

## Inhalt

Galicien & Jakobsweg persönlich	6
Lieblingssorte	12
Schnellüberblick	14

## Reiseinfos, Adressen, Websites

Informationsquellen	18
Wetter und Reisezeit	20
Anreise und Verkehrsmittel	21
Übernachten	25
Essen und Trinken	27
Aktivurlaub, Sport und Wellness	31
Feste und Unterhaltung	33
Reiseinfos von A bis Z	36

## Panorama – Daten, Essays, Hintergründe

Steckbrief Galicien und Jakobsweg	44
Geschichte im Überblick	46
Nordspanische Lebensart – fernab von Don Juan und Flamenco	50
Von den Pyrenäen zum Ende der Welt	54
Waldbrände – Alarm in der regenreichsten Region Spaniens	58
Leben am Atlantik – von Muschelzüchtern und Percebeiros	60
Regionalsprachen und Dialekte im Aufwind	64
Zwischen katholischer Tradition und Naturgeistern	66
Jakob – die sagenhafte Laufbahn eines einfachen Apostels	68
»Das Kreuz ignorieren wir einfach« – Interview mit einer galicischen Hexe	72
Wahrzeichen aus Granit – markante Blickfänge in Galicien	76

In Tavernen und Bauernküchen – kulinarische Impressionen	78
Wilde Pferde, wilde Jungs – Rapas das Bestas	80

## Unterwegs in Galicien und auf dem Jakobsweg

<b>Von den Pyrenäen bis Burgos</b>	84
Der Aragón-Weg	86
Jaca	87
Die Täler Hecho und Ansó	92
Wandern zum Bergsee Ibón de Acherito	94
Kloster Leyre, Sangüesa	94
Der Navarra-Weg, Roncesvalles	95
Pamplona	96
Olite	103
Puente la Reina	106
Cirauqui, Estella	107
Richtung La Rioja	111
Logroño	115
Burguine Clavijo, Briones	117
Nájera	117
Santo Domingo de la Calzada	122
Burgos	123
<b>Von Frómista bis Santiago</b>	134
Frómista	136
Palencia	137
Ampudia, Laguna de la Nava	138
Carrión de los Condes, Sahagún	139
León	140
Astorga	152
Über den Rabanal-Pass, Ponferrada	155
Peñalba de Santiago, Villafranca del Bierzo	158
Wandern im Schatten der »Drei Bischöfe«	159
O Cebreiro	159
Samos, Portomarín, Vilar de Doñas	161
<b>Santiago de Compostela</b>	162
Stadtgeschichte	165
Rund um die Kathedrale	166
Rund um die Plätze Praterías und Quintana	175

## Inhalt

Santiagos Altstadtgassen	175
Jenseits des Pilgertors	177
Außerhalb der Stadt	178
<b>Die Nordküste Galiciens</b>	<b>186</b>
A Coruña	188
Betanzos	204
Pontedeume	206
San Miguel, San Xoán und Monfero	207
El Ferrol	207
Cedeira	208
Serra de Capelada, San Andrés de Teixido	209
Estaca de Bares, Viveiro	210
Entlang der Todesküste, Malpica	214
Corme	215
Küstenwanderweg von Laxe nach Traba	215
Dolmen de Dombate/Castro A Cida	216
Camariñas, Muxía	216
Fisterra/Finisterre	218
<b>Die Westküste Galiciens</b>	<b>220</b>
Carnota	222
Muros	223
Noia	224
Halbinsel Serra do Barbanza	225
Padrón	227
Die Arousa-Insel	228
Cambados	229
O Grove/Isla A Toxa	231
Praia A Lanzada	237
Bucht von Pontevedra	237
Pontevedra	238
Morrazo-Halbinsel, Cíes-Inseln	248
Cangas, Vigo	249
Baiona	253
<b>Galiciens Inland</b>	<b>256</b>
A Guarda	258
Mühlenweg Muíños do Picón e do Folón	262
Tui	262
Wandern mit Panorama: Monte Aloia	264
Valença do Minho/Salvaterra	267
Mondariz Balneario/Castillo Sobroso	267
Ribadavia	268
Ourense	269
Kloster San Salvador/Santa Comba de Bande	274

Xinzo de Limia, Verín	274
Kloster Oseira, Monforte de Lemos	275
Parque Natural O Courel, Santa Eulalia da Bóveda	276
Lugo	277
Castro de Viladonga	282
Serra do Ancares, Vilalba	282
Mondoñedo	283
San Martín de Mondoñedo	285
Ribadeo	285
 Sprachführer	 288
Kulinarisches Lexikon	290
Register	292
Autor/Abbildungsnachweis/Impressum	296