

### Via Mariana – Sameiro / Muxía / Finisterra (Caminhos De Santiago)

Datas	Etapas	Percursos	Km +/-
30-09-2023	1	Sra. do Sameiro / Goães	28
14-10-2023	2	Goães / Ponte da Barca	30
28-10-2023	3	Ponte da Barca / Soajo	23
11-11-2023	4	Soajo / Sra. da Peneda	16
25-11-2023	5	Sra. da Peneda / Melgaço	25
09-12-2023	6	Melgaço / Parada de Achas	15
06-01-2024	7	Parada de Achas / Covelo	21
20-01-2024	8	Covelo / Sta. M. de Estacas	26
03-02-2024	9	Sta. M. de Estacas / Cotobade	25
17-02-2024	10	Cotobade / Campo Lameiro	16
02-03-2024	11	Campo Lameiro / Cuntis	21
16-03-2024	12	Cuntis / Herbón / Padrón	21
<b>Etapas de fim-de-semana</b>			
30-03-2024	13	Padrón / Santiago	26
31-03-2024	14	Santiago / Negreira	21
13-04-2021	15	Negreira / Zás	31
14-04-2024	16	Zás / Vimianzo	22
27-04-2024	17*	Vimianzo / Muxía*	29
28-04-2024	18**	Muxía / Finisterra**	30

\* Última etapa da Via Mariana

\*\* Etapa (extra) dos Caminhos de Santiago – km 0

#### **Dicas Úteis**

- Sapatilhas ou botas de caminhada para todo-o-terreno (de preferência 1 número acima daquele que habitualmente calça) e já com alguns quilómetros de uso.

#### **Nunca use calçado novo.**

- Meias antibolha ou, em alternativa, dois pares de meias sem costuras.
- Hidrate bem os pés antes de se calçar (Vicks Vaporub ou pomada Lauroderme são uma boa opção).
- A roupa deve ser prática e folgada, para não condicionar os movimentos.
- Um par de calças e um poncho impermeáveis devem andar **sempre** na mochila (o poncho é um bom complemento, mesmo por cima do kispó ou do corta-vento, porque cobre a mochila).
- Um ou dois bastões serão muito úteis neste percurso.
- Na mochila, leve sempre água, fruta e uma merenda do seu agrado. Evitaremos grandes paragens para o almoço e o constrangimento de não existirem cafés ou restaurantes no caminho.

- Confirme se tem o **Cartão Europeu de Seguro de Doença** dentro da validade e leve-o consigo a partir da **6.ª etapa**.
- Por último, leve **sempre** o seu melhor sorriso, boa-disposição e espírito de equipa.

A sinalética da Via Mariana é composta por uma seta amarela e azul.



Por Rosa Moura, 11-05-2023