



葡萄牙之路（波尔图出发）

口袋指南 — 路段 · 航班 · 火车 · 住宿 · 清单

◆ 2026 ◆

波尔图 → 圣地亚哥路段

全程240公里 · 徒步10-12天 · 骑行4-6天 · 从图伊开始的最后100公里可获得证书

路段	路线	距离	难度	推荐住宿
1	波尔图 → Vairão	23 km	低	Albergue de Vairão
2	Vairão → Barcelos	27 km	中	Albergue de Barcelos
3	Barcelos → Ponte de Lima	33 km	高	Albergue Ponte de Lima
4	Ponte de Lima → Rubiães	18 km	中	Albergue de Rubiães
5	Rubiães → Tui	20 km	中	Ideas Peregrinas (Tui)
6	Tui → O Porriño	17 km	低	Albergue A Pedra
7	O Porriño → Redondela	16 km	低	Albergue Redondela
8	Redondela → Pontevedra	19 km	低	Albergue Aloxa
9	Pontevedra → Caldas de Reis	23 km	中	Albergue Caldas de Reis
10	Caldas de Reis → Padrón	18 km	低	Albergue de Padrón
11	Padrón → 圣地亚哥	25 km	低	圣地亚哥·德·孔波斯特拉

最后100公里: 朝圣证书从图伊（路段6）开始计算。可以跳过前5个路段，乘坐波尔图→图伊直达火车。图伊→圣地亚哥全程约118公里。

骑行提示: 朝圣证书要求200公里。从波尔图出发（240公里）完全满足。

波尔图(OPO)直飞航班

2026年预估价格 · 平季 · 单程 · 超过50个城市直飞

国家	城市	航空公司	单程起价
CN 中国	上海 (PVG)、北京 (PEK)	TAP, Air China, 中国国航	\$500
US 美国	纽约 (JFK/EWR)、波士顿、迈阿密	TAP, Delta, United	\$300
GB 英国	伦敦 (LGW/STN/LTN)、曼彻斯特、爱丁堡	Ryanair, EasyJet, Jet2, BA	€20
FR 法国	巴黎 (ORY/CDG)、里昂、马赛、尼斯、波尔多	Ryanair, EasyJet, Transavia	€20
DE 德国	法兰克福、柏林、慕尼黑、汉堡	Ryanair, Lufthansa, Eurowings	€30
IT 意大利	罗马、米兰 (BGY/MXP)、贝加莫、威尼斯	Ryanair, EasyJet, Wizz Air	€25

Skyscanner 和 Google Flights 查询最新价格 · 机场代码: OPO

从波尔图到图伊

区域火车（推荐）

票价: 8-12€ · 时间: 1小时45分-2小时10分

出发: 波尔图-Campanhã或São Bento站 · 到达: Valença do Minho (边境)

班次: 每日5-6班 · 无需预订

下车后步行过桥 (300米) 即到 图伊 (Tui)。

巴士 · BLABLACAR

巴士: 12-18€ · 2小时30分-3小时 · Alsa, FlixBus, Autna · 从 Campanhã旁巴士站出发。

BlaBlaCar: 8-15€ · 1小时30分 · 波尔图-图伊热门路线。更快更便宜。

各路段住宿

段	路线	距离	公立 (10€, 无需预订)	私立 (推荐预订)
1	波尔图 → Vairão	23 km	—	Albergue Vairão (12-15€)
2	Vairão → Barcelos	27 km	—	Albergue Barcelos (10-12€)
3	Barcelos → Ponte de Lima	33 km	—	Albergue Ponte Lima (12-15€)
4	Ponte de Lima → Rubiães	18 km	—	Albergue Rubiães (8-10€)
5	Rubiães → Tui	20 km	—	Ideas Peregrinas (18-22€)
6	Tui → O Porriño	17 km	Tui (10€, 徒步优先)	A Troita (19-22€), A Pedra (15€)
7	O Porriño → Redondela	16 km	O Porriño (10€)	Camino Santiago (17€)
8	Redondela → Pontevedra	19 km	Redondela (10€)	A Conserveira (15-17€), Avoa Regina (17-19€)
9	Pontevedra → Caldas de Reis	23 km	Pontevedra (10€)	A Ponte (12-15€), Pensión Maruja (20-30€)
10	Caldas de Reis → Padrón	18 km	Caldas (10€)	Silleiro (15€), O Cruceiro (14-16€)
11	Padrón → 圣地亚哥	25 km	Padrón (10€)	Corredoiras (15€), Xacobeo (12-15€)

始终准备备用方案: 旺季 (5-9月) 公立住宿很快满员。建议预订私立或早到。村庄之间距离较近, 可灵活调整。

🚌 返程: 圣地亚哥 → 波尔图

公司	票价	时间	班次
FlixBus	15-35€	3h 10-30min	每日最多13班
Alsa	19-35€	1h 59min (直达)	每日12-16班
Autna	18-28€	~3h	每日2-3班
BlaBlaCar	12-18€	2h 20-45min	每日多趟

巴士抵达 **Campanhã站** (地铁+火车), 许多也停靠 **OPO机场**。圣地亚哥→波尔图路线BlaBlaCar选择很多。经维哥换乘火车 (AVE 53分+区域火车2h30) 需45-70€。

✅ 朝圣者清单

🇵🇹 朝圣护照: 波尔图大教堂 (Sé) · 2€	ID 护照: 领取证书需要
✈️ 航班: OPO机场, Skyscanner比价	🚆 火车: Campanhã站出发, 无需预订, 8-12€
🏠 首晚住宿: 旺季建议在图伊预订	🛡️ 旅行保险: 必备
💰 现金: 小额纸币50-100€	📱 App: Wise Pilgrim, Google Maps离线, CP
☀️ 天气: 春秋最佳。雨具随身带	💰 预算: 30-40€/天
🧴 防晒霜: 阴天也会晒伤	👟 鞋子: 穿过的鞋, 切勿穿新鞋
🔋 充电宝: 用于App和拍照	

路过圣地亚哥? 欢迎光临



Hamburguesería Señorís · Av. de Quiroga Palacios, 5 · 从大教堂步行15分钟
希望本指南对您有所帮助。Buen Camino, 朝圣者!