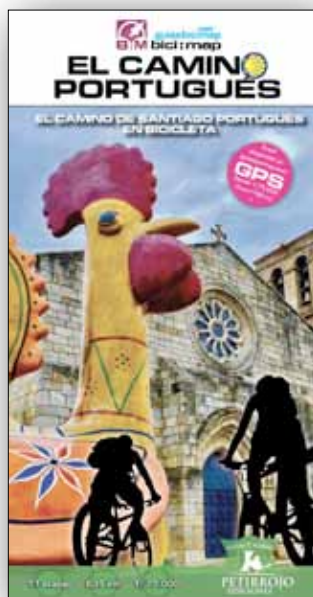


EL CAMINO PORTUGUÉS

Una maraña de caminos



El Camino Portugués

Camino de Santiago Portugués en bicicleta
por Valeria H. Mardones y Bernard Datcharry
2023 (1ª edición)

Petirrojo Ediciones - Colección BICI:MAP

104 pp, 13 x 23 cm, 200 g
Encuadernación de anillas
Español

ISBN 978-84-121184-4-5

Precio: 20,70 euros (venta en librerías físicas y on line)

Decimos Camino de Santiago como si solo hubiera uno, el Francés. Portugal tiene también una fuerte tradición jacobea y desde sus principales ciudades parten varios itinerarios que surcan su geografía de sur a norte. El tradicional es el *Caminho Português Central*. Parte de Lisboa y en Porto se divide en tres: el *Central*, que sigue tierra adentro en dirección a Valença do Minho, el *Caminho da Costa* que junto con la Senda Litoral, una opción pegada a la línea de costa, lleva a Caminha en la desembocadura del río Minho, y el tercero, el *Caminho de Braga*, actualmente en desuso, que se conecta con el Central en Ponte de Lima. Como no podía ser de otra forma, además de estos caminos, hay variantes más o menos oficiales para pasar de uno a otro.

Cruzado el río Miño, Galicia ofrece dos Camiños. Al tradicional **Camino Portugués**, que empieza en Tui, se le suma el **Camino Portugués por la Costa** reconocido como camino jacobeo hace pocos años y es el que más seguidores gana.

Todos los caminos son **ideales para rodar en bici** y sumergirse en el corazón del país luso y las Rías Baixas. No hay grandes montañas, aunque mucho sube y baja. Quienes empiecen en Lisboa disfrutarán de kilómetros de llanuras. Los caminos por la costa no cuentan con grandes desniveles y son los preferidos de muchos ciclistas.

La guía propone **11 etapas entre Lisboa y Santiago de Compostela**, que se reparten a lo largo de 635 km. Ofrece una cartografía a escala 1:75.000, destacando los aspectos más apropiados para el ciclista como los tramos asfaltados y los de tierra, las subidas importantes (a parte del perfil altimétrico de etapa) y los tramos incómodos. También incluye comentarios de etapa y recomendaciones para pernoctar (albergues, hostales y casas rurales) y para comer. ¿La guinda?: el apartado llamado “lo mejor del día”.

¿Qué más pedir por un peso que no supera los 200 gramos?

Contacto

bicimap@gmail.com
+34 671 221 364

Puntos claves en portada



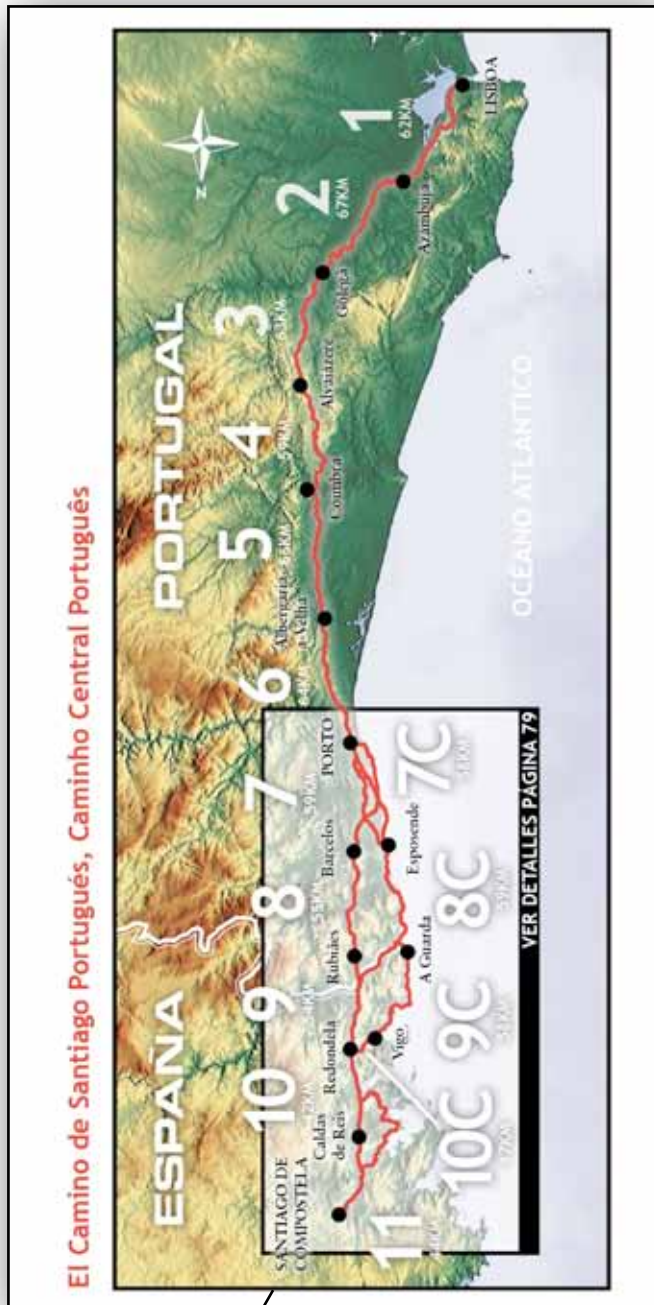
Encuadernación de anillas

Sinopsis en contraportada



INTRODUCCIÓN A LA GUÍA

Seis páginas de plano y comentarios generales...



El Camino Portugués (11 etapas) y sus variantes de Lisboa a Santiago de Compostela



El Camino de Santiago a la portuguesa

Hay quien dice que el Camino Portugués es tan antiguo como el Camino Francés, y que en el siglo IX ya había iglesias consagradas al apóstol. 635 kilómetros separan Lisboa de Santiago, de los cuales 122 transitan por tierras gallegas. Se trata de una ruta para sumergirse de otra manera en el país luso, lleno de luz y color, de ciudades con encanto y también de costumbres, de gastronomía y forma de vivir. Galicia le suma variedad al paisaje con sus bosques frondosos y sus pequeñas aglomeraciones acogedoras como Caldas de Reis, Padrón o Pontevedra. En realidad no es un camino único y las variantes costeras ganan cada vez más adeptos.

LOS CAMINOS

Portugal posee una fuerte tradición jacobeá. Desde las principales ciudades arrancan varios Caminos que cruzan toda la geografía portuguesa de sur a norte. El más popular y desarrollado actualmente es el Caminho Central Portugués, con sus variantes costera e interior. El Caminho da Costa que, de Porto conduce a la frontera entre Valença do Minho y Tui, y el de Braga, una incursión interior considerada como original pero actualmente en desuso (ver mapa pág. 79).

Tanto en el norte de Portugal como en Galicia, las variantes costeras están cobrando protagonismo. Son el Caminho da Costa (Porto-Valença do Minho) y el Camino Portugués por la Costa, que sigue el litoral gallego y se reúne con el Camino Portugués en Redondela, soslayando las ciudades

como Valença do Minho y Tui en favor de la potrate Vigo.

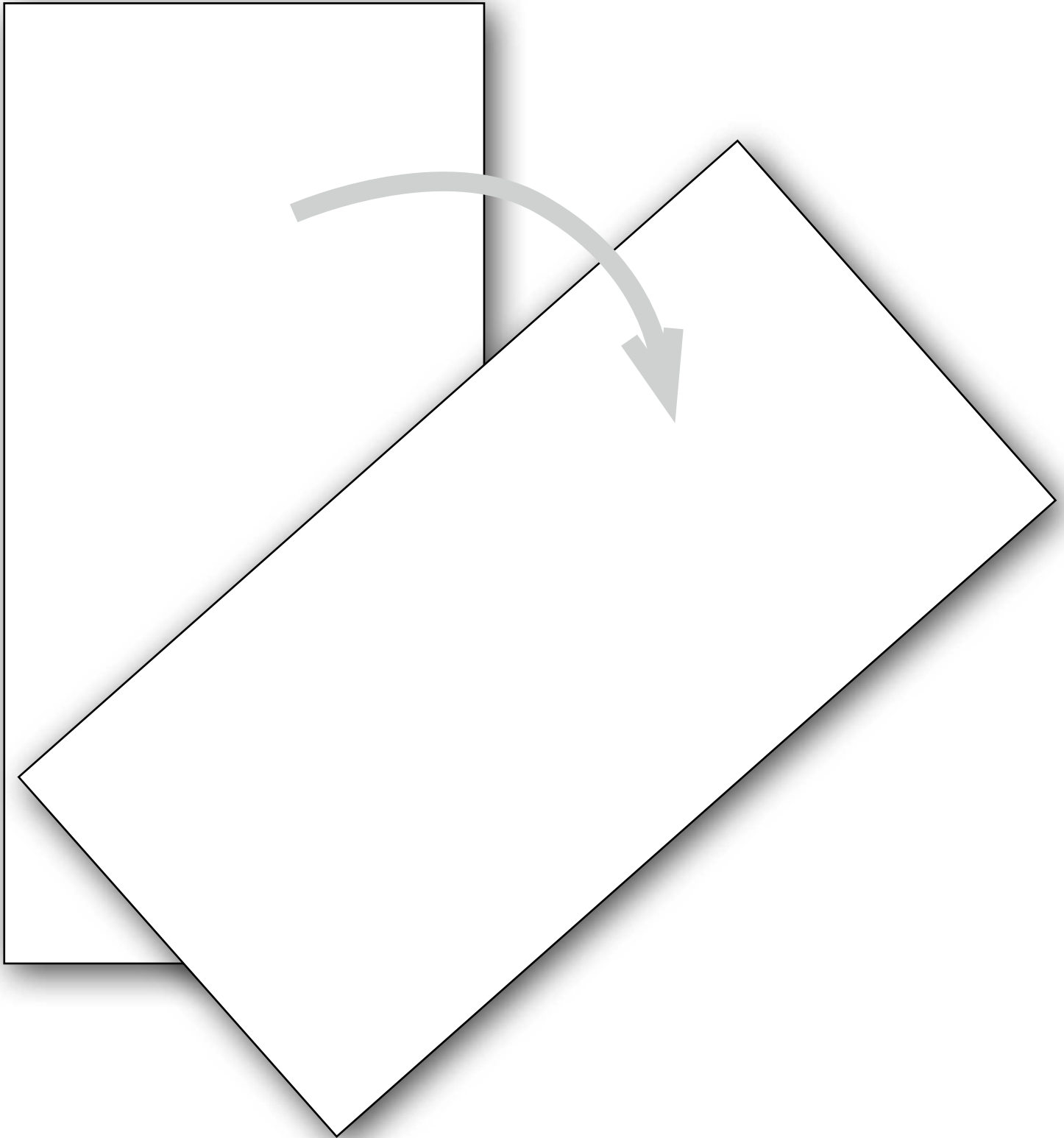
LA RUTA

De Lisboa arranca el Caminho Central Portugués. Su trazado remonta primero las fértiles llanuras agrícolas del río Tejo. Pasado Golegã, abandona las planicies ribatejanas. El escenario cambia, se vuelve montañoso y más exigente. Entramos en la Beira Litoral. Los paisajes están llenos de encanto y acogedoras aldeas. La Serra dos Negreiros y su calzada romana anuncian la bajada al río Douro.

En Porto se presentan varias opciones. Hay que elegir entre seguir el Caminho Central que continúa por el interior hasta Valença do Minho. O bien, si nos motiva la proximidad del mar, tomar el Caminho da Costa que

Información general enfocada a los ciclistas con consideraciones sobre la ruta, etapas, señalización, transporte, dificultades, dormir, etc.

SE GIRA LA GUÍA



EJEMPLO DE UNA ETAPA

Una portadilla por cada etapa



Altimetría de la etapa

Comentarios generales

Distancia kilométrica

Cartografía pormenorizada

Una cartografía exhaustiva a escala 1:75.000/(1cm = 750 m)...



Advertencias de dificultades

Recorrido ciclista destacado en rojo

Malla kilométrica (cuadrados de 1 km de lado)

Variante y alternativa en verde

Referencia numérica de comentarios en el texto

... en varias páginas



medieval da Pica y el Ponte do Salgueiro, ambos sobre el río Ul.

- En varias ocasiones la ruta ofrece la oportunidad de pedalear sobre las losas de la calzada romana que unía Braga con Porto y Lisboa. Una cita con la historia que ayuda a superar el tedio de la etapa.
- La entrañable acogida de los niños del jardín de infancia de Santo António o Casa da Árvore en Escúpias. Unos carteles invitan a los peregrinos a llamar al timbre, en el interior (horario lectivo) nos espera una sorpresa, además de un *carimbo* para nuestra credencial y un libro de visitas.
- En Vila de Gaia, el mirador del monasterio da Serra do Pilar, un lugar para relajarse y disfrutar de unas vistas maravillosas.
- Porto, la capital del norte portugués, el *Portus Cale* de los romanos que dio origen al topónimo del país. Ciudad de contrastes sorprendentes que hay que visitar.

1 Corto tramo por una senda pegada a las vías férreas de la Linha do Vale do Vouga, una vía estrecha con el servicio de tren interrumpido entre Sernada do Vouga (etapa anterior) y Oliveira de Azeméis. Durante la

jornada la cruzaremos en varias veces por pasos a nivel sin vigilancia.

2 Tras descender de la colina donde se asienta Bemposta se sube a una pequeña loma (repecho). Atención: en plena subida, el Caminho se desvía a la derecha hacia una casa. Luego salva la nacional por un paso subterráneo para seguir una senda paralela a las vías del tren.

3 Atención: larga travesía urbana (4 km, en subida) por calles comerciales con mucho tráfico, precaución para.

4 A medida que nos acercamos a Porto, los incómodos adoquines sustituyen al asfalto. No queda más remedio que sujetar con firmeza el manillar relajando los antebrazos y los codos, a modo de muelle; la suspensión ayuda a absorber el traqueteo.

5 Dura subida a la Serra dos Negrelos (o Serra de Canelas) por una calzada romana (piedras y escalones). Son unos tres kilómetros difíciles de mantenerse sobre la bici, y no queda más remedio que echar pie a tierra y empujar. El entorno boscoso y aislado del tráfico urbano ayuda.

6 La avenida da República (vías del metro, Línea D) lleva, en franco descenso, directamente al puente peatonal sobre el río Douro.

PUEBLOS Y SERVICIOS
ALBERGARIA-A-NOVA 
Comer: Padaria Pão Regional (en la IC2).
Dormir: albergue privado Albergaria-a-Nova (albergaria.eu). A 1,5 km en Fradelos, Hostel A Loja do Cantonreiro (+351 234 133 707).

BRANCA 
Comer: Cave do Encontro y Padaria Padroeiro São Vicente (en la IC2).
Dormir: Albergue Casa Católica (+351 916 571 106). A 1,2 km, Eco Hostel Quinta das Relvas (+351 912 551 073).

43

ETAPA 6

Planos de ciudades

Comentarios sobre pueblos de interés especial

La información esencial para el ciclista y algo más

dice a Vila Nova de Cervizela, a orillas del río Minho, donde se conecta con la Ecopista do Rio Minho hasta Valença do Minho en el Caminho Central. Se trata de una ruta señalizada de 70 km, muy montañosa. Discurre por caminos y sendas de difícil tránsito y su desnivel acumulado es bastante superior al itinerario principal.

1 Pasado el Parque de Pesca y su cafetería, el Caminho serpentea alrededor y debajo de la A3. Salva el río por un puente peatonal para tomar una vereda que luego se empina (repecho difícilmente ciclable) y a menudo se embarra. Enseguida llega un encantador tramo junto al río Labruja despenándose en pequeñas cascadas, envuelto por un exuberante bosque de ribera. Finalmente, un tramo bien visible de calzada romana (rocas) nos saca del bosque. Para evitar este tramo complicado, sobre todo con lluvia, continuar por el asfalto tras pasar por primera vez bajo el viaducto de la autopista. En 500 m se llega a la nacional.

2 Las primeras rampas de la Serra de Labruja comienzan pasada la capilla de Nossa Senhora das Neves; atención: adoquines, alternativa fácil por la carretera. Unos 2,7 km después, tras las

indicaciones a la capilla de Santa Ana, el Caminho envuelto en una masa de pinos, enfila directo la Portela Grande do Labruja. Las señales recomiendan a las bicis continuar por la carreterita, eso sí, si no se está dispuesto a arrastrar la bici o a echársela al hombro. Para los de a pie, el alto no es tan fiero como lo pintan. En cambio, para los ciclistas la subida se convierte en un agotador calvario de más de dos kilómetros (pendiente pronunciada, grandes piedras, escalones rocosos, raíces). La bajada tiene un primer tramo bastante técnico por una empinada torrencera pedregosa, a unos 400 m el piso

mejora. Como dicen los portugueses: *depois disto, quase tudo é fácil*. La carreterita recomendada sube al Alto dos Canteiros (repecho al principio); enseguida se conecta con la nacional.

3 Al alcatzar Aqualonga (cartel) podemos conectar con el trazado oficial (señal a Cabanas) o poco después, delante del mini-mercado y el Café Favorito.

PUEBLOS Y SERVICIOS
VILA BOA 
Comer: Taberna do Simões (en la nacional).
Dormir: Alojamento Flora (+351 967 721 290).

LIJÓ 
 Coqueta capilla de piedra del siglo XIX y sencillo crucero.
Comer: Café Arantes (rua dos Caminheros de Santiago, 305).
Dormir: Casa São Sebastião – Alojamento Local (+351 938 291 672).

TAMEL - SÃO PEDRO FINS 
 Capilla de Nossa Senhora da Portela (siglo XVII) y crucero esculpido con los símbolos del peregrino (violeta, bordón y calabaza).

Comer: Restaurante 2000 (frente a la iglesia).
Dormir: Albergue de peregrinos Casa da Recoleta (+351 253 137 075); S&B Leonchic Guest House (+351 932 420 240).

ABORIM 
Comer: Café Oliveira (junto a la estación de tren).
Dormir: Albergue de Peregrinos Casa de Santiago (+351 914 463 772).

BALUGÃES 
 Última población del distrito de Braga. Iglesia románica de São Martinho de Balugães construida en el siglo XII, con porche, un óculo (ventana circular) recortado y un pequeño campanario. Santuario de Nossa Senhora da Aparecida, uno de los grandes centros de peregrinación mariana del norte de Portugal. De estilo neoclásico con dos torres y en el interior destacan sus altares de estilo barroco. Bonitas vistas sobre el valle del río Neiva.
Comer: Café Restaurante Altamira (av. Senhora Aparecida, 29).
Dormir: Quinta da Canela (quintacanela.pt), Casa Rural Casas do Rio (casasdo-riobarcelos.com).

57

ETAPA 8

Comentarios referenciados en el mapa

Servicios esenciales para el ciclista (información general iconográfica, y de alojamiento y talleres/tiendas pormenorizada)

AL PRINCIPIO DE LA GUÍA

Una leyenda iconográfica

Simbología utilizada

INFORMACIÓN DE LA RUTA	SIMBOLOGÍA CARTOGRÁFICA	EL IBP O GRADO DE DIFICULTAD
Recorrido firme asfaltado	Autopista/autovía	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 .
Recorrido firme no asfaltado	Ctra. interestatal	
Recorrido oficial no recomendado	Ctra. local	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 alométrico.
Variante o alternativa firme asfaltado	Camino asfaltado/calle	
Variante o alternativa firme no asfaltado	Camino/pista de tierra	
5.5 Distancias en kilómetros	Carril bici	
Advertencia peligro/dificultad	Vías del tren/estación	
Lugar de especial interés	Río	
Subida suave/fuerte	Aglomeración urbana	
Punto citado en el texto	Polígono industrial/urbanización	
	LISBOA Ciudad grande	
	Coimbra Ciudad menor	
	Alvorge Pueblo	
	Fátima Aldea/barrio	
	Edificación	Casa rural
	Ermita/Iglesia	Hotel-restaurante
	Monasterio	Supermercado
	Castillo	Barca
	Antena	Metro de Porto
	Canteras	Faro
	Monte	Aeródromo
		Aeropuerto
		SERVICIOS
		Interés artístico
		Albergue público
		Albergue privado/turístico
		Albergue juvenil
		Hotel/hostal/pensión/casa rural
		Camping
		Bar/restaurante
		Tienda comestibles/supermercado
		Farmacia
		Tienda/taller de bicicletas
		Información turística
		Estación de tren

El Camino Portugués

Camino de Santiago Portugués en bicicleta
por Valeria H. Mardones y Bernard Datcharry
2023 (1ª edición)

Petirrojo Ediciones - Colección BICI:MAP

104 pp, 13 x 23 cm, 200 g
Encuadernación de anillas
Español

ISBN 978-84-121184-4-5

Precio: 20,70 euros (venta en librerías físicas y on line)