

Camiño Vello a Santo André de Teixido
desde Ferrol

O CAMIÑO A SANTO ANDRÉ

A GUÍA PRÁCTICA DO CAMIÑO A SANTO ANDRÉ
PARA CADEIRAS DE RODAS ELÉCTRICAS

ASOCIACIÓN SOCIOCULTURAL ASCM





Camiño Santo André de Teixido



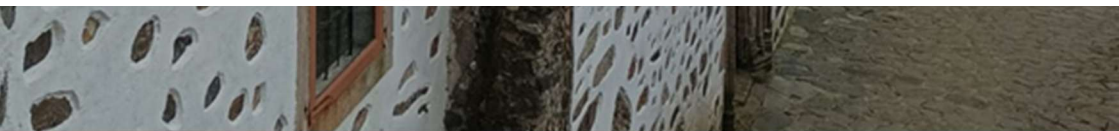
MANCOMUNIDADE
Concellos da Comarca
de Ferrol



Deputación
DA CORUÑA



FERROLTERRA



O CAMIÑO A SANTO ANDRÉ DE TEIXIDO DESDE FERROL

A GUÍA PRÁCTICA DO CAMIÑO A SANTO ANDRÉ DE TEIXIDO DESDE FERROL EN CADEIRA DE RODAS ELÉCTRICAS 2025

Os textos deste volume foron redactados pola **Asociación Sociocultural ASCM**, **Sergio Muiño** e **Marta Trueba**.

Edición:	Asociación Sociocultural ASCM, Marta Trueba
Impresión:	Lugami
Mapas e planos:	Open Street Maps
Deseño de cuberta:	Asociación Sociocultural ASCM
Imáxenes:	Asociación Sociocultural ASCM
1ª edición:	Setembro de 2025

Reservados todos los derechos. O contido desta obra está protexida pola Lei, que establece penas de prisión e/ou multas, ademais das correspondentes indemnizacións por danos e perxuizos, para quen reproducir, plaxiaren, distribuíren ou comunicaren publicamente, en todo ou en parte, unha obra literaria, artística ou científica, ou a súa transformación, interpretación ou execución artística fixada en calquera tipo de soporte ou comunicada a través de calquera medio, sen a preceptiva autorización da Mancomunidad de Concellos da Comarca de Ferrol.

Impreso en España – printed in Spain.

A información contida nesta guía foi coidadosamente comprobada antes da súa publicación. Non obstante, dada a natureza variable dalgúns datos, recomendamos a súa verificación antes de saír de viaxe. Calquera suxerencia ou observación o respecto é benvida. As persoas interesadas poden dirixirse directamente a ASCM a través do correo electrónico info@ascmgalicia.org.



www.ascmgalicia.org



C/ S. Roque e Ánimas, 18-19, Bl. 2
15403 FERROL (A Coruña)
Telf. 981 35 14 30

info@ascmgalicia.org

Agradecementos

É para min un honor presentar esta Guía práctica do Camiño Vello a Santo André de Teixido desde Ferrol en cadeira de rodas eléctrica 2025, un proxecto que encarna a perfección os valores que desde a Asociación Sociocultural ASCM defendemos desde fai máis de tres décadas: a inclusión, a accesibilidade e a igualdade de oportunidades.

Na Asociación Sociocultural ASCM iniciamos a nosa traxectoria no ano 1987. Somos unha entidade sen ánimo de lucro, co obxectivo prioritario de alcanzar a plena inclusión das persoas con discapacidade. No ano 2010 obtivemos a declaración de Entidade de Utilidade Pública por parte da Xunta de Galicia.

A chave é sensibilizar á cidadanía sobre a riqueza das distintas capacidades existentes na sociedade, porque todos somos persoas con algún tipo de discapacidade en algún momento da nosa vida, xa sexa temporal ou permanente... e porque a nosa realidade pode cambiar nun instante: un accidente laboral, doméstico ou de tráfico, que pode transformar as nosas circunstancias e a nosa maneira de ver as cousas.

Este traballo representa un paso máis no noso compromiso coa construción dunha sociedade verdadeiramente accesible, onde tódalas persoas poden desfrutar do patrimonio, a natureza e a cultura en igualdade de condicións. O Camiño a Santo André de Teixido é un símbolo de fe, tradición e esforzo e hoxe tamén se converte nun símbolo de superación e de avance ata a plena participación das persoas con discapacidade.

Queremos expresar o noso máis sincero agradecemento a Mancomunidade de Concellos da Comarca de Ferrol e a Deputación da Coruña polo seu apoio e financiación, sen os cales esta guía non habería sido posible. Así mesmo, recoñecemos o apoio técnico de Marta Trueba e a implicación de Sergio Muiño, impulsor do proxecto “EuFunDeVivo”, cuxa visión e coñecemento quixemos que estiveran presentes tamén nesta iniciativa.

Esperamos que esta guía sirva de inspiración e utilidade a tódalas persoas que desexen emprender este camiño, demostrando que “non existen barreiras cando hai vontade de avanzar”.

Con ilusión e compromiso,

Paula Gárate Formoso
Presidenta da ASCM Galicia
Setembro de 2025

Índice de contido

	Pág.
Agradecementos	5
1. O Camiño a Santo André de Teixido	
1.1. Unha radiografía da actualidade	7
1.2. Un camiño de oportunidades	
1.3. Unha viaxe de obrigado cumprimento	
2. Pasaporte e sinalización	
2.1. Pasaporte a Santo André de Teixido	13
2.2. Sinalización	
3. Como usar esta guía	
3.1. Estimar os tempos de cada etapa	
3.2. Planificación das etapas	
3.3. Lugares de parada e agrupamento	
3.4. Preparación persoal e do material	15
3.5. Material de utilidade no Camiño	
3.6. Vehículo de apoio	
3.7. Lenda. Iconas e identificación de porcentaxes de pendente de cada tramo	
4. O Camiño a Santo André de Teixido en cadeira de rodas eléctrica	
4.1. Servizos principais por fito quilométrico	23
4.2. Mapa do Camiño a Santo André de Teixido	
4.3. As etapas do Camiño	
5. Direccións e teléfonos de utilidade	
- Emerxencias e transportes	
- Servizos municipais e de taxi / eurotaxi	39
- Oficinas de turismo	
- Enlaces de interese	
6. Checklist de verificación	41

1. O Camiño a Santo André de Teixido

Entre os acantilados do Xeoparque do Cabo Ortegal, no municipio de Cedeira, a uns 140 metros sobre o nivel do mar, encóntranse Santo André de Teixido, unha pequena aldea tradicionalmente dedicada ao gando e á acollida dos romeus que desde hai séculos visitan o santuario. Na actualidade, alí residen aproximadamente unhas trinta persoas que combinan o seu labor turístico nos comercios de artesanía de pan e nos establecementos de restauración, co coidado dos animais na Serra da Capelada.

Este santuario é o gran punto de peregrinación da xente de Galicia, un templo documentado xa no século XII que ata hoxe recibiu millóns de visitantes a través dos seus históricos camiños. Un dos máis recoñecidos é o Camiño Vello, un roteiro que no século XVIII foi elixida polo pai Sarmiento para coñecer este centro de culto. En todo caso, existen diversos percorridos que levan a Santo André desde o propio municipio de Cedeira e doutros próximos como Cariño, Ortigueira, Valdoviño, Moeche, Cerdido ou San Sadurniño, tanto polo interior como pola costa. Tamén desde Narón ou Ferrol. As aldeas que se atopan nestes itinerarios están cargadas de tradición e significado, con elementos destacados como o caldo das mulleres de Porto de Cabo ou a artesanía do lugar; a identidade mariñeira das vilas costeiras que destacan produtos tan exquisitos e demandados como o percebe; ou as actividades agrarias e de campo que levaron a cabo entre destacados castelos que foron testemuñas de grandes revoltas europeas.

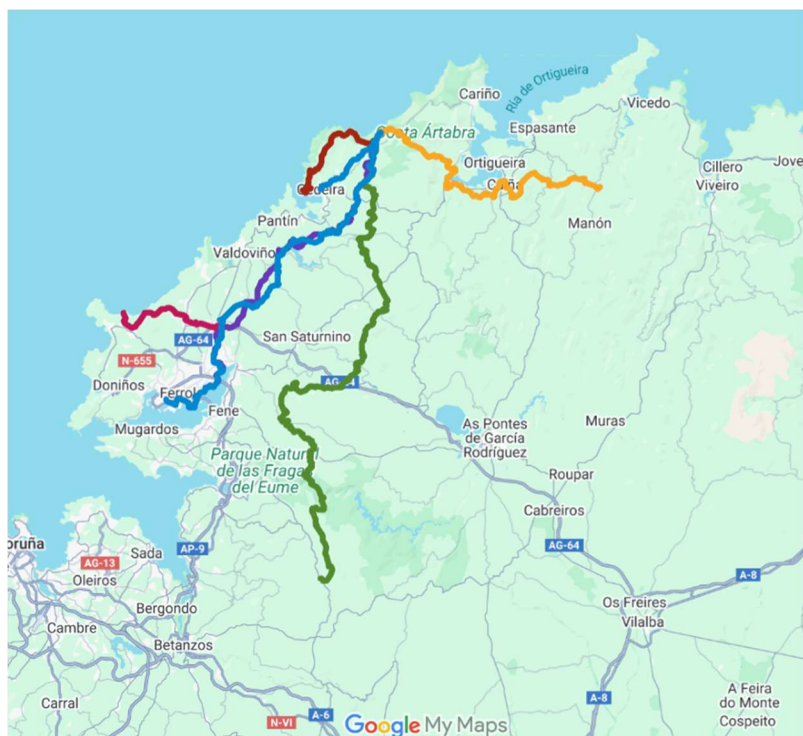


Todo isto é Camiño de Santo André de Teixido. Así como o son tódalas persoas que habitan nel e aquelas que, por algún motivo, ao longo da súa vida, deciden percorrelo para visitar ao apóstolo Andrés no Cabo do Mundo. A este templo chegaron romeus desde moitos puntos da xeografía galega, por non dicir da maioría, e actualmente tamén desde o resto de España e do estranxeiro. As razóns seguen sendo as propias dun santuario relixioso, venerar ao santo, aínda que tamén aparecen novos intereses como a natureza, a cultura, a artesanía, a xeoloxía ou a gastronomía. Estes elementos axudan a manter activo este recurso, tan querido e valioso, a medida que a sociedade vai cambiando as súas necesidades e motivacións. E así de concorrido continuará

mentas que a tradición rece que a «*Santo André de Teixido vai de morto quen non foi de vivo*».

1.1. Unha radiografía da actualidade

O territorio de Ferrolterra está a experimentar un aumento xeral na chegada de visitantes nos últimos anos. Non só polas motivacións da demanda turística e as características intrínsecas da zona, senón polas accións e estratexias que se están levando a cabo desde os diversos organismos que interveñen na xestión e promoción turística. Os datos acompañan esta información, xa que no ano 2025 o santuario de San Andrés de Teixido supera os 100.000 visitantes, segundo as estatísticas oficiais do municipio. Unha cifra alta, en comparación coa reducida poboación da aldea, que mostra o interese que este punto de culto ten para os galegos e para aqueles turistas que visitan Galicia. Un santuario vinculado a Santo André que tamén está conectado coa tradición pagá e co culto precristiano milenar existente neste territorio.



Antigamente, os habitantes destas terras atopaban aquí unha porta que conectaba co máis aló fronte ao lugar de Teixido, un paso entre os dous mundos que precede a un santuario cristián con tanta espiritualidade. Para a súa viaxe utilizaban unha gran barca de pedra, relacionada posteriormente coa lenda de Santo André. Esta historia cristiá relata que o apóstolo se atopaba pescando nestas ricas paraxes, cando a súa embarcación quedou envorcada e petrificada fronte á costa. Él tivo que quedar solitario nunha zona atlántica, escarpada e pouco transitada, polo que ante esta situación Dios prometeulle que tódalas persoas irían visitar polo menos unha vez na vida, se non o farían de mortas. Desta lenda xorde o coñecido slogan: «A Santo André de Teixido vai de morto quen non foi de vivo».

Desde entón, millóns de persoas coñeceron esta aldea. O visitante habitual que chega o santuario é o excursionista, principalmente galego pero cunha ampla presenza nacional e internacional nos meses de verán. Entre as procedencias nacionais predominantes encóntranse a Comunidade de Madrid, Cataluña, Andalucía ou Comunidade Valenciana; mentres que nas internacionais destacan Francia, Alemaña, Italia ou Reino Unido. E aínda que o medio de transporte máis habitual para chegar é o coche ou o autobús, son moitas as persoas que deciden achegarse a pé polos roteiros de peregrinación. Unha proporción que aproveita para coñecer a natureza e a contorna da aldea, e tamén para camiñar ata Santo André de Teixido. Os motivos son persoais, ligados á relixión en moitos casos, e noutros conectados con algunha enerxía ou sentimento que os acerca ata o lugar. Estas persoas así o manifestan explicando que se trata de algo que vai máis aló do tanxible, un vínculo telúrico e que lonxe de poder ter unha explicación racional está conectado co alma e co interior de cada un.



Tradicionalmente, as familias galegas acudían cada ano en romaría ata este cabo do mundo, desde diferentes lugares próximos da zona pero tamén desde cada recuncho de Galicia. Era habitual levar instrumentos, comida e tamén algo de beber para o camiño, aínda que nos lugares polos que pasaba sempre había quen ofrecía os seus produtos e hospedaxe. Unha vez na aldea, estes romeus conseguían o coñecido ramo do Santo feito cunha rama de avellano, unhas follas do tezo que dá nome a Teixido, a herba de namorar e os amuletos de faragulla de pan. Hoxe en día, o ramo foi desaparecendo pola escaseza do tezo de maneira que os visitantes levan os sanandreses de faragulla de pan como amuletos e en ocasións de recordo. É o produto por excelencia que se confecciona na aldea polas familias do lugar, de maneira tradicional e artesanal. Tal e como indican os datos, estes santos, como así os denomina parte da veciñanza, son os produtos máis demandados polos viaxeiros debido á súa singularidade, á súa estética e á súa significación conectada co territorio e coas formas de vida das súas comunidades locais.



As mulleres foron quenenes comezaron a elaborar estas figurillas para vender no santuario, unha actividade importante dentro da economía familiar que permitía obter ingresos nas épocas de romaría. Cada peza ten un significado que protexe ou axuda en diferentes aspectos da vida: a flor para o amor; o peixe para o alimento e o diñeiro; a man para os estudos; o santo para a saúde e a amizade; a coroa para a protección; a escaleira para o traballo; a barca para as viaxes; e a pomba para a paz. Aínda que hai décadas existían outras pezas, e na actualidade modélanse outros deseños eventualmente, este conxunto de oito figuras é o máis demandado na aldea.

Os rituais continúan tendo un gran protagonismo se hai que falar da interacción do visitante coa contorna. Entre eles está o feito de beber auga na fonte do santo ou tirar unha faragulla de pan para coñecer a súa virtude adiviñatoria. Se a faragulla de pan flota, o santo axudará no seguinte ano e todo chegará a bo porto; se pola contra afúndese pode que sexa unha tempada complicada. Tamén é común acender unha vela ou ofrecer un exvoto de cera ao santo, con diferentes formas en función da doenza que poida ter cada un. Por iso existen exvotos en forma de brazo, de perna, de humano, de animal ou de peito, entre outros. Para quen chega a pé, non pode faltar o lanzar a pedra nos amilladoiros, no alto das costas que descenden cara ao santuario, sendo habitual que aqueles que viaxan en vehículo tamén se acheguen para cumprir coa tradición. Por suposto, tamén hai quen non se marcha sen as rosquillas tradicionais das romarías que se poden atopar nos diferentes postos do lugar.

A pesar de que estas son as prácticas máis recoñecidas, cada quen tamén chega coa súa idea e a súa propia vontade de que facer en función do seu agradecemento, da súa petición, da súa ofrenda ou do motivo que o levou á aldea. Por iso é habitual atopar xunto ao altar, onde se atopa o gran retablo barroco, todo tipo de ofrendas que van desde chisqueiros ou bufandas ata muletas ou ecografías que evocan a fertilidade. Xa se di que a San Andrés de Teixido van dous e volven tres.



1.2. Un camiño de oportunidades

As peregrinacións son un fenómeno global que están presentes en diversos destinos a nivel internacional. Tan só tendo como referencia o cristianismo é posible facer mención a tres grandes puntos de culto: Roma, Xerusalén e Santiago. A cidade xacobeá, como referencia pola súa realidade e pola súa proximidade, é unha mostra do potencial turístico e de desenvolvemento para os territorios.

A posta en valor doutros recursos e itinerarios significativos como o Camiño de Santo André de Teixido, diferenciado polas súas orixes pagás, a conexión coa romaría das xentes de Galicia ou as paisaxes e atractivos naturais polos que discorre, pode ser clave. Optar por desenvolver un produto con infraestruturas e servizos de calidade, significativo para as comunidades, así como accesible e inclusivo para todas as persoas que decidan coñecelo. Organismos globais como ONU Turismo traballan desde hai uns anos co obxectivo de promover unha accesibilidade universal, un reto que pode ser apoiado polas administracións locais e todos aqueles actores que forman parte da industria turística. No Camiño de San Andrés está a traballarse neste punto coa



incorporación de guías ou manuais e, por suposto, con melloras físicas nos trazados, co fin de acoller a tódalas persoas que desexen levar a cabo a súa peregrinación sen importar o tipo de limitación que poidan ter.

A sustentabilidade é un factor moi importante, desde o punto de vista social e económico, pero tamén desde unha perspectiva ambiental. Os camiños percorren áreas naturais, nalgúns casos protexidas, e zonas de maior presenza urbana. Por iso, é preciso destacar que a aplicación de accións que melloren a accesibilidade é necesaria nalgúns casos pero sempre tendo en conta ao territorio e aos valores que este presenta.

A integración destas accións nos camiños para que sexan máis accesibles e inclusivos deben realizarse con sensibilidade e con total consideración do medio, para permitir manter a esencia e protexer os seus valores. Unha persoa que vai de romaría a Santo André de Teixido utilizando a súa cadeira de rodas tamén aprecia a singularidade do territorio e desexa vivir unha experiencia auténtica nel.

1.3. Unha viaxe de obrigado cumprimento

Un santuario é o refuxio de tódalas persoas que alí chegan para agradecer ou pedir, a San Andrés neste caso, a forza e a vontade para conseguir algún obxectivo ou seguir adiante. Un espazo de enerxía que ao longo dos séculos foi transmitindo a súa espiritualidade e deixando un legado que se mantén vivo. Cada día chegan á aldea persoas con diversas motivacións, intereses e necesidades, buscando un espazo propio nun lugar de todos. Aquelas persoas que visitan en vida o lugar levan consigo un recordo, unha experiencia ou unha vivencia, positiva ou negativa en función da súa propia viaxe pero sempre íntima e verdadeira. Tamén forman parte da idiosincrasia aquelas persoas que chegan ben desde o máis aló reencarnadas en pequenos animais como lagartos ou insectos, seguindo a lenda, ou ben en compañía dalgún ser querido que realiza a viaxe por elas facendo unha serie de rituais, como está documentado.

Santo André de Teixido é un recuncho milenario no noroeste de Galicia, visitado cada vez por máis persoas que desexan conectar coa súa enerxía, penetrarse na súa cultura e tradición coas comunidades, en ocasións acompañados dalgunha experiencia guiada como as realizadas a través do proxecto local www.eufundevivo.com, que descubren a identidade, a memoria e o patrimonio invisible deste importante santuario.

2. Pasaporte e sinalización

2.1. Pasaporte a Santo André de Teixido

O Camiño a Santo André de Teixido, un roteiro de peregrinación tradicional galega co devandito popular "A Santo André de Teixido vai de morto quen non foi de vivo" (Va a San Andrés de Teixido de muerto quien no fue de vivo), conta coa súa propia credencial, a modo de pasaporte do peregrino.

Que é e para que serve?

Esta credencial, a miúdo denominada "pasaporte de Santo André de Teixido" ou simplemente "credencial propia deste roteiro", cumpre unha función similar á do Camiño de Santiago:

Identificación: Serve para identificar a quen realiza o camiño cun sentido de peregrinación ou procura, xa sexa a pé, en bicicleta ou dacabalo.





Rexistro do Percorrido: o seu principal valor é de ser selado nos distintos puntos de paso (oficinas de turismo, albergues, igrexas, negocios locais) o longo do itinerario. Estes selos son a proba de que o peregrino completou a ruta.

Testemuño: o finalizar, convértese nun fermoso testemuño da viaxe realizada ata o santuario de Santo André de Teixido en Cedeira, similar a “Compostela” do Camiño de Santiago.

Onde se pode obter?

A credencial propia desta ruta, impulsada por entidades como a Mancomunidade de Concellos da Comarca de Ferrolterra para potenciar o itinerario, pódese solicitar e conseguir habitualmente en:

Oficinas de turismo da zona de inicio, como a de Ferrol (A Coruña).

Outros puntos designados polas asociacións e promotores da ruta.

Obter este pasaporte e selalo é unha parte esencial da experiencia, conectando ao peregrino coa rica tradición e misticismo deste ancestral camiño galego.

2.2. A sinalización no Camiño a Santo André de Teixido

Ata chegar ao Mosteiro do Couto seguiremos as indicacións do Camiño de Santiago (Camiño Inglés), profusamente sinalizado e para o que nos limitaremos a identificar a sinalización oficial, sen cruzar a ría en ningún momento (non cruzaremos pola ponte das Pías!).



Unha vez no Mosteiro do Couto ou San Martiño de Xuvia, empezaremos a seguir as indicacións propias do Camiño a Santo André de Teixido, que nos primeiros quilómetros coinciden co Camiño de Santiago. O longo do camiño encontraremos suficiente sinalización tanto nas zonas urbanas como nas rurais.



Cada indicación está identificado cun peixe, cuxa cabeza indica a dirección a seguir, e nunha das caras do fito infórmase da distancia que queda ata chegar a Santo André de Teixido. Estes fitos con referencia quilométrica dannos información útil para planificar as nosas etapas, e ademais resulta fácil de recordar para todo o grupo.

Esta sinalización ten múltiples vantaxes:

- A sinalización é permanente.
- Un número é fácil e rápido de comunicar por radio, por teléfono ou por mensaxe, e será recordado por tódolos membros do grupo.
- Aporta información que permite calcular a distancia restante e dosificalos esforzos.



3. Como usar esta guía

Esta é unha guía de utilidade especialmente para grupos organizados, grupos de amigos e de familiares. Recolle de forma práctica contidos aplicables á preparación e execución da actividade en cadeira de rodas eléctrica e nela encóntrase a información necesaria para:

- Estimar o tempo de cada etapa
- Planificar cada xornada
- Definir lugares de parada e agrupamento
- Preparación persoal e do material

Tódalas distancias en quilómetros están calculadas a partir dos datos tomados sobre o terreo, facendo o percorrido tal e como está indicado nos mapas de cada etapa e tramo.

3.1. Estimar os tempos de cada etapa

Avanzar ao ritmo de cada un pode axudarnos a evitar lesións, e dado que non sempre coñecemos aos nosos compañeiros de roteiro, seranos útil prever varias paradas de agrupamento e procurar que o grupo vaia xunto, de forma que sempre estemos á vista entre nós.

Por múltiples razóns podémonos atopar con diferenzas de ritmo importantes, aínda que o habitual será algún punto intermedio entre 3 e 4 km/hora, incluíndo neste ritmo os tempos de parada e reagrupamento habituais. A esta previsión teremos que engadir calquera incidencia que poida xurdir coas nosas cadeiras ao longo do itinerario. Por iso propoñemos etapas non demasiado longas, que deixan marxe de tempo para atender e resolver o que poida ocorrer cada día.

3.2. Planificación das etapas

As romarías a pé a Santo André de Teixido percorren os 58,5 quilómetros nunha única longa xornada. Coas nosas cadeiras esta maneira de percorrer o itinerario, poden converter a actividade nunha verdadeira fazaña, polo que propoñemos xornadas de 10-12 quilómetros, necesitando contar cun transporte de apoio adecuado.

Propoñemos 5:

#	Inicio	Fin	Km
1	Ferrol	Muiño das Aceas	13
2	Muiño das Aceas	Mirador Monte do Esperón	10,11
3	Mirador Monte do Esperón	Porto do Cabo	11,95
4	Porto do Cabo	Ermida de San Roque de Reboredo	11,64
5	Ermida de San Roque de Reboredo	Santo André de Teixido	6,40
Total km recorridos			53,10

3.3. Lugares de parada e agrupamento

A nosa recomendación é ter previstos posibles lugares de parada para cada día, tendo en conta as cafeterías abertas, zona cubertas nas que resgardarse en caso de choiva, lugares de recarga das baterías das cadeiras etc.

É recomendable que o coche de apoio estea sempre preto do grupo ou que podamos manter contacto moi frecuente co vehículo en lugares onde este teña acceso e lugar para aparcar.

Parada de descanso: nas paradas contaremos con poder ir ao aseo, beber, comer, e revisar incidencias, lesións e rozaduras. Un grupo pequeno adoita necesitar 30 minutos de parada, e canto máis grande sexa o grupo, máis tempo necesitarase.

Parada de agrupamento: os agrupamentos serven para manter a proximidade no grupo e para facer seguimento dos compañeiros. O ideal é manernos sempre á vista, e detectar que, se fai falta moito tempo para agruparnos de todo, podería convir revisar o ritmo, ou aumentar a frecuencia dos reagrupamentos. Son paradas curtas, o tempo suficiente para que todos os membros do grupo se hidraten e recuperen o alento, pero non demasiado como para arrefriarse.

3.4. Preparación persoal e do material

Facer o camiño a Santo André de Teixido en cadeira de rodas eléctrica é para nós toda unha aventura, un reto de superación, pero sempre ó alcance de tódalas persoas. Nesta guía recolleemos información práctica e datos de utilidade, que nos servirán para preparar os Camiños que fixemos e que cremos que poden servir a outras persoas. Estes Camiños ensináronnos que chegar a empezar e terminar o Camiño depende da decisión e convicción persoal, e non tanto dos cálculos e as listas de cousas a ter en conta, porque é necesario poder asumir imprevistos ou incidencias bastante



frecuentes que non deben desanimar nin reducir as ganas de seguir adiante, porque aínda con axuda, imos a ser capaces, e o Camiño será unha experiencia vital e de aprendizaxe inolvidable.

En grupo poderemos ir apoiándonos os uns aos outros, traballando en equipo para superar as costas e irregularidades do terreo, e contribuíndo cada un co mellor de si mesmo, pois todos seremos unha parte importante do Camiño, cheo de emocións, incluso algunha que outra frustración, que sempre debemos de superar cunha gran dose de humor, imprescindible tamén para a nosa lista de recomendacións.

En canto á preparación persoal previa, teremos menos molestias canto máis practiquemos coa cadeira eléctrica que vaiamos levar (a habitual sempre é a máis recomendada), subindo e baixando costas e variando o terreo.

Elixir data: A nosa recomendación para facer este roteiro en cadeira de rodas eléctrica é planificalo nos meses máis secos (xuño, xullo, agosto, setembro), xa que a equipaxe será máis lixeira, e ademais evitaremos que a choiva nos complique os tramos de camiños de terra e paso de ríos.

Mochila: O modelo e peso da mochila coa que viaxes debe ser acorde á cadeira e a súa constitución.

Cadeira de rodas eléctrica:

O ideal é levar a cadeira de rodas eléctrica que se utiliza diariamente. A nosa recomendación é ir ao Camiño en cadeira de rodas eléctrica ou scooter tras habituarse previamente ao seu manexo. As rodas da cadeira é preferible que sexan macizas para evitar picadas, ou ben preveremos levar rodas de reposto e material de reparación suficiente.

Baterías: Recomendamos empezar cada etapa coa batería cargada ao 100%; o consumo da batería podería ser bastante irregular xa que dependerá das costas que nos atopemos en cada tramo, polo que pode convirnos recargala nos puntos de parada e descanso, ou ben levar baterías extra.

Coche de apoio: Cremos que o mellor é contar cun coche de apoio para o grupo, e polo menos unha persoa de acompañamento por cada persoa

rodante, xa que nos imos a atopar con diversas complicacións que sen apoio poden derivar nun problema maior.

Kit de reparación: Unha vez saibamos o número e tipo de cadeiras do noso grupo, aconsellamos prever un número prudente de rodas de reposto, baterías adicionais, infladores, kits de reparación de picadas, pezas de reposto comúns a tódalas cadeiras, lubricante, cinta americana, bridas.

☐	Roda de reposto	☐	Cámara de recambio
☐	Xogo de chaves allen	☐	Kit de reparación de
☐	Tronchacadenas		picadas
☐	Eslabón rápido	☐	Lubricante
☐	Cable de cambio	☐	Bomba
☐	Pastillas / discos de freo	☐	Cinta americana
		☐	Bridas, cordino, eslingas e
			mosquetóns

3.5. Material de utilidade

A vestimenta persoal interéranos sobre todo que sexa cómoda e non nos cause rozaduras. Por encima da roupa recomendamos levar chaleco reflector en todo momento, xa que nos axuda a identificar rapidamente onde están os nosos compañeiros e dános seguridade nos cruces de estrada e beiravías.

En caso de choiva, ademais do chufasqueiro ou capa de auga viranos ben levar sacos de plástico onde podamos protexer as pernas na cadeira de rodas, e prever que a capa ou o chufasqueiro protexan o mando da cadeira eléctrica. A seguinte é unha lista do contido recomendable, contando con que todo o que non necesitemos cargar durante a etapa o teremos dispoñible no coche de apoio.

- ☐ Chaleco reflectante
- ☐ Auga e comida
- ☐ Teléfono con batería cargada, batería externa
- ☐ Documento de identidade e diñeiro en efectivo
- ☐ Produtos de hixiene persoal habitual
- ☐ Credencial e bolígrafo
- ☐ Caixa de primeiros auxilios completo
- ☐ Gafas de sol, gorra ou gorro
- ☐ Crema solar, protector labial

- ☐ Kit de reparación e mantemento
- ☐ Cargador de batería da cadeira de rodas
- ☐ Lanterna
- ☐ Chifre

En caso de choiva:

- ☐ Capa de auga / chuvasqueiro
- ☐ Sacos de plástico para cubrir as pernas
- ☐ Protección para o mando da cadeira eléctrica



A **caixa de primeiros auxilios** forma parte do material do grupo, especialmente se percorrermos o Camiño enteiro (rozaduras, picaduras de insectos, cortes, pequenas feridas etc.)/ etc.). Aquí inclúese un posible contido, a partir do que nos poderemos adaptar ás características e necesidades do grupo. A cantidade de cada un dos artigos recomendados variará tamén en función do tamaño do grupo.

- ☐ Antiséptico líquido, transparente
- ☐ Crema antihistamínica
- ☐ Esparadrapo elástico tipo Mefix o similar
- ☐ Lancetas / agullas esterilizadas
- ☐ Máscaras refugables
- ☐ Compeed ou similar
- ☐ Guantes estériles
- ☐ Colirio

- ☐ Gasas
- ☐ Tratamento para posibles queimaduras do sol
- ☐ Chisqueiro
- ☐ Termómetro
- ☐ Repelente de insectos
- ☐ Tesoiras
- ☐ Venda elástica



3.6. Vehículo de apoio

Para realizar o camiño con máis seguridade e tranquilidade, aconséllase un vehículo de apoio no que poida ir auga e comida adicional, baterías para as cadeiras, material de apoio e equipaxe, sen ter que cargar con peso extra durante o Camiño. Este transporte tamén pode facernos traslados no caso de que xurda calquera incidencia, por iso é importante que sexa un vehículo adaptado para as cadeiras de rodas. No vehículo de apoio pode ir incluso outra cadeira de rodas de reposto.



3.7. Lenda. Iconas e identificación de porcentaxes de pendente de cada tramo

Icona	Descrición
	Albergue
	Bifurcación
	Cafetería
	Catedral
	Cruce perigoso
	Inaccesible. Escaleiras
	Fonte
	Gasolineira

Icona	Descrición
	Igrexa
	Merendeiro / Parque
	Perigo
	Praia
	Poboación
	Restaurante
	Supermercado



4. O Camiño a Santo André de Teixido desde Ferrol en cadeira de rodas eléctrica

4.1. Servizos principais por fito quilométrico

Fito	Localidade	Descrición	
-	Ferrol		Poboación. Tódolos servizos.
39,80	Narón		Mosteiro San Martiño de Xubia. Poboación próxima con tódolos servizos.
29,90>	Valdoviño		Poboación próxima con tódolos servizos.
20,90>	Cedeira		Poboación próxima con tódolos servizos.





4.3. As 5 etapas do Camiño a Santo André de Teixido desde Ferrol en cadeira de rodas eléctrica

Etapas 1: Ferrol – Muiño das Aceas. Sen sinalización propia, coincide co Camiño de Santiago:

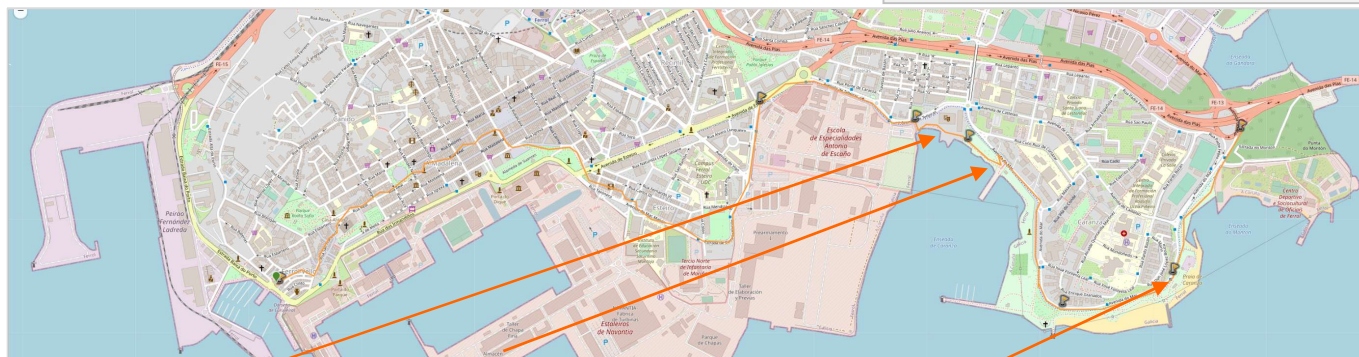
O Camiño iníciase nos peiraos de Curuxeiras, onde localizaremos a sinalización do Camiño de Santiago. Deixamos o porto e pasamos polo paseo da Mariña por rúas empedradas, onde teremos que rodar pola calzada porque as beirarrúas non teñen rebaixas, e ademais son estreitas. Desde a igrexa de San Francisco, cruzamos o barrio da Magdalena pola rúa Real ata a Praza de Armas, onde descendemos cara ao Cantón de Molins, que cruzamos á nosa esquerda para chegar á igrexa neoclásica da Angustias.

Continuamos xunto ao muro do estaleiro Navantia e seguimos en todo momento as indicacións do trazado oficial do Camiño de Santiago. Salvamos pola nosa esquerda as escaleiras de saída ao paseo despois do Auditorio (onde nos atopamos as primeiras pequenas ramplas que salvar, e salvando tamén un bordo ao saír da praia de Caranza. Evitamos o bordo saíndo ao paseo ata ver unha entrada cara ao camiño, apenas uns metros máis adiante, evitando seguir de fronte cara á rotonda xa que o Camiño permítenos coñecer un dos recunchos escondidos de Ferrol. Tras saír completamente da zona urbana alcanzamos a encrucillada do Puente das Pías, que non cruzamos, senón que deixamos á nosa dereita xa que nós seguimos ata o fondo da ría.

O Camiño penétrase no polígono industrial da Gándara, en Narón, e transcorre pola Avenida do Mar paralela á ría ata chegar ao paso de peóns diante da cervexaría O Mariscador, por onde cruzamos en dirección Estrada da Gándara, cruzamos un segundo paso de peóns diante da nave rotulada Guindastres Eiriz, e percorremos a ponte pola beirarrúa da dereita para deseguido, antes mesmo de terminar a ponte (fito 104,597), tomar un camiño paralelo á vía do tren. A vía do tren pasámola por debaixo, atopándonos a continuación co ascenso entre casas (con algunha forte rampla de subida) polas estradas veciñais asfaltadas de Camiño do Vilar, para descender a continuación ao Mosteiro, fin da nosa primeira etapa.

Desde o Mosteiro tomamos unha pista asfaltada en dirección ao fondo da ría; o asfalto deseguido dá paso a unha pista de terra (cinta formigonada baixo a ponte da autoestrada, atención que a rampla vai en forte descenso e termina nunha canle de desaugadoiro de auga). Continuamos entre árbores ata aproximarnos ao paseo fluvial, onde nos atopamos cunha bifurcación do Camiño no fito 101,04.

Etapa 1 | 1ª Parte. Ferrol - Ponte As Pías



No tramo detrás do Auditorio, corta pendiente entre 9% y 12%.



ESCALEIRAS
As evitamos á esquerda, regresando o Camiño no paseo fluvial.



BORDILLO
Fito 107,537. Hay acceso para retomar o Camiño uns metros máis adiante desde el paseo.



Tomamos camiño desde a ponte sobre a estrada, fito 104,597.



Pasos de peón na rotonda. Desvío na ponte, tras pasar sobre a estrada.

Etapa 1 | 2ª Parte. Ponte As Pías – Muíño das Aceñas

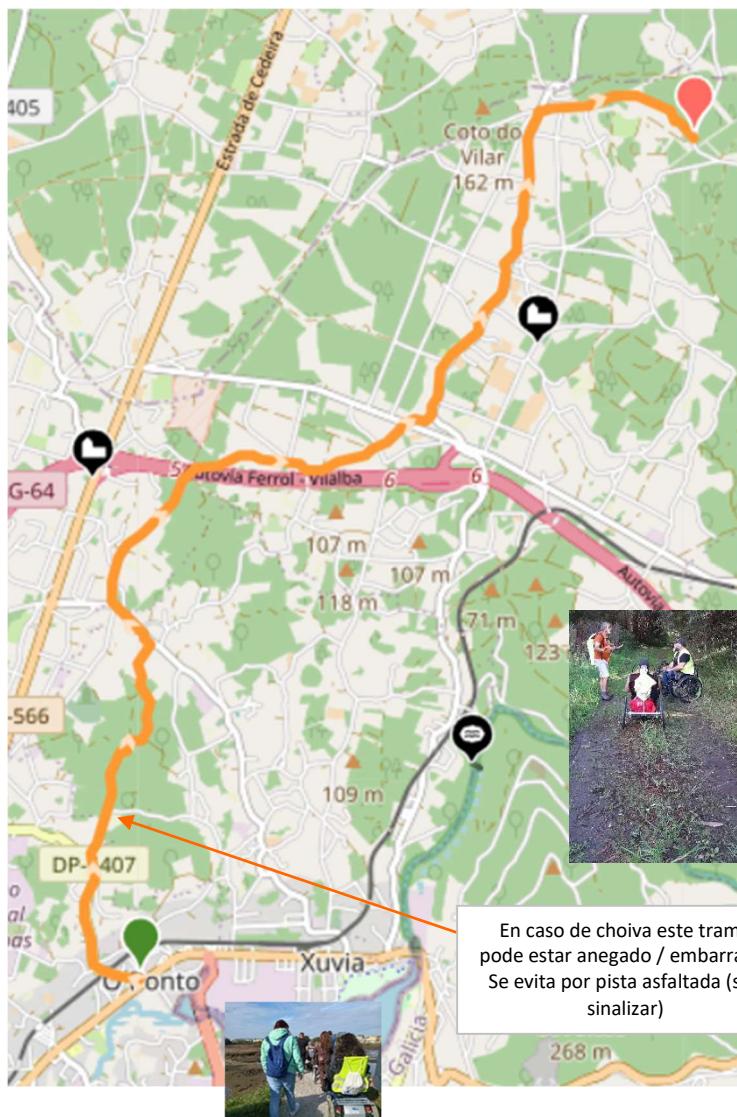


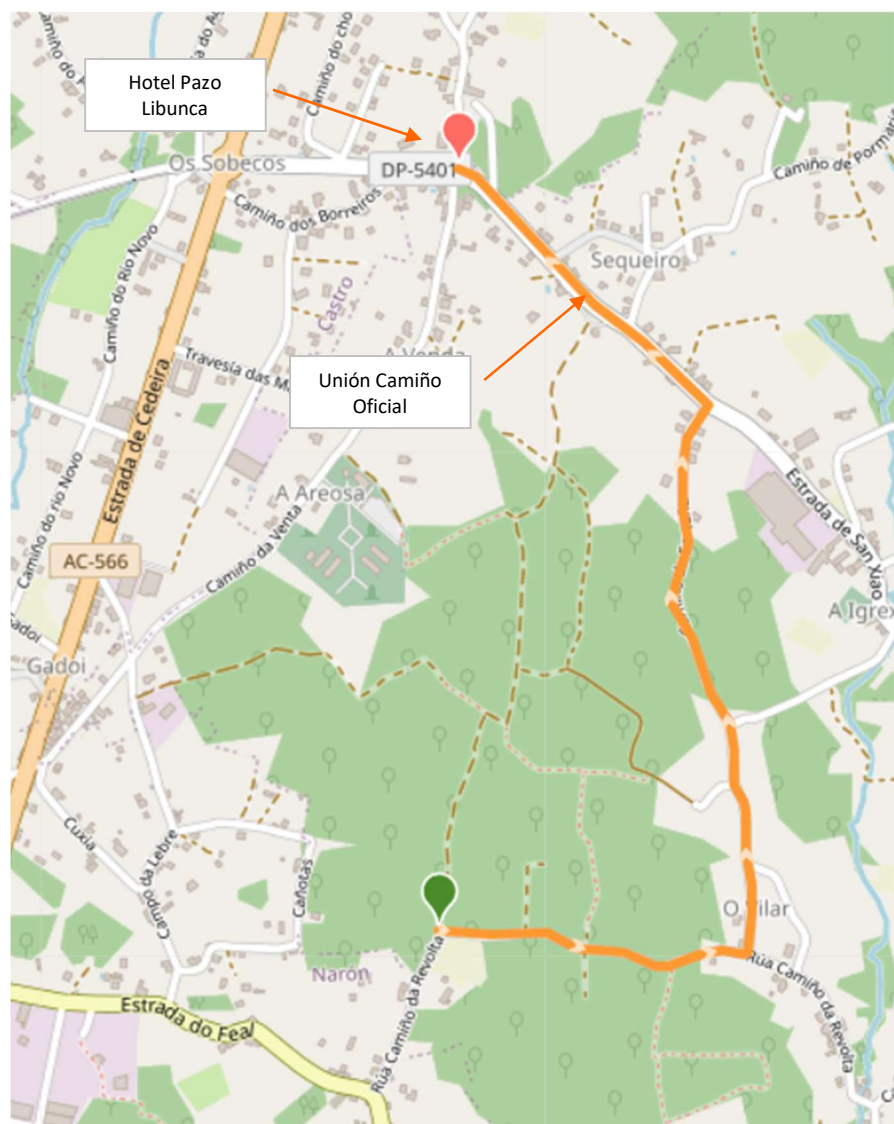
Etapa 2: Muíño das Aceas – Monte do Esperón.

Imos polo muíño de Marea de As Aceas. Tras o muíño enlazamos co paseo fluvial e abandonamos o Camiño de Santiago e centrámonos unicamente nos fitos do Camiño de Santo André de Teixido.

Cruzamos a estrada e por pistas asfaltadas encamiñámonos cara ao Pazo de Libunca, para continuar encamiñándonos cara a Sedes, na estrada a Valdoviño coñecida como Estrada do Trece. A estrada non ten beiravía. O camiño é transitable na súa totalidade salvo un pequeno tramo que pode estar moi embarrado en caso de choiva. Evitalo é sinxelo mediante un rodeo por pista asfaltada.





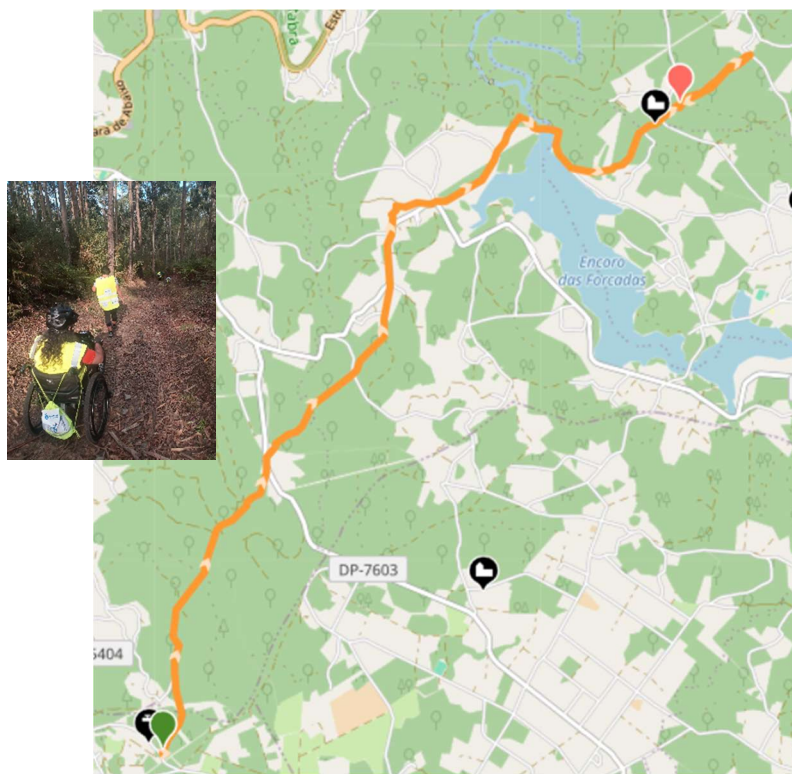


Etapa 3: Monte Esperón – Porto do Cabo

Percórrese unha paisaxe de gran valor natural, con bosques, prados e vistas ao val de Trasancos e á costa de Valdoviño. É un camiño variado, que combina pistas forestais, sendas de terra e pequenos tramos asfaltados, atravesando aldeas e antigos pasos de peregrinos.

De dificultade moderada, presenta pendentes pronunciadas nalgúns puntos, especialmente complicadas con terreo húmido. A contorna é unha transición entre o interior e a costa, con panorámicas do Atlántico e a serra da Capelada. O percorrido finaliza nun punto histórico de descanso cunha antiga ponte e un hospital de peregrinos.

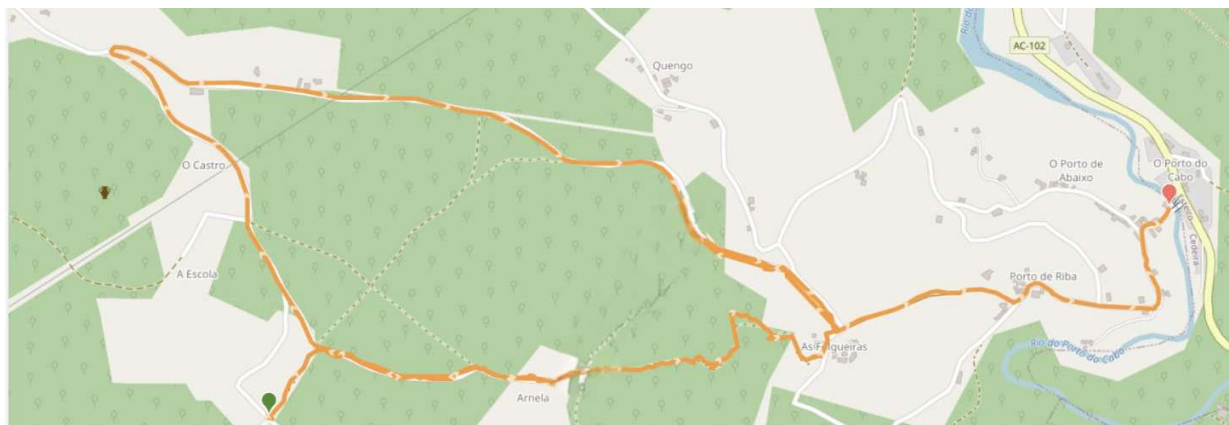
Etapa 3 | 1ª Parte. Monte Esperón - Villarrube



Etapa 3 | 2ª Parte. Villarrube – Porto do Cabo

Desde Villarrube, o Camiño Vello a San Andrés de Teixido avanza entre bosques e praderías con vistas á ría de Cedeira. Pouco despois, o trazado oficial penétrase por un carreiro empinado con raíces e pedra solta, de paso complicado, sobre todo con terreo húmido.

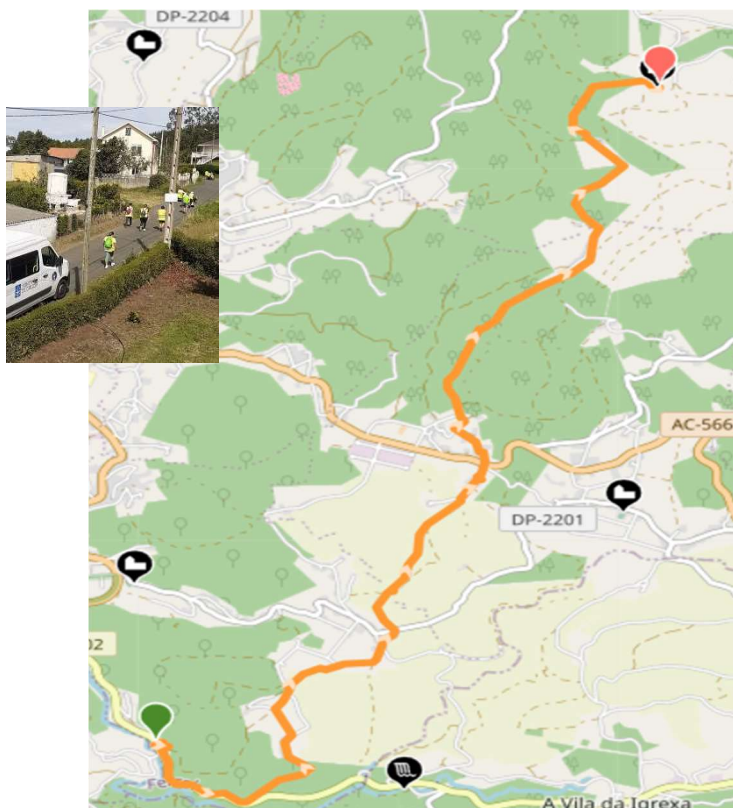
Como alternativa, pode tomarse unha pista forestal paralela, máis cómoda que enlaza de novo co camiño tradicional antes de Porto do Cabo. Ambas as opcións conservan o encanto rural e natural desta parte do percorrido cara ao santuario.



Etapa 4: Porto do Cabo – Ermida San Roque

Saímos desde a ponte medieval de **Porto do Cabo**, sobre o río Mestas, o carreiro ascende entre pistas de terra e zonas boscosas, non sendo accesible para as cadeiras de rodas, pero seguindo a estrada pola dereita, podemos realizar a alternativa cunha etapa dura debido ao desnivel. A metade do percorrido atópase a **Ermida de San Roque**, na parroquia de Regoa (Cedeira), unha pequena capela do século XVII dedicada ao patrón dos peregrinos.

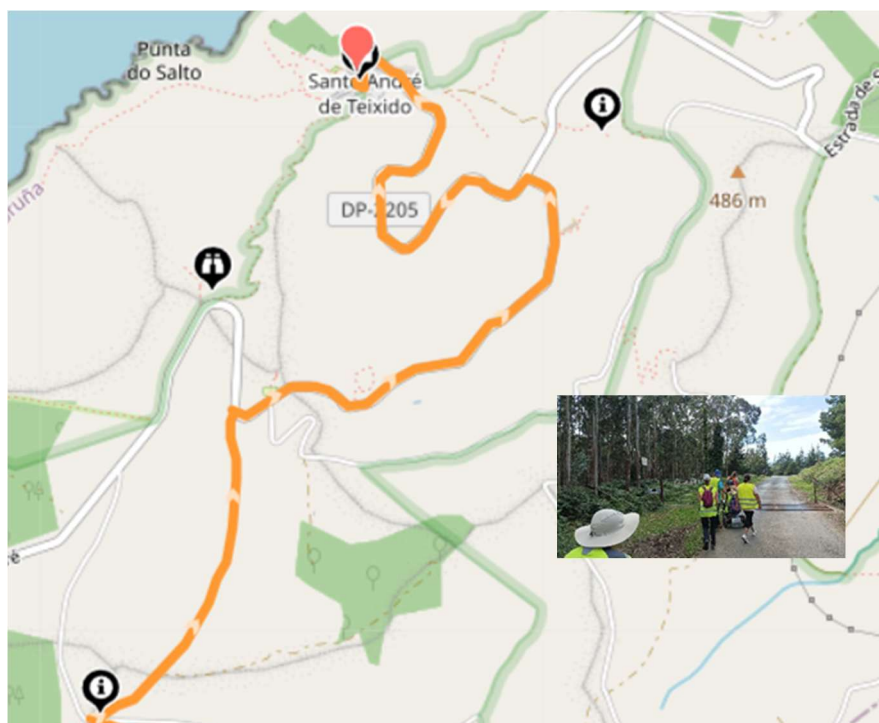
Combina tramos de terra con outros de asfalto. Máis aló do seu valor natural e cultural, este roteiro conserva un profundo sentido simbólico: representa o último esforzo antes de chegar ao **Santuario de San Andrés de Teixido**, onde, segundo a tradición, “vai de morto quen non foi de vivo”.



Etapa 5: Ermida de San Roque de Reboredo – Santo André de Teixido

Desde a Ermida de San Roque de Reboredo avanzamos por pista asfaltada para enseguida incorporarnos a unha pista de terra (fito 2,9) que nos leva pola parte alta da serra da Capelada ata finalmente baixar ao miradoiro de San Andrés de Teixido. Nesa pista nun día claro merece a pena recrearse nas vistas sobre a costa e a propia serra e os seus piñeirais.

Ao chegar ao miradoiro teremos que continuar coas nosas cadeiras pola estrada, xa que a última baixada do Camiño a San Andrés de Teixido non é accesible.



Baixada a Santo André de Teixido



5. Direccións e teléfonos de utilidade

Emerxencias e transportes			
	Emerxencias Denuncias	112	
	Aeroporto de A Coruña (LCG)	AENA Alvedro – A Coruña Tif. 91 321 1000 www.aena.es	
	Aeroporto de Santiago (SCQ)	AENA Lavacolla, s/n 15820 Lavacolla. Santiago de Compostela Tif. 91 321 1000 www.aena.es	
	RENFE	Tif. 91 232 0320 www.renfe.com	
	Servizo de Autobuses	Paseo de la Estación, s/n 15405 Ferrol Tif. 981 324 700	
		Servizos municipais e de taxi / eurotaxi	
Concello	Teléfono	Web	Taxi
Ferrol	981 944 000	www.ferrol.gal	981 355 555
Narón	981 337 700	www.naron.es	981 388 888
Valdoviño	981 487 041	www.concellodevaldovino.com	981 487 000
Cedeira	981 480 000	www.cedeira.gal	981 480 211



Oficinas de turismo

Concello	Teléfono	Dirección postal
Ferrol	981 337 189 981 337 131	Praza Camilo José Cela, s/n
Narón	626 379 280	Rotonda de Freixeiro, Estrada de Castela
Valdoviño	981 487 673	Avda. Porta do Sol, s/n
Cedeira	981 482 187	Avda. De Castelao, s/n



Enlaces de interese

Páxina web

<https://caminosasanandresdeteixido.gal/>

<https://caminoasanandres.com/>

<https://xeoparquecabortegal.gal/es/de-visita-es/rutas-a-san-andres-de-teixido/>

6. Checklist de verificación

¿Tes todo o que necesitas? Un último vistazo antes de saír:	N/A	SÍ	NO
Calendario de etapas.	☐	☐	☐
Previsión de paradas en cada etapa.	☐	☐	☐
Material localizado ou amoreado, incluíndo caixa de primeiros auxilios e kits de reparación, rodas de reposto etc.	☐	☐	☐
Vehículo de apoio adaptado contratado. Capacidade para tódalas cadeiras de rodas eléctricas.	☐	☐	☐
Transporte de maletas. Maletas identificadas	☐	☐	☐
Aloxamento accesible e adaptado nas etapas. Reservas confirmadas.	☐	☐	☐
Hostaleira accesible e adaptada nas etapas. Reservas confirmadas.	☐	☐	☐
Datos de contacto de todo o grupo.	☐	☐	☐
Datos de contacto de tódolos aloxamentos e establecementos de hostalería.	☐	☐	☐
Contacto con Concellos (permisos extraordinarios, etc.).	☐	☐	☐
En caso de levar animais, preveuse o aloxamento e alimentación en ruta e o transporte de regreso a casa.	☐	☐	☐

Camiño Vello a Santo André de Teixido
desde Ferrol

O CAMIÑO A SANTO ANDRÉ

A GUÍA PRÁCTICA DO CAMIÑO A SANTO ANDRÉ
PARA CADEIRAS DE RODAS ELÉCTRICAS

ASOCIACIÓN SOCIOCULTURAL ASCM



MANCOMUNIDADE
Concellos da Comarca
de Ferrol



Deputación
DA CORUÑA



FERROLTERRA