

## CHEMIN de SANTIAGO et FISTERRANO

**INTRODUCTION :** Je n'ai pas vu la nécessité de décrire tout le parcours de ces chemins parce que de Saint Jean Pied de Port jusqu'à Finisterre vous trouverez un balisage ponctuel et des flèches jaunes partout, si bien qu'à votre retour... chaque trace de peinture jaune vous ramènera en arrière sur le chemin, comme dans un flashback!! J'ai mis seulement quelques notes utiles (ou futiles) sur les villages, les difficultés, les refuges, les victuailles. Si vous désirez les cartes du parcours et une fiche en deux parties des dénivelés, demandez: mail to: flaovandong@yahoo.fr Je pense que faire un chemin, surtout le premier, soit une expérience unique, dans le bien ou le mal, et donc je ne vous fournis que le nécessaire, le reste vous le découvrirez, en découvrant aussi vous mêmes et les autres. Selon les données de l'archevêché de Compostelle, il n'y a pas beaucoup de personnes qui font le Camino Francès en entier (environ 20000 par an) et encore moins ceux qui le font à l'ancienne, en partant de chez eux. Ceci pour vous dire qu'aujourd'hui il est à la mode, une sorte de vacance alternative à bas coût pour la majorité des personnes que vous rencontrerez, surtout en été. Ou bien une épreuve sportive pour d'autres, ou au contraire une vraie souffrance pour ceux qui arrivent mal préparés ou qui doivent le faire en peu de jours. D'autres le font par morceaux ou à l'espagnole, seulement les 100 derniers kms, question de temps et/ou de choix. Enfin il y a ceux qui arrivent trop chargés, de poids et de problèmes, mais ils se déchargeront en cours de chemin... Une suggestion : emportez un matelas autogonflant pour dormir par terre dans les polideportivos ou les refuges, si vous le faites en été, quand il y a la foule, et aussi, luxe et volupté, une moustiquaire avec des cordelettes pour le nouer à la structure du lit, quand les mouches fastidieuses vous empêchent de faire une bonne sieste! NOTES VARIEES et SIGNES: (NS) Tienda, épicerie, superette, (BR) restaurant/bar, (C) bon pour les cyclistes. Notes altimétrie et profil: Pian (plaine), Ond (ondulé), Mon (montagne), Disc (descente), Alto ou puerto (col); ctra route/ dx droite, sx gauche, dév déviation, var variante/ RP refuge privé, RM municipal, RASS association, PARR paroissial: tous indiqués avec nombre de places plus matelas au sol, prix, cuisine (si ou no) ou micro-ondes micro; D donativo, prix libre; mp demi-pension ; OT office de tourisme/ HOSVOL hospitaliers volontaires de la fédération des associations des amis du chemin. Veuillez communiquer les erreurs éventuelles ou les variations, merci ! ça servira pour les autres : flaovandong@yahoo.fr

K m	Localité	Alt pro	Type de Refuge: places/prix/cuisine	N S	B R	Notes variées
0	St Jean pied de port- en basque : Donibane Garazi	181	*RASS Pyrénées atlantiques: 19/7/si/C + Ecole Mayorga en été *Autres RP à 10/12€ : liste à l'accueil	X	X	Lieu de rencontres et tourisme; à l'accueil au 39 rue de la citadelle (tel 0559370509) des volontaires vous trouvent un logement en ville ou en montagne, vous donnent des renseignements, des dépliants, des plans, la credencial, une coquille ; vous y trouverez une balance pour peser les sacs, internet gratuit, une lave-linge et bien d'autres choses/ vous avez 2 options: la voie haute (route napoléon ou GR65) qui monte dur ou la voie basse plus facile à dx dans la vallée, en cas de mauvais temps
(10)	Arneguy (voie basse)	245 Pian	RP/hostal	X	X	Sur route dans la vallée, ancienne frontière
(5)	Valcarlos (voie basse)	300 ond	RM 8/5/no place mairie, clés venta ardandegia	X	X	chemin dans les bois le long du fleuve jusqu'à la montée dure vers l'Alto de Ibañeta
5	Huunto (voie haute)	600 mon	RP 20+/12 MP 30€ tel 0559371117 réserver			Pour couper l'étape la plus dure du Camino Francès, on peut s'arrêter ici ou à Orisson
4	Orisson (voie haute)	900 mon	RP 18+/14 MP 28€ tel 0681497956 réserver		x	On monte au sommet des monts à 1430m et ensuite on descend vite par le bois ou par Ibaneta
18/0	RONCESVALLES	950 mon	Real Colegiata 120/5/no ass. hollandaise Aub jeunesse 80/8/C		X	Joli endroit dans la vallée, mais des services insuffisants et bar restos médiocres; base de tentes estivale/ Office de tourisme
3	Burguete	Disc	7 hostales	X	X	Premier bar pour petit déjeuner le matin
3,5	Espinal	Ond	6 hostales	X	X	Camping pour cyclistes
5	Viscarret	Ond	4 hostales	X	X	
2	Linzoain	Pian			x	
4,5	Alto de Erro	801	2 hostales			Une pensée pour tous les morts du Camino dont vous verrez les souvenirs, pour réfléchir et ne pas exagérer ! A ce point, vous avez déjà connu des cheminants comme vous : attention aux rythmes différents, ne forcez pas pour tenir le pas, il vaut mieux sentir son propre corps et faire une pause que d'être contraints à l'abandon au 3 <sup>e</sup> jour ! si l'amitié est réelle, le plus fort s'adapte et attend...

3,5	ZUBIRI	Disc	RM 50+/ 5/micro/C/ machine boissons RP zaldiko 24/10	X	X	Dure descente de la montagne! Tourner à dx au pont des sorcières, si vous vous arrêtez ici, le refuge est sur ctra à sx dans les anciennes écoles
5	Larrasoaña	Pian	RP 60+/6/si géré par la pension Bidea			Il manque une épicerie et le patron du bar a pris sa retraite! Et Santiago Zubirri?
10	ARRE, VILLAVA	Pian	Monast Maristes 36/ 5/si	X	X	Excellent! Chambre ronfleurs, relax au jardin
5,5	Pamplona	446 pian	RP Paderborn 24/5/si Couvent 94/5/no/C Ikastola Amaieur (été)	X	X	À l'OT place s. Francisco la carte du Camino Francès détaillé et autres/ en 2007 (quel mois?) nouveau RM 114/5 ex-église Jésus Maria, calle compañía
3,5	CIZUR MENOR	Pian	Orden malta 27+/5/si/C RP roncal 56/ 6/si/C		X	Eglise hospitaliers San Juan à sx de la ctra avec les tableaux des maitres de l'ordre de Malte
4,1	Zariquiegui	Ond			X	Fontaine, après... pas d'eau !
2,9	Alto del PERDÓN	683	Longue montée et descente rude			Montée longue et progressive, descente casse-chevilles, monument et éoliennes, beaucoup de vent, mais quel panorama!
3,5	Uterga	Disc	chambre4/D et RP 24/10		X	excellente fontaine, même pour les pieds !!
6,5	Muruzabal	Pian			X	église
2	Obaños	Pian	RP 42/6/si	X	X	visite possible à église-monument templier d'Eunate
2,5	PUENTE LA REINA	345 pian	Pères Repar. 100/5/si /C RP 100/7/no/C	X	X	Un bon refuge dans l'ancien séminaire, on peut y camper/ le fameux Pont, l'église de Santiago
4,5	Maneru	Ond		X	X	Déviation pour travaux autoroute
3	Cirauqui	Ond	RASS hosvol 14/D/si	X	X	+ RP maralotx 28/7 bar mp
5,5	Lorca	Ond	RP 14/9 bar mp	X	X	Pont romain
4,5	Villatuerta	Ond				
4	ESTELLA	450	RASS 120/4/si	X	X	RP anfas 30/5 été/ vieille ville à visiter
3	Ayegui Irache	Ond	polideportivo en été à5€	X	X	Monastère- Parador et fontaine à vin
3,5	Ázqueta	Ond			X	personnage du chemin : Pablito et ses bâtons !
2	Villamayor	Ond	RP 25/6/mp (oasis trail)		X	Rparr 28/D hosvol à coté église, basique
13	LOS ARCOS	445 pian	RM (belges) 72/3/si /C 3 RP 20/6, 28/6, 48/6	X	X	RM face à la bibliothèque après le pont/ place et église imposante
7	Sansol	Pian	RP 10/D/si diner 8€	X	X	Descente dure pour les chevilles!
1	Torres del rio	475	RP 32/7/no RP 21/6/si (casa Mari)		X	Église fameuse, mais souvent fermée devant le bar (10€ diner)
11	VIANA	470 ond	RM 60+/5/si /C Parr été église 12/D	X	X	Sur l'éperon rocheux le village, l'église et les ruines de la cathédrale; panorama!
9	LOGROÑO	384 ond	RM 90+/4/si /C Auberge jeunesse 92/10	X	X	fontaine pour les pieds dans le patio! Parc à la sortie de la ville avec fontaine et pèlerins professionnels
De	Ventosa		RP 26/7	X	X	déviation superflue
12	NAVARRETE	512	RASS 40/3/si	X	X	Ruines ancien hôpital, portique médiéval et statues
14	NÁJERA	500 ond	RASS 100/D/si /C place au fleuve + polidep été	X	X	Ancienne capital du royaume, monastère, tombes royales, grottes, centre historique, piscine gratuite
7	AZOFRA	559 ond	RM 72/5/si /C (nouveau) Parr 16/5/si (repli)	X	X	Le RM 5 étoiles est à la fin du bourg à dx : chambres à 2 lits! Le maire a bien compris le profil des cheminants du 3 <sup>e</sup> millénaire: cheminer ensemble, se reposer et dormir séparés!
11	Ciruena	Ond	RP Cirenuela 15/?/si		x	Terrain de golf et chapelle refuge
6	STO DOMINGO de la calzada	640 pian	RASS à dx 125+/D/si /C Conv 32/D à sx	X	X	Église du miracle du coq médiéval et belle place ancienne; ville en plein développement
7	Grañon	Pian	Parr HOSVOL 25/D/si	X	X	Refuge dans l'église avec diner communautaire
5	Redecilla	Pian	Bar RM 40/D/si /C mp		X	endroit convivial au-dessus du bar du village
2	Castildelgado	Pian		X	X	
2	Viloria de rioja	Pian	RP 16/6/si (estival)			Église et lieu de naissance de Santo Domingo
3,5	Vilamayor del rio	790	RP 50/6 (estival) mp			
4,5	BELORADO	Ond	Parr (suisses) 60/D/si /C RP 46/10(20 à don)/si/C RP Corro 40/10/si/C	X	X	Place arborée, dispensaire, bibliothèque avec internet, centre jacquaire, supermarché, pharmacie, ruines château, couvent, pont et aire de repos
3,7	Tosantos	818	Parr 20/D/si HOSVOL		X	Chapelle rupestre là haut à dx
1,8	Villambistia	Ond				
1,3	Espinosa	Pian	RP 12/10/ mp			

3,7	Villafranca montes de Oca	Pian	RP 40/6/si	X	X	Gare aux camions sur le pont ! Église, fontaine et montées; acheter bouffe et remplir les gourdes !
6	Alto de la PEDRAJA	1150 mont				À la fin des dures montées, une belle promenade dans les bois parfois dans le brouillard, une pause au monument du partisan, fontaine potable???
7,8	S. Juan Ortega	Pian	Parr 60/D/no sopa d'ajo		X	Refuge sommaire, bar n'ouvre pas le matin
3,7	AGES	Pian	3RP 85 pl à 0/6/8€/C	x	x	Depuis 2005 ce bled devient étape du chemin
3	Atapuerca	Pian Alto	RP 20/6/si (la hutte) RP 36/7 atapuerca mp	X	X	zone préhistorique/ Col à passer/ sinon tout droit sur l'ancien chemin vers Olmos par la route
Dév 4	Olmos de Atapuerca	Pian	RM 30/6/no/C à coté église et bar		X	D'ici on va tout droit vers Villafria et Burgos
7	Cardenuela	pian	RP 14/3 mp		x	Bar resto, ctra, autoroute, casernes, goudron...
7	Villafria	Pian	longue avenue droite	X	X	Zone industrielle! Certains prennent le bus...
7+	BURGOS	860 pian	RASS (parc el parral) 120/3/no/C/ ouest ville RP Emaus 16/D RP sta Catalina 18/D Nouveau RM 96/?/si Casa del Cubo en 2007	X	X	On peut manger au resto Université en face du RASS// ville historique le long du rio Arlanzon (plages et jardin botanique). Cathédrale et vieux centre, statue du Cid et un peu de pesanteur franquiste! Préparez-vous à la longue Meseta désolée en été, mais une occasion de réfléchir!
5	Villalbilla	Pian	RM 12/D sommaire	X	X	Au-dessus du bar du Centre culturel
4	TARDAJOS	Pian	RM hosvol 22 +/D/no/C	X	X	Si vous êtes attardés à Burgos en visite, venez ici
3	Rabé de la Calzada	Pian	RP 20+/6 Marivi RP 38/8 sta Marina	X	X	Diner 7€ et petit déjeuner 3€ maison musée: un peu prétentieux et rigides...
8	Hornillos	Ond	RM 32/5 + le vieux 21/5	X	X	Bar/ ici commence vraiment la Meseta solitaire
6	Arroyo Sanbol	Ond	RASS freak 12/4			oasis hippie dans la meseta, très sommaire
4,3	HONTANAS	Pian	RM 50/5/si/C (3 locaux) RP 30/5 Puntido	X	X	vallée surprise avec des fontaines froides pour les pieds! De loin la pointe du clocher paraît un mirage!
5,2	San Anton	Pian	RASS 12+/D/no été			Refuge sommaire/ Ruines église et couvent du tau
2,5	CASTROJERIZ	808 pian	RM45+/D/no (gymnase) RASS Resti 30+/D	X	X	Bourg médiéval à visiter/ RP casa nostra offre aussi à dormir 20/6 / Alto à escalader le matin
10	Puente Fitero	Alto pian	confrérie de Pérouse et Ordre de Malte 12/D/si			Un café italien! Étape longue et plate au milieu des champs, n'oubliez pas l'eau!
2,5	Itero de la vega	Pian	RASS 20/3 + RP18/4-10	X	X	+ RM 12/? à Itero del castillo sur déviation
8	BOADILLA del Camino	Pian	RM 12/3/C à sx au bar RP 50/6/C au Rollo	X	X	A l'entrée du village, la source du timon! au centre, le rollo; à la sortie, le Canal de Castille
6	FRÓMISTA	787	RP 56/6 /no/C	X	X	Églises historiques/ étape sur ctra !!!
4	Poblacion	Pian	RP 18/4/si (bar)	X	X	Terra de Campos, plate et ensoleillée
3,7	Villovieco	Pian				Marcher, cheminer, avancer....
1,3	Villarmentero	Pian				Ils les volent tous..les carreaux avec la coquille!
3,5	Villalcazar	Pian	RM 20/D/si	X	X	Une oasis arborée, les monuments, la fontaine!
6	CARRION de los condes	Pian	Parr 45/4/no Conv 30/5-8 Aub jeunesse 170/10	X	X	parc ombragé au fleuve, piscines, musée, vieille ville, la Bibliothèque Jacquaire/ nouveau RP colegio espirito santo 60/5/C/ base de tentes estivale
17	CALZADILLA	Pian	RP 100/7 /no/C		X	Piscine dans le refuge/ Bar resto César Acero
6	Ledigos	Pian	RP 50/8/si (diner 8€)		X	
3	Terradillos	Pian	RP 52/7 / mp		X	Templiers ???
3,5	Moratinos	Pian				
3,4	San Nicolas	Ond	RP 22/7 bar		X	
8	SAHAGÚN	816	RM 65/5/si /C RP viatoris 60/5/si/C	X	X	Dans le Théâtre communal, un peu délaissé Nouveau, à l'entrée du village
5	Calzada del Coto		RM 24/D/si		x	+ RM 16/D à Calzadilla sur variante
9,1	Bercianos	Pian	RM hosvol 32/D/si		X	Bon accueil
8	BURGO Ranero	Pian	RM 28/D/si /C hosvol RP nogal 30/7-15/no/C	X	X	Depuis 2006 des règles trop strictes, pas de matelas en surplus, ni de repas ensemble: le privé a ouvert...
13	Reliegos	Pian	RM 42+/4/si/C bon	X	X	Bien géré
6	MANSILLA	Pian	RASS lobo 70/4/si/C	X	X	Très bon refuge! Base de tentes estivale/ entourée de ses murailles, carrefour d'anciens caravaniers
5,3	Villamoros	Pian			X	
2	Puente Villarente	Pian	RP San pelayo 68/6/si	X	X	attention sur le pont étroit !

5	Arcahueja	Pian	RP hostel			
1,2	Valdelafuente	Ond		X	X	Fontaine ombragée au sommet dans la place
7,4	LEÓN	Alto disc	RM/AJ CHF 120+/3/si /C on peut y rester plusieurs jours Conv 160/D/si+ hostel	X	X	Pause méritée pour se reposer, se préparer aux montagnes et visiter! Belle ville, beaux monuments, beaux musées/place San Marcos et ancien hospital devenu Parador de turismo
2,6	Trobajos	Pian		X	X	Longue banlieue urbaine
4,8	La virgen	Ond	RP 40/3	X	X	Variante Villar de Mazarife (20km) : 3 RP 150/6
4,3	Valverde	Ond			X	La plaine du Paramo
1,6	S. Miguel	Pian		X		
8,6	VILLADANGOS	Pian	RM 80+/3/si /C	X	X	Refuge accueillant et bien fourni
4,7	San Martino	Pian	RM 46/3/si	X	X	RP Ana 60/4
8,5	HOSPITAL de ORBIGO	819 pian	Parr 46+/3/si /C centre RM 40/4/si/ au camping RP estival 40/6/si/C	X	X	Pont historique de la folie chevaleresque, plage fluviale/ voir la fresque dans la cour du refuge paroissial
13	S. Justo la Vega	Ond	Parr 60/4 sur déviation	X	X	A Santibanez Valdeiglesias
4	ASTORGA	Pian	RASS Servas 150/4/si/C RP plata 110/6/si /C Rass 130/3/si	X	X	Éperon rocheux emmurillé! cathédrale, musée des chemins dans le palais de Gaudi', termes romaines, animation et panorama/ piscines en bas
1,6	Murias	Pian	RM 21/3 et RP 60/6/si		X	les monts de Leon sont enfin là
8,1	Sta Catalina	Ond	RP 30/5 bar (8€ diner		X	Longue ligne droite ascendante
4,2	El Ganso	Ond	15/0 nul sans eau		X	église et fontaine, on arrive à la montagne!
7,1	RABANAL del Camino	1150 mont	RASS Gaucelmo 66/D/si RM 45/3/si + 2 RP 70/5	X	X	Excellent refuge de l'association anglaise à sx de l'église: accueil, bibliothèque et salle de lecture, cuisine, jardin, petit déjeuner offert !
4,5	Foncebadon	1440	RASS 26/D/si église		X	Faire provision d'eau pour la montée!
	CRUZ DE FERRO	1504	Pause de réflexion			Avant il n'y avait que la croix et la chapelle..
4,5	Manjarin	1460 mont	RP 12/0 Pour les hippies du 3e millénaire			Source à sx après le refuge/descente et montée dure à la base aérienne, ensuite la longue descente
6,9	El Acebo	1150 disc	RP Bar 24/4 et RM 12/4 + Parr 14/D église		X	Monument au cycliste et variante pour el Valle del Silencio si vous cherchez un peu de solitude
3,5	RIEGO Ambros	920	RP Pedro 35+/5/si /C		X	Excellent refuge, il y a tout ! Encore descente!
4,8	Molinaseca	590	RASS 30+/4/si/C	X	X	Pont, vieux bourg, ctra nationale
6,6	PONFERRADA	540 ond	RASS 185+/D/si /C Excellent travail	X	X	Fontaine pour les pieds, patio, chapelle, totem, terrain pour camper/ château templier
3,9	Cuatro Vientos	Pian		X	X	Chapelle astrologique !?
4,2	Camponaraya	Pian	hostal	X	X	Bar habituel de pause matinale
5,8	Cacabelos	Pian	Parr 70/4/no/C	X	X	bourg animé, pont, en avant sur ctra en montée
2,9	Pieros	525			x	Des arbres fruitiers aux bords de la ctra...
5	VILLAFRANCA del Bierzo	Ond	RM 62+/4/si/C RP Jato 50/6 mp	X	X	base tentes estivale au centre/ beau bourg, belle place centrale, églises et château
5	Pereje	450	RP 30/6/si mp bar		X	Partie dans couloir obligé sur ctra
4,4	Trabadelo	575	RP 28+/6 bar	X	X	La seule épicerie !
4	Portela	Ond	Hostal et RP		X	Fontaine dans le jardin publique
1,4	Ambasmestas	Ond	RP 20/5/no sommaire			
0,9	VEGA de Valcarce	630 ond	RM 84/3/si/C au centre RP 46/5/si brésil	X	X	Plage fluviale, superette, église, bars, pause de préparation avant la montée et l'entrée en Galice
2,8	Ruitelan	690	RP Potala 34/6		X	Style tibétain, chants matinaux
1	Herrerias	Ond	Chambre d'émergence		X	Bar / on monte! Mais plus facile que les Pyrénées !
4,9	La Faba	915	RP 30/3 Estival			Association allemande
2	Laguna Castilla	Mont	RP 15/D Estival			On entre en Galice, la première borne en granit!

	Galice (152km de Santiago)		Refuges de la Xunta, la plupart dans des anciennes écoles, qui ouvrent à 13,30h et sont gérés, bien ou mal, par des fonctionnaires et qui seront au prix de 3€ à partir de 2007 (avant ils étaient à Donativo = la volonté)			Au sommet de la montagne on entre dans le règne du tourisme de masse estival avec son cortège humain de qualités et défauts. De plus, ceux qui arrivent de loin, désormais dans un certain état d'esprit, se trouvent confrontés aux douleurs (des autres) des premiers jours, au vacarme et aux nuits insomniaques. De quoi se tirer une balle dans la tête ! La tentation vient d'accélérer pour les semer ou de ralentir pour laisser passer la vague/horde, mais ils sont là, c'est leur période... et alors, amen !
2	CEBREIRO	1300 mont	RM 60+/3/si/ + terrain pour camper	X	X	église, palloza-musée, monument à Elias Valiña, rénovateur du Chemin/ tourisme de masse
3,3	Linares	1240		X	X	Alto San Roque, statue du pèlerin dans le vent
2,6	Hospital Condesa	Alto	RM 20+/3/si			Bon repli pour rester loin de la foule (faire ses courses à O Cebreiro avant)
2,9	Padornelo	1300			X	Fontaine et montée
0,2	ALTO do Poio	1337	Bar 6+/3 et RP 50/5		X	Pause café, oranges pressées, panini et bavardages
3,3	Fonfria	Disc	Bar RP reboleira 38/7-12		x	On descend!
2,7	Viduedo	1200	Bar RP 15/6 quiroga		X	On descend à casse-cou
3,1	Filloval	Disc				Mures et autres fruits offerts à la ferme agricole
1,7	As Pasantes	800				Descente et tunnel
1,5	TRIACASTELA	660 disc	RM 60+/3/no+ polidep 2 RP 30/7/si et 38/8/si	X	X	Cimetière dans le brouillard matinal, lieu enchanté/ vous pouvez choisir d'aller à Samos à sx (9km) ou à dx par bois vers l'Alto de Riocabo et Calvor
3,6	San Xil	780	On monte ! fontaine			Des vaches errantes avec ce qui va avec !
1,9	ALTO do Riocabo	896	On monte, on descend!			Marcher dans les nuages! Autre variante vers Samos
4,6	SAMOS		Mon 90/D/si/ C bon		x	D'ici on va vers Sarria (12km)
6,5	Pintin	600				Descente! mouches ! vaches! gués et montées!
2,1	Calvor	Disc	RM 22 +/3/si isolé			fin de la descente raide et ctra
5	SARRIA (la plupart commence ici)	440 ond	RM 35 + polidep/no + 4 RP 130/8/si autour	X	X	113km de Santiago! touristes, promenade fluviale, escalier pour accéder au refuge qui est trop petit/ ensuite belles montées et descentes !!!
6	Barbadelo	525	RM 18+/3/si/C isolé	X	X	Cimetière, église, place
0,6	Rente	Ond				Chaque jour, des nouveaux horreos...
1,2	Mercado	530		X		Fontaine du pèlerin pour pause
2,4	Peruscallo	Ond			x	bar
2,5	Brea	Ond	Les 100 derniers kms!!!			Borne historique!
0,6	Morgade	Ond	RP 15/6 mp		X	Fontaine et chapelle ex-voto particulière
1,1	Ferreiros	Disc	RM 22+/3/no isolé		X	Dans le bois à coté du bar/resto
3,8	Mercadoiro	Disc				
3,1	Vilacha	Disc				Descente au pont des vertiges sur le rio Minho
3	PORTOMARÍN	350 alto	RM 160/3 + polidep/no + RP ferramenteiro 110/8/si et RP 20/10	X	X	Montée au sommet du nouveau village reconstruit, l'ancien englouti par les eaux du barrage! église, parc, portiques, piscines/ pont et montée dure
5,7	Gonzar	540	RM 20+/3/si isolé	X	X	Pré et fourgonnette épicerie
1,1	Castromayor	Mont			x	
2,2	Hospital da cruz	Mont	RM 22+/3/si isolé		x	Au croisement de la ctra près du bar resto
1,6	Ventas de Naron	Ond			X	
3,2	Ligonde	Ond	RM 20/3/si			+RP 12/D mp Agape secte américaine, estival
1,2	Eirexe	Ond	RM 20/3/si	X	X	Bar resto
2,8	Lestedo	Ond	RP ex paroisse		x	
0,9	Valos	Ond			x	Bar resto
2	ALTO de Rosario	800				grandes plantations d'eucalyptus et les incendies...
1,7	PALAS DE REY	565	RM 50+/3/si + polidep	X	X	Église et place ombragée/ trop de monde ici
2,9	S. Julian	Ond	RP 17/6 mp		X	Autre RP hostel à Ponte Campana 16/10 mp
2,8	CASANOVA Mato	Ond	RM 22+/3/si isolé			Dans la forêt, loin de tout, faire achats à Palas
2,4	Leboreiro	440	Une chambre vide			Aire de repos avec des monolithes
4,2	Furelos	Pian			x	

1,1	MELIDE	455	RM 120+polid/3/si /C	X	X	Millions de mouches! le poulpe de chez Ezéchiél !!!
6,3	Boente	Ond		X	X	
5,8	RIBADISO	Ond	RM 60+/3/si /C plus terrain de camping		X	Refuge 5 étoiles, même les vaches viennent le visiter ! Bar avant et Resto 200m à sx au fleuve
2,8	ARZÚA	390	RM 50/3/ no cuc + autres RP 60/10/si	X	X	Ville industrielle, place ombragée/ ils ouvrent des refuges chaque année: le business !
7,8	Calle	Ond			x	Des plaques funèbres souvenir des pèlerins
3,2	Salceda	Ond			X	Montées et descentes, comme d'habitude
5,3	Sta Irene	Alto	RM 30+/3/si isolé			RP calvo 15/10 mp/ descente dans les bois
1,6	Arca Pedrouzo	Ond	RM 130+/3/si/C bon	X	X	sur ctra, à sx 1 km, le refuge est en bas, coté sx
9,9	Lavacolla			X	X	Autour de l'aéroport/ détours/ sièges des télés
5,2	MONTE do GOZO	Ond	500 places	X	X	Bétonisation pharaonique d'une montagne
5,4	SANTIAGO DE COMPOSTELA	260 ond	Seminario Menor de Belvis 300/5/C/no Couvent franciscain: don RP San Lazaro 80/10/si RP Acuário 54/7/no	X	X	Ville du millénaire tourisme religieux! Lieu d'adieu et de photos souvenirs pour les cheminants et de stress pour trouver un moyens et une place pour le retour trop en vitesse à la vie normale/ On repart de place Obradoiro, escalier vers rua das Hortas, rua poza de bar, rua do cano, descente au rio, montée dans les bois, ctra et sentiers, Carballal, Quintan, Alto do vento, un dernier regard en arrière...
16	Aguapitada Alto mar Ovellas	Ond 272		x	X	entre bois et ctra, ensuite la dure montée, une fontaine 1km après et le bar, toujours sur ctra
3	Ponte Maceira	Ond	Baignade au fleuve/ bar		X	village médiéval renouvelé, maison de Jeremy Irons et villas de vacances, pont, moulin, église/ pause
4	NEGREIRA	Ond	RM 45/3/si/C avec patio et pré pour camper, ouvert, isolé	X	X	Monument au pèlerin, supermarché (faire ses courses avant de monter au refuge), tourner à sx au carrefour, monument à l'émigrant, pont, montée
14	VILASERIO	Ond	Ancienne école à 500m avec douches et matelas (dernière maison à dx)		X	par bois et prés et ctra/ Herminio du bar pour les clés du refuge, idéal pour couper la longue étape, et pour un brin de causette et déjeuner
7	Maroñas	Ond	Bar resto sur ctra		X	De l'eau!/ autour du monte Aro, montées et descentes comme d'hab., enfin le cimetière, la ctra nationale, à dx vers le pont étroit, à sx sur ctra
14	OLVEIROA	Ond	RM 60/3/si /C excellent, mais les mouches...		X	diner offert par Puri, l'hospitalera/ bar sur ctra, montée, éoliennes, pont nouveau en ciment, bois
4	Fabrica Hospital	Mont	Fonderie au sommet de la montagne		x	Bar, WC et eau! bifurcation à sx pour Cee, à dx pour Muxía, ensuite par prés et bois, on voit l'océan !
4	Eglise Madone das nieves	Ond	source sous la croix dans le pré en bas			aire de repos; d'en haut on voit la Costa da Morte, le phare et le Cap Finisterre!
4	Ermida S. Pedro	Ond	fontaine d'eau fraîche, pré et abri			Quel panorama ! attention à la longue descente vers Cee, parfois glissante!
6	CEE	Disc	AC Protection Civile au centre : 25/0 sommaire	X	X	L'océan, le tourisme estival, tous les services, etc. faire ses courses si l'on dort à Redonda/ montée
4	REDONDA San Roque	Ond	*RASS 25/D/si/C isolé hosvol			à 2 km de Corcubion dans la vieille école, une réalisation des Agacs (amis du chemin galiciens)
5	Sardineiro	Ond		x	x	Belles plages équipées, panorama, sentier en ardoise sur la plage Langosteira (coquilles)
6	FINISTERRA FISTERRA	Pian	*RM 35/3/si/C à coté arrêt bus, priorité aux marcheurs	x	X	village d'émigrants et pêcheurs qui s'est converti au tourisme! bar A Galeria (Roberto) pour ambiance, musique et livres; internet gratuit à la mairie, aula de informatica/ plage do mar de fora pour relax...
4	Cabo Fisterra (phare)	Ond	foyers purificateurs aux rochers/ touristes			Sur ctra ou sur le sentier des Pierres Saintes dans le mont Facho pour le coucher de soleil océanique : attention au vent et au froid le soir !!