



SEZIONE DI SULMONA

CAMMINO PORTOGHESE DELLA COSTA

DA PORTO A SANTIAGO DE COMPOSTELA

Un cammino lungo la costa atlantica del Portogallo in direzione di Santiago de Compostela

Costo € 1.800,00 in mezza pensione compreso i spostamenti e trasporto bagagli	Il costo è calcolato per un numero di 8 partecipanti pertanto potrà subire variazioni
Sconto di 100€ per i soci con più di due anni di iscrizione	

DAL 25-09-2023 AL 09-10-2023



Camminare lungo la costa atlantica orlata di antichi monasteri e pittoreschi villaggi:

Il **Cammino portoghese della costa** permette di raggiungere Santiago de Compostela percorrendo lo scenografico **litorale portoghese**.

Inizia da Porto e arriva a Valença, al confine spagnolo, lungo 150 km che corrono paralleli all'oceano e al fiume Minho. Se invece si vuole proseguire fino a Santiago de Compostela si percorrono in totale 270 km in 13 giorni a piedi o 4 giorni in bici.

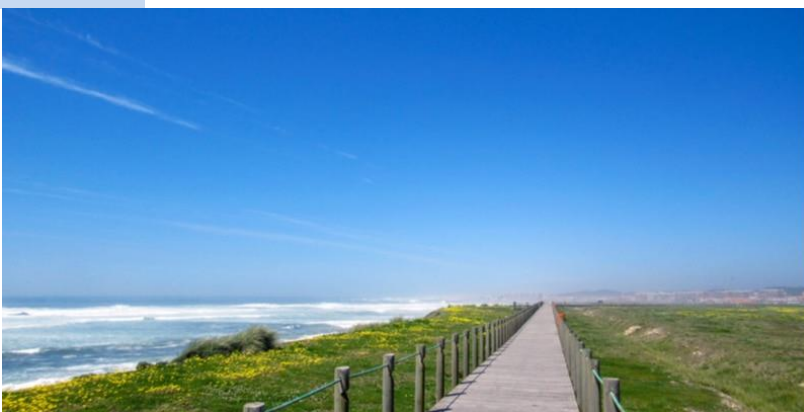
Chiamato anche Cammino Monacale per la presenza di numerosi monasteri lungo il suo percorso, questa era una delle rotte principali scelte dai pellegrini provenienti da Porto. L'origine di questa alternativa lungo la costa portoghese risale alla stessa epoca del Cammino portoghese tradizionale, ma solo nel 2009 la Xunta de Galicia l'ha riconosciuta come rotta giacobina ufficiale, favorendo così l'aumento progressivo dei moderni viandanti. Il Cammino

portoghese sulla costa è quindi un percorso meno battuto dai pellegrini che vi farà scoprire una delle parti più autentiche del Portogallo.

CAMMINO PORTOGHESE DELLA COSTA, IL PERCORSO

1. 25 - Arrivo: Oporto
2. 26 - Tappa 1: Oporto – Labruge (24,5 km)
3. 27 - Tappa 2: Labruge – Póvoa de Varzim (14 km)
4. 28 - Tappa 3: Póvoa de Varzim – Esponede (20,2 Km)
5. 29 - Tappa 4: Esponede – Viana do Castelo (25,1 km)
6. 30 - Tappa 5: Viana do Castelo – Caminha (26,8 km)
7. 1 - Tappa 6: Caminha – O Serrallo (20,7 km)
8. 2 - Tappa 7: O Serrallo – Baiona (14,3 km)
9. 3 -Tappa 8: Baiona – Vigo (25,3 km)
10. 4 -Tappa 9: Vigo – Redondela (16 km)
11. 5 - Tappa 10: Redondela – Pontevedra (19,6 km)
12. 6 - Tappa 11: Pontevedra – Caldas de Reis (21 km)
13. 7 -Tappa 12: Caldas de Reis – Padrón (18,6 km)
14. 8- Tappa 13: Padrón - Santiago de Compostela (23,8 km)
15. 9 -Partenza da Santiago

TOTALE 270 KM



PERCHÉ SCEGLIERE IL CAMMINO PORTOGHESE DELLA COSTA

Il Cammino portoghese della costa offre ai pellegrini scenari unici della costa atlantica rispetto a quello tradizionale che attraversa le aree interne del Paese. Il percorso attraverso le Rías Baixas galiziane inoltre è un'indimenticabile esperienza turistica a sé. Questo itinerario è anche il meno turistico, quindi meno affollato del **Cammino Francese**. Chiaramente essendo meno turistico bisogna sapere però che offre meno infrastrutture ed alberghi. È un percorso di origine medievale di grande importanza storica e religiosa che vi riporterà sulle tracce degli antichi trovatori come Martin Codax. Tuttavia, evitate di intraprendere il Cammino della costa con il maltempo, soprattutto in caso di v



LE TAPPE DEL CAMMINO PORTOGHESE SULLA COSTA

Il **Cammino Portoghese della Costa**, da Porto a Valença, è lungo 150 km da percorrere in una settimana. Se invece da Porto si vuole raggiungere Santiago de Compostela lungo la costa si percorrono 270 km complessivi. L'itinerario può essere suddiviso in **13 tappe da percorrere in 13 giorni a piedi o in 4 giorni in bici** attraverso un paesaggio costiero spettacolare.

TAPPA 1: OPORTO – LABRUGE

Il Cammino portoghese della costa inizia a Porto, la seconda città più importante del Portogallo dopo Lisbona. Si parte dalla Cattedrale di Porto e si prosegue lungo il fiume Douro fino alla sua foce. Il percorso si snoda tra sentieri pianeggianti che permetteranno di godere delle spiagge portoghesi bagnate dall'Atlantico, oltre a chiese, giardini e paesaggi di grande bellezza.

TAPPA 2: LABRUGE – PÓVOA DE VARZIM

A Labruge si segue il sentiero che porta alla spiaggia per arrivare a Vila do Conde, dove scoprire il suo centro storico, la fortezza di San Juan e il suo bellissimo acquedotto. Quindi si continua per Póvoa de Varzim, una buona sosta per svago e gastronomia.

TAPPA 3: PÓVOA DE VARZIM – ESPOSENDE

A Póvoa de Varzim visitate la Chiesa di San José e da qui proseguite il percorso che vi porta, attraverso strade, passerelle in legno e un ponte in ferro, a scoprire bellissime spiagge.

TAPPA 4: ESPOSENDE – VIANA DO CASTELO

Sorprendentemente la tappa 4 del Cammino portoghese della costa non ha quasi mai vista sul mare. Tuttavia, vi porterà a scoprire un percorso meraviglioso lungo il fiume Neiva fino a raggiungere il paese di Viana do Castelo. Dopo aver attraversato il ponte Eiffel, esplorate il bellissimo centro storico di questa cittadina, o prendete la funicolare che porterà fino al tempio dedicato al Sacro Cuore di Gesù. Godetevi la serata a Viana do Castelo.

TAPPA 5: VIANA DO CASTELO – CAMINHA

L'ultima tappa in terra portoghese è una delle più lunghe ma anche più pianeggianti, quindi è accessibile a tutti. In questo tratto si ritorna a godere dei più bei panorami della costa caratterizzata da fortificazioni militari e mulini a vento. Arriverete a Caminha dove vedrete il fiume Miño che segna il confine con la Spagna.

TAPPA 6: CAMINHA – O SERRALLO

Da Caminha si prosegue in territorio spagnolo attraversando il fiume Miño in traghetto. La Galizia vi accoglierà con la vista del Monte Santa Tecla, che bisognerà attraversare per proseguire lungo la costa. In questo tratto troverete diversi belvedere da cui godere dei meravigliosi panorami sul mare. Da non perdere, il paesino di A Guarda e il Monastero di Oia.

TAPPA 7: O SERRALLO – BAIONA

Da Mougás parte la settima tappa che si snoda lungo la costa fino a Capo Silleiro, per poi proseguire attraverso i monti di Baredo fino a raggiungere il comune di Baiona. Il percorso attraversa il centro storico di questo bel borgo marinaro. Molti pellegrini, infatti, decidono di concludere questa tappa a Baiona, mentre altri continuano lungo il fiume Miñor attraversando il ponte romanico fino ad arrivare a Ramallosa.

TAPPA 8: BAIONA - VIGO

In questa tappa si può scegliere di seguire il percorso ufficiale segnalato dalle frecce gialle che vi porterà nel parco forestale di Saiáns e successivamente a Vigo attraverso il parco di Castrelos, dove vedere il Pazo Quiñones de León. L'alternativa è contrassegnata da frecce verdi, che invece vi porteranno lungo la costa fino a Vigo. Lungo questo percorso vi godrete la costa galiziana e l'incantevole vista sulle isole Cíes.

TAPPA 9: VIGO - REDONDELA

Con questa tappa finisce il Cammino sulla Costa, poiché da Redondela si prosegue lungo il cammino originale. Ma prima bisogna percorrere la cosiddetta "via dell'acqua" e vedere le montagne di A Madroa e Trasmañó, e le splendide viste sull'estuario di Vigo, da dove continuerete ad ammirare le isole Cíes. A Redondela incontrerete quindi i pellegrini provenienti dal Cammino Portoghese interno.

TAPPA 10: REDONDELA - PONTEVEDRA

Da Redondela si passerà per Arcade, cittadina rinomata per le sue ostriche. Attraverserete il bellissimo ponte a dieci arcate di origine medievale di Pontesampaio, per proseguire lungo un tratto che coincide con l'itinerario dell'ottocentesca strada romana, realizzata nell'XI secolo per collegare Braga e Astorga. Infine raggiungerete Pontevedra, dove scoprire il centro e il suo grande patrimonio storico.

TAPPA 11: PONTEVEDRA - CALDAS DE REIS

Dopo aver visitato la chiesa della Peregrina a Pontevedra e aver attraversato il ponte O Burgo sul fiume Lérez, lascerete questo paese per proseguire lungo un percorso che corre parallelo alla linea ferroviaria. Si attraversano le foreste di Reirís o Lombo da Maceira, diversi villaggi della Galizia fino a raggiungere Caldas de Reis, famosa per le sue terme e sorgenti d'acqua dalle proprietà benefiche come Burgas, situata nel centro della città.

TAPPA 12: CALDAS DE REIS - PADRÓN

Si continua a camminare tra boschi e villaggi, in una tappa dal maggior dislivello, fino a raggiungere la chiesa romanica di San Xulián prima della città di Pontecesures. Qui si entra nella provincia di A Coruña dopo aver attraversato il fiume Ulla, per proseguire il cammino verso la città di Padrón, rinomata per i suoi peperoncini verdi.

TAPPA 13: PADRÓN - SANTIAGO DE COMPOSTELA

L'ultima tappa del Cammino Portoghese offre un percorso semplice per il paese di Teo, da dove proseguire attraverso diverse pendenze fino a O Milladoiro. Questo tratto vi farà percorrere il cammino che i discepoli fecero con le spoglie dell'apostolo Santiago per dargli finalmente riposo a Compostela. Alla fine del lungo viaggio vi aspetta la maestosa cattedrale in Plaza del Obradoiro. Quindi esplorate il centro storico di Santiago, che vi attende con tanti locali e ristoranti per festeggiare l'arrivo.

Informazioni e Prenotazione:

Telefonare al 3313742409

Entro il 07-04-2023 bisogna prenotare versando la quota di € 500,00

che non sarà restituita dopo il 30-04-2023