

OUTDOOR

Wanderführer

Raimund Joos



Spanien: Jakobsweg Camino Primitivo





Vorwort, Einleitung

Reise-Infos von A bis Z

Zubringer des Camino Primitivo

Camino Primitivo

Camino Francés

Der Weg nach Finisterre, Index

Auf dem Weg nach Lago (rj)



Unterwegs nach Campiello (cs)

Band 141

OutdoorHandbuch

Raimund Joos



Spanien: Jakobsweg Camino Primitivo

OutdoorHandbuch Band 141

ISBN 978-3-86686-482-5

10., überarbeitete Auflage 2025

Text: Text: Raimund Joos

Fotos: Raimund Joos (rj), Christian Stadler (cs), Silvia Schubert (ss), Gerhard-Treiber (gt), Stefan Vossemer (sv), Donald Walter (dw), Thomas Nietsch (tn), Reinhold Großelohmann (rg)

Karten: Heide Schwinn, Manuela Dastig

Lektorat: Amreis Risse, Ricarda Kuschma

Layout: Ricarda Kuschma

Gesamtherstellung: gutenberg beuys feindruckerei

Dieses OutdoorHandbuch hat 224 Seiten mit 84 farbigen Abbildungen sowie 44 farbigen Karten im Maßstab 1:100.000, 46 farbigen Höhenprofilen, 4 farbigen Stadtplänen und einer farbigen, ausklappbaren Übersichtskarte.

Alle Informationen, schriftlich und zeichnerisch, wurden nach bestem Wissen zusammengestellt und überprüft. Sie waren korrekt zum Zeitpunkt der Recherche. Eine Garantie für den Inhalt, z. B. die immerwährende Richtigkeit von Preisen, Adressen, Telefonnummern und Internetadressen, Zeit- und sonstigen Angaben, kann naturgemäß von Verlag und Autor – auch im Sinne der Produkthaftung – nicht übernommen werden.

Autor und Verlag freuen sich über Ihr Feedback. Schreiben Sie Ihre Tipps und Verbesserungen an info@conrad-stein-verlag.de oder nutzen Sie unsere Social-Media-Kanäle. Bitte nennen Sie dabei Titel, Auflage und Seitennummer.

Dieses Buch ist im Buchhandel und in Ausrüstungsläden erhältlich und kann im Internet oder direkt beim Verlag bestellt werden.

Titelfoto: Morgenstimmung auf der Etappe zwischen Padrón und Montouto (rj)

Inhalt

Vorwort	9
Danke	10
Wichtige Vorbemerkungen/Zum Gebrauch dieses OutdoorHandbuchs	10
Allgemeine Hinweise	10
Einleitung	14
Geschichte und Gegenwart der Pilgerreise nach Santiago	16
Gründe für die Pilgerschaft	18
Die Jakobsmuschel	20
Der katholische Pilgerausweis – der Credencial	21
Die Compostela – traditionelles Souvenir, qualifiziertes Pilgerzeugnis oder schädlicher touristischer Promotion-Gag?	23
Der Pilgerstab	27
Reise-Infos von A bis Z	28
An- und Abreise (klimafreundlich) 30	Medizinische Versorgung 40
Ausrüstung 30	Notruf 40
Einkaufen 33	Post 40
Erste Hilfe 34	Radpilgern 41
Essen und Trinken 35	Sprache 41
Etappen und Distanzen 36	Telefonieren und Internet und digitales Entgiften 42
Feiertage 36	Trinkwasser 42
Geld 36	Unterkunft 42
GPS-Daten 37	Wegmarkierungen 46
Information 37	
Klima und Reisezeit 39	
Zubringer zum Camino Primitivo	46
Anreise zum Zubringer des Camino Primitivo	352,548
Villaviciosa – Valdediós	9,6 km...342,949
Valdediós – Pola de Siero	17,9 km...325,052
Pola de Siero – Oviedo	16,9 km...308,156
Der Camino Primitivo	61
Anreise nach Oviedo und Nordspanien – klimafreundlich	62
Oviedo – Escampero	12,3 km...295,867

Escamplero – Grado	12,8 km...	283,0	73
Grado – San Juan de Villapañada (Kreuzung)	3,9 km...	279,1	75
San Juan de Villapañada – San Marcelo – La Rodriga/Cornellana	7,6 km...	271,5	77
Cornellana – Salas	11,1 km...	260,4	82
Salas – Porciles – Bodenaya	7,1 km...	253,3	86
Bodenaya – La Espina – La Pereda	2,3 km...	251,0	88
La Pereda – Tineo	10,4 km...	240,6	89
Tineo – Campiello/El Espin	13,7 km...	226,9	93
El Espin – Borres – Erster Abzweig vor Samblismo	3 km...	223,9	96
Traditionelle Variante: Erster Abzweig vor Samblismo – Hospitales – Pass Puerto del Palo	13,9 km...	210,0	100
<i>Neuer Weg/Teil 1: Erster Abzweig vor Samblismo – Zweiter Abzweig in Colinas de Arriba</i>	<i>3,7 km</i>	<i>103</i>	
<i>Verbindung: Zweiter Abzweig in Colinas de Arriba – Zusammentreffen mit der traditionellen Variante</i>	<i>1,6 km</i>	<i>104</i>	
<i>Neuer Weg/Teil 2: Zweiter Abzweig in Colinas de Arriba – Pola de Allande</i>	<i>6,3 km</i>	<i>105</i>	
<i>Neuer Weg/Teil 3: Pola de Allande – Pass Puerto del Palo</i>	<i>8,4 km</i>	<i>108</i>	
Weiterer gemeinsamer Weg: Pass Puerto del Palo – Berducedo	9,4 km...	200,6	109
Berducedo – A Mesa	4,3 km...	196,3	112
A Mesa – Grandas de Salime	15,9 km...	180,4	114
Grandas de Salime – Castro	5,2 km...	175,2	118
Castro – A Fonsagrada	20,0 km...	155,2	120
A Fonsagrada – Abzweig Complejo O Piñeiral	3,4 km...	151,8	127
Abzweig Complejo O Piñeiral – Cádavo-Baleira	20,9 km...	130,9	127
Cádavo-Baleira – Castroverde	8,6 km...	122,3	131
Castroverde – Lugo	21,7 km...	100,6	134
Lugo – Guntín/San Román	19,4 km...	81,2	142
Guntín/San Román – Ferreira	7,6 km...	73,6	147
Ferreira – As Seixas	5,5 km...	68,1	150
As Seixas – Melide	14,9 km...	53,2	151
Melide – Boente	5,7 km...	47,5	156
Boente – Ribadiso (Ortsausgang)	6,5 km...	41,0	158
Ribadiso – Arzúa (Ortsausgang)	2,5 km...	38,5	160

Arzúa (Ortsausgang) – Salceda	10,9 km.....	27,6	163
Salceda – Santa Irene.....	5,0 km.....	22,6	165
Santa Irene – Rúa/Abzweig Pedrouzo (O Pino)	2,1 km	20,5	166
Abzweig Pedrouzo – Labacolla	10,2 km.....	10,3	168
Labacolla – Monte do Gozo	5,8 km.....	4,5	169
Monte do Gozo – Santiago de Compostela.....	4,5 km.....	0,0	170
Rückreise (klimaschonend).....			185

Der Weg nach Finisterre 89,4 188

Santiago de Compostela – Negreira.....	22,0 km.....	67,4	191
Negreira – Vilaserío	12,7 km.....	54,7	195
Vilaserío – Santa Mariña.....	8,2 km.....	46,5	198
Santa Mariña – Lago.....	5,2 km	41,3	199
Lago – Olveiroa.....	6,3 km.....	35,0	201
Olveiroa – Logoso/Hospital de Logoso.....	5,1 km.....	29,9	202
Hospital de Logoso – Cée	14,4 km.....	15,5	203
Cée – Corcubión (Herberge) – Fisterra	12,1 km.....	3,4	206
Fisterra – Kap Finisterre	3,4 km.....	0,0	213

Index 218

☺ Eine **Übersichtskarte** des Weges, **Autorenprofil** sowie eine Liste aller verwendeten **Symbole** in diesem Buch finden Sie auf den vorderen und hinteren Umschlagseiten bzw. -klappen.

Werde Fan bei Facebook und Instagram!



www.facebook.com/outdoorverlag

www.instagram.com/outdoorverlag

Reise-Infos von A bis Z





Montefurado (ss)

An- und Abreise (klimafreundlich)

Lesen Sie hierzu S. 48 und 62.

Ausrüstung

Eine erfahrene Pilgerin, einen erfahrenen Pilger erkennt man an einem leichten Rucksack. Täglich einen schweren Rucksack über den Weg zu schleppen, ist weder notwendig noch eine sportliche Heldentat und macht auf keinen Fall Spaß. Allgemein geht man davon aus, dass ein Wanderrucksack nicht mehr als 10 % des eigenen Körpergewichtes wiegen darf. Bei mehrwöchigen Strecken kann man noch 1 bis 2 kg dazuzählen.

Für eine 80 kg schwere Person sind also allerhöchstens 10 kg angemessen, wobei auch schon 8 bis 9 kg ausreichen. Darum ist es empfehlenswert – und dies ist wörtlich gemeint – beim Packen des Rucksacks die Waage zu Rate zu ziehen, mit der Sie jedes einzelne Teil, das Sie mitnehmen wollen, auf sein Gewicht hin prüfen.

Wenn Sie nicht mehr mitnehmen, als in der folgenden Packliste aufgeführt ist, können Sie das oben genannte Gewicht sicher einhalten.

Die Liste ist meinem kleinen Ratgeber „Pilgern auf den Jakobswegen“ (☞ S. 27 und 38) entnommen, in dem Sie auch eine ausführliche Beschreibung der verschiedenen Einzelposten finden.

Transport und Schlafen

- ☐ bequemer, verstellbarer Rucksack mit Hüftgurt
- ☐ Regenschutz für Rucksack oder ca. 4 knisterarme Tüten
- ☐ Schlafsack, je nach Jahreszeit möglichst leicht (☞ Decken S. 43)
- ☐ diebstahlsichere Geldtasche

Bekleidung

- ☐ leichte, eingelaufene Wanderschuhe, am besten aus wasserdichtem Gore-tex und mit Sporteinlagen
- ☐ leichte (Lauf-)Sandalen oder Laufschuhe
- ☐ 2 Paar eingelaufene Wandersocken, 1 Paar leichte Freizeitsocken
- ☐ 3 bequeme Unterhosen
- ☐ 2 bis 3 T-Shirts evtl. Funktionsshirts
- ☐ lange, leichte Wanderhose
- ☐ kurze, leichte Hose
- ☐ leichter, aber warmer Pulli oder Jacke aus Fleece
- ☐ leichte Windjacke bzw. Anorak
- ☐ Regenjacke oder Regenponcho, evtl. Regenhosen oder Gamaschen
- ☐ Hut, am besten Sonnenhut mit breiter Krempe, evtl. wasserdicht



Aufstieg zum Pass Alto del Ecebo (cs)

Der Camino Primitivo



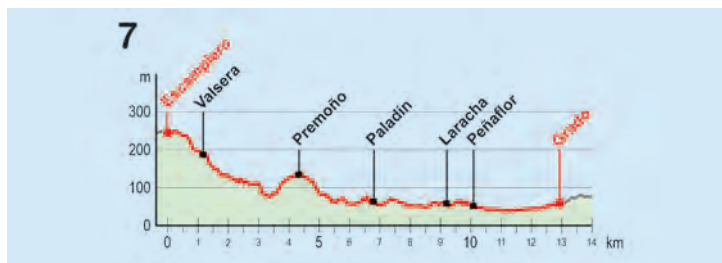
Escamplero – Grado

12,8 km

↔ Der Weg verläuft meist relativ eben oder bergab über Wege und wenig befahrene kleine Straßen durch Wald und Feld bis Plandin, wo Sie eine erste eher touristische Unterkunft finden. Eben über Wege, Pisten und Nebenstraßen geht es zügig weiter entlang eines Flusses und durch einige Siedlungen und Felder nach Grado, das nur noch einen Katzensprung entfernt ist. Hier finden Sie ein reichliches Angebot an Unterkünften

😊 Auch hier gibt es eine Gabelung der Jakobswege. Rechts führt ein nur selten begangener Weg nach Avilés und trifft dort auf den Küstenweg. Sie interessiert aber der Weg, der zunächst weiter auf der AS-234 verläuft.

🚶 Sie folgen der Straße weiter nach **Taraniello**, wo sie auf eine Piste bzw. auf einen Weg verlassen wird, der nach 800 m am Ortsrand von **Valsera** wieder die Landstraße erreicht. Diese wird bald wieder bei dem kleinen, schön gelegenen Kapellchen Capilla de Fátima 📍, die zu einer Rast einlädt, verlassen. Dann führt Sie der Primitivo über eine schmale Asphaltstraße, die sich langsam bergab schlängelt, nach 1,1 km zu einem Bauernhof. Davor betreten Sie einen Schotterweg, der



Sie meist bergab durch den Wald führt. Nach 1,3 km unten auf einer schmalen Asphaltpiste angekommen wird der Fluss Andallón überquert. Bald mündet die Piste in eine kleine Landstraße, der Sie weiter bergauf folgen, und nach 1,1 km sind Sie oben in **Premoño** angekommen (km 4,3).

Nur 200 m weiter wird bei einem Hórreo die Straße nach halb rechts auf einen Pfad verlassen. Er führt bald bergab durch den Wald und mündet über eine Kreuzung hinweg in einen teils steinigen Pfad bzw. Weg. Nach 800 m sind Sie unten und verlassen den Wald (km 5,3). Auf unterschiedlichen Pfaden, Pisten und Wegen geht es eben weiter, bis Sie nach 900 m im Weiler **La Fuente** wieder eine schmale Landstraße betreten. Nach 600 m wird dann in **Paladin**  bei der  Herberge mit  Bar ein kleiner Fluss überquert (km 6,8).

  **Villa Palatina Superior Hostel.** Schicke private Herberge, deren Preise und Ambiente auf manchen recht touristisch wirken (wenn hier z. B. Hochzeitsgesellschaften o. Ä. Partys feiern). 32 Plätze in 4 Schlafsälen. Die DZ für € 50 und EZ für € 33 sind schön, aber m. E. für den Preis etwas klein geraten. Schöner Hof und Liegewiese mit Trampolin, Sonnenliegen ...  Achtung: Man darf auf dem gesamten Gelände keine selbst mitgebrachten Speisen essen und auch nicht ohne Schuhe laufen.  Restaurant mit Speisen und Frühstück, geliehenes Handtuch € 5,     @. ☎ 603 402 500 oder 985 058 097,  ganzjährig ab spätestens 13:00 (Bar ganztags). Da das Preisniveau hier m. E. deutlich überzogen ist, wird die Herberge wie auf S. 43 näher begründet nicht als reguläres Etappenende geführt. Ü normalerweise € 20, wer aber beim Einchecken mitteilt, dass er kein Bettzeug braucht und im eigenen Schlafsack übernachtet, zahlt immerhin € 18.

 Nach dem Überqueren des kleinen Flusses gehen Sie über eine schmale Landstraße 800 m weiter bis zum Ortsausgang von **Puerma**, wo Sie die Straße geradeaus auf eine Schotterpiste verlassen. Bald mündet sie in einen schönen Pfad, der am Fluss Nalón entlangläuft und nach 1 km wieder in die Landstraße mündet. Vorbei an **Laracha** erreichen Sie **Peñaflor**   , wo der Fluss überquert wird. Bei einer  Kirche aus dem 13. Jh. und einigen schönen Hórreos kann die Straße nach 1,4 km verlassen werden und nur 300 m weiter erreichen Sie nach rechts durch eine Unterführung der Bahntrasse den Ortsrand (km 10,3). Folgen Sie weiter der schmalen Asphalt- und zuletzt Schotterpisten, bis Sie nach einigen Kurven vorbei am Bahnhof nach 1,7 km die Bahntrasse überqueren. Direkt danach am Ortsanfang finden sich nun wieder verschiedenen Möglichkeiten: Auf dem kürzesten Weg gehen Sie quasi geradeaus bzw. leicht rechts weiter. Nach 150 m wenden Sie sich nach rechts und sofort wieder nach links und pilgern dann im Prinzip im größeren und kleineren Abstand am Fluss entlang 200 m bis zur Brücke am Anfang von Grado. Die Brücke wird überquert ( wollen Sie zur  Casa Teo, so lesen Sie nun die Wegbeschreibung dorthin). Ansonsten gehen Sie immer derselben Straße folgend an einem Kreisverkehr vorbei und erreichen nach 400 m vor einem Park einen weiteren Kreisverkehr, wo diese Etappe aus Gründen der Übersichtlichkeit endet (km 12,8).

Grado


 ↑ 47 m, 12.000 Ew.

 **Casa Teo.** Weg: 30 m nach der Brücke am Ortsanfang nach halb rechts in eine Gasse bzw. einen Fußweg, der leicht bergauf führt. Nach 80 m gehen Sie auf der Hauptstraße 100 m nach rechts bis zur rechts liegenden Hausnr. 22. Private Pilgerpension/Herberge eines netten, älteren Ehepaars. Umgebaute Wohnung mit 10 Plätzen in einfachen, aber gepflegten DZ und EZ, Mikrowelle, @. ☎ 685 182 412 oder 649 603 155, 📅 ca. April bis Okt ganztags, € 15

 **Öffentliche Herberge.** Die einfache nette Herberge bietet 16 Plätze in einem Schlafsaal, Decken und einfache Standheizung, Küche, freiwillige Hospitaleros bieten meist Frühstück an. Wäscheschleuder, ☎ 985 752 766, 📅 März bis Okt 14:00 bis 22:00, alles Spende

 **La Quintana.** Die schicke Herberge bietet 35 Plätze in 4 meist hellen Zimmern, teils mit Rauntrennung und einen Schlafsaal mit Badezimmer im Gartenhäuschen, ✈ schicke DZ € 50, Dreibettzimmer € 70. Mikrowelle, schöner Garten und Terrasse hinter dem Haus, Hängematte, Gänse, Speisen (ohne Getränk) ab € 10, Frühstücksbuffet € 5, 📅 und T in einem nahegelegenen Waschsalon, @. ☎ 640 377 256, 📅 1. März bis 15. Nov von 11:30 bis 23:00, € 15

 **Hotel/Restaurant Auto-Bar.** Lage: Direkt am Jakobsweg, 1 km nach Etappenende nahe am Ortsausgang. Diese „Pilgerpension“ bietet schon seit Jahren gute, gepflegte Zimmer. 🚗 Wer Probleme hat, kann sich kostenlos vom Weg abholen lassen. DZ als EZ € 25, Bett im DZ € 20, DZ für 2 Personen € 40, Menü € 14, Frühstück € 3,50, ☎ 985 751 127

Grado – San Juan de Villapañada (Kreuzung)

3,9 km

 Wie Sie in der Ortskarte sehen können, gibt es nun wieder zwei Möglichkeiten, durch den Ort zu gelangen. (👉 Der Weg entlang der N-634 ist genauso einfach auffindbar wie unschön, bietet aber den Vorteil, direkt zu den  beiden Herbergen zu gelangen.)

Die ältere, schönere und hier als Standardweg empfohlene Variante durch den Ortskern ist stellenweise etwas dürrtig und umständlich gekennzeichnet. Achten Sie, wenn Sie diesen Weg gehen wollen, auf Muschelsymbole und Pfeile, die auf ca. 2,50 m Höhe angebracht sind. Vorbei am Rathaus durchqueren Sie den Ortskern, bis Sie nach 700 m bei einer 🌊 Wasserstelle wieder die Hauptstraße betreten. An einem Kreisverkehr



A

A Calzada	164	Bars	35
A Farrapa	119	Bascuas	137
A Fonsagrada	126	Bedures	90
A Lastra	130	Bekleidung	30
A Mesa	112	Berducedo	111
A Pena	196	Berrugoso	95
A Ponte da Pedra	152	Blasen	34
A Viña	137	Boavista	164
Abeleiroas	201	<i>bocadillo</i>	35
Abreise	30	Bodenaya	87
Acevedo	76	Boente	157
Alto de Cabruñana	79	Borres	96
Alto de Campa	53	Brea	165
Alto de Fontaneira	130	Brunnen	42
Alto de Porciles	106	Buchungsportale	45
Alto de Santa Marta	103	Burgo de Negra	148
Alto del Acebo	122	Burgueiros	194
Alto do Mar de Ovellas	193	Burón	125
Alto Labadoiro	106	Buspol	114
Amarela	208		
Amenal	168		
Anreise	30, 48, 62	C	
Apotheke	34	Cabreira	123
Aramanti	54	Cádavo-Baleira	131
Arca	166	Caldo Gallego	154
Arzt	34	Calle	164
Arzúa	140, 160	Calzada	130
As Maroñas	198	Camino Francés	155
As Seixas	150	Camiño Real	196
Augapesada	193	Camoca de Abajo	49
Ausrüstung	30	Campiello	95
Aveno	54	Camping	46
		Carballal	192
		Carballo	193
		Casacamiño	151

B

Bacurin	145	Casas del Puente	79
Barbeitos	123	Casazorrina	83
Barca	194	Casquita	49
Barreiro	157	Castañeda	158
Barrio da Chanca	138	Castro	119
Barrudo	79	Castroverde	132, 133

Cée	205	<i>empanada</i>	35
Cerexeira	119	<i>empanadilla</i>	35
Certificado de Distancia	24	Ernährung	32
Chancela	194	Erste Hilfe	34
Churros con Chocolate	162	Escamplero	72
Colinas de Arriba	104	Essen	35
Colloto	58	Estorde	208
Complejo O Piñeiral	127	Etappen	36
Compostela	23, 152	Eukalyptusbäume	157
Corcubión	207		
Cornado	198	F	
Cornellana	79	Fabarín	72
Corzón	201	Fast Food	35
Couto	130	Feiertage	36
Credencial	21	Ferreira	148, 149
Curutelo	152	Ferroy	106
Curuxeo	55	Figares	53
		Finisterre	26
D		Fisterra	209
Danke	10	Fisterrana	212
Daquelcabo	137	Flurweg	13
Degolada	130	Fonciello	57
Diebstähle	36	Fonfría	123
Doriga	78	Fontaneira	130
		Fonte Ferreira	146
E		Friol	140
Einkaufen	33		
El Berrón	56	G	
El Campo	50, 58	Galicien	122
El Cascayal	76	Gallegos	72
El Castro	54	Gefahren	10
El Espin	95	Gelände	10
El Freisnu	77	Geld	36
El Fresno	95	Geldautomaten	36
El Mazo	108	Geschichte	16
El Pedregal	90	Girocard	36
El Pulu Riva	50	Glorientor	180
El Rayu	55	Grado	75
El Valle	76	Granda	58
Empalme	165	Grandas de Salime	116

Grases	49	La Cruz	50
Gueima	199	La Espina	88
Guntín	145	La Fuente	74
		La Mortera	102, 104
H		La Pelona	77
Heilige Pforte	180	La Pereda	88
Herbergen	43	La Reigada	109
Herbergsauswahl	43	La Rivera	51
Hórreos	135	La Rodriga	79
Hospital	145	Labacolla	168
Hospital das Seixas	151	Labadoiro	106
Hospital de Logoso	202	Lago	111, 200
Hotels	46	Lampaya	70
		Laracha	74
I		Las Tiendas	95
Iglesia	196	Leboreira	150
Informationen	37	Llamas	82
Infrastruktur	10	Logoso	202
Internet	42	Loriana	72
Irago	152	Los Arrojos	72
		Lugo	139
J		M	
Jakobsmuschel	20	Mallecín	84
Jakobus	16	Mauren	16
Jakobusgesellschaften	38	Maurentöter	17, 181
		Medikamente	31
K		Medizinische Versorgung	40
Kap Finisterre	213	Melide	155
Kathedrale	179	Merlán	150
Klima	39	Monte Aro	199
Krankenhaus	40	Monte do Gozo	170
Krankheit	40	Montecelo	150
Kreditkarte	40	Montefurado	110
Küche	35, 44	Montouto	128
Küstenweg	46	Moratin	79
		Moreira	136
L		Muxía	26, 190, 204, 209
La Barega	76	N	
La Bolguina	72	Navia	115
La Carcabada	54		
La Carrera	56		

Negreira	194	Premoño	74
Neiro	170	Puerma	74
Notruf	40	Puerto del Palo	103
		Pulpería	154

O

O Campiño	153
O Carballal	149
O Carbarallal	157
O Pino	166
Olveiroa	202
Oviedo	63

P

Pacio	148
Packliste	30
Paladin	74
Palast von Meres	57
Paradanova	124
Paradavella	129
Pedrosa	53
Pedrouzo	166
Peñaflor	74
Peña fuente	121
Pensionen	46
Pfad	13
Piaxe	196
Piedratecha	94
Pilgerausweis	21
Pilgerbüro	23
Pilgergeschichten	18
Pilgerherbergen	42
Pilgerstab	27, 32
Piste	13
Pola de Allande	106
Pola de Siero	55
Ponte Maceira	194
Ponte Olveira	201
Porciles	87
Pradeda	131
Pregontoño	163
Preisdeckel	43

Q

Quintana	82
Quintáns	193

R

Radpilgern	41
Rapote	196
Ras	165
Reino	193
Reisezeit	39
Reservierung	45
Restaurants	35
Ribadiso	159
Río	159
Rúa	166
Rúa do Franco	178
Rückreise	185, 213
Rucksack	30, 32

S

S. Xoán do Alto	145
Salas	84
Salceda	165
Sambalismo	97
San Antón	168
San Juan de Villapañada	76
San Lázaro de Panicles	71
San Marcelo	77
San Matías	144
San Miguel	135
San Paio	168
San Pedro de Baixo	145
San Román	145
San Roque	106
San Vicente do Burgo	145
San Xorxe	150

		V	
Santa Eulalia de Tineo	91	Valdediós	51
Santa Irene	165	Vallinaoscura	53
Santa María	156	Valsera	73
Santa María de Gondar	137	Vega de Sariego	54
Santa Mariña	198	Vega del Rey	95
Santiago de Compostela	172	Ventosa	193
Sardiñeiro	208	Vilabade	132
Seoane	145	Vilacarpide	148
Sidra	67	Vilamaior	170
Sidrarias	67	Vilamor	152
Silvela	124	Vilar	136
Sobrado dos Monxes	140	Vilar do Casto	199
Sobrerriba	82	Vilaserío	196
Souto de Torres	135	Villarrica	53
Soutomerille	136	Villaviciosa	48
Sprache	41	Vilouriz	152
Stempel	22	Vorbemerkungen	9
Streckenverlauf	10		
		W	
T		Wanderschuhe	32
Tabernavella	164	Wäschetrockner	43
Taboeiro	145	Waschmaschine	43
Tagesmenüs	35	Wegmarkierungen	46
Tambre	194		
Taraniello	73	X	
Telefonieren	42	Xallas	202
Tineo	92	Xestoselo	121
<i>tortilla</i>	35		
Trasmonte	193	Z	
Trinken	35	Zaramil	153
Trinkwasser	42	Zas	196
U			
Unterkunft	42		
Updates	37		