



8 Grandas de Salime – A Fonsagrada

7.30 Std.

25.2 km

Herbergen: Castro (665 m, 40 EW), TH, ☼☼☼, 16 B/11 € (bei Bedarf 6 Plätze in Zelten 5 €/€). Alb. juvenil de Castro, Tel. 985 924 197, www.alberguedecastro.com. Bar/ Rest., kl. Laden; ehem. Schule, aussichtsreich gelegener Garten. 9–23 Uhr, März–Jan. A Fonsagrada (952 m, 1100 EW), (1) TH, ☼☼☼, 22 B/10 €. Alb. Os Chaos, C/ Marmoirol 26 (an Variante, 700 m vor Zentrum), Tel. 630 347 224. Küche, W/T; etwas abgelegen, dafür ruhige. 11–22 Uhr (Gäste erhalten Türcode), ganzjährig. (2) TH, ☼☼☼, 34 B/10 €. (14 DZ 40–50 €, als EZ 30 €). Alb. Cantábrico, Rúa Ron 5 (nach Kirche links), Tel. 669 747 560, 982 350 035, www.cantabricofonsagrada.com. Große Küche, W/T, richtiges Bettzeug und Handtücher, deshalb sehr beliebt und schnell belegt. Ab 11 Uhr, ganzjährig. (3) XH, ☼☼☼, 42 B/6 €. Alb. Casa Pasarán, C/ San Roque (kurz nach Kirche rechts). Sehr schön renoviertes Steinhaus, erst 2017 eröffnet; viel Platz, Küche (leider ohne Utensilien), Kamin. 13–22 Uhr, ganzjährig.

Alternative Unterkünfte: Castro: Hotel Rural Chao San Martín (Preis auf Anfrage), Tel. 985 627 267. **A Fonsagrada:** (1) Pension Casa Manolo, C/ Burón 35 (Hinweis an Variante; EZ 30 €, DZ 40 €), Tel. 982 340 408 und 626 009 979, www.pension-casamanolo.es. (2) Camping A Fonsagrada (westlich des Zentrums; an Kirche vorbei auf Av. Galicia bleiben, bei Touristen-Info (Holzhäuschen links) rechts in die Rúa Marqués de Rodil, am Ende rechts, gleich wieder links und geradeaus auf Grasweg bis zum Camping, 850 m ab Kirche), 15 Plätze in Bungalows mit Küche und Bad/10 €. Bar/Rest., Pool, Tel. 982 340 449 und 653 685 640, www.campingofonsagrada.es.

Die Strecke: Gut markiert. Vorwiegend unbefestigte Wald-, Feld- und Kieswege, bis auf ein langes Stück an der AS-28 vor Penafonote wenig Asphalt. Den ersten Teil bestimmt der lange Aufstieg zur asturisch-galicischen Grenze am El-Acebo-Pass, danach deutlich angenehmeres Geländeprofil, am Ende nochmals steiler Anstieg nach A Fonsagrada.

Höhenunterschied: 860 m im Auf- und 470 m im Abstieg.

Kritische Stellen: Keine.

Landschaft: Eine sehr ländlich geprägte Etappe durch Felder, Wälder und kleine Weiler, bei schönem Wetter sorgen wunderbare Weitblicke für Kurzweil, lediglich die Windräder können etwas stören. Das Überschreiten der asturisch-galicischen Grenze setzt den emotionalen Akzent.

Infrastruktur: Cerejeira (637 m, 25 EW)
 mit ; Castro 2. Di im Monat
 16 Uhr; El Acebo (1021 m, 6 EW) ; Bar-
 beitos (923 m, 13 EW) ; A Fonsagra-
 da Di-Sa
 20 Uhr (ca. Sept.–Juni 19 Uhr), So/fei 12 Uhr
 + Tel. 982 350 005. Rúa Rois de la Peña.

Wegstein in Galicien, jetzt zeigt der gelbe Pfeil die Richtung an.

Variante: Bei Paradanova kurz vor A Fonsagrada zweigt der Weg über Burón ab (siehe Anmerkungen). Dieser empfiehlt sich zur Herberge Os Chaos oder zur Pension Casa Manolo: Geradeaus, dann rechts unter der Straße hindurch und nach links die unbefestigte Straße hinauf, nach rund 800 m geradeaus am Abzweig rechts nach Burón (2,2 km) vorbei; an der folgenden T-Kreuzung rechts zur Pension Casa Manolo (800 m), zur Herberge links hoch, bei nächster Gelegenheit rechts und gleich wieder links zur Alb. Os Chaos (1,4 km ab Paradanova); von dort immer geradeaus ins Zentrum (700 m).

Anmerkungen: (1) Ab Galicien weist der

gelbe Pfeil auf den Wegsteinen die Richtung. (2) Die ca. 1 km längere Variante über Burón führt an A Fonsagrada vorbei nach A Pobra de Burón (keine Einkehrmöglichkeit) und von dort ohne eine Ortschaft zu berühren zum Hospital de Montouto (11,2 km), von dort weitere knapp 4 km bis zur nächsten Bar und 12 km bis O Cádavo (Herbergen). Dies ist zwar der ältere Weg, mangels Infrastruktur hat er sich bislang jedoch bei den Pilgern noch nicht durchgesetzt. (3) Samstags Wochenmarkt in A Fonsagrada. (4) Für das Abendessen empfiehlt sich in A Fonsagrada die kleine Bar Manaiá Sea Ela (Av. Galicia 22, www.manaiaseaela.es).

Vorbei an der Kirche von **Grandas de Salime (1)** gehen wir geradeaus und über die AS-28 aus dem Ort. Nach der Capilla del Carmen folgen wir dem links abzweigenden Feldweg den Hang hinauf und stoßen nach einem Wäldchen wieder auf die AS-28. Nach der Kuppe (Molkerei) schlägt der Weg geradeaus einen Linksbogen um die Kurve, tangiert die AS-28 nochmals kurz und bringt uns nach rechts auf dem Feldweg nach **Cerejeira (2;** gut 45 Min.). Nochmals kurz an der AS-28 (geradeaus sind die Windräder auf dem El-Acebo-Pass zu sehen) biegen wir rechts in den Feldweg ein. Mit weitem Ausblick gehen wir zwischen Weiden und Feldern bis zum nächsten Linksbogen und werden bald zwischen Hecken zur Capilla de la Esperanza (18. Jh.) bei **Malneira (3)** geleitet (20 Min.). Weiter geradeaus durch den Wald erreichen wir **Castro (4;** 15 Min.).

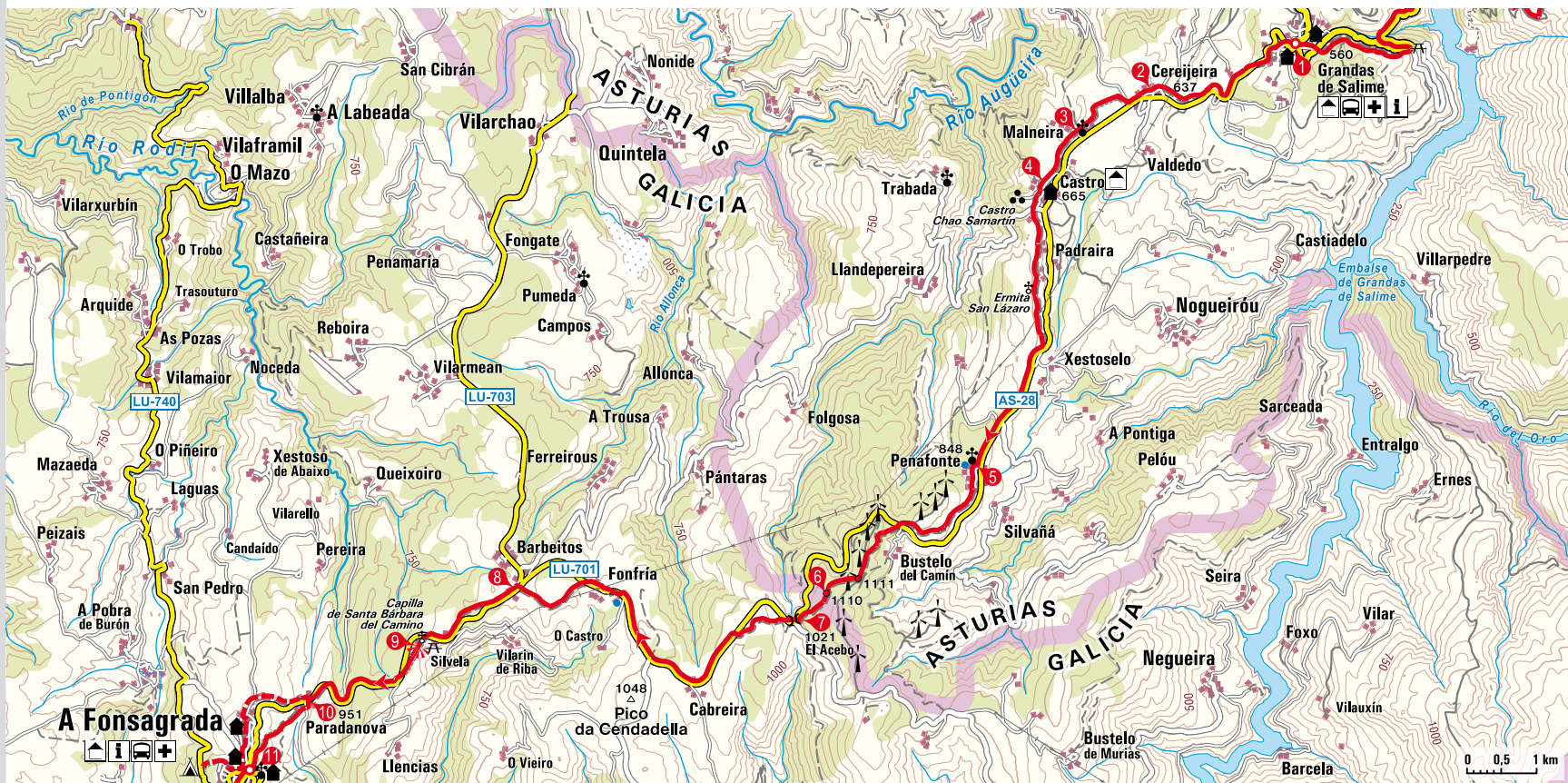
2 Schon vor fast 3000 Jahren wusste man die aussichtsreiche Lage von **Castro** inmitten sanft gewellter Hügel zu schätzen. Gegen Ende der Bronzezeit, um 800 v. Chr., befand sich südöstlich des heutigen Zentrums ein knapp 60 m² großes Gebäude, das ein 4 m starker Palisadenwall umgab. Vermutlich diente es kultischen Zwecken: Im Eingangsbereich fand man die Schädeldecke einer etwa 15-jährigen Frau. Heute gilt **Castro Chao Samartín** als eine der bedeutendsten archäologischen Stätten Asturiens. Etwa ab dem 7. Jh v. Chr. entwickelte sich in Asturien und Galicien die sogenannte »Cultura castreña«: An strategisch günstig gelegenen Orten errichteten die Menschen »Castros«, mit Gräben und Mauern befestigte Wohnsiedlungen. Innerhalb des Schutzwalls lebten die Bewohner in meist runden Steinhütten, deren Dächer mit pflanzlichem Material gedeckt waren. Im 1. Jh. n. Chr. setzten sich die nach Gold suchenden Römer ins gemachte Nest und bauten Chao Samartín zum Verwaltungszentrum aus. Sie befestigten die Straßen, deckten die Häuser mit Schiefer und bauten eine Sauna und Dampfbad – alles ganz so, wie sie es von Rom gewohnt waren. Am Nordhang fand man die Reste eines »domus« im reinsten römischen Stil mit Säulen und Innenhof. Vermutlich nach einem Erdbeben im 2. Jh. n. Chr. wurde die





Siedlung aufgegeben, vom 8. bis 10. Jh. diente sie als Friedhof. Bei Ausgrabungen in den 1990er-Jahren kamen u. a. aus Südfrankreich, Zamora und Zentralspanien stammende Gegenstände zutage. Rund 350 Fundstücke sind im **Museo Castro Chao Samartin**, westlich des Ortes, ausgestellt, im Rahmen von Führungen kann das Castro besichtigt werden (Museum Juni–Sept. Di–Sa 11–13 und 16–19 Uhr, So/fei 11.30–13.30 Uhr, Okt.–Juni Di–Sa 11–13 und 16–17.30 Uhr, So/fei 11.30–13.30 Uhr; Führungen durch das Castro (Dauer 45–60 Min.; möglichst 30 Min. vorher im Museum sein): Juli–Sept. Di–Sa 13, 17 und 18 Uhr, So/fei 13.30 Uhr, Okt.–Juni Di–Sa 13 und 17.30 Uhr, So/fei 13.30 Uhr; geschlossen: Jan., 24. Juni und am ersten So im Aug.); Museum und Führung durch das Castro 4 € (Senioren ab 65 J. 2,50 €), nur Museum oder Castro 2 €, ermäßigt 1,50 €, dienstags frei; www.castrochaosamartin.esy.es).

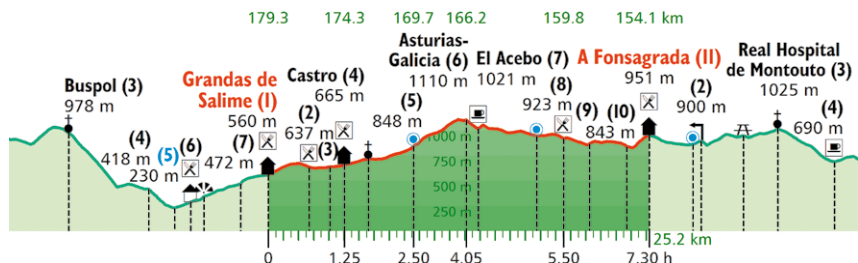
Wir gehen geradeaus durch Castro hindurch und überqueren nach dem kleinen Landhotel eine Straße (rechts das Museum und ganz rechts das Castro). Der schöne Pfad bringt uns nach rund 30 Min. zur einsam im Wald stehenden Capilla de San Lázaro de Padraira, einziger Rest einer Leprastation aus dem 16. Jh. (1689 restauriert). Weiter geradeaus durch den Wald gelangen wir nach rund 10 Min. zur AS-28. Wir folgen ihr nach rechts, verlassen sie bei Xestoselo nach links und kehren geradeaus (evtl. fehlt die Markierung) gleich wieder zur AS-28 zurück und gehen neben ihr bergan. Erst nach knapp 45 Min. verlassen wir sie nach rechts und steigen hinauf zur Iglesia de Santa María Magdalena in **Penafonte (5)**. Das sehr aussichtsreich gelegene Kirchlein entstand um 1605, daneben befindet sich ein Brunnen mit gutem Wasser.





Danach beginnt auf einem recht steinigen Weg der Schlussanstieg. Auf dem Bergzug rechts über uns drehen sich Windkraftfräder. Nach fast 45 Min. biegen wir links in eine Forststraße ein und überqueren kurz danach die AS-28 (Schild »Fonsagrada 10 km«, es sind aber noch fast 14 km). Direkt danach gehen wir nach rechts durch das Gatter. Der Pfad wird bald zum mal mehr, mal weniger steilen Forstweg. Nach gut 30 Min. überqueren wir an der höchsten Stelle (1111 m) eine querverlaufende Forststraße und erreichen 10 Min. später die Grenze zu **Galicien (6)**, sehr freundschaftlich »encuentro«, Zusammentreffen von Asturien und Galicien genannt. Auf einem guten, neu angelegten Kiesweg, wie wir es in Galicien noch oft erleben werden, wandern wir bergab und über die Straße zur Bar im einzigen Haus von **El Acebo (7)**; 15 Min.; gal. O Acevo). Der schwerste Teil liegt hinter uns. Rechts daran vorbei überqueren wir auf einem Kiesweg eine Anhöhe und wandern dann mit weiten Ausblicken neben der Straße (LU-701) durch Ca-breira nach Fonfría, wo wir nach links unten durch den Weiler gehen (Brunnen; Fonfría = kalte Quelle). Danach folgen wir nochmals kurz der LU-701 und schlagen dann links den Feldweg ein, der uns teils durch Wald nach **Barbeitos (8)** bringt (1.30 Std. ab El Acebo). Wir gehen nach links und über die Straße, dann auf dem Weg rechts von ihr wieder hinunter zur LU-701. Links über die Straße kommen wir durch das Gehöft **Silvela (9)**; knapp 30 Min.) zur Capilla de Santa Bárbara del Camino. Das kleine Gebet an der Tür lautet »Heilige Barbara des Wegs, im Himmel stehst du geschrieben; behüte Brot und Wein und behüte alle Pilger«. Danach verläuft der hübsche Weg auf und ab durch den Wald, mündet nochmals in die LU-701, der wir rund 20 Min. folgen, ehe wir sie nach links

Im Schlussanstieg nach A Fonsagrada.



verlassen und nach dem kurzen Anstieg Fonsagrada vor uns sehen. Wieder bergab finden wir in **Paradanova (10)**; knapp 45 Min.) die Wegverzweigung (vgl. Variante). Wir gehen geradeaus und nehmen wenig später den letzten steilen Anstieg in Angriff. Oben angekommen gehen wir an der Straße nach links (zur Alb. Os Chaos ggü. in die nach rechts ansteigende Straße) ins Zentrum, dort vor der Kirche links und beim Brunnen rechts, an der Albergue Cantábrico vorbei zur Kirche von **A Fonsagrada (11)**; gut 30 Min.). Die städtische Herberge befindet sich wenige Schritte nach links.

i Keine andere galicische Gemeindehauptstadt liegt höher als **A Fonsagrada**. Trotz des Slogans, dass man hier der Sonne ganz nah sei, sind die Winter bitterkalt. Mit einer Größe von 443 km² ist es der größte Landkreis Galiciens. Allerdings mit dramatischem Bevölkerungsschwund. Zählte man zu Beginn des 20. Jh. noch rund 20.000 Einwohner im gesamten Gemeindegebiet, so sind es heute noch knapp 4000, das entspricht 11 Einwohnern pro km² (zum Vergleich Deutschland: rund 226 Personen/km²). Dabei hatte der Ort schon im 4. Jh. als Station an einem wichtigen Verbindungsweg von Lugo nach Asturien eine gewisse Bedeutung. Bis ins 18. Jh. führte der Pilgerweg zwar durch das weiter nördlich gelegene A Pobra de Burón, zu dem A Fonsagrada bis 1835 gehörte, doch die Existenz eines Pilgerhospitals nahe der barocken **Iglesia de Santa María** (Di-So 14.30–21.10 Uhr) lässt darauf schließen, dass auch früher Pilger diesen kürzeren Weg wählten. Der **Brunnen** (1882 erbaut) unterhalb der Kirche gab dem Ort den Namen, »heilige Quelle« von Fons Sacrata oder Fontem Sacratam. Der Legende nach ließ Jakobus aus Dankbarkeit daraus Milch für die Kinder einer armen, verwitweten Mutter fließen, die ihn bei sich aufgenommen hatte. **Museum: Museo Etnográfico** (Heimatkundemuseum), Praza do Museo, Juli-Sept. Di-Fr 12–14 Uhr, Sa/So 12–14 und 17–19 Uhr, restliche Zeit Di-So 12–14 Uhr, Eintritt 1,50 €. **Feiertage und Feste:** 1 Woche vor Fastnacht **Feira do Butelo**, Fest rund um den galicischen Butelo (Art geräucherte Schweinefleischwurst); Fastnachtdiensttag **O Entroido**; 8.–11. Sept. große Patronatsfeier mit zahlreichen Aktivitäten. **Information:** Oficina de Turismo, Rúa Rosalía de Castro s/n, Tel. 982 340 504, Di-Sa 10–14 und 16–19 Uhr, So 10–14 Uhr, www.es.afonsagrada.org.