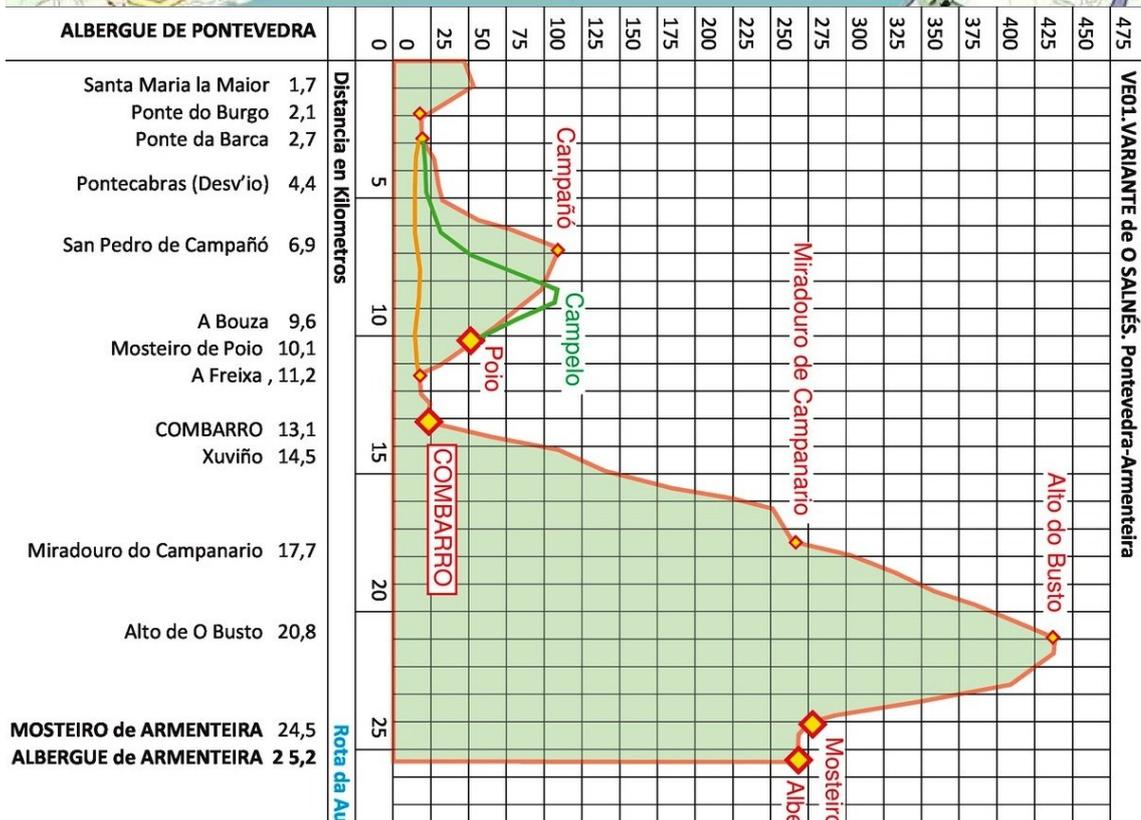
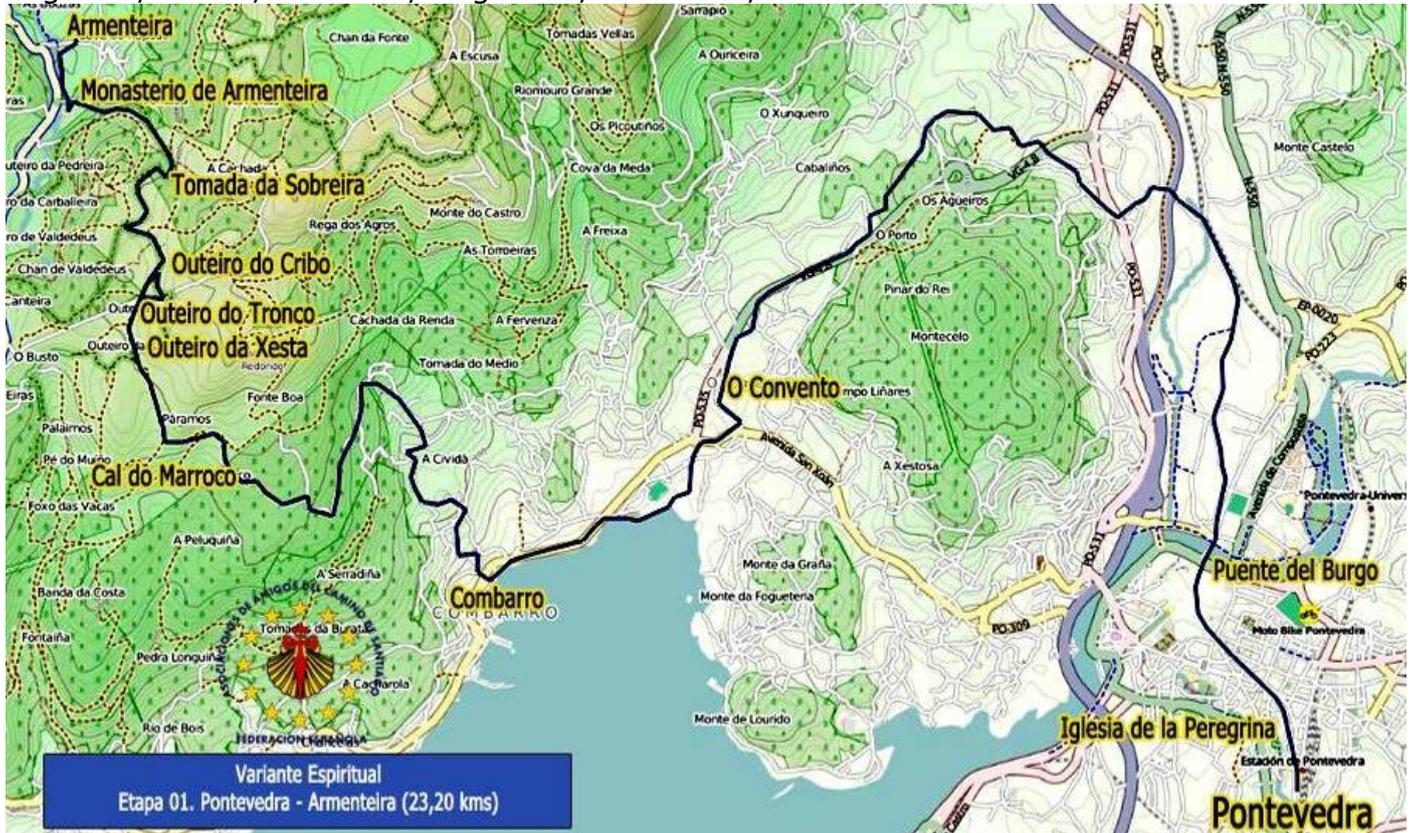


VARIANTE ESPIRITUAL- CHEMIN DU SALNES- DE PONTEVEDRA A PONTECESURES plus final à Santiago

(Traduction avec mes ajouts de mes chemins de 2015-2016, du travail de Luis Martinez Portela "O Freixo" <http://www.caminador.es> et des amis de Pontevedra) -

NOTES : OT oficina do turismo, camara municipal, office de tourisme; AJ auberge de jeunesse, pousada de juventude (**de 9 à 11€ pour les pèlerins**); RM albergue municipal; RP albergue privé; hôtel (de 25€ et plus), residencial (de 15€ et plus), pens o (de 10€ et plus); C parque de campismo, camping; AC accueil; pl places, camas; BV Bombeiros voluntarios, pompiers; CV Cruz vermelha, croix rouge; CS centro de saude, maison de santé; JF Junta de freguesia, mairie; dx droite, sx gauche, ctra route, N1 route nationale.



PONTEVEDRA: RM avant la gare à l'entrée en ville, 50pl/6€/ RP aloxa, rua Gorgullon 68 Tel +34 663 43 87 70 après la gare à sx, 56pl/10€/cuc/bien organisé.



Le chemin commence en centre ville vers l'église particulière de la Virgen peregrina en forme de coquille, descend à sx sous les portiques, plaza de la Herrería, avec ses jardins et le couvent franciscain à votre dx, rúa dos Soportais, à dx la rúa Real. On arrive au rio Lérez et au pont do Burgo, ancienne voie pour Santiago de Compostela, pour passer le barrio d'A Xunqueira de Lérez, avec la capilla de Santiaguíño. On suit la Avenida de la Coruña, mais on dévie toute de suite à sx dans rúa da Santiña, qui devient rúa da Gándara, en suivant la voie ferrée. Au carrefour du km 4,4 on tourne à sx et on traverse le pont pour suivre le Camino Espiritual dans les terres du Salnés

PONTEVEDRA-COMBARRO- ARMENTEIRA km 25,2

NOTES: La montée de Campañó (110m) et ensuite la descente au Monasterio de Poio et Combarro. (Km 10 et 13,5). Dans cette partie il y a la possibilité de couper, en tournant à sx par la Colegiata de Santa María la Mayor, Ponte da Barca, O Campelo et Poio (Km 7,8); ou bien par la Senda Litoral, Ponte da Barca, Lourido, Porto de Campelo, A Freixa et Combarro, (Km 11,0). D'ici commence la raide montée vers O Xubiño et Esperón, le Mirador do Campanario et l'Alto do Busto (420m/Km 20,8). La descente se fait par une piste forestière qui deviendra très raide pour atteindre le Monasterio d'Armenteira. **L'Albergue de Peregrinos se trouve 700m en dessous, dans le Colegio Público de Armenteira tél (0034) 670757777.**

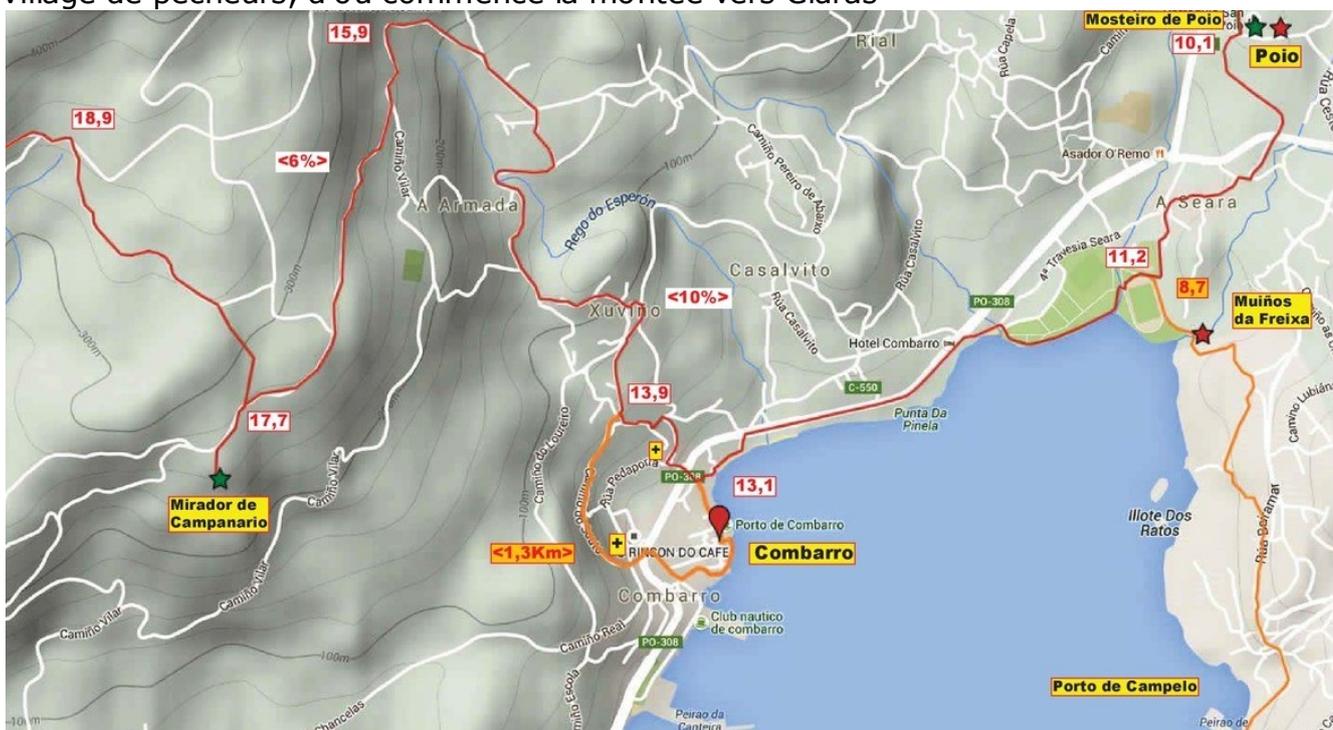


A la sortie de Pontevedra, en localité Ponte Cabras au km 4,4 commence la variante espiritual ou camino do Salnés qui en trois ou quatre étapes vous mène à Pontecesures et Padron pour rejoindre le chemin central portugais. La première étape de 25,2km jusqu'à l'albergue

municipal d'Armenteira est dure pour la raide montée du monte do Busto, après Combarro. Nous suivons la piste en goudron pour passer la l'autovía de las Rías Baixas A-9, pour commencer la montée, de Altabón, pour rejoindre le Alto de Montecelo. Nous passons la capilla de San Paio, et à O Freixo croisons deux routes, mais continuons sur le goudron en légère descente jusqu'à Parada de Abaixo. A la sortie, on prendra la déviation à dx de la bifurcation et 700 m. après on devie a dx par une senda qui monte à Campaño, où l'on suivra une piste goudronnée à sx vers a Cabaleiro. Traverser la ctra et continuer en face jusqu'à la piste en descente vers Fragamoreira. Passons le río Cancele et toujours en descente, passons A Bouzá et voilà le Monasterio conventual de Poio, avec un grand hórreo.



Du Monasterio de Poio on descend jusqu'à la carretera de la cote C-550 et Seara vers la ría, jusqu'au polideportivo. Longeons la plage, à nouveau la C-550, jusqu'à Combarro, beau village de pecheurs, d'où commence la montée vers Cidrás



A Xuviño aller à sx et ensuite vers Esperón, après le passage du rio. Augmente la raideur de la montée, passons la Fonte da Armadiña, delaissons la ctra pour un sentier qui monte à sx vers Cal do Marroco, le río Covelo et encore la ctra. Toujours en montée entre Outeiro de Gomariza et Outeiro da Xesta et en avant par ctra et piste dans le Chan (plateau) de Valdedeus.



Et maintenant la descente sur goudron (à dx des petroglifes sur roche). A Tomada da Sobreira la descente se raidit, à la bifurcation on va à sx vers Caroi et le Monasterio de Santa María de Armenteira (visite), ensuite à sx vers la ctra et juste avant une piste monte à dx (la ruta "As Pedras e a Auga"), mais ça sera pour demain. On est à Armenteira. ALBERGUE DE LA ARMENTEIRA: Carmen: (+34) 670757777



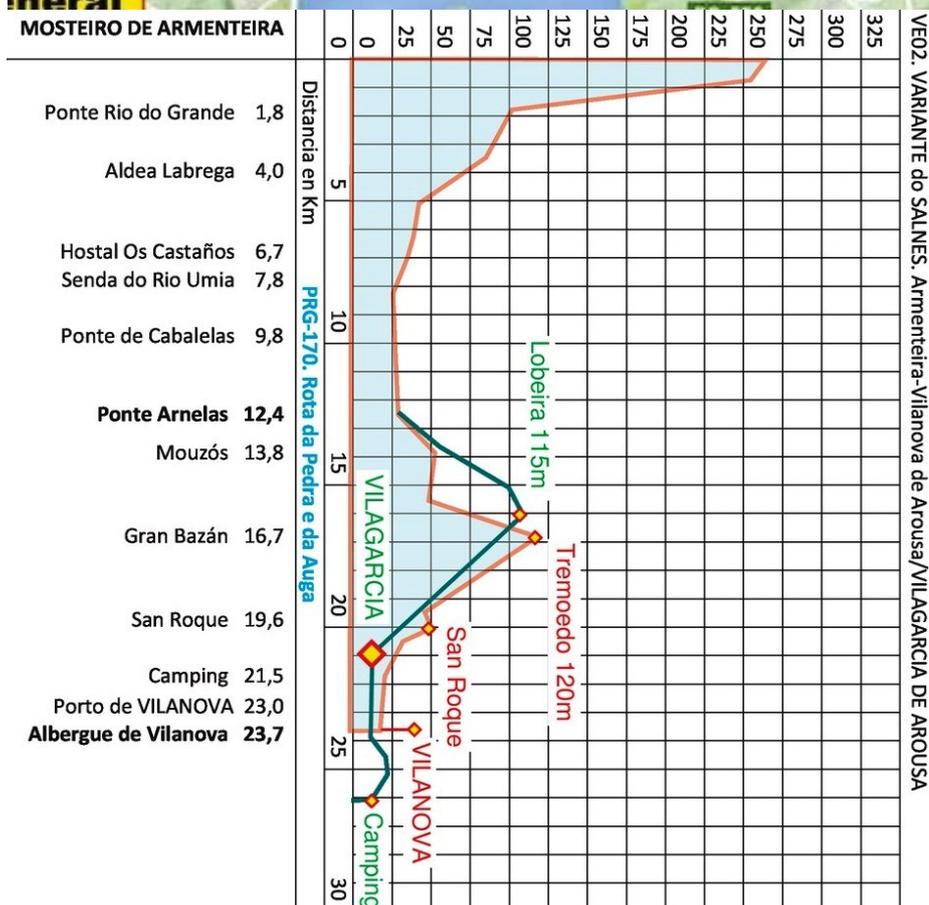
ARMENTEIRA-BARRANTES-PONTEARNELAS-VILANOVA km 23,7

NOTES: d'ici commence la Ruta qui longe le Rego da Armenteira jusqu'au Puente do Rio Grande, en suivant les panneaux de la **Ruta de la Piedra y el Agua PRG-170**.

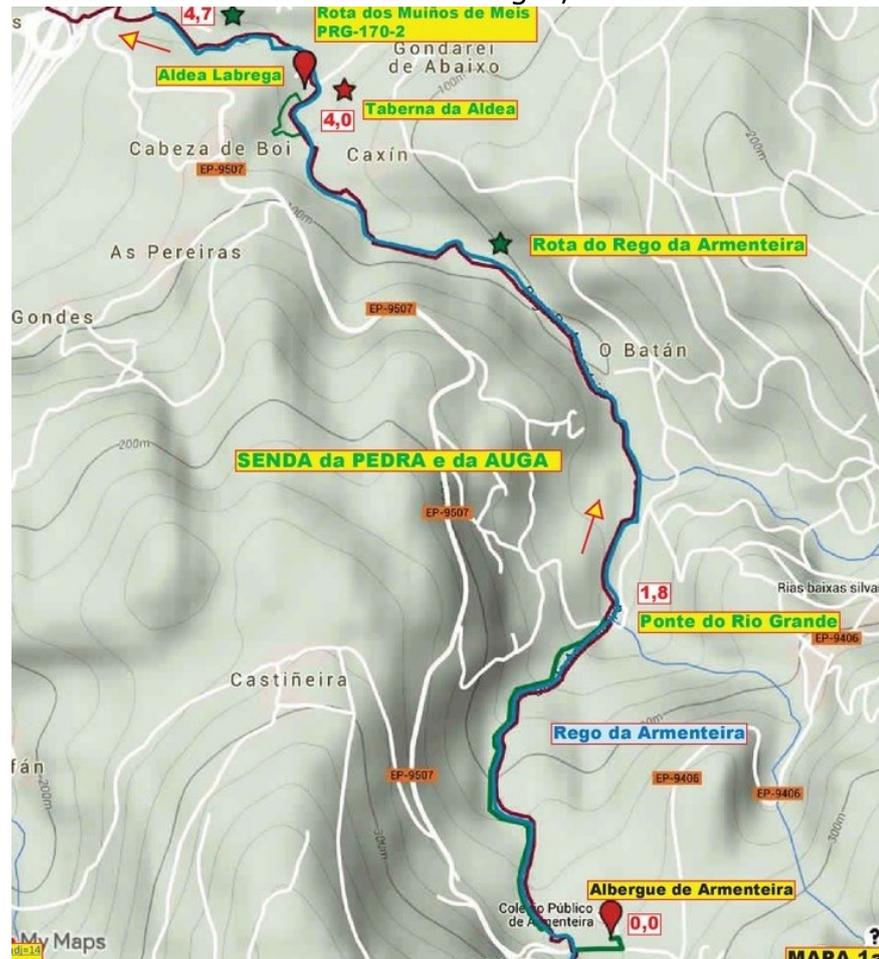
A partir de Barrantes on continue par le PRG-173, Sendero Fluvial de Rio Umia jusqu'à Ponte

Arnelas. Le chemin est balisé jusqu'à **VILANOVA DE AROUSA**, où l'on peut se loger et décider si l'on veut faire en bateau pneumatique la Travesía Marítima à Padrón (payante) ou mieux, faire la troisième étape le long du fiord jusqu'à Pontecesures.

Albergue dans le Polideportivo Municipal, à côté de la Protección Civil et mairie. Tel : (0034) 616 701 798. Pour y arriver, suivre le fléchage à la fin du pont piéton.



Sortir d'Armenteira, passer la carretera EP-9406, suivre toujours la ruta dos Muiños, mieux connue comme "As Pedras e A Auga", en descente sur le río Armenteira, jusqu'à Laxe;



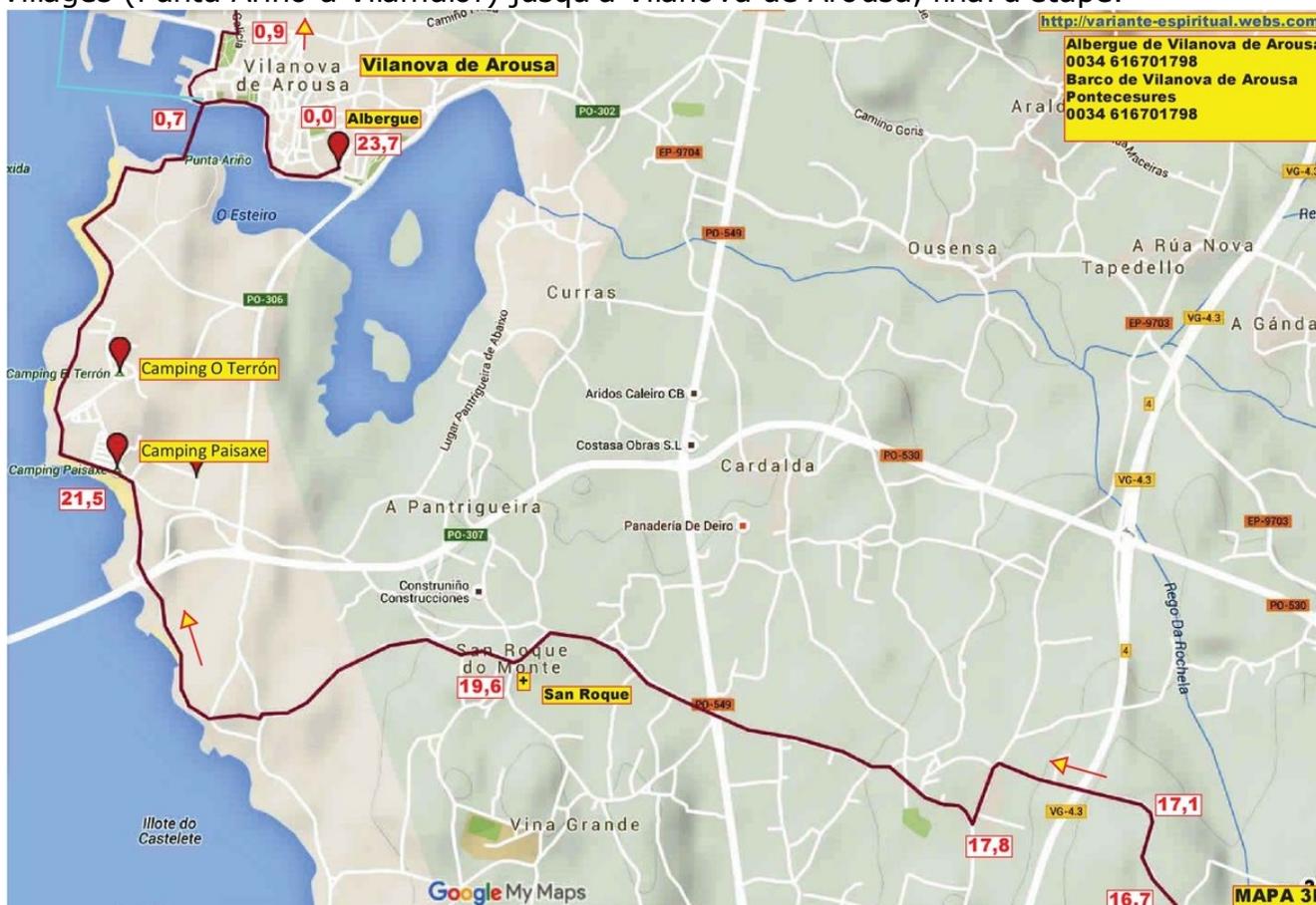
Passage sous la vía rápida AG-41 et arrivée à Santo André de Barrantes, d'où il faut suivre le río de San. A Ponte Nova croisons deux fois la ctra, le Pazo de Barrantes, cheminant entre le río et la vía rápida et on passe à suivre le rio Umia.



A dx on trouve Barrantes, zone de vignobles, Ribadumia, entre Figueira et Cabanelas, on traverse le rio Umia vers Ponte Arnelas, et on suit la PO-300 dans le village pour en sortir. Ensuite on dévie à dx sur une piste montante jusqu'à Gombra et par la carretera EP-9703 on arrive à Mouzos.

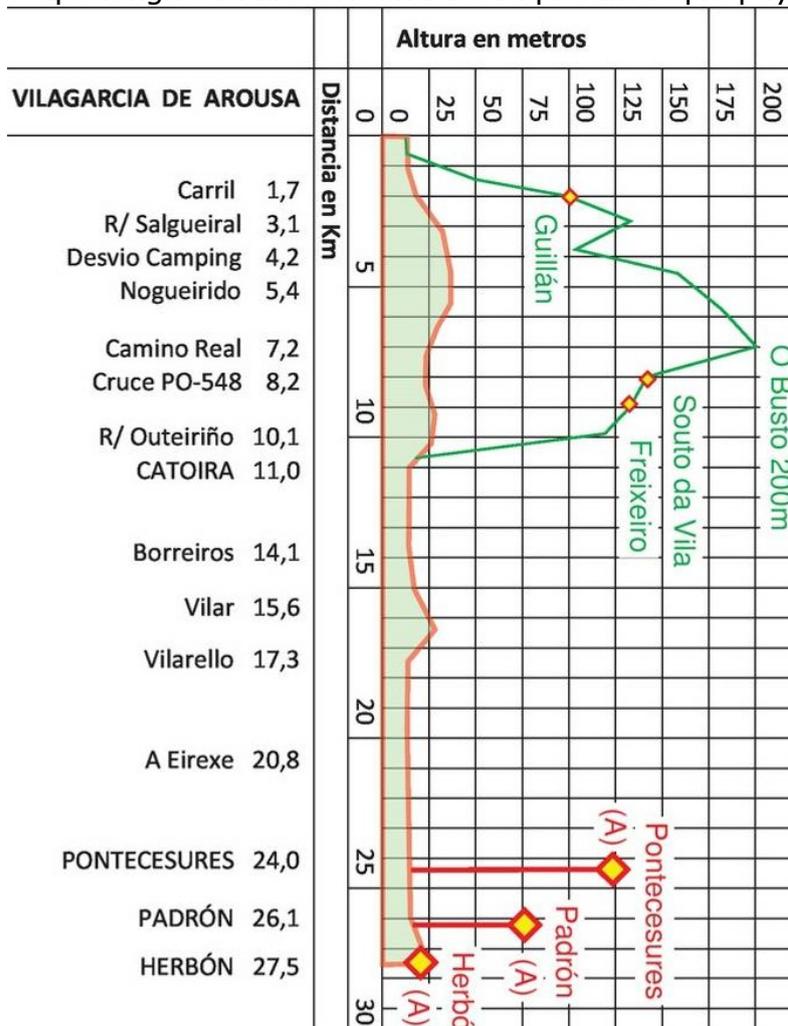


Descente à Igrexa, la montée à Pedras Loiras, pour ensuite descendre au passage de la vía rápida AG 4.3 et encore Igrexa et descente vers Cores, Salvaterra et la mer par la plage do Castelete. Longeant les plages et croisant la ctra de Illa de Arousa et son pont, nous suivons par plages (do Bote, do Pasaxe, do Terrón, la Punta Con da Mina et playa da Secada) et villages (Punta Ariño à Vilamaior) jusqu'à Vilanova de Arousa, final d'étape.

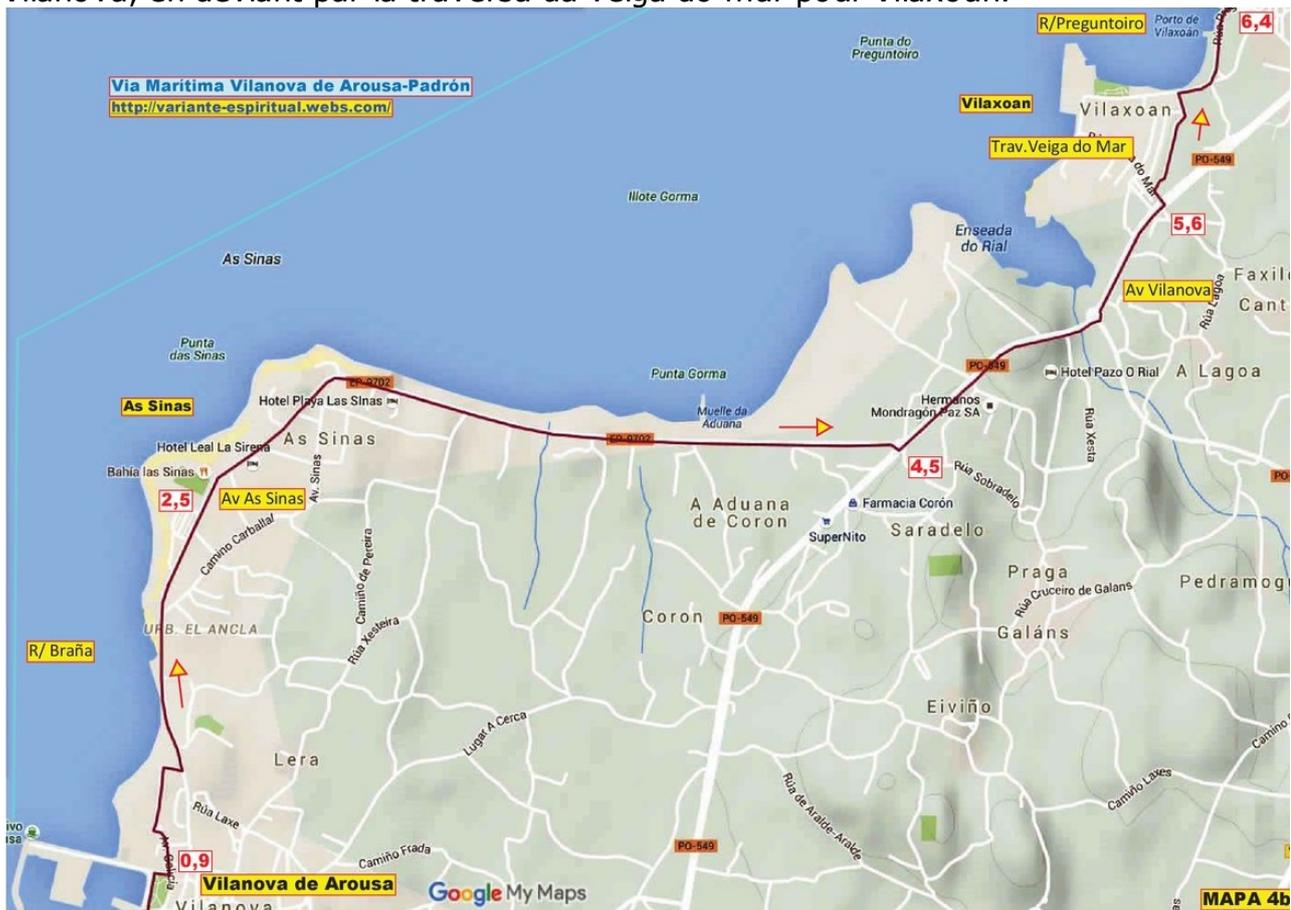


VILANOVA-VILAGARCÍA 9,5KM –CATOIRA 11KM-PONTECESURES 13KM

NOTES: étape longue à faire soit en bateau pneumatique payant que par le chemin de la Ria.



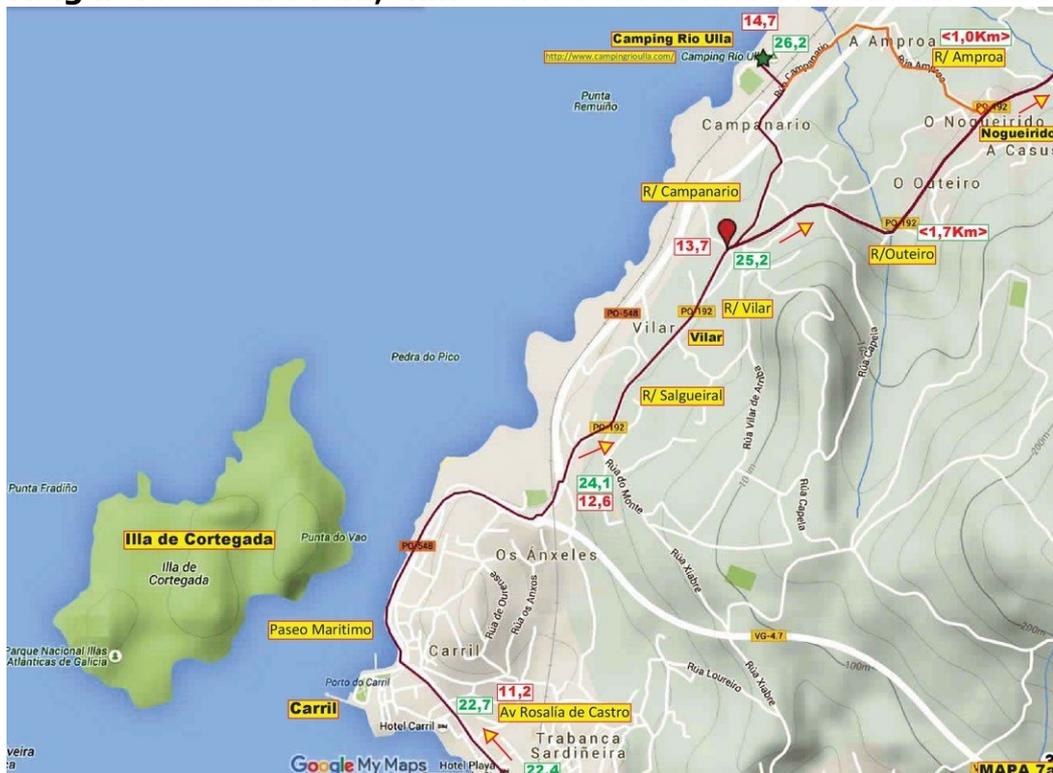
Vilanova-Vilagarcia de Arousa: 9,5km- de l'albergue on suit le long du port jusqu'à avda Galicia et rua Braña jusqu'à Sinas, où l'on suit la ctra EP9702 vers Saradelo et ensuite la avda Vilanova, en déviant par la traversa da veiga do mar pour Vilaxoan.



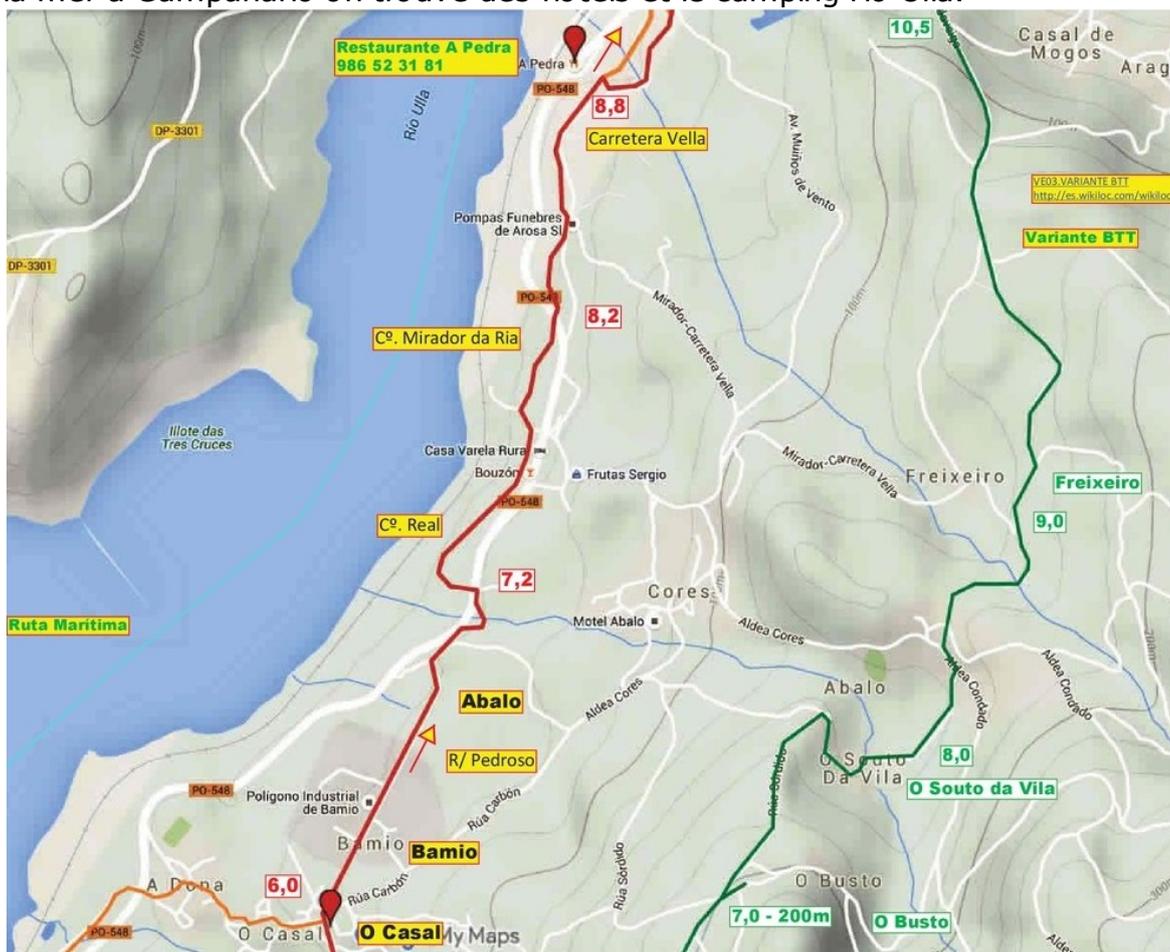
On poursuivra par rua do Preguntoiro pour arriver à rua valle inclàn et Vilagarcia de Arousa



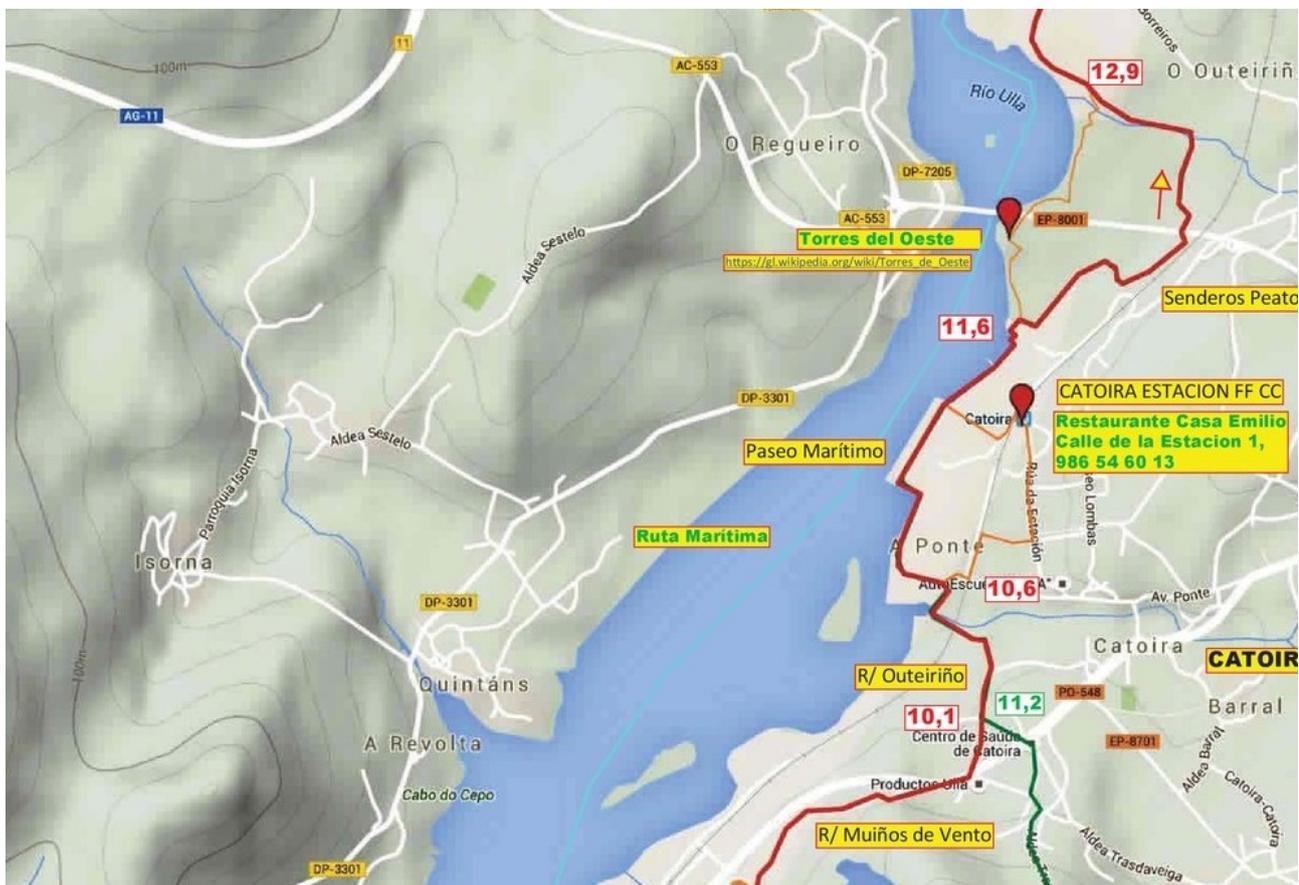
Vilagarcia-Catoira : 11,5km- Par le bord de mer avda Rosalia de Castro vers Carril



La ctra PO548 et le paseo marítimo; à la rotonde aller à dx sur la PO192 rua salgueiral et rua Vilar, dévier à dx sur rua outeiro pour rejoindre Nogueirido et Casal (deux bons restos). Sur la mer à Campanario on trouve des hotels et le camping rio Ulla.



Passer la zone industrielle de Bamio, Abalo, la PO548 par Cºreal, Cº mirador da ria, la carretera vella, rua muiños de viento, le centro de saude de Catoira, rua de outeiroño et le paseo marítimo. A la gare ferroviaire le restaurant casa Emilio.



Catoira-Pontecesures-Herbon o Padron : 16,8km- De la gare on peut suivre la senda di torre del oeste qui longe la ria ou bien les sentiers piétons pour Borreiros, Vilar, Vilarello qui longent la voie ferrée.





1km Iria Flavia: ancien siège épiscopal avant Santiago- Collegiale romane santa Maria avec cimetière (compostelae)/ on passe la voie ferrée et on longe la N550 vers Romaris, déviation à sx pour Rueiro, Cambelas, Tarrío, Vilar, encore la N550

5km Escravitude (esclavage): sanctuaire marial baroque du XVIII et fontaine/ suivre à dx sur ctra pour Cruces, sentier pour Angueira de souso, voie ferrée, Areal, Picaraña, N550, dévier à sx sur ctra pour Rua de Francos

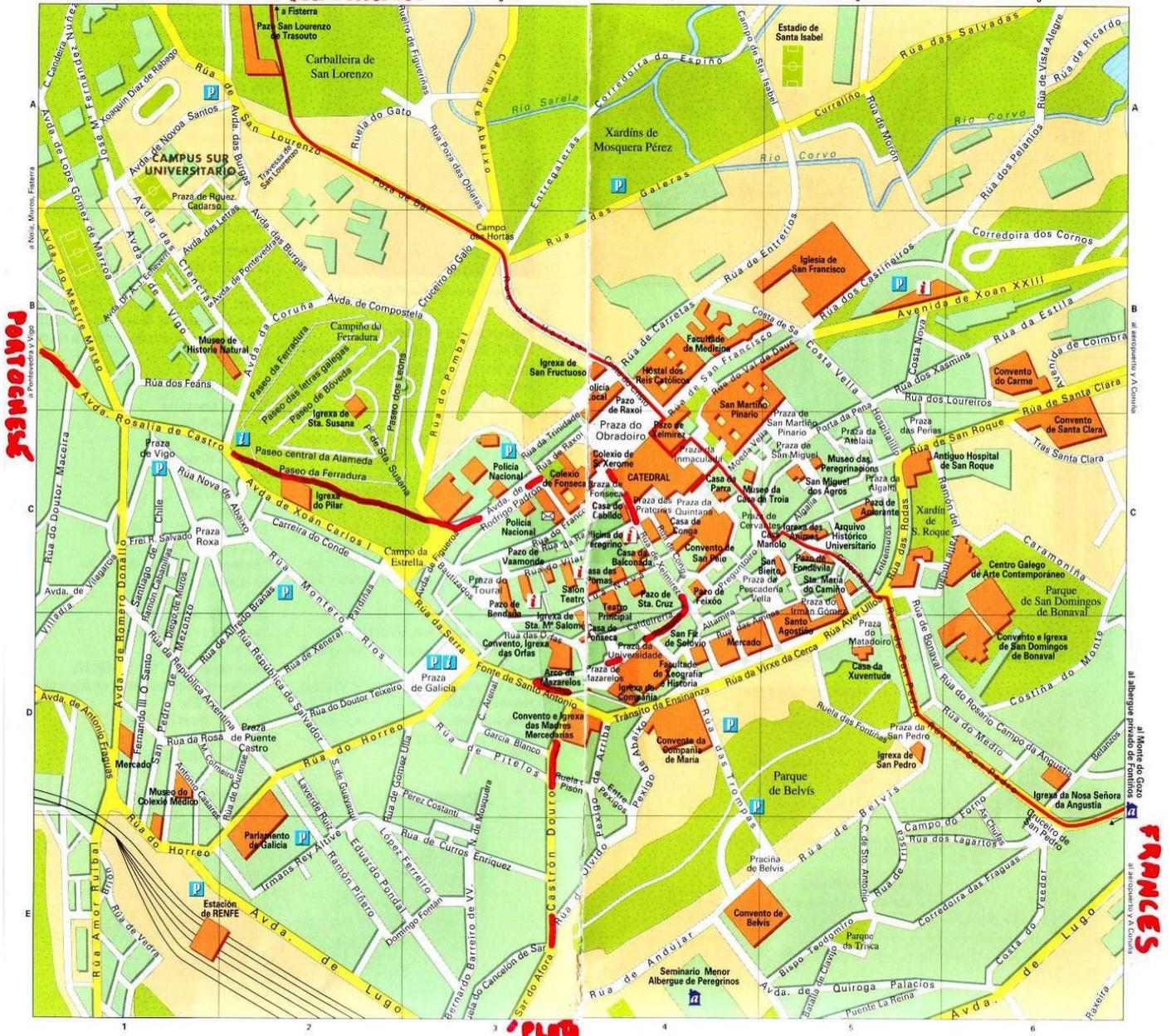
4km Rua de francos - TEO: RM à Teo de Vilar de abaixo, 28pl/6€, cuc, clés au bar épicerie en haut sur ctra à dx/ RP Compostela Inn 981 8190 80 Rua das Mámoas de Montouto 4 / RP Calabaza del Peregrino à Faramelo, 981194244 (Km 12,5 avant Santiago) de 40 pl/ Monter à capilla San Martiño, tourner à sx et ensuite à dx, suivre vers la voie ferrée et le pont, Osebe, Pedreira, Raices, Agrela, Milladoiro, la centrale électrique, la montée vers Agro dos monteiros, Rocha vella, la voie ferrée, Rocha nova, le rio, l'autoroute.

10km O Choucino: banlieue de Santiago- montée raide, rua Cantaleta, travessa Choupana, rua Espiñeira, descente empierrée raide, avda Rosalia de Castro, avda Juan Carlos,

3,5 km Porta Faxeira: rua de Franco. L'oficina do peregrino a été transférée en bas de l'escalier à sx du grand parador-hotel de luxe de la place du Obradoiro.

0,5 km SANTIAGO: RP Hospedería San Martín Pinario, Plaza de la Inmaculada 3 (+34) 981 560 282 reservas@sanmartinpinario.eu, à coté de la cathedrale, 23€ la chambre individuelle avec salle de bain et petit dej, résa bien avant/ hostel last stamp 18€ Rúa do Preguntoiro 10 Tel 981563525 dans la place de casa Manolo, notre resto depuis le debut/ AC franciscains, 25pl 3€ derrière le musée naval/ RP santiago, rua do valiño 3 tel 657402403 de 30pl 13€/ RP mundo albergue, calle san clemente 26, 981588625 de 34pl/ à 17€ et plus/ RP fogar teodomiro, plaza algalia de arriba, plaza cervantes, 981582920 de 18pl à 18€/ RP Azabache 981 07 12 54 Calle Azabachería 15 de 14€ cuisine disponible/ RP La Estrella 881 97 39 26-617 882529 C/ Concheiros 36-38 izquierda/ RP Roots Boots 699 631 594 C/ Campo Cruceiro do Gao 7/ RP Porta Real 633 610 114 Rúa dos Concheiros 10/ **hors de la vieille ville** : RP seminario menor de belvis, avda quiroga palacios 2, tel 881031768 de 10-12€ ou 15€ la chambre (3 jours maximum), ferme à minuit/ RP acuario 52pl/10€ Rua Estocolmo 2 Tel 981575438/ RP san lazaro, 981571488 de 80pl 10-7€ (3 jours maximum) ouvert 24h/ RP fin de camino, fundacion asip, rua de moscova à Fontiñas, 981587324 de 110pl à 8€/ RP La Estación 981 59 46 24-639 228617 à 1km de la gare, Rúa Nogueira 14

SANTIAGO DE COMPOSTELA **FISTERRANO**



PS: merci à Luis 'o Freixo et à tous ceux qui ont bien voulu partager leur expérience de ce chemin, pour améliorer ce descriptif publique.
Bon chemin, flavio vandoni flavovandong (at) gmail.com
www.camminando.eu/wordpress/