

17 [^] tappa	RABANAL DEL CAMINO / PONFERRADA	CASTILLA	
KM 34	DISLIVELLO: -610	SALITA: 355	DISCESA: 965
Tempo di percorrenza: ore 7:00			
Descrizione	Si affrontano i Montes de Leòn, di cui la Cruz de Hierro con i suoi 1.505 mt. di altitudine rappresenta il punto più alto di tutto il Camino Frances. Si discende per 9 km per poi risalire per un breve tratto (la strada porta sotto una stazione radar, che è a 1.517 mt.; il Camino, in quel punto raggiunge solo mt. 1.490 circa) e quindi una lunga discesa fino a Ponferrada, nella valle del Bierzo, tra paesi semi-abbandonati e malmessi. Ricordarsi che sono più pericolose le discese che le salite: per crampi, tendiniti e talloniti, distorsioni e cadute. Il paesaggio è molto bello: i boschi si stendono fino all'orizzonte, dopo ogni piega del sentiero appaiono tranquille vallate. Tappa particolarmente ricca di emozioni.		
Albergue	<p>a Foncebadòn c'è piccolo albergue presso la chiesa, con 18 posti letto</p> <p>a Manjarin c'è un solitario quanto caratteristico e modesto albergue/bar/negozio privato, con 20 posti per materassi sul pavimento ed essenziali servizi. Il proprietario, Tomas, ha dedicato la sua vita ai Pellegrini mantenendo l'albergue da solo: offre un caffè per colazione e semplici pasti, Canti Gregoriani da vecchi nastri ed un'atmosfera di tempi passati. Non chiede nulla, ma si consiglia di mostrargli, tutta la simpatia possibile, anche se siete solo di passaggio; aperto tutto l'anno.</p> <p>ad El Acebo ci sono tre albergues, aperti tutto l'anno:</p> <ul style="list-style-type: none"> · l'albergue Municipal, appena entrati nel villaggio sulla destra, con 12 posti letto a castello, servizi inadeguati. · il Refugio Meson El Acebo, tel. 987.695074, ha 24 posti letto a castello e buoni servizi ma senza cucina, chiede 4 €, ha annesso un ristorante. · poi c'è il Refugio Taberna de Jose, tel. 987.695488, all'uscita del villaggio, con 14 posti letto a castello e 30 materassi sul pavimento in tende, modesti servizi, chiede 4 €. <p>a Riego de Ambros c'è il bell'Albergue Riego de Ambros, di una rete privata, tel. 987.695190, a sinistra nella piazza del villaggio, con 40 posti letto a castello, buoni servizi, chiede 3 €, aperto tutto l'anno.</p> <p>a Molinaseca l'albergue Municipal è una chiesa ristrutturata in stile chalet, circa 500 mt. fuori del paese sulla strada per Ponferrada, con 28 posti letto a castello più spazio per materassi sul pavimento, buoni servizi e punto internet, chiede 4 €, aperto tutto l'anno.</p> <p>a Ponferrada raggiungere l'Albergue San Nicola de Flue non è proprio facile, le segnalazioni sono insufficienti ma consola il fatto che l'albergue, annesso all'Iglesia del Carmen in Avenida del Castillo, è una moderna e bella costruzione, inaugurato nel 2002. Ha 110 posti letto a castello in diverse camere, più spazio per materassi sul pavimento, buoni i servizi, ogni cosa è nuova e moderna, ricordarsi che in cucina è proibito "friggere", aperto tutto l'anno.</p> <p>Nella chiesa adiacente la domenica alle 21 viene celebrata la Santa Messa per i Pellegrini.</p>		

km		alt. s.l.m.	tempi di percorrenza	località	note
parz.	progr.				
0	0	1150	0:00	Rabanal del Camino	usciti dal paese si incontra subito il bivio per il percorso alternativo, a sinistra, e dopo 2 km si arriva alla Carretera Nacional N-120 che corre parallela alla vecchia strada fino a pochi chilometri prima di San Justo de la Vega, dove il percorso si ricongiunge al Camino.
6	6	1430	1:00	Foncebadòn	qui l'eremita Gaucelmo nel sec XII costruì un ospizio ed una chiesa per i Pellegrini, oggi ricordati da una croce. Il paese è semi-abbandonato ma recentemente si è proceduto alla ristrutturazione ed al restauro di molte case
				Cruz de	è qui da tempo immemorabile ad indicare ai Pellegrini la via tra i monti, oggi è uno dei più significativi monumenti del Camino: ogni Pellegrino porta una pietra che va ad aggiungersi alle altre lasciate

2	8	1505	0:40	Cruz de Hierro	da chi lo ha preceduto. Qualcuno lascia una foto, chi un nastro, un rosario, una collanina, un fazzoletto: qualsiasi cosa per ricordare la parte di noi stessi che rimarrà qui per sempre. Sulla destra c'è la moderna Cappella di Santiago; ora il Camino entra nel Bierzo.
2	10	1420	0:30	Manjarin	un altro villaggio abbandonato, tenuto in vita dall'entusiasmo di Tomas, con il suo piccolo albergue: espressione di uno dei tanti aspetti del Camino.
7	17	1180	1:30	El Acebo	tranquillo villaggio di montagna dalle case in pietra. Da vedere la bella statua di Santiago Peregrino nell'Iglesia de San Miguel e la scultura in memoria di un Pellegrino morto, in seguito ad un incidente, all'uscita dal villaggio.
4	21	920	0:50	Riego de Ambros	è stato quasi interamente restaurato da gente venuta da Ponferrada, ora il villaggio ha ripreso la vitalità di un centro abitato, forse a discapito del Camino; interessante l'Ermita de San Esteban.
6	27	610	1:00	Molinaseca	grosso villaggio in una bella e posizione, si entra attraversando il Puente de Peregrinos sul Rio Maruelo, numerosi i negozi bar e ristoranti, hotels privati. Vi è una farmacia. Dopo un paio di km si arriva al bivio per il percorso alternativo, di circa 1,2 km più breve, ma si evita il villaggio di Campo
4	31	560	0:50	Campo	villaggio alla periferia di Ponferrada, sopravvive una bella Fuente Romana, alcuni palazzi e la chiesa parrocchiale di San Blase.
3	34	540	0:40	Ponferrada	la città si può dividere in due distinte aree: il centro storico costituito dalla cittadina medievale e, oltre il fiume, il moderno e anonimo agglomerato industriale. La città deve la sua fama al Castillo de los Templarios più che al Puente Ferrado che le dà il nome. Dell'originale ponte in ferro venne costruito da Osmundo, vescovo di Astorga, nell'XI sec., non resta infatti traccia. Il castello è del XII sec. e fu un importante centro di potere dei Templari, molto interessante per la sua quasi perfetta conservazione. Ricca di numerosi monumenti, la città merita una visita. Chi ha poco tempo può limitarsi a visitare le chiese, le piazze, i palazzi ed i musei del centro storico. Chi avesse più tempo, non dovrebbe perdere l'occasione di visitare, e non sono molto distanti dal centro, la stupenda Iglesia de Santo Tomas de las Ollas in stile Mozarabico del X sec. e la Iglesia de Santa Maria de Vizbayo in stile Romanico, sec. XI.

finora abbiamo percorso 582 km