


fapaourense  
Federación de ANPA públicas de Ourense

# escolares camiñando en familia



 Xacobeo  
21-22



XUNTA DE GALICIA  
VICEPRESIDENCIA E CONSELLERÍA DE PRESIDENCIA,  
ADMINISTRACIÓNS PÚBLICAS E XUSTIZA  
Secretaría Xeral da Igualdade



PEREGRINANDO POLA VIA DA PRATA  
**ETAPAS E RECOMENDACIÓNS**

## ETAPAS

29 5 2021

### 1 PORTELA DA CANDA – O PEREIRO (9 Km)

\* Etapa en descenso por corredoiras e camiños.

📍 A Gudiña, diante do Bar Suizo / 42.05765427060606, -7.147206174781605

🕒 09:45 h.

🚩 Portela da Canda

🏠 Capela de N<sup>ª</sup> Sra. de Loreto

🚌 Acceso a punto de inicio e retorno dende fin de etapa a punto de encontro.

5 6 2021

### 2 PORTOCAMBA – AS EIRAS/LAZA (10 Km)

\* Baixada por camiño natural

📍 Laza, diante do Concello / 42.061053, -7.460439

🕒 09:45 h.

🚩 Portocamba

🏠 Laza

🚌 Transfer dende Laza a punto de encontro e apacadoiro

12 6 2021

### 3 VERÍN – MIXÓS (7 Km)

\* Etapa urbana e periurbana con ascenso ao Castelo e tramo fluvial.

📍 Castelo de Monterrei. Oficina de Turismo / 41.946058, -7.448330

🕒 09:45 h.

🚩 Castelo de Monterrei

🏠 Castelo de Monterrei

🚌 Transfer dende Laza a punto de encontro e apacadoiro

19 6 2021

### 4 S<sup>TA</sup>. MARIA DA RETORTA – LAZA (9 Km)

\* Etapa plana sen dificultade. Tramo por camiños e estradas comarcais.

📍 Laza, diante do Concello / 42.061053, -7.460439

🕒 09:45 h.

🚩 Igrexa S<sup>ta</sup>. María da Retorta

🏠 Laza

🚌 Dende Laza Transfer a a punto de encontro e apacadoiro

26 6 2021

### 5 ALBERGUERÍA – VILAR DE BARRIO (7 Km)

\* Leve subida inicial e despois baixada.

📍 Praza do Toural diante do Concello de Vilar de Barrio / 42.160732, -7.610614

🕒 09:45 h.

🚩 Alberguería. Bar El Rincón del peregrino.

🏠 Vilar de Barrio. Praza do Toural

🚌 Transfer dende Vilar de Barrio a punto de encontro e apacadoiro

3 7 2021

### 6 VILAR DE BARRIO – BOBADELA (9 Km)

\* Etapa plana, polas pistas da antiga lagoa da Antela

📍 Asociación de Veciños de Bobadela / 42.176380, -7.6921520 ou a definir nas proximidades.

🕒 09:45 h.

🚩 Vilar de Barrio

🏠 Bobadela

🚌 Transfer dende Vilar de Barrio a punto de encontro e apacadoiro

10 7 2021

### 7 BOBADELA – XUNQUEIRA DE AMBÍA (6 Km)

\* Leve ascenso ao principio e despois descenso.

📍 Xunqueira de Ambía, diante da Igrexa / 42.204422, -7.735346

🕒 09:45 h.

🚩 Alberguería

🏠 Xunqueira de Ambía

🚌 Transfer dende Xunqueira de Ambía a punto de encontro e apacadoiro

14 7 2021

### 8 XINZO – SANDIÁS (9 Km)

\* Etapa plana pasando pola Lagoa da Antela.

📍 Concello de Sandiás / Zona aparcadoiro: Detrás do Concello de Sandiás / 42.109787, -7.756983

🕒 09:45 h.

🚩 Xinzo de Limia, Parque do Pombal.

🏠 Sandiás.

🚌 Transfer dende Sandiás a punto de encontro e apacadoiro

17 7 2021

**9 SAN SALVADOR – ALLARIZ (6 Km)**

- \* Etapa sinxela en baixada e plana.
- 📍 Porta do Festival de Xardíns, próximo á Oficina de Turismo. / 42.188657, -7.805215

🕒 09:45 h.

🚩 Guimarás

🚩 Allariz

🚌 Transfer dende Allariz a punto de encontro e aparcadoiro

21 7 2021

**10 ALLARIZ – SANTA MARIÑA (6 Km)**

- \* Etapa bonita con ascensos e descensos.
- 📍 Parking de Santa Mariña de Augas Santas / 42.239577, -7.786525.

🕒 09:45 h,

🚩 Doiriz

🚩 Santa Mariña de Augas Santas

🚌 Transfer dende Santa Mariña de Augas Santas a inicio e aparcadoiro

31 7 2021

**11 SANTA MARIÑA – PEREIRAS (4 km/6km) /Santiago da Rábeda**

- \* Etapa corta por un territorio con moita historia e enerxía.
- 📍 Asociación de Veciños Santiago da Rábeda / 42.248699, -7.803453

🕒 09:45 h.

🚩 Santa Mariña de Augas Santas

🚩 Asociación de Veciños Santiago da Rábeda

🚌 Transfer dende Santiago da Rabededa de Augas a inicio e aparcadoiro

4 8 2021

**12 ALTO DO CUMIAL – PONTE ROMANA DE OURENSE (7 Km)**

- \* Etapa urbana. Fácil. Seguindo o camiño pola zona do Barbaña.
- 📍 Salesianos. Praza Don Bosco / Zona aparcadoiro: proximidades do pabellón Municipal de Deportes / 42.343448, -7.868010

🕒 09:45 h.

🚩 Alto do Cumial

🚩 Ponte Romana de Ourense

🚌 Transfer dende Ourense a punto de inicio e aparcadoiro

7 8 2021

**13 CUDEIRO – TAMALLANCOS (8 Km)**

- \* Etapa con subida inicial pronunciada.
- 📍 Estación de Servicio de Tamallancos / 42.423018, -7.887648

🕒 09:45 h.

🚩 Cudeiro

🚩 CEPILLOS BARBOSA

🚌 Transfer dende Tamallancos a punto de inicio e aparcadoiro

11 8 2021

**14 CIMA DA COSTA – MANDRÁS (9 Km)**

- \* Etapa fácil con leve subida ao final.
- 📍 Bar Mandrás 42 / 434661, -7.955014

🕒 09:45 h.

🚩 Cima da Costa

🚩 Mandrás.

🚌 Transfer dende Tamallancos a punto de inicio e aparcadoiro

14 8 2021

**15 TAMALLANCOS – CEA (10 Km)**

- \* Subida continua
- 📍 Centro Público Integrado Virxe da Saleta. Xunto a Autocares Pérez / 42.470557, -7.984195

🕒 09:45 h.

🚩 Tamallancos

🚩 Cea

🚌 Bus: Transfer dende Cea a punto de inicio e aparcadoiro

18 8 2021

**16 CEA – OSEIRA (9 Km)**

- \* Etapa polo Camiño Real en lixeira subida.
- 📍 Parking do Mosteiro de Oseira / 42.539455, -7.950380

🕒 09:45 h.

🚩 Cea

🚩 Mosteiro de Oseira

🚌 Transfer dende Oseira a punto de inicio e aparcadoiro

**21** 8 2021

**17 OSEIRA – CASTRO DOZÓN (10 Km)**

\* Excepto unha pronunciada subida inicial, o resto son subidas e baixadas moderadas.

📍 Diante do Concello de Dozón / 42.566755, -8.046497

🕒 09:45hs

🚩 Cea

🚩 Dozón

🚌 Transfer dende Dozón a punto de inicio e aparcadoiro

**25** 8 2021

**18 CÓRNEAS – CASTRO DOZÓN (7 Km)**

\* Etapa en subida por diferentes tipos de pistas.

📍 Diante do Concello de Dozón / 42.566755, -8.046497

🕒 09:45 h.

🚩 Córneas

🚩 Castro Dozón

🚌 Transfer dende Dozón a punto de inicio e aparcadoiro

**28** 8 2021

**19 CASTRO DOZÓN – A XESTA (10 Km)**

\* Tramos por estradas e diferentes tipos de pistas. Sempre en descenso a excepción dos últimos 2 km que son en subida.

📍 Lalin fronte ao Estadio Manuel Anxo Cortizo / 42.650675, -8.125559

🕒 09:45 h.

🚩 Castro Dozón

🚩 A Xesta

🚌 a disposición acceso a punto de inicio e retorno dende fin de etapa a punto de encontro e aparcadoiro

**4** 9 2021

**20 A XESTA – LAXE (9 Km)**

\* Subidas e baixadas por diferentes pistas.

📍 Diante Restaurante María José. Zona aparcadoiro: Laxe, Estrada N-640 ou proximidades / 42.678659, -8.165992

🕒 09:45 h.

🚩 A Xesta

🚩 Laxe

🚌 Transfer dende A Xesta a punto de inicio e aparcadoiro

**11** 9 2021

**21 LAXE – SILLEDA (10 Km)**

\* Etapa con moderados desniveis combinando pistas asfaltadas con camiños.

📍 Centro de Saúde de Silleda / 42.692915, -8.245015

🕒 09:45 h.

🚩 Laxe

🚩 Silleda

🚌 Transfer dende Silleda a punto de inicio e aparcadoiro

**18** 9 2021

**22 SILLEDA – BANDEIRA (7 Km)**

\* Tramo con desniveis, pero en baixada.

📍 Rúa Camilo José Cela. Diante café Arume. 42.728029, -8.302393 / Zona aparcadoiro: Rúa Camilo José Cela, preto da gasoliñeira de Bandeira. 42.728029, -8.302386

🕒 09:45 h.

🚩 Laxe

🚩 Bandeira

🚌 Transfer dende Bandeira a punto de inicio e aparcadoiro

**25** 9 2021

**23 DORNELAS – PONTE ULLA (6 km)**

\* Etapa con ascensos e descensos.

📍 Parking 42.779311, -8.403554. Restaurante Cruceiros do Ulla. Ao lado gasoliñeira.

🕒 09:45 h.

🚩 Dornelas

🚩 Ponteulla

🚌 Transfer dende Ponte Ulla a punto de inicio e aparcadoiro

**2** 10 2021

**24 PICO SACRO (7 Km)**

\* Ruta Circular polo Pico Sacro, lugar emblemático e cheo de tradición xacobeo sito na Vía da Prata. Ascenso e descenso ao Pico Sacro.

📍 Pabellón de Deportes de Lestedo 42.801293, -8.461929

🕒 09:45 h.

🚩 Pabellón de Deportes de Lestedo

🚩 Pabellón de Deportes de Lestedo

9 10 2021

### 25 OUTEIRO (VEDRA) – SUSANA (7 Km)

- \* En descenso con desniveis moderados por bosques e pistas.
- 📍 Parada autobús 42.827785, -8.486928 / Zona aparcadoiro: en N-525 ou proximidades
- 🕒 09:45 h.
- 🚩 Outeiro
- 🚩 A Susana
- 🚗 Transfer dende A Susana a punto de inicio e aparcadoiro

16 10 2021

### 26 CAPELA DE STA. LUCÍA – S. DE COMPOSTELA (6 Km)

- \* Etapa periurbana e urbana
- 📍 Dársena de autobuses de Santiago de Compostela. 42.885714, -8.543755 / Zona aparcadoiro: Zona universitaria e parking da Dársena.
- 🕒 09:45 h.
- 🚩 Outeiro
- 🚩 Praza do Obradoiro. Santiago de Compostela.
- 🚗 Transfer dende a dársena de Xoán XXIII a punto de inicio e aparcadoiro

## RECOMENDACIÓNS

### CONSELLOS PARA NAIS, PAIS E FILL@S:

Os tramos seleccionados da Vía da Prata son etapas de un máximo de 10km por distintos terreos, polo que é preciso que as familias teñan en conta a seguinte información:

Ainda que as etapas son maioritariamente doadas, algunhas requiren certo esforzo. Convén que as familias sexan conscientes dos límites físicos dos participantes (cuestións médicas, nen@s moi pequen@s....).

Certos tramos serán por estradas secundarias, aínda que se suprimiron a maioría, foi inevitable manter algún. No momento de camiñar pola estrada é importante que se atenda as recomendacións da organización e se camiñe en fila india: Convén traer chaleco reflectante.

O grupo será acompañado por un guía profesional durante o Camiño. Este irá camiñando co grupo e situándose no lugar que estime máis oportuno. Tamén será acompañado por compañentes da FAPA e calquer incidencia deberá ser comunicada ao guía ou ao representante da Fapa.

O ritmo das etapas será tranquilo. A peregrinaxe non é unha carreira, pero tampouco convén facer paradas largas. Se a familia precisa facer una parada, convén que non sexa de máis de 5-10min para non perder o ritmo e enfriar o corpo.

Son recomendables os exercicios de queceamento e estiramento, con especial atención aos xemelgos.

O calzado debe ser usado e adaptado ao pé, non un novo. As mellores son as botas de sendeirismo ou de montaña, preferentemente cunha sola dura. Para o final da etapa pódese traer

calzado cómodo para descansar os pes. Os peregrinos usan sandalias ou chanclas pero uns tenis normais valen.

Os xeonllos, os tendóns e os pés son os nosos puntos débiles; esguinces ou tendinite, as lesións máis frecuentes, que se deben coidar dende o principio (con algún analxésico para a dor, pomadas antiinflamatorias, vendaxes por compresión ou masaxes).

Os calcetíns axeitados son esenciais: preferentemente de algodón e sen costuras. Se levas botas, trae outro par de calcetíns de lá. Mantelos sempre limpos.

**Traer unha pequena mochila con:**

- Auga
- Chubasqueiro
- Gorra
- Crema solar
- Algo de comer lixeiro

En todo momento se aplicarán as normativas vixentes en prevención COVID-19. Non esquezas levar hidroxel e máscara (aconsellable levar máscara de repostos)

O punto e hora de encontro antes de cada etapa serán indicados pola organización.

**É importante ser moi puntuais!!!** O autobús que nos traslade ao punto de inicio ten un horario e nos agarda.

E só queda DESFRUTAR!!