

EL CAMINO PORTUGUÉS

EL CAMINO DE SANTIAGO PORTUGUÉS EN BICICLETA

Track
disponible en
guiasbici**map.com**
GPS
Escala 1:75.000
(1cm=750 m)

Cuadernillo complementario
a la guía bici:map sobre
el Camino Portugués

Ecopista do Minho

Variante Espiritual

1/75.000

GUÍAS Y MAPAS



PETIRROJO
EDICIONES



Fotografia: altominho.pt

ECOPISTA DO MINHO Caminha - Valença do Minho 28,9 KM

Desnivel ac.: 105 m
IBP: 14

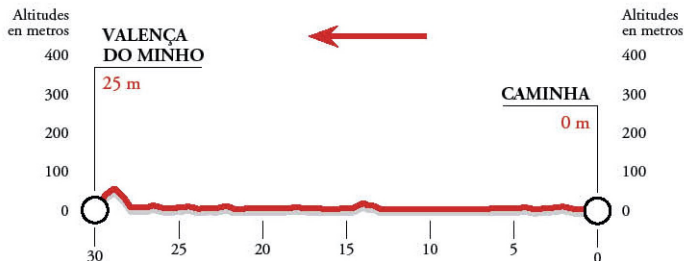
COMENTARIOS DE ETAPA

• Al llegar a Caminha en la desembocadura del Minho, quienes hayan optado por el Caminho da Costa, pueden cruzar el río en ferry para empezar el Camino Portugués de la Costa en tierras gallegas. Otra opción es continuar por el Caminho da Costa que se une al Central en Valença do Minho y entra en Galicia por el puente internacional de Tui. En este caso, la Ecopista do Minho viene a simplificar y facilitar el recorrido a los ciclistas. En realidad, el camino oficial señalizado en Portugal, se aleja en varias ocasiones de la margen del río y discurre por zonas rurales a los pies de la Serra da Gávea dando varios rodeos; son 31,6 km y 300 m de desnivel con varios repechos. En

cambio, la Ecopista es todo un regalo. Son 26 deliciosos kilómetros prácticamente llanos a través de un paisaje fluvial con playas e ínsulas, pesqueiras y *carochos* (embarcaciones típicas del Miño).

❶ La Ecopista empieza en Seixas. Hay que atravesar río Coura por el puente (**atención:** tráfico) y luego continuar por la N13. Más adelante el camino oficial la evita desviándose a la derecha. Justo después del cementerio, un camino lleva al río y poco después conecta con el inicio/final de la Ecopista.

❷ Pasada el área recreativa, la Ecopista deja la margen del río y comienza a subir. Tras el puente sobre la autovía, gira y lleva directamente al puente internacional de Tui. Para acceder al casco histórico de Valença do Minho y al albergue de peregrinos continuar recto. La Ecopista pasa bajo el puente de hierro y continúa a Monção.



PUEBLOS Y SERVICIOS

SEIXAS (conexión Caminho Central)



Comer: Restaurante S. Bento (av. Joaquim Maria Portela, 91).



Dormir: Albergue S. Bento (+351 258 723 109).

VILA NOVA DE CERVEIRA (conexión Caminho Central) *

Núcleo urbano pequeño y coqueto, calles estrechas y de piedra. Iglesia matriz. AquaMuseu (ecomuseo y acuario sobre el Minho). Mirador Porta do Céu y do Cervo (columpio).

Comer: Colher de Pau (rua de Santo Amaro, 10). Restaurante Churrasqueira O Cervo (rua Queiroz Ribeiro, 108).

Dormir: Albergue juvenil HI Cerveira (+351 251 709 933). Hotel Minho Belo

Fotografía: altominho.pt



(+351 251 794 690). Hotel Inatel Cerveira (+351 251 002 080).

VALENÇA DO MINHO

*

La ciudad se divide en dos, abajo la moderna y en un altozano estratégico junto al Minho, la ciudadela antigua. Destaca la muralla defensiva que tiene 4 puertas de acceso, 12 baluartes, 4 revellines y se conserva intacta. Desde el siglo XIII fue la primera línea de defensa portuguesa contra los ataques de Castilla. Iglesia románica de Santa Maria dos Anjos. Capilla barroca do Bom Jesus. Baluarte Socorro (bonitas vistas). Casa do Eirado del siglo XV. Marco Miliario romano de la calzada romana que unía Braga con Astorga.

Comer: Restaurante Café Mane (av. Miguel Dantas, 5). Restaurante Cafeteria Muralha (Tv. da Secretaria Militar).

Dormir: Albergue municipal São Teotónio (+351 251 826 286). Bulwark Hostel (hostelbulwark.com). Albergue e Alojamento O Brasão (+351 964 037 913). Valença Guesthouse (+351 928 142 906).

Tienda/taller bicis: M Bikes (av. Miguel Dantas 21-25, +351 967 207 746).





VARIANTE 2 Variante Espiritual 75,2 KM

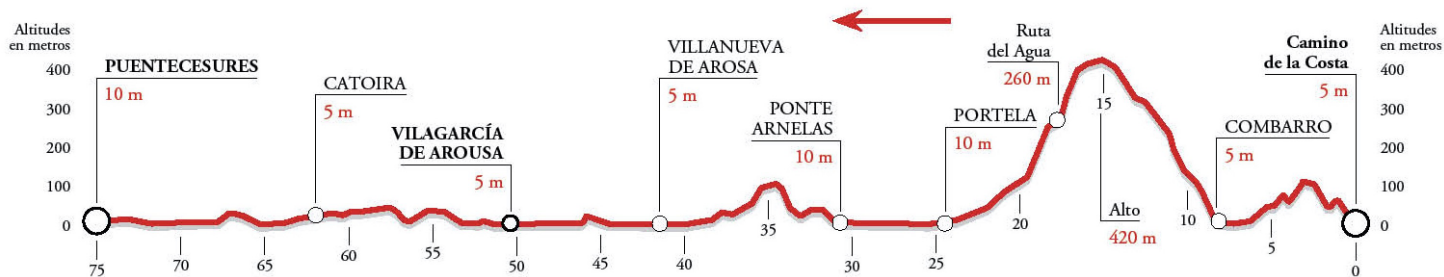
Desnivel ac.: 1.100 m
IBP: 90

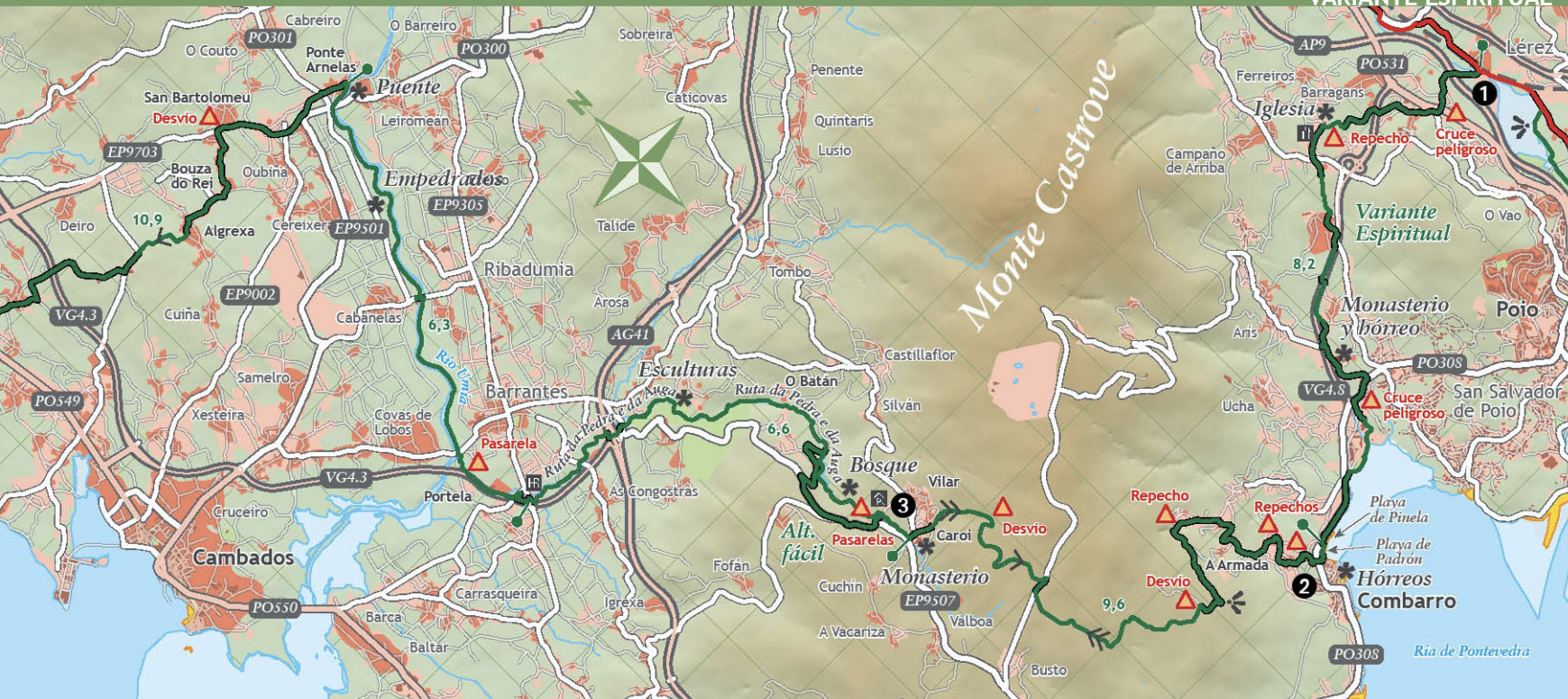
COMENTARIOS DE ETAPA

• Hay dos rutas a Pontecesures/Padrón. El camino tradicional que mantiene su trayectoria interior y, otra opción, llamada Variante Espiritual. Esta variante pretende revivir la tradición cristiana del *traslato* de los restos del Apóstol desde su llegada a Galicia por mar, hasta su enterramiento en el *Campus Stellae*. La peculiaridad de esta variante es que la parte final se hace en barco navegando por las aguas de la ría de Arousa. El propio impulsor de esta ruta la califica de 'invento', eso sí basado en hechos históricos y documentos. De esta inventiva inicial se ha pasado al éxito más rotundo. En los últimos años se ha

convertido en una alternativa cada vez más popular, a pesar del debate sobre si se trata realmente de un trazado espiritual o de algo turístico. En la oficina de turismo y albergue de Padrón se recoge La Pedronía, un certificado que acredita haber realizado la Variante Espiritual. **Atención:** sus kilómetros no computan para la Compostela.

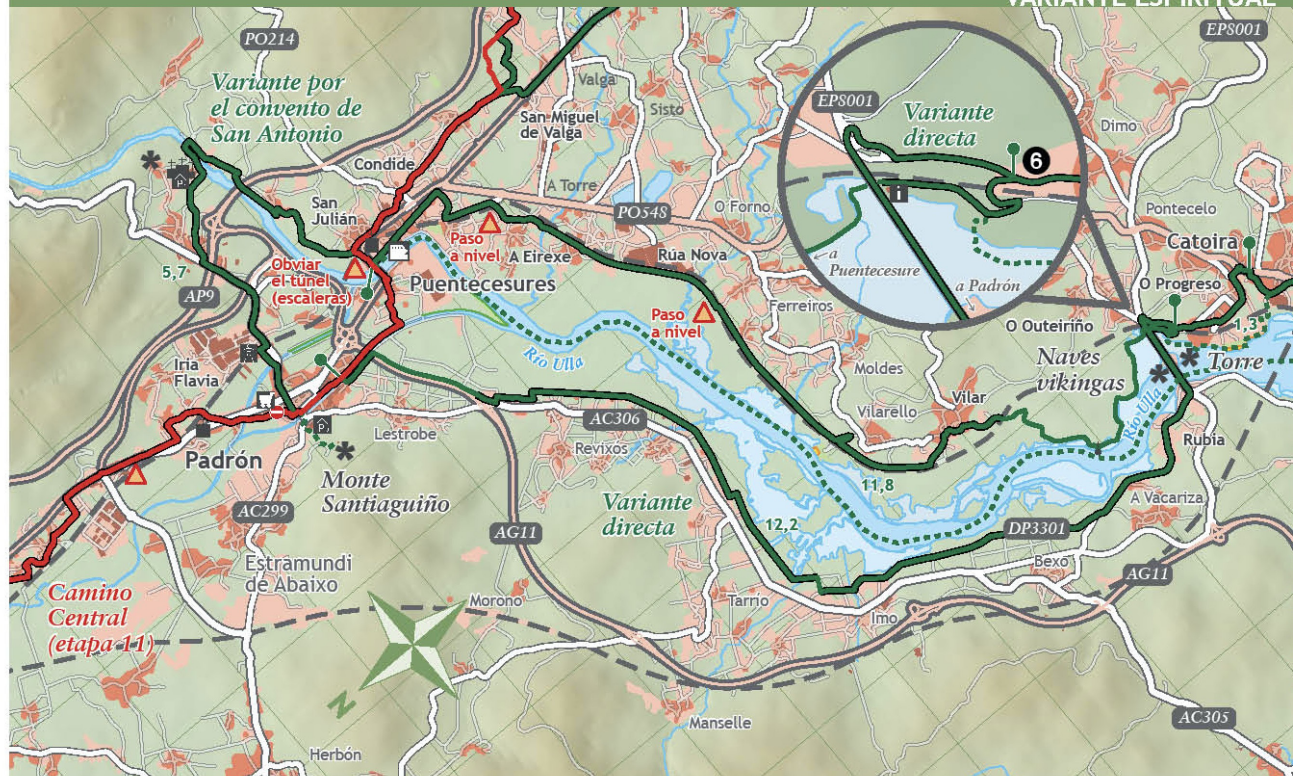
• Atraviesa paisajes variados que combinan montaña, mar y fértiles valles donde se cultiva en emparrado la uva de la variedad Albariño. El recorrido incluye los antiquísimos monasterios do Poio y Armenteira, los hórreos a la orilla de la ría en el encantador pueblo pesquero de Combarro, bellos bosques como la fraga que envuelve la Senda





• Lo más duro de la variante llega tras Combarro. Para cruzar el Monte Redondo hay que salvar 430 m de desnivel con fuertes pendientes. Una vez en los altos se pierde toda la altura ganada para llegar al monasterio de Armenteira y continuar bajando junto al arroyo del mismo nombre. Se trata de uno de los tramos más bonitos del día, durante 7 km pedaleamos en plena naturaleza envueltos por el murmullo del agua y un exuberante bosque ribereño.

• En el valle del Umia los emparrados surgen a uno y otro lado del río, no en vano es el Valle del Vino y los elegantes edificios de las bodegas de renombre se hacen notar



camino del mar. El trayecto entre Vilanova de Arousa y Pontecesures se puede hacer en barco desde el que veremos las famosas bateas de las que cuelgan ristras de mejillones. Para quienes no quieran embarcarse pueden rodar por tierra.

- **Atención:** el trazado tradicional es más corto. Son 40 km menos y el desnivel acumulado también es menor.

Lo mejor del día

- El larguísimo mosaico del Camino de Santiago en el claustro del monasterio de San Xoán de Poio y su gigantesco hórreo.
- Combarro, con sus hórreos a orillas del mar, sus *cruceiros* y casas de granito.
- El sosiego que irradia el monasterio de Armenteira y la hospitalidad de las monjas cistercienses que lo habitan.
- La Senda da Pedra e da Auga, con sus cascadas y pozas, sus más de 30 molinos (muchos restaurados), su bosque de ribera que teje una tupida bóveda vegetal y su aldea de granito que recrea la vida cotidiana de un pueblo gallego.
- El relajante pedaleo a orillas del río Umia junto a los emparrados de uva albariño.

- El encontronazo con la ría de Arousa, donde el estilo de vida marinero lo envuelve todo.

❶ A la derecha continúa el trazado tradicional por el interior y a la izquierda empieza la Variante Espiritual que inicia la subida a la iglesia de Campanó. Más adelante desciende al monasterio de Poio y Combarro.

La variante está señalizada con paneles, postes direccionales y las conocidas flechas amarillas.

❷ Comienza el tramo más duro de la variante. La subida es de aúpa. En 7 km se ganan 430 m, los tramos de mayor pendiente están al principio (14-18%). Tras el mirador, la pendiente se suaviza. Luego viene un corto tramo por asfalto y comienza la bajada, primero suave y al final empinada y algo técnica. La única alternativa es la carretera. La PO-308, luego la PO-303 para subir a la derecha por la EP-9214 (señal Mosteiro de Arementeria). Se da un rodeo (4 km más) y se sube algo menos, hasta los 360 m, pero con pendientes más civilizadas (5-7%).

❸ Justo después del puente del río

Armenteira, las señales indican bajar por una senda al río (revuelta). Se vuelve a cruzar el río, la senda empeora y, tras pasar junto a un antiguo molino, las señales indican continuar por la margen derecha. Sin embargo, en bici es mejor volver a atravesar el río por otro puente de hormigón y seguir la senda de la margen izquierda más fácil de rodar. Tiene tramos técnicos pero no tantos como la senda señalizada (numerosos tramos no ciclables). La carretera es una buena alternativa, especialmente con lluvia.

❹ El camino peatonal/ciclista bordea la ensenada de O Ariño y une la playa de O Terrón con Vilanova de Arousa, ofreciéndonos un maravilloso paisaje con playas de aguas tranquilas, rodeadas en gran parte por majestuosos pinares.

❺ La mayoría de los peregrinos cubren esta última parte de la Variante Espiritual en la llamada 'barca del peregrino'. La embarcación remonta el río Ulla al que se asoman 17 cruceros. El horario varía según la marea, el estado de la mar, el número de pasajeros y otros caprichos, así que es difícil planificar esta travesía con antelación. La duración del recorrido en

barca es de 1 h 20 min y cuesta 20 € + 5 € por bici (labarcadelperegrino.com, 607 911 523).

- La alternativa al barco es un trayecto esencialmente por asfalto y algún camino costero. Está relativamente bien señalizada con placas y flechas hasta pasado Vilagarcía de Arousa, luego falla.

❻ El trazado se dirige a Pontecesures por un paseo fluvial acondicionado con pasarelas de madera y sendas enlosadas junto a las marismas de Catoira. Luego hay que seguir un camino por bosque que suele embarrarse. Hay una opción por la margen derecha del río que lleva a Padrón por asfalto; aconsejable con lluvia.

PUEBLOS Y SERVICIOS

POIO *

El monasterio de San Xoán habitado por monjes mercedarios. Iglesia y claustro (mosaico que representa los monumentos más importantes del Camino Francés). En las afueras se ubica el hórreo más grande de Galicia, data del siglo XVIII.

Cómer: Bar Castro (bacadillos, pinchos).

Dormir: Hospedería del Monasterio de Poio (986 770 000). En Casalvito,

Albergue Nuestra Sra. del Camino (649 053 236).

COMBARRO *🏰🏰🏰🏰🏰

Encantador pueblo marinero. Casco histórico diminuto pero repleto de *cruceiros* y hórreos. Rúa do Mar (casas marineras con soportales y balcones de madera, hórreos). Plaza de la Fuente y plaza de San Roque. Playa de Padrón (vistas del pueblo).

Comer: Hay que probar los choccos, los berberechos, las zamburiñas y las empanadas de millo (maíz) acompañadas de un vino Albariño. En la rúa do Mar, restaurante O Peirao y Bodega O'Bocoi. Arroyo Mar y Tierra (praza Peirao da Chousa, 2).

Dormir: Albergue Hostel Nuestra Señora del Camino (649 053 236). Hogar Del Puerto (986 770 116). Hotel Xeito (986 770 039).

ARMENTEIRA *🏰🏰🏰

Monasterio del siglo XI (portada con rosetón, claustro e iglesia románica). Desde 1989 está habitado por una comunidad de monjas cistercienses que regentan la hospedería.

Comer: O Comércio (bocadillos y raciones) y A Fonte (raciones, menú y carta).

Dormir: Albergue de San Ero de Armenteira (619 534 087). Hospedería del monasterio (627 097 696).

VILANOVA DE AROUSA *🏰🏰🏰🏰🏰

Villa natal del escritor Ramón María del Valle-Inclán: Casa-Museo dedicada a su vida y obra y conjunto de esculturas en su homenaje en la praza do Parque. *Curceiros*. Playas de arenas blanquecinas (Terrón, As Sinas). Mariscadoras y bateas de mejillones en la ría.

Comer: en verano hay que probar el mejillón de la ría. Bar Restaurante Faro da Lúa (rúa do Xeito, 1). A Bodega de Moncho (rúa Outón da Bouza, 3). Bocadillos XXL en el Bar Troula (trav. Tras da Cruz, 16).

Dormir: Albergue de peregrinos Vilanova



de Arousa (633 906 490). Albergue A Corticela (655 884 136). Albergue A Salazón (606 365 561). Hotel Bradomin (986 561 038).

VILAGARCÍA DE AROUSA 🏰🏰🏰🏰🏰

(alternativa al barco)

Ciudad grande y capital de la ría. Fue el puerto natural de Santiago de Compostela. Mercado en la praza de Abastos y la plaza de la Pescadería. Museo del Ferrocarril.

Comer: Restaurante A Batea (rúa Peirao Pasaxeiros). Pepe Quile (av. da Mariña). Restaurante Asador Pulpería Ruedo (av. Rosalía de Castro, 26).

Dormir: Hostal Maty (986 506 383).

Hotel Castelao (986 512 426).

Tienda/taller bicis: Deportes Rodas (av. Cambados, 58 / 986 511 834).

CARRIL 🏰🏰🏰 (alternativa al barco)

Las almejas son una de sus señas de identidad. Pintoresco puerto frente a la isla de Cortegada dentro del parque nacional de las Islas Atlánticas. Paseo marítimo. Iglesia de Santiago (puerta ojival y *cruceiro* exterior).

Comer: Novo Batel (praza Liberdade, 5).

CATOIRA 🏰🏰🏰 (alternativa al barco)

Localidad famosa por su romería vikinga que rememora la defensa de Galicia frente a los ataques de los piratas normandos y sarracenos en los siglos IX y X. Torres defensivas y réplicas de naves vikingas (*drakkar*). Paseo fluvial por la marisma.

Comer: Taberna Vikinga (rúa Concello, 9).

Dormir: Casa de Labranza Os Migueliños (986 546 132).



Simbología utilizada

INFORMACIÓN DE LA RUTA

- Recorrido firme asfaltado
- Recorrido firme no asfaltado
- Recorrido oficial no recomendado
- Variante o alternativa firme asfaltado
- Variante o alternativa firme no asfaltado
- Distancias en kilómetros
- Obras** Advertencia peligro/dificultad
- Lugar de especial interés
- Subida suave/fuerte
- Punto citado en el texto

SIMBOLOGÍA CARTOGRÁFICA

- Autopista/autovía
- Ctra. interestatal
- Ctra. secundaria
- Ctra. local
- Camino asfaltado/calle
- Camino/pista de tierra
- Carril bici
- Vías del tren/estación
- Río
- Aglomeración urbana
- Polígono industrial/urbanización
- LISBOA** Ciudad grande
- Coimbra** Ciudad menor
- Alvorge** Pueblo
- Palheira** Aldea/barrio

- Edificación
- Ermita/Iglesia
- Monasterio
- Castillo
- Antena
- Cantera
- Monte
- Casa rural
- Hotel-restaurante
- Supermercado
- Barca
- Metro de Porto
- Faro
- Aerodromo
- Aeropuerto

SERVICIOS

- Interés artístico
- Albergue público
- Albergue privado/turístico
- Albergue juvenil
- Hotel/hostal/pensión/casa rural
- Cámping
- Bar/restaurante
- Tienda comestibles/supermercado
- Farmacia
- Tienda/taller de bicicletas
- Información turística
- Estación de tren

EL IBP O GRADO DE DIFICULTAD

El **valor IBP** es un índice internacional de 0 al infinito que compara el grado de dificultad de un recorrido con la preparación del ciclista. Para una forma física mediana, la etapa será muy fácil hasta un valor de 25, fácil hasta 50, media hasta 75 y dura hasta 100 y más. Información en ibpindex.com.

DESNIVEL AC. (desnivel acumulado)

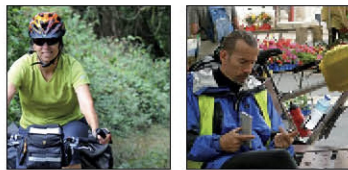
Más que el desnivel absoluto (diferencia entre el punto más bajo y el más alto), el acumulado (suma de todas las subidas) refleja el cansancio arrastrado a lo largo del día. No obstante, a pesar de su popularidad, la falta de consenso sobre la manera de calcularlo no permite establecer un valor exacto. Se queda como un buen indicador de esfuerzo que complementa el perfil altimétrico.

colección bici:map TÚ ELIGES...

Las guías y los mapas editados por **Petirrojo ediciones**, y especializados en la bicicleta, son el resultado de un meticuloso trabajo de campo. Ofrecen una información práctica actualizada, una cuidada cartografía y un diseño racional. Por su **formato compacto y ligero**, son perfectas para llevar en el manillar y disfrutar del pedaleo sin perder el rumbo, con o sin GPS.

LOS AUTORES

Valeria H. Mardones y Bernard Datcharry, especialistas en interpretación del patrimonio natural, llevan un largo camino de trabajo de campo e infografía cartográfica. Tras muchos kilómetros en las alforjas y muchas horas enlazando palabras para libros y revistas, deciden en 2010 emprender su propio proyecto editorial, con un concepto nuevo de guías realizadas por y para ciclistas.



MAPAS

¿Tienes interés en una de ellas?

guiasbici:map.com

