

Il Cammino di Santiago

Il Cammino
Primitivo

Giovedì 2/5/2024
Ore 21:30



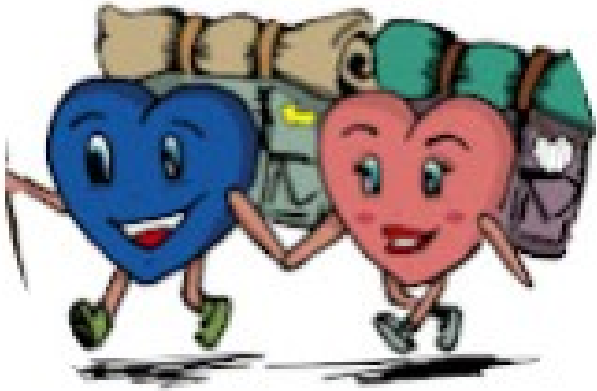


Due cuori verso Santiago

@DuecuoriversoSantiago · 152 iscritti · 58 video

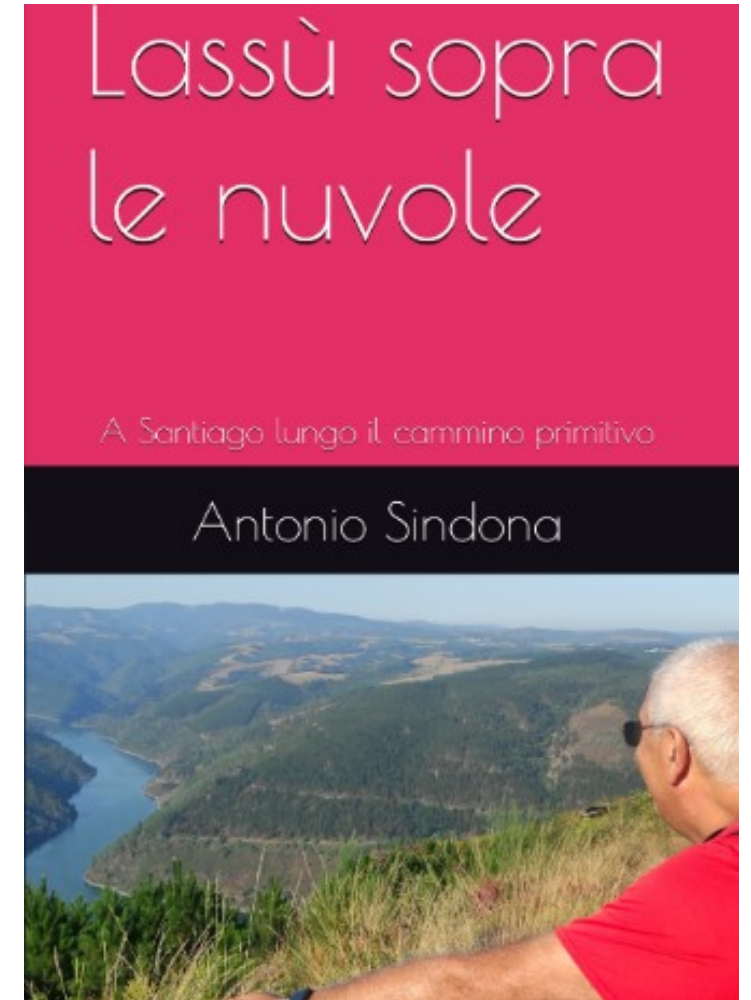
Ogni persona che decide di intraprendere il Cammino di Santiago lo fa a suo modo

duecuoriversosantiago.it e 2 altri link



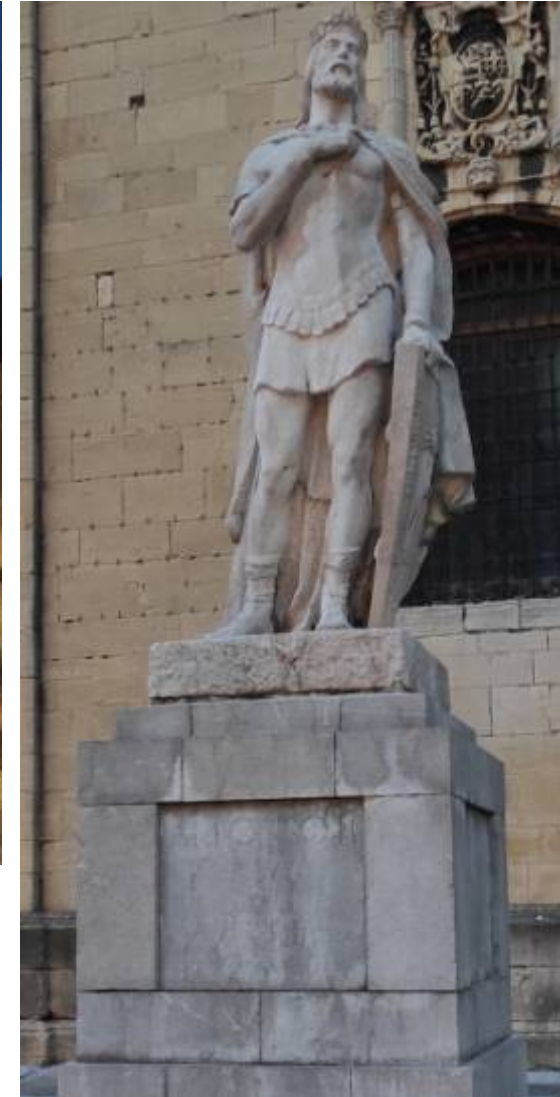
Iscrivetevi ed attivate
le notifiche

Le cronache dei cammini...



Leggete anche il nostro blog
<https://www.duecuoriversosantiago.it/>

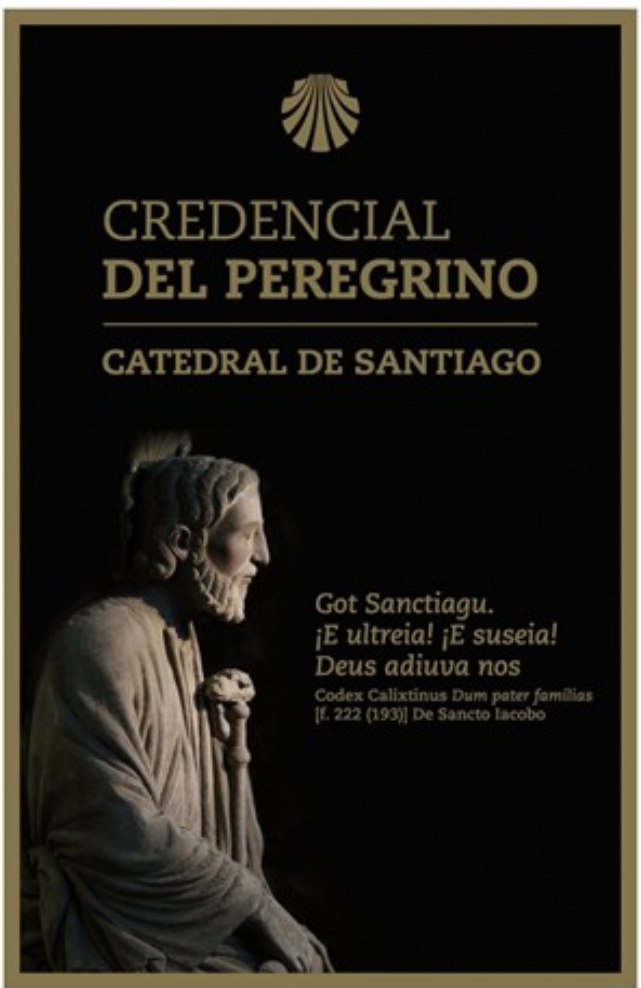
L'origine del Cammino Primitivo



Il Cammino Primitivo è chiamato così in onore del primo pellegrinaggio compiuto dal re Alfonso II “il casto” che si recò al monte Libredon, l’odierna Santiago, per riconoscere le ritrovate spoglie di San Giacomo. In suo onore, nei pressi della Cattedrale di Oviedo, è stata posta una sua statua.

Sono disponibili diverse credenziali. Quella a sinistra è quella ufficiale della cattedrale di Santiago mentre quella al centro è disponibile in cattedrale ad Oviedo ed in molti albergues ad Oviedo o lungo il cammino.

La mini-credenziale sulla destra consente di piantare un albero dopo aver raccolto tre timbri negli albergues convenzionati. Alcuni di questi sono il Green hostel ad Oviedo, La figal de Xugabolos a Casazorrina e l'hostal Cantabrico ad A Fonsagrada.



COMPOSTELA ECOPEREGRINO

Nombre/Name: Antonio

10 libre de huellas de llasurales. recycle! or free from the footprint of litter. Recycle!

1a Ecoembes en Instagram o Twitter. Ecoembes on Instagram or Twitter.

foto de tu Compostela del EcoPeregrino res EcoAlbergues con el #EcoPeregrino or of your Eco-Pilgrim Compostela stamped in Eco-hostels with #EcoPeregrino.

#EcoPeregrino

cada foto subida plantaremos un árbol setono en una zona de Asturias. every photo uploaded we will plant native tree in an area of Asturias.

Este documento muestra tu huella y por mantener libre de basura.

THIS DOCUMENT YOUR COMEBER AND TO KEEP FREE OF

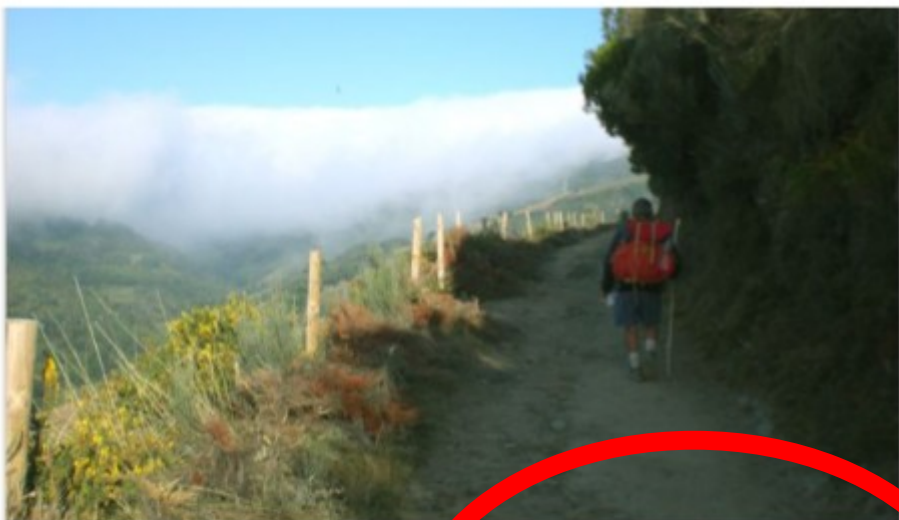
Fecha/Date: FONSAGrada 25 AGO. 2023



El Camino de Santiago

Bienvenido a Gronze, tu Guía del Camino de Santiago

Camino Francés



Camino Portugués Central



Camino del Norte



Camino Primitivo



Vía de la Plata

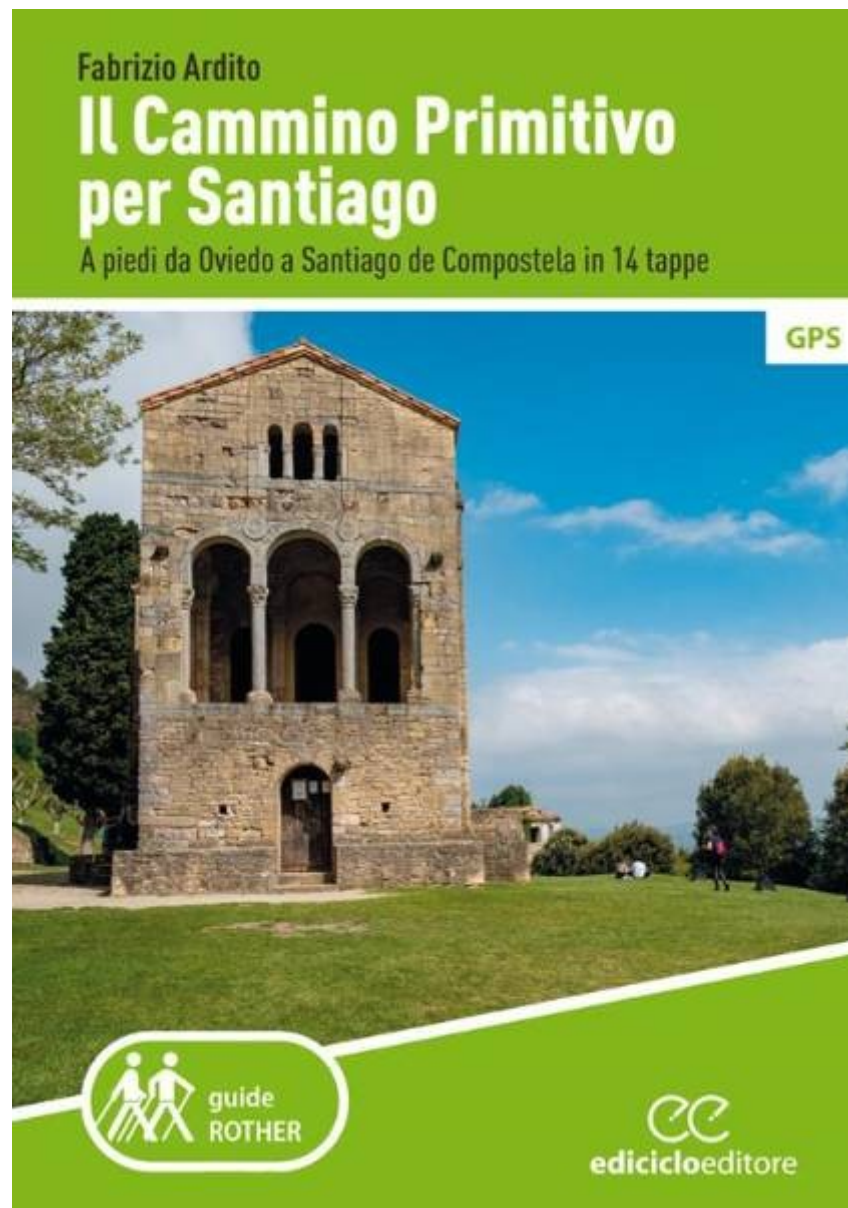


Fisterra y Muxía



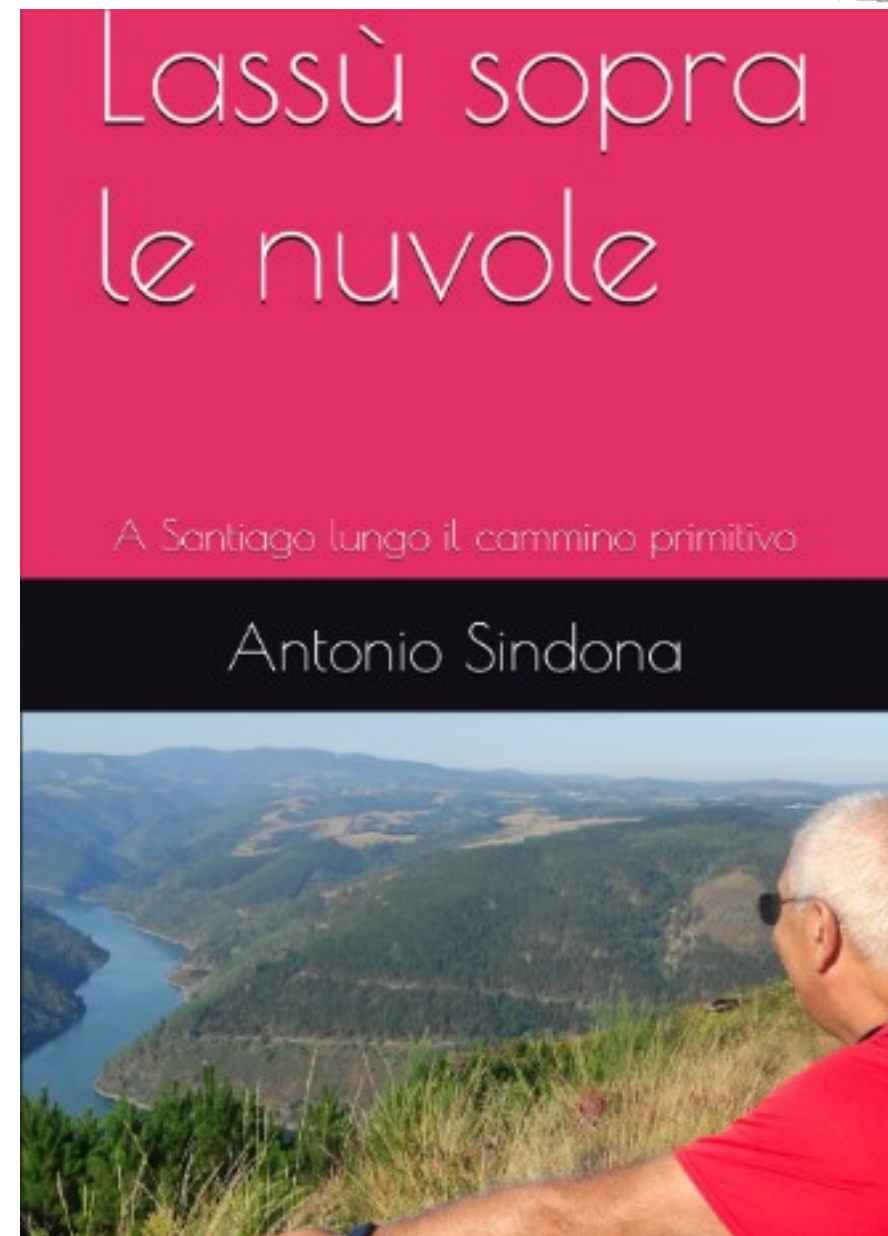
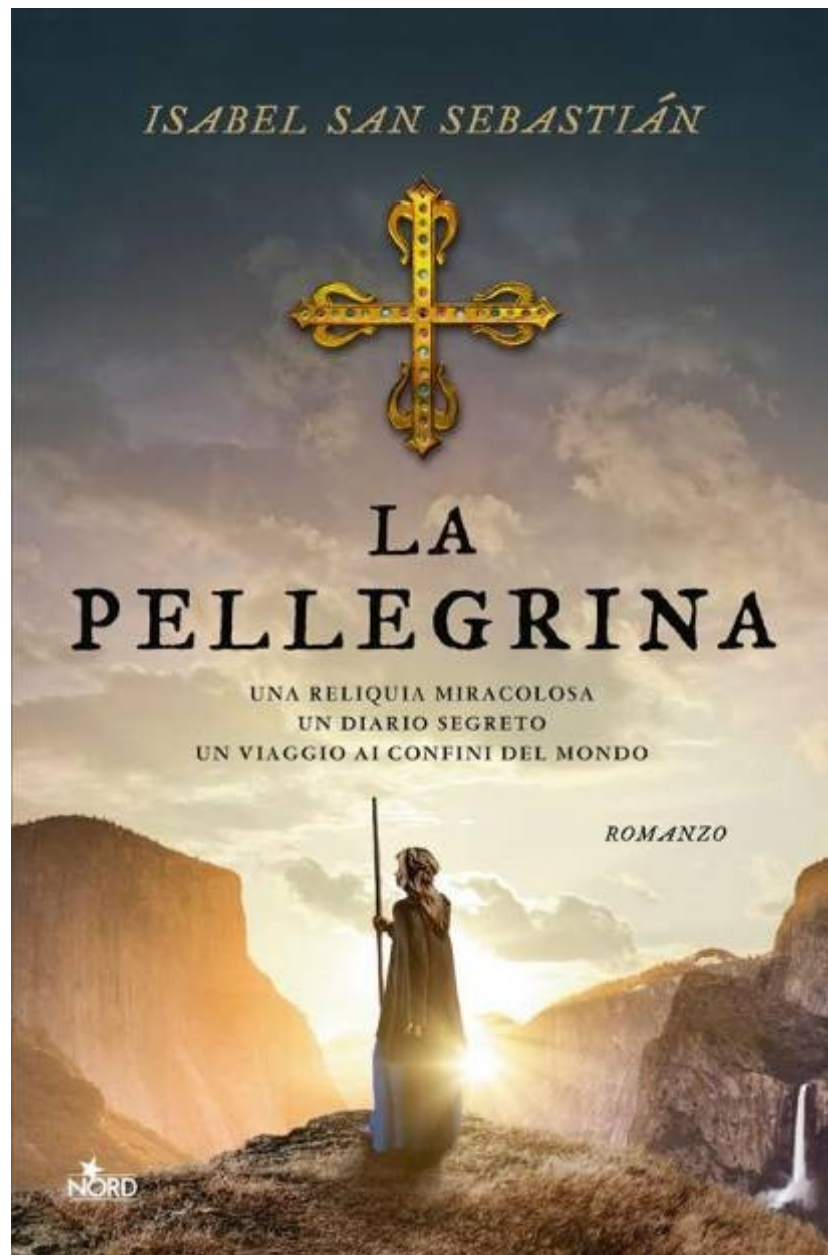
Uno dei siti più utili è www.gronze.com che presenta tutti i cammini riconosciuti ed ha anche una app dove è possibile seguire le tracce oppure accedere al sito (info su albergues, distanze etc.). Altre app famose sono l'app «Buen Camino!» e l'app «Camino Ninja», anch'esse con la possibilità di avere info e di seguire le tracce.

Le guide sui cammini



Guida personalizzabile su www.forwalk.org

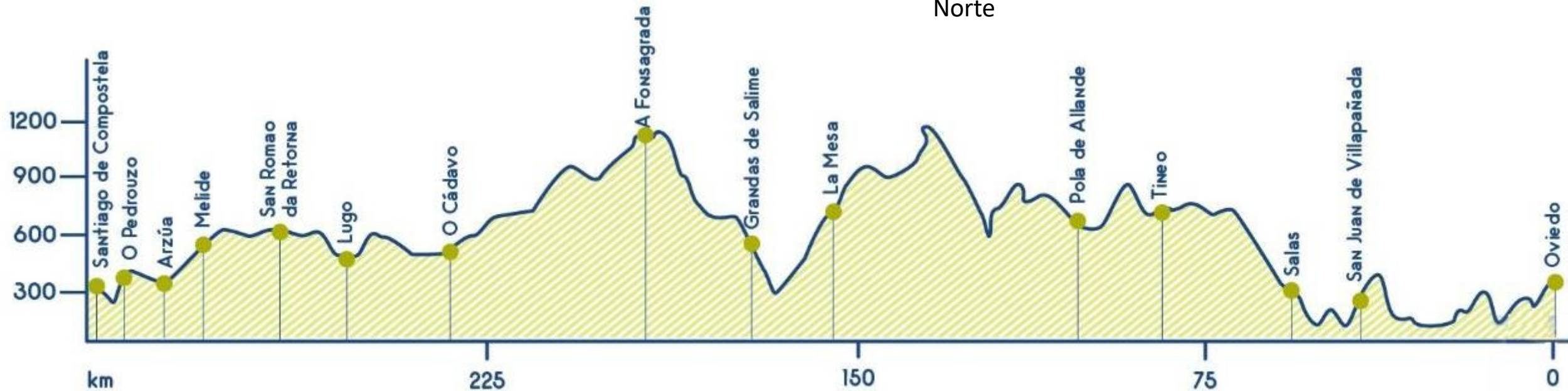
Racconti sul Cammino primitivo



Una vista d'insieme del Cammino Primitivo



- 320 Km
- Fra Tineo e Campiello si può passare per Obona
- A Borres si può scegliere fra:
 - Ruta de los Hospitales
 - Variante di fondovalle (por Pola)
- A Lugo si può:
 - Proseguire per il cammino primitivo
 - Seguire la Ruta verde per collegarsi al Camino del Norte



Alcuni consigli...

- Tendenzialmente il Cammino Primitivo non dovrebbe essere fatto come “primo” cammino, e questo per poter accumulare esperienza su cammini più “facili” in modo da essere preparati ad affrontare bene le difficoltà di questo cammino e poter godere in pieno della sua bellezza
- Rispetto ad alcuni anni fa sono disponibili molte più accoglienze anche in luoghi intermedi, ed è quindi possibile bilanciare meglio le tappe
- Pianificate bene il cammino; scegliete i luoghi di sosta in base prima di tutto al vostro fisico e poi in base ai giorni che avete a disposizione
- Cercate di non forzare. È tutto fattibile ma ricordate che, mai come in questo caso, nel cammino comanda il Cammino

Pianificare il cammino

Una buona pianificazione è essenziale per affrontare il cammino in maniera sostenibile per il proprio corpo. La prima valutazione da fare è legata alla propria resistenza e preparazione fisica, selezionando le tappe in base alla lunghezza di ciascuna di esse. Teniamo presente che la prima metà del cammino è quella più impegnativa, mentre nella seconda metà sarà più semplice allungare il passo.

La seconda considerazione, ma solo in secondo piano, è legata ai giorni che si hanno a disposizione. Vediamo quindi alcune possibili suddivisioni delle tappe:

- **13 giorni**

- Oviedo-Grado (Km 25,2)
- Grado-Salas (Km 22,1)
- Salas-Tineo (Km 19,8)
- Tineo-Colinas de Arriba (Km 21,27)
- Colinas de Arriba-Berducedo (Km 20,84)
- Berducedo-Grandas de Salime (Km 20,86)
- Grandas de Salime-A Fonsagrada (Km 25,2)
- A Fonsagrada-Cadavo Baleira (Km 24,3)
- Cadavo Baleira-Lugo (Km 31,5)
- Lugo-Ferreira (Km 26,5)
- Ferreira-Ribadiso (Km 33,06)
- Ribadiso-O Pedrouzo (Km 23,31)
- O Pedrouzo-Santiago de Compostela (Km 20,84)

- **15 giorni**

- Oviedo-Paladin (Km 20,39)
- Paladin-Cornellana (Km 19,02)
- Cornellana-Bodenaya (Km 19,71)
- Bodenaya-Tineo (Km 13,10)
- Tineo-Colinas de Arriba (Km 21,27)
- Colinas de Arriba-Berducedo (Km 20,84)
- Berducedo-Castro (Km 24,76)
- Castro-A Fonsagrada (Km 20,84)
- A Fonsagrada-Cadavo Baleira (Km 24,3)
- Cadavo Baleira-Vilar de Cas (Km 14,95)
- Vilar de Cas-Lugo (Km 17,55)
- Lugo-Ferreira (Km 26,5)
- Ferreira-Ribadiso (Km 33,06)
- Ribadiso-O Pedrouzo (Km 23,31)
- O Pedrouzo-Santiago de Compostela (Km 20,84)

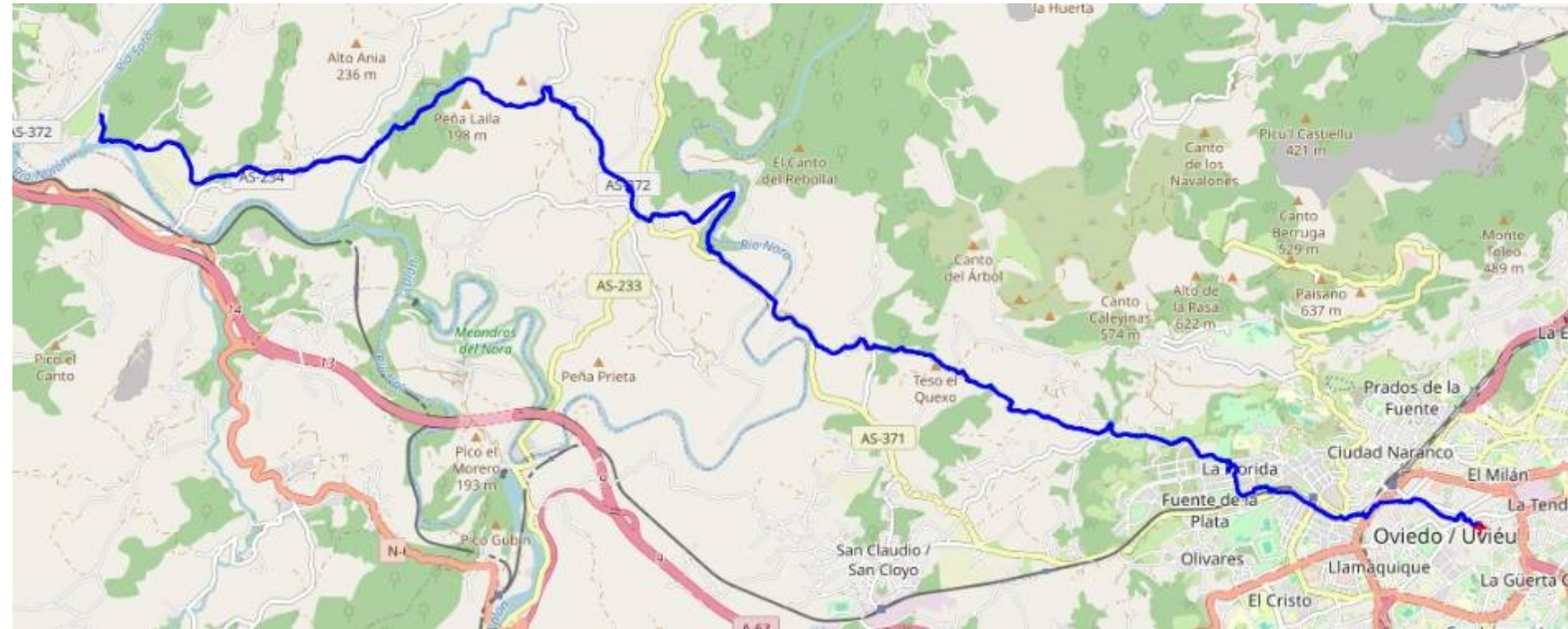
- **17 giorni**

- Oviedo-Paladin (Km 20,39)
- Paladin-Cornellana /Km 19,02)
- Cornellana-Bodenaya (Km 19,71)
- Bodenaya-Tineo (Km 13,10)
- Tineo-Colinas de Arriba (Km 21,27)
- Colinas de Arriba-Berducedo (Km 20,84)
- Berducedo-Castro (Km 24,76)
- Castro-A Fonsagrada (Km 20,84)
- A Fonsagrada-Cadavo Baleira (Km 24,3)
- Cadavo Baleira-Vilar de Cas (Km 14,95)
- Vilar de Cas-Lugo (Km 17,55)
- Lugo-San Roman de Retorta (Km 18,3)
- San Roman de retorta-As Seixas (Km 13,8)
- As Seixas-Melide (Km 14,4)
- Melide-Ribadiso (Km 14,1)
- Ribadiso-O Pedrouzo (Km 23,31)
- O Pedrouzo-Santiago de Compostela (Km 20,84)

- **Per descrivere il cammino useremo la suddivisione in 15 tappe**



Tappa 1 – Oviedo-Paladìn (Km 20,39)



- Tappa di rodaggio che consente di “scaldare” le gambe in vista delle tappe più impegnative.
- A Venta del Escamplero (Km 12) c'è il primo luogo di ristoro (c'è anche un albergo)
- La scelta di fermarsi a Paladìn consente di bilanciare le prime tappe mantenendole intorno ai 20 Km.
- L'albergo di Paladìn è ottimo, si mangia bene, è fornito di lavatrice ed ha anche una piscina ma, soprattutto, di fianco passa un fiume che è un toccasana per i piedi. I gestori hanno anche posizionato delle sedute sospese sul fiume.



Tappa 1 – Oviedo-Paladìn

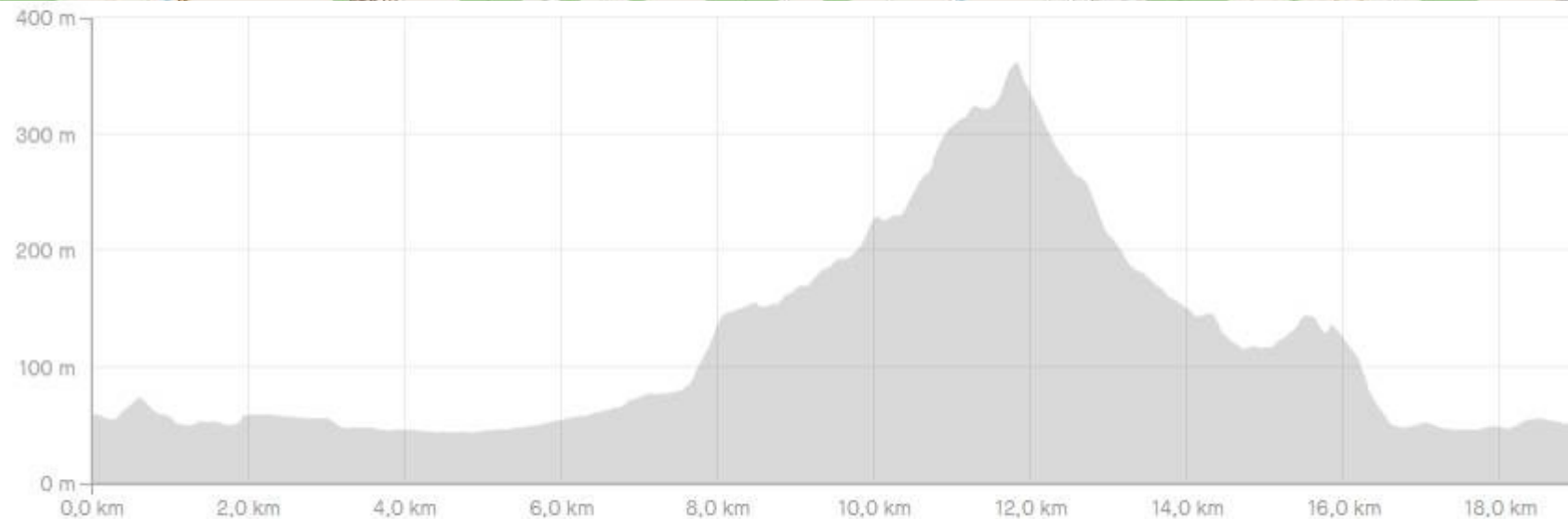
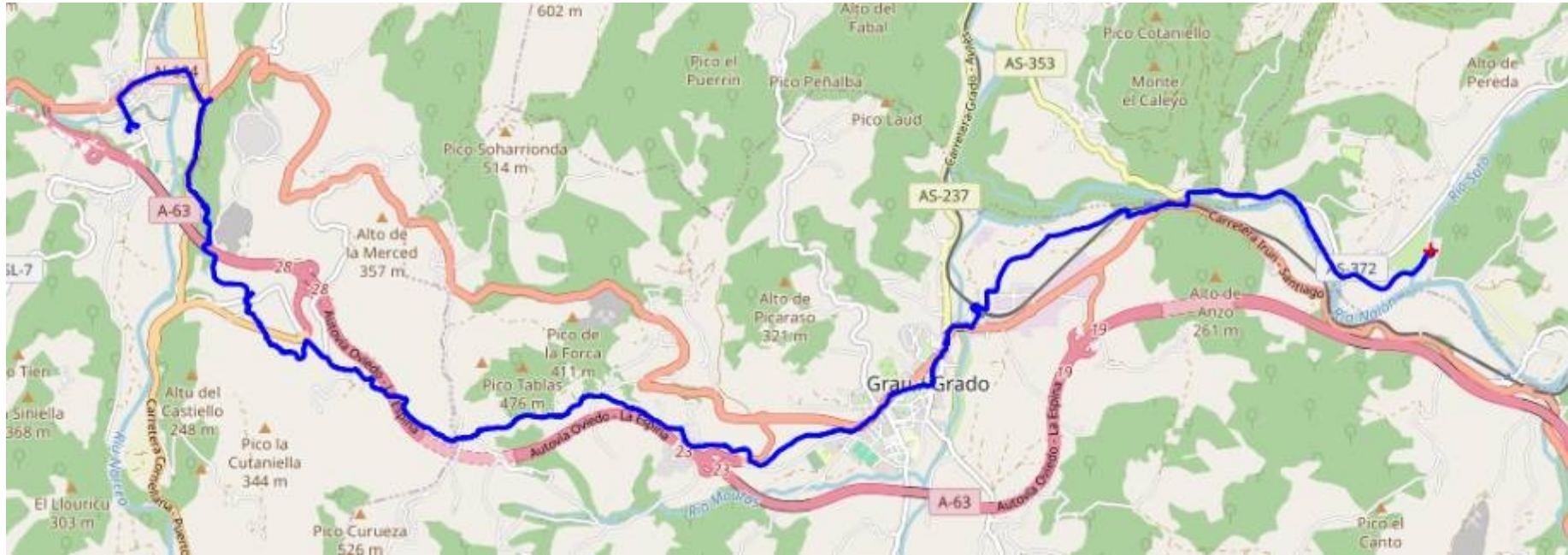


I primi boschi



Relax a Paladìn

Tappa 2 – Paladìn-Cornellana (Km 19,02)



- Partendo da Paladìn, la prima sosta si potrà fare a Grado dopo aver costeggiato il Rio Nalòn ed averlo attraversato a Peñafior.
- Oggi si affronta la prima salita importante, quella di El Freisnu
- Altri luoghi di sosta, entrambi dopo la discesa da El Freisnu, si trovano a San Marcelo ed a Doriga
- Qualche km dopo Doriga ci sarà da affrontare una discesa accidentata prima di giungere a Cornellana
- A Cornellana, oltre ad esserci tanti posti dove cenare e fare la spesa, è assolutamente consigliata la sosta all'albergo del monastero

Tappa 2 – Paladìn-Cornellana



Bosco lungo il Rio Nalòn



Salita in uscita da Grado



Bosco dopo Doriga



Albergue di Cornellana

Tappa 3 – Cornellana-Bodenaya (Km 19,71)



- A Quintana si incontrerà la Fuente de Santiago
- A Casazorrina c'è un albergue dove ci si può fermare per una sosta. Si chiama La figal du Xugabolos
- A Salas si può pranzare o fermarsi per chi voglia accorciare la tappa
- La sosta al celebre albergue de Bodenaya è assolutamente consigliata. L'albergue oggi è gestito da Allison ed Alberto.

Tappa 3 – Cornellana-Bodenaya

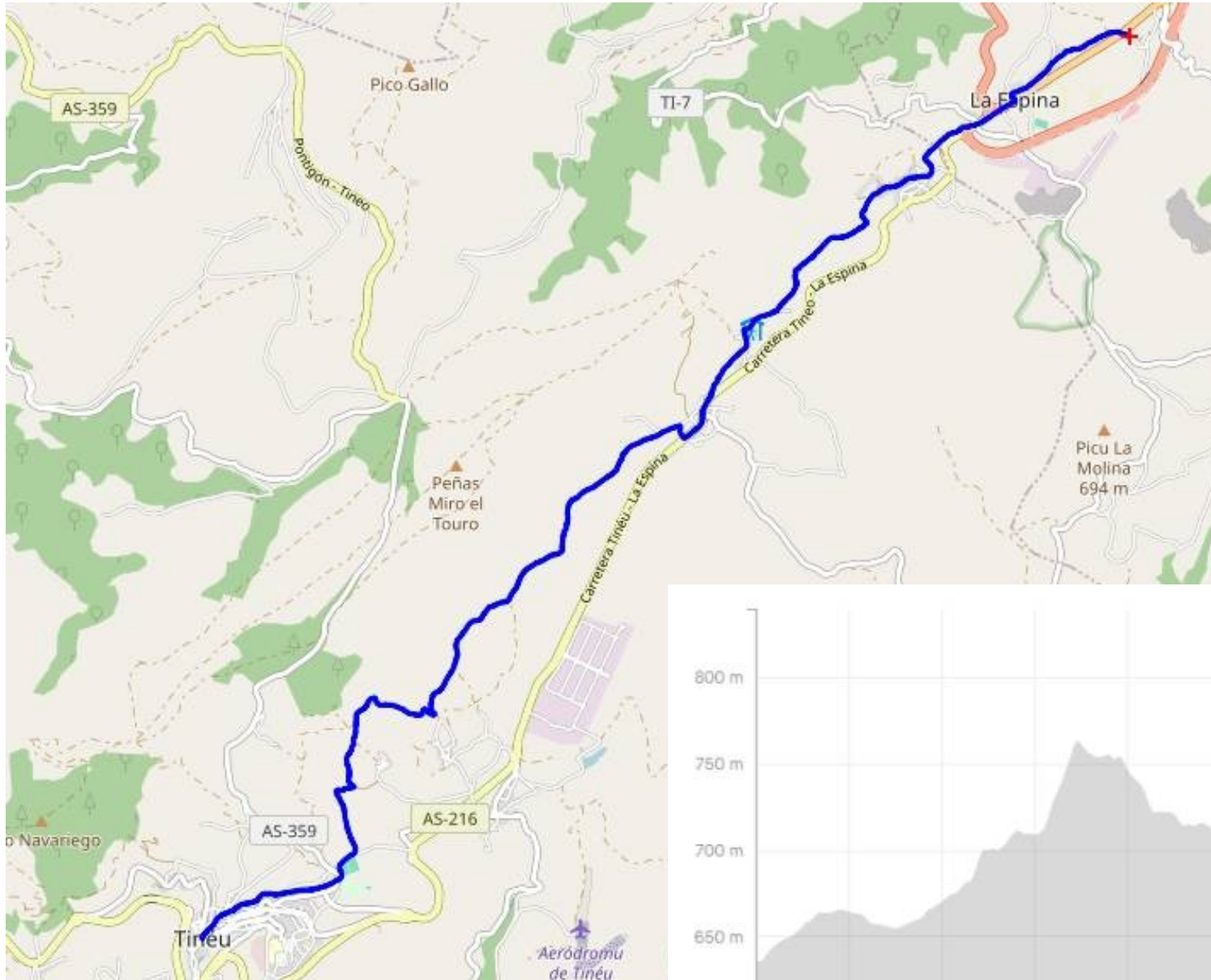


Il monastero di Cornellana



Con Alberto ed Allison a Bodenaya

Tappa 4 – Bodenaya-Tineo (Km 13,10)



- Tappa di riposo prima di approcciare la Ruta de los Hospitales
- La colazione si farà presso l'albergue di Bodenaya (non dimenticate di lasciare un buon donativo)
- La tappa breve consentirà di affrontare senza problemi le ondulazioni del percorso.
- A Tineo ci sarà la possibilità di mangiare in diversi locali ed anche di effettuare la spesa o prelievo contanti
- Per chi voglia regalarsi una notte più comoda, in piazza c'è un hotel, il Palacio de Meras.



Tappa 4 – Bodenaya-Tineo

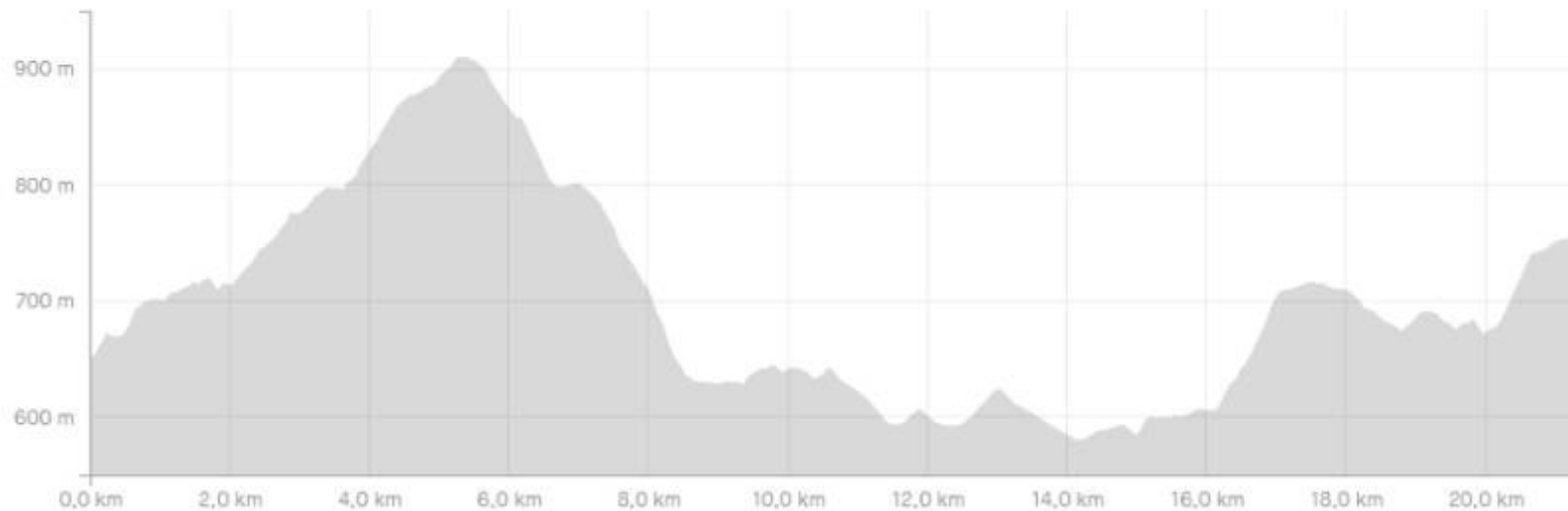


Paesaggio rurale lungo il cammino



Municipio di Tineo

Tappa 5 – Tineo-Colinas de Arriba (Km 21,27)



- L'uscita da Tineo porterà a scollinare a circa 900 m fino al bivio per Obona. Si suggerisce, per visitare il monastero diroccato, di proseguire a sinistra per poi seguire il breve tratto segnato in rosso. Il tratto in giallo invece va su Obona direttamente.
- Soste possibili a Campiello e Borres
- Si suggerisce la tappa finale a Colinas de Arriba per accorciare la Ruta de los hospitales ma avere anche la possibilità, in caso di cattivo tempo, di andare per Pola de Allande

Tappa 5 – Tineo-Colinas de Arriba



Uscita da Tineo



Albergue a Colinas de Arriba

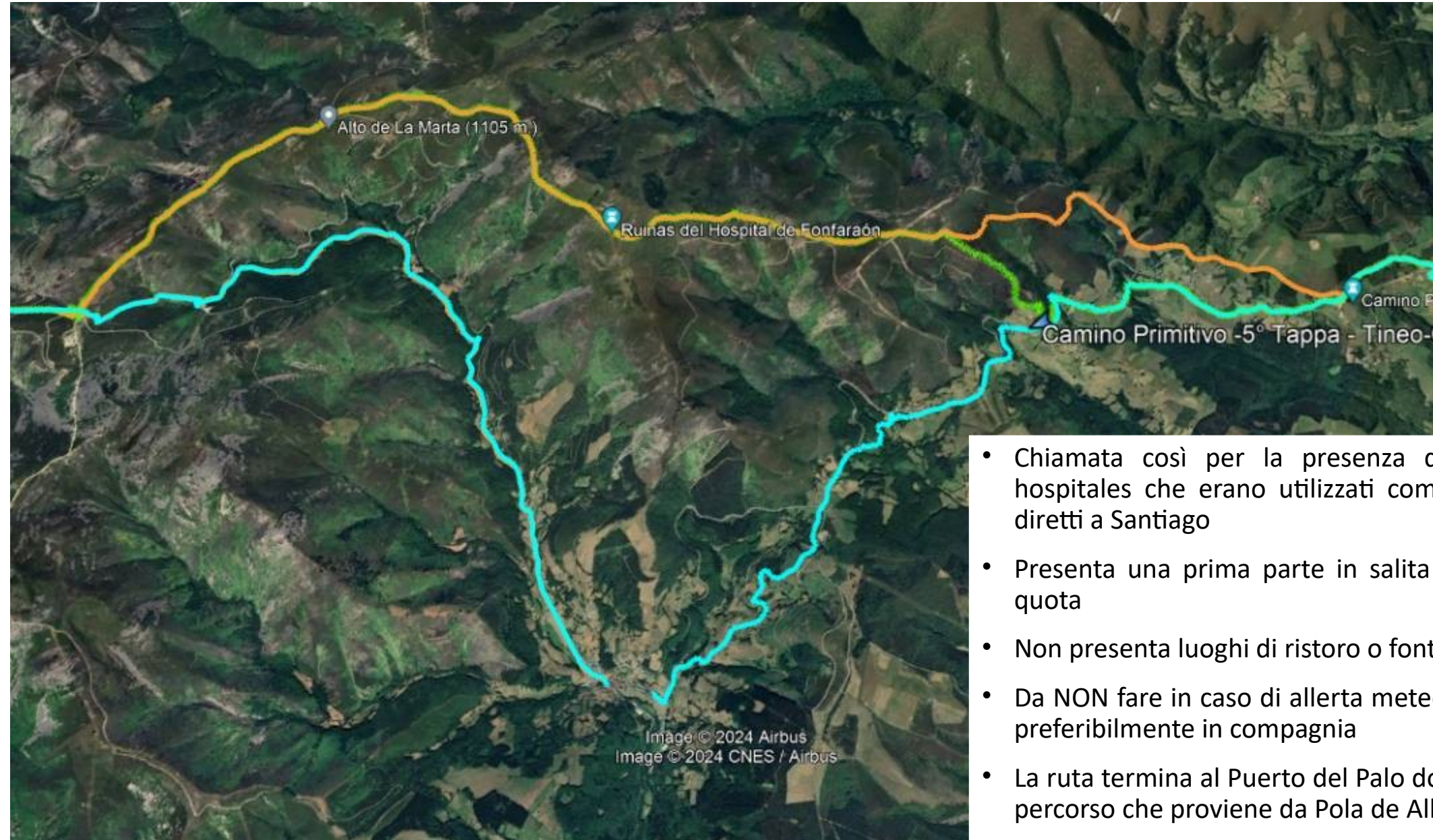


Bivio per Obona



Bivio Ruta/Pola

La Ruta de los hospitales



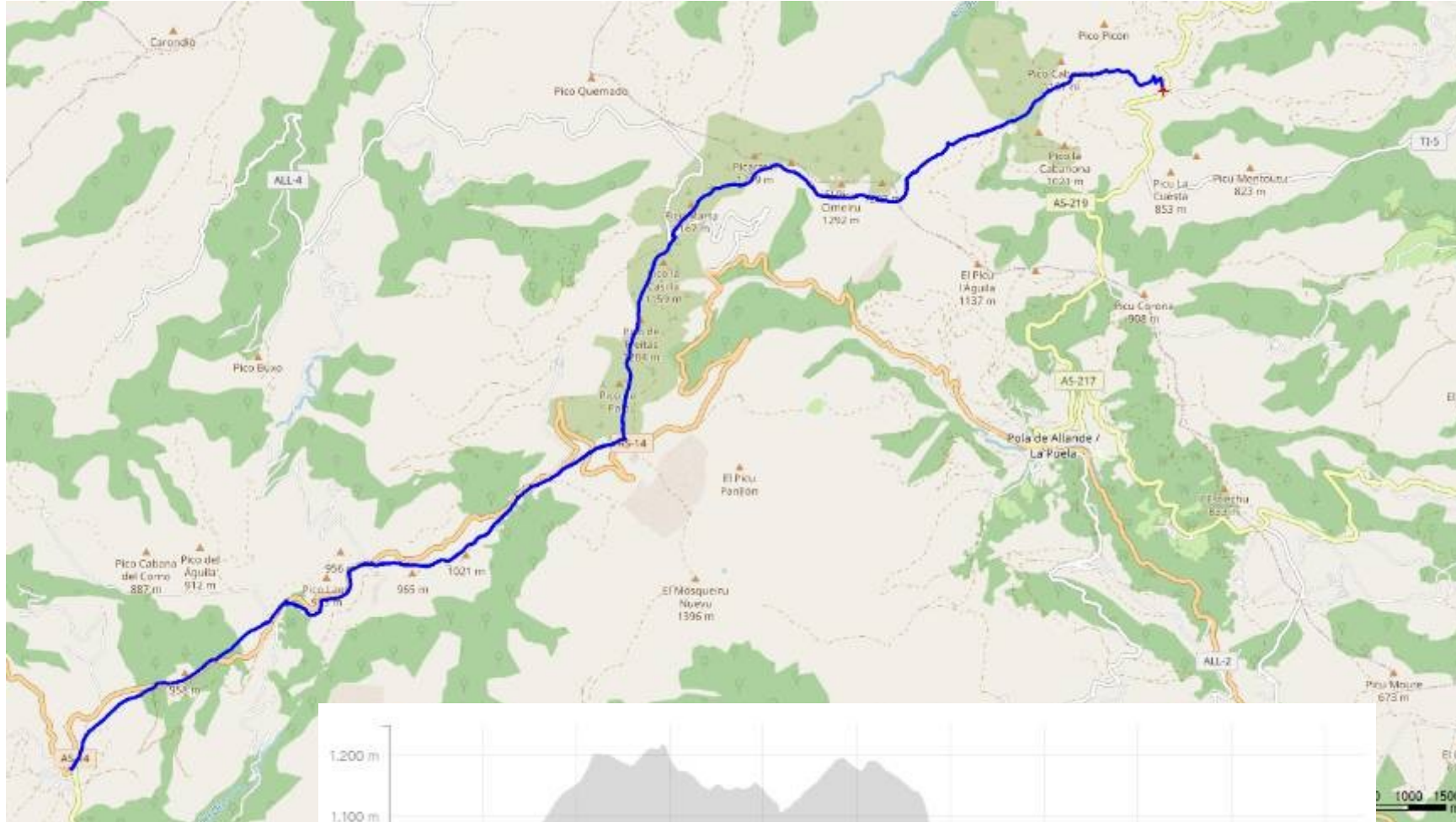
- Chiamata così per la presenza di rovine di numerosi hospitales che erano utilizzati come rifugi dai pellegrini diretti a Santiago
- Presenta una prima parte in salita per poi mantenersi in quota
- Non presenta luoghi di ristoro o fonti d'acqua
- Da NON fare in caso di allerta meteo e, comunque, da fare preferibilmente in compagnia
- La ruta termina al Puerto del Palo dove si ricongiunge con il percorso che proviene da Pola de Allande

La Ruta de los hospitales



- Come si può notare dall'immagine in prospettiva, una volta giunti in quota ci si mantiene senza grossi dislivelli (con qualche breve eccezione)
- Prendendo per Pola, dapprima si scende fino a fondovalle per poi risalire verso il Puerto del Palo, con un dislivello di circa 900 m.

Tappa 6 – Colinas de Arriba-Berducedo (Km 20,84)



- Tappa “regina” del cammino primitivo
- La sosta a Colinas de Arriba consente di vedere l’alba stando già lungo la Ruta
- Portare da mangiare e da bere perché non ci sono luoghi di ristoro fino a Lago (dove c’è una fonte d’acqua). In caso di caldo portare 3 litri d’acqua
- Si incontreranno le rovine di Paradavella, Fonfaraon e Valparaíso
- Presso la “Laguna de la Marta”, ma anche prima e dopo, ci sarà la possibilità di incontrare mandrie di cavalli selvatici e mucche
- Dal Puerto del Palo comincia una discesa molto ripida verso Montefurado. Prestare attenzione per tratti scivolosi. In alternativa si può seguire la strada statale per poi rientrare sul cammino prima di Lago.

Tappa 6 – Colinas de Arriba-Berducedo



Alba lungo la Ruta

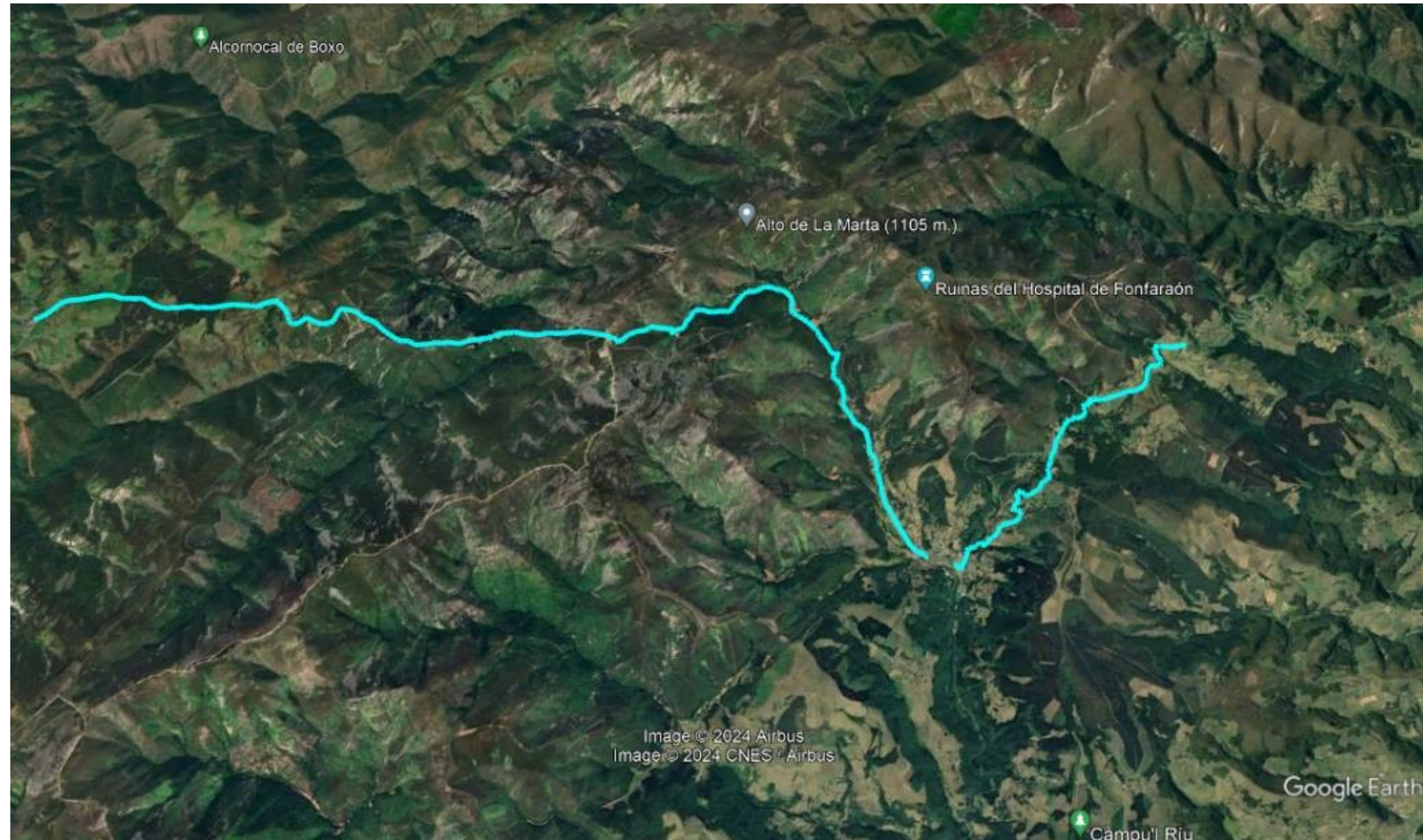


Hospital de Fonfaraon



Uno dei pochi tratti ripidi

Tappa 6bis – Colinas de Arriba-Berducedo (Km 22,2)



- La tappa prevede dapprima la discesa a fondovalle fino a Pola de Allande, per poi risalire fino al Puerto del Palo e proseguire poi per Montefurado, Lago e Berducedo
- Da considerarsi come tappa alternativa alla Ruta de los hospitales, soprattutto con il maltempo
- La scelta di Colinas de Arriba consente di ridurre la lunghezza di questa tappa e consente di scegliere fra Ruta e fondovalle in base alle condizioni meteorologiche

Tappa 7 – Berducedo-Castro (Km 24,76)



- Tappa di grande impatto visivo con lo splendido panorama sull'Embalse de Salime
- A La Mesa c'è l'albergue Miguelin dove ci si può fermare per la colazione oppure, in caso di mancanza posti a Berducedo, si può dormire
- La discesa dall'hospital de Buspol fino alla diga comporta la perdita di circa 800 metri di dislivello in circa 8 Km. Non è difficile ma sembra non finire mai. Armatevi di pazienza e godetevi il panorama!
- A Grandas de Salime è possibile fermarsi e visitare anche il museo etnografico. Se si prosegue per Castro acquistate qualcosa per la cena.
- A Castro ci sono un albergue municipal ed un albergue privato.



Tappa 7 – Berducedo-Castro



Albergue Miguelin (La Mesa)



Hospital de Buspol

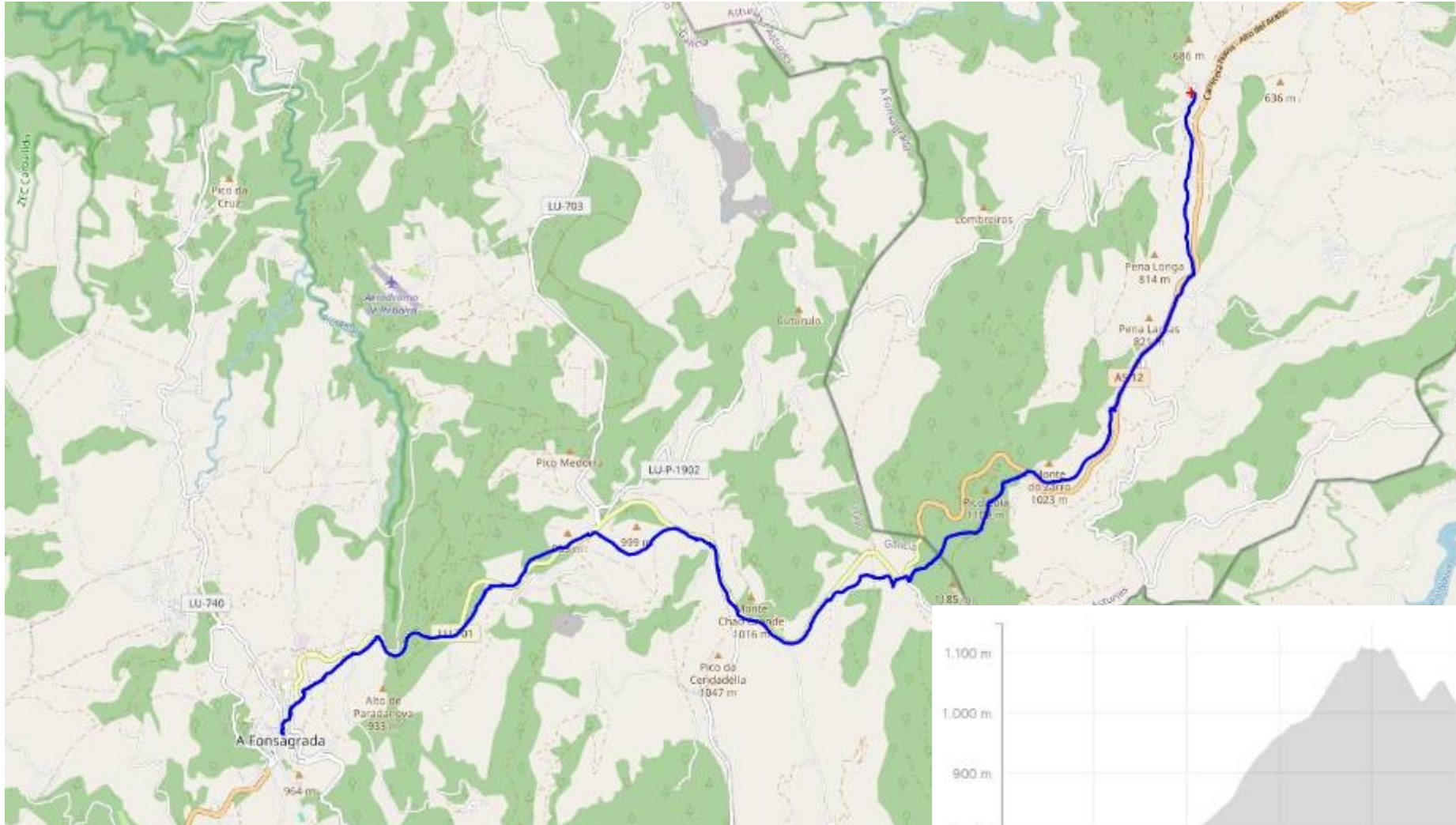


Embalse de Salime



Colegiata El Salvador a Grandas de Salime

Tappa 8 – Castro-A Fonsagrada (Km 20,84)



- La tappa ci porta a chiudere la parte asturiana del cammino entrando in Galizia sull'alto del Acebo.
- Per i primi 12 Km non ci sono luoghi di sosta. Il primo è un bar storico ad Acebo, dopo essere entrati in Galizia
- Il percorso non presenta particolari difficoltà ma la salita ad A Fonsagrada è breve ma impegnativa (se la chiamano "A cuesta do silencio" ci sarà un perché...)



Tappa 8 – Castro-A Fonsagrada



Salita verso El Acebo



Primo mojon in Galizia

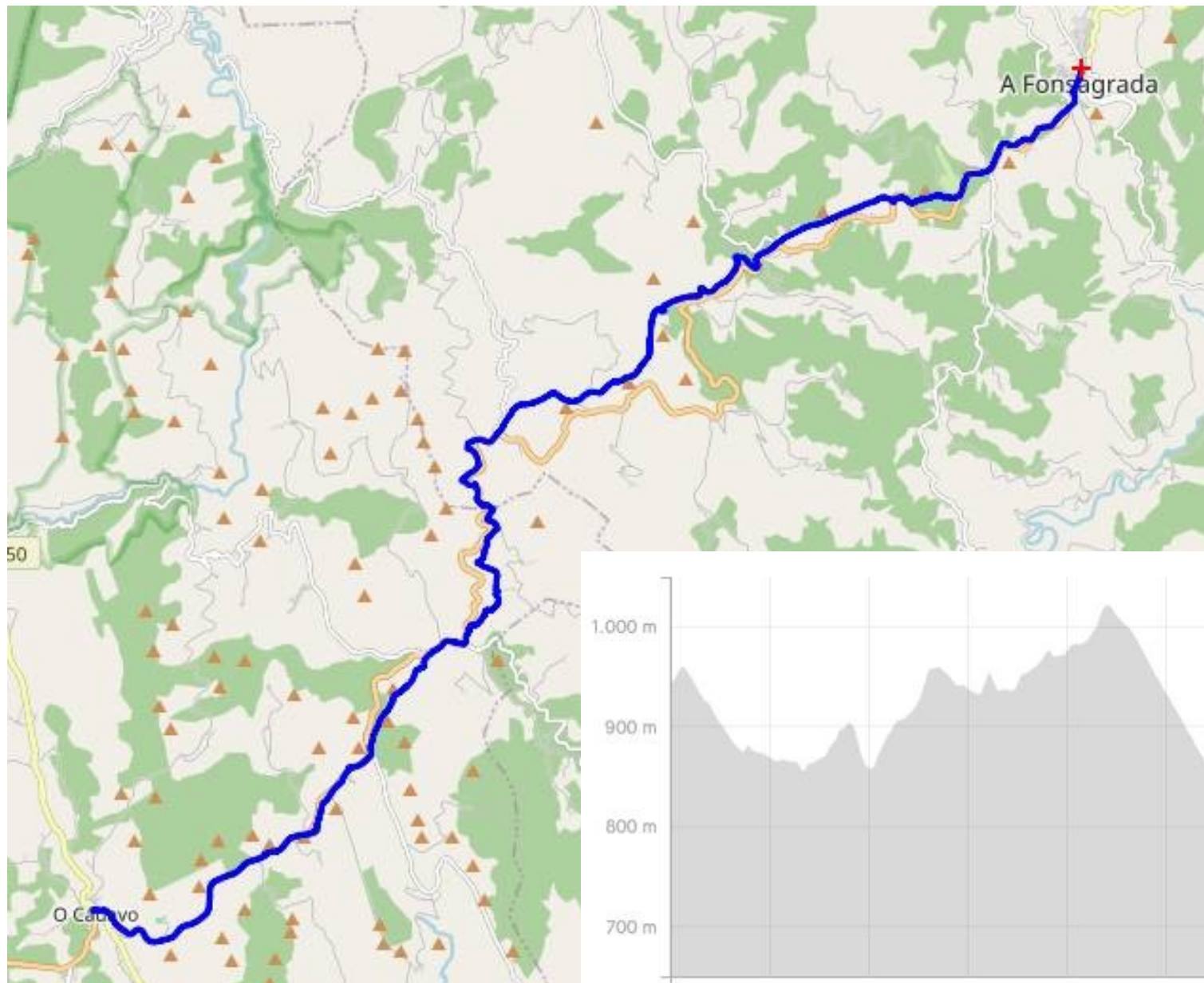


Bivio prima di A Fonsagrada



A cuesta do silencio

Tappa 9 – A Fonsagrada-Cadavo Baleira (Km 24,3)



- Quando le salite sembrano essere finite... ne spunta un'altra! La tappa potrebbe essere riassunta così.
- La prima parte è caratterizzata dalla salita, non ripida, verso l'alto de Montouto e, dopo una bella discesa, un primo luogo di sosta a Paradavella dove riprendere le forze.
- La seconda parte vede invece una doppia salita verso l'alto da Fontaneira (dove c'è un altro luogo di sosta) per poi scendere verso Cadavo Baleira che chiuderà la tappa.
- A Cadavo c'è tutto sia per cenare che per fare spesa.



Tappa 9 – A Fonsagrada-Cadavo Baleira



Alto de Montouto

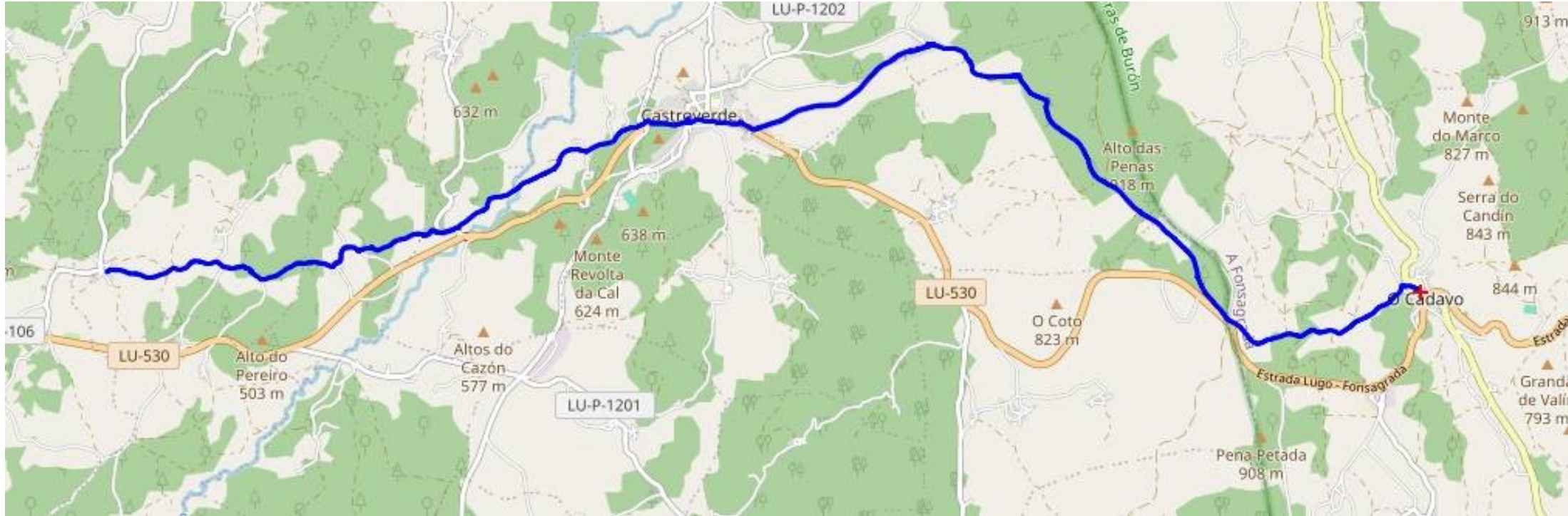


Boschi verso A Fontaneira



Alto de Montouto

Tappa 10 – Cadavo Baleira-Vilar de Cas (Km 14,95)



- Tappa breve senza particolari difficoltà
- Sosta a Castroverde per riposarsi e mangiare qualcosa
- Il fine tappa a Vilar de Cas presso “A Pocina de Muñiz” è consigliatissima. Si dorme e mangia bene con cena comunitaria in questa bella casa rural

Tappa 10 – Cadavo Baleira-Vilar de Cas



Uscendo da Cadavo Baleira



Vilar de Cas – Bar nel fienile e cena comunitaria

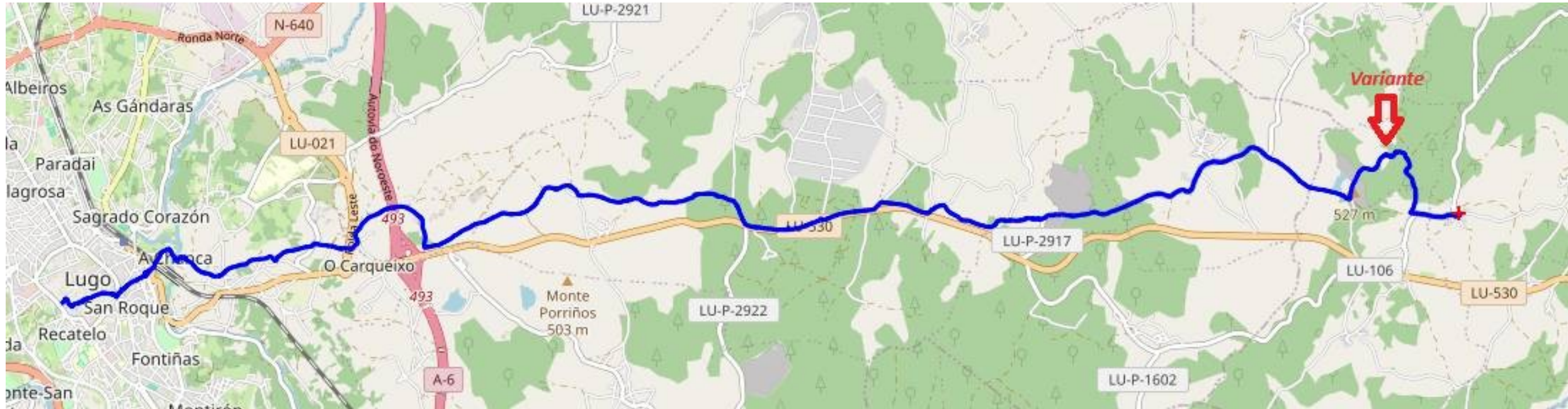


Neipressi di Vilar de Cas



Vilar de Cas – posti letto

Tappa 11 – Vilar de Cas-Lugo (Km 17,55)



- Tappa breve per raggiungere Lugo
- Nella parte iniziale assolutamente consigliata la variante indicata che consente di passare da una vecchia chiesa diroccata e da un castagno vecchio di oltre 350 anni
- A Lugo fare il giro sulle mura della città vecchia e visitare la cattedrale

Tappa 11 – Vilar de Cas-Lugo



Il castagno monumentale



Offerta per i pellegrini in transito

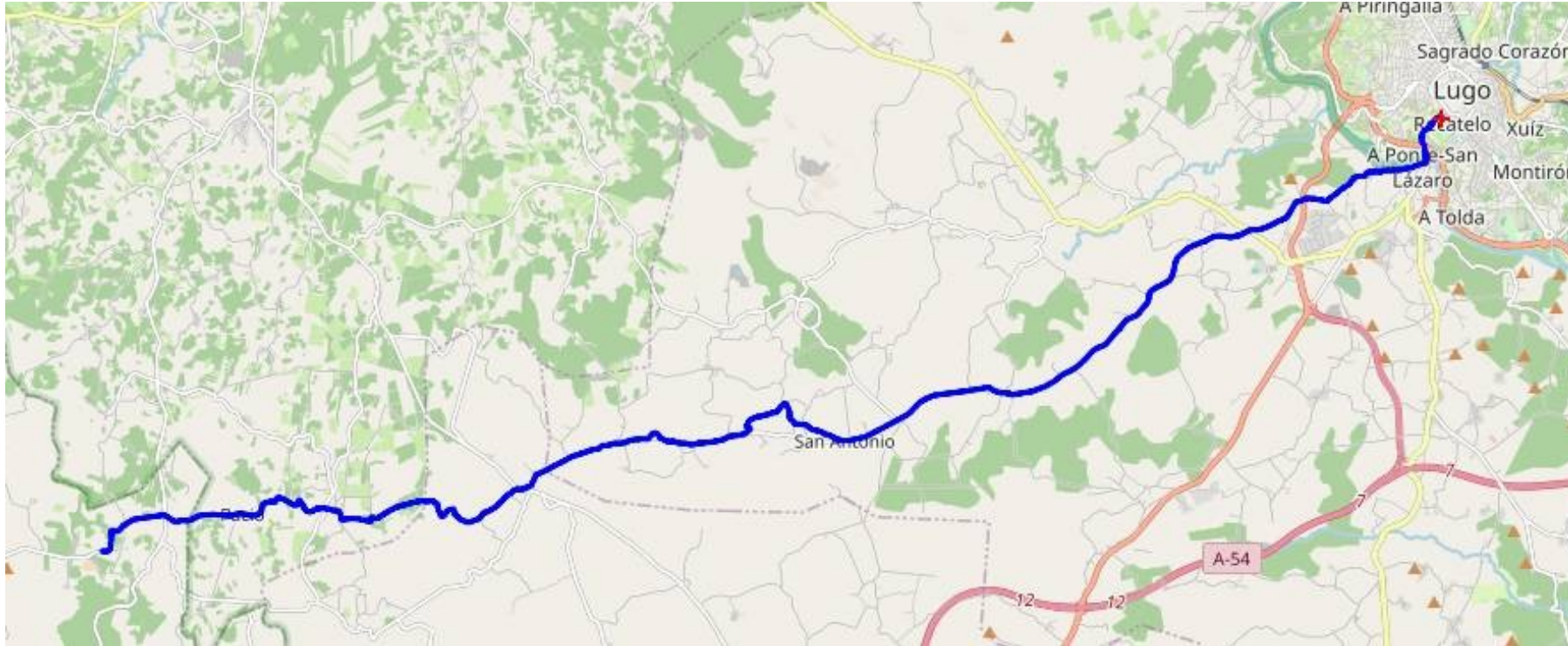


Praza do camino primitivo a Lugo



Le mura della città vecchia e vista cattedrale

Tappa 12 – Lugo-Ferreira (Km 26,5)



- Tappa più lunga delle precedenti ma ormai le gambe saranno rodate
- In uscita da Lugo c'è il ponte romano
- Sul lungofiume, dopo la chiesa si va a sinistra per il primitivo mentre seguendo le frecce verdi continuando a costeggiare il fiume si imbocca la ruta verde che porterà fino a Friol e Sobrado dos monxes, congiungendosi con il Camino del Norte
- Sosta a San Roman de retorta per il pranzo (ma nei pressi c'è anche qualche albergue se si vuole accorciare la tappa)

Tappa 12 – Lugo-Ferreira



Ponte romano uscendo da Lugo



Uno dei pochi tratti sterrati della tappa

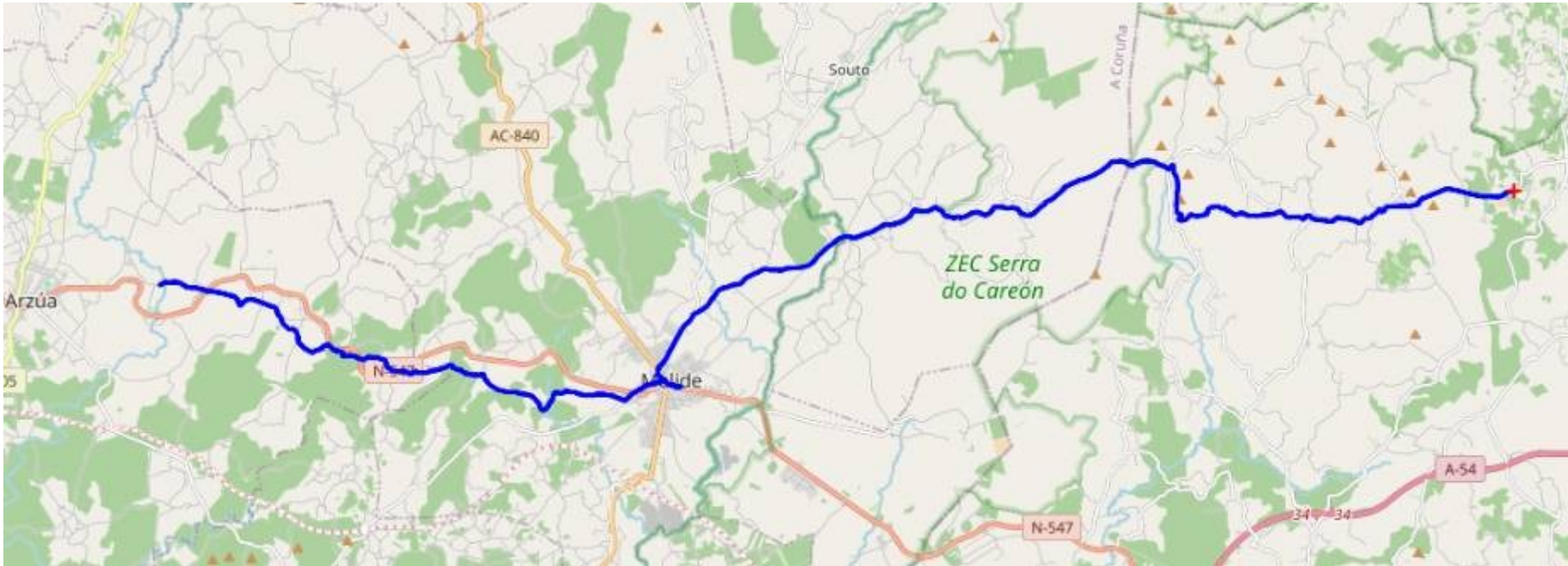


Peregrino e “perrogrino”



Cominciano gli horreos galiziani

Tappa 13 – Ferreira-Ribadiso (Km 33,06)



- La tappa, benché lunga, non presenta difficoltà di rilievo. Chi vuole spezzarla può fermarsi a Melide dove, tecnicamente, finisce il cammino primitivo
- A Bouzachas, pochi km dopo Ferreira, c'è un signore che fa timbri a mano con piuma ed inchiostro
- Da notare il pineto di Casacamiño
- Chi decide di fermarsi a Melide potrà eventualmente allungare la tappa successiva fino ad Arzuà



Tappa 13 – Ferreira-Ribadiso



Timbro artigianale con piuma ed inchiostro



Casacamiño



Bivio variante prima di Ribadiso



Ribadiso

Tappa 14 – Ribadiso-O Pedrouzo (Km 23,31)



- Siamo ormai prossimi a Santiago
- I luoghi di sosta e di ristoro sono frequenti e vanno di pari passo con il notevole afflusso di pellegrini, dal momento che siamo negli ultimi 100 Km
- Di notevole interesse ad O Pedrouzo la Iglesia de sant'Eulalia, conosciuta anche come "Iglesia de la concha"

Tappa 14 – Ribadiso-O Pedrouzo

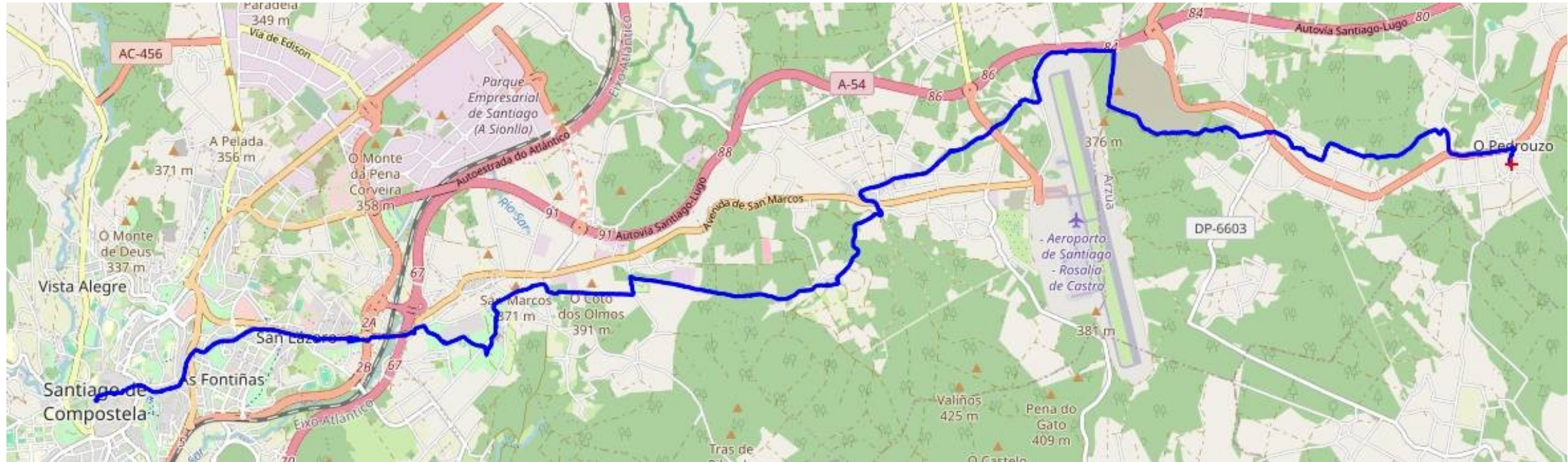


O Pedrouzo - Iglesia de la concha



A cova da meiga

Tappa 15 – O Pedrouzo-Santiago (Km 20,84)

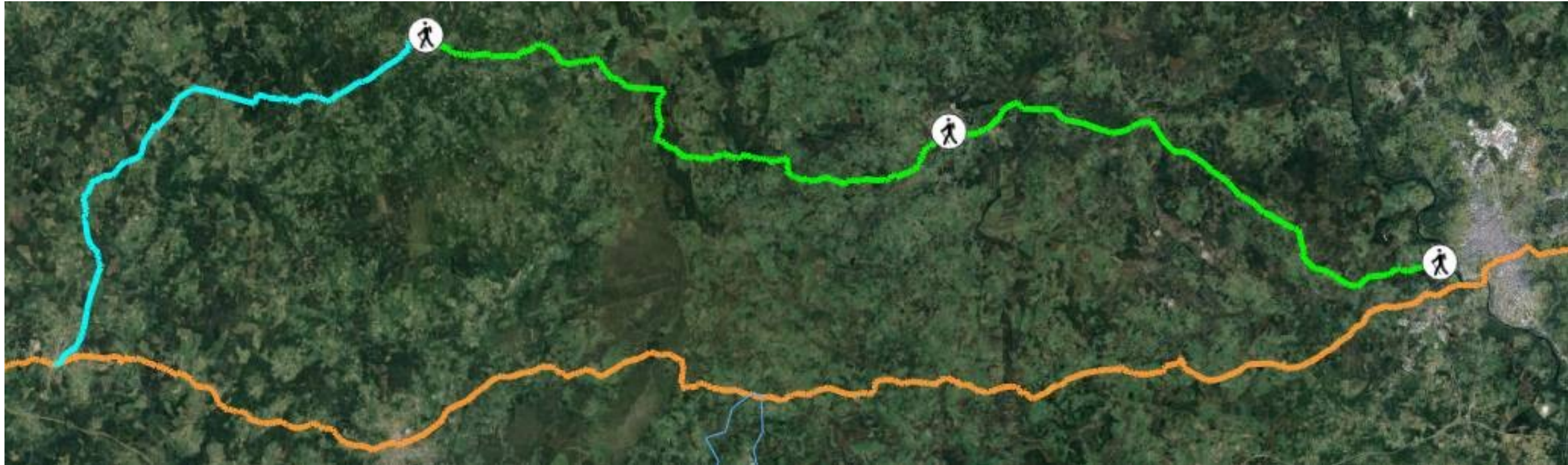


- Ultima tappa verso Santiago
- Di rilievo la deviazione verso monte do gozo (Monte della gioia)
- A Lavacolla entrano i pellegrini provenienti dal camino del norte che hanno preso questa opzione

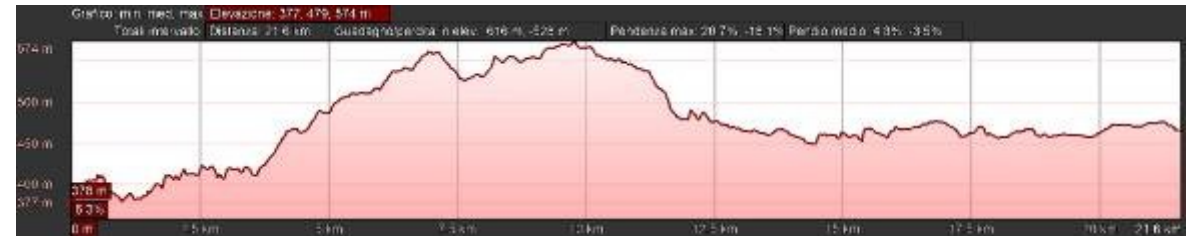
Tappa 15 – O Pedrouzo-Santiago de Compostela



Ruta verde (Lugo-Friol-Sobrado do Monxes-Arzua)



Friol-Sobrado dos Monxes (Km 24,9)



Lugo - Friol (Km 22)

NOTA: Attenzione ai segnali. È fortemente suggerito tenere le tracce GPS sul cellulare

A Santiago



Giunti a Santiago ci sono alcuni «riti» per il pellegrino che vi giunge:

- Il botafumeiro
- Abbraccio al santo (statua sopra l'altare)
- Visita al sepolcro contenente i resti di San Giacomo
- Visita al portico della gloria (da prenotare online a questo link
<https://visitas.catedraldesantiago.es/en-GB/venta-entradas/2/portico-gloria/2024-03-19/10/publico-general>

)

Altre visite di interesse sono

- Visita al museo del pellegrinaggio
- Monte do Gozo (Monte della gioia)
- Mercado de Abastos
- Varie chiese e parco de Alameda
- L'ombra del pellegrino





La Franciscana

Presso la sagrestia della Iglesia de San Francisco viene data la «Franciscana», una sorta di Compostela per chi visita la chiesa.

Sul retro della Franciscana è scritta una poesia del pellegrino.

La chiesa, molto bella da vedere, si trova proprio nei pressi dell'Oficina de acogida do peregrino.





Que el camino deje huella en ti. No tÙ en él

Che il cammino lasci la sua impronta in te.

Non tu su di lui.

Buen camino!

