

## 葡萄牙圣詹姆斯 (St.James) 路-中央路线

### 关于



照片: Amatar

### 葡萄牙圣詹姆斯 (St.James) 路-中央路线

圣詹姆斯路最常用的名称是中央路线，这条路线穿过里斯本、科英布拉和波尔图。从里斯本起附带路线标记，使用明显的黄色箭头全程标记圣詹姆斯路，间或使用蓝色背景上的黄色扇贝壳（官方标记）。

然而，在葡萄牙有多条圣詹姆斯路，全部由南向北穿行，例如 Santiago de Compostela（圣地亚哥）位于西班牙的加利西亚，距离葡萄牙北部的 Valença（瓦伦萨）边界 120 千米。里斯本南部的路线还未系统地标记，但众所周知，这条路也曾经是中世纪的朝圣之路，尤其是从 Cape Saint Vincent（圣文森特角）到 Santiago do Cacém 路段，沿途现今是被称为 Rota Vicentina 的历史之路。Rota Vicentina 隶属于 GR11/E9 路线，穿过里斯本。  
中央路线穿过以下地方（大约距离）：

#### 里斯本至 SANTARÉM（萨卡文）

1. 里斯本 > Alhandra（阿兰德拉），33 千米

里斯本 > 萨卡文 > Alpriate > Póvoa de Santa Iria > Alverca（阿尔韦卡）> 阿兰德拉

2. Alhandra > Azambuja（阿占布加），24 千米

Alhandra > Vila Franca de Xira > Carregado > Vila Nova da Rainha > 阿占布加

3. 阿占布加 > 萨卡文，32 千米

阿占布加 > 机场 > Reguengo > Valada > Porto de Muge > Omnias > 萨卡文

#### 萨卡文至 TOMAR（托马尔）

4. 萨卡文 > Golegã，30.5 千米

萨卡文 > Vale Figueira > Pombalinho > Azinhaga（1998 年诺贝尔文学奖得主 José Saramago 的出生地）> Golegã

5. Golegã > 托马尔，22 千米

Golegã > São Caetano (Quinta da Cardiga) > Vila Nova da Barquinha > Atalaia > Grou > Asseiceira > Santa Cita > 托马尔

#### 托马尔至 COIMBRA（科英布拉）

6. 托马尔 > Alvaiázere，32 千米

托马尔 > Ponte de Peniche > Casais > Soiana > Calvinos > Ponte de Ceras > Tojal > Cortiça > Feteiras > Alvaiázere

7. Alvaiázere > Rabaçal , 33 千米

Alvaiázere > Laranjeiras ( 拉兰热拉斯 ) > Venda do Negro > Casal Soeiro > Ansião > Netos > Venda do Brasil > Santiago da Guarda > Alvorge > Ribeira Alcalamouque > Rabaçal

8. Rabaçal > 科英布拉 , 32 千米

Rabaçal > Zambujal > Fonte Coberta > Poço > Conímbriga > Orelhudo > Cernache > Palheira > Cruz de Marouços > 科英布拉

科英布拉至波尔图

9. 科英布拉 > Mealhada ( 梅阿利亚达 ) , 23 千米

科英布拉 > Adémia de Baixo > Trouxemil > Adões > Sargento Mor > Santa Luzia > Lendiosa > 梅阿利亚达

10. 梅阿利亚达 > Águeda , 31 千米

梅阿利亚达 > Sernadelo > Alpalhão > Aguium > Anadia ( 安娜迪亚 ) > Arcos ( 阿科斯 ) > Avelãs de Caminho > Aguada de Baixo > Águeda

11. Águeda > Albergaria-a-Velha , 19.5 千米

Águeda > Mourisca do Vouga > Serém de Cima > Albergaria-a-Velha

12. Albergaria-a-Velha > Oliveira de Azeméis , 23 千米

Albergaria-a-Velha > Albergaria-a-Nova > Pinheiro da Bemposta > Bemposta > Oliveira de Azeméis

13. Oliveira de Azeméis > Grijó ( 格里若 ) , 33.5 千米

Oliveira de Azeméis > Santiago de Riba-UI > Cucujães > São João da Madeira > Malaposta > Lourosa ( 洛罗萨 ) > Moselos > 格里若

14. 格里若 > 波尔图 , 23.5 千米

格里若 > Perosinho > Vila Nova de Gaia > 波尔图

波尔图至瓦伦萨

15. 波尔图 > São Pedro de Rates , 37 千米

波尔图 > Araújo > Maia ( 玛雅 ) > Vilar do Pinheiro > Mosteiró > Vilarinho > Ponte de Ave > São Miguel dos Arcos > São Pedro de Rates

16. São Pedro de Rates > Barcelos ( 巴塞洛斯 ) , 17km

São Pedro de Rates > Pedra Furada/Goios > Pereira ( 佩雷拉 ) > Barcelinhos > 巴塞洛斯

17. 巴塞洛斯 > Ponte de Lima , 34 千米

巴塞洛斯 > Vila Boa > São Pedro de Fins/Tamel > Ponte das Táboas > Outeiro > Grajal > Reborido > Vitorino dos Piães > Anta > Pedrosa > Ponte da Senhora das Neves > Ponte de Lima

18. Ponte de Lima > Rubiães , 22 千米

Ponte de Lima > Arcozelo ( 阿尔科泽卢 ) > Ponte da Geira > Ponte do Arco > Alto da Portela/Labruja > São Roque ( 圣罗克 ) > Rubiães

19. Rubiães > 瓦伦萨 , 17 千米

Rubiães > São Bento da Porta Aberta > Gontomil > Fontoura > Paços > Pedreira > Tuído > Arão > 瓦伦萨