



Data Escursione: dal 19-04-2023 al 26-04-2023

Tabella Tecnica

Proposta da :	NOITREK APS Associazione di Promozione Sociale
Tipologia :	
Dislivello :	50 m
Ore :	1 ore
Difficoltà :	E
Lunghezza :	115 km

Descrizione Siete titubanti ad affrontare il cammino? Non abbiate paura, lasciate le preoccupazioni dietro di voi, mettete le scarpe e iniziate a camminare. La parte migliore del cammino, oltre alla bellezza dei paesaggi che si attraversano tra fiumi, paesi e colline, sono le persone. Cogliete l'occasione per ascoltare chi cammina a fianco a voi e condividete le vostre esperienze. Scoprirete che tutti, nel loro piccolo, possono insegnarvi qualcosa. È davvero un percorso di vita che ti lascia qualcosa. Apprezzerete il cibo perché, non solo sarà più sano ma, rappresenterà un momento di convivialità con persone che intraprendono il viaggio insieme a voi. Avrete molto tempo per pensare, lasciate le preoccupazioni a casa, godetevi la compagnia e la simpatia delle persone attorno a voi e fate nuove conoscenze! Nel nostro Cammino di Santiago non serve essere atleti per partecipare, sarà un viaggio esperienziale e culturale. Se decidete di venire con Noitrek mi farà piacere accompagnarvi in questo mistico e suggestivo Cammino. Il mio primo Cammino è stato per l'anno Jacobeo nel 2010 e da lì in poi sono tornato tutti gli anni, solo la pandemia mi ha fermato un anno. Il primo anno ho fatto il Cammino Francese per intero partendo da San Jean Pie la Port in Francia attraversato i Pirenei e percorso tutta la Spagna da Est ad Ovest fino a Santiago, ormai le gambe andavano da sole e allora ho deciso di proseguire fino a Finisterre passando per Muxia e ritorno a Santiago coprendo poco più di mille km. Un'esperienza che mi è rimasta nel cuore e che non dimenticherò mai. Noi questa volta affronteremo un viaggio più breve ma non per questo meno coinvolgente. VI ASPETTO, IL GRUPPO SI FORMERÀ CON UN MINIMO DI 6 E UN MASSIMO DI 12 PARTECIPANTI LE TAPPE SARANNO FATTE SOLO CON UN PICCOLO ZAINO A SEGUITO. I NOSTRI BAGAGLI SARANNO TRASPORTATI CON PULMINO DA ALBERGO AD ALBERGO. 1° giorno Trasferimento in pullman da aeroporto di Santiago a Sarria, Cena libera, Pernottamento in Hotel. 2° giorno: Sarria Portomarin (21 km) Dopo la prima colazione, partenza per la prima tappa con destinazione Portomarin. Il Cammino lascia Sarria e si inizia la giornata attraversando prima Viley e Barbadelo. In questo secondo paesino possiamo ammirare la chiesa di Santiago, dichiarata Monumento Storico Nazionale, costruita nel secolo XII è uno dei migliori esempi di romanico galiziano. Il seguente paese che appare davanti agli occhi del camminante è Rente al quale segue Mercado de Serra. L'itinerario prosegue per Xisto del Camino, Leimán, Pana, Peruscallo, Cortiñas, Lavandeira, Casal, Brea, Morgade, dove c'è solo una casa, Ferreiros, Mirallos, con un'interessante chiesa del secolo XII; Pena, Couto, Rozas, Moimentos, Cotareio, Mercadoiro, dove sono ancora evidenti tratti dell'antica strada; Moutras, Parrocha e Vilachá, paesino rurale di contadini dove si conservano le rovine del Monastero di Loio, culla dei Cavalieri dell'Ordine di Santiago. Emerge in questo paesino l'eremo di Santa María di Loio con muri di stile visigoto. Infine, dopo aver percorso numerosi borghi, si inizia a scorgere una cittadina: Portomarin. Cena libera, Pernottamento in Hotel. 3° giorno: Portomarin Palas de Rei (24 km) Dopo la colazione, in questa tappa si attraversa Toxibó, Gonzar, Castromayor, Hospital da Cruz, Ventas de Narón, enclave importante nell'epoca medievale, Prebisa, Lameiros, dove ci si può fermare per visitare la sua Cappella di San Marco. L'itinerario avanza ed entra a Ligonde, paese in cui si fermarono nel loro pellegrinaggio Carlo V e Filippo II nel 1520, e dove a ricordo di questo passaggio è piantata per terra una semplice croce di pietra. Si può visitare anche la chiesa di Santiago, con il suo antico cimitero dei pellegrini. Si continua il percorso verso Portos, dove il pellegrino può lasciare per un momento l'itinerario principale ed avvicinarsi a Vilar de Donas, paesino nel quale c'è un bel tempio romanico maestoso con pitture gotiche del secolo XVI. Ripreso il Cammino principale, si attraversa Lastedo e Valos prima di giungere a Palas de Rei, meta della tappa. Cena libera, Pernottamento in Hotel. 4° giorno: Palas de Rei Arzúa (28 km) Dopo la colazione inizia il cammino attraversando San Julián del Camino, una piccola città dove sorge un'interessante chiesa romanica. Si prosegue poi per Outeiro da Ponte, nel cui territorio si trova Castello do Pambre, una delle fortezze meglio conservate in Galizia. Si continua traversando Pontecampaña, Mato Casanova, Porto de Bois e Campanellino. Il primo paese che si incontra dopo aver passato il confine con La Coruña è Coto, seguita dopo da Leboreiro, che conserva un'antica strada romana. Poco dopo si vede apparire Disicabo, Furelos, con la sua chiesa parrocchiale dal secolo XIX e un ponte medievale dal secolo XIV, che conduce alla città successiva della ruta, Melide. Sosta d'obbligo per gustare il piatto tradizionale galiziano " Il polpo alla Galizia" nella tipica trattoria di "Eziquiele" Quest'ultimo paese ha una posizione centrale nel Cammino di Santiago, qui si fonde il Cammino francese con gli altri provenienti da Oviedo. All'ingresso del paese il pellegrino scopre una croce in pietra del XIV secolo, uno dei più antichi in Galizia. L'attuale chiesa parrocchiale è stata la chiesa del monastero di Sancti Spiritus. Continua il suo viaggio via Carballal, Ponte das Penas, Raido, Bonete e Castaneda. In quest'ultimo paese si trovavano i forni a calce per la costruzione della cattedrale di Santiago; e si narra che i pellegrini che passavano di qua portavano una pietra ciascuno verso Santiago aumentando così la loro penitenza. Dopo aver attraversato un bel ponte medievale, si passa per Ribadiso, e dopo questo paese si raggiunge la fine della tappa, Arzúa. Cena libera, Pernottamento in Hotel. 5° giorno : Arzúa Arca do Pino (21 km) Colazione in hotel. Il percorso di oggi è breve e tranquillo. Si inizia il cammino attraverso Las Barrosas, dove si trova l'eremita di San Lazzaro ed il Mulino dei Francesi. Attraversa poi Calzada, Calle e Salceda, dove ci si può fermare un momento per omaggiare il pellegrino belga morto qui in modo improvviso il 23 agosto 1989, in suo onore è stato costruito un piccolo monumento. Poi il tragitto entra in Brea e poi Santa Irene, per concludere il suo percorso a O Pino. Cena libera, Pernottamento in Hotel. 6° giorno : Arca do Pino Santiago de Compostela (20 km) È arrivato il giorno, inizia l'ultima tappa del Cammino di Santiago con la quale si è percorso una buona parte del territorio spagnolo e si è potuto ammirare le innumerevoli meraviglie, frutto di secoli di storia in cui il Cammino di Santiago ha contribuito non poco a tutto ciò. Comincia il percorso per Burgo, al quale segue Arca, San Antón, Amenal e San Paio. Poi si entra a Lavacolla, paese dove gli antichi pellegrini si lavavano e cambiavano per entrare nella città di Compostela. Dopo aver lasciato questo comune l'itinerario attraversa

Villamalur, San Marcos, Monte do Gozo, San Lázaro, e finalmente Santiago. Giornata a disposizione per visitare Santiago de Compostela con le sue affascinanti piazze e stradine porticate. All'interno della Cattedrale la tradizione invita ai pellegrini a seguire vari rituali, il più importante e significativo è l'abbraccio al Santo. Cena libera, Pernottamento in Hotel. 7° giorno : Santiago de Compostela Finisterre Dopo la prima colazione trasferimento in pullman a Finisterre. Molti pellegrini prolungavano il cammino sino a Finisterre (Fisterra in lingua gallega). Quel luogo era creduto, un tempo, l'avamposto dei luoghi conosciuti (finis terrae = confine della terra). In effetti ci sono in Europa altri luoghi che, se pure di poco, si trovano più a ovest: il capo Turiñan sempre in Galicia e il Cabo da Roca in Portogallo. Ma allora quella era la credenza diffusa. Arrivati a Finisterre, sulla splendida spiaggia della Langosteira, possiamo finalmente raggiungere il mare. Invalse presto l'usanza di raccogliere una conchiglia a testimonianza del pellegrinaggio effettuato. La conchiglia più diffusa sulla spiaggia era il pecten jacoboeus , quella che per noi italiani è la capasanta, e che divenne ben presto il simbolo stesso del pellegrinaggio a Santiago. Ripetendo le usanze degli antichi pellegrini è tradizione arrivare a Finisterre alla lunga spiaggia della Langosteira e bagnarsi nell' Oceano, come per una purificazione: l'acqua solitamente gelata in tutte le stagioni rende quasi eroica l'impresa. La sera arriveremo a piedi (7 km A/R) sugli scogli sotto il faro, è usanza bruciare un indumento adoperato nel cammino, per suggellare ritualmente la fine del pellegrinaggio. Cena libera Attenderemo il tramonto sull'Oceano per poi rientrare in Hotel. 8° giorno : Finisterre Santiago de Compostela Dopo la prima colazione si ritorna a Santiago in pullman con partenza per l'aeroporto e imbarco. Finisce il nostro viaggio nel passato, con la speranza che questo viaggio vi abbia regalato emozioni uniche e inimitabili per la mente ed il corpo. **CONTRIBUTO DI PARTECIPAZIONE € 580** con sistemazione in camera doppia L'organizzazione dell'evento ed il relativo contributo di partecipazione, quale rimborso delle spese di gestione dell'evento, è stabilito dall'accompagnatore che ne determina l'importo in funzione dei diversi livelli di impegno e difficoltà delle escursioni. **LA QUOTA COMPRENDE:** -Credenziali del Pellegrino -Compostela -7 pernotti con colazioni, in in camere doppie. Trasporto bagagli da Albergo ad albergo Assistenza accompagnatore Noitrek Gianni Onorati Organizzazione del viaggio e trasferimenti La quota non comprende: Volo, Pranzi, Cene , tranfert e tutto quanto non espressamente indicato. **PER PRENOTAZIONI e INFORMAZIONI AEV Gianni Onorati 3283712494** Evento riservato ai soci in regola con il tesseramento (tessera Federtrek 15 € ove non presente, durata 365 gg dalla sottoscrizione). Per la sottoscrizione o rinnovo della tessera scarica il modulo al seguente link: <https://www.noitrek.it/tesseramento/> **ELENCO COMPLETO DELLE ESCURSIONI** Visita il sito: www.noitrek.it Seguici su Telegram: <https://t.me/joinchat/WNnU7RPz-Z7-5AeX> Metti "mi piace" alla nostra pagina ufficiale: <https://www.facebook.com/Noitrek> Iscriviti al gruppo della nostra comunità: <https://www.facebook.com/groups/467008183834051/> **CHI VUOLE RICEVERE LA NOSTRA NEWSLETTER PUÒ ISCRIVERSI** – Alla nostra mailing list tramite questo link: <https://www.noitrek.it/newsletter/> – Al nostro canale Telegram: <https://t.me/joinchat/WNnU7RPz-Z7-5AeX> **VOLO CONSIGLIATO** Partenza 12:00 19 apr Fiumicino Roma (Italia) Iberia IB3231 2h 40' Economy 14:40 19 apr Adolfo Suárez Madrid - Barajas Madrid (Spagna) Durata scalo: 1h 10' Coincidenza coperta da Iberia 15:50 19 apr Adolfo Suárez Madrid - Barajas Madrid (Spagna) Iberia IB574 1h 15' Economy 17:05 19 aprile Santiago di Compostela (Spagna) Bagaglio a mano **RITORNO** 18.55 Santiago di Compostela (Spagna) Vueling VY1678 1h 40' Economy 20:35 26 apr El Prat Barcellona (Spagna) Durata scalo: 1h 30' Coincidenza coperta da Vueling 22:05 26 apr El Prat Barcellona (Spagna) Vueling VY6102 1h 50' Economy 23:55 26 apr Fiumicino Roma (Italia) 1 borsa piccola

Accompagnatore1: AEV Onorati Gianni
Cell: 3283712494

Accompagnatore2:
Cell:

Informazioni: PER PRENOTAZIONI e INFORMAZIONI AEV Gianni Onorati 3283712494

Nota: Si ricorda ai partecipanti che è obbligatoria l'esibizione della tessera FederTrek e la trascrizione del numero da parte degli accompagnatori. L'attività proposta può subire cambiamenti a discrezione degli accompagnatori per ragioni sicurezza e di opportunità per il gruppo, pertanto ogni tesserato è tenuto a rispettare le modalità di partecipazione stabilite dagli accompagnatori, seguendo le loro indicazioni. In caso contrario, verrà meno il rapporto di affidamento e, quindi, l'eventuale responsabilità verso chi sceglie percorsi o modalità differenti da quelle indicate.