

19^ tappa	VEGA DE VALCARCE / TRIACASTELA	CASTILLA / GALICIA	
KM 32	DISLIVELLO: 30	SALITA: 755	DISCESA: 725
Tempo di percorrenza: ore 8:00			
Descrizione	<p>Tappa impegnativa per il dislivello da compiere: nella prima parte, da Vega de Valcarce al Cebreiro, si sale un dislivello di mt. 700. Poco prima di arrivare al Cebreiro si lascia la Castilla y Leon e si entra in Galicia, Provincia di Lugo. Già dalla tappa precedente avevamo rivisto boschi di castagni. Oggi è una full immersion nel verde. Scendendo dal Cebreiro ci sono viste spettacolari sulle valli sottostanti che sembrano non finire mai. Si cammina per umidi boschi, si attraversano pascoli sempre più aperti e s'incominciano a vedere i caratteristici horreos. Santiago è ora più vicina. Per un po' si cammina in alto, poi inizia la lunga discesa che ci porterà all'Alto de Pojo per poi riprendere a scendere fino a Triacastela.</p> <p>Si attraversano costellazioni di piccoli villaggi che hanno assistito per secoli al passaggio dei pellegrini. In Galicia la maggior parte degli albergues sono gestiti dalla Xunta de Galicia e sono gratis, raramente viene chiesta un'offerta ma sono un po' standardizzati.</p>		
Albergue	<p>a Ruitelan l'Albergue Paqueña Potala, tel 987.561322, ha 35 posti letto e buoni servizi, chiede 4 €, per la cena 6 € e per la colazione 2 €, sono in offerta altri utili servizi, ha anche un bar/negozio; aperto tutto l'anno.</p> <p>a La Faba c'è un nuovo albergue gestito dalla Confraternita tedesca, ha 30 posti letto e servizi, chiede 4 €, aperto da aprile ad ottobre.</p> <p>a Laguna de Castilla c'è un albergue privato, con 14 posti letto e servizi, aperto solo per luglio ed agosto.</p> <p>al Cebreiro l'albergue situato alla fine del villaggio, è una bella e moderna costruzione, con 80 posti letto a castello su tre piani, buoni servizi, si richiede un'offerta, è generalmente affollato, i letti sono troppo ammassati e non è proprio ben mantenuto.</p> <p>Sulla facciata c'è una webcam che trasmette all'indirizzo http://www.crtvg.es/italiano/camweb/priortadaeleccion.htm</p> <p>ad Hospital de la Condesa l'albergue è sopra la strada all'entrata del villaggio, tel. 982.161336, ha 18 posti letto a castello in due camerette più spazio per materassi sul pavimento e buoni servizi, aperto tutto l'anno.</p> <p>a Triacastela ci sono tre albergues:</p> <ul style="list-style-type: none"> · il primo, tel. 982.548087, è sulla sinistra all'entrata del villaggio con 68 posti a castello in diverse camerette, buoni servizi, si chiede un'offerta, aperto tutto l'anno. · l'Albergue Aitzenea privato, tel. 982.548076, al centro del paese, con 30 posti letto a castello, ha buoni servizi, chiede 7 € per dormire, 3 € per il bucato in lavatrice. · c'è il nuovo Albergue Berce do Camino privato, in Avenida Camillo Jose Cela 11, con 40 posti letto e servizi, chiede € 7. 		

km		alt. s.l.m.	tempi di percorrenza	località	note
parz.	progr.				
0	0	630	0:00	Vega de Valcarce	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.
2	2	670	0:25	Ruitelan	in cima alla collinetta che sovrasta il villaggio c'è il romitaggio di San Froilan, vescovo di Leon nel sec. X e nel villaggio la piccola Iglesia de San Juan Bautista.
2	4	705	0:50	Herrerias, Hospital Ingles	il modesto villaggio, un po' spostato rispetto al sentiero, ha una fonte ed un bar; da documenti del sec. XII risulterebbe che qui sorgeva un ospizio eretto da Pellegrini inglesi, con una cappella dove venivano seppelliti i Pellegrini morti. Ora inizia il vero assalto al Cebreiro, 8

					km di salita ripida e faticosa .
3	7	920	0:50	La Faba	buon punto di ristoro alla cantina di Mariano.
2	9	1150	0:30	Laguna de Castilla	questo minuscolo villaggio è l'ultimo centro abitato della Castilla y Leon, fra poche centinaia di metri si è in Galicia. Iniziano a fare la loro presenza le "pietre miliari": paletti in cemento che ci accompagneranno fino a Santiago de Compostela. Posti lungo il Camino, ogni cinquecento metri, con l'indicazione della distanza da Santiago: sono molto rassicuranti, la loro presenza conferma che si è sulla giusta via e che la meta si avvicina .
2	11	1300	0:30	o' Cebreiro	piccolo villaggio di una ventina di case e probabilmente il più carico di storia per quanto riguarda il Camino. L'Iglesia de Santa Maria Real risale al sec. IX, anche se quella che vediamo è il risultato di tanti restauri, compreso uno recente. Il villaggio nacque dai e per i pellegrini; dopo la chiesa, nell'XI sec. fu costruito un ospizio dai monaci dell'abbazia di Aurillac, in Francia, che lo gestirono fino al 1854. Nella chiesa c'è una bella statua della Vergine del sec. XII; e si possono ammirare anche il calice e la patena del famoso Milagro d'o' Cebreiro, Caratteristiche del Cebreiro sono interessanti le case rotonde dal tetto di paglia dette Pallozas, di origine celtica. C'è un piccolo e curioso museo in una palloza restaurata di recente; o' Cebreiro è oggi anche un centro turistico, in estate è difficile trovare posto all'albergue.
2	13	1290	0:40	Liñares, Alto de San Roque	villaggio con un bar, un negozio ed un ostello privato; si va lungo la vecchia strada e si passa davanti alla chiesa di San Esteban. Lasciato il villaggio si arriva subito all'Alto de San Roque caratterizzato dalla drammatica scultura/monumento raffigurante un Pellegrino; da qui si gode anche una bellissima vista delle valli circostanti.
2	15	1250	1:00	Hospital de la Condesa	un tempo qui sorgeva uno dei più antichi ospizi per i Pellegrini di tutto il Camino, oggi il monumento più interessante è la vecchia chiesa con il campanile dal tetto di pietra sormontato dalla croce di Santiago.
2	17	1275	0:20	Padornelo	arrivati al villaggio, sulla destra del sentiero c'è l'antica e bella Ermita de San Ovan con la Cappella dedicata a San Juan, testimone delle molte opere che l'Ordine degli Ospitalieri di San Giovanni ha lasciato lungo il Camino.
3	20	1335	0:35	Alto de Poio	siamo a 1.335 mt. d'altitudine, uno dei punti più alti del Camino; si può fare una sosta per colazione in uno dei due bar.
3	23	1190	0:40	Fonfria	modesto villaggio, deve il nome alle fresche acque della fonte, dal latino Fons Frigida.
6	29	950	1:10	Biduedo, Filloval	ed ancora As Pasantes e Ramil, modestissimi villaggi sull'antico Camino
3	32	660	0:30	Triacastela	la cittadina dei tre castelli, fu un importante centro di ristoro per i pellegrini che scendevano dai monti: qui sorgevano diversi ospizi ed un grande monastero, che, come i tre castelli, è scomparso. Rimane un bel paesino con numerosi bar e negozi, albergues ed ostelli privati e la chiesetta parrocchiale di Santiago. Nei dintorni c'erano cave di pietra, utilizzate per la costruzione della cattedrale di Santiago : il Codex Calistinus racconta che i Pellegrini si caricavano di grossi sassi da portare a Casteñeda dove si preparava il materiale per i lavori della Cattedrale di Santiago. C'è la possibilità di un percorso alternativo via San Xil.

finora abbiamo percorso 659 km