

# escolares camiñando en familia

fapaourense  
as burgas

RESERVA A TÚA PRAZA  
NA ANPA OU NA WEB  
[www.fapaourense.es](http://www.fapaourense.es)

XULLO A  
OUTUBRO  
DE 2022


PEREGRINANDO POLA  
VÍA DA PRATA


A Vía da Prata para nen@s




02/07/2022


**ETAPA 1:****O BARCO DE VALDEORRAS (5 km)***ETAPA de PROMOCIÓN PROXECTO.**Valdeorras. Camiño de Inverno.*

 IES Xulio Gurriarán. Rúa Lugo, 32300 O Barco, Ourense. **42.2459,-6.5935**

 **09:45 h.**

 IES Xulio Gurriarán (O Barco de Valdeorras)


 Vilamartín de Valdeorras

 Retorno dende fin de etapa a punto de encontro e inicio de etapa.

06/07/2022

**ETAPA 2:****VERIN – 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

09/07/2022


**ETAPA 3:****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 punto de encontro a inicio de etapa en Vilar de Barrio.

13/07/2022


**ETAPA 4:****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 inicio de etapa.

16/07/2022


**ETAPA 5:****SAN SALVADOR – ALLARIZ (6 km)***Etapa sinxela en baixada e plana.*

 Porta do Festival de Xardins, próximo á Oficina de Turismo. **42.188657,-7.805215**

 **09:45 h.**

 Guimarás

 Allariz

 Transfer dende Allariz a punto de inicio de etapa.

20/07/2022


**ETAPA 6:****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 punto de inicio de etapa.

17/08/2022

**ETAPA 7:****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 Rábeda a inicio de etapa en Santa Mariña de Augas Santas.

20/08/2022

**ETAPA 8:****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 en Cudeiro.

24/08/2022

**ETAPA 9:****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 Mandrás a punto de inicio.

27/08/2022

**ETAPA 10:****TAMALLANCOS – CEA (10 km)***Subida continua*

📍 Centro Público Integrado Virxe da Saleta.

Xunto a Autocares Pérez en Cea. **42.470557,****-7.984195**🕒 **09:45 h.**

🚩 Tamallancos

🚩 Cea

🚌 Transfer dende Cea a punto de inicio.

31/08/2022

**ETAPA 11:****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 en Cea.

03/09/2022

**ETAPA 12:****OSEIRA – CASTRO DOZÓN (10 km)***Excepto unha pronunciada subida inicial, o resto son subidas e baixadas moderadas.*

📍 Dozón. Diante do Concello de Dozón.



**42.566755, -8.046497 / Aparcadoiro****vehículos:** estrada diante do Concello.🕒 **09:45 h.**

🚩 Mosteiro de Oseira

🚩 Dozón

🚌 Transfer dende Dozón a punto de inicio.


10/09/2022

**ETAPA 13:****CORNEÁS – CASTRO DOZÓN (7 km)***Etapa en subida por diferentes tipos de pistas.* Dozón. Diante do Concello de Dozón.**42.566755, -8.046497 / Aparcadoiro****vehículos:** estrada diante do Concello. **09:45 h.** Corneas Castro Dozón Transfer dende Dozón a punto de inicio en Corneás.


17/09/2022

**ETAPA 14:****A XESTA – LAXE (9 km)***Subidas e baixadas por diferentes pistas.* Diante Restaurante María José.**42.678659, -8.165992 / Aparcadoiro vehículos:**


Laxe, Estrada N-640 ou proximidades.

 **09:45 h.** A Xesta Laxe Transfer dende Laxe a punto de inicio na Xesta.




24/09/2022

**ETAPA 15:****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.

01/10/2022

**ETAPA 16:****PICO SACRO (7 km)***Ruta Circular polo Pico Sacro, lugar emblemático e cheo de tradición xacobeana 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

08/10/2022

**ETAPA 17:****CAPELA DE STA. LUCÍA – SANTIAGO DE COMPOSTELA (6 km)***Etapa periurbana e urbana.* Dársena de autobuses de Santiagode Compostela. **42.885714, -8.543755 /****Aparcadoiro vehículos:** 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. Punto de encontro do grupo e aparcadoiro vehículos Hora Inicio Etapa Fin da Etapa Bus

## RECOMENDACIÓNS

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

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

Aínda que as etapas son maioritariamente doadas, algunhas requieren 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 compoñentes 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 quecemento 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

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!!