

圣地亚哥之路



www.spain.info

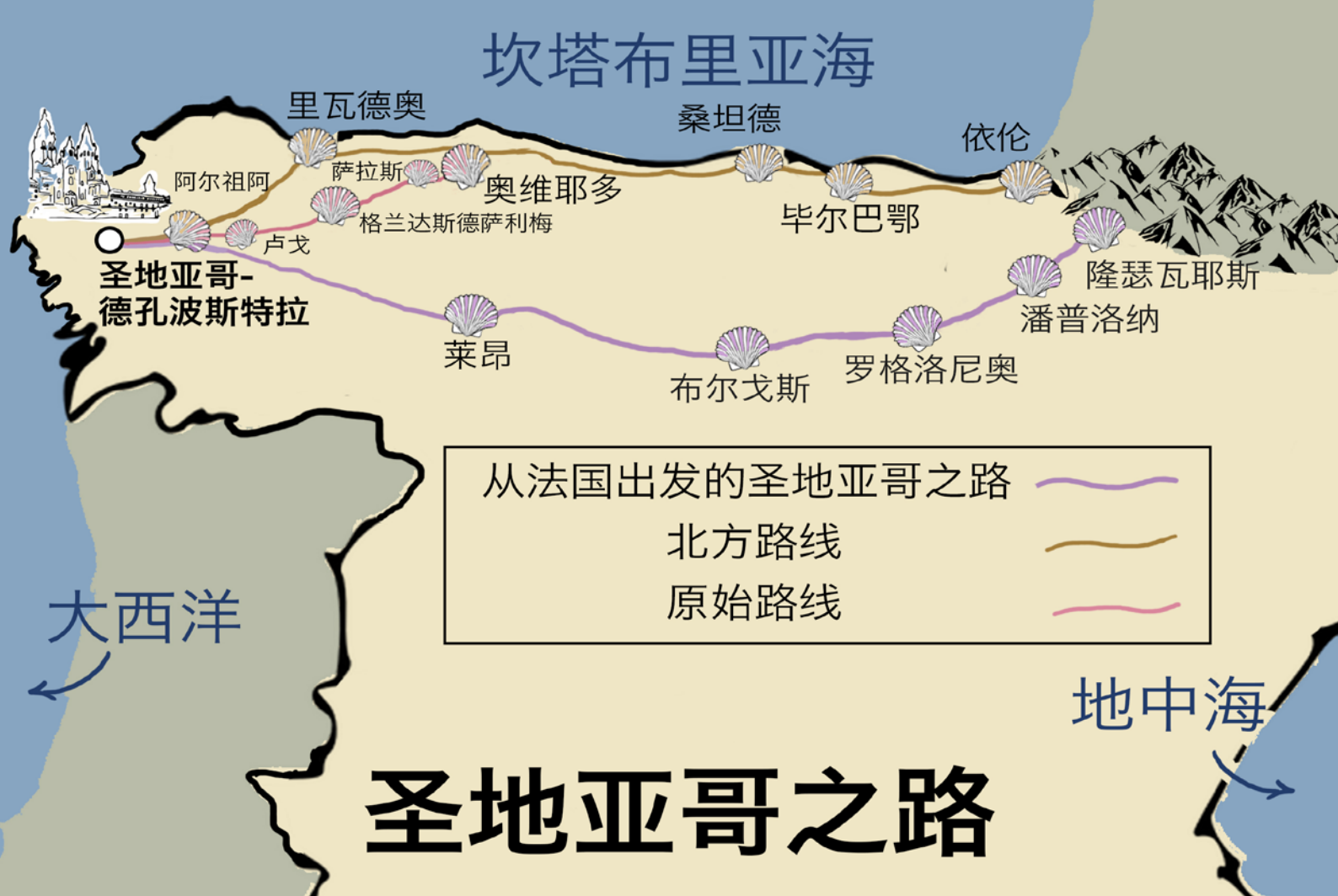
目录

介绍	3
路线	5
法国出发的圣地亚哥之路	
北方路线	
原始路线	
其他旅游目的地	
如何完成该路线？	18
步行	
骑自行车	
骑马	
帆船	
实用信息	23
在哪里住宿？	
圣地亚哥之路的美食	

西班牙工业、商务和旅游部
出版：© Turespaña
撰写：
NIPO: 086-17-060-7

免费资料
本手册的内容均为精心制作。然而，如果您发现任何错误，请通过邮件brochures@tourspain.es和我们联系，帮助我们改善。

封底：圣地亚哥大教堂，圣地亚哥·德孔波斯特拉



介绍

在圣地亚哥朝圣之路体验一次让人永生难忘的冒险吧。穿好靴子，骑上自行车，或者选择最新的乘坐帆船的方式，用与众不同的方式去探寻西班牙吧。大胆尝试体验这条被联合国教科文组织列为世界遗产的千年之路吧。你会路过许多自然风光并途经充满历史的小镇，直至抵达你的目的地圣地亚哥-德孔波斯特拉（Santiago de Compostela）。

每年会有成千上万的朝圣者来到加利西亚这座栖息着圣雅各伯使徒遗体的地方。圣地亚哥吸引众多朝圣者有着诸多原因。大部分情况下，是出于超

越自我的精神，宗教或心灵追寻，以及对历史、艺术、自然或者运动的热爱。无论你选择哪一种，我们向你保证都会是一次值得的体验。

通过“圣雅各之路”，也被称为“圣地亚哥朝圣之路”，在这里你可以在诱惑你的味蕾的美食之旅中体验西班牙北部绝佳的美食。

路途中你可以看到九处被联合国教科文组织命名为世界遗产的地点。

城堡、大教堂和洞穴绘画正在等待你来发现。你也可以体验我们的习俗、传统和民间节日，了解最正宗的西班牙。

无论你选择何种交通方式，该路线都会让你体验一次与自然亲近的独特经历。从比利牛斯山的港口到加利西亚的丘陵，在路途中你会穿越神话般的草地和森林，你会看见让人凝神屏息的悬崖，你还可以参观国家公园。

在朝圣途中，总会有人与你相伴。路途上，你会认识来自五湖四海的同伴。所经之地当地居民的对朝圣徒们展示的热情好客，让你感觉宾至如归。

现在鼓起勇气，完成圣地亚哥朝圣之路，准备在大自然中踏上充满平和宁静的旅程吧。你生命中最美好的旅程正在等待着你。

路线



有许多路线都可以抵达圣地亚哥-德孔波斯特拉。你可以走完全程也可以仅仅选择其中一段。下面请与我们一道领略每段路途的风光吧。

从法国出发的圣地亚哥之路

法国路线的路段绝对是一场穿越时光的旅行，路途中你会感到自己就是传说中的人物。这条历史最悠久的路线，也是中世纪时期法国之路朝圣者选择的路线。你会在每一步中发现遗留的艺术文化印记。

如果你选择这条路线，并且想要走完全程，那么从比利牛斯开始吧，你可以沿着坎塔布连山脉Cordillera Cantábrica南面一直行走直到抵达加利西亚。选择位于纳瓦拉自治区的龙塞斯瓦耶斯（Roncesvalles）或阿拉贡自治区的桑普特（Somport）作为你的出发地。两条路线会在位于纳瓦拉大区的皇后之桥（Puente la Reina）交汇。准备在路途中观赏秀美的风光并且享受绝妙的美食吧。



▲ 比亚图艾尔塔（VILLATUERTA）桥
纳瓦拉



▲ 菲尼斯特雷 (FINISTERRE)
加利西亚

在阿拉贡大区，你会穿过梦幻一般的森林和草地，还可以观赏韦斯卡 (Huesca) 的坎弗兰克 (Canfranc) 火车站和科尔德拉德隆斯 (Coll de Lladres) 堡垒等充满魔力的地方。在同一个省的比亚努阿 (Villanúa) 小镇，你可以稍作休息前往参观拉斯古萨斯洞穴 (Cueva de las Güixas)，随后你将抵达哈卡 (Jaca) 这座城市。

▼ 于索 (YUSO) 修道院
拉里奥哈



▲ 圣多明戈·德拉卡尔萨达 (SANTO DOMINGO DE LA CALZADA)
拉里奥哈

你可以在这里休息，这里你也可以找到你所需要的一切。品味一份当地特色的蒜烧鳕鱼 (ajoarriero)，为明天的行程补充能量。一直走到阿雷斯 (Arrés)，享受贝尔顿运河 (Canal de Berdún) 眺望台让人惊叹的视野：欣赏无垠的樱桃林，阿拉贡河沿岸的森林以及尽头的比利牛斯山屏障。

▼ 皇后桥
纳瓦拉



朝着纳瓦拉继续你的旅途。在其首都潘普洛纳品尝由当地特色的红肉肠夹心面包，这种新鲜或风干的红肠用猪肉加甜椒粉制成。如果你是在7月第二周前来，那么你可以体验著名的圣费尔明奔牛节。你会路过欧巴诺斯（Obanos）和其他几个小镇，这里的民用建筑有着无限的美感，最后你会抵达罗马时期的古桥王后桥（Puente la Reina）。该桥修建于11世纪，其修建的目的是为了让从阿尔加（Arga）河途径的朝圣者前行更加便捷，而是十个世纪之后，你又来到这里即将穿越古桥。在离穆鲁萨巴尔（Muruzábal）两公里之处，你会发现原始路线的标志之一，圣玛利亚德艾纳德（Santa María de Eunate）教堂。教堂是罗马风格的建筑，也是圣地亚哥朝圣之路相关宣传广告所用最多、最为知名的形象之一。

从纳瓦拉到拉里奥哈这个以优质葡萄酒闻名全球的大区，你可以随时享受绝美的自然风光。品味当地原产葡萄酒的同时以拉里奥哈式土豆为配菜，这道菜虽然简单但是异常美味。在该区，你可以参观卡斯蒂利亚语的摇篮于索（Yuso）和苏索（Susó）修道院。修道院位于圣米兰德拉科格拉（San Millán de la Cogolla），目前已经被联合国教科文组织列为世界遗产。

圣多明戈德拉卡尔达（Santo Domingo de la Calzada）是因圣地亚哥之路而诞生的城市。你可以登上大教堂的钟楼，体验该区绝妙风光。





现在抵达了**卡斯迪亚和莱昂**抽出一点时间去**布尔戈斯**，这是一座圣地亚哥朝圣之路上的重要城市。

▲ 萨默斯修道院
卢戈

这里有许多手工艺人、商人，并且该地还在多个世纪中成为西班牙最重要的城市之一。其教堂是哥特式建筑最美的典范之一。你将会有一个长长的历史遗迹参观清单。圣尼古拉斯教堂、圣加达亚教堂、圣艾斯特门... 一顿美味的卡斯蒂利亚烤羊羔或者布尔戈斯血肠会让你重新充满精力。肯定会给你带来惊喜。

你可以在布尔戈斯省了解人类的进化，这里有位于**阿塔普埃尔卡**（Atapuerca）**山脉的考古公园**，这也是欧洲最重要的古生物遗址，被联合国科教文组织列为世界遗产。

你可以在**巴伦西亚**（Palencia）的**特拉迪亚德神殿**（Terradillos de los Templarios）稍作休息。其名字是为了纪念中世纪势力最大的基督教军队的圣殿骑士。



▲ 海上圣母教堂
萨利亚，卢戈（SARRIA, LUGO）

在穿越了卡斯蒂利亚广袤的平原以后，你会到达莱昂。这里也是许多朝圣者选择作为朝圣之路起点的地方。参观西班牙罗马时期的西斯廷教堂，以及被称为莱昂主教座堂的布尔卡拉莱昂尼亚（Pulchra Leonina）教堂。城市另一个重要地点是古罗马军营的遗迹，这也是原圣马尔克斯（San Marcos）医院。

在首府附近的阿斯托尔加（Astorga）你会看到艾比斯科帕尔（Episcopal）宫殿这座由安东尼奥·高迪设计的现代主义建筑。继续朝着你的目的地前行，穿越莱昂底蕴丰厚的小镇厄尔比艾索（El Bierzo）。在其首府的历史中心蓬费拉达（Ponferrada）的古城区矗立着一座由圣殿骑士建造的气势恢宏的城堡。在离开莱昂之前，在比亚弗朗斯德比艾索（Villafranca del Bierzo）稍事休息，该城的古城区已经被列为文化遗产。不要忘记品尝塞西那火腿，这种美味的与塞拉诺火腿类似的腊牛肉。

自此，你需要更加努力，穿过克鲁斯德艾尔罗（Cruz de Hierro）港口，这也是法国路线的最高点，或者穿过通往加利西亚的塞莱伊洛（O Cebreiro）港口。在圣玛利亚雷艾尔（Santa María la Real）教堂，如果雾气条件允许，千万不要错过山谷美妙的黄昏景致。

你的行程将在加利西亚绿色的山丘中进入最后阶段。溪流、森林以及牧场草地都是这片充满魔幻和神秘的土地的组成部分。这里，你可以看到古凯尔特人的遗迹，还可享受加利西亚著名的美食。品尝慰藉你味蕾的汤和馅饼，你体验其中丰富的味道。



▲ 波尔多马林（PORTOMARÍN）
卢戈

在卢戈（Lugo）穿越萨利尔（Sarria）到波尔多马林（Portomarín）之间的路段时，你会在路途中发现一座仿罗马式教堂圣玛利亚德费雷罗（Santa María de Ferreiros）教堂。在阿巴迪亚德萨默斯（Abadía de Samos）修道院本笃会修士将会为你提供栖息之地并邀请你与他们一起做晨祷。

卢戈还耸立着圣萨尔瓦多德比拉德多纳斯（San Salvador de Vilar de Donas）教堂。教堂坐落在帕拉斯德雷伊小镇。教堂内部，你会发现绝美的有着哥特斯结构和价值连城的教堂祭拜坛雕塑和12世纪安葬着圣地亚哥骑士的墓穴。

圣地亚哥之路

松一口气，你已经快到目的地了。你即将到达拉科鲁尼亚省，这里圣地亚哥-德孔波斯特拉正在等待着你。这座圣城充满魔力。当你漫步在其教堂大殿和礼拜堂之间，你会感受到它超凡脱俗的精神境界。这也是仿罗马艺术的一件瑰宝。教堂矗立在美丽的欧布拉多罗（Obradoiro）广场，这也是所有朝圣之路汇集的地点。你来到了一个独一无二的地方：享受其大学的氛围，文化活动以及绿意盎然的公园和花园。



北方路线

通过这条路线你可以沿着坎塔布连（Cantábrico）海海岸走圣地亚哥朝圣之路。这条路线与法国路线一样古老，这也是其中最美也最让人激情澎湃的路线。走近巴斯克、坎塔布连、阿斯图里亚斯和加利西亚的海岸风光。并且借此机会品尝西班牙北部享誉全球的美食。

深入绿色西班牙，这里有着无与伦比山区自然美景、河流、让人凝神屏息的悬崖、茂密的森林以及无尽的草原。你会拜访历史底蕴悠久的小镇以及充满生机的城市。该路线也是拥有联合国科教文组织命名的世界遗产数量最多的路线。



洪达里比亚（HONDARRIBIA）
吉普斯夸



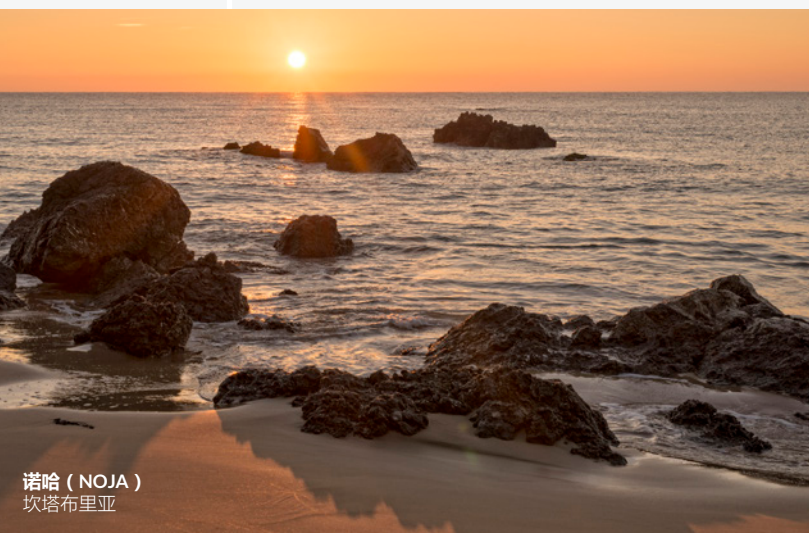
如果你想走完全程，那么你旅行的第一站就是**伊伦**（Irún）（位于艾斯卡迪巴斯克地区），它与法国接壤。你会经过**吉普斯夸**（Guipúzcoa）省，到达其首府**多诺斯蒂亚/圣塞巴斯蒂安**：这座美轮美奂的城市坐落在**乌尔古尔**（Urgull）山和**伊戈尔多**（Igeldo）山之间有着白色沙滩的海湾。其中的田园农居、贵族别墅以及其现代街区让这个城市成为了坎塔布连海岸最富魅力的城市之一。在这里，你可以拜访**圣特尔默**（San Telmo）博物馆，**风之梳雕塑**和**克尔萨尔议**（Kursaal）会宫，品味这座城市中传统与现代的完美结合。享用美食：**圣塞巴斯蒂安**

是世界上每平方米拥有最多米其林星级餐厅的城市之一。品味该省白葡萄酒，**塔克萨克里酒**。

你在该省接下来的几段行程中你将征服海滨小镇**萨拉乌特**（Zarautz）、**苏木亚**（Zumaia）和**德巴**（Deba）之间巨大的地势落差。在上述最后两个小镇，你可以观赏到大面积的**复理层**。这是一种由于海水侵蚀分层岩石产生的独特的地质现象。在**阿斯克苏**（Askizu）、**埃罗里阿加**（Elorriaga）和**伊特斯亚**（Itziar）最高处的村庄，你可以观赏坎塔布连绿色丘陵的绝佳风光。



小吃串



诺哈 (NOJA)
坎塔布里亚



毕尔巴鄂

在美轮美奂的冬青树林风光中，你已经向着内陆前行了，你会告别大海，遇见零星散落在比斯开省的田园农舍。在格尔尼卡（Gernika）这座被誉为“和平象征之城”的城市，你会感受到历史的气息扑面而来。该城在1937年内战时期被德国以及意大利空军完全摧毁。这也给巴布罗·毕加索创作该城同名的代表作提供了灵感。

继续在比斯开省的旅程，我们将会抵达该省首府毕尔巴鄂。该城将其辉煌的工业过往以及让人叹为观止的先锋派建筑在城市的环境中的完美结合足以让你惊叹。你一定要去古根海姆美术馆，这座由弗兰克·何瑞设计的体现当代艺术建筑。该建筑本身就是一件艺术品。在老城区品尝几个美味无比的当地小吃，这里该小吃也被称为塔帕斯，是一种一口一个大小的前菜。你可以就着当地红酒品味小吃。

行程的最后几公里中你会途径巴斯克抵达坎塔布连。在坎塔布连你还会经过美丽的小镇卡斯特罗乌尔迪亚尔斯（Castro Urdiales）、拉雷多（Laredo）和诺哈（Noja）到达坎塔布连高雅的首府桑坦德（Santander）。该城位于世界最美海湾之一的南部，也是山海相连的地方。你可以在众多瞭望台中享受让人赏心悦目的视野和景致。漫步其老城区，观赏遍布贵族建筑的城市。



索布雷亚诺 (SOBRELLANO) 宫
科米阿斯 (COMILLAS)



▲ 里瓦德塞亚 (RIBADESELLA)
阿斯图里亚斯

沿着坎塔布连的沿海峭壁，你将抵达科密阿斯 (Comillas)，它被命名为历史艺术小镇。在其鹅卵石铺就的遍布小广场的街道，你可以看到美丽的庄园别墅。你会喜欢这里的塔楼以及带有现代主义风格的建筑。参观东方奇幻屋 (El Capricho) 这座安东尼奥高迪设计的建筑；

索布雷亚诺 (Sobrellano) 宫这座新哥特主义建筑以及科密阿斯 (Pontificia) 天主教大学这座占据整个小镇的学校。

在离其很近的桑蒂亚那德马尔 (Santillana del Mar) 有着旧石器时代前叶的遗迹阿尔塔米拉 (Altamira) 洞这也是西班牙最大的洞穴艺术宝藏。洞中的壁画有一万八千年历史，被联合国教科文组织列为世界文化遗产。

现在我们已经在了阿斯图里亚斯境内了，这里你将度过一段有趣的旅程而且你可以享用众多美食。力巴德塞拉 (Ribadesella) 和亚内斯 (Llanes) 的众多教堂将在朝圣之旅中与你相伴。在亚内斯抽出一点时间观赏多洛雷斯圣母 (Nuestra Señora de los Dolores) 教堂周围绝妙的景致和圣安托林 (San Antolín) 海滩。



圣米盖尔德里约 (SAN MIGUEL DE LILLO) 教堂
奥维多 (OVIEDO)

随后你将抵达阿斯图里亚斯的一座大城市，**希洪**（Gijón）：这座城市融合海岸风光、历史遗迹以及沿海的现代城市风光，独具魅力。你会爱上这里。你可以参观**圣安德烈斯德塞雷斯**（San Andrés de Ceares）教堂或**圣玛丽亚马格达雷娜**（Santa María Magdalena）教堂等仿罗马式建筑典范。

你还将经过**古蒂雷洛**（Cudillero）这座美丽的海岸小镇和**卢亚卡**（Luarca）这个被认为是**绿色海岸**的白色小镇（Villa Blanca de la Costa

Verde），之后到达**加利西亚**。在同一个大区的**卢戈**（Lugo）省，参观**蒙多那多**（Mondoñedo）小镇。小镇位于一个通向坎塔布连的开阔的山谷，其被列为文化遗产的老城区以及气势恢宏的新古典主义教堂，会带你穿越时光来到数个世纪之前。品味由千层面皮、坚果和水果蜜饯制成的传统蛋糕。

阿拉苏亚（Arzúa）是一个离圣地亚哥40公里的服务设施齐全的小镇，在此你会遇到从法国路线出发的朝圣者。

原始路线

这是所有圣地亚哥朝圣路线中最古老的一条。沿着9世纪起朝圣者们从阿斯图里亚斯内部西侧开辟的路径行走。通过这条路线的行人比法国路线和北部路线少，而且这条路的路标非常完善。此外，该路段树林最多的地区也非常好走，基本没有沥青路段，因此你可以沿途享受阿斯图里亚斯满眼绿意山谷景致。

从奥维耶多（Oviedo）这座阿斯图里亚斯地区的首府城市开始出发。一个充满生机且历史文化遗迹众多的城市。这里有前罗马时期的圣玛利亚德那朗科（Santa María del Naranco）教堂、圣米盖尔德里约（San Miguel de Lillo）教堂和圣胡里安德普拉多斯

（San Julián de Prados）教堂。而这仅仅是该城众多的联合国世界遗产中的一部分而已。老城区的步行道适合漫步，让人心旷神怡。在圣萨尔瓦多（San Salvador）主座大教堂你会发现圣厅，它是由第一位朝圣国王下令修建的用来保存如耶稣裹尸布等遗物的礼拜堂（Cámara Santa）。

现在我们已经朝着加利西亚前行了，穿过阿斯图里亚斯中部，在水流丰富的河道、陡峭的峡谷、瀑布以及千年橡树林之间，你仿佛已与自然融为一体。在途中你可以看到如同萨拉斯（Salas）这样被命名为历史遗迹群的小镇。

▼ 萨拉斯（SALAS）
奥维多（OVIEDO）





▲ 希洪 (GIJÓN)

参观**圣玛利亚 (Santa María) 教堂**，这也是阿斯图里亚斯文艺复兴时期建筑的主要典范之一。在**中世纪塔楼**，你则可以在其博物馆中看到前罗马式艺术精品。在**萨拉斯 (Salas) 公墓**你可拥有绝佳的视野，而**欧洲红豆杉**肯定会让你惊讶，该树高达15米，树干周长为6米。

随后你将前往**阿亚德 (Allande)**和**格兰德斯萨利梅 (Grandas de Salime)**小镇，这里**卡隆蒂奥 (Carondio) 山脉**和**巴耶多尔 (Villedor) 山脉**保护区的风景会让你赞叹不已。现在你已经离加利西亚很近了，在**萨利梅水库 (Embalse de Salime)**你可以看到美妙的景致。在与法国路线交汇之前，在卢戈的**帕拉斯德雷伊 (Palas de Rei)**小镇你会登上高出海平面1003米以上的**阿尔多德尔阿塞波 (Alto del Acebo)**美丽山峰。

在你在阿斯图里亚斯漫长的旅途中，一定要品尝其美味且丰盛的传统菜肴。为了恢复力量继续前行，你可以吃一份著名的“**fabada**”（**法巴达**）炖菜，这道菜是由豆子、熏肉和红肠炖制。或者品尝“**cachopo**”（**卡抽波**）这道由两块填有奶酪和火腿的裹面煎牛排组成的特色菜肴。随后再来一份**米饭鲜奶羹**作为甜品，佐以当地流行的**苹果酒**。



► 火腿奶酪牛排 (CACHOPO)



▲ 巴达霍斯 (BADAJOZ)

其他旅游目的地

你还可以通过其他次要路线抵达圣地亚哥-德孔波斯特拉。你可以选择英国和斯堪的纳维亚朝圣者所走的**英国路线**，这些朝圣者在**费罗尔** (Ferrol) 或**拉科鲁尼亚**登陆。而**葡萄牙路线**则会带着你从**里斯本**沿着大西洋海岸一直到**波尔图**随后进入**加利西亚**。沿途经过**蓬德维特拉**的边境小镇**图伊** (Tui) 入境西班牙。你还可以选择**银色路线**这条**穿越西班牙的文化商业路线**。路线从南部的**塞维利亚**开始，一直到北部的**希洪**结束，和圣地亚哥-德孔波斯特拉的其他路线联通起来。



路线

如何完成 该路线？

在走圣地亚哥朝圣之路挑战自我之前，请确认你已经准备好了。我们在这里给你一些出行前的初步建议。

如果你想获得朝圣证书即孔波斯特拉，需要你出示自己的身份证件以及朝圣者凭证：凭这个类似护照的证件，你可以下榻朝圣之路途中的旅舍。你可以在这些旅舍、教堂、市政府或者授权的酒吧中获取每段路程的印章。你需要前往你行程首站的教堂或者旅舍办理该护照。你也可以选择前往圣地亚哥朝圣之路之友协会办理。其中最后一个印章是由圣地亚哥大教堂签发的，你可以前往圣地亚哥-德孔波斯特拉朝圣者办公室领取。不过要获得德孔波斯特拉证书，你需

要证明你至少步行走完了100千米或者骑马、骑自行车走过了200千米。而且也要求完成圣地亚哥朝圣之路的决定是出于宗教信仰或者精神追求。如果你走圣地亚哥之路是出于其他原因，那么你可以申请另外一种朝圣者证书。

不过这些你都需要在行程开始之前想清楚。你有很多选择。我们在这里给你一些线索，无论怎样选择，这些线索都会帮助你顺利完成旅程。

步行

如果你需要一次最地道的朝圣之路的体验，那么步行是最好的也是最经济的选择。你可以根据自身的节奏，享受自然之声并且与来自世界各地的人交流。如果你喜欢，你还可以选择安静的完成圣地亚哥之路，享受孤独。朝圣之路也是一次绝佳的沉思机会。

如果你决定步行，那么你需要选购一个质量上乘的书包。而在收拾行李的过程中，注意行李重量不能超过你体重的10%，最重不得超过8公斤。行程中会有泥土路段也会有沥青路段，带上适宜每种路段的鞋子：一双质量上乘的徒步登山靴和一双合脚的运动鞋。我们也建议携带可以在陡峭路段帮助你支撑的手杖。记住带上你所需的个人清洁卫生物品和一个小型医药箱。

不用担心，如果你遇到任何意外，永远都会有人在你身旁。帮助他人也是朝圣者的美德之一。



注意有的区域的气温即使在夏季也有可能下降。为了以防万一，带上大衣和一件可以在雨天遮盖住你和你书包的雨衣。西班牙是一个阳光灿烂的国度，因此请带上帽子和防晒霜。休息时，许多朝圣旅舍都会提供让你可以放置睡袋的床。而有时候你则需要席地而睡，因此一张垫子总是很有必要的。



骑自行车

如果你喜欢蹬车，那么骑自行车完成圣地亚哥朝圣之路绝对是一次独一无二的旅程。每个路段你都可以骑行更多公里，而且你还可以快速前往难以计数的隐藏在朝圣路线中的旅游景点。

如果你想更好的享受旅程，那么你需要制定一个与你自身体力相符的路线并且选择一年之中气候最佳降雨最少的时节。不过朝圣之路一年四季都可以走，而且还有一个舒适的朝圣之路旅舍网络，会在你选择的任何季节为你提供预约服务。

“法国路线”和“英国路线”路段没有太大难度。海岸路线或北部路线和原始路线的春季和夏季气候非常适宜出行。如果是银色路线，在夏季最炎热的几周，其高温天气也是你需要考虑到的因素。

在你的旅途中你会遇见许多可以选择骑行的路段。这些路段都标识明确，而且你也可以在专业指南上找到相关信息。

大部分的朝圣者的推荐对你来说都是有用的。你也必须带上必要的自行车装备（用于替换的车胎、车轮修补材料、打气筒、除油剂等等）以及你所需的装备（太阳镜、头盔、手套、用于公路路段的感光材料夹克）。至于休息住宿，你需要注意，公共朝圣旅舍一般都会优先接待步行朝圣者。



骑马

骑上一头骏马，如同中世纪的国王以及骑士一般行走圣地亚哥之旅。这也是一种独一无二的了解原始路线的方式。

不过该类行程的准备工作更为复杂，你需要提前充足的时间为你的马预定休息地点，并且准备马在漫长路途所需的饲料。

虽然这是一种非常轻松的完成朝圣之路行程的方式，但是也需要一定的体能。不要制定过长的行程，这样你可以休息几次，伸展双腿，体验你的路途中的许多经历。

你也需要提前几天致电圣地亚哥德孔波斯特拉当地警局（电话092）。警方会告知你进入的时间以及相关路线。此外，警局还会发放奥布拉多罗（Obradoiro）广场进入许可，让你可以在大教堂前短暂停留。照一张相片纪念这次让你难忘的旅行吧。

帆船

自2016年起圣地亚哥朝圣之路也可以在坎塔布连海上完成。12世纪英国人和爱尔兰人成为了海上完成圣地亚哥朝圣之旅的先驱。解开泊船绳，开启新的水上旅程。这也是一种让原始路线的行程更有冒险趣味的方式。

在这条被称为“*Sail the Way*-航行路线”的路线上，你会沿着和北部路线平行的、位于巴斯克、坎塔布连、阿斯图里亚斯和加利西亚的17个运动港口前行。为了取得你的孔波斯特拉证书，你需要走完至少100海里（182千米）的路程，并且在每个认证港口盖上朝圣者印章。最后一段位于喜乐山和圣地亚哥·德孔波斯特拉之间的路段你需要步行完成。

▼ 喜乐山 拉科鲁尼亚





实用 信息

隆瑟瓦耶斯的皇家教堂 (REAL COLEGIATA DE RONCESVALLES)
纳瓦拉

在哪里住宿？

在圣地亚哥朝圣之路上有多种类型的住宿。每种都会带给你独一无二的体验。

朝圣旅舍

如果你想要拥有最正宗的朝圣路途体验，那么你可以选择住宿在数量众多的朝圣旅舍中。你会发现旅舍有两种类型。公共旅舍或是免费的或是只需要捐一小笔款就可以入住。不过这种旅舍的名额有限，都是按照朝圣者抵达的先后秩序决定的。另外步行或者

骑马的朝圣者相对骑自行车的朝圣者有优先入住权。

不用担心，你总会找到一个休息的地方。还有一种私人旅舍，如果旅舍内部空间有限，也会开放教堂、多功能体育馆，学校或者其他公共建筑供朝圣者入住。

你需要遵守出入时间和晚间必须保持安静的规定，这也是为了让你和你的朝圣同伴们可以更好的休息。与其他朝圣者的团结气氛也是这些旅舍共有的和谐氛围。在其中住宿就意味着你体验了最真实最正宗的原始路线经历。

酒店

西班牙的旅游基础设施非常出色。在路途中你可以发现多种不同的适合你喜好以及预算的私营酒店。从传统的各种等级的酒店和客栈，到可以让你感觉时光静止的温泉酒店和现代化的设有水疗中心的酒店，这里你可以花时间呵护自己。你可以在沿途一路找到田园农舍。在那里你会受到非常亲切的接待。

野营

如果你想要与自然界亲密接触，那么你可以住在朝圣之路的野营地。大部分野营区位于你经过小镇的得天独厚的绿色区域。也有不同的等级。所有野营地都提供基本服务，有的则会让你大吃一惊，因为内部还设有游泳池、以及为孩子们准备的活动和助兴活动。北部路线中有最大的野营网络。而且许多小镇拥有不止一个野营点。西班牙的自由露营都有相关规定。你需要了解哪些地区允许露营。

古堡酒店

你可以住在古堡酒店中体验朝圣之路以及历史气息。酒店选址都是在独一无二的标志性建筑里，而且都会有绝美的自然或者历史风光。宫殿、修道院、城堡、宫殿等等。这些货真价实的历史建筑内部有着21世纪的所有现代便捷的设施，而且你还可以通过这些酒店了解西班牙的文化。其中还有一些是博物馆式古堡酒店，也是西班牙艺术文化遗产的组成部分。所有的古堡酒店都提供美味的当地传统菜肴。目前西班牙共有近100家古堡酒店。我们在这里将为你列出一些你将沿途邂逅的古堡酒店。请访问<http://www.parador.es>，获取完整清单。

在北部路线中你会遇见桑迪亚那德马尔（Santillana del Mar）古堡酒店（坎塔布连），这是一个典型的山间别墅，建筑风格也是当地典型的风格。你在路过阿斯图里亚斯的坎加斯德欧妮丝（Cangas de Onís）时，被欧洲之巅群山环绕的圣佩德罗德比亚努埃瓦（San Pedro de Villanueva）修道院会让你惊叹。在加利西亚，你可以在贝尔林（Verín）古堡酒店（欧伦赛/Ourense）住宿田园别墅欣赏多种多美景。田园别墅是加利西亚特有建筑风格的贵族住宅。在该省，你可以在圣艾斯特瓦（Santo Estevo）修道院的庭院体验修士生活的安宁。如果你选择葡萄牙路线，你则可以在蓬德维特拉的宝伊欧那（Baiona）古堡酒店感受历史氛围。这是一个可以看海的带围墙的宏伟堡垒。

银色路线上你则可以入住文艺复兴风格的宫殿**卡塞雷斯（Cáceres）**。酒店位于被联合国科教文组织列为世界遗产的古城区。当你抵达**圣地亚哥-德孔波斯特拉**后，让你的旅程在**天主教双王（Reyes Católicos）酒店**画上圆满句号。这座美丽的医院是与圣地亚哥大教堂同时在文艺复兴时期为朝圣者们专门修建的。





风味章鱼

面对朝圣之路的挑战，你需要每天补充体力。这也是一次享受旅途中遇见的美食的最佳机会。

加利西亚蔬菜汤



圣地亚哥之路的美食

许多餐厅都会为你提供“朝圣者套餐”。这也是一种品位各地独特美食的经济的方式。

在**巴斯克**你可以品位最正宗的蒜蓉鳕鱼或者比斯开亚红酱鳕鱼。品位marimitako（马利米塔科）这道美味的炖菜以及墨汁乌贼。纳瓦拉的埃布罗河河岸种植着美味的蔬菜，你会为烤琉璃苣的简单纯正或者蓟草蛤蜊的滋味而赞不绝口。这里的白芦笋也非常著名。在**拉里奥哈**让自己沉浸在葡萄酒文化中。前往某个酒庄看如何使用干葡萄藤烤羊排。拉里奥哈式鸡蛋是一种将炸煮鸡蛋与蒜以及红椒一起放入砂锅制作的菜肴。

在**阿拉贡**你需要品尝美味的chilindrón（奇林德隆）式烧鸡和阿拉贡炸蔬菜。阿拉贡和**卡斯蒂亚和莱昂**的烤牛羊羔都非常著名，绝对让你回味无穷。在**莱昂**除了肉脯之外，还有另一种名为botillo（波提约）的独特香肠。在**坎塔布连**则需要品尝其美味的炖菜，比如勒芭拿炖菜和山区炖菜。在**阿斯图里亚斯**，试着品尝其种类繁多的手工奶酪，比如山羊奶酪。而最后在**加利**



▲ 圣地亚哥蛋糕

西亚，你可以用美味的鱼肉、海鲜和牛肉愉悦你的味觉。品尝其特色菜，比如á feira（阿费伊拉）章鱼，或者加利西亚蔬菜汤，最后来一道名为Filloa（菲约亚）的甜品或者圣地亚哥蛋糕，在甜美的口感中结束一餐。

圣地亚哥朝圣之路的美食绝对会让你唇齿余香。



 @spain

 @spain

 Spain.info

 /spain