



圣地亚哥朝圣之路 2026

朝圣者必备指南
从萨里亚和图伊出发



2026 年 4 月版

圣地亚哥朝圣之路 2026 - 朝圣者必备指南 | 第 1 页

 萨里亚 (法国之路) → 114 公里

你好，朝圣者。欢迎。



苏萨娜和安东尼奥 - Hamburguesería Señarís

这份指南是苏萨娜和安东尼奥在一个周一的下午完成的。那是 2026 年 3 月 30 日，阳光明媚的下午，我们已经开始看到第一批朝圣者从卢戈大道走上通往小神学院的山坡。

我们想整理一些来访我们餐厅的朝圣者分享的建议，以及圣地亚哥朝圣之路官方账户的数据。

我们的目标是给所有浏览这个页面并决定踏上朝圣之路的人带来一些安心和帮助。

如何使用本指南

本指南涵盖了你在出发前需要了解的一切。之后，再告诉我们你的经历。

- **第 2 部分：** 整体规划（时间、方式、节奏）
- **第 3 部分：** 装备（带什么、不带什么）
- **第 4 部分：** 住宿（在哪里睡觉、如何预订）
- **第 5 部分：** 后勤（如何到达、行李运输）
- **第 6 部分：** 抵达圣地亚哥（康波斯特拉证书、大教堂）
- **第 7 部分：** 重要提示和资源

保持更新

乐队表演日期、弥撒时间和特别活动会在临近夏季时确认。



hamburgueseriasenaris.com/zh/camino/

扫描此二维码查看：
• 朝圣者的额外建议

图标说明

- ✓ 🏠 住宿
- ✓ 🚗 交通
- ✓ 🍽️ 餐饮
- ✓ 🏥 健康/服务

- ⚠️ 警告 / 重要
- 💡 当地人建议
- 🌐 数字资源 (网站/应用)
- 🎯 重点推荐

圣地亚哥朝圣之路 2026 - 朝圣者必备指南 | 第 2 页

为什么选择萨里亚和图伊？

这两个地方是最受欢迎的起点，可以获得康波斯特拉证书。为什么？因为它们距离圣地亚哥都超过 100 公里（这是最低要求）。

📍 萨里亚（法国之路）



法国之路是最繁忙的路线

特点	详情
距离	距圣地亚哥 114 公里
标准天数	5-7 天
难度	中等
氛围	非常社交，最繁忙的路线

特点：

- 地形多样：森林、村庄、部分柏油路段
- 设施完善：每 5-8 公里就有庇护所
- 服务齐全：药店、超市、自动取款机
- 国际化氛围：来自世界各地的朝圣者
- 路标清晰：黄色箭头频繁出现

推荐人群： 第一次朝圣、想认识新朋友、追求舒适和便利。

📍 图伊（葡萄牙之路）

特点	详情
距离	距圣地亚哥 119 公里
标准天数	6-7 天
难度	简单/中等
氛围	社交，比法国之路更安静

特点：

- 地形更平坦：比法国之路坡度小
- 气候更温和：春秋季节更温暖
- 美食丰富：加利西亚 - 葡萄牙风味
- 历史遗产：罗马桥梁、教堂
- 人流较少：旺季更宁静

推荐人群： 不喜欢拥挤、偏好平缓地形、对卢索 - 加利西亚文化感兴趣。

快速对比表

特点	萨里亚	图伊
距离	114 公里	119 公里
天数（标准节奏）	5-7 天	6-7 天
难度	中等	简单
累计海拔	约 1,800 米	约 1,400 米
氛围	非常社交	社交

💡 如果是第一次朝圣且喜欢热闹 → 萨里亚。如果偏好安静 → 图伊。
圣地亚哥朝圣之路 2026 - 朝圣者必备指南 | 第 3 页

何时出发？最佳时节

加利西亚属于大西洋气候：温和但多雨。每个季节都有其优缺点。

春季（4月-6月）

 温度	15-22°C
 降雨	中等（4月多雨）
 人流	中等（6月增加）




✅ 优点：

- 景色翠绿、鲜花盛开、日照时间长
- 比夏季人少
- 温度理想，适合徒步
- 所有服务开放（从5月起）

⚠️ 缺点：

- 4月可能多雨
- 部分夜晚较凉

夏季（7月-8月）

 温度	25-35°C（可能有热浪）
 降雨	少
 人流	最多（旺季）

✅ 优点：

- 日照很长（日出 6:30，日落 22:00）
- 所有服务开放
- 节日氛围、朝圣者众多
- 使徒节（7月25日）

⚠️ 缺点：

- 无遮阴路段非常炎热
- 庇护所爆满（需提前 2-3 个月预订）
- 价格较高
- 部分路段拥挤

秋季 (9月 -10月)

 温度	18-25°C (9月) / 12-18°C (10月)
 降雨	中等 (10月增多)
 人流	中 - 高 (9月) / 中等 (10月)

✔ 优点:

- 9月气候稳定
- 秋景壮观
- 比夏季人少
- 葡萄收获季、美食节

⚠ 缺点:

- 10月多雨
- 日照变短
- 10月中旬起部分服务关闭

冬季 (11月 -3月)

 温度	5-12°C (1月可降至0°C)
 降雨	频繁
 人流	最少 (非常安静)

✔ 优点:

- 不拥挤
- 更精神化/内省的体验
- 价格更低
- 独特的冬景

⚠ 缺点:

- 许多庇护所关闭
- 日照很短
- 频繁降雨
- 部分服务减少

我们的推荐

首次朝圣: 5月、6月或9月

- 气候理想

- 比7月/8月人少
- 所有服务开放
- 日照长

圣地亚哥朝圣之路 2026 - 朝圣者必备指南 | 第 4 页

节奏与路段规划

没有"正确"的节奏。只有你的节奏。这张表格帮助你根据身体状况规划。

推荐节奏（从萨里亚出发的法国之路）

快速节奏

 每日公里	22-28 公里
 总天数	5 天
 适合人群	有经验、身体状况良好

- 第 1 天：萨里亚 → 波尔托马林（22 公里）
- 第 2 天：波尔托马林 → 帕拉斯德雷（25 公里）
- 第 3 天：帕拉斯德雷 → 阿尔苏阿（29 公里） ⚠️
- 第 4 天：阿尔苏阿 → 奥佩德罗索（19 公里）
- 第 5 天：奥佩德罗索 → 圣地亚哥（15 公里）

标准节奏（推荐）

 每日公里	18-22 公里
 总天数	6 天
 适合人群	理想平衡，大多数朝圣者

- 第 1 天：萨里亚 → 波尔托马林（22 公里）
- 第 2 天：波尔托马林 → 帕拉斯德雷（25 公里）
- 第 3 天：帕拉斯德雷 → 梅利德（14 公里） + 梅利德 → 阿尔苏阿（15 公里）
- 第 4 天：梅利德 → 阿尔苏阿（15 公里）
- 第 5 天：阿尔苏阿 → 奥佩德罗索（19 公里）
- 第 6 天：奥佩德罗索 → 圣地亚哥（15 公里）

悠闲节奏

 每日公里	15-18 公里
 总天数	7 天
 适合人群	初学者、家庭、慢节奏

- 第 1 天：萨里亚 → 波尔托马林（22 公里）
- 第 2 天：波尔托马林 → 帕拉斯德雷（25 公里）
- 第 3 天：帕拉斯德雷 → 梅利德（14 公里）
- 第 4 天：梅利德 → 阿尔苏阿（15 公里）
- 第 5 天：阿尔苏阿 → 奥佩德罗索（19 公里）

- 第 6 天：奥佩德罗索 → 圣地亚哥（15 公里）
- 第 7 天：圣地亚哥额外休息日（休息、观光）

非常悠闲的节奏

每日公里	10-15 公里
总天数	8+ 天
适合人群	家庭、行动不便者、老年人

不用着急。享受每个村庄、每座教堂。可以在途中增加额外休息日。

推荐节奏（从图伊出发的葡萄牙之路）

标准节奏

每日公里	18-20 公里
总天数	6-7 天

- 第 1 天：图伊 → 奥波里尼奥（18 公里）
- 第 2 天：奥波里尼奥 → 蓬特韦德拉（20 公里）
- 第 3 天：蓬特韦德拉 → 卡尔达斯德雷斯（20 公里）
- 第 4 天：卡尔达斯德雷斯 → 帕德龙（19 公里）
- 第 5 天：帕德龙 → 圣地亚哥（19 公里）
- 第 6-7 天：圣地亚哥额外休息日

我们的推荐

首次朝圣：悠闲节奏（15-18 公里/天）

- 受伤风险更低
- 有时间欣赏风景、教堂、村庄
- 抵达圣地亚哥时状态良好
- 如果累了可以增加休息日

最好带着意犹未尽的感觉抵达圣地亚哥，而不是拖着疲惫的双脚。朝圣之路是用来铭记的，不是用来受苦的。

所需文件

出发前，确保带齐所有文件。有些文件对获得康波斯特拉证书至关重要。

✅ 朝圣者证书 ("护照")



贝壳是朝圣之路的象征

是什么： 证明你是朝圣者的文件。在沿途各站点盖章（庇护所、教堂、酒吧、市政厅）。

📍 获取地点：

- **在萨里亚：** 圣玛丽娜教堂、萨尔瓦多教堂、主要庇护所
- **在图伊：** 圣玛丽亚大教堂、庇护所
- **出发前：** 朝圣之路之友协会
- **在线：** 部分协会可邮寄

💰 价格：

免费或建议捐赠（2-5 欧元）

⚠️ 康波斯特拉证书重要提示：

- 最后 100 公里每天至少 2 个印章
- 抵达圣地亚哥当天的印章
- 没有证书 = 没有康波斯特拉

✅ 身份证或护照

- 有效期内（未过期）
- 原件（照片或复印件无效）
- 领取康波斯特拉证书时需要

💡 建议在手机里也保存一份照片以防万一。

✓ 医疗卡

EU 欧盟公民：

- 欧洲医疗卡 (TSE)
- 免费，向本国社保机构申请
- 在西班牙有效

🌐 非欧盟公民：

- 含医疗保障的旅行保险
- 最低保额 30,000 欧元
- 必须包含遣返服务

💡 在手机里保存保险公司号码。紧急情况下，没时间找文件。

✓ 现金 + 银行卡

💰 现金：

- 携带 50-100 欧元小面额钞票 (10 欧元、20 欧元)
- 部分小型庇护所不接受银行卡
- 饮水机：准备 1 欧元硬币
- 主要村庄有自动取款机

💳 信用卡/借记卡：

- 大多数地方接受
- 出行前通知银行 (避免冻结)
- 携带两张不同银行的卡 (以防万一)

📁 电子文件 (推荐)

保存在手机和云端：

- ✓ 身份证/护照照片
- ✓ 医疗卡照片
- ✓ 保险单
- ✓ 住宿预订确认 (截图)
- ✓ 紧急联系电话

圣地亚哥朝圣之路 2026 - 朝圣者必备指南 | 第 6 页

背包：朝圣路上的家

选择合适的背包是最重要的决定。好背包你感觉不到它的存在，坏背包在第 3 公里就开始折磨你。

推荐容量

季节	容量	备注
夏季 (7月 -8月)	35-40 升	轻便衣物、较少分层。更多水（至少 2-3 升）。
春季/秋季 (4-6月, 9-10月)	40-45 升	额外分层（抓绒衣、防水外套）。更厚的雨衣。
冬季 (11月 -3月)	45-55 升	保暖衣物、更多分层。仅限有经验者。

推荐最大重量

10% 规则

背包重量不应超过你体重的 10%。

你的体重	背包最大重量
50 公斤	5 公斤
60 公斤	6 公斤
70 公斤	7 公斤
80 公斤	8 公斤
90 公斤	9 公斤
100 公斤	10 公斤

 出发前称量背包。在家用浴室秤：1) 不背背包称重，2) 背上背包称重，3) 差值 = 背包重量。

重要特征

✅ 应该具备：

- 腰部衬垫调节带
- 宽肩带、衬垫
- 背部通风面板

- 集成防雨罩
- 多个隔层
- 登山杖固定带

✘ 不应该具备:

- 旅行型"行李箱"背包
- 无腰部调节
- 过多外部口袋
- 非防水材料

购买前试背

1. 请店员根据你的身体调整
2. 装入重量 (测试沙袋)
3. 在店里走 5 分钟
4. 如果可能, 上下台阶
5. 不舒服? → 试试另一款

💡 调整良好的背包应该感觉重量在臀部, 而不是肩膀上。


圣地亚哥朝圣之路 2026 - 朝圣者必备指南 | 第 7 页

装备清单

这份清单是 25 年来观察朝圣者使用什么、什么多余在背包里的结果。

鞋类

物品	数量	备注
徒步鞋/靴	1 双	已穿过的，不要新的（提前 2-3 周穿）
凉鞋/拖鞋	1 双	淋浴和休息时用
技术袜	3 双	无缝、防起泡

 越野跑鞋比徒步靴更轻、干得更快。对于朝圣之路，通常足够了。

衣物

物品	数量	备注
技术 T 恤	2-3 件	速干，避免棉质
长裤	1 条	可拆卸式更佳
短裤	1 条	或可拆卸式
下午换洗衣物	1 套	仅用于睡觉/淋浴后
抓绒衣或卫衣	1 件	保暖层
防水夹克	1 件	防风防水（雨披更佳）
内衣	3 套	技术面料、速干
帽子或遮阳帽	1 顶	防晒
薄手套	1 双	春季/秋季
魔术头巾或围巾	1 条	多功能

三层穿衣法：

1. 基础层：透气（技术 T 恤）
2. 中间层：保暖（抓绒衣）
3. 外层：防护（防水外套）

住宿和卫生


物品	数量	备注
睡袋	1 个	或睡袋内胆（夏季）。舒适温度 5-10°C
超细纤维毛巾	1 条	速干、小尺寸
基础洗漱包	1 个	多用途肥皂（肥皂块占空间更小）
牙刷	1 把	旅行装
卫生纸	1 卷	部分庇护所没有
防晒霜	1 瓶	SPF 30-50
润唇膏	1 支	带防晒功能
指甲刀	1 个	必备

圣地亚哥朝圣之路 2026 - 朝圣者必备指南 | 第 8 页

健康、急救包和额外物品

健康和急救包

物品	数量	备注
创可贴	10-15 片	多种尺寸
Compeed 水泡贴	4-6 片	不同尺寸
绷带	1-2 卷	弹性
消炎药	1 盒	布洛芬或类似药物
针和线	1 套	无菌 ，用于水泡（必备）
酒精	1 瓶	消毒针和皮肤
无菌纱布	4-6 片	
医用胶带	1 卷	布质或纸质
止泻药	1 盒	以防万一

 **处理水泡：** 1) 用酒精清洁，2) 火上加热针头，3) 刺破水泡（不要撕掉皮肤），4) 按压排出液体，5) 贴上 Compeed 或绷带。






额外物品和其他

物品	数量	备注
水壶或水瓶	1-2 个	至少 1-1.5 升
充电宝	1 个	便携式充电器（至少 10,000 mAh）
耳塞	1 副	嘈杂的庇护所
眼罩	1 个	有灯光的庇护所
小刀	1 把	多功能
圆珠笔	1 支	用于证书盖章
塑料袋	2-3 个	装脏衣服
防水罩	1 个	用于背包（如果没有）
哨子	1 个	紧急情况
头灯	1 个	早起出发（可选）

 电子产品

物品	数量	备注
手机	1 部	带离线地图
充电器	1 个	
耳机	1 副	长途路段
相机	1 台	可选，如果不用手机拍照

 打包常见错误:




-  带新鞋 (提前 2-3 周穿)
-  背包太重 ("以防万一")
-  不带针线 (处理水泡必备)
-  棉质衣物 (不干、变冷)
-  出发前不试背包

圣地亚哥朝圣之路 2026 - 朝圣者必备指南 | 第 9 页

住宿类型

主要有三种住宿类型。每种都有其优点、缺点和规则。

公共庇护所


 价格	免费或建议捐赠 (5-10 欧元)
 房间	共用上下铺 (20-50 人)
 浴室	共用

✔ 优点:




- 经济实惠
- 正宗的朝圣者氛围
- 认识来自世界各地的人
- 保证证书盖章

⚠ 缺点:

- 不可预订 (先到先得)
- 嘈杂 (打鼾声、人员进出)
- 隐私较少
- 严格规定 (22:00 熄灯)
- 每位朝圣者仅限一晚

 旺季 (7 月 -8 月), 14:00 前到达。如果到晚了, 就没床位了。

私人庇护所

 价格	12-25 欧元/人
 房间	上下铺 (8-20 人) 或私人房间
 浴室	共用或私人

✔ 优点:

- 可预订 (有保障)
- 比公共庇护所更舒适
- 不那么拥挤
- 部分有私人房间
- 时间更灵活

⚠️ 缺点:

- 更贵
- 较少"传统"氛围
- 质量参差不齐 (预订前查看评论)

💡 私人庇护所适合: 旺季 (确保床位)、想待在一起的团体、非常疲惫的日子。

🏠 酒店/旅馆/招待所

💰 价格	30-80 欧元/房间 (单人间或双人间)
🏠 房间	带浴室的私人房间
🚿 浴室	私人

✅ 优点:

- 完全隐私
- 私人浴室
- 保证安静和休息
- 无严格时间规定
- 可住多晚

⚠️ 缺点:

- 昂贵
- 与其他朝圣者隔离
- 较少朝圣之路氛围

🏆 混合策略 (最有效)

- **工作日 (周一至周四):** 公共庇护所 → 人少, 容易找到床位
- **每 3-4 天:** 住一次酒店/招待所 → 真正休息、安静淋浴、洗衣服

圣地亚哥朝圣之路 2026 - 朝圣者必备指南 | 第 10 页

各路段推荐住宿

此选择基于来过我们餐厅的朝圣者的真实体验。2026 年参考价格。

📍 法国之路（从萨里亚出发）

第 1 段：萨里亚（起点）

庇护所	价格	备注
圣拉扎罗庇护所	12-15 欧元	厨房、洗衣房、按摩。距起点 400 米。
安达伊纳旅舍	18-22 欧元	现代化胶囊床铺、高速 WiFi。

第 2 段：波尔托马林

庇护所	价格	备注
弗拉门特罗庇护所	15 欧元	米尼奥河景、附近有餐厅。
阿洛拉庇护所	12 欧元	厨房、晾衣架、储物柜。

第 3 段：帕拉斯德雷

庇护所	价格	备注
森多拉庇护所	14 欧元	设备齐全的厨房、休息室、花园。
奥卡米尼奥庇护所	12 欧元	家庭氛围、厨房。

第 4 段：阿尔苏阿

庇护所	价格	备注
洛斯卡米南特斯庇护所	15 欧元	温馨氛围、休息区。
阿博德加庇护所	14 欧元	厨房、烧烤区、花园。

第 5 段：奥佩德罗索

庇护所	价格	备注
波尔塔德圣地亚哥庇护所	16 欧元	最后一段、舒适、洗衣房。
圣地亚哥庇护所	14 欧元	厨房、储物柜、晾衣架。

第 6 段：圣地亚哥

庇护所	价格	备注
圣拉扎罗庇护所	10 欧元	公共。法国之路入口。
芬德尔卡米诺庇护所	15 欧元	私人。靠近奥布拉多伊罗广场。
小神学院	22-24 欧元	安静、私人房间。靠近 Hamburguesería Señarís 😊

💡 在圣地亚哥，如果想在去大教堂前真正休息，小神学院是绝佳选择。私人房间、安静、美味早餐。

圣地亚哥朝圣之路 2026 - 朝圣者必备指南 | 第 11 页

预订和交通建议


建议提前时间

季节	私人庇护所	酒店
旺季 (7月-8月)	提前 2-3 个月	提前 3-4 个月
平季 (4-6月, 9-10月)	提前 4-8 周	提前 1-2 个月
淡季 (11月-3月)	提前 2-4 周	提前 1-2 周

 **公共庇护所：** 不可预订。15:00 前到达（夏季更早）。

预订平台


平台	优点
Booking.com	选择最多、免费取消
Hostelworld.com	专注庇护所
Gronze.com	朝圣之路专属信息
Google Maps	真实评论、直接电话联系

 阅读最近的评论（过去 3 个月）。一家庇护所一年内可能变化很大。


如何到达起点

前往萨里亚（法国之路）

飞机 + 火车：

- **机场：** 圣地亚哥 (SCQ) - 85 公里, 拉科鲁尼亚 (LCG) - 100 公里
- **从圣地亚哥乘火车：** 1 小时 30 分钟, 8-15 欧元, 每天 2-3 班
-  **西班牙国家铁路：** 902 240 202 | www.renfe.com

巴士：

- **从卢戈出发：** 45 分钟, 4-6 欧元, 每 1-2 小时一班
- **从圣地亚哥出发：** 1 小时 45 分钟, 6-9 欧元
-  **Monbus：** 982 284 000 | www.monbus.es

前往图伊（葡萄牙之路）

✈️ 飞机:

- 机场: 维戈 (VGO) - 35 公里, 圣地亚哥 (SCQ) - 100 公里, 波尔图 (OPO) - 100 公里

🚌 从维戈乘巴士:

- 50 分钟, 4-6 欧元, 每 1-2 小时一班
- 📞 **Atsa:** 986 288 393 | www.atsa.es

🧳 行李运输

如何运作? 早上将大背包放在前台 → 运送到下一住宿点 → 你只背小背包 (水、食物、雨衣)。

服务	价格
单段	5-7 欧元
全程套餐 (5 段)	25-35 欧元

💡 许多来过我们餐厅的 60 岁以上朝圣者使用这项服务。没有它, 他们无法完成朝圣。这不是"作弊"。这是让身体可持续地完成朝圣之路。

旅行保险

不是强制性的，但非常推荐。朝圣路上的意外可能花费数千欧元。

EU 欧盟公民

✓ 欧洲医疗卡 (TSE)

是什么： 在西班牙（和其他欧盟国家）免费获得公共医疗服务的卡。

如何获取：

- 在线：本国社保机构
- 现场：社保办公室
- 免费
- 有效期：2-5 年（根据国家）

保障范围：

- ✓ 公立医院医疗服务
- ✓ 急诊
- ✓ 处方药
- ✓ 住院

不保障：

- 遣返（救护车/飞机回国）
- 行李丢失
- 行程取消
- 民事责任
- 私立医院

🌐 非欧盟公民

⚠️ 强制性保险（非常推荐）

西班牙医疗是公共的，但对非欧盟公民不免费。

无保险的费用（参考）：

急诊咨询	100-200 欧元
X 光检查	150-300 欧元
住院 (每天)	500-1,000 欧元
医疗遣返	5,000-15,000 欧元

💡 脚踝扭伤可能花费 3,000 欧元 (无保险)。一份好保险整个朝圣之路只需 30-50 欧元。数学很清楚。

📄 推荐最低保障

保障项目	推荐最低额度
医疗援助	30,000 欧元
遣返	50,000 欧元
行程取消	3,000 欧元
行李丢失	1,500 欧元
民事责任	150,000 欧元

📞 紧急电话

- 🚒 一般紧急情况: 112 (免费、24 小时、所有语言)
- 🏠 医疗急救: 061
- 🚔 当地警察 (圣地亚哥): 092 / 981 542 323
- 🍷 24 小时药店: 加利西亚街, 9 号

圣地亚哥朝圣之路 2026 - 朝圣者必备指南 | 第 13 页

抵达圣地亚哥：康波斯特拉证书

你到了。100 多公里的旅程已经结束。现在处理实际事务：康波斯特拉证书和庆祝。

康波斯特拉证书：是什么及如何获得

是什么： 官方证书，证明你因宗教或精神原因完成了圣地亚哥朝圣之路。

要求：

- ✓ 步行至少 100 公里（最后 100 公里）
- ✓ 或骑自行车 200 公里
- ✓ 证书盖章（每天至少 2 个印章）
- ✓ 宗教或精神动机

⚠ 重要提示： 如果动机仅为旅游或体育，会给你其他证书（不是传统的康波斯特拉证书）。

朝圣者办公室

📍 地址	Rúa das Carretas, 33, 15705 Santiago de Compostela (距大教堂步行 5 分钟)
☎ 电话	981 568 846
🌐 网站	oficinadelperegrino.com
🕒 营业时间 (2026)	每天：9:00 - 19:00 关闭：12 月 25 日和 1 月 1 日

💡 7 月和 8 月，排队可能需要 2-3 小时。早点去（9:00 前）或晚点去（17:00 后）。

最新流程 (2026)

第 1 步：扫描二维码

- 到达办公室后，会看到二维码面板
- 用手机扫描
- 填写个人信息
- 收到字母数字代码

第 2 步：等待叫号

- 有屏幕实时显示叫号

- 可以坐着等待
- 预计等待时间不断更新

第 3 步：提交文件

- 出示盖章的证书
- 出示身份证/护照
- 说明你的动机（宗教/精神）
- 工作人员验证所需印章

第 4 步：领取康波斯特拉证书

- 领取康波斯特拉证书（免费）
- 仅限本人领取（不邮寄）
- 可购买额外证书（3-5 欧元）

预计等待时间

季节	等待时间	最佳时间
1月 -3月	15-30 分钟	任何时间
4月 -6月	30-60 分钟	9:00 或 17:00
7月 -8月	2-3 小时	8:30 或 18:00
9月	1-2 小时	9:00 或 16:00
10月 -12月	15-60分钟	任何时间

大教堂和传统

大教堂是最终目的地。这里告诉你该做什么以及不可错过的传统。

圣地亚哥大教堂




大教堂的奥布拉多伊罗立面

重要提示： 进入大教堂参观使徒墓和参加弥撒是**完全免费**的。付费仅适用于参观博物馆、屋顶或塔楼。

营业时间和价格 (2026)

项目	时间	价格
大教堂 (圣殿) - 自由进入	周一至周六: 7:00 - 21:00 周日和节假日: 7:00 - 21:00	免费
大教堂博物馆	周一至周六: 9:00 - 20:00 周日: 12:00 - 20:00	7 欧元 (普通) 10 欧元 (含语音导览)
持证书的朝圣者	同博物馆时间	优惠价格

 大教堂按到达顺序进入，无需预订。大教堂 7:00 开门，21:00 关门。

大教堂弥撒时间 (2026)

日期	时间
工作日	07:30、08:00、09:30、10:00、12:00、19:30
周日和节假日	07:30、08:00、09:00、10:00 (庄严弥撒)、12:00、13:15、18:00、19:30
朝圣者弥撒	12:00 (每天) - 主礼拜堂

朝圣者弥撒

 时间	每天: 12:00
 地点	大教堂主礼拜堂
 时长	45-60 分钟

🌟 博塔富梅罗（巨型香炉）：

著名的巨型香炉，从大教堂的十字堂摇摆而过。

使用时间：

- 特殊日子：7月25日（使徒节）、圣诞节、主显节、复活节、小圣雅各节（5月25日）
- 其他日子：需申请（捐赠 500-600 欧元）
- 普通弥撒不保证使用

💡 如果想看博塔富梅罗，7月25日（使徒节）去。这是使用最频繁的日子。一年中的其他时间，就看运气了。

😊 拥抱使徒

是什么：登上主祭坛后方，拥抱圣地亚哥使徒雕像的传统。

如何做：

1. 等待朝圣者弥撒结束（约 13:00）
2. 在祭坛后方排队
3. 走上楼梯
4. 从后方拥抱雕像
5. 从另一侧下来

时间：

- 朝圣者弥撒后：约 13:00-14:00
- 下午也可：18:00 或 19:30 弥撒后

💡 队伍可能很长（夏季 30-60 分钟）。如果赶时间，下午 18:00 弥撒后去。

🏛️ 参观使徒墓

是什么：安放圣雅各大使徒遗骨的地下室。进入是免费的。

位置：

- 大教堂主祭坛下方
- 从地下室（主礼拜堂）进入

时间：

- 每天： 9:00 - 19:00
- 价格： 免费

💡 这对许多朝圣者来说是情感丰富的时刻。慢慢来。这是你朝圣之路的巅峰。

庆祝抵达

你已经走了 100 多公里。值得庆祝。

圣地亚哥用餐地点（正宗餐厅）：

餐厅	特色	价格
Hamburguesería Señarís 📍 基罗加帕拉西奥斯大道，5 号	汉堡、三明治、烤猪肉、香肠	8-12 欧元
O Gato Negro	现代塔帕斯	15-25 欧元
Pulvería Ezequiel	加利西亚式章鱼	12-20 欧元
Casa Manolo	拼盘、葡萄酒	15-25 欧元

⚠️ **避免的地方：** 弗朗哥街上有图片的菜单、8 欧元的"朝圣者菜单"配酒、门口有"推销员"的地方、距大教堂不到 100 米的任何地方。

💡 从大教堂步行 5-10 分钟。食物更好，价格更低。在 Hamburguesería Señarís（基罗加帕拉西奥斯大道，5 号），我们服务朝圣者已经 25 年了。

重要提示和资源

信息更新至 2026 年 4 月。将此页面保存在手机中。

2026 年规定

截至 2026 年 4 月：获得康波斯特拉证书的规定与往年相同。

当前要求：

- ✓ 步行至少 100 公里（最后 100 公里）
- ✓ 骑自行车至少 200 公里
- ✓ 证书上每天至少 2 个印章
- ✓ 需要宗教或精神动机

 **未经证实的传闻：** 没有官方变更要求。不需要提前预订庇护所。没有每日朝圣者人数限制。


数字资源

官方网站：

网站	用途
oficinadelperegrino.com	康波斯特拉证书、官方规定
caminodesantiago.gal	加利西亚政府官方信息
hamburgueseriasenaris.com/zh/camino/	建议、博客、朝圣者菜单
gronze.com	庇护所、真实评论

推荐应用：

应用	价格	功能
Buen Camino	免费	离线地图、路段、庇护所、GPS
Wise Pilgrim	2-4 欧元	离线地图、无广告
Google Maps	免费	一般导航、餐厅

 出发前下载离线地图。在农村地区，手机可能没有信号。

紧急电话

- 📞 一般紧急情况：112（免费、24 小时、所有语言）
- 🏠 医疗急救：061
- 👮 当地警察（圣地亚哥）：092 / 981 542 323
- 🚒 消防队：080 / 981 542 444
- 🏪 24 小时药店：加利西亚街，9 号
- 🏥 临床医院：981 950 000

📅 2026 年圣地亚哥活动

日期	活动	亮点
7 月 15-31 日	使徒节	音乐会、烟花
7 月 25 日	使徒日	博塔富梅罗、庄严弥撒
8 月 14-17 日	圣洛克节	传统、人流较少
5 月 13-17 日	升天节	民俗、音乐会



hamburgueseriasenaris.com/zh/camino/

扫描查看：

- 朝圣者的额外建议
- 团体朝圣者菜单

一路平安



朝圣之路是用来铭记的，不是用来受苦的

如果你读到了这里，说明你真的要走朝圣之路。或者已经在路上了。

我们有话想对你说：

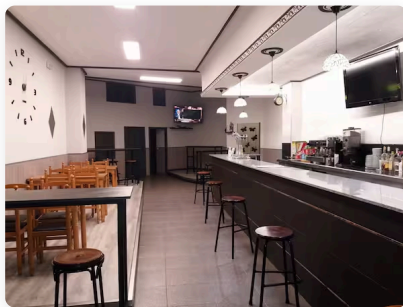
谢谢

谢谢你信任这份指南。我们用心制作，基于 25 年来看到朝圣者来到我们餐厅的经历。

每个人都有自己的故事。每个人都有自己的理由。每个人都有自己的朝圣方式。

没有正确的朝圣方式。只有你的方式。

一个邀请



Hamburguesería Señarís - 基罗加帕拉西奥斯大道, 5 号

当你抵达圣地亚哥，在大教堂之后，在康波斯特拉证书之后，在泪水之后...

我们想认识你。

📍 Hamburguesería Señarís

地址	Av. de Quiroga Palacios, 5, 15706 Santiago de Compostela
电话	881 08 25 71
网站	hamburgueseriasenaris.com

营业时间:

- 周一: 8:30 - 16:00
- 周二至周五: 8:30 - 23:30
- 周六和周日: 10:00 - 16:00 和 18:00 - 23:30

从大教堂如何到达:

1. 沿比拉尔街下行
2. 继续沿圣佩德罗街
3. 在基罗加帕拉西奥斯大道右转
4. 步行 15 分钟 (1.2 公里)
5. 或从加利西亚广场乘坐 L5 路公交车

推荐菜品:

- 自制汉堡 (阿沃斯托斯市场的肉)
 - 烤猪肉三明治 (加利西亚猪肉)
 - 香肠三明治 (加利西亚香肠)
 - 西班牙煎蛋 (需预订, 整份)
-
- 巧克力配油条 (8:30 - 12:00) 圣地亚哥朝圣之路 2026 - 朝圣者必备指南 | 第 17 页