



# CAMMINO DI SANTIAGO 2026

Guida Essenziale per il Pellegrino  
Da Sarria e Tui



# Ciao, Pellegrino. Benvenuto.



*Susana e Antonio - Hamburguesería Señarís*

Questa guida l'abbiamo creata un pomeriggio di lunedì **Susana e Antonio**. È il 30 marzo 2026, un pomeriggio soleggiato, e già cominciamo a vedere i primi pellegrini salire per la salita che porta al Seminario Minore dall'Avenida de Lugo.

Abbiamo pensato di raccogliere alcuni consigli condivisi dai pellegrini che ci visitano nel locale, nonché dati dalle account ufficiali del Cammino di Santiago.

L'obiettivo è cercare di dare un po' di tranquillità e aiuto a tutti coloro che visitano questa pagina e decidono di intraprendere il Cammino.

## Come Usare Questa Guida

Questa guida copre tutto ciò che devi sapere PRIMA di camminare. Poi, già ci racconterai com'è andata.

- **Blocco 2:** Pianificazione Generale (quando, come, ritmo)
- **Blocco 3:** Attrezzatura (cosa portare, cosa no)
- **Blocco 4:** Alloggio (dove dormire, come prenotare)
- **Blocco 5:** Logistica (come arrivare, trasporto zaini)
- **Blocco 6:** Arrivo a Santiago (Compostela, Cattedrale)
- **Blocco 7:** Avvisi Importanti e Risorse

## Rimani Aggiornato

Le date dei gruppi musicali, gli orari delle messe e gli eventi speciali si confermano più vicini all'estate.



[hamburgueseriasenaris.com/it/camino/](https://hamburgueseriasenaris.com/it/camino/)

Scansiona questo codice per vedere:

- Consigli aggiuntivi dai pellegrini

## Legenda delle Icone

- ✓ 🏠 Alloggio
- ✓ 🚗 Trasporto
- ✓ 🍽️ Cibo
- ✓ 🏥 Salute/Servizi

- ⚠️ Avviso / Importante
- 💡 Consiglio da locali
- 📱 Risorsa digitale (web/app)
- 🎯 Raccomandazione in evidenza

---

Cammino di Santiago 2026 - Guida Essenziale per il Pellegrino | Pagina 2

# Perché Sarria e Tui?

Ambidue sono i punti di partenza più popolari per ottenere la Compostela. Perché? Perché distano più di 100 km da Santiago (minimo richiesto).

## 📍 Sarria (Cammino Francese)



*Il Cammino Francese è il più frequentato*

Caratteristica	Dettaglio
Distanza	114 km fino a Santiago
Giorni standard	5-7 giorni
Difficoltà	Moderata
Ambiente	Molto sociale, il più frequentato

### Caratteristiche:

- Terreno vario: boschi, villaggi, qualche tratto asfaltato
- Eccellente infrastruttura: ostelli ogni 5-8 km
- Molti servizi: farmacie, supermercati, bancomat
- Ambiente internazionale: pellegrini da tutto il mondo
- Segnaletica impeccabile: frecce gialle frequenti

**Profilo raccomandato:** Prima volta sul Cammino, vuoi conoscere gente, cerchi comodità e servizi.

## 📍 Tui (Cammino Portoghese)

Caratteristica	Dettaglio
Distanza	119 km fino a Santiago
Giorni standard	6-7 giorni
Difficoltà	Facile/Moderata
Ambiente	Sociale, più tranquillo del Francese

### Caratteristiche:

- Terreno più pianeggiante: meno dislivelli del Francese
- Clima più mite: meno freddo in primavera/autunno
- Ricchezza gastronomica: influenza galiziano-portoghese
- Patrimonio storico: ponti romani, chiese
- Meno affollato: più tranquillità in alta stagione

**Profilo raccomandato:** Cerchi meno folla, preferisci terreno più dolce, ti interessa la cultura luso-galiziana.

### Tabella Comparativa Rapida

Caratteristica	Sarria	Tui
Distanza	114 km	119 km
Giorni (ritmo std)	5-7 giorni	6-7 giorni
Difficoltà	Moderata	Facile
Dislivello accum.	~1.800 m	~1.400 m
Ambiente	Molto sociale	Sociale




💡 Se è il tuo primo Cammino e vuoi ambiente → Sarria. Se preferisci tranquillità → Tui.

Cammino di Santiago 2026 - Guida Essenziale per il Pellegrino | Pagina 3

# Quando Andare? Il Periodo Migliore

La Galizia ha un clima atlantico: mite ma piovoso. Ogni stagione ha i suoi vantaggi e inconvenienti.

## Primavera (Aprile-Giugno)

 <b>Temperatura</b>	15-22°C
 <b>Pioggia</b>	Moderata (aprile più piovoso)
 <b>Affluenza</b>	Media (aumenta a giugno)




### **Vantaggi:**

- Paesaggi verdi, fiori, giornate lunghe
- Meno affollato dell'estate
- Temperatura ideale per camminare
- Tutti i servizi aperti (da maggio)

### **Inconvenienti:**

- Aprile può essere piovoso
- Alcune notti fresche

## Estate (Luglio-Agosto)

 <b>Temperatura</b>	25-35°C (possono esserci ondate di calore)
 <b>Pioggia</b>	Scarsa
 <b>Affluenza</b>	Massima (alta stagione)

### **Vantaggi:**

- Giornate molto lunghe (alba 6:30, tramonto 22:00)
- Tutti i servizi aperti
- Ambiente festoso, molti pellegrini
- Feste dell'Apostolo (25 luglio)

### **Inconvenienti:**

- Molto caldo nei tratti senza ombra
- Ostelli pieni (prenotare 2-3 mesi prima)
- Prezzi più alti
- Affollamento in alcuni tratti

## Autunno (Settembre-Ottobre)

 <b>Temperatura</b>	18-25°C (sett) / 12-18°C (ott)
 <b>Pioggia</b>	Moderata (aumenta in ottobre)
 <b>Affluenza</b>	Media-Alta (sett) / Media (ott)




### **Vantaggi:**

- Clima stabile a settembre
- Paesaggi autunnali spettacolari
- Meno affollato dell'estate
- Vendemmia, feste gastronomiche

### **Inconvenienti:**

- Ottobre più piovoso
- Giornate più corte
- Alcuni servizi chiudono da metà ottobre

## Inverno (Novembre-Marzo)

 <b>Temperatura</b>	5-12°C (può scendere a 0°C a gennaio)
 <b>Pioggia</b>	Frequente
 <b>Affluenza</b>	Minima (molto tranquillo)

### **Vantaggi:**

- Senza affollamento
- Esperienza più spirituale/introspettiva
- Prezzi più bassi
- Paesaggi invernali unici

### **Inconvenienti:**

- Molti ostelli chiusi
- Giornate molto corte
- Pioggia frequente
- Alcuni servizi ridotti

## **La Nostra Raccomandazione**

Per la prima volta sul Cammino: **MAGGIO, GIUGNO o SETTEMBRE**

- Clima ideale

- Meno affollato di luglio/agosto
  - Tutti i servizi aperti
  - Giornate lunghe
- 




Cammino di Santiago 2026 - Guida Essenziale per il Pellegrino | Pagina 4

# Ritmi e Pianificazione delle Tappe

Non esiste un ritmo "corretto". Esiste il TUO ritmo. Questa tabella ti aiuta a pianificare in base al tuo stato fisico.




## Ritmi Raccomandati (Cammino Francese da Sarria)

### Ritmo Veloce

 Km/giorno	22-28 km
 Giorni totali	5 giorni
 Profilo	Con esperienza precedente, buono stato fisico




- Giorno 1: Sarria → Portomarín (22 km)
- Giorno 2: Portomarín → Palas de Rei (25 km)
- Giorno 3: Palas de Rei → Arzúa (29 km) ⚠️
- Giorno 4: Arzúa → O Pedrouzo (19 km)
- Giorno 5: O Pedrouzo → Santiago (15 km)

### Ritmo Standard (Raccomandato)

 Km/giorno	18-22 km
 Giorni totali	6 giorni
 Profilo	Bilancio ideale, maggioranza dei pellegrini

- Giorno 1: Sarria → Portomarín (22 km)
- Giorno 2: Portomarín → Palas de Rei (25 km)
- Giorno 3: Palas de Rei → Melide (14 km) + Melide → Arzúa (15 km)
- Giorno 4: Melide → Arzúa (15 km)
- Giorno 5: Arzúa → O Pedrouzo (19 km)
- Giorno 6: O Pedrouzo → Santiago (15 km)




### Ritmo Tranquillo

 Km/giorno	15-18 km
 Giorni totali	7 giorni
 Profilo	Principianti, famiglie, ritmo tranquillo

- Giorno 1: Sarria → Portomarín (22 km)
- Giorno 2: Portomarín → Palas de Rei (25 km)
- Giorno 3: Palas de Rei → Melide (14 km)
- Giorno 4: Melide → Arzúa (15 km)

- Giorno 5: Arzúa → O Pedrouzo (19 km)
- Giorno 6: O Pedrouzo → Santiago (15 km)
- Giorno 7: GIORNO EXTRA a Santiago (riposo, visita)

## Ritmo Molto Tranquillo



 Km/giorno	10-15 km
 Giorni totali	8+ giorni
 Profilo	Famiglie, mobilità ridotta, senior

Senza fretta. Godere ogni villaggio, ogni chiesa. Si possono aggiungere giorni extra a metà del Cammino.



## Ritmi Raccomandati (Cammino Portoghese da Tui)

### Ritmo Standard

 Km/giorno	18-20 km
 Giorni totali	6-7 giorni

- Giorno 1: Tui → O Porriño (18 km)
- Giorno 2: O Porriño → Pontevedra (20 km)
- Giorno 3: Pontevedra → Caldas de Reis (20 km)
- Giorno 4: Caldas de Reis → Padrón (19 km)
- Giorno 5: Padrón → Santiago (19 km)
- Giorno 6-7: Giorni extra a Santiago

### La Nostra Raccomandazione

Per la prima volta: **RITMO TRANQUILLO (15-18 km/giorno)**

- Meno rischio di lesioni
- Tempo per godere paesaggi, chiese, villaggi
- Arrivi fresco a Santiago
- Puoi aggiungere giorni extra se ti stanchi

 Meglio arrivare a Santiago con voglia di più che trascinando i piedi. Il Cammino si ricorda, non si soffre.

Cammino di Santiago 2026 - Guida Essenziale per il Pellegrino | Pagina 5

# Documentazione Necessaria

Prima di partire, assicurati di avere TUTTO questo. Alcuni documenti sono imprescindibili per la Compostela.

## ✓ Credenziale del Pellegrino ("Passaporto")



*La conchiglia è il simbolo del Cammino*

**Cos'è:** Documento che attesta che sei pellegrino. Si timbra in ogni tappa (ostelli, chiese, bar, municipi).

### 📍 Dove ottenerla:

- **A Sarria:** Chiesa di Santa Mariña, Chiesa di El Salvador, ostelli principali
- **A Tui:** Cattedrale di Santa María, ostelli
- **Prima di partire:** Associazioni di Amici del Cammino
- **Online:** Alcune associazioni la inviano per posta

### 💰 Prezzo:

Gratuita o offerta (2-5€ raccomandato)

### ⚠️ Importante per la Compostela:

- Minimo 2 timbri al giorno (ultimi 100 km)
- Timbro del giorno di arrivo a Santiago
- Senza credenziale = senza Compostela

## ✓ DNI o Passaporto

- Valido (non scaduto)
- Originale (non vale foto né copia)
- Necessario per ritirare la Compostela

💡 Porta anche una foto sul cellulare per sicurezza.

## ✔ Tessera Sanitaria

### EU Cittadini Europei:

- Tessera Europea di Assicurazione Malattia (TEAM)
- Gratuita, si richiede alla sicurezza sociale del tuo paese
- Valida in Spagna

### 🌐 Non Europei:

- Assicurazione di viaggio con copertura medica
- Minimo 30.000€ di copertura
- Deve includere rimpatrio

💡 Conserva il numero della tua assicuratrice sul cellulare. In emergenza, non c'è tempo di cercare documenti.

## ✔ Denaro: Contanti + Carta

### 🏠 Contanti:

- Portare 50-100€ in banconote piccole (10€, 20€)
- Alcuni ostelli piccoli non accettano carta
- Fontane d'acqua: portare moneta da 1€
- Bancomat disponibili nei villaggi principali

### 🏠 Carta di Credito/Debito:

- Accettata nella maggioranza dei posti
- Avisare la banca prima di viaggiare (evitare blocco)
- Portare due carte di banche diverse (per sicurezza)

## 📱 Documenti Digitali (Raccomandato)

Salva sul tuo cellulare (e nel cloud):

- ✔ Foto del DNI/Passaporto
- ✔ Foto della Tessera Sanitaria
- ✔ Polizza dell'assicurazione di viaggio
- ✔ Prenotazioni di alloggio (screenshot)
- ✔ Numeri di emergenza

# Lo Zaino: La Tua Casa Durante il Cammino

Scegliere lo zaino corretto è la decisione più importante. Uno zaino buono non si nota. Uno cattivo, si nota al km 3.

## Capacità Raccomandata


Stagione	Capacità	Note
<b>Estate</b> (luglio-agosto)	35-40 litri	Vestiti leggeri, meno strati. Più acqua (2-3L minimo).
<b>Primavera/Autunno</b> (apr-giu, sett-ott)	40-45 litri	Strati extra (pile, impermeabile). Impermeabile più spesso.
<b>Inverno</b> (novembre-marzo)	45-55 litri	Vestiti pesanti, più strati. Solo per esperti.

## Peso Massimo Raccomandato

### Regola del 10%

Lo zaino NON dovrebbe pesare più del 10% del tuo peso corporeo.

Tuo Peso	Peso Massimo Zaino
50 kg	5 kg
60 kg	6 kg
70 kg	7 kg
80 kg	8 kg
90 kg	9 kg
100 kg	10 kg

 Pesa il tuo zaino prima di partire. A casa, con bilancia da bagno: 1) Pesati senza zaino, 2) Pesati con zaino indossato, 3) La differenza = peso dello zaino.

## Caratteristiche Importanti

### Cosa Cercare:

### ✔ Cosa Cercare:

- Cintura imbottita regolabile
- Spallacci larghi e imbottiti
- Pannello posteriore ventilato
- Copertura antipioggia integrata
- Multipli scompartimenti
- Cinghia per bastoni

### ✘ Cosa Evitare:

- Zaini da viaggio tipo "valigia"
- Senza cintura regolabile
- Troppe tasche esterne
- Materiali non impermeabili

## Prova Prima di Acquistare

1. Chiedi che lo regolino al tuo corpo
2. Mettici peso (sacchi di sabbia di prova)
3. Cammina per il negozio 5 minuti
4. Sali e scendi gradini se possibile
5. Ti dà fastidio? → Provane un altro

---

 Uno zaino ben regolato si sente sui fianchi, non sulle spalle.


Cammino di Santiago 2026 - Guida Essenziale per il Pellegrino | Pagina 7

# Lista di Attrezzatura

Questa lista è il risultato di 25 anni a vedere cosa usano i pellegrini e cosa avanza nello zaino.

## Calzatura

Elemento	Quantità	Note
Scarpe/stivali trekking	1 paio	<b>USATE</b> , non nuove (2-3 settimane prima)
Sandali/infradito	1 paio	Docce e riposo
Calzini tecnici	3 paia	Senza cuciture, anti-vesciche

 Le scarpe da trail running sono più leggere degli stivali e si asciugano più velocemente. Per il Cammino, di solito sono sufficienti.

## Vestiti

Elemento	Quantità	Note
Magliette tecniche	2-3	Asciugatura rapida, evitare cotone
Pantaloni lunghi	1	Convertibili meglio
Pantaloni corti	1	O convertibili
Cambio per la sera	1	Solo per dormire/dopo doccia
Pile o felpa	1	Strato di calore
Giacca impermeabile	1	Antivento e impermeabile (poncho meglio)
Biancheria intima	3 cambi	Tecnica, asciugatura rapida
Cappello o sombrero	1	Protezione solare
Guanti leggeri	1 paio	Primavera/autunno
Buff o fazzoletto	1	Multiuso

### La regola dei 3 strati:

1. Strato base: traspirante (maglietta tecnica)
2. Strato intermedio: calore (pile)
3. Strato esterno: protezione (impermeabile)



## Alloggio e Igiene


Elemento	Quantità	Note
Sacco a pelo	1	O sacco-lenzuolo (estate). Temp. comfort 5-10°C
Asciugamano microfibra	1	Asciugatura rapida, dimensione piccola
Kit igiene base	1	Sapone multiproposito (saponetta occupa meno)
Spazzolino da denti	1	Dimensione viaggio
Carta igienica	1 rotolo	Alcuni ostelli non ne hanno
Protezione solare	1	Fattore 30-50
Burrocacao	1	Con protezione solare
Tagliaunghie	1	Imprescindibile

Cammino di Santiago 2026 - Guida Essenziale per il Pellegrino | Pagina 8

# Salute, Kit di Pronto Soccorso ed Extra

## Salute e Kit di Pronto Soccorso

Elemento	Quantità	Note
Cerotti	10-15	Varie dimensioni
Compeed (vesciche)	4-6	Diverse dimensioni
Bende	1-2	Elastiche
Antinfiammatorio	1	Ibuprofene o simile
Ago e filo	1	<b>STERILE</b> , per vesciche (imprescindibile)
Alcol	1	Per disinfettare ago e pelle
Gaze sterili	4-6	
Cerotto adesivo	1	Tela o carta
Antidiarroico	1	Per sicurezza

 **Per le vesciche:** 1) Pulisci con alcol, 2) Scalda l'ago al fuoco, 3) Bucherella la vescica (non togliere la pelle), 4) Premi per drenare, 5) Applica Compeed o benda.

## Extra e Vari

Elemento	Quantità	Note
Borraccia o bottiglia	1-2	1-1,5L minimo
Power bank	1	Caricabatterie portatile (minimo 10.000 mAh)
Tappi per orecchie	1 paio	Ostelli rumorosi
Mascherina per dormire	1	Ostelli con luce
Coltellino	1	Multiuso
Penna	1	Per credenziale
Sacchetto di plastica	2-3	Vestiti sporchi
Custodia impermeabile	1	Per lo zaino (se non ce l'ha)
Fischietto	1	Emergenze
Torcia frontale	1	Partire presto (opzionale)

 **Elettronica**

Elemento	Quantità	Note
Cellulare	1	Con mappe offline
Caricabatterie	1	
Auricolari	1 paio	Tappe lunghe
Fotocamera	1	Opzionale, se non usi il cellulare

 **Errori comuni nel fare lo zaino:**

- **✗** Portare scarpe nuove (usale 2-3 settimane prima)
- **✗** Zaino troppo pesante ("per sicurezza")
- **✗** Non portare ago e filo (imprescindibile per vesciche)
- **✗** Vestiti di cotone (non asciugano, raffreddano)
- **✗** Non provare lo zaino prima di partire

---




Cammino di Santiago 2026 - Guida Essenziale per il Pellegrino | Pagina 9

# Tipi di Alloggio

Ci sono tre tipi principali di alloggio. Ognuno ha vantaggi, inconvenienti e regole.



## Ostello Pubblico

 <b>Prezzo</b>	Gratuito o offerta (5-10€ raccomandato)
 <b>Camera</b>	Letti a castello condivisi (20-50 persone)
 <b>Bagno</b>	Condiviso

### ✔ Vantaggi:

- Economico
- Ambiente autentico di pellegrini
- Conosci gente da tutto il mondo
- Timbro di credenziale garantito




### ⚠ Inconvenienti:

- NON si può prenotare (ordine di arrivo)
- Rumoroso (russamenti, gente che entra/esce)
- Meno privacy
- Regole severe (coprifuoco 22:00)
- Una sola notte per pellegrino

💡 In alta stagione (luglio-agosto), arriva prima delle 14:00. Se arrivi tardi, resti fuori.



## Ostello Privato

 <b>Prezzo</b>	12-25€ / persona
 <b>Camera</b>	Letti a castello (8-20 persone) o privati
 <b>Bagno</b>	Condiviso o privato

### ✔ Vantaggi:

- Si può PRENOTARE (garantito)
- Più comodo del pubblico
- Meno affollato
- Alcuni hanno camere private
- Orari più flessibili

### ⚠️ Inconvenienti:

- Più costoso
- Meno ambiente "tradizionale"
- Qualità variabile (leggere recensioni prima)

💡 Gli ostelli privati sono ideali per: Alta stagione (garantisci posto), gruppi che vogliono stare insieme, giorni che sei molto stanco.

## 🏠 Hotel / Ostello / Pensione

💰 Prezzo	30-80€ / camera (singola o doppia)
🛏 Camera	Privata con bagno
🚽 Bagno	Privato

### ✅ Vantaggi:

- Privacy totale
- Bagno proprio
- Silenzio e riposo garantito
- Senza regole severe di orario
- Puoi stare vari giorni

### ⚠️ Inconvenienti:

- Costoso
- Isolato dagli altri pellegrini
- Meno ambiente del Cammino

## 🏆 Strategia Ibrida (quella che funziona di più)

- **Tra settimana (lunedì-giovedì):** Ostelli pubblici → C'è meno gente, ottieni posto facile
- **Ogni 3-4 giorni:** Un hotel/pensione → Riposo reale, doccia tranquilla, lavare vestiti

Cammino di Santiago 2026 - Guida Essenziale per il Pellegrino | Pagina 10

# Alloggi Raccomandati per Tappa

Questa selezione è basata su esperienze reali di pellegrini che sono passati dal nostro locale. Prezzi orientativi 2026.

## Cammino Francese (Da Sarria)

### Tappa 1: Sarria (inizio)

Ostello	Prezzo	Note
Ostello San Lázaro	12-15€	Cucina, lavanderia, massaggi. A 400m dall'inizio.
Hostel Andaina	18-22€	Letti-capsula moderni, WiFi alta velocità.

### Tappa 2: Portomarín

Ostello	Prezzo	Note
Ostello Ferramenteiro	15€	Vista sul fiume Miño, ristorante vicino.
Ostello A Loira	12€	Cucina, stenditoio, armadietti.

### Tappa 3: Palas de Rei

Ostello	Prezzo	Note
Ostello Zendoira	14€	Cucina attrezzata, salone, giardino.
Ostello O Camiño	12€	Ambiente familiare, cucina.

### Tappa 4: Arzúa

Ostello	Prezzo	Note
Ostello Los Caminantes	15€	Ambiente accogliente, zona di riposo.
Ostello A Bodega	14€	Cucina, barbecue, giardino.

### Tappa 5: O Pedrouzo

Ostello	Prezzo	Note
Ostello Porta de Santiago	16€	Ultima tappa, comodo, lavanderia.
Ostello Santiago	14€	Cucina, armadietti, stenditoio.

### Tappa 6: Santiago

Ostello	Prezzo	Note
<b>Ostello San Lázaro</b>	10€	Pubblico. Entrata del Cammino Francese.
<b>Ostello Fin del Camino</b>	15€	Privato. Vicino all'Obradoiro.
<b>Seminario Minore</b>	22-24€	Tranquillo, camere private. Vicino a Hamburguesería Señorís 😊

💡 A Santiago, se vuoi riposare davvero prima della Cattedrale, il Seminario Minore è eccellente.

Camere private, silenzio, buona colazione.

Cammino di Santiago 2026 - Guida Essenziale per il Pellegrino | Pagina 11

# Consigli per Prenotare e Trasporto


## Anticipo Raccomandato

Stagione	Ostelli Privati	Hotel
<b>Alta</b> (luglio-agosto)	2-3 mesi prima	3-4 mesi prima
<b>Media</b> (apr-giu, sett-ott)	4-8 settimane prima	1-2 mesi prima
<b>Bassa</b> (novembre-marzo)	2-4 settimane prima	1-2 settimane prima

 **Ostelli pubblici:** NON si prenotano. Arrivare prima delle 15:00 (prima in estate).

## Piattaforme di Prenotazione


Piattaforma	Vantaggi
Booking.com	Più varietà, cancellazione gratis
Hostelworld.com	Specializzato in ostelli
Gronze.com	Info specifica del Cammino
Google Maps	Recensioni reali, telefono diretto

 Leggi le recensioni RECENTI (ultimi 3 mesi). Un ostello può cambiare molto in un anno.


## Come Arrivare al Punto di Partenza

### Per Sarria (Cammino Francese)

#### Aereo + Treno:

- Aeroporti: Santiago (SCQ) - 85 km, A Coruña (LCG) - 100 km
- Treno da Santiago: 1h 30min, 8-15€, 2-3 treni/giorno
-  Renfe: 902 240 202 | [www.renfe.com](http://www.renfe.com)

#### Autobus:


- Da Lugo: 45 min, 4-6€, ogni 1-2 ore
- Da Santiago: 1h 45min, 6-9€
-  Monbus: 982 284 000 | [www.monbus.es](http://www.monbus.es)

## Per Tui (Cammino Portoghese)

### Aereo:

- Aeroporti: Vigo (VGO) - 35 km, Santiago (SCQ) - 100 km, Oporto (OPO) - 100 km


### Autobus da Vigo:

- 50 min, 4-6€, ogni 1-2 ore
-  Atsa: 986 288 393 | [www.atsa.es](http://www.atsa.es)

## Trasporto Zaini

**Come funziona?** Lasci il tuo zaino grande in reception al mattino → lo trasferiscono al prossimo alloggio → cammini solo con uno zaino piccolo (acqua, cibo, impermeabile).

Servizio	Prezzo
Per tappa	5-7€
Pacchetto completo (5 tappe)	25-35€

 Molti pellegrini di 60+ anni che passano dal nostro locale usano questo servizio. Senza di esso, non avrebbero potuto fare il Cammino. Non è "barare". È fare il Cammino in modo sostenibile per il tuo corpo.

Cammino di Santiago 2026 - Guida Essenziale per il Pellegrino | Pagina 12

# Assicurazione di Viaggio

Non è obbligatoria, ma molto raccomandabile. Un incidente sul Cammino può costare migliaia di euro.

## EU Cittadini Europei

### ✔ Tessera Europea di Assicurazione Malattia (TEAM)

Cos'è: Tessera che dà accesso alla sanità pubblica in Spagna (e altri paesi dell'UE) gratuitamente.

#### Come ottenerla:

- Online: Sicurezza Sociale del tuo paese
- Di persona: Uffici della Sicurezza Sociale
- Gratuita
- Validità: 2-5 anni (secondo il paese)

#### Cosa copre:

- ✔ Assistenza medica in ospedali pubblici
- ✔ Urgenze
- ✔ Medicazione prescritta
- ✔ Ospedalizzazione

#### Cosa NON copre:

- Rimpatrio (tornare al tuo paese in ambulanza/aereo)
- Perdita di bagaglio
- Cancellazione del viaggio
- Responsabilità civile
- Sanità privata

## Non Europei

### ⚠ Assicurazione obbligatoria (molto raccomandabile)

La sanità spagnola è pubblica ma NON gratuita per cittadini non europei.

#### Costi senza assicurazione (orientativi):

Consulta urgenze	100-200€
Radiografia	150-300€
Ospedalizzazione (giorno)	500-1.000€
Rimpatrio medico	5.000-15.000€

💡 Una distorsione alla caviglia può costarti 3.000€ senza assicurazione. Un'assicurazione buona costa 30-50€ per tutto il Cammino. La matematica è chiara.

### Copertura Minima Raccomandata

Copertura	Minimo Raccomandato
Assistenza medica	30.000€
Rimpatrio	50.000€
Cancellazione	3.000€
Perdita di bagaglio	1.500€
Responsabilità civile	150.000€

### Numeri di Emergenza

- 📞 **Emergenze Generali:** 112 (gratuito, 24h, tutte le lingue)
- 🏥 **Urgenze Sanitarie:** 061
- 👮 **Polizia Locale (Santiago):** 092 / 981 542 323
- 📍 **Farmacia 24h (Santiago):** Calle Galeras, 9

Cammino di Santiago 2026 - Guida Essenziale per il Pellegrino | Pagina 13

# Arrivo a Santiago: La Compostela

Sei arrivato. Gli ultimi 100+ km sono dietro. Ora tocca il pratico: la Compostela e celebrare.

## La Compostela: Cos'è e Come Ottenerla





**Cos'è:** Certificato ufficiale che attesta che hai fatto il Cammino di Santiago per motivi religiosi o spirituali.

### Requisiti:

- ✓ Aver camminato minimo 100 km (ultimi 100 km)
- ✓ O 200 km in bicicletta
- ✓ Credenziale timbrata (minimo 2 timbri al giorno)
- ✓ Motivazione religiosa o spirituale

**⚠ Importante:** Se la tua motivazione è solo turistica o sportiva, ti danno un altro certificato (non la Compostela tradizionale).

## Ufficio del Pellegrino

 <b>Indirizzo</b>	Rúa das Carretas, 33, 15705 Santiago de Compostela (a 5 minuti a piedi dalla Cattedrale)
 <b>Telefono</b>	981 568 846
 <b>Web</b>	oficinadelperegrino.com
 <b>Orario (2026)</b>	Tutti i giorni: 9:00 - 19:00 <b>Chiuso:</b> 25 dicembre e 1 gennaio

**💡** A luglio e agosto, le code possono essere di 2-3 ore. Vai presto (prima delle 9:00) o tardi (dopo le 17:00).

## Processo Aggiornato (2026)

### Passo 1: Scansionare Codice QR

- All'arrivo all'Ufficio, vedrai un pannello con QR
- Scansiona con il tuo cellulare
- Compila i tuoi dati personali
- Ricevi un codice alfanumerico

## Passo 2: Attendere il Turno

- Ci sono schermi che mostrano i turni in tempo reale
- Puoi sederti ad aspettare
- Il tempo stimato si aggiorna costantemente

## Passo 3: Presentare Documentazione

- Mostra la tua credenziale timbrata
- Mostra DNI/Passaporto
- Indica la tua motivazione (religiosa / spirituale)
- Verificano che hai i timbri necessari

## Passo 4: Ricevere la Compostela

- Ti consegnano la Compostela (gratuita)
- Solo di persona (non si invia per posta)
- Puoi acquistare certificati aggiuntivi (3-5€)



### Tempi di Attesa Orientativi

Stagione	Tempo Attesa	Ora Migliore
Gennaio-Marzo	15-30 min	Qualsiasi ora
Aprile-Giugno	30-60 min	9:00 o 17:00
Luglio-Agosto	2-3 ore	8:30 o 18:00
Settembre	1-2 ore	9:00 o 16:00
Ottobre-Dicembre	15-60 min	Qualsiasi ora

# La Cattedrale e le Tradizioni

La Cattedrale è la destinazione finale. Qui ti raccontiamo cosa fare e le tradizioni che non puoi perdere.

## La Cattedrale di Santiago




*Facciata dell'Obradoiro della Cattedrale*

**Nota importante:** L'ingresso alla Cattedrale per vedere la tomba dell'Apostolo e assistere alla messa è **completamente gratuito**. Il pagamento si applica solo se vuoi visitare il Museo, le coperture o le torri.

## Orari e Prezzi (2026)

Concetto	Orario	Prezzo
Cattedrale (basilica) - accesso libero	Lunedì a sabato: 7:00 - 21:00 Domeniche e festivi: 7:00 - 21:00	<b>GRATUITO</b>
Museo della Cattedrale	Lunedì a sabato: 9:00 - 20:00 Domeniche: 12:00 - 20:00	7€ (generale) 10€ (con audioguida)
Pellegrini con credenziale	Stesso orario museo	Tariffa ridotta

 L'accesso alla Cattedrale è per ordine di arrivo, senza necessità di prenotazione. La Cattedrale apre alle 7:00 e chiude alle 21:00.

## Orari delle Messe in Cattedrale (2026)

Giorno	Orari
Feriali	07:30, 08:00, 09:30, 10:00, 12:00, 19:30
Domeniche e festivi	07:30, 08:00, 09:00, 10:00 (Messa Capitolare), 12:00, 13:15, 18:00, 19:30
Messa del Pellegrino	12:00 (tutti i giorni) - Cappella Maggiore

## Messa del Pellegrino

 <b>Orario</b>	Tutti i giorni: 12:00
 <b>Luogo</b>	Cappella Maggiore della Cattedrale
 <b>Durata</b>	45-60 minuti

## **Il Botafumeiro:**

Il famoso incensiere gigante che si dondola dal transetto della Cattedrale.

### **Quando si attiva:**

- **Giorni segnalati:** 25 luglio (Apostolo), Natale, Epifania, Pasqua, Santiago Minore (25 maggio)
- **Altri giorni:** Su richiesta (offerta 500-600€)
- Non è garantito nelle messe normali

 Se vuoi vedere il Botafumeiro, vai il 25 luglio (Festa dell'Apostolo). È quando si usa di più. Per il resto dell'anno, è questione di fortuna.

## **Abbracciare l'Apostolo**


**Cos'è:** Tradizione di salire dietro l'altare maggiore e abbracciare la statua di Santiago Apostolo.

### **Come farlo:**

1. Attendi che termini la Messa del Pellegrino (13:00 circa)
2. Segui la fila dietro l'altare
3. Sali le scale
4. Abbraccia la statua da dietro
5. Scendi dall'altro lato

### **Quando:**

- **Dopo la Messa del Pellegrino:** Verso le 13:00-14:00
- **Anche nel pomeriggio:** Dopo le messe delle 18:00 o 19:30

 La fila può essere lunga (30-60 min in estate). Se hai fretta, vai nel pomeriggio dopo la messa delle 18:00.

## **Visitare la Tomba dell'Apostolo**

**Cos'è:** La cripta dove si trovano i resti dell'Apostolo Santiago il Maggiore. L'accesso è GRATUITO.

### **Dove si trova:**

- Sotto l'altare maggiore della Cattedrale

- Accesso dalla cripta (cappella maggiore)

## Orario:

- **Tutti i giorni:** 9:00 - 19:00
- **Prezzo:** GRATUITO

💡 È un momento emotivo per molti pellegrini. Prenditi il tuo tempo. È il culmine del tuo Cammino.

## Celebrare l'Arrivo

Hai camminato 100+ km. Meriti di celebrarlo.

## Dove Mangiare a Santiago (posti autentici):

Ristorante	Specialità	Prezzo
<b>Hamburguesería Señarís</b> 📍 Av. Quiroga Palacios, 5	Hamburger, panini, raxo, zorza	8-12€
<b>O Gato Negro</b>	Tapas moderne	15-25€
<b>Pulvería Ezequiel</b>	Polpo a feira	12-20€
<b>Casa Manolo</b>	Razioni, vino	15-25€

⚠️ **Posti da evitare:** Menù con foto in Rúa do Franco, "Menù del Pellegrino" per 8€ con vino, posti con "promotori" alla porta, qualsiasi cosa a meno di 100m dalla Cattedrale.

💡 Allontanati 5-10 minuti a piedi dalla Cattedrale. Il cibo migliora e i prezzi scendono. A Hamburguesería Señarís (Av. Quiroga Palacios, 5) serviamo pellegrini da 25 anni.

Cammino di Santiago 2026 - Guida Essenziale per il Pellegrino | Pagina 15

# Avvisi Importanti e Risorse

Informazioni aggiornate ad aprile 2026. Salva questa pagina sul tuo cellulare.

## Normativa 2026

**Alla data di aprile 2026:** La normativa per ottenere la Compostela si mantiene come negli anni precedenti.

## Requisiti attuali:

- ✓ 100 km minimi a piedi (gli ultimi 100 km)
- ✓ 200 km minimi in bicicletta
- ✓ Minimo 2 timbri al giorno nella credenziale
- ✓ Motivazione religiosa o spirituale richiesta

**⚠️ Voci non confermate:** NON ci sono cambiamenti ufficiali nei requisiti. NON è necessaria prenotazione previa di ostelli. NON c'è limite di pellegrini giornalieri.

## Risorse Digitali

### Web Ufficiali:







Web	A cosa serve
<a href="http://oficinadelperegrino.com">oficinadelperegrino.com</a>	Compostela, normativa ufficiale
<a href="http://caminodesantiago.gal">caminodesantiago.gal</a>	Info ufficiale Xunta de Galicia
<a href="http://hamburgueseriasenaris.com/it/camino/">hamburgueseriasenaris.com/it/camino/</a>	Consigli, blog, menù pellegrino
<a href="http://gronze.com">gronze.com</a>	Ostelli, commenti reali

### App Raccomandate:

App	Prezzo	Funzioni
Buen Camino	Gratis	Mappe offline, tappe, ostelli, GPS
Wise Pilgrim	2-4€	Mappe offline, senza pubblicità
Google Maps	Gratis	Navigazione generale, ristoranti

 Scarica le mappe offline PRIMA di partire. In zone rurali, il cellulare non ha copertura.

## Numeri di Emergenza

-  **Emergenze Generali:** 112 (gratuito, 24h, tutte le lingue)
-  **Urgenze Sanitarie:** 061
-  **Polizia Locale (Santiago):** 092 / 981 542 323
-  **Vigili del Fuoco:** 080 / 981 542 444
-  **Farmacia 24h:** Calle Galeras, 9
-  **Ospedale Clinico:** 981 950 000

## Eventi 2026 a Santiago

Data	Evento	In evidenza
15-31 luglio	Feste dell'Apostolo	Concerti, fuochi artificiali
25 luglio	Giorno dell'Apostolo	Botafumeiro, Messa Solenne
14-17 agosto	Feste di San Roque	Tradizionale, meno affollato
13-17 maggio	Festa dell'Ascensione	Folclore, concerti



[hamburgueseriasenaris.com/it/camino/](https://hamburgueseriasenaris.com/it/camino/)

Scansiona per vedere:

- Consigli aggiuntivi dai pellegrini
- Menù Pellegrino per gruppi

# Buon Cammino



*Il Cammino si ricorda, non si soffre*

Se hai letto fino a qui, è che davvero farai il Cammino. O lo stai già facendo.

Abbiamo qualcosa da dirti:

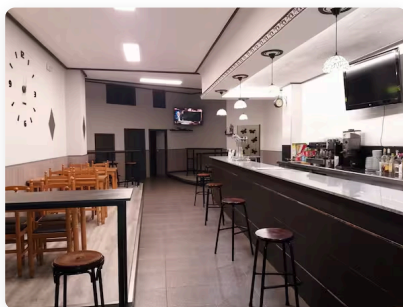
## Grazie

Grazie per aver fidato in questa guida. L'abbiamo fatta con il cuore, basandoci su 25 anni a vedere arrivare pellegrini al nostro locale.

Ognuno porta una storia. Ognuno ha una ragione. Ognuno vive il Cammino a suo modo.

**Non c'è un modo corretto di fare il Cammino. C'è il TUO modo.**

## Un Invito



*Hamburguesería Señorís - Av. de Quiroga Palacios, 5*

Quando arriverai a Santiago, dopo la Cattedrale, dopo la Compostela, dopo le lacrime...

Ci piacerebbe conoscerti.

 **Hamburguesería Señorís**

<b>Indirizzo</b>	Av. de Quiroga Palacios, 5, 15706 Santiago de Compostela
<b>Telefono</b>	881 08 25 71
<b>Web</b>	hamburgueseriasenaris.com

### **Orario:**

- **Lunedì:** 8:30 - 16:00
- **Martedì a Venerdì:** 8:30 - 23:30
- **Sabato e Domenica:** 10:00 - 16:00 e 18:00 - 23:30

### **Come arrivare dalla Cattedrale:**

1. Scendi per Rúa do Vilar
2. Continua per Rúa de San Pedro
3. Gira a destra in Av. de Quiroga Palacios
4. 15 minuti a piedi (1,2 km)
5. O prendi l'autobus L5 da Praza de Galicia

### **Cosa ordinare:**

- Hamburger caserecci (carne del Mercado de Abastos)
- Panino con raxo (maiale galiziano)
- Panino con zorza (salsiccia galiziana)
- Tortilla spagnola (su ordinazione, intera)
- Cioccolata con charros (8,90 - 12,00)

Cammino di Santiago 2026 - Guida Essenziale per il Pellegrino | Pagina 17