

Camino de Santiago

Camino del Norte

8 Etapas - 194Km

Ribadeo - Santiago de Compostela



Herru Sanctiagu
Grot Sanctiagu,
E ultreja e sus eja!
Deus adjuva nos!*

Ultreya, Codex Callixtinus

**¡Adelante! ¡Continúa! ¡En nombre de Dios y del Apóstol Santiago!*



1. INTRODUCCIÓN Orígenes del Camino

Los orígenes del culto al **Apóstol Santiago el Mayor** en Galicia permanecen en la oscuridad de los tiempos. Según la tradición medieval, tras el Pentecostés (hacia 33 d. C.), cuando los apóstoles son enviados a la predicación, Santiago habría cruzado el mar Mediterráneo para predicar el Evangelio en la Hispania (actuales España y Portugal).

Ocho siglos después, en plena Invasión musulmana de la Península Ibérica, se difunde en el noroeste la leyenda de que el Apóstol había sido enterrado en estas tierras. El descubrimiento habría tenido lugar cuando un ermitaño llamado Pelayo (o Paio) vio una estrella posada en el bosque Libredón. Se lo comunicó a Teodomiro, obispo de Iria Flavia (Padrón), con quién volvió al lugar para descubrir, entre la espesura, una antigua capilla cristiana y un cementerio romano.

Los hechos coinciden con la llegada al reino de mozárabes (cristianos en el reino de Al-Ándalus) huidos de las zonas dominadas por los musulmanes, en busca de un lugar donde practicar sus creencias religiosas. Santiago, tan invocado en el siglo VIII, se manifestaba al fin con la revelación de su sepulcro.

Tras el hallazgo, el Rey de Asturias Alfonso II el Casto viajó con su corte al lugar, convirtiéndose así en el primer peregrino de la Historia.

Gracias al beneplácito del emperador de Occidente Carlomagno que quería defender sus fronteras de invasiones árabes, la tradición de visitar el sepulcro, el denominado *Campus Stellae* (que degenerará en el término Compostela) se extiende por toda la Europa cristiana especialmente durante la primera mitad del siglo XII.



Cruz de Santiago

Es generalizada la creencia entre algunos estudiosos de que Prisciliano fue enterrado en estos lugares cuando trajeron su cuerpo desde Tréveris (Alemania). Prisciliano fue, junto a sus otros compañeros, el primer hereje ajusticiado por el gobierno secular o institución civil, en nombre de la Iglesia Católica en el año 385. Así, el sepulcro de Santiago puede ser la tumba de Prisciliano, aunque las fechas en las que vivieron uno y otro no coinciden.



Orígenes del Camino

La llamada a la peregrinación también es orquestada por el Papa Calixto II, (impulsor también de la Segunda Cruzada que se desarrollaría cinco pontificados más tarde). Calixto instauró el **Año Santo Jacobeo**, que habría de celebrarse cada año en el que el 25 de julio, día de Santiago, coincidiese en domingo. Todos aquellos peregrinos que visitaran la tumba del Apóstol durante un Año Jacobeo -lo que sucede con una cadencia regular de 6, 5, 6 y 11 años-, ganarían el Jubileo: la indulgencia plenaria.

Calixto II también comisionó la publicación de un manuscrito oficial que orientara a los peregrinos. Se trata del **Códex Calixtinus**, considerada la primera guía de viajes de la Historia europea. El camino suponía "la mortificación del cuerpo, la exaltación de la virtud, el perdón de los pecados y, finalmente, la protección de los Cielos".

Los 225 pergaminos incluyen las rutas a Santiago, advertencias sobre qué alimentos del lugar podían ser dañinos, leyendas locales y la historia de cómo los restos de Santiago el apóstol dieron a parar a Galicia, a más de 5.000km del lugar en el que fue martirizado hasta su muerte por orden de Herodes Agripa I, rey de los Judíos en la actual Israel.

*Muerto el Apóstol,
siete de sus discípulos robaron
durante la noche el cuerpo
que Herodes prohibió
enterrar y lo trasladaron
hasta el puerto de Jaffa donde
milagrosamente encontraron
una nave sin remeros ni velas.
En ella embarcaron Teodoro y
Atanasio portando los restos
del difunto.*

*Ayudados por un viento
favorable, en un trayecto de
siete días realizado bajo la guía
divina y con una tripulación
angelical, la embarcación arriba
a las costas gallegas en Iria
Flavia. Desde allí fueron
conducidos por dos bueyes hasta el bosque, donde el Apóstol fue finalmente enterrado.*



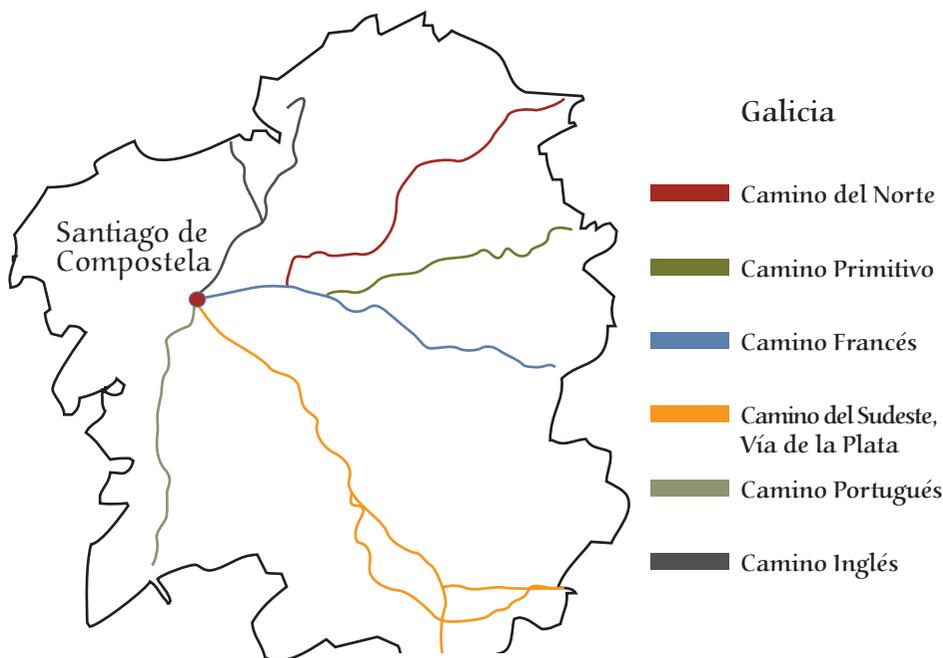


En la mayor parte de los casos, **los itinerarios del Camino** se limitaban a seguir las vías romanas, trazadas a su vez sobre caminos cuyo origen se pierde en la noche de los tiempos. Estas antiquísimas vías también estaban ligadas a no menos remotos cultos a la diosa madre, la diosa que representaban la tierra, la fecundidad y la protección maternal.

La denominación “Camino de Santiago” engloba a una serie de rutas. Debido a la gran diversidad de procedencias de los peregrinos se irán definiendo sobre el suelo gallego cuatro itinerarios principales de llegada desde toda Europa.

El itinerario que alcanza una mayor concurrencia y relevancia, tanto socio- conómica, como artística y cultural, es el denominado **Camino Francés**, que entra en España, desde Francia, por los montes Pirineos, y en Galicia por el mítico alto de O Cebreiro.

Pero otros tres itinerarios consiguieron hacerse, asimismo, un hueco en la historia de las peregrinaciones jacobeanas. Son los **Camino Primitivo** y **Camino del Norte**, que alcanzaron relevancia en los primeros tiempos de la peregrinación, con dos trazados principales que entran en Galicia por Asturias, procedentes del País Vasco y Cantabria; el **Camino Inglés**, seguido sobre todo por los peregrinos que desde el norte de Europa y las Islas Británicas arribaban a puertos como los de A Coruña y Ferrol; el **Camino Portugués**, que desde el suroeste de Galicia utilizaban los peregrinos procedentes de Portugal; y el **Camino del Sudeste**, por el que se dirigían a Santiago los peregrinos que, desde el sur y centro de la Península, seguían la popular Vía de la Plata, entre Mérida y Astorga, para continuar, desde tierras orensanas, hacia Compostela.





La Ruta del Norte



El origen de la peregrinación a Santiago por la ruta de la costa astur-galaica se remonta a los momentos inmediatamente posteriores al descubrimiento de la tumba del apóstol Santiago el Mayor (hacia 813). Los caminos del antiguo reino de Asturias fueron pioneros en encauzar peregrinos a Santiago. La ruta de la costa gozó de una vitalidad semejante a la de los demás caminos jacobeos "primitivos", antes de que en los ss. XI-XII los monarcas hispanos potenciasen el Camino Francés como itinerario jacobeo privilegiado, vertebrando los reinos cristianos del norte peninsular. La promoción del Camino Francés, sin embargo, no supuso la decadencia de los caminos astur-galaicos, ya que la peregrinación en el tramo León-Oviedo se potenció desde finales del s. XI.

El Camino del Norte no es un camino costero local, para uso exclusivo de los asturianos ribereños. A través de esta ruta medieval se constituyó una corriente jacobea internacional encauzada hacia los santuarios de Oviedo y Santiago de Compostela, no tan nutrida como la del Camino Francés, pero con una vitalidad constatable hasta el s. XVIII.



Puente del Pasatiempo. Mondoñedo



Estos peregrinos venían por tierra desde Francia, o por mar, recalando en los puertos vascos y cántabros, procedentes de los países atlánticos (Inglaterra, Flandes, Alemania y Escandinavia). Después caminaban hacia el santuario de San Salvador de Oviedo y la catedral de Santiago.

Una vez llegados a Castropol (Asturias), los peregrinos tenían que embarcarse para cruzar la ría de Ribadeo o bordear su margen derecho para cruzar el puente de Santiago de Abres hasta tierras gallegas. Ya en Galicia, la ruta de peregrinación está bien documentada: partía de la villa de Ribadeo, en cuyo puerto también desembarcaban peregrinos, se internaba en los valles de Vilanova de Lourenzá y Mondoñedo, cruzaba las tierras altas y llanas de Vilalba y Guitiriz y recibía la hospitalidad del monasterio de Sobrado dos Monxes, antes de unirse en Arzúa al Camino Francés. Pocas jornadas más, y ya estarían ante la tumba del apóstol.

El tramo gallego está actualmente señalado a lo largo de sus 170 Distancia, entre Ribadeo y Santiago, con mojones de piedra situados en lugares estratégicos, como encrucijadas y desvíos, decorados con una concha de vieira realizada en cerámica y la célebre flecha amarilla de las Asociaciones de Amigos del Camino. Estos mojones contienen una valiosa información para el peregrino: el punto kilométrico en el que se encuentra.



Mojón de piedra



Jakub Sobieski 1580-1646

Entre los miles de peregrinos que caminaron a Santiago por el Camino Norte destaca la figura de san Francisco de Asís y Jacobo Sobieski (1611), padre del rey Juan III de Polonia que peregrinó por el Camino Francés hasta León, tomó el desvío a Oviedo y se dirigió por el camino de la costa hasta Ribadeo, para seguir hasta Santiago por el Camino Norte.



2. ETAPAS

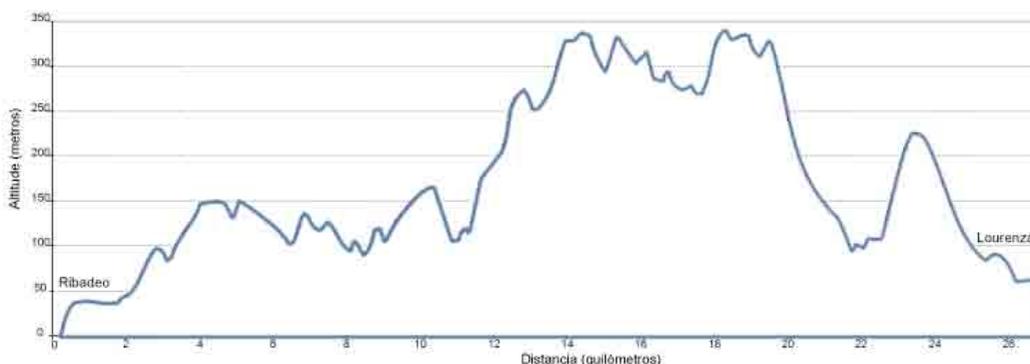
1ª Ribadeo - Lourenzá

Distancia	Recorridos	Por Recorrer	Dificultad
30km	0km	194km	alta

Mapa Local



Mapa de Perfil



Cómo Llegar

La villa de Ribadeo es el punto de arranque del Camino del Norte en su entrada en Galicia. Saliendo de Ribadeo, la ruta sigue el denominado Camiño Vello de Lourenzá para dirigirse a Obe, que conserva intacto un tramo del camino medieval. Después se encamina hacia la parroquia de Cubelas, pasando por los núcleos de A Pastoriza, Vilela, Vilar, Celeiros, A Ponte y Arante.

El Camino conduce a continuación al municipio de Barreiros, pasando por una serie de pequeñas aldeas: Vilamartín Pequeno, Vilamartín Grande, Gondán, Curveiro y Cabarcos, para finalmente llegar a Vilanova de Lourenzá.

En la etapa Ribadeo-Vilanova de Lourenzá existe una alternativa que recorre la comarca astur-galaica del bajo Eo.



Casa de los Moreno. Ribadeo

Tourist Information

La villa de Ribadeo, enclave turístico de importancia y capital municipal, es el punto de arranque del Camino del Norte en su entrada a Galicia. Ribadeo se encuentra encaramada sobre una atalaya natural que domina la ría y se muestra como la puerta de entrada de la ruta de peregrinación más septentrional que sirve de enlace entre los santuarios de Oviedo y Santiago. Entre los ss. XIII-XVIII fue considerada como la “defensa del Cantábrico”. De su noble pasado se conserva un apreciable conjunto arquitectónico bajomedieval y moderno. Destaca en primer lugar la iglesia parroquial de Santa María do Campo, perteneciente en su origen al convento franciscano que había sido fundado en 1214 por un discípulo de San Francisco, según la tradición. De época bajomedieval también posee Ribadeo el convento de Santa Clara, fundado a finales del s. XV por monjas procedentes de Oviedo, y la capilla de la Trinidad, del s. XIV, ubicada en el

mirador la Atalaya. Este mirador era parte significativa del sistema defensivo de la villa de los ss. XVI-XVIII.

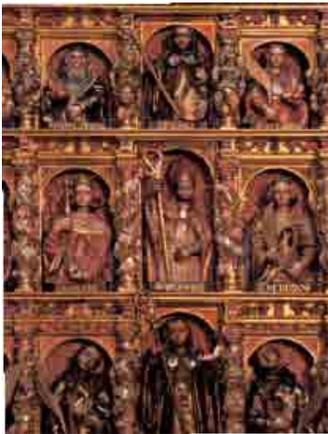
Saliendo de Ribadeo la ruta sigue el llamado “Camino Viejo de Lorenzana”, una vieja calzada que aparece con la denominación de “antiqua stratta” en un diploma del Rey Silo (774), lo que induce a pensar que se podría tratar de una vía romana de la Antigüedad o de un camino altomedieval anterior al s. VIII, todavía en buen uso al inicio de las peregrinaciones y en tiempos posteriores. A la salida de la villa costera hay que dirigirse a Ove, que conserva intacto un tramo del camino medieval, para encaminarse hacia la parroquia de Covelas, pasando por una serie de pequeños y entrañables lugares plenos de sabor tradicional: Ponte de Arante –donde hubo hospital de peregrinos desde el s. XVI y se conserva una interesante capilla con frescos de la época.



Hórreos en Ove. Ribadeo



Monasterio de Vilanova de Lourenzá



Retablo-relicario de la iglesia de Vilanova de Lourenzá

Información Turística

Vilanova de Lourenzá, capital municipal, es una villa de mucha historia, al haberse conformado sus calles y plazas en torno a la hospitalidad y laboriosidad del monasterio benedictino fundado por el conde don Osorio Gutiérrez (el "Conde Santo") en el año 969. El actual monasterio de Vilanova de Lourenzá constituye un grandioso edificio barroco cuya iglesia fue proyectada en 1732 por Fernando de Casas Novoa, uno de los grandes arquitectos del barroco gallego de la primera mitad del s. XVIII. La airosa fachada de la iglesia la trazó Casas Novoa entre gruesas torres, y ha de entenderse como un precedente propio de la traza de la célebre fachada del Obradoiro de la catedral de Santiago.



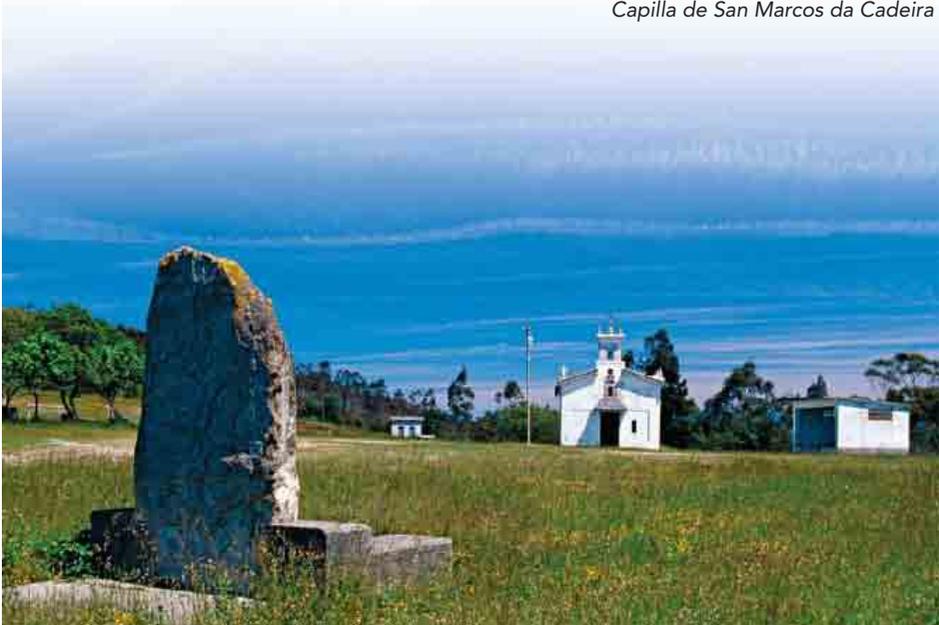
*Sarcófago del Conde Santo
(s. V-comienzos VI d.C.). Capilla de Valdeflores.
Iglesia de Vilanova de Lourenzá*

Una vez en el interior de la antigua iglesia monasterial de Lourenzá, rica en retablos y tallas de devoción, el peregrino puede visitar la capilla de Valdeflores (s. XVIII), donde se encuentra el sarcófago de mármol paleocristiano del s. VI que don Osorio Gutiérrez importó en el s. X de Aquitania (Francia) para servir a su cuerpo de eterno reposo.

El legado barroco de Lourenzá se enriquece con la capilla de Nuestra Señora de Valbanera y el impresionante retablo-relicario del monasterio.

A la época neoclásica corresponden la solemne arquitectura del retablo mayor y sus imágenes de madera policromada realizadas por el célebre escultor gallego José Ferreiro. Las interesantes colecciones del Museo de Arte Sacro (imaginería, pintura, orfebrería, tejidos, etc.) refuerzan el potencial cultural de esta villa.

Capilla de San Marcos da Cadeira





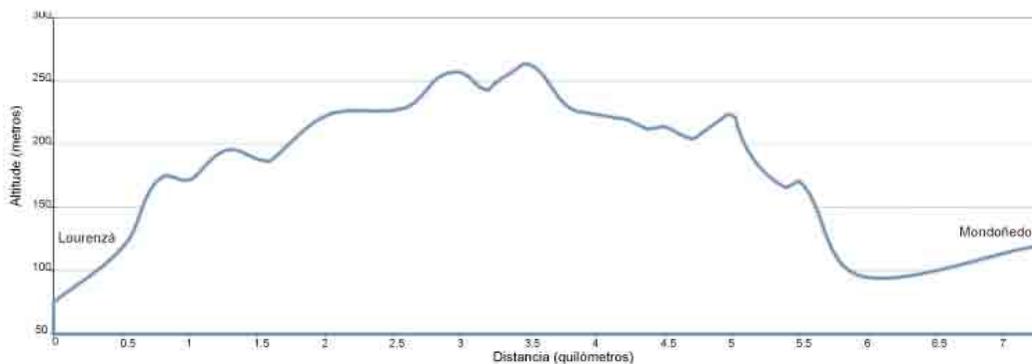
1ª Lourenzá - Mondoñedo

Distancia	Recorridos	Por Recorrer	Dificultad
8km	30km	164km	baja

Mapa Local



Mapa de Perfil



Cómo Llegar

Saliendo de Vilanova de Lourenzá, el trazado sigue el antiguo camino que cruza el valle de Lourenzá y pasa por los poblados Arroxo, Ogrobe, San Pedro da Torre, O Reguengo y San Paio.

El Camino hace su entrada en Mondoñedo por el barrio de San Lázaro, pasa por el barrio de Os Muíños y su capilla de Santiago, y continúa por la rúa Álvaro Cunqueiro hasta llegar a la catedral de Santa María.

Antes de llegar a la catedral de Mondoñedo, los peregrinos pueden lavarse y beber en la Fonte Vella que data de 1548.



Información Turística

La ciudad de Mondoñedo, declarada conjunto histórico-artístico, es una de las sedes episcopales gallegas de mayor tradición cultural y uno de los núcleos históricos más señeros de Galicia. El Camino pasa por el barrio de Os Muíños, donde está ubicada la capilla de Santiago (1645). Continúa por la medieval rúa de Sindín (1328), hoy calle Álvaro Cunqueiro, que comunicaba con el núcleo urbano y que, en verdad, era el final del camino real que entraba en la ciudad.

La catedral de Santa María de Mondoñedo (s. XIII) es de estilo románico con influencias cistercienses. Se construyó en planta de cruz latina con tres naves, crucero y tres ábsides en la cabecera (sólo queda el central). La fachada Vilanova de Lourenzá conserva su aire medieval, aunque se remodeló ampliamente en época barroca.



Vista de Mondoñedo



Fachada de la catedral de Mondoñedo



Fonte Vella. Mondoñedo



Rosetón de la catedral de Mondoñedo

Destacan en este frontis la portada románica y el gran rosetón gótico que ilumina la nave mayor. La capilla mayor medieval se rodeó de girola (espacio que rodea el altar) con capillas en el s. XVI, se decoró con un gran retablo barroco de 1769 y se cubrió de murales al óleo en 1773.

Los tesoros artísticos de la catedral son muchos y de alta calidad. Comenzando por la nave central, hay que resaltar las pinturas murales situadas bajo los bellos órganos barrocos. Estos frescos son obra del llamado Maestro de Mondoñedo y fueron pintados en las primeras décadas del s. XVI en estilo gótico hispanoflamenco y representan varios episodios de la vida

de san Pedro. En el muro del lado de la epístola se desarrolla, en varios registros, el dramático episodio de la Degollación de los Inocentes y, en el extremo de la derecha del mismo mural, la Huida a Egipto. Tales murales fueron trasladados a este lugar tras ser arrancados de unos antiguos muros que cerraban el coro hacia las naves laterales. En el extremo sur del crucero se abre la puerta que comunica con el claustro catedralicio. Allí los peregrinos podían descansar paseando bajo las crujías antes de continuar su visita al templo.

*Virgen Inglesa.
Catedral de Mondoñedo*



En el interior de la catedral de Mondoñedo se conserva una imagen gótica de la Virgen, muy querida en la ciudad, y que procede de la Inglaterra de finales del s. XV. Popularmente se la denomina de dos modos: Nuestra Señora la Grande o también "la Virgen Inglesa". Según diversos indicios, parece que procede de la catedral de San Pablo de Londres. Llegó a Galicia tras el cambio al anglicanismo, protegida por Sir John Dutton, un poderoso noble y comerciante británico asentado en la villa de Viveiro.



Calle de Mondoñedo

Las trazas de este claustro de estilo herreriano corresponden al maestro Diego Ibáñez Pacheco, quien lo construyó entre 1636 y 1641 por encargo del obispo don Antonio de Valdés y del cabildo de la catedral. El claustro constituye un sobrio edificio de planta cuadrada, con patio central y con alzado de un solo piso, organizado con arcadas de medio punto rematadas por un balaustre con bolas. El orden dórico cuida del clasicismo de este *hortus conclusus* que rodea a un cruceiro gótico, único vestigio del claustro medieval existente.

La girola de la catedral mindoniense posee varias capillas. La primera que se abre a mano derecha es la del Santísimo Sacramento, conocida popularmente como la capilla de la Virgen Inglesa. Su arquitectura se concibió en el s. XIV en estilo ojival y, en su origen, estaba abierta al primitivo claustro medieval. Una puerta situada algo más adelante comunica con

las estancias que configuran las actuales salas del Museo Catedralicio y Diocesano de Mondoñedo. En este museo se encuentra un notable conjunto de piezas de arte sacro como la imagen románica de Nuestra Señora de la Sede (s. XII), los relieves ingleses de alabastro que pertenecían al primitivo retablo mayor (s. XIV), el retablo de la Magdalena (del s. XVI, integrando un relieve del XIV), varias tablas flamencas del s. XVI, lienzos de Luis Tristán (discípulo de El Greco) dedicados a Santo Tomás de Villanueva, una Virgen Inmaculada de Roelas (s. XVII) y varios objetos suntuarios como la arqueta de ébano con planchas de carey y plata repujada manufacturada en Filipinas a fines del XVII. Por último hay que destacar varios pergaminos de música gregoriana.

En Mondoñedo hay otros edificios históricos que embellecen las calles y plazas de la ciudad: la vieja Casa Consistorial (1568), la iglesia conventual de la Concepción (1716), la iglesia de la Virgen de los Remedios (1733), el Hospital de San Pablo (1755), el Seminario (1775), el Ayuntamiento nuevo (s. XVIII), el Palacio Episcopal (s. XVIII) y la iglesia de Santiago (s. XIX). En las afueras destaca el convento de San Martiño de Vilalourete, "Os Picos" (s. XVIII).

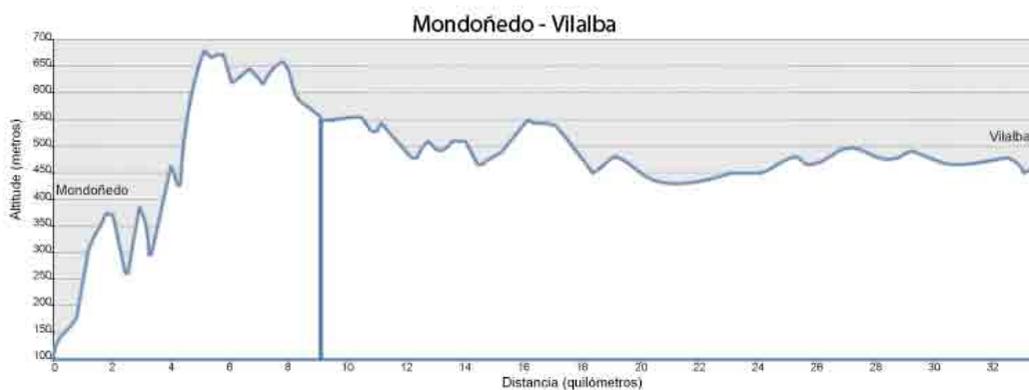


Distancia	Recorridos	Por Recorrer	Dificultad
15km	38km	156km	alta

Mapa Local



Mapa de Perfil



Cómo Llegar

El Camino Norte abandona Mondoñedo por las calles Fonte Vella y Rigueira.

Asciende luego rumbo a las aldeas de San Caetano y Maariz, y continúa por el valle del Valiñadares pasando por los lugares de Valiña, Pacios y Lousada.

Un cruceiro señala la bajada hacia Gontán, donde, pasados la capilla y el puente sobre el río Labrada, comienza el ascenso hacia Abadín.

Información Turística

Se trata de un itinerario medieval que se forma y desarrolla en época tardía, durante la baja Edad Media.



Distancia	Recorridos	Por recorrer	Dificultad
24km	53km	141km	media

Mapa Local



Mapa de Perfil



Cómo Llegar

Pasados Gontán y Abadín, el Camino del Norte discurre por A Terra Chá a través de las parroquias de Castromaior y Goiriz, en el municipio de Vilalba. Primero llega a Ponterroxal, cruza el río Arnela, alcanza Castromaior y pasa por el puente medieval de Pontevela, que lleva a los peregrinos a los lugares de A Mámoa y O Outeiro.

La ruta continúa hasta Santiago de Goiriz, sigue hasta As Chouzas y entra en Vilalba, corazón de A Terra Chá.



Información Turística

Terra Chá es célebre por su gastronomía (capones y queso de San Simón) y por tratarse de una encrucijada de caminos defendida por la fortaleza de los Andrade, de cuyo conjunto defensivo del s. XV subsiste la poderosa torre transformada en Parador Nacional de Turismo.

Vilalba es una fundación del s. XIII, lo que supone que su capacidad de atracción como foco económico y comercial no cristaliza hasta bien entrado el s. XIV. A partir de estos años Vilalba ya puede competir con la atracción que la ciudad de Lugo mantenía en la ruta, ayudando a concretar un camino más corto hacia Compostela y evitando la desviación que suponía ir hasta la ciudad de las murallas.



Queso de San Simón



Cementerio de Castromaior

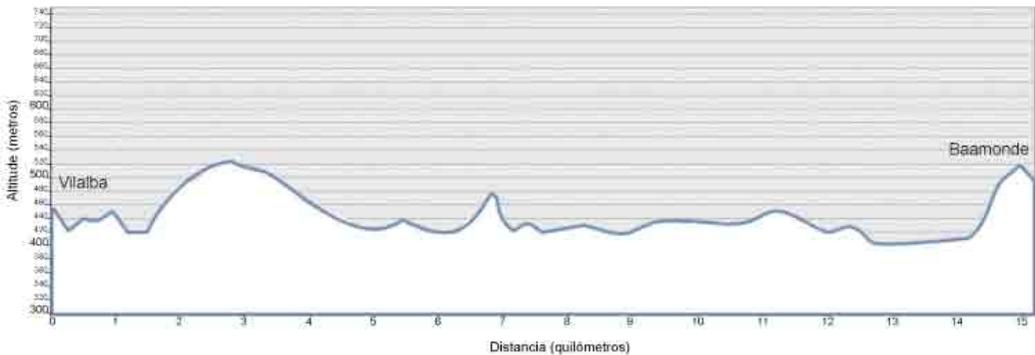


Distancia	Recorridos	Por recorrer	Dificultad
18km	77km	117km	media

Mapa Local



Mapa de Perfil



Cómo Llegar

El Camino sale de Vilalba hacia el Muíño do Rañego, cruza el río Trimaz a su paso por Ponte Rodríguez, y avanza hacia Gabín y Pedrouzos.

La ruta continúa hacia Insua, cruza en Saa el puente sobre el río Labrada, sigue hasta Ferreira de Pacios y entra por fin en Baamonde, municipio de Begonte.



Información Turística



Iglesia de Santiago de Baamonde

A partir de Vilalba el camino sigue hasta Baamonde y Sobrado dos Monxes, enlazando algunos caminos reales bien documentados en el s. XVII y que seguramente retomaron caminos medievales.

Los peregrinos reposaban en Baamonde y atendían a su devoción en la iglesia de Santiago de Baamonde, una interesante edificación gótica de mediados del s. XIV, construida con recuerdos de tradición románica en su decoración escultórica. En el atrio hay árboles centenarios y un calvario formado por tres cruceiros.

Puente de Saa



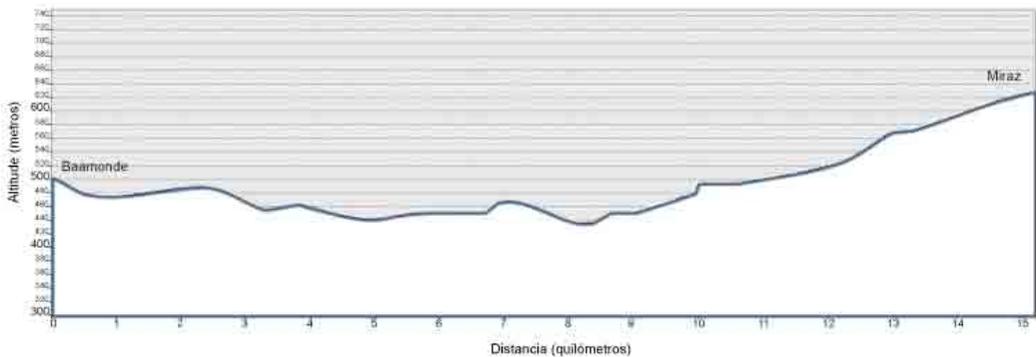


Distancia	Recorridos	Por Recorrer	Dificultad
20km	95km	99km	baja

Mapa Local



Mapa de Perfil



Cómo Llegar

La ruta jacobea del norte sale de Baamonde por la N-VI, paralela al ferrocarril y al río Parga. Más tarde, el camino entra en el municipio de Guitiriz, discurre a través del pintoresco paisaje que rodea la capilla de Santo Alberte, y continúa rumbo San Breixo de Parga para llegar a Santa Locaia.

Ya en el municipio de Friol el camino continúa por San Paio de Seixón, Ponte Leixosa y Santiago de Miraz, final de etapa.



Capilla de Santo Alberte de Parga

Información Turística

La ruta jacobea del norte transcurre a través del pintoresco paisaje que rodea a la hermosa capilla de Santo Alberte y cruza el puente bajomedieval de San Alberte, formado por dos arcos ojivales separados por un tajamar central.

La capilla es gótica, construida en la segunda mitad del XIV; tiene nave única y presbiterio abovedado con crucería iluminado por un rasgado ventanal ojival. En su exterior destaca la nobleza de su sillería reforzada por contrafuertes y abierta por puertas de arco apuntado.

El camino de peregrinación pasa también por **San Paio de Seixón** (Friol), cuya iglesia románica levantada

en medio de una llanura conserva la portada original, sin tímpano, compuesta de arquivoltas tóricas decoradas con el infrecuente tema de las rosetas, raro en el románico gallego; en el muro septentrional un epígrafe informa sobre el autor del templo, el Maestro Juan, y de la fecha de construcción, el año 1140.

En **Santiago de Miraz** se levanta parte de la antigua fortaleza de los Saavedra: una torre almenada de planta cuadrada del s. XV, hoy rehabilitada. Cercana a esta casatorre se encuentra la poderosa fortaleza de San Paio de Narla, que en la actualidad cobija la sección de etnografía del Museo Provincial de Lugo. Desde su torre del homenaje se puede contemplar una impresionante panorámica.

A cuatro Distancias está el palacio-fortaleza conocido como "Torre de Friol", originariamente del s. XIII, que perteneció al antiguo linaje de los Prado, descendientes de los reyes de Galicia y León.



Puente de Parga