

XuJing



西班牙朝圣之路（法国之路最后100公里）探索

Camino Frances from Sarria to Santiago (Last 100km)

## Camino de Santiago 西班牙朝圣之路其一：法国之路

在众多西班牙朝圣之路中，法国之路无疑是最具代表性又最受欢迎的路线。这条全长约 780 公里的朝圣路线，从法国边境的圣让皮耶德波尔（Saint Jean Pied de Port, SJPP）出发，穿越西班牙北部各个历史名城与壮阔的庇里牛斯山，最终抵达圣地亚哥 - 德孔波斯特拉大教堂。由萨里亚（Sarria）出发的最后 100 公里皆无剧烈上下坡，沿途基础设施完备，因此许多初次挑战的旅客皆会选择由萨里亚出发。



## 朝圣者身份象征：朝圣者护照

出发之前，朝圣者可在起点城市的接待处、旅馆或教堂，以 2~3 欧元购买朝圣者护照（Pilgrim Passport），护照上将载明朝圣者的姓名、联络电话、居住地址等信息，并标注其选择以步行、骑马或骑单车的方式完成朝圣之旅。

朝圣护照内页有许多空格，用来搜集沿途的教堂、庇护所、餐厅等各停靠点的印章，作为到此一游的证明。抵达圣地亚哥后，便可利用集章的数量，证明朝圣者已完成 100 公里以上的路程。每个店家的印章皆有其独特而精美的设计，因此在朝圣结束后，这本护照也会成为珍贵的纪念品。



## 朝圣的铭刻：官方认证的朝圣者证书

传说这份证书能赦免朝圣者一半的罪行，同时更象征着直面挑战与自我成长。在抵达圣地亚哥 - 德孔波斯特拉主教堂后，凡是徒步行走朝圣之路超过 100 公里的人，或者骑自行车超过 200 公里，即能获颁官方朝圣者办公室所认证的精美证书，纪念这趟旅程圆满结束。

朝圣之路证书是免费的，另能以 3 欧元购买里程证明证书，上面会载明出发地点以及行走的公里数。

# Pilgrim Credential/Passport

Collect the stamps (or *sellos*) required to receive the Compostela certificate at the end of walk.

Collect stamps along your journey at accommodations, churches, and town halls as you experience the historic route.

Where can I get my pilgrim credential?

如果29号在Ourense搭火车，就在Ourense购买，可以走路前往Obispado de Ourense购买；又或者直接在Sarria购买~

# 朝圣证明Compostela

地点：圣地亚哥的朝圣者办公室（Oficina de Acolida ao Peregrino）

流程：**提前在线预约获得二维码，或现场排队取号，然后出示盖满章的朝圣者护照（La Credencial），满足步行100公里/骑行200公里条件即可领取免费证书及可选购的距离证书**

办公时间： 10:00 am -- 6:00 pm

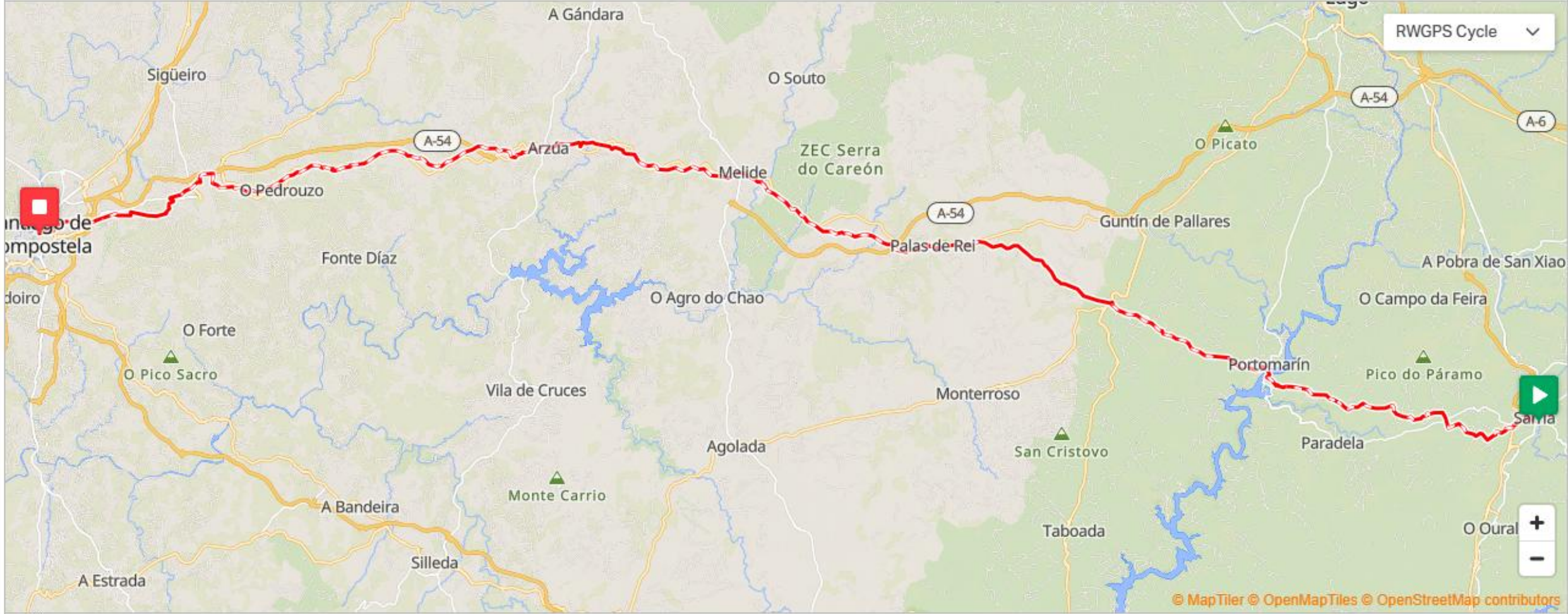
官网：<https://oficinadelperegrino.com/en/pilgrims-reception-office/>

# Camino Frances 8 Sarria to Santiago

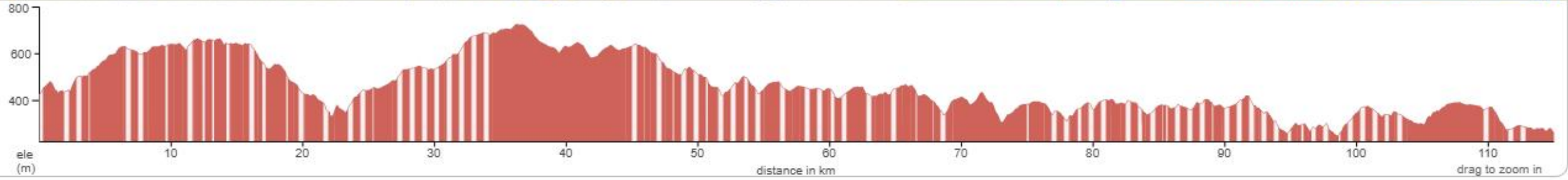
View Full Version Send to Device 115 km +2,065 m / -2,234 m



RWGPS Cycle



© MapTiler © OpenMapTiles © OpenStreetMap contributors



## 萨里亚 (Sarria) -- 波托马林Portomarín

距离: 22,2 km

从萨里亚 (Sarria) 出发，小径充满了能量，融合了历史、田园风光与独特的圣雅各布布之路氛围。路程穿越橡树森林、石板小道，以及如**巴尔瓦德洛 (Barbadelo)** 与**费雷罗斯 (Ferreiros)** 这些充满魅力的小村庄，在这些地方，你会看到著名的里程碑，标示着距离圣地亚哥剩下的公里数。旅途中最具代表性的景点之一是**阿斯佩拉 (Áspera)** 中世纪石桥，它将你带回朝圣之路最纯粹、最真实的本质。

抵达**波托马林 (Portomarín)** 时令人印象深刻，必须跨越**米尼奥河 (Miño)** 上的大桥，这座桥标志着进入这座拥有特殊历史的小镇：因为水库的建设，老城区曾经被一块块石头小心搬迁重建。**圣尼古拉斯教堂 (Church of San Nicolás)** 如同堡垒般矗立在中央广场上，是休息的绝佳场所。为了补充体力，别忘了品尝加利西亚的美食，比如**芜菁叶炖火腿 (pork with turnip greens)**、**肉馅饼 (Meat Empanada)** 和著名的**波托马林蛋糕 (Tarta de Portomarín)**。

## 波托马林Portomarín --帕拉斯德雷伊 (Palas de Rei)

距离: 24,8 km

离开波托马林后，朝圣之路缓缓上升，经过**贡萨尔 (Gonzar)** 和**卡斯特罗马约尔 (Castromaior)**，在那里你可以看到一座古老凯尔特人聚落 (Castro) 遗迹，这是这片土地千年历史的见证。

路程穿过**文塔斯德纳龙 (Ventas de Narón)** 和**利贡德 (Ligonde)** 这些小村庄，过去这里曾有专为朝圣者设立的医院。在这段旅程中，能感受到加利西亚乡间道路的宁静，翠绿的草地与树荫交织的小径为行者带来遮荫与休憩之所。随着旅途的推进，路线逐渐变得平缓，为迈向圣地亚哥的最后冲刺做好身心准备。

抵达**帕拉斯德雷伊 (Palas de Rei)** 标志着本阶段的结束，也象征着朝圣之路最后一段旅程的开始。这座充满圣雅各布布氛围的小镇，是休息和品尝加利西亚美食的绝佳地点，推荐尝试**扇贝馅饼 (Empanada de zamburiñas)**、**传统章鱼 (Pulpo a feira)** 以及**阿尔苏亚-乌略亚干酪 (Queso de Arzúa-Ulloa)**。

## 帕拉斯德雷伊 (Palas de Rei) -- 梅利德 (Melide)

距离: 14,4 km

**帕拉斯德雷伊 (Palas de Rei)** 兴起于一座为保护朝圣者而建的堡垒周围。这一段旅程路程短暂且轻松，让人能悠闲地欣赏充满历史气息的角落，例如**富雷洛斯 (Furelos)** 的罗马桥，以及**莱博雷罗 (Leboreiro)** 教堂 — 一座乡村罗曼式建筑的绝佳范例。

在**梅利德 (Melide)**，朝圣者可以参观**圣玛丽亚教堂 (Church of Santa María)**，这是十二世纪罗曼式建筑的杰出代表，也可以在**布尔戈河口自然公园 (Parque Natural da Ría do Burgo)** 中放松身心，享受大自然的怀抱。然而，这一日最令人期待的，莫过于造访传统章鱼馆 (Pulperías)，在那里品尝著名的加利西亚传统美食 — **市集章鱼 (Pulpo a feira)**，这是加利西亚美食文化中的一大瑰宝。

像**A Garnacha章鱼馆 (Pulpería A Garnacha)** 这样的地标餐馆，是继续上路前不可错过的停留地。此外，在这个地点，**原始之路 (Camino Primitivo)** 与**法国之路 (Camino Francés)** 汇合，标志着接下来的路段将会遇到更多同行的朝圣者。

## 梅利德 (Melide) -- 费雷罗斯街 (A Calle de Ferreiros)

距离: 14,1 km

这一段路程平缓易行，带领我们深入加利西亚的森林与草原之中，让人能够自在地欣赏沿途风光，感受朝圣之路上小村庄的温暖。沿着这些宁静的小径前行，使整个旅程成为与大自然深度连结的美好体验。

道路引领我们来到**阿尔苏亚 (Arzúa)**，这座小镇拥有独特的风情，当地的重要地标包括**十八世纪的圣地亚哥教堂 (Iglesia de Santiago)** 和**十七世纪的玛格达莱娜小教堂 (Capilla de la Magdalena)**。然而，真正定义这座小镇的，是其著名的**阿尔苏亚-乌略亚干酪 (Queso de Arzúa-Ulloa)**，这款手工制作的美味佳肴，是每位朝圣者不可错过的品尝体验。

我们在**费雷罗斯街 (A Calle de Ferreiros)** 结束这一段旅程，这个乡村小聚落让人能够远离其他朝圣路段的人潮，享受一份静谧的休憩时光。这是一天融合了自然、历史与美食的旅程，带来难以忘怀的体验。

## 费雷罗斯街 (A Calle de Ferreiros) -- 拉瓦科拉 (Lavacolla)

距离: 19,3 km

这一段旅程穿越森林小径与翠绿草原，环境宁静，令人不禁沉思，而抵达圣地亚哥的时刻也已近在眼前。这是一段最适合静心欣赏风景、细细体会朝圣之路即将结束的激动心情的路程。

这一天的重要站点之一是**奥佩德鲁索 (O Pedrouzo)**，这里是传统上的朝圣者休息地，不过在这条路线上，可以避免那里的大量人潮。抵达**拉瓦科拉 (Lavacolla)** 则具有象征意义，因为在中世纪，朝圣者会在此进行最后一次净身，准备进入圣城。

在这段路途中，加利西亚的美食依然是旅程的主角，推荐品尝如**芜菁叶炖火腿 (Lacón con grelos)**、**釜煮牛肉 (Carne ao caldeiro)** 以及当地特色甜点— **蜜饯圈 (Melindres)**。随着圣地亚哥大教堂的轮廓逐渐映入眼帘，心中的激动也越来越强烈，因为距离朝圣者弥撒只剩下短短几个小时了。

## 拉瓦科拉 (Lavacolla) -- 圣地亚哥-德孔波斯特拉 Santiago de Compostela

距离: 9,9 km

与之前的行程不同，这最后一段大多穿越市区，但抵达圣地亚哥的激动心情让每一步都变得无比珍贵。当从**欢喜山 (Monte do Gozo)** 缓缓下坡、首次远眺到圣地亚哥大教堂时，那份油然而生、难以言喻的感动，就是朝圣者最期盼的奖赏。

最后的路程穿越圣地亚哥城区，经过**朝圣之门 (Puerta del Camino)**，一路走进历史悠久的老城区。当抵达**奥布拉多伊罗广场 (Praza do Obradoiro)** 时，圣地亚哥大教堂以壮丽之姿迎接每一位经历长途跋涉的朝圣者。

在这里，你可以完成朝圣之旅最后的重要仪式：参拜圣雅各布布伯使徒的圣墓、**参加朝圣者弥撒 (Misa del Peregrino)**，并亲眼欣赏宏伟壮观的**荣耀之门 (Pórtico de la Gloria)**。此外，你还可以领取**朝圣证书 (Compostela)**，作为完成这段神圣旅程的正式证明。

经过无数公里的跋涉，终于可以好好庆祝一番了。圣地亚哥是品味加利西亚美食的绝佳地点，这里有最顶级的海鲜、优质的加利西亚牛肉，以及不可错过的**圣地亚哥蛋糕 (Tarta de Santiago)**，用这样美味的方式，为一段难忘的旅程画下完美句点。

# 美食

## 西班牙著名美食：

海鲜饭 (Paella de Mariscos)

西班牙烘蛋 (Tortilla Española)

海鲜饭、烘蛋



Shellfish



octopus fair style ('pulpo á feira')



Tarta de Santiago



**Empanada**



**Padrón Peppers**



**Caldo Galego**



**Queixo de Tetilla**路过Arzúa必须尝一下

# March 2026

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

# April 2026

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## 从香港飞往马德里的去程航班

2026年3月27日 星期五

3月27日 周五 <b>18:05</b> HKG 香港	25小时 35分钟 在迪拜中转	3月28日 周六 <b>12:40</b> MAD 马德里	经济 Saver HKD <b>2992</b> 最低价格
 B777 EK383	 A380 EK141		
<a href="#">查看舱位等级特色</a> ▾			

[更改选择](#) >

## 从马德里飞往香港的回程航班

2026年4月6日 星期一

4月6日 周一 <b>22:05</b> MAD 马德里	17小时 10分钟 在迪拜中转	4月7日 周二 <b>21:15</b> HKG 香港	经济 Saver HKD <b>2797</b> 最低价格
 B777 EK144	 A380 EK380		
<a href="#">查看舱位等级特色</a> ▾			

# 交通——马德里机场去马德里火车站

28号周六12:40落地马德里机场

Madrid-Airport T4



Madrid-Chamartín

Sat, Dec 13

Add return

1 passenger (Aged 30) · 0 cards



1:42 PM



1:57 PM

15m, direct

**\$3.18**



1:57 PM



2:12 PM

15m, direct

**\$3.18**



2:12 PM



2:27 PM

15m, direct

**\$3.18**



2:27 PM



2:42 PM

15m, direct

**\$3.18**

天数	日期	行程 (徒步6日)
1	27号周五	香港起飞, 在迪拜转机, 看看是否可以申请一下转机服务, 好好睡一觉, 还是怎样
2	28号周六	13:20到马德里Madrid, 从Madrid坐火车去Ourense, 在Ourense住一晚
3	29号周日	在Ourense于12:32乘火车, 13:47到达萨里亚Sarria, 购买朝圣者护照, 在Sarria住一晚
4	30号周一	于萨里亚Sarria住处出发, 走到波托马林Portomarín, 路程22.2km
5	31号周二	于波托马林Portomarín出发, 走到帕拉斯德雷伊Palas de Rei, 路程24.8km
6	1号周三	于帕拉斯德雷伊Palas de Rei出发, 走到梅利德Melide, 路程14.4km
7	2号周四	于梅利德Melide出发, 走到费雷罗斯街A Calle de Ferreiros, 路程14.1km
8	3号周五	于费雷罗斯街A Calle de Ferreiros出发, 走到拉瓦科拉Lavacolla, 路程19.3km
9	4号周六	于拉瓦科拉Lavacolla出发, 走到到达圣地亚哥·德·孔波斯特拉Santiago de Compostela, 路程9.9km
10	5号周日	世界尽头一日游, 于Santiago de Compostela往返, 于圣地亚哥住一晚
11	6号周一	于圣地亚哥出发11:48的火车, 14:50到达Madrid; 22:05从Madrid飞往香港
12	7号周二	晚上9点到达香港

天数	日期	行程 (徒步6日)
1	27号周五	香港起飞, 在迪拜转机, 看看是否可以申请一下转机服务, 好好睡一觉, 还是怎样
2	28号周六	13:20到马德里Madrid, 在Madrid住一晚
3	29号周日	13:20乘火车, 17:32到萨里亚Sarria, 在Sarria住一晚
4	30号周一	于萨里亚Sarria住处出发, 走到波托马林Portomarín, 路程22.2km
5	31号周二	于波托马林Portomarín出发, 走到帕拉斯德雷伊Palas de Rei, 路程24.8km
6	1号周三	于帕拉斯德雷伊Palas de Rei出发, 走到梅利德Melide, 路程14.4km
7	2号周四	于梅利德Melide出发, 走到费雷罗斯街A Calle de Ferreiros, 路程14.1km
8	3号周五	于费雷罗斯街A Calle de Ferreiros出发, 走到拉瓦科拉Lavacolla, 路程19.3km
9	4号周六	于拉瓦科拉Lavacolla出发, 走到到达圣地亚哥·德·孔波斯特拉Santiago de Compostela, 路程9.9km
10	5号周日	世界尽头一日游, 于Santiago de Compostela往返, 于圣地亚哥住一晚
11	6号周一	于圣地亚哥出发11:48的火车, 14:50到达Madrid; 22:05从Madrid飞往香港
12	7号周二	晚上9点到达香港

天数	日期	行程 (徒步5日)
1	27号周五	香港起飞, 在迪拜转机, 看看是否可以申请一下转机服务, 好好睡一觉, 还是怎样
2	28号周六	13:20到马德里Madrid, 在Madrid住一晚
3	29号周日	13:20乘火车, 17:32到萨里亚Sarria, 在Sarria住一晚
4	30号周一	于萨里亚Sarria住处出发, 走到波托马林Portomarín, 路程22.2km
5	31号周二	于波托马林Portomarín出发, 走到帕拉斯德雷伊Palas de Rei, 路程24.8km
6	1号周三	于帕拉斯德雷伊Palas de Rei出发, 走到Arzua, 路程28km
7	2号周四	于Arzua出发, 走到Amenal, 路程23km
8	3号周五	于Amenal出发, 走到Santiago de Compostela, 路程16km
9	4号周六	Santiago de Compostela一日游
10	5号周日	世界尽头一日游, 于Santiago de Compostela往返, 于圣地亚哥住一晚
11	6号周一	于圣地亚哥出发11:48的火车, 14:50到达Madrid; 22:05从Madrid飞往香港
12	7号周二	晚上9点到达香港

# 世界尽头一日游

Santiago 去Finisterre当日往返，在圣地亚哥住一晚。可以在Get Your Guide上报一个一日团！这样可以跟团去到多个景点。

早上9点的巴士12点左右到Finisterre;16:45或者18:45的巴士19:40或21:45返回到Santiago。

# 在圣地亚哥Santiago de Compostela值得去做的事情

The Cathedral of Santiago de Compostela

The Old Town去老城，体验一下历史文化氛围

Mercado de Abastos

San Domingos de Bonaval Park

# 西语实用句子

「几点吃饭」

「可以帮我盖章吗？」

「我有订房」

「可以刷卡吗？」

「厕所在哪里？」







我是一定会走这条路的!!!

目前这个攻略是不完善, 因为临时改计划了, 就停工了。

期待以后完善它, 然后顺利执行!!

