

Chemin du Litoral portugais de Porto et variante spiritual

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

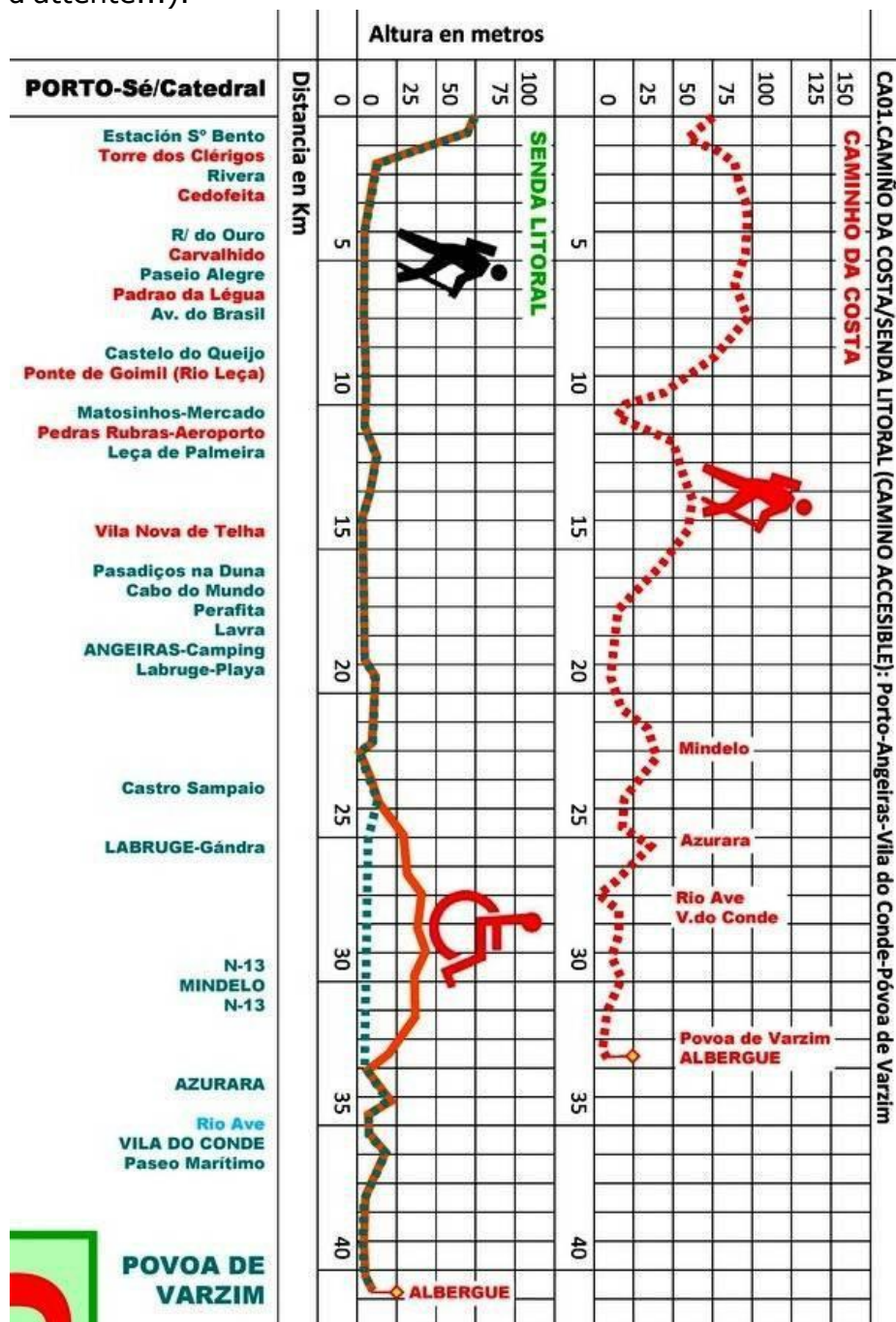
NOTES : OT oficina do turismo, camara municipal, office de tourisme; AJ auberge de jeunesse, pousada de juventude (**de 9 à 11€ pour les pèlerins**); RM albergue municipal; RP albergue privé; hôtel (de 25€ et plus), residencial (de 15€ et plus), pens o (de 10€ et plus); parque de campismo, camping; AC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



On peut aussi partir de PORTO-banlieue, depuis l'albergue de Abel, à **Senhora da Hora**, et rejoindre, à pied en 4,6km ou par le Metro, Matosinhos (arrêt Mercado), passer le pont mobile et cheminer ensuite le long de l'océan sur les pistes cyclables et les passerelles pour arriver à Povoa de Varzim 24km (**19km de Matosinhos**)



km 0 PORTO centre (Portuscale): OT camara municipal de turismo, soit à coté de SE cathédrale que sur praça Delgado en centre ville- **LOGEMENTS:** tout près de l' arrêt du Metro de Senhora da Hora, en arrivant de l'aéroport, je vous conseille le **Refugio de Peregrinos "Via Portuscale"** (rúa Vasco Santana, 264) tel Abel 00351- 960227134 pour avertir, de 20pl- 5€ et diner communautaire possible// l'albergue del seminario di Nossa Senhora do Rosario de Vilar, Calle Arcediago Van Zeller 50 Tel 226 05 60 00/ 910 27 49 82 de 12 pl avec cuisine, 5€, un peu délaissé, se trouve au centre, mais il est mal situé (escaliers à monter et descendre) // il y a aussi l'albergue de peregrinos privé, Rua B. de Forrester 954 tel 220 140 515/ 912 591 321, sur le chemin central à 3km du centre, 26 pl 10€/ **AUTRES LOGEMENTS:** "Spot Hostel" (rúa Gonçalo Cristovão, 12) 224 085 205/ "Air Porto Hostel" (rúa da Estrada, 244) à Moreira de Maia, près de l'aéroport 229 427 397/ Pensão paulista, rua dos aliados, près de la gare Sao Bento/ Pensão Universal au 38 de praça da Libertade, 25€, à 200m à dx de la gare/ residencial são Jorge, avenida Herculano 239 tel 222056483 de 25€/ Résidence Bela Star, Rua da Alegria à 25€. Porto est une ville laborieuse dans laquelle on peut se perdre dans ses places, ruelles, églises, musées, tascas et librairies anciennes, le nez en l'air pour voir les énormes azulejos...et la partie haute de Bolhão pour le shopping, la ville basse avec son port fluvial, ses montées et descentes dans le tramway, le Cais du Porto d'un coté ou de l'autre du Rio, à Gaia. Au centre, vers le Marché et la Torre das Clerigos, on trouve la fameuse librairie (payante) qui semble juste sortie des livres d'Harry Potter (il y a la file d'attente...).



POVOA DE VARZIM

Si l'on décide de partir du centre de Porto par la SENDA LITORAL (traces sur les cartes en vert pointillé) on suit le tracé plat le long de l'océan sur les paseos et pistes cyclables avec des passages dans les plages et quelques ponts (voir les cartes qui suivent); aucun problème particulier à signaler.



Ce sont 35km au total jusqu'à Vila do Conde, mais on peut s'arrêter avant à Angeiras ou à Labruga dans les nouveaux gîtes. On descend au Barrio de la Ribera et par le bord du Rio Douro par Rua do Ouro, rua passeio alegre, on arrive à Castelo da Foz, Avda do Brasil



Sur piste cyclable on continue par Castelo do Queijo, on arrive à Matosinhos (METRO Línea A) et Ponte de Leixoes Km 7 (voir la carte suivante). **NB: ceux qui ont été chez Abel au Refugio Portuscale de Senhora da Hora avec le Metro ou a pied arrivent ici et commencent l'étape pour Povoia de Varzim, que nous conseillons.**



Passer le pont mobile, Leça de Palmeira Km 8; tourner à sx et revenir au bord de mer. En cheminant sur les passerelles en bois ou sur les paseos marítimos, on longe la raffinerie Petrogal, Perafita Km 13



Lavra, Angeiras (camping Orbitur 229270571), Labruge **Km 18 (nouveau albergue municipal**, Rua de Labruge, ouvre à 14h, de 8pl tel 229284 686 - 961180256

jflabruge@gmail.com avec cuisine. Ensuite on peut passer par les plages ou par la route pour retrouver le paseo marítimo de Castro Sampaio. Continuer par l'avenida marginal-paseo marítimo vers Vila Chá (à 1,5km du chemin, en 2016 ouvert l'**albergue municipal** San Mamede: Travessa do Sol, 4485-743 -ouvre à 14h, de 6+4 pl, tel 229 285 607 mail: jf-vilacha@iol.pt). Suivre pour bairro da Louçá (Mindelo) **Km 22**, en longeant la réserve



Longer la réserve ornithologique et passer dans les dunes pour arriver au camping de Arvore, Rua do Cabreiro, tél 252633225.



Ensuite il faut revenir à l'intérieur des terres vers Azurara pour passer le pont de Vila do Conde (Km 28 ou 34), seule solution possible. La ville est riche en antiquités, comme l'aqueduc romain très imposant et bien conservé, le couvent et l'église des Clarisses en haut de la colline.



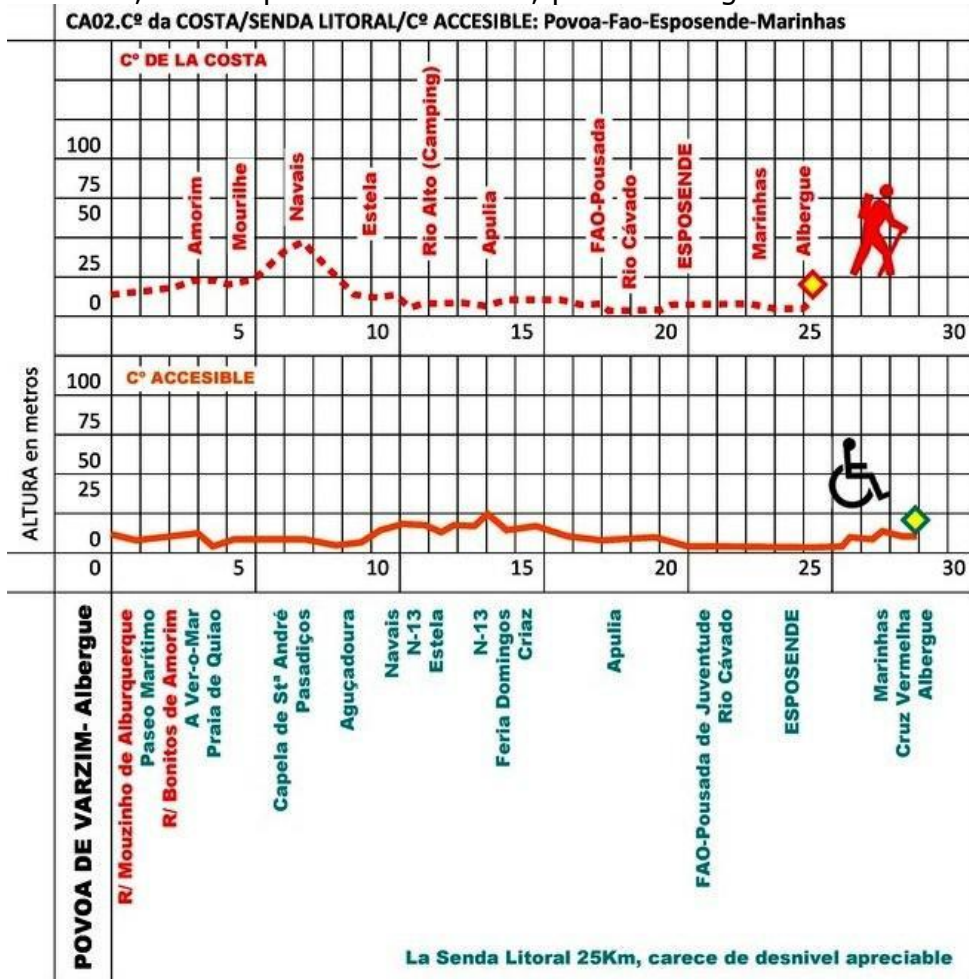
Vila do Conde (METRO Línea B): OT en centre ville, à coté de la grande église/ **nouveau albergue municipal**, rua 5 de outubro 221 de 25pl, cuisine, 7,5 €, ouvre à 16h, la salle de bain est minuscule, mais la terrasse sur le toit très spacieuse; Tel 252 104 717 mail: alberguesantaclara@cm-viladoconde.pt, menu del peregrino à 5€ dans le premier bar resto à dx dans les jardins, café saura/

*du Rio AVE au Rio CÁVADO: Povoá de Varzim-Marinhas (25km)



- Senda Litoral depuis Vila do Conde (pas de balisage): tracé plat vers l'océan jusqu'au Paseo Marítimo de PÓVOA DE VARZIM. En suivant le balisage on entre dans le centre ville pour

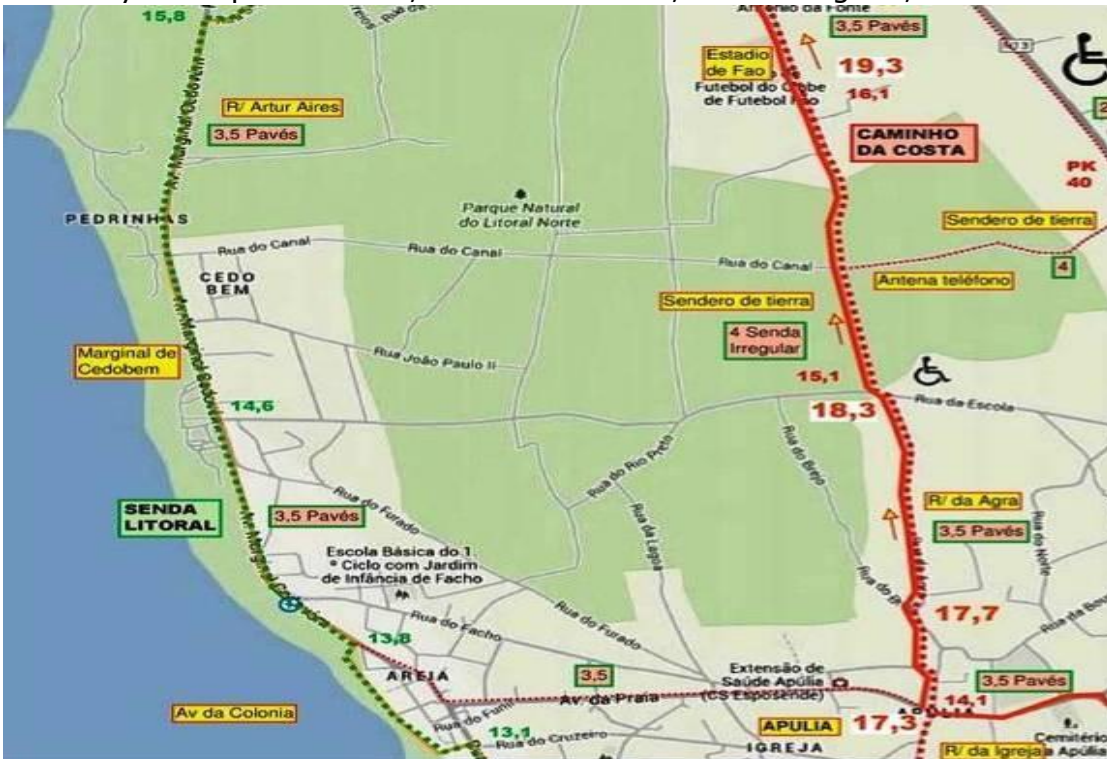
rejoindre le **Albergue de Peregrinos**, Avenida Mouzinho de Albuquerque 32 Tel +351 252 622 314 au premier étage du centro social, avec des chambres, cuisine équipée et laverie, à donativo, clés disponibles. Si fermé, passer à l'église de S^o José de Ribamar. Km 4,5



DENIVELES PRESQUE ZERO! **NB:** de la gare du Metro de Póvoa de Varzim part une voie cyclable en terre battue sur l'ancienne voie de chemin de fer pour São Pedro do Rates, qui en 14km vous amène sur le Chemin portugais central (voir l'autre descriptif).



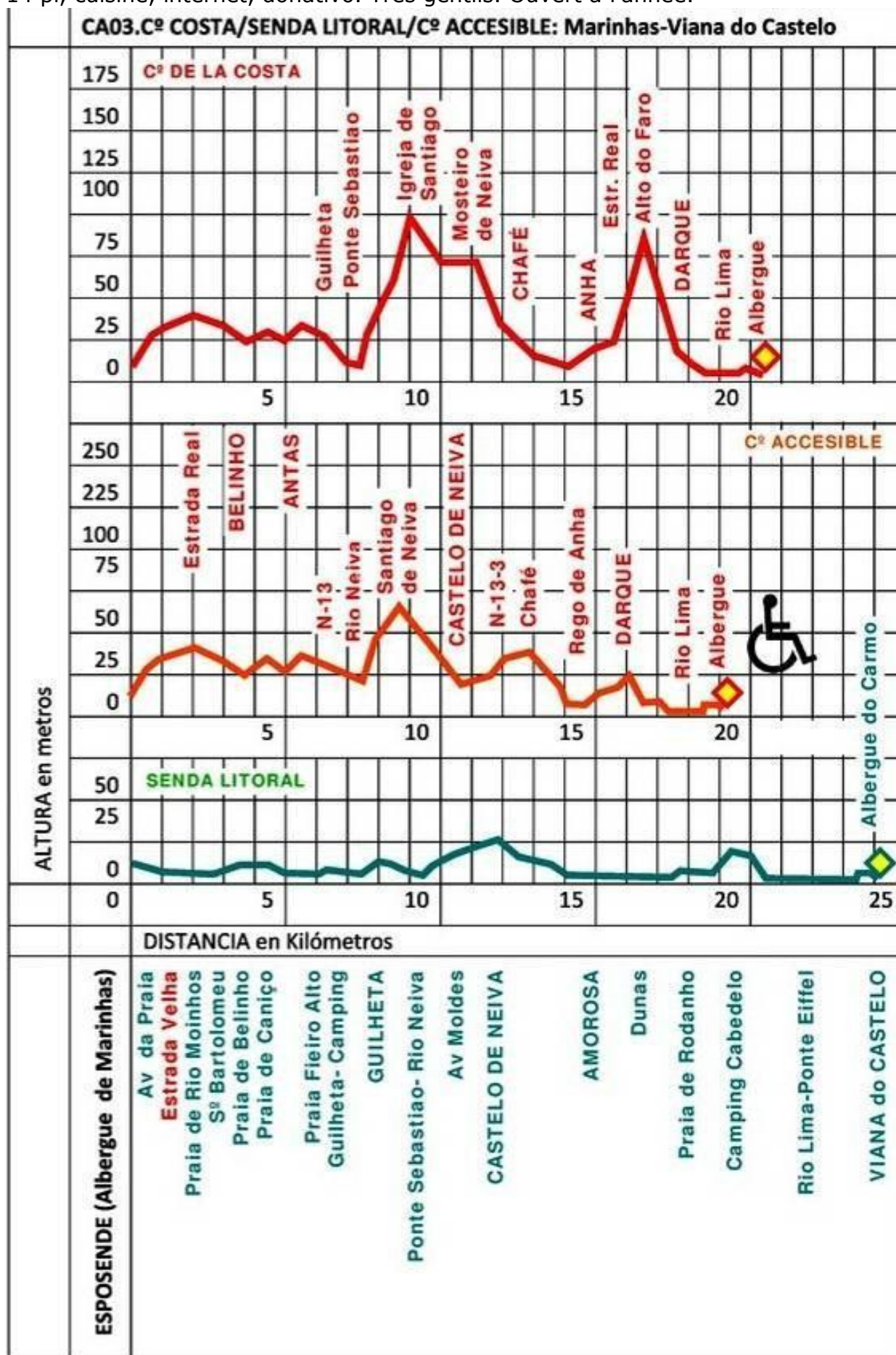
On suit la ciclovía marítima. Pistes de terre battue entre A Vero Mar Km 7,1 et Aguçadoura, Capilla de Santo André Km 9,6. Paseo de madera (passerelle en bois) dans la dune; Avda Marginal; Lugar do Cruceiro. Par la ctra sur rua de Rio Alto, le Campo de Futbol, le Campo de Golf et le Parque de Campismo (camping) d'**Estela** Km 14,8. A la 2ème route dévier à sx sur le chemin pavé. (NB: NE PAS SUIVRE LE BALISAGE JAUNE VERS L'INTERIEUR). Continuer vers Playa de Apulia Km 17; Avda da Colonia; Avda Marginal;



Km 22. On arrive à FAO par la mer dans rua S^o Joao de Deus. A dx sur le bord du rio Cávado il y a la **Pousada de Juventude** (AJ), (+351) 253 981 790/ fozcavado@movijovem.pt de 9€ conventionné, mais pas très agréable comme accueil: attente jusqu'à 17h, pas de laverie, pas de télé pour les pèlerins après 21h, petit déj à 9h30, pas de cuisine (ils vous envoient dans un fast-food minable) et pas de piscine, elle est réservée...en vérité je ne sais pas si c'était la réceptionniste merdique ou si c'est toujours comme ça! Pour nous, c'est à éviter. **Il vaut mieux continuer pour l'albergue San Miguel de Marinhãs, des gens très bien!**

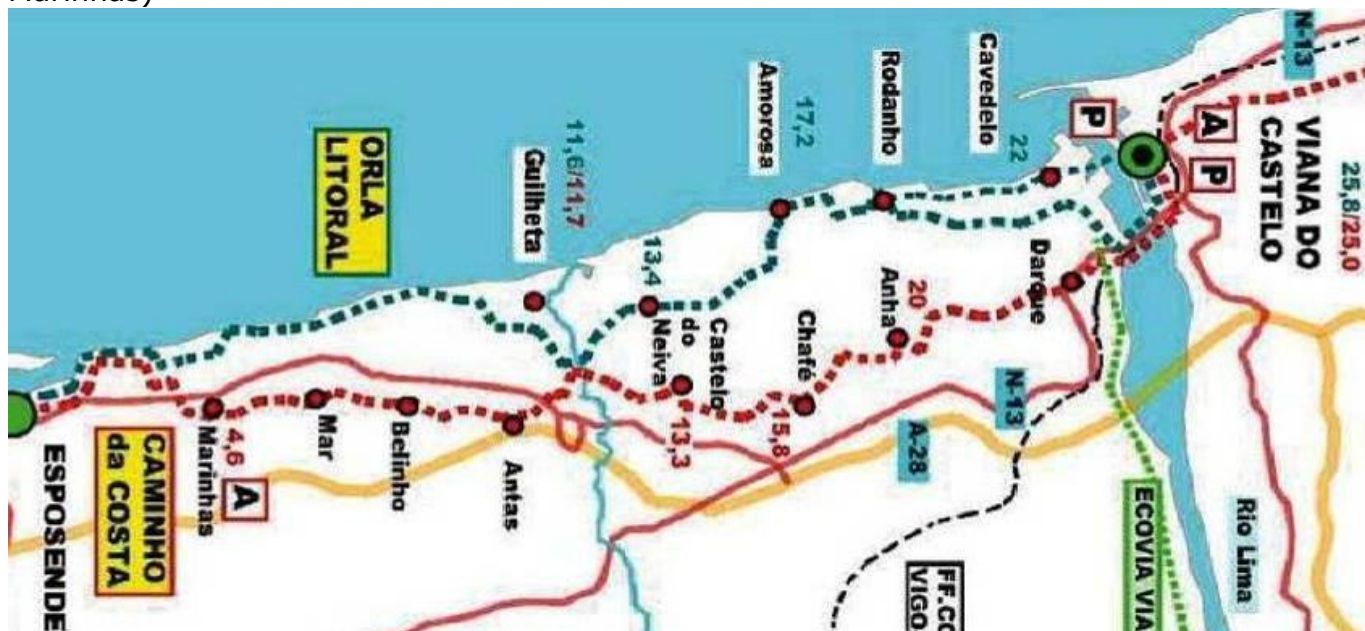


De Fao, en passant le pont de l'autoroute, on arrive ensuite par l'ancienne N13 cyclable à ESPOSENDE (24,4km). Pour sortir de la ville, suivre le bord de mer et 3km après on est à l'**Albergue de Marinhas**- Km 27,6. Albergue S. Miguel tel 253964720, ouvre à 17h, demander les clés à la Cruz Vermelha (croix rouge), sur la Nationale à coté de la chapelle, de 14 pl, cuisine, internet, donativo. Très gentils. Ouvert à l'année.





*Du Rio Cávado au Rio Lima: de ESPOSENDE à VIANA do CASTELO (25km- 20km de Marinhas)

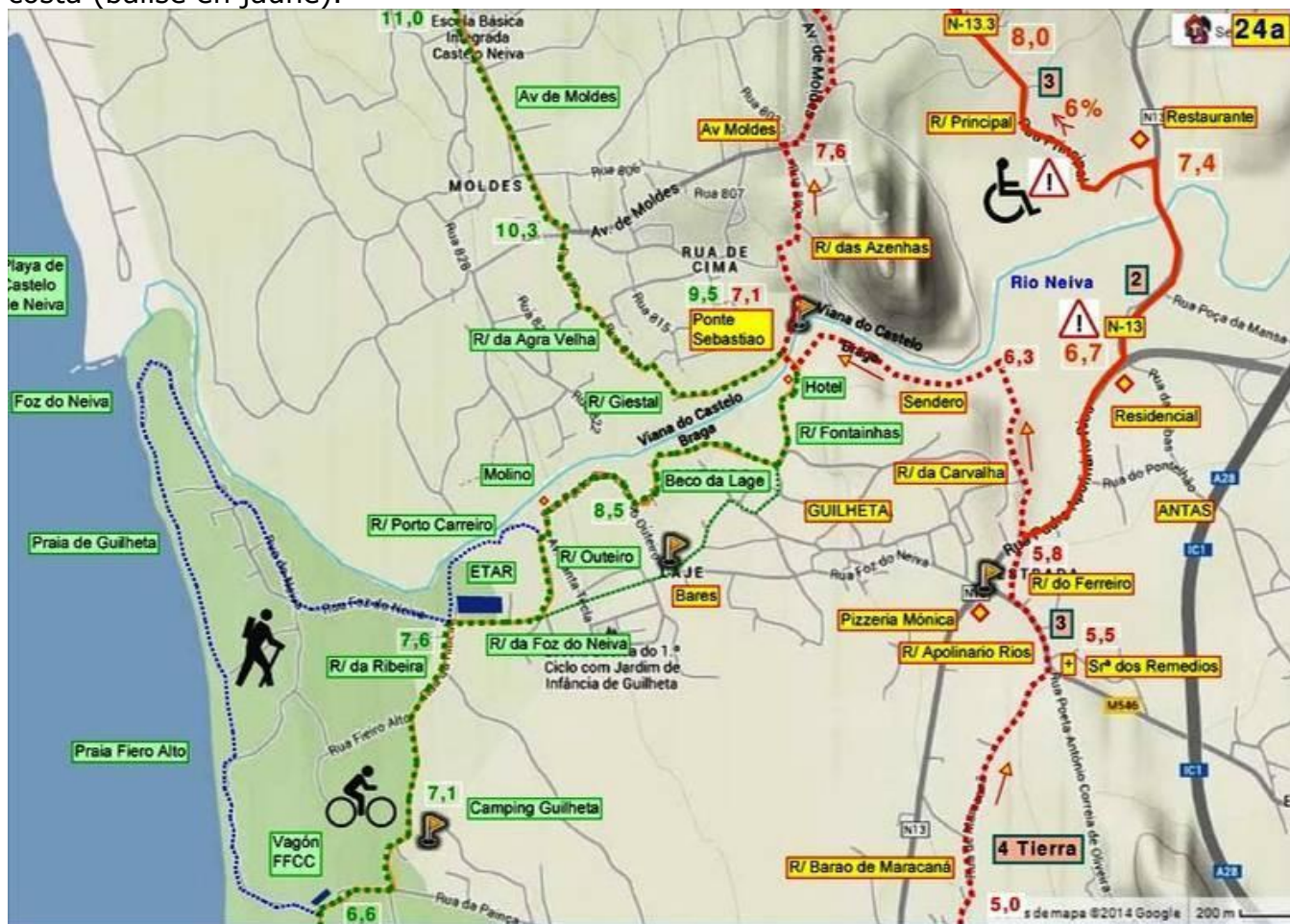


NB: la Senda Litoral depuis l'albergue de Marinhas suit la N13 et dévie ensuite vers l'océan

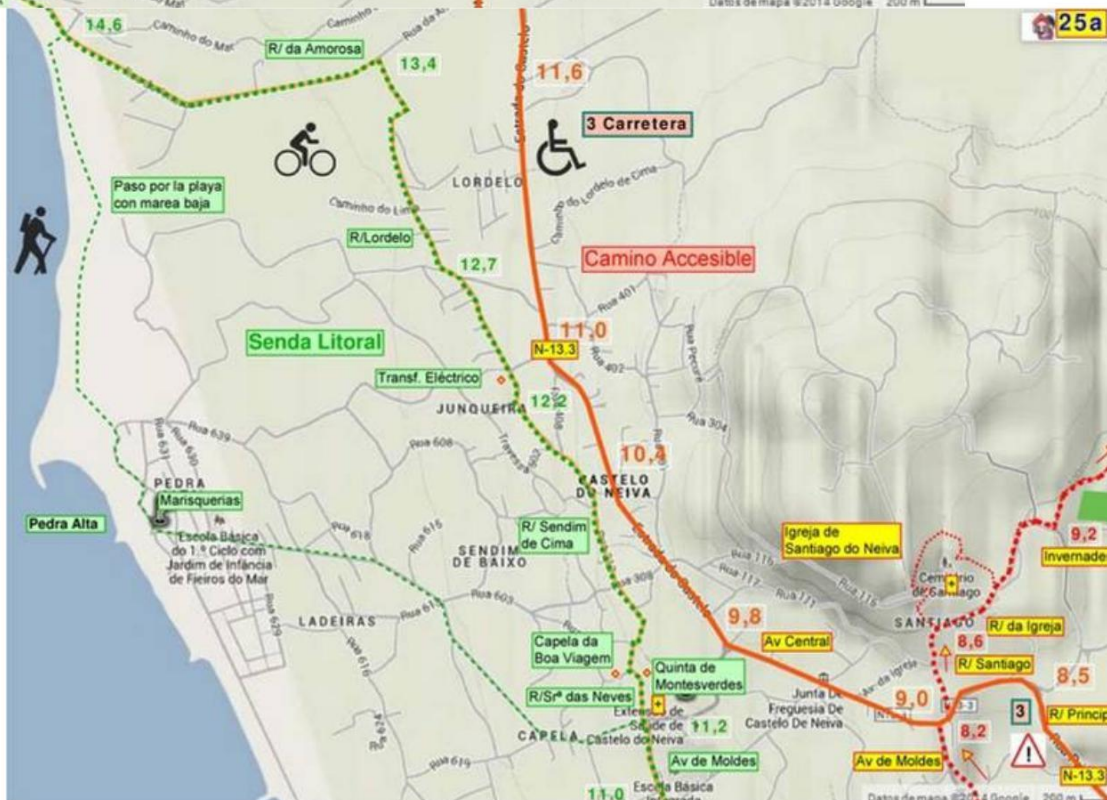
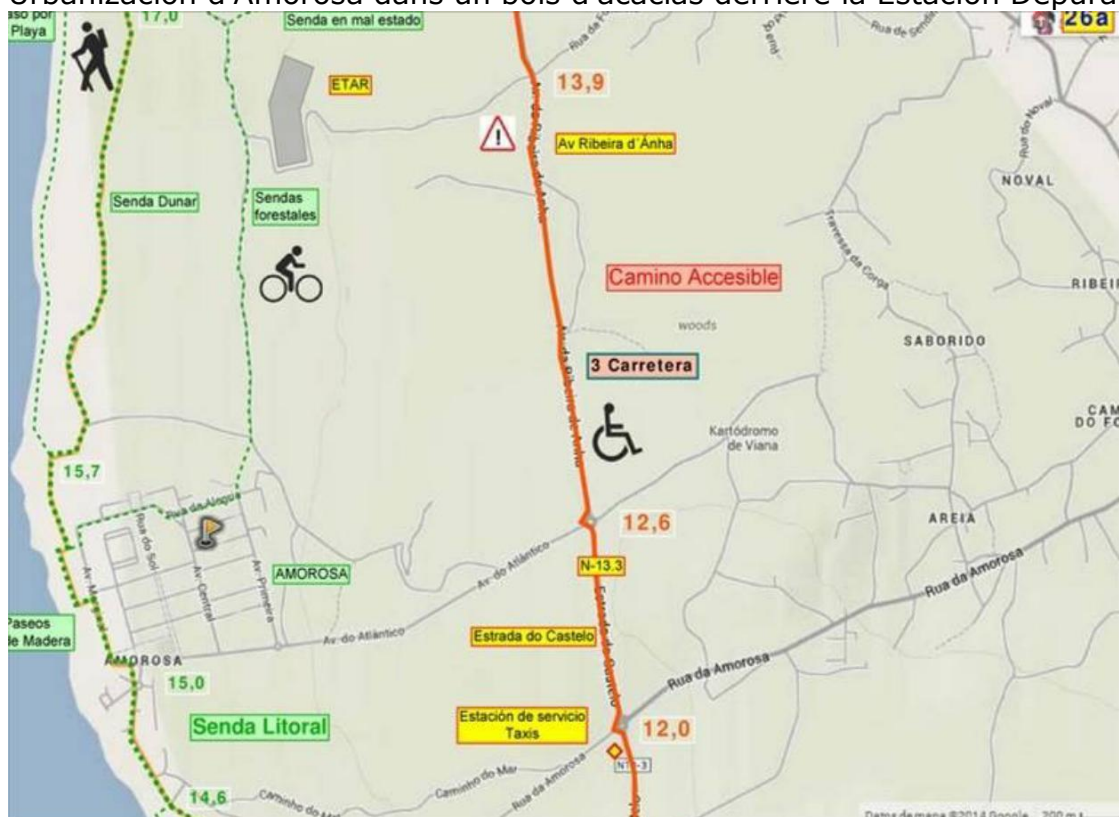


- La Senda Litoral n'est pas balisée. On passe par les plages et par les dunes (suivre les cartes), un pont avec un bar; on chemine par des pistes agricoles pas simples, le café Marimar à San Bartolomeu, des plages. Au wagon ferroviaire on dévie à dx vers le camping

de Guilheta, on rejoint le bord du Rio Neiva (Guilheta) et on descend dans la vallée pour passer le Puente rustique de Sao Sebastião Km 11,6 où arrive aussi le caminho interior de la costa (balisé en jaune).



La Senda Litoral continue en montant à sx après le pont, elle n'est pas balisée (même s'il y a un balisage local) et on se perd volontiers, par rua Agra Velha et avda de Moldes, vers Castelo de Neiva Km 13 et l'Urbanización de Amorosa Km 17,2 sur la mer. [le Caminho da costa, après le pont, monte à dx et suit un parcours intérieur fléché en jaune]. La senda Litoral continue par un sentier sablonneux dans les dunes et plages, en longeant la Urbanización d'Amorosa dans un bois d'acacias derrière la Estación Depuradora



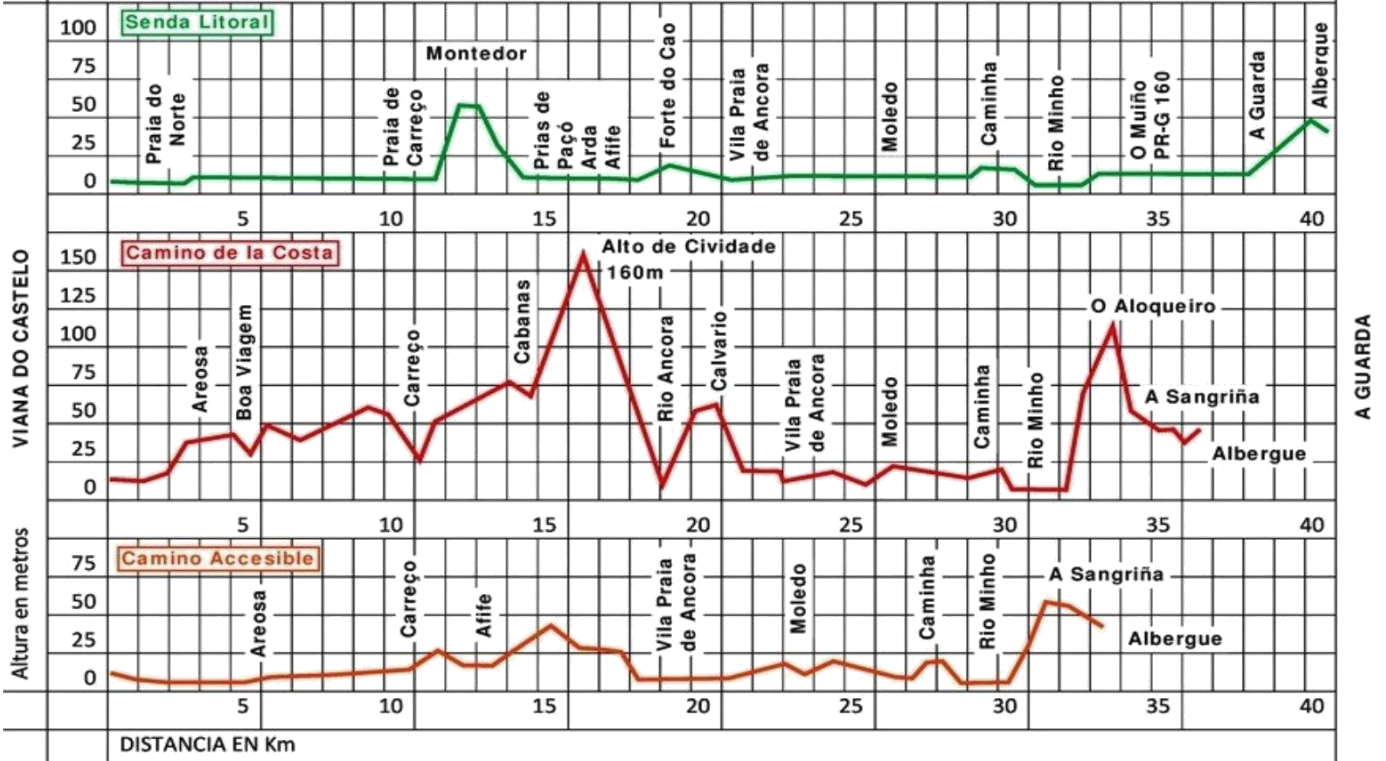
Parmi les dunes on passe le Rio Anha (à gué ou par le pont); sur les passerelles en bois on arrive à la plage de Rodanho, d'où on sort par Avda da Praia et on tourne à sx pour les pistes forestières jusqu'au Camping Orbitur di Cabedelo. D'ici on suit avda cabedelo pour atteindre le pont Eiffel Km 24,4 pour passer le Rio Lima et entrer dans Viana do Castelo (**Albergue Carmelitas**, 258822264- spartiate, hospitaleras en été, 5 € et des chambres doubles à 25€, microonde (pour le trouver: après le pont Eiffel on passe sous la route et la voie ferrée, on

revient en arrière et on va dans la ruelle à sx avant l'église, on entre dans la première court et au fond à sx on trouve le gîte paroissial). En poursuivant la route vers le centre ville on arrive à un grand centre commercial (au-dessus des gares routière et ferroviaire) où au dernier étage il y a des restos et autres. **Il y a aussi une Pousada de juventude dans le centre ville, conventionnée à 9€** dans Rua de Limia Tél (+351) 258 838 458 / 925 665 071 mail: vianacastelo@movijovem.pt

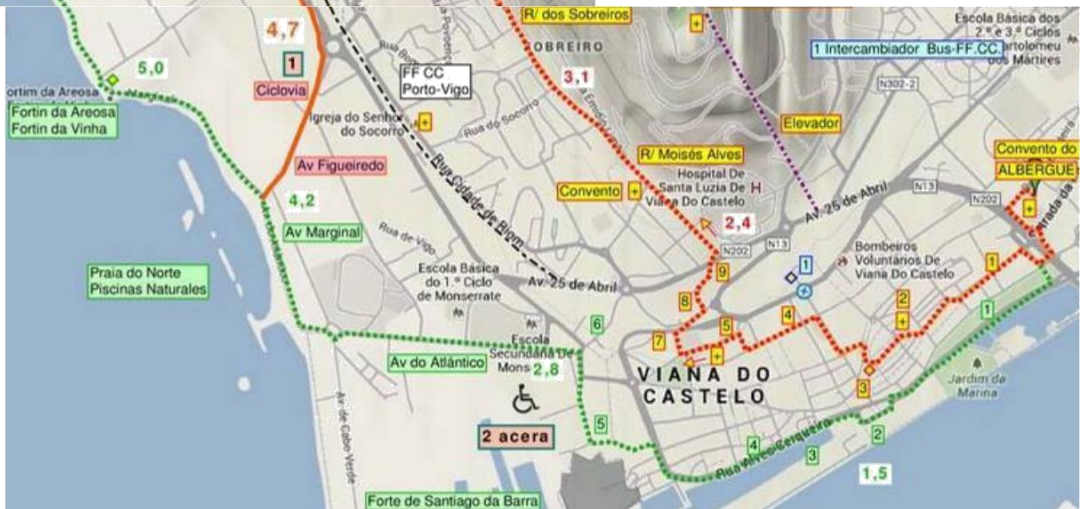
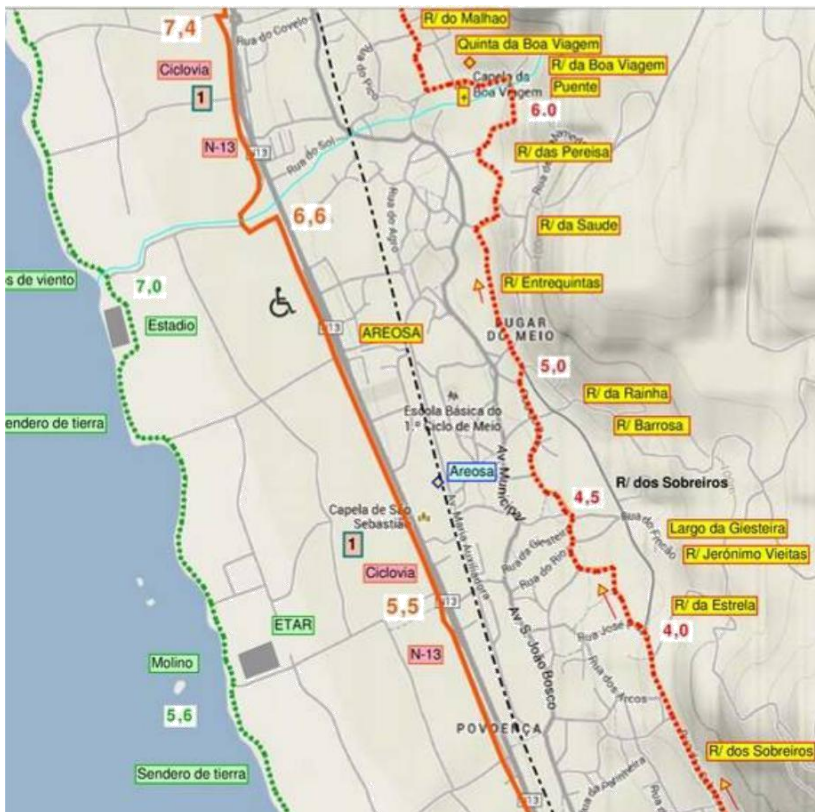


*Du Rio LIMA au Rio MIÑO: de VIANA DO CASTELO à CAMIÑA (27,4km).

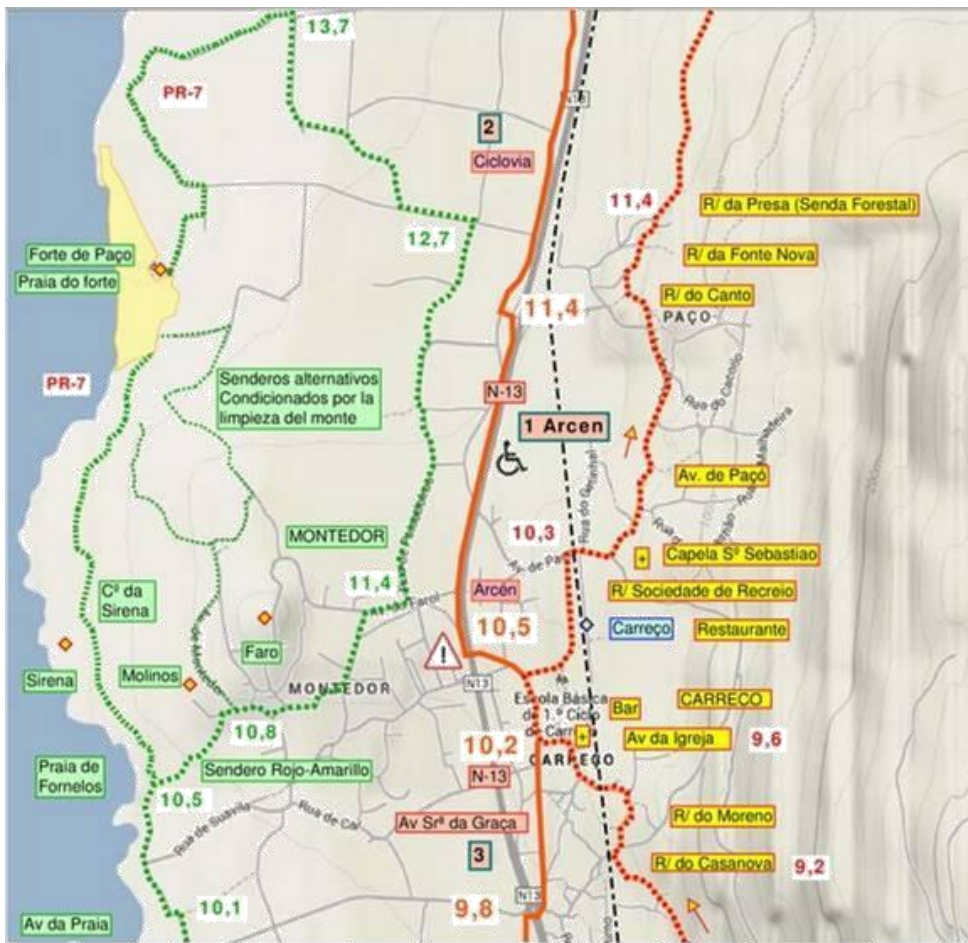
CA04. CAMINO PORTUGUES de la COSTA ATLÁNTICA: de Viana do Castelo a Caminha y A Guarda



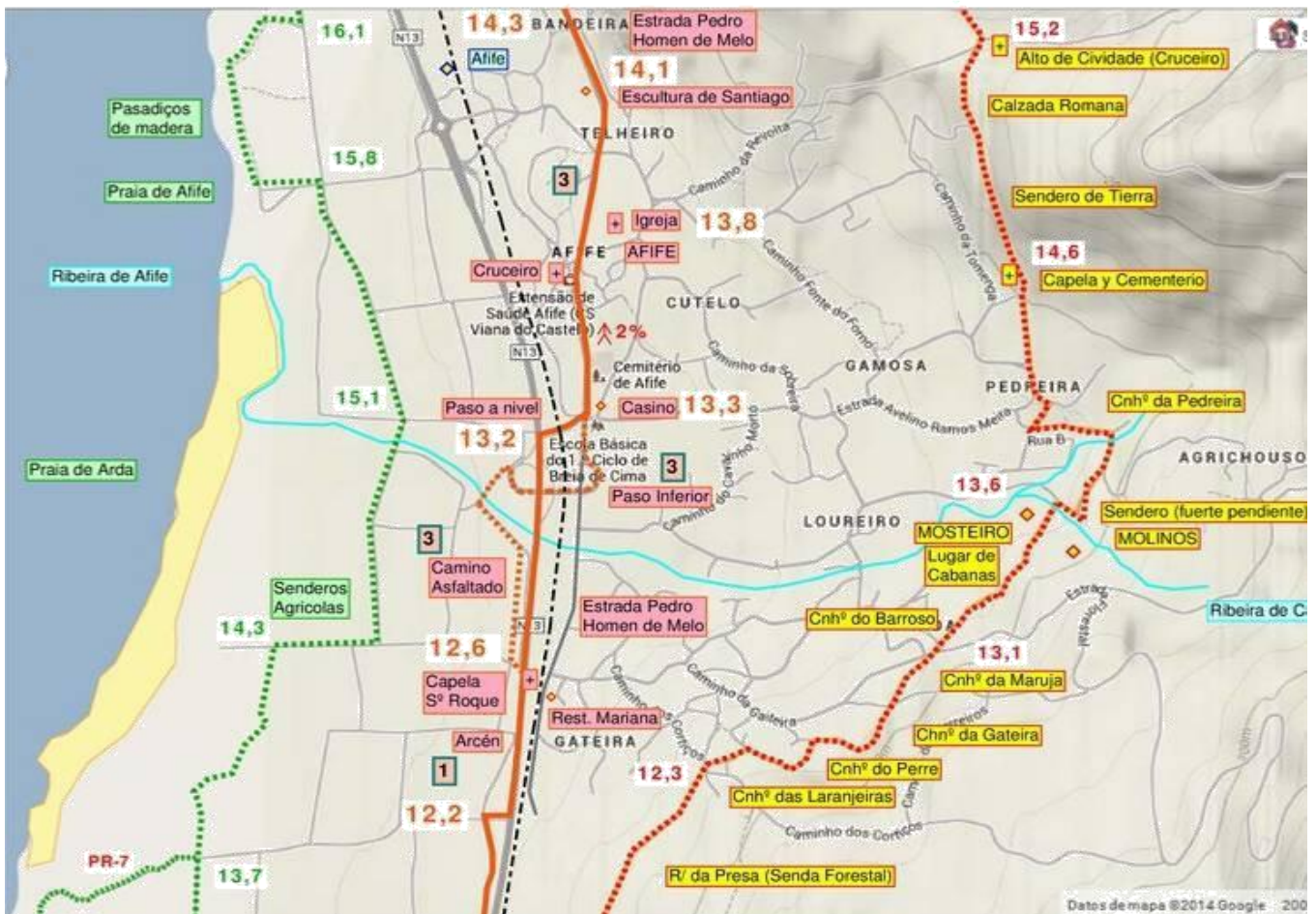
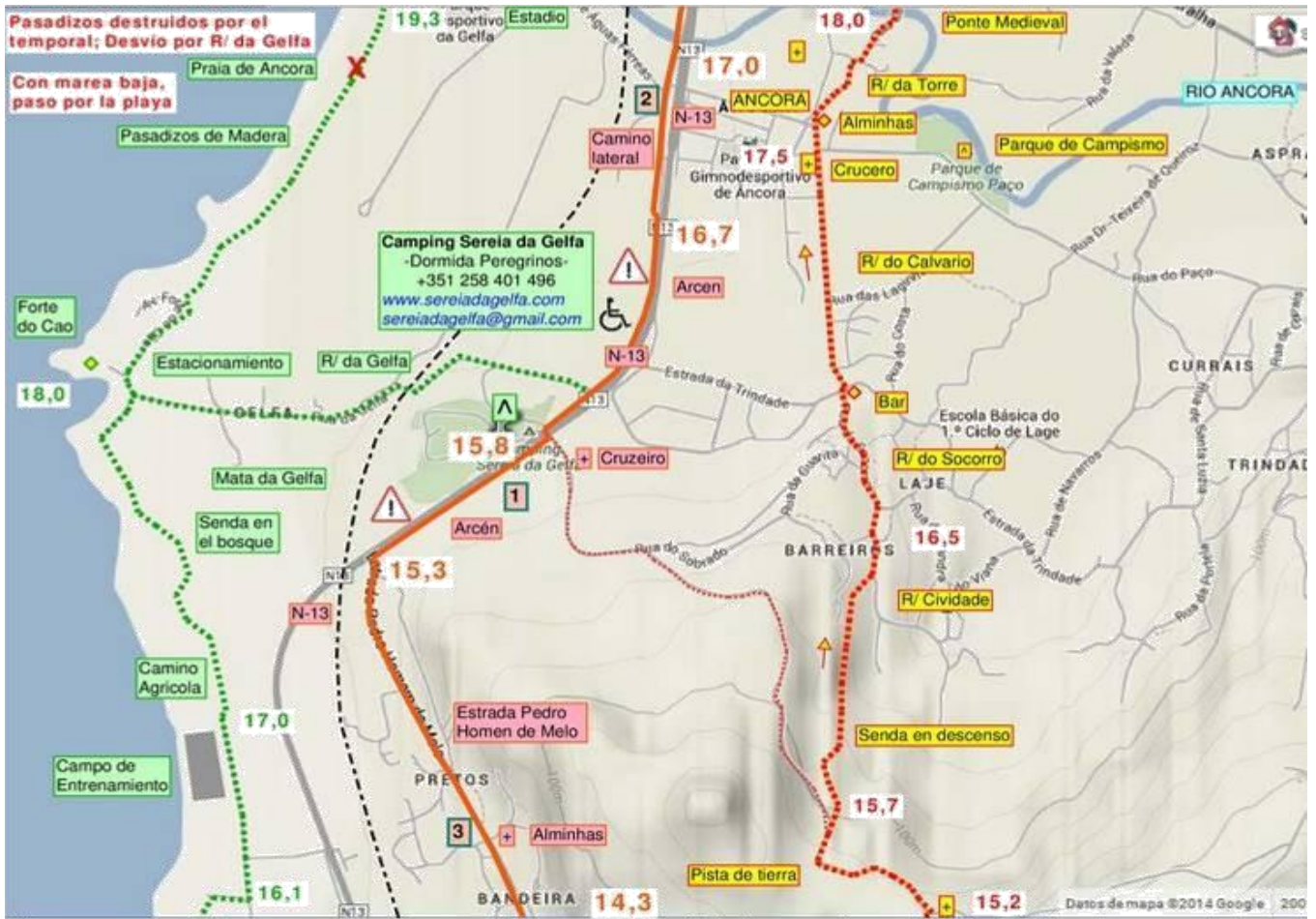
Senda Litoral: (sans balisage) 27Km: en sortant de Viana par le bord du Rio, on arrive au Forte de Santiago da Barra. Suivre Avda do Atlântico et Praia do Norte.



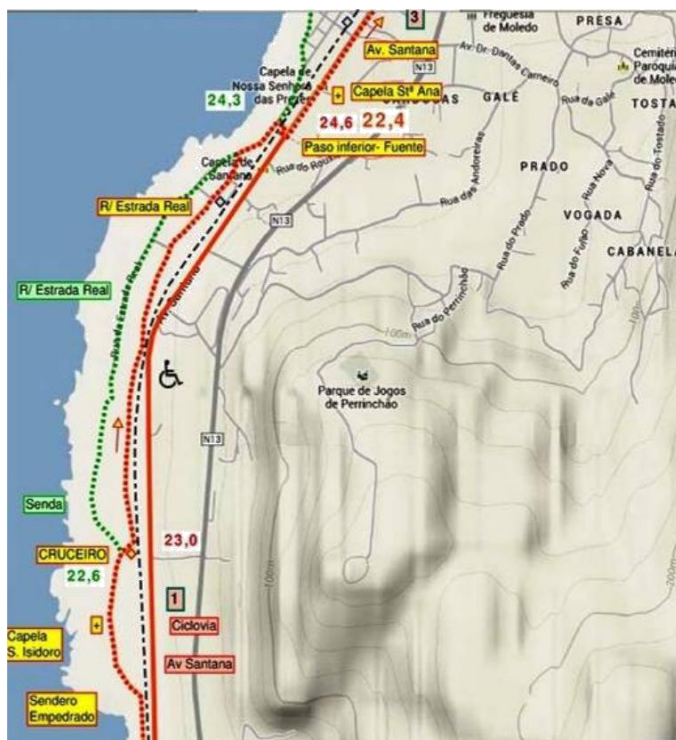
Par les passerelles dans les dunes on rejoint enfin la Playa di Carreço et le Phare de Monte d'Or Km 11. Même s'il y a des sentiers, il vaut mieux le contourner par l'intérieur jusqu'à Playa do Forte. Il y en a qui préfèrent suivre la Ciclovia qui longe la N13 à l'intérieur des terres.



Et arriver ensuite aux plages de Arda et Afife. Et continuer ainsi dans les dunes et plages.



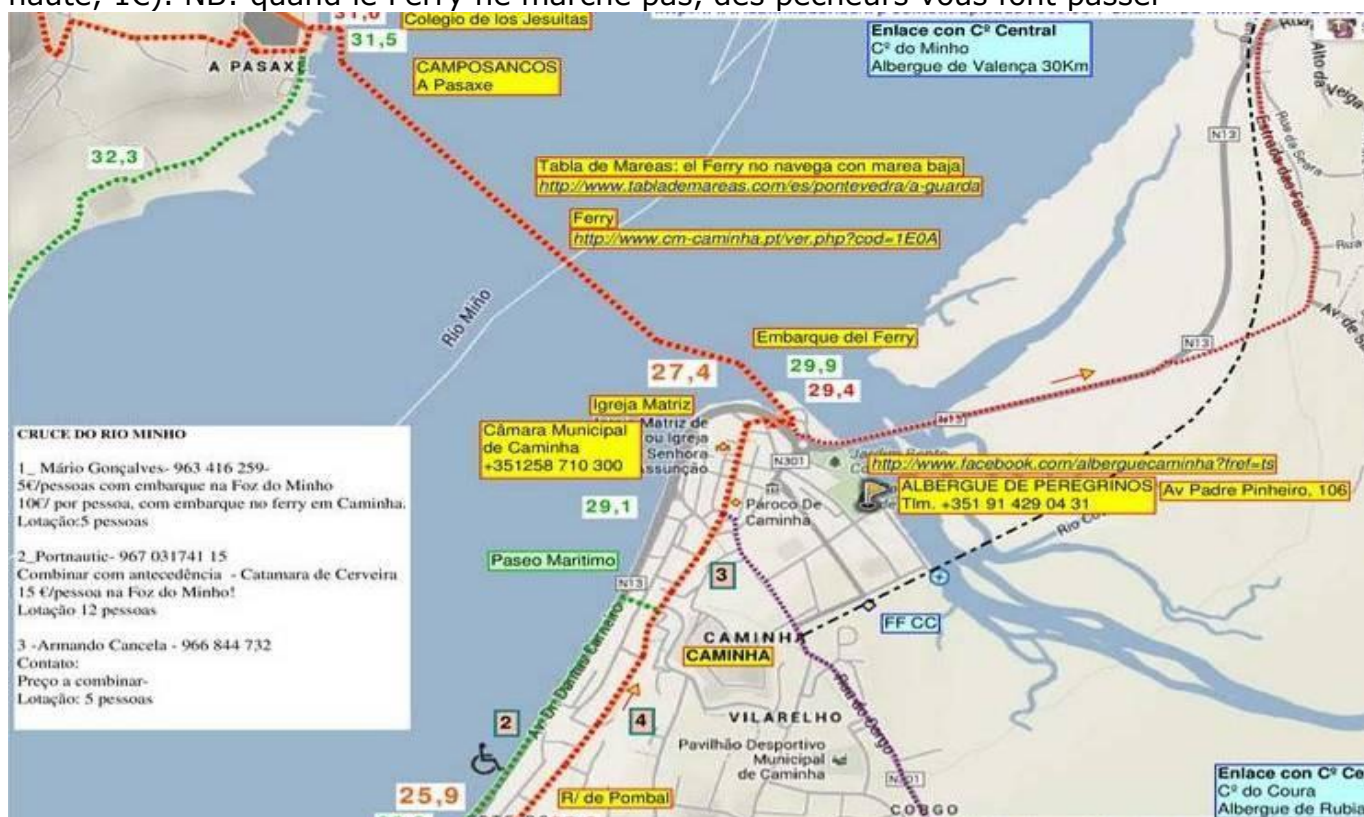
A la fin des plages, un sentier le long de l'océan, un bois d'acacias. Le Forte do Cao et Gelfa Km 17 (camping Sereia): on suit la plage jusqu'au pont pour Vila Praia de Ancora (passage du Rio Ancora) / continuer vers le Forte de Lagarteira Km19, on retrouve le Camino de la Costa et le bord de mer très ventilé.



Toujours le bord de mer et la voie ferrée; une chapelle, on continue tout droit jusqu'au village

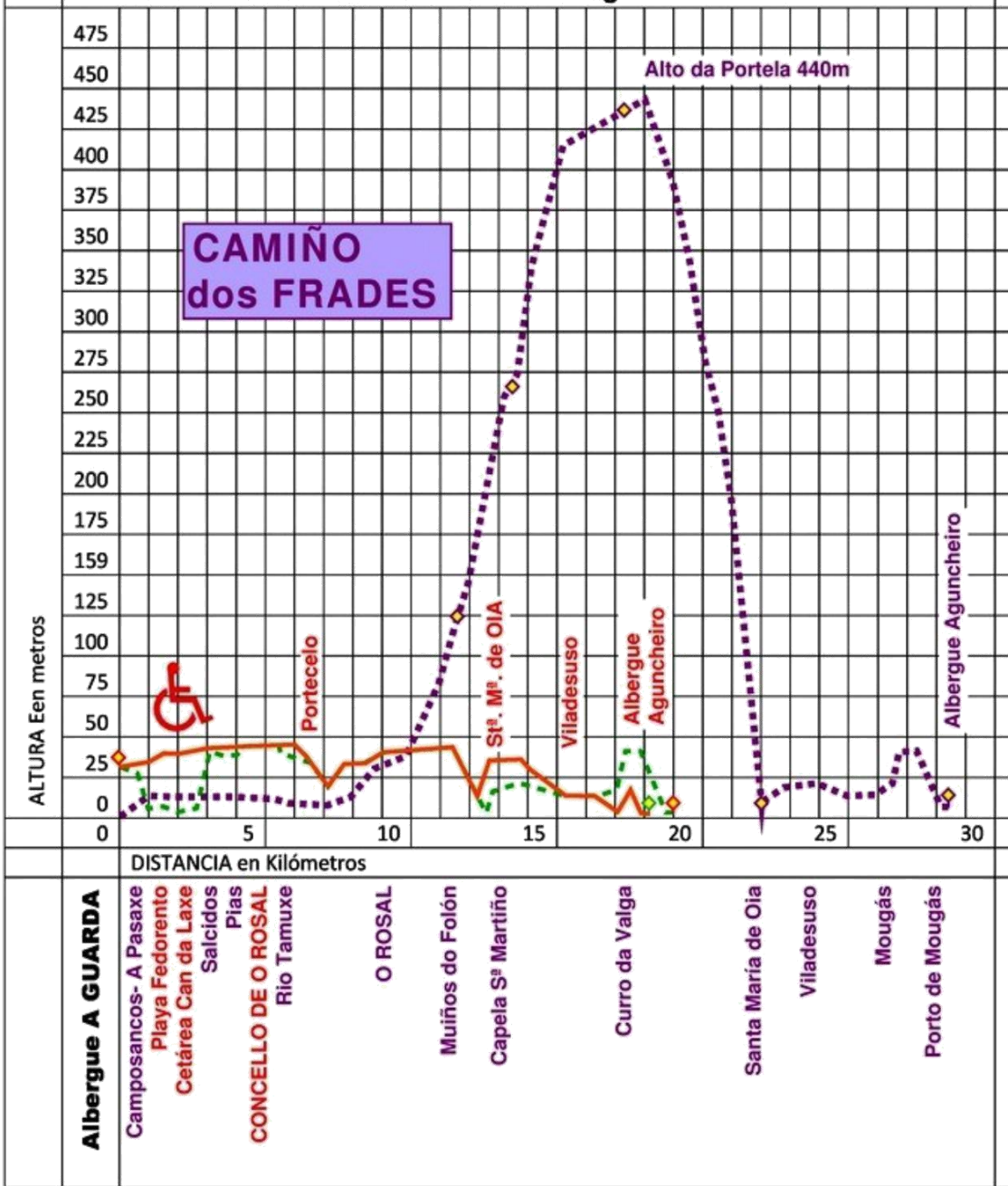


Le chemin du Litoral suit la plage de Moledo (km 22); le Paseo Marítimo et les sentiers de Mato do Camarinhal, le parque de Campismo (km 27) et le Paseo marítimo jusqu'à Caminha: OT dans la place central à côté de l'église/très touristique et des prix élevés/ **albergue municipal** tel 914290431 dans Avenida Padre Pinheiro, sous l'école maternelle et près du port; code d'entrée à 14h, cuisine, 5€, hospitalero vient à 17h. De l'albergue on va en 100m à l'embarquement du Ferry (km 27,4): Passage du Rio Miño (en été aux heures de marée haute, 1€). NB: quand le Ferry ne marche pas, des pêcheurs vous font passer



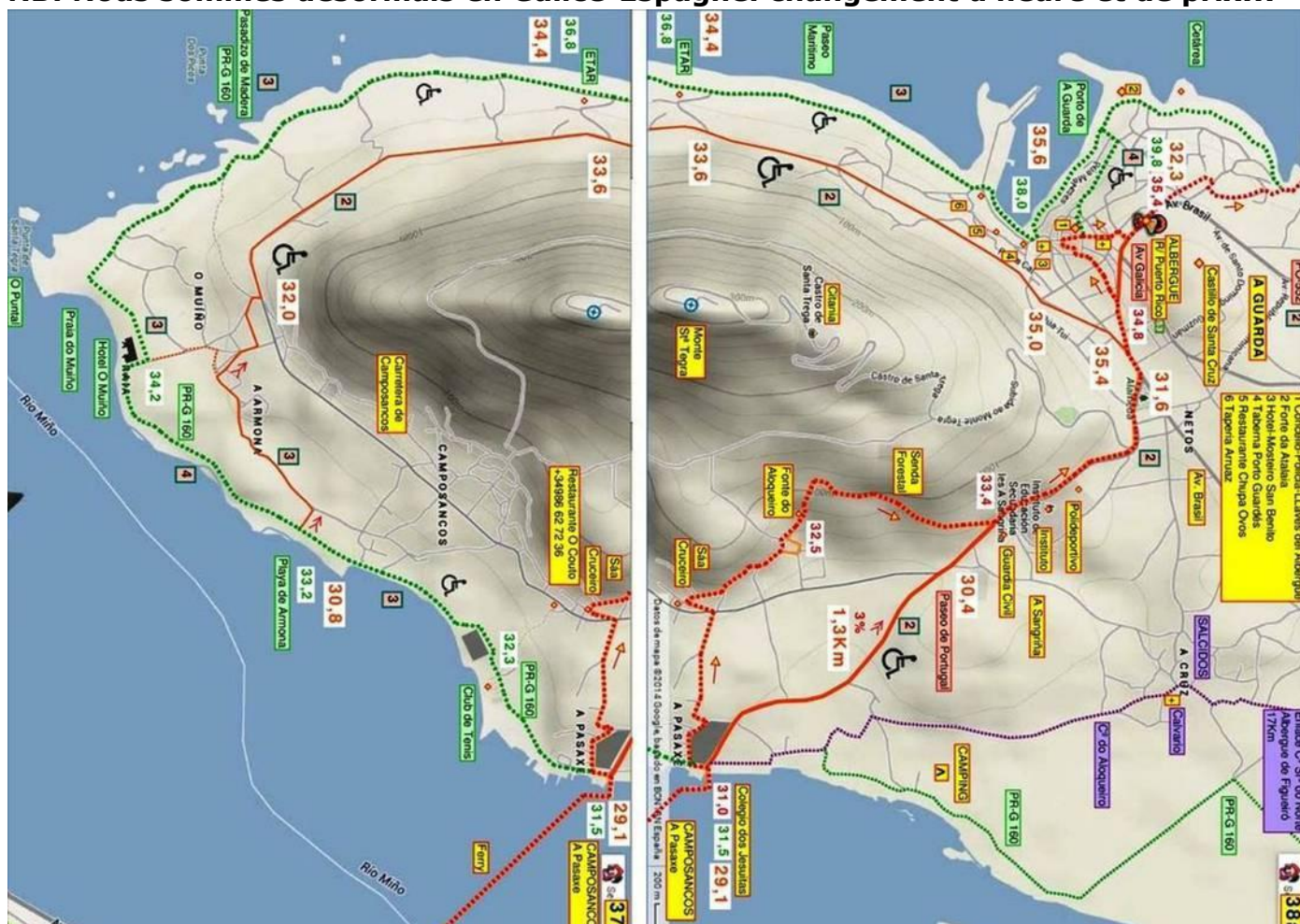
* Du Rio MIÑO au Rio LAGARES: CAMIÑO da COSTA et SENDA LITORAL: CAMINHA, A GUARDA, OIA, MOUGAS, BAIONA, RAMALLOSA, SAIANS, VIGO (balisé).

CA05.Camiño da COSTA: A Guarda-Oia-Mougás



Caminha- A Guarda (7,6km): Par le ferry on passe l'estuaire du rio Miño de Caminha à Camposancos. Ici on peut choisir de suivre le tracé vers Guarda par le Barrio di Saá (4,4Km), ou mieux le long de la mer sous le mont Trega par le sentier Atlantico (7,6Km) parmi bois et plages jusqu'au bord de mer de Guarda (OT). Albergue dans A Guarda, Rúa Sao Bernardo 986 610 025/ 696 986 515 en haut. Le village est très touristique et cher!

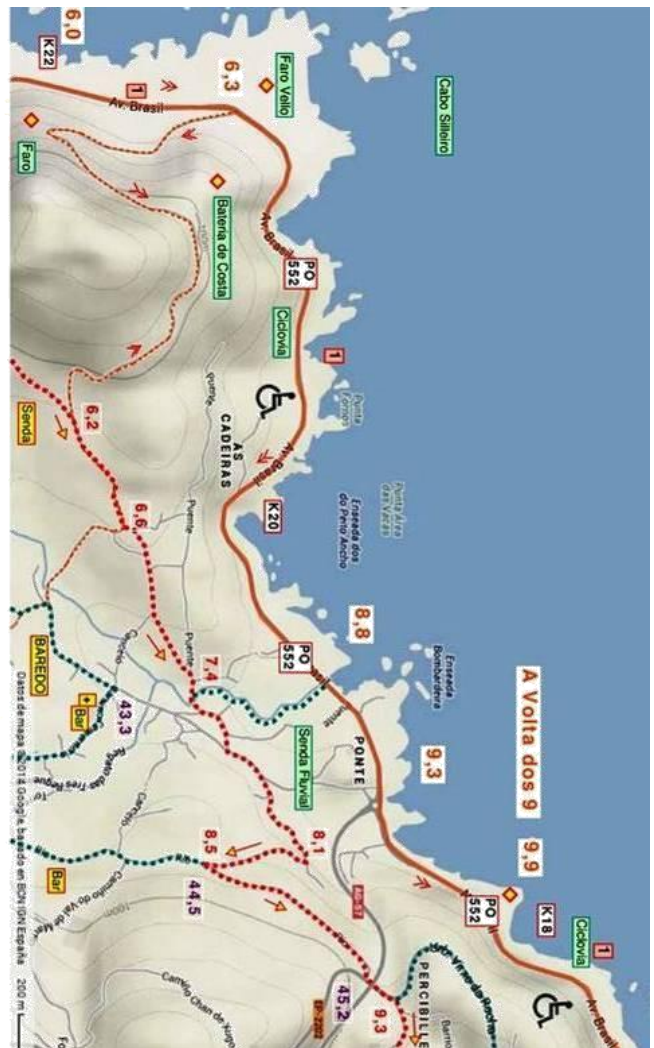
NB: Nous sommes désormais en Galice-Espagne: changement d'heure et de prix!!!



A GUARDA- MOUGÁS (19km): la senda Litoral et le caminho de la costa ce sont la même chose, maintenant. En sortant d'A Guarda le long du port et ensuite à dx par la Senda das Cetéreas (grandes trappes en pierre pour stocker le poisson vivant, de forme ovale), on suit des pistes en haut des plages, la route après la dernière plage et en faisant attention, on doit tourner à dx pour remonter à la piste cyclable de la route nationale.



On continue à sx sur la Via Peatonal (piétonne) de la ctra PO 552, qui a beaucoup de déviations à dx et à sx pour allonger le parcours... mieux vaut aller tout droit et dévier à sx pour descendre à la chapelle de saint Sébastien et OIA avec son monastère (fermé) pour la

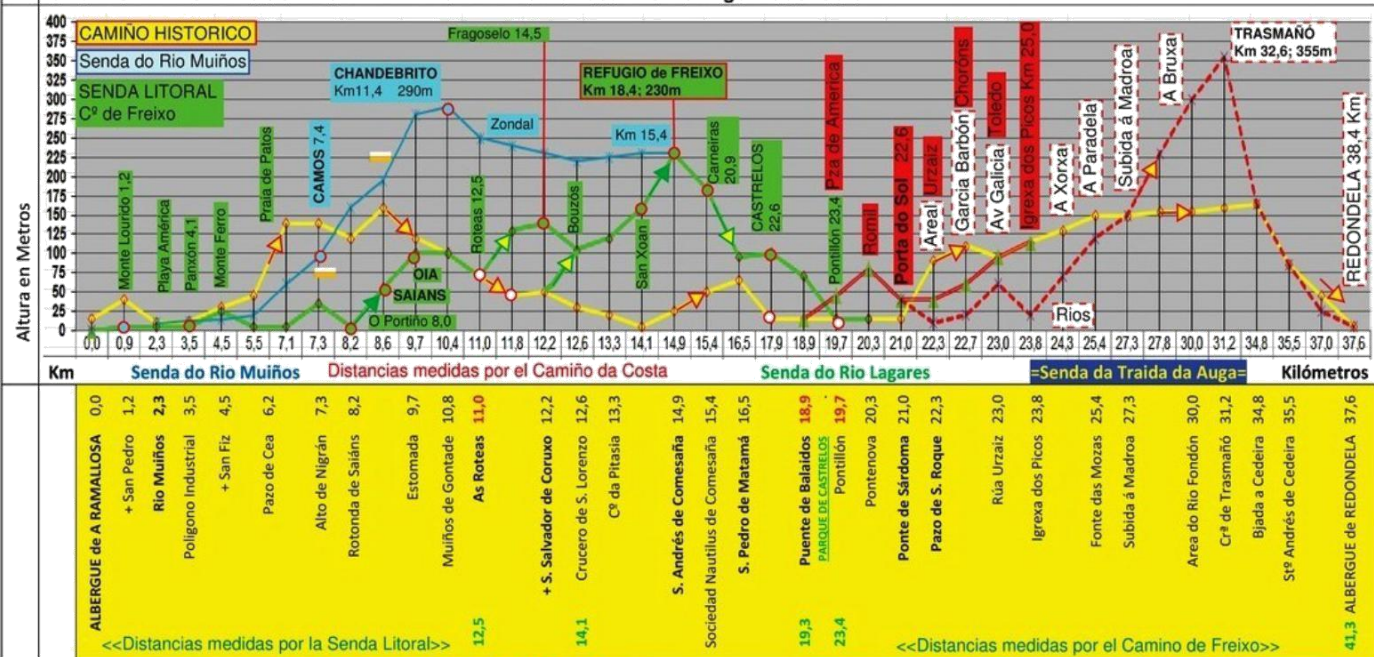


Baiona est une ville touristique avec un beau centre historique, un château parador sur la mer, des jardins et tout ce qu'il faut! D'ici on continue sur la route principale pour arriver au pont de Ramallosa (nouveau et ancien), où on va a dx si l'on décide de séjourner au gîte **As Pias** (monastère reconverti), Rúa Cabreira 21, tel 986350328- 986350654 (résa) à 15€ (avant c'était 10€) avec un beau jardin et chambres à 2 lits (pas de cuisine, mais laverie disponible). Sinon on va par les plages vers le **gîte de Saians (6km) ouvert juillet 2017 de 8pl donativo, dans rua eira vella 4 a cote' de l'église 986491918.**



A RAMALLOSA - VIGO (24,5 Km). Au pont romain, qu'on a passé, on trouve les **flèches vertes de la senda Costera (camino del Litoral)** à sx: il faut suivre le bord de mer de Playa America, Panxón, Playa de Patos, Prado et Playa do Portiño, en passant par **Saiáns** et San Miguel de Oia, jusqu'au Camino Histórico à Estomada (11 Km). D'ici flèches jaunes. Roteas Km 17,3.

CA07. CAMIÑO DA COSTA/SENDA LITORAL. Ramallosa-Freixo-Vigo-Redondela



- AMARILLA Cª da COSTA 37,6 Km
- VERDE Cª de FREIXO 23,4 Km
- VIGO CENTRO 6,1Km
- ROJA 15,8Km
- RIO MUIÑOS 15,4Km

El trazado Rojo discontinuo indica el perfil del Camino Histórico entre la **Porta do Sol** y **Redondela**, pasando por el Alto de Trasmañó **Distancia 15,8Km. Señalización Parcial.**

El trazado Rojo indica el acceso hasta el Centro del Casco Urbano por antiguos caminos todavía conservados. Desde el **Puente de Balaidos**, cruza la **Puerta del Sol**, y enlaza con la **Senda del Agua** en la Iglesia de Los Picos, Barrio del Calvario. **Distancia 6,1Km. Sin señalizar**

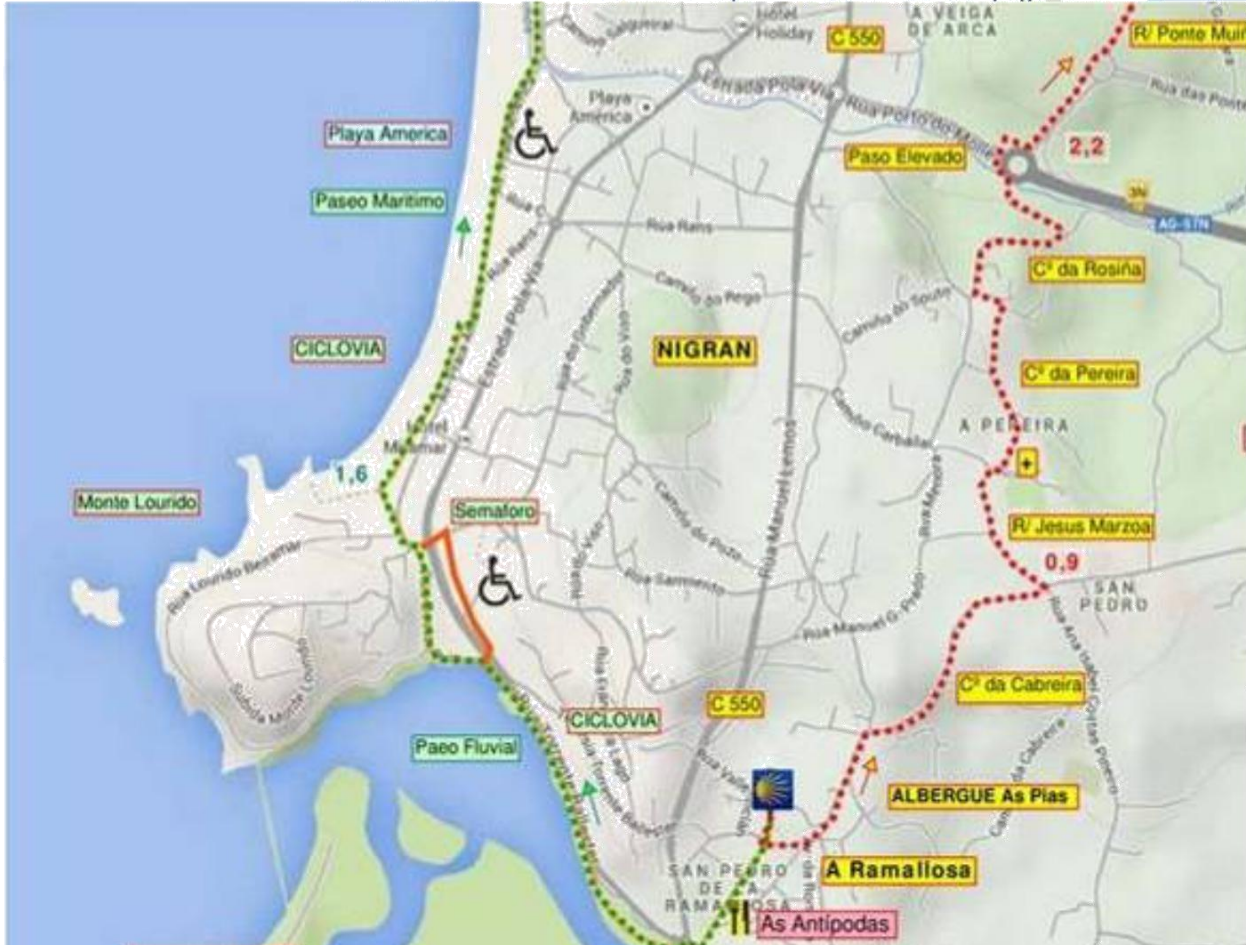
El Trazo Amarillo señala el Camino Histórico entre A Ramallosa y el **Puente de Balaidos**. A partir de aquí continúa por la **Senda del Lagares** y la **Senda del Agua**. **Distancia 37,6Km. Señalización Flechas Amarillas**

El trazado Verde combina la **Senda Litoral** de Nigrán a Vigo con senderos de los Montes Comunales de Oia, Coruxo, Valladares y Matamá hasta el **Refugio de Peregrinos do Freixo**. Desde aquí enlaza con el **Camino do Norte** y **Sta. María de Castrelos**, hasta el **Río Lagares**. Las distancias se incrementan +1,5Km en As Roteas y +3,7Km en el Pontillón, en la Senda del Río Lagares. **Distancia 41,3Km. Señalización Flechas Verdes o Amarillas**

La Senda del Río Muíños/Senda do Mato, recientemente señalizada como PRG, permite llegar al Refugio de Peregrinos de Freixo a Través de los Montes de Chandebritu y O Zondal. **Distancia 15,4Km. Señalizado Parcialmente**

CA
07

Xaneiro 2016 © Luis do Freixo http://www.caminador.es/?page_id=117

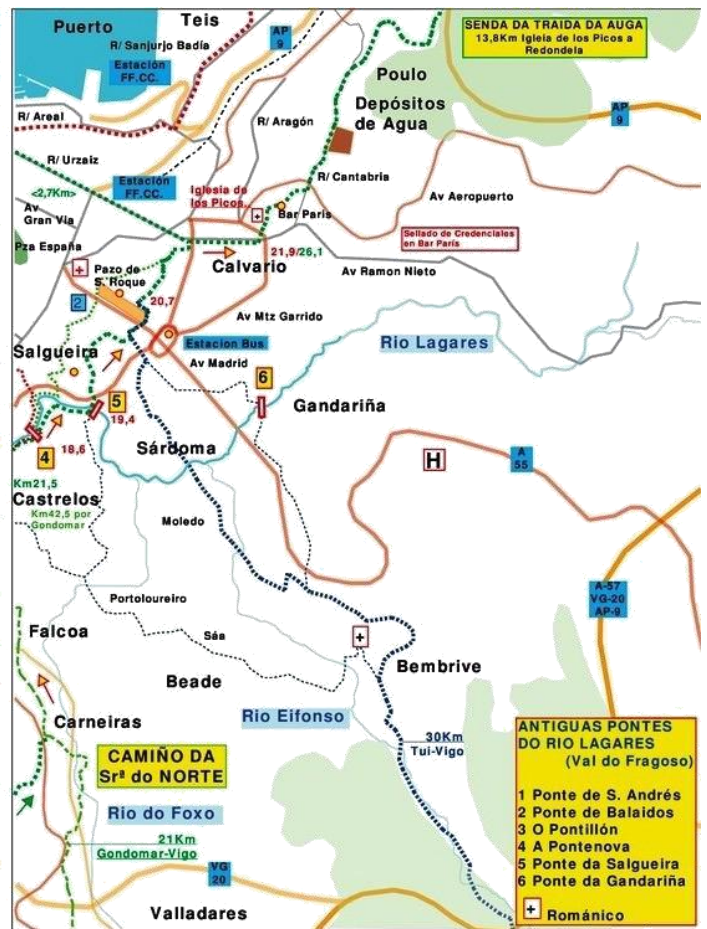


Pour Vigo il faut poursuivre par la PO552



Arriver au pont du rio Lagares km 14 avec son sentier qu'on peut suivre jusqu'au centre ville, Comesaña, Km 18,5; Matamá Km 20; la Citroën, le parc de Castrelos, le Ponte de Balaidos Km 22; Cº Espedrigada, Travesa, Cº de Romil, Porta do Sol. Qui veut monter au **Refugio de Freixo** (220m- résa au bar du centro social Suso 00351-630708909 - 620124187- repas du soir sur demande - Km 17), depuis la senda du Litoral, doit quitter la cyclable quand on arrive aux feux du km 8 et monter à dx; ensuite continuer en hauteur, par rapport à la route jusqu'à une grosse pierre plate marquée par des flèches jaunes et vertes à As Roteas: un sentier VERT monte à dx au Barrio de Freixo et au gîte.

Ce sentier vert depuis Freixo continue ensuite en descente vers l'église romane de Castrelos Km 21 et le Parc, rejoint la Senda du rio Lagares (Pontenova) Km23. D'ici qui veut aller en centre ville suit Rua do Romil Km 25,4. A Vigo il n'y a pas d'albergue de peregrinos, mais seulement des pensions (demander à Luis Freixo).



Par contre, qui poursuit vers Redondela, après Castrelos et le parc, suit la senda fluvial, arrive au Pazo de San Roque, rejoint le Calvaire et l'église de los Picos pour suivre la **senda de traida del agua**, moins raide du chemin de la costa depuis le centre ville, marqué en jaune. La Senda de la Traida da Auga (15,9Km) - monte de la Puerta del Sol par C/Principe et Urzaiz jusqu'au Calvario, C/ Toledo, C/ Cantabria et C/ Pouleira, en légère montée rejoint le Camiño Histórico près du Pazo de Torre Cedeira et de là descend à Redondela en centre ville.



20km REDONDELA: RM dans la Torre del reloj: 64pl/6€ cuisine sommaire, musée et bibliothèque fournie, Plaza Ribadavia 986404196/ RP El Camino 24pl/12€ Calle Telmo Bernárdez 11 Tel 650963676/ Albergue A Casa da Herba 666 934 347 derrière le municipal / d'autres albergues en ville et dehors/

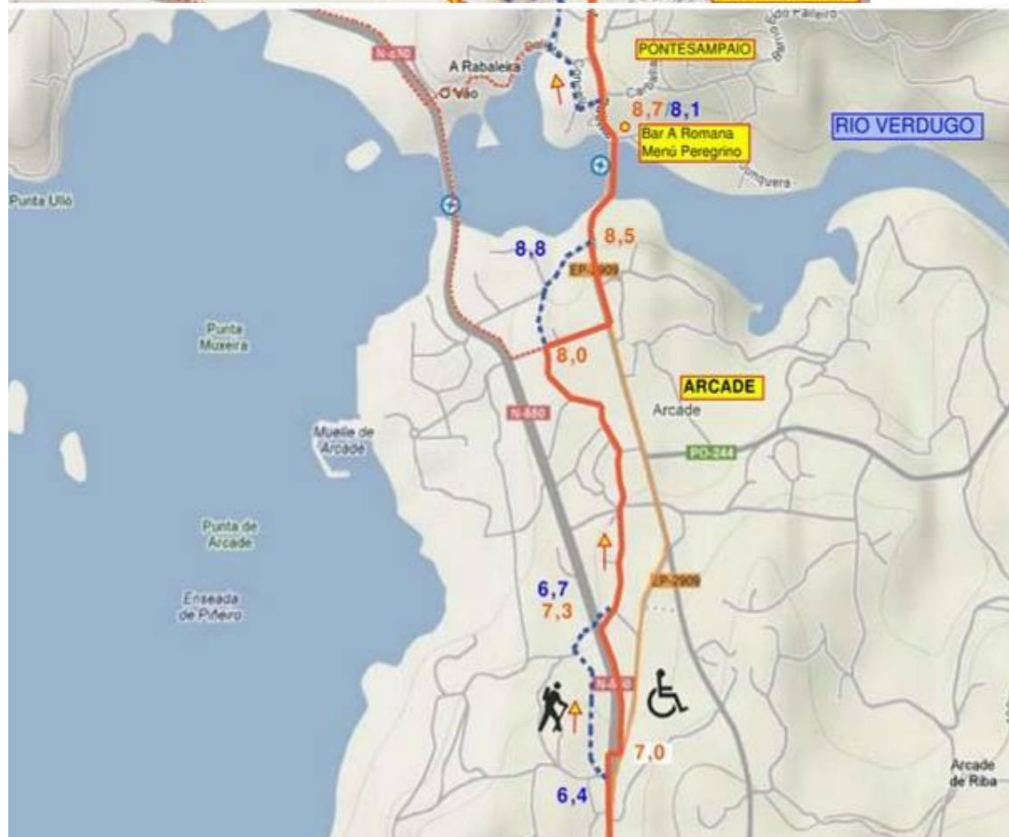
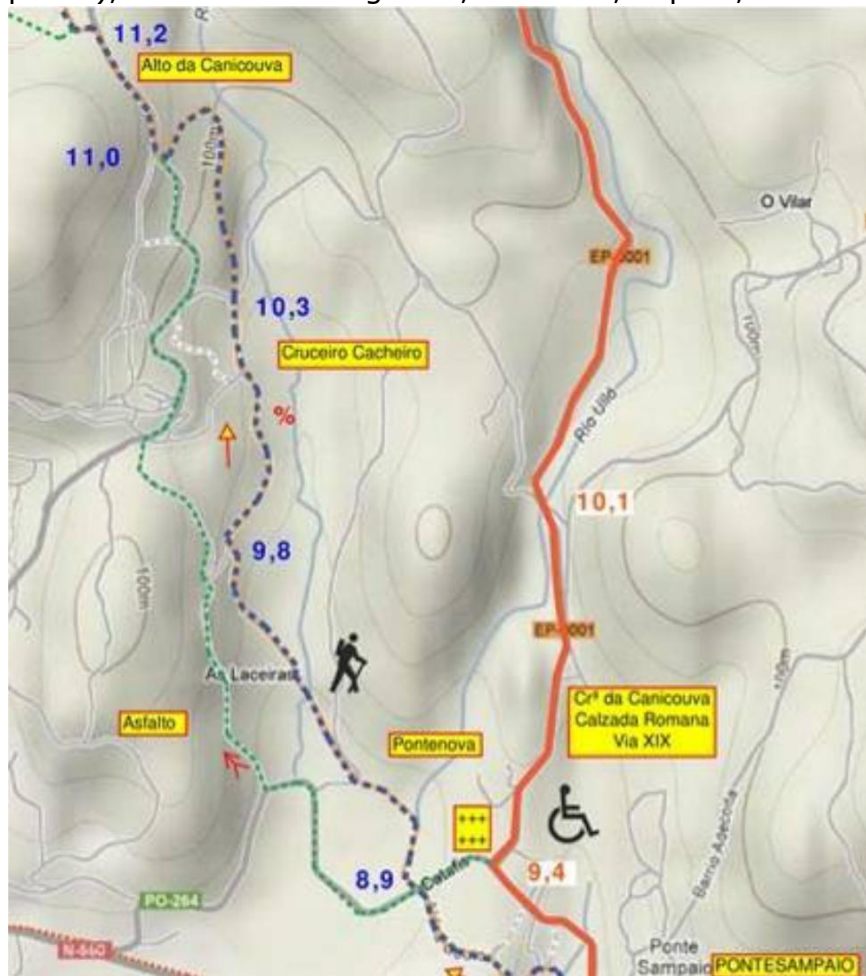


De Redondela on sort en passant à dx du bar Amigas, en montant vers l'église de Santiago, le pont ferroviaire en haut, la descente et le passage de la route nationale à capela santa Marina. On continue à sx vers Zancade, Cesantes (RP Refuxio la Jerezana), le pont ferroviaire, à sx le sentier, on passe la N550 et 100m après on monte à sx par la route



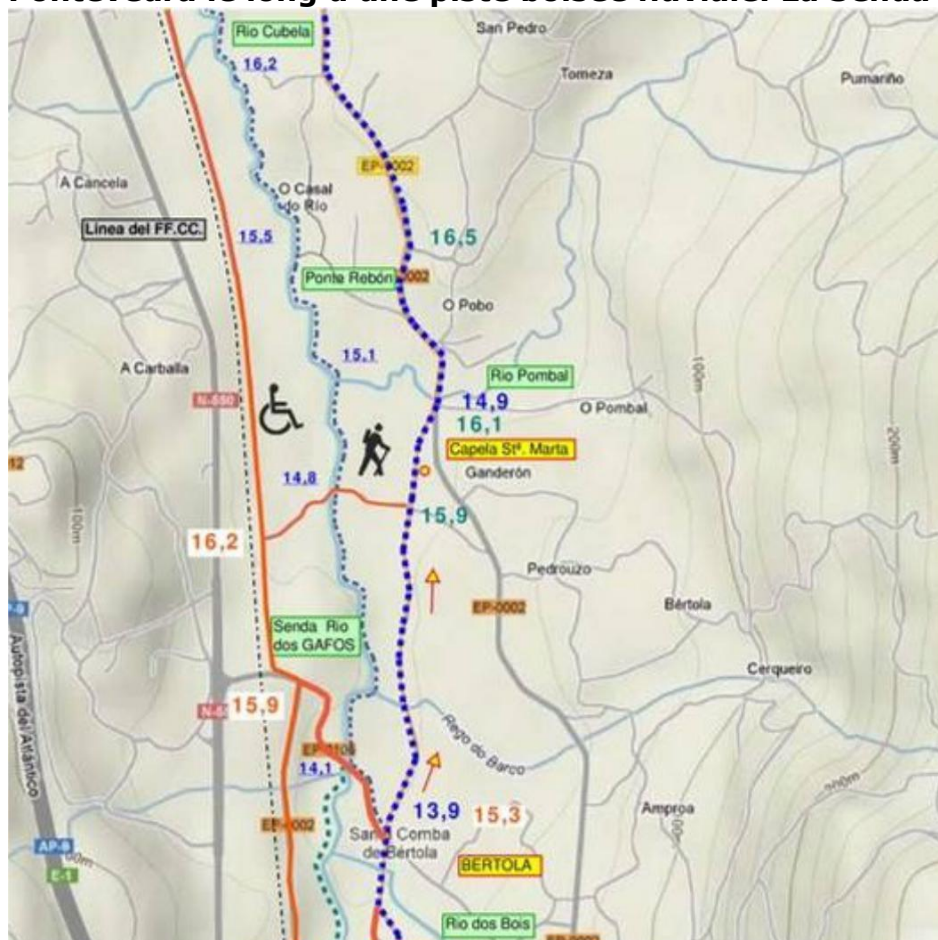
4 km Lomba: **Fontaine** et petit parc à Outeiro das peñas, on monte encore, ruines de l'ancienne Malaposta, l'Alto da Cabaleira, le panorama, on descend à la N550

3 km Casteira/ Xesteira: zone urbanisée, Arcade Soutomayor Cesantes: RP Lar de Pepa 10pl/10€ Calle Ribeiro 1 Tel 986678006-649714950/ Dévier à sx et traverser (parc), fontaine lavandeira, de nouveau la N550 et on traverse ce long bourg connu pour ses huitres et son vin blanc albariño // 1km Pontesampaio: pont du rio Verdugo (bon bar Romana en face pour pause), montée au bourg haut, descente, le pont, une autre montée, Souto //

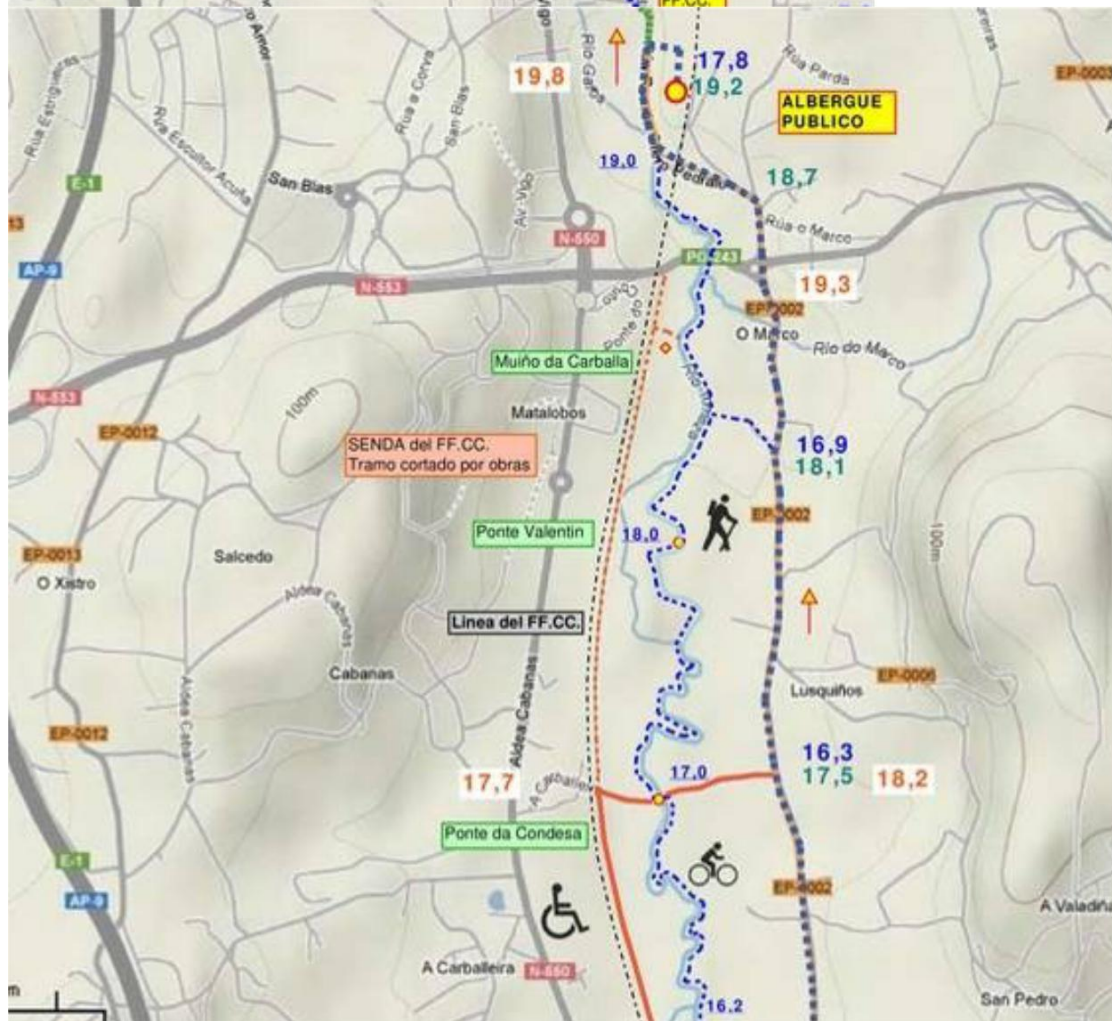


1km Ponte rio Ullo': des montées, la Calzada médiéval, le monte Castro

NB: dans son site web www.caminador.es Luis Freixo propose un tracé alternatif à Pontevedra le long d'une piste boisée fluviale: La Senda do rio dos gafos.



2km O Cacheiro Canicouva: on retrouve la ctra, descente vers Boulosa, Alcouce, Bertola, Capilla de santa Marta, Tomeza (long village), carrefour de la N553, aller tout droit. Après 100m, à sx passer le tunnel ferroviaire et avancer à dx.



7 km 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 continue 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 le 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 rúa da Santiña, qui devient rúa da Gándara, en suivant la voie ferrée.

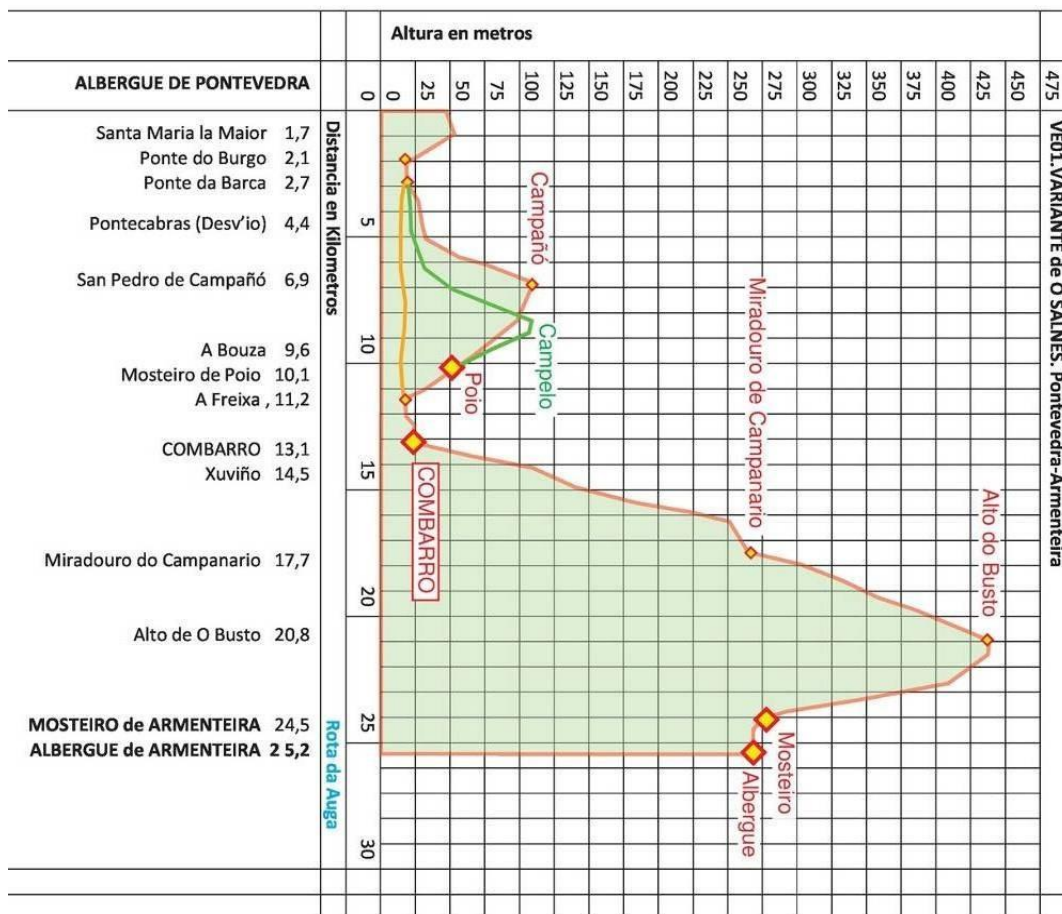
7 km PONTEVEDRA: RM avant la gare à l'entrée en ville, 50pl/6€/ RP aloxa, rua Gorgullon 68
 Tel +34 663 43 87 70 après la gare à sx, 56pl/10€/cuc/bien organisé. Le chemin continue en centre ville vers l'église particulière de la Virgen peregrina en forme de coquille, descend à sx sous les portiques, 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 le 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 rúa da Santiña, qui devient rúa da Gándara, en suivant la voie ferrée. Au carrefour on tourne à sx et on traverse le pont pour suivre le Camino Espiritual dans les terres du Salnés.



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 rejoindre le chemin central portugais. La première étape de 25,2km jusqu'à l'albergue municipal d'Armenteira est très dure pour la raide montée du monte do Busto, après Combarro.

PONTEVEDRA-COMBARRO- ARMENTEIRA

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, Mirador do Campanario et 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 tel (0034) 670757777.**



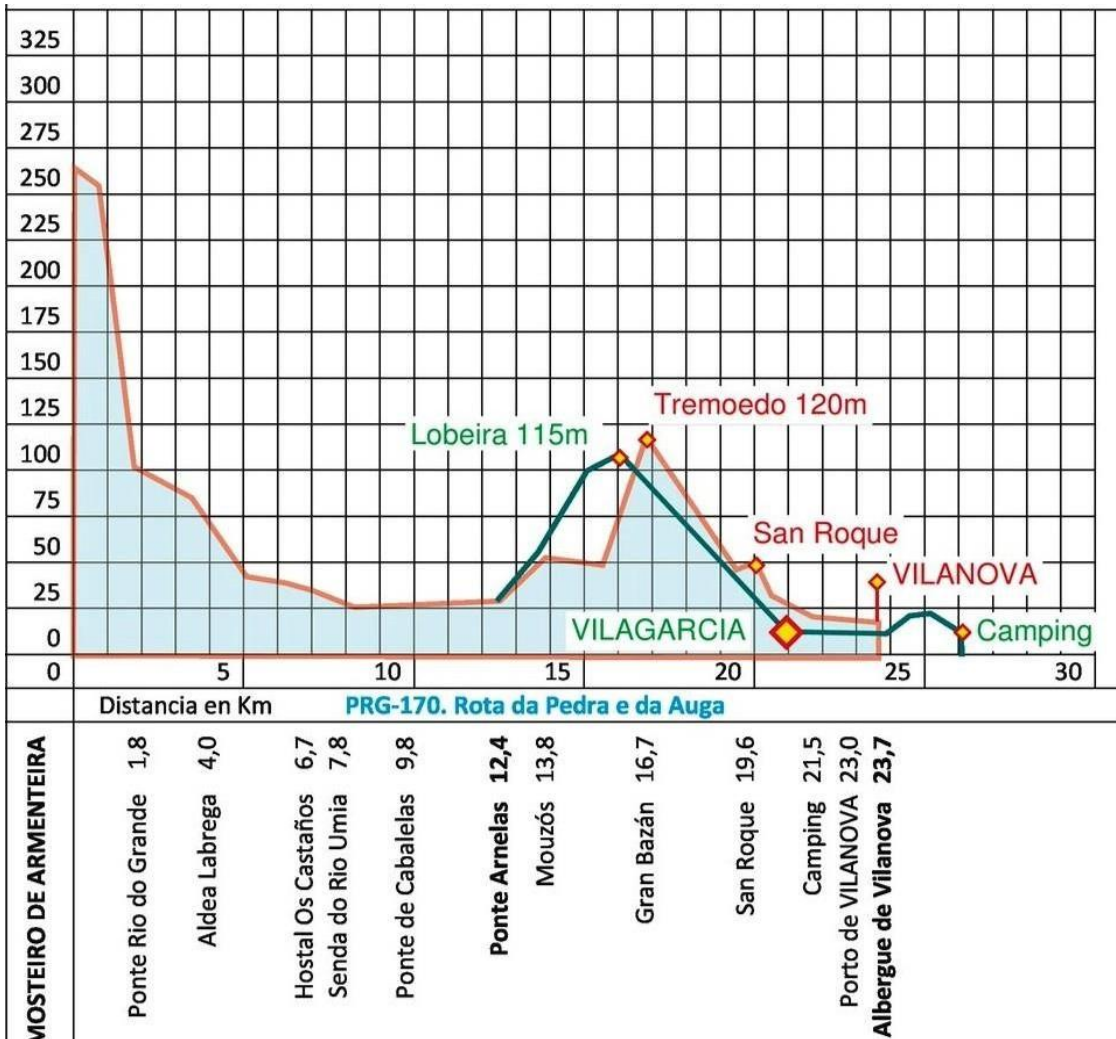
Nous suivons la piste en goudron pour passer l'autovía de las Rías Baixas A-9, pour commencer la montée, de Altabón, pour rejoindre le Alto de Montecelo. Nous passons la Capilla de San Paio, et à O Freixo croisons deux routes, mais continuons sur le goudron en légère descente jusqu'à Parada de Abaixo. A la sortie, on prendra la déviation à dx de la bifurcation et 700 m. après on dévie 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 Cancela 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 costa, C-550 et Seara vers la ría, jusqu'au polideportivo. Longeons la plage, à nouveau la C-550, jusqu'à Combarro, beau village de pêcheurs, d'où commence la montée vers Cidrás; à Xuviño aller à sx et ensuite vers Esperón, après le passage du rio. Augmente la raideur de la montée, passons la Fonte da Armadiña, délaissions 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 pétroglyphes 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/VILAGARCÍA DE AROUSA

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 Maritima à Padrón (payante) ou mieux, faire la troisième étape le long du fiord jusqu'à Pontecesures.

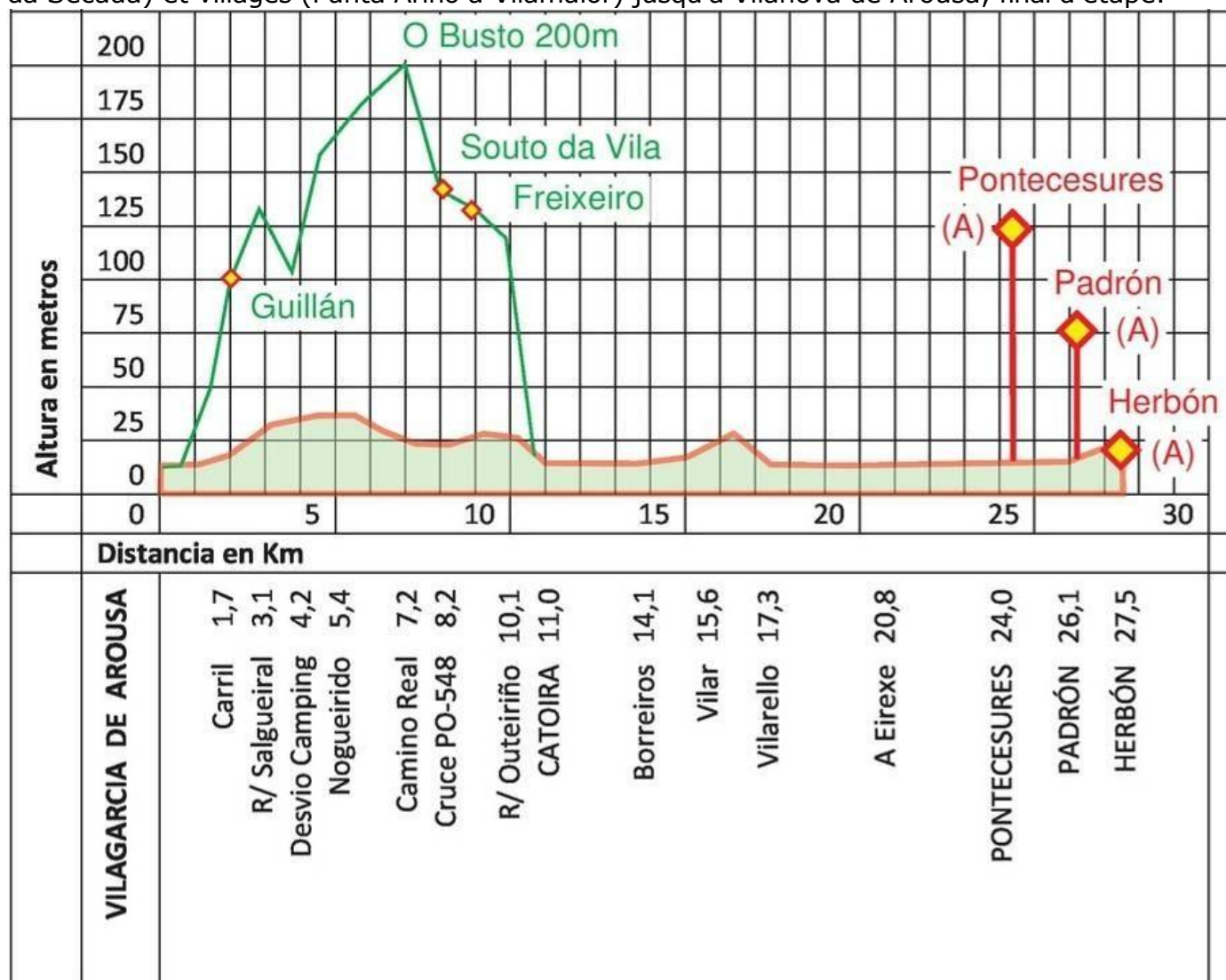
Albergue dans le Polideportivo Municipal, à coté de la Protección Civil et mairie. Tel de l'albergue: (0034) 616 701 798. Pour y arriver, suivre le fléchage à la fin du pont piéton.



MOSTEIRO DE ARMENTEIRA

Sortir d'Armenteira, passer la carretera EP-9406, 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 río 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-CATOIRA-PONTECESURES-PADRÓN/HERBÓN

NOTES: étape à faire soit en bateau pneumatique payant que par le chemin de la Ria. **Vilanova-Vilagarcia de Arousa: 9,5km**- de l'albergue en centre-ville on suit le long du port jusqu'à avda Galicia et rua Braña jusqu'à Sinas, où l'on suit ctra EP9702 vers Saradelo et ensuite la PO549 par avda Vilanova, en déviant par la traversa da veiga do mar pour Vilaxoan. On poursuivra par rua do preguntoiro sur le port pour arriver à rua valle inclàn et le centre de Vilagarcia de Arousa



1km Iria Flavia: ancien siège épiscopal avant Santiago- Collégiale romane santa Maria avec cimetière (compos stèles) / on passe la voie ferrée et on longe la N550 vers Romaris, déviation à sx pour Ruevo, Cambelas, Tarrio, 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

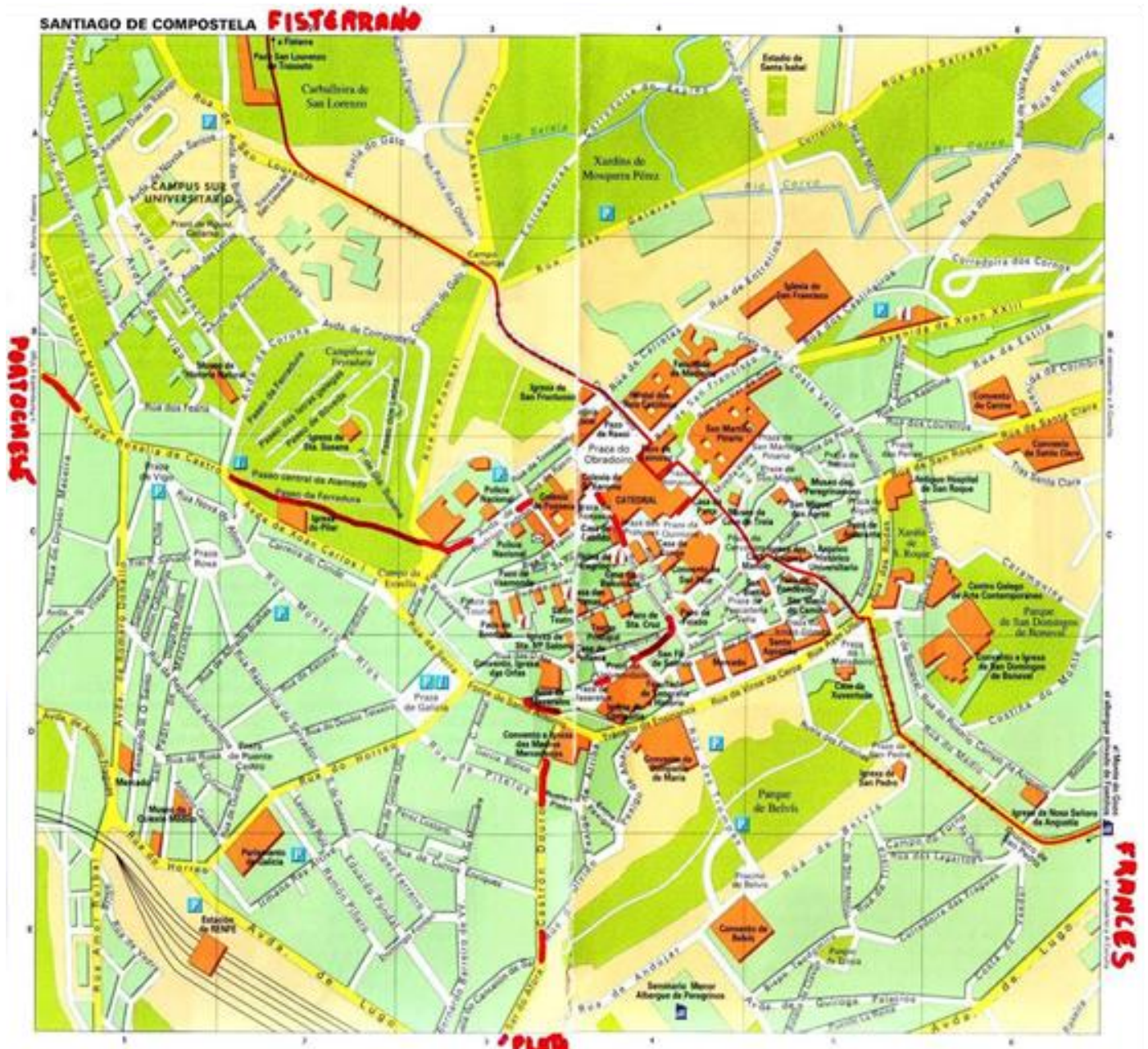
4km Rua de francos - TEO: RM à Teo de Vilar de abaixo, 28pl/6€, cuc, clés au bar épicerie en haut sur ctra à dx/ RP Compostela Inn 981 8190 80 Rua das Mámoas de Montouto 4 / RP Calabaza del Peregrino à Faramelo, 981194244 (Km 12,5 avant Santiago) de 40 pl/ Monter à Capilla San Martiño, tourner à sx et 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 et vue de la cathédrale, avenida Castro, avenida Juan Carlos, les jardins et la statue des deux «Marias»

3,5 km Porta Faxeira: rua de Franco. L'oficina do peregrino a été transférée en bas à dx du parador de la place du Obradoiro.

0,5 km SANTIAGO: RP Hospedería San Martín Pinario, Plaza de la Inmaculada 3 (+34)

981560282 reservas@sanmartinpinario.eu, à coté de la cathédrale, 23€ 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 début/ 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 Cervantès, 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 Gaio 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



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