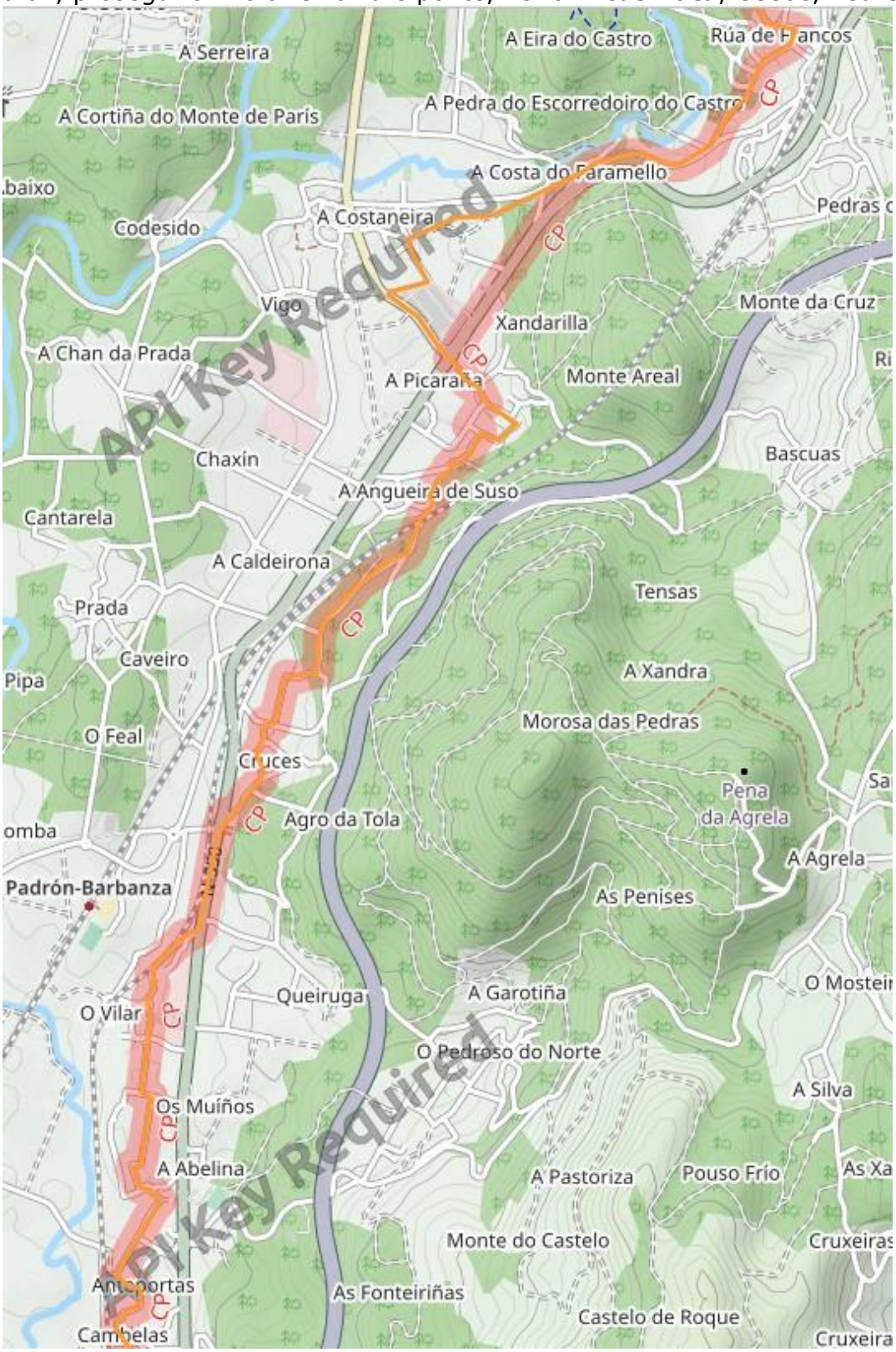
PADRON-SANTIAGO DE COMPOSTELA km 25 circa

NB: una bella statua di pellegrino in una piazzetta fuori cammino, da vedere// Si riparte dal ponte e dalla chiesa di Santiago a sx verso la N550

1km Iria Flavia: antica sede episcopale prima dell'avvento di Santiago - Collegiata romanica santa Maria con cimitero/ si passa la ferrovia e si segue la N550 fino a Romaris, deviazione a sx per Rueiro, Cambelas, Tarrio, Vilar, ancora N550

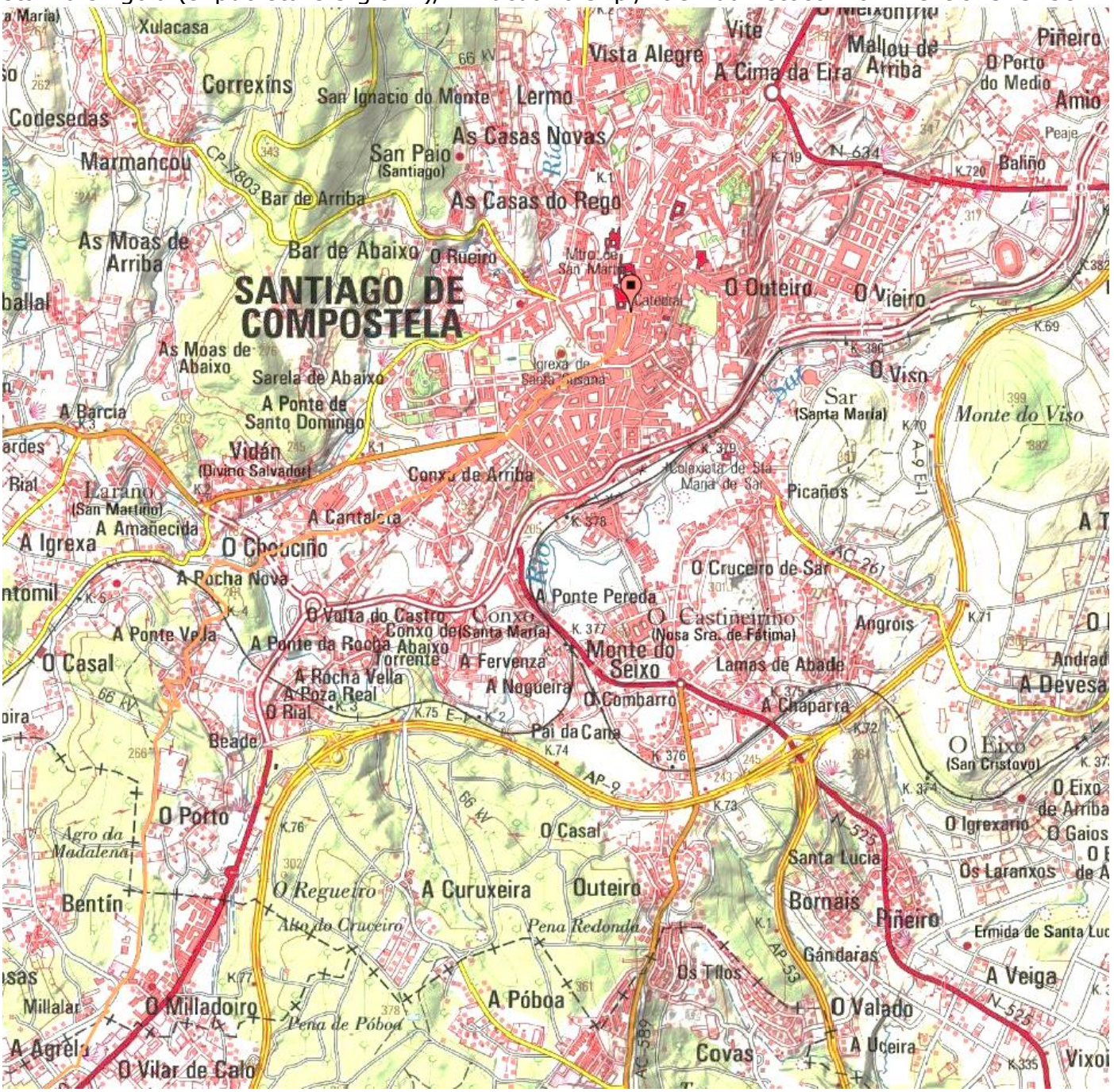


5km Escravitude (schiavitù): santuario mariano barocco del XVIII e fonte/
Proseguire a dx su ctra per Cruces, sentiero per Angueira de souso, ferrovia, Areal, Picaraña, N550, deviare a sx su ctra per Rua de Francos
5km Rua de francos- TEO: RM Vilar de abaixo, 20pl/8€, cucina/ RP Compostela Inn 981 8190 80 Rua M. de Montouto 4/ RP Calabaza tel 981194244 (Km 12,5 prima di Santiago) da 34pl 12€ **da evitare,** se non ha cambiato gestione / Si sale a capilla San Martiño, girare a sx e poi a dx, proseguire fino a ferrovia e ponte, **zona incasinata**, Osebe, Pedreira, Raices, Agrela,



5 km Milladoiro: RP 68pl 12€ cucina, rua palmeiros 667999702/ centrale elettrica, salita Agro dos monteiros, Rocha vella, ferrovia, Rocha nova, autostrada, **problemi di tracciato**.
5km O Choucino: periferia di Santiago- salitona, rua Cantaleta, travessa Choupana, rua Espiñeira, avenida Castro, avenida Juan Carlos, **discesa sassosa ripida**
3 km Porta Faxeira: rua de Franco

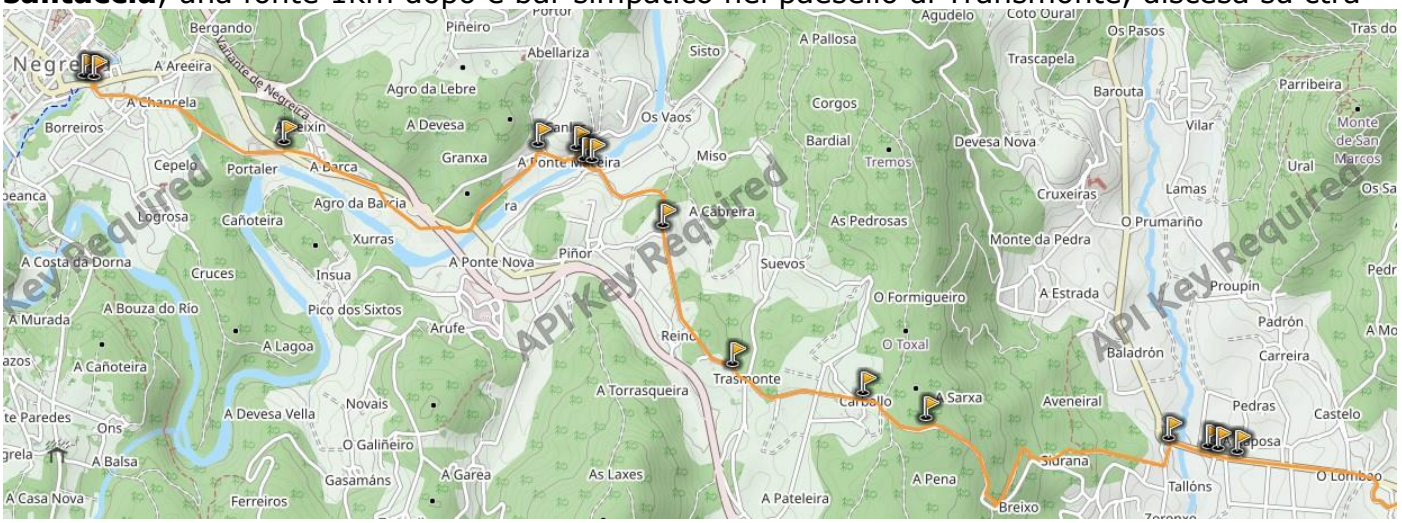
0,5 km SANTIAGO: AC francescani, 25pl 3€ dietro museo navale/ RP san Lazaro nella via omonima, 981571488 da 80pl 10-8€ (si può stare 3 giorni) aperto 24h/ RP fin de camino, fundacion asip, rua de Moscova a Fontiñas, 981587324 da 110pl 8€/ hostel last stamp 18€ Rúa do Preguntoiro 10 Tel 981563525/ RP Santiago, rua do Valiño 3 tel 657402403 da 30pl 13€/ RP mundo albergue, calle san clemente 26 tel 981588625 da 34pl/17€ in su/ RP Fogar Teodomiro, Plaza algalia de arriba, 981582920 da 18pl 18€/ RP Azabache 981 07 12 54 Calle Azabachería 15 da 14€/ RP La Estrella 881973926- 617882529 C/ Concheiros 36/ RP Roots Boots 699631594 Campo Cruceiro do Gaio 7/ RP Porta Real 633 610 114 Rúa dos Concheiros 10/ seminario menor de belvis, avda quiroga Palacios 2, tel 881031768 da 10-12€ o 15€ la stanza singola (si può stare 3 giorni)/ RP acuario 52pl/10€ Rua Estocolmo 2 Tel 981575438



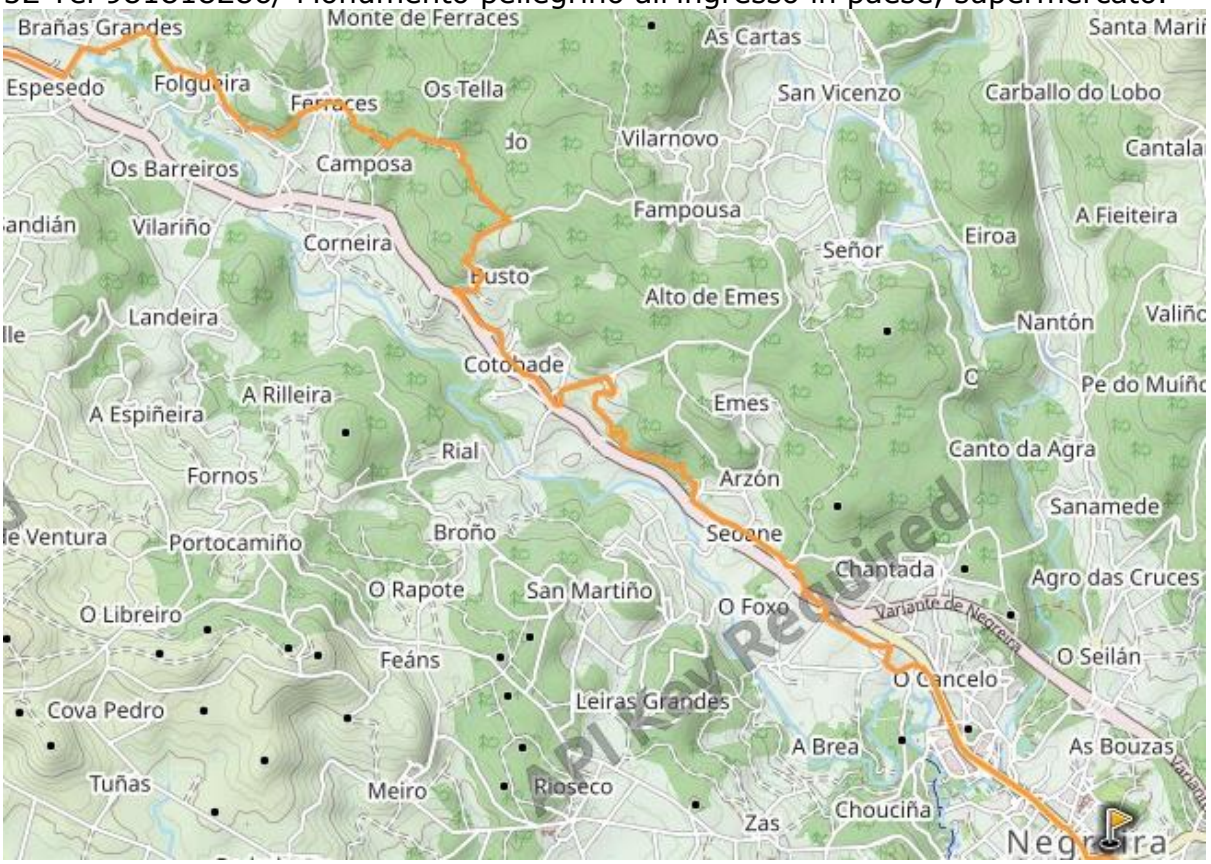
SANTIAGO- NEGREIRA KM 22 seguendo il camino fisterrano

Si riparte da piazza Obradoiro, giù verso rua das Hortas, rua poza de bar, rua do cano, discesa al rio Sarela col mulino in ristrutturazione da anni, salita nei boschi, strade e sentieri, Carballal (3,5km), Quintans (3,5km), Ventosa e Alto do vento, NB: al km 10 quando si arriva sulla ctra di Lombao, il bar di fronte odia i pellegrini e non li serve...bisogna proseguire sempre sulla ctra per trovare un bar con buoni panini sulla dx prima di girare a sx per salire l'alto do mar de ovellas, case sparse e aldeias (frazioni)

11,5km Auguapesada e Alto do mar de Ovellas (272m) tra boschi e strada nazionale, poi **la salitaccia**, una fonte 1km dopo e bar simpatico nel paesello di Transmonte, discesa su ctra

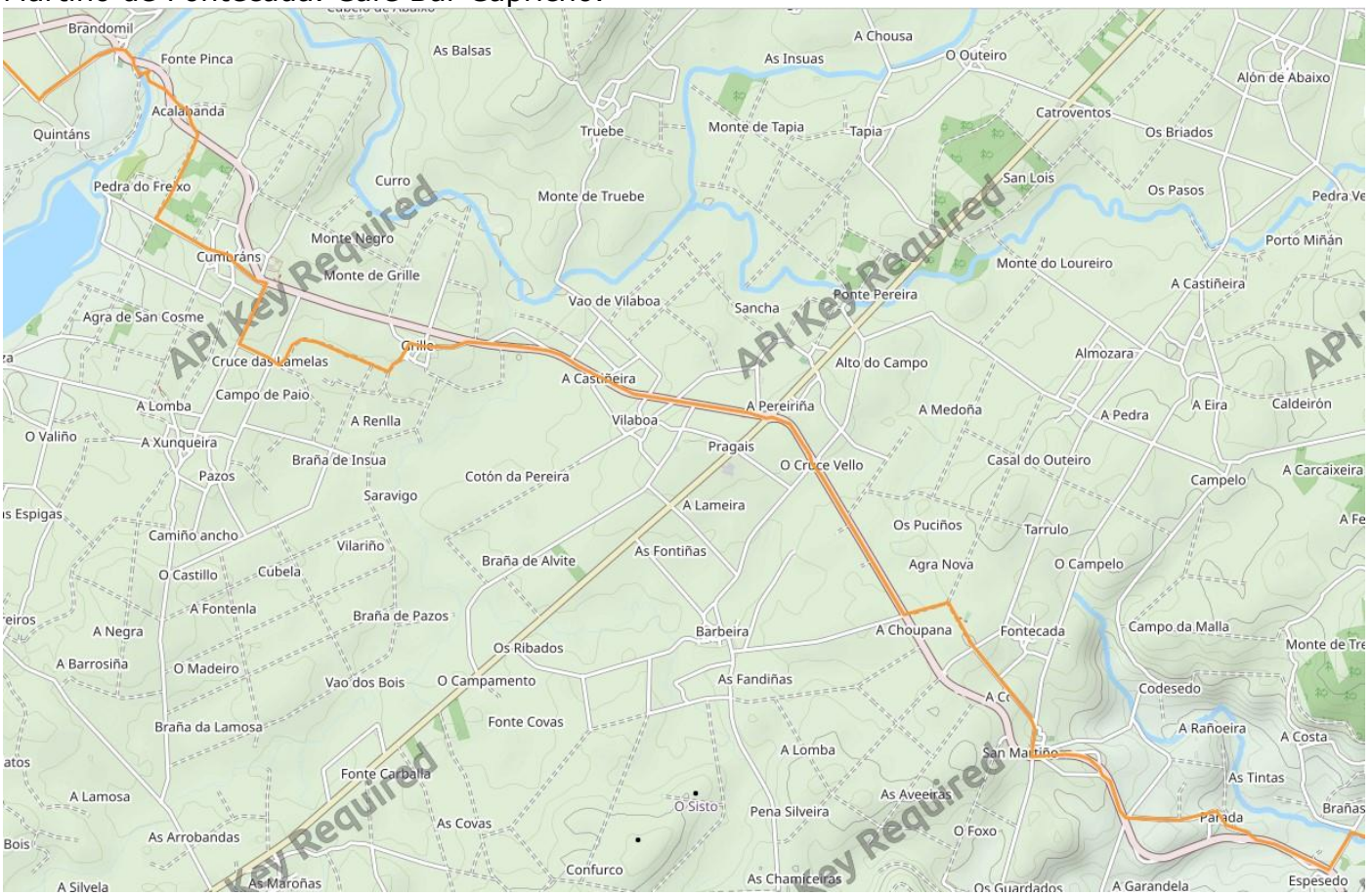


5km Ponte Maceira sul fiume Tambre del sec XIV- Belle foto e bagno al fiume? / Bar Ristorante alloggiano quando vogliono- villaggio medioevale ricostruito, case di Jeremy Irons, Carlos Saura ed altri famosi, ponte, mulino, chiesa di san Biagio. Continuare per Barca e **Chancela** (RP Anjana da 23pl 12€ tel 607 387 229 nuova gestione) su sentiero e strada.
5km NEGREIRA: **RP san José**, rua castelao 20, da 50pl+ camere/12€ in centro, 881976934 Débora e Victoria/ RP lua, avda Santiago 22, 40pl/12€ all'entrata del paese, trascurato 698128883 Pilar González// RP el Carmen, sopra hostal Mezquita in centro, 34pl/12€ mp possibile tel 981881652-636129691/ buon RP Alecrin 40pl/12€ Avda Santiago 52 Tel 981818286/ Monumento pellegrino all'ingresso in paese, supermercato.

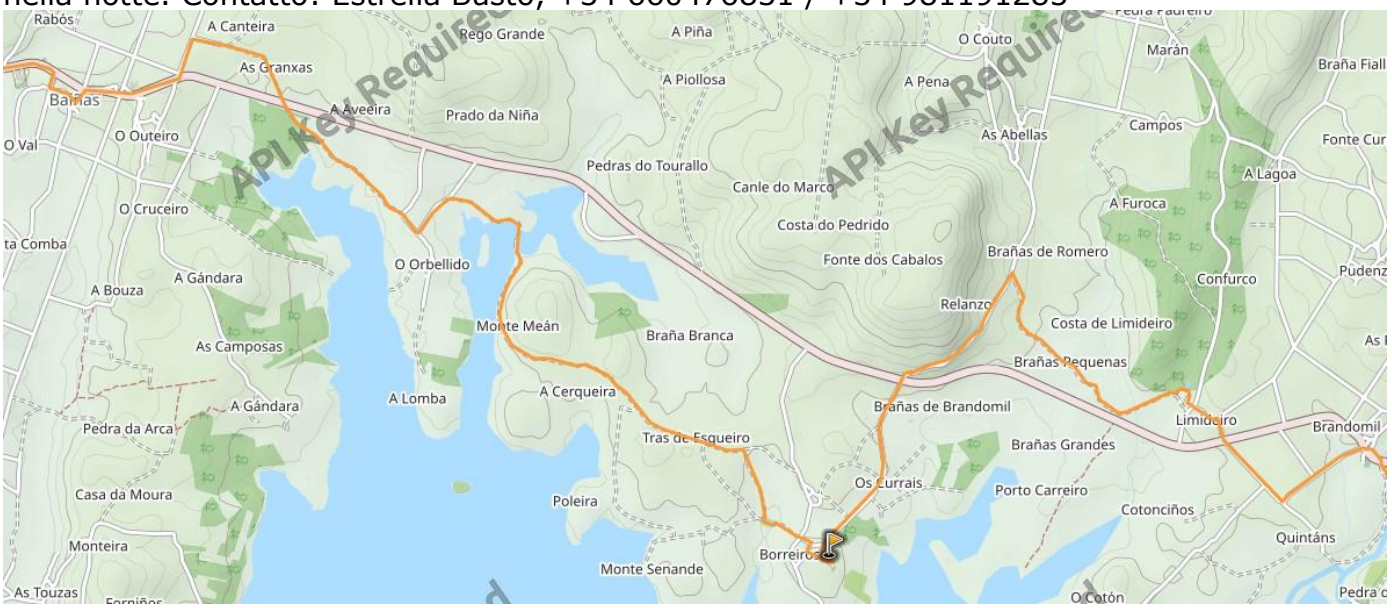


32 Km NEGREIRA - BRANDONAS

Proprio nel centro del villaggio lasciamo il cammino a Finisterre e giriamo a destra. Più avanti, all'incrocio con Zas, seguiamo la strada sterrata e abbiamo alternato sterrato e asfalto fino a raggiungere un punto più alto, da dove siamo scesi alla chiesa di San Xoán de Barcala. Poi passiamo la Igrexa de Santa María de Oroeste. Restaurante O 'Arranca. In seguito San Martiño de Fontecada. Cafè Bar Capricho.



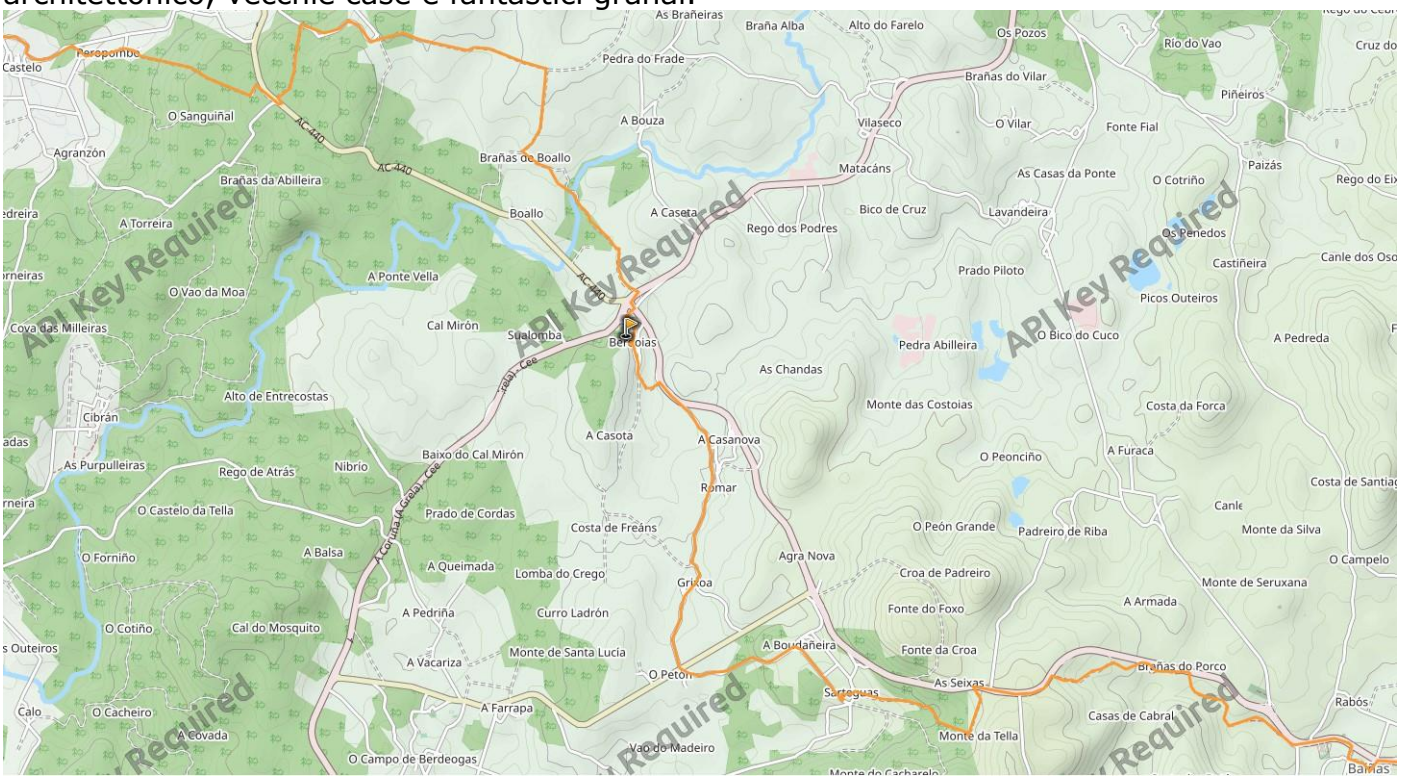
due scorciatoie, seguendo AC-546, all'intersezione con AC-400. Abbiamo tagliato alcune centinaia di metri del zigzag. Alcuni angoli di questo palcoscenico, come Pozo do Limideiro. Alloggio al Campamento Turistico de **Brandoñas**. 30€, 8€ per cena e la colazione è inclusa nella notte. Contatto: Estrella Busto, +34 660476831 / +34 981191283



16.9 km - BRANDONAS- BERDOIAS

il percorso è tutto segnato, anche se purtroppo in molti punti i cartelli sono stati spezzati o tolti... Fiume Xallas vicino al bacino idrico (Encoro da Fervenza), attraversato su un lungo ponte. **Baíñas (Ostello** alla chiesa di Bainhas +34 606625927 e 682712072 che mostra un curioso São Martinho scolpito nel granito su una delle porte). Dopo si segue un po' il fiume,

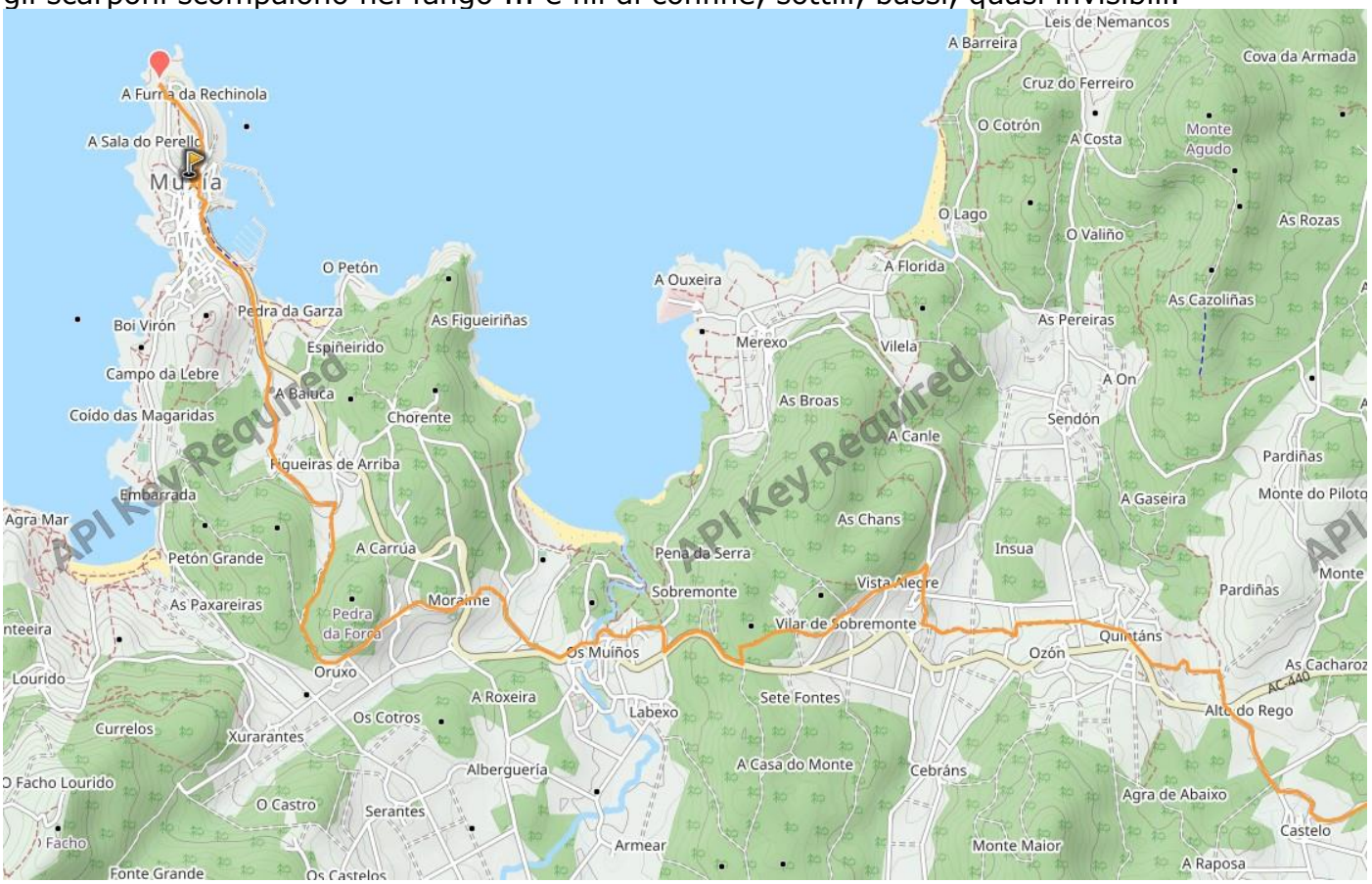
punteggiato da piccoli mulini ad acqua. Poi Sarteguas, con un interessante patrimonio architettonico, vecchie case e fantastici granai.



L'ostello di Berdoias è una ex scuola per i servizi della comunità, incluso l'alloggio per i pellegrini. 5 cuccette, riscaldamento, doccia, cucina con tutto il necessario per cena e colazione. Nel frigo c'è formaggio, prosciutto, latte, yogurt, burro, marmellata. E Paquita viene più tardi. C'è una scatola per il donativo. Contatto: Paquita Ntelo 655045735

19 Km BERDOIAS – MUXIA

Chiesa di San Pedro, dopo aver attraversato l'AC-552. Più avanti le gole ed un percorso tra muretti. Un ponte rurale e un bosco di querce. Poi degli eucalipti. Alla fine un pascolo, dove gli scarponi scompaiono nel fango ... e fili di confine, sottili, bassi, quasi invisibili.



Il tormento termina su una strada asfaltata rurale che scende: prima vista del mare. Passiamo quindi sotto Castelo e dopo a Quintãns, dove abbiamo visto la prima freccia gialla. Siamo sul Camino de Santiago a Muxía. Café Pensión Plaza. San Martiño de Ozón, passare su AC-440. deviazione verso Os Muiños. bar del Monastero di Moraime.
Il monastero di Moraime: *creato all'alba del secolo XII, fu presto raso al suolo dai Normanni nel 1105, poi dagli Almoravidi, nel 1115, nemmeno il santo, San Xiao de Moraime, fu in grado di proteggere il luogo. Fu Alfonso Raimúndez, il futuro re Alfonso VII di Leon y Castilla, che, a 14 anni, fece una donazione che permise di ricostruirlo nel 1119. Aveva trascorso alcuni anni della sua infanzia lì nella regione, e non se ne dimenticò mai - il monastero fu dotato di ampie proprietà, che si estesero a Fisterra e rimasero così fino al secolo XV. In realtà Alfonso era lì ... rifugiato nel monastero, mentre erano in corso feroci scontri tra i suoi sostenitori e Urraca la Temerária (1079-1126), regina di Castiglia dal 1108 fino alla sua morte. Dal secolo XIV iniziò a decadere, subendo dapprima le rapine dalla piccola nobiltà rurale e poi, nel XVI e XVII secolo, i corsari inglesi spesso lo assaltarono*. Nel secolo XVI, il monastero fu abbandonato. Re Carlo di Castiglia (e d'Aragona) - il famoso Carlos V, imperatore del Sacro Romano Impero- acquistò Muxía, perché voleva avere un porto che facilitasse il commercio con il suo regno. E questi episodi sono la storia dell'odierna Muxía, proprio accanto (3 km lungo l'Estrada Real). *Terra di pescatori che vivevano sotto la protezione del monastero. Il suo nome deriva proprio dai suoi monaci che hanno avuto un'influenza forte e duratura in quelle terre. Muxía, terra di monaci.* Appena arrivati, abbiamo messo tutto a terra e siamo corsi a visitare il Santuario di Virxe da Barca, la chiesa, la roccia, il bellissimo promontorio. Questa chiesa, del secolo XVIII, fu eretta nel luogo in cui esistevano le cappelle dal XII° secolo, quando la religione cristiana riuscì a convertire queste popolazioni, che resistevano all'abbandono delle loro pratiche "pagane", dal tempo dei Celti.
6,5km Muxía (muscia): tutti i servizi/ certificato Muxiana alla oficina de turismo in centro/ **da evitare** RM 32pl/8€ cucina scarsa e orari stretti, su salitaccia nella periferia/ ottimo RP Bela Muxía 64pl/12€ cucina, Rúa Encarnación 30 (vicino a Oficina de Turismo) Tel 687798222-981742041 Ángel e Maria/ RP da costa da 10pl 12€ fuori paese 676363820/ RP Arribada da 42pl 12-15€ tel 981742516/ RP @muxia da 40pl 11€ tel 981742118 di fianco a RM/ Playa, paseo, santuario NS da Barca (2km), rocce di granito di forme varie (miti e leggende, posto tranquillo), **autobus vi riporta a Cee.**
NOTE UTILI a cura di Enrique Malheiro e di Luis 'o Freixo www.caminador.es

BRAGA: Albergue de Peregrinos - Rua S. João, 3 (vicino alla Cattedrale) -253 215 165 joemca@joemca.com - www.joemca.com
Fino a Moure ci sono diversi caffè e pasticcerie
Chiesa di São Jerónimo e Cappella di São Frutuoso (10km)
Ponte del Prado (fiume Cávado) (15,7 km)
Moure (caffè 21,8 km)
Torre Penegate (24,1 km)
Café Fonte Fria a Goães - Moisés Tel 253 388 052/253 381 249
Goães (27.8km)
Goães - albergue 28,2km Donativo 253388 356/910499 382/917 699 156 Contattare in anticipo: Https://www.facebook.com/alberguedegoaes/ numero sulla porta
10.8km - Portela do Vade (39km) (Caffè, ristorante e farmacia)
14.2 km - Senhora de Fátima (42.4 km) caffè di Zebreiro
15.9km - Aboim da Nóbrega (ristorante Toca do Lobo) (44.1km)
17.9km – Campeggio (46,1 km) Bungalow 60/65 € (fino a 4 persone) campismoaboim@atahca.pt Tel +351 253 348094; 253 321130; +351 913936566
19,5km - Casais de Vide (caffetteria)(47,7 km)
21,3 km - Senhora do Livramento (49,5 km)
25.9 km - Santa Rita (54,1 km)

30,4km - Ponte da Barca (tutti i servizi) alloggio: Pensão Gomes - Rua Rocha Peixoto Tel + 351 258 452 288 | 258 454 016
Taberna São João Tel. +351258455 534 (vale la pena)
5.3km - Monastero di Muia (63,9 km)
8,7km - Touvedo (bar) (67,3 km) Café Neiva - Antonio Gomes
9.3km – Diga (67,9 km)
11.8km - Gração (caffetteria) (70,4 km)
16 km - Ecovia (74,6 km)
18,3 km - Monastero di Ermelo (76,9 km) Pernottamento: Casa Lola (www.casasdalola.com) Tel + 351 960 008 686)
22,7km - SOAJO (Tutti i servizi) visita/ alloggio: Centro Social do Soajo: +351 258 576 020 o +351 917 140 461/ Manuel Ribeiro Tel +351 935 510 931 (case in affitto)/ Casa de Pereiró +351 933 337 076 Caminho de Riobom, telefono: +351 969 024 652/ Casa do Adro: +351258 576 327 (55 € 2 persone con colazione)
8,5km - Alto do Adrão (94,8km)
13,5km - Baleiral (94,8km) turismo rurale (Dona A. Silvia Ribeiro Telefono +351 963 804 840) niente alimentari
15.7km - Senhora da Peneda: Casa Penedino: +351 934 690 775 Bernardino (possibile cena)/ Peneda Hotel - +351251 460 040/ Bar e minimarket
5.9km - Rio Mouro (94.4km)
7,8km - Campeggio di Lamas de Mouro (104,8km) +351251 466 041 bar e ristorante/ Centro di interpretazione di Parque da Peneda Gerês (96,9km)
10,3km - Lamas de Mouro (107,3 km) (Ci sono bar e ristoranti)
13km – punto più alto del cammino "1050mts" (110km)
19.1km - Fiães
24,6km - Melgaço Tutti i servizi/ Alloggi: Dª Mª Helena 251402 188 Teresa 932 359 897/ 27,4km - HI Hostel 251 410 200/ 30,8 km – Campeggio 251 418 218
4.8 km - International Bridge (132.6 km)
11 km - A Lomba 138,8 km
14,6km -Parada de Achas: Punto provvisorio di acogida Contatto: Maria Parada Hostel +34 669 359 601 Miguelanxo +34629810 341
5.7km - Pontillon
8,8 km - Coto da Vella
9,8 km - Cruz de Paradanta
12km - Franqueira (154.4km)
20km – Covelo: Hostal / ristorante Casa Costa +34986 650 032 (Carlos) (25€)
23km Sta Cruz de Baldomar (165,4km) Barciademera contatta Xavier +34606 62 59 27/ Alentea Hostel +34 986 668 134/ Casa Mariela +34669 315 500/ Casa de Vacaciones Valledebarcia +34635 022 490
12,5km - Monastero di San Xoan (177,9km)
19,3 km - Bustelos (AC José de la Riera) 184,7 km Via Mariana Hostel
22.2km - ESTACAS: Cottage Dom gosto - Fornelos de Montes 650956466 Casa Chalan 986.696 2017
6,1km - Forzans
10.8km - Portasouto (198.4km) Carlos (contatto)
15,7km - Augas Santas (203,3km)
23km - Loureiro
25km – Cotobade: Casa Rural O Bergando +34627 35 00 22
6.2km - Sta. Mª. Borse (219,8 km)
10.8 km - Ponte romano
15 km - Parque Arquiologico
16.4km - Campo Lameiro
4.8 km - S. Mamede Amil
5.7km - Milagros de Amil: (234.7km)
10.1 km - Ponte Gargatans
13.2 km - Sta Justa

20.9km – Cuntis: Pension Pura: 986 548 109/ monastero benedettino 986 548 035 (se possibile avvisare il giorno precedente)
10.2km - os Martores
13.1km - Pedra Serpe
19,5 km - Rio Ulla
20,5km - Herbon: Pilgrim Hostel (AGACS)
3 km - Padron: Diversi ostelli
14 km - Teo Pilgrims Hostel
19 km - Milladoiro
32 - Santiago
16 km - Ponte di Maceira
24.7km – Negreira: Diversi ostelli
39.8 km - S. Martiño Fontecada
50km - Brandomil
55,7km - **Brandoñas**: camp +34 981 191283 o +34 660 476 831
62,6km - Baíñas: Ostello alla chiesa di Bainhas +34 606625927 e +34 682712072
71,8 Berdoias: Albergue Via Mariana: +34 655 04 57 35
90km - Muxia
90,4km - Santuario da Virgem da Barca (390km)

BUON CAMMINO ! flavio vandoni flaovandong@gmail.com www.camminando.eu