

# Il Cammino di Santiago de Compostela

Si dice che ogni Cammino sia un'eccellente metafora della Vita, non solo per il fatto che si ponga per obiettivo una grande meta, bensì per l'impegno e il fascino che l'accompagna.

testo: Fabio Martorano

Viaggio organizzato nel 2007 dal socio: Luciano Barbieri

Foto: Luciano Barbieri, Fabio Martorano



Insegna stradale  
del tragitto  
riconosciuto dal  
Consiglio d'Europa

Presentare in poche righe quello che per antonomasia viene definito il più importante cammino al mondo, quale "El Camino Real Francese de Santiago de Compostela", non è cosa semplice. Comprimerne poi il motivo che spinga ancora oggi migliaia di persone su questa rotta per ripercorrerne a piedi gli 800 e passa chilometri che lo caratterizzano, resta il più autentico dei misteri. Troppe le componenti che concorrono a intraprendere un viaggio così lungo e faticoso. Nessuno alla domanda che abbiamo posto, del "perché lo fai?", ha saputo o voluto darci una risposta: segno che le motivazioni sono troppo personali o inconse. Noi abbiamo voluto affrontarlo in bicicletta con la curiosità di scoprirne appieno il suo fascino storico, religioso, culturale, architettonico e paesaggistico. Abbiamo impiegato 11 giorni contro i 30 o 40 che necessitano ai peregrinos per compierlo a piedi.

E' perfetto l'apparato organizzativo offerto dalle varie comunità locali grazie, oltre che alle persone che lo coordinano, all'utilizzo della tecnologia telematica che funge da raccordo sia su base internazionale (Francia e Spagna, Germania, Italia in primis ...), che statale, che interregionale.

Lungo il Cammino si attraversano regioni, città, paesi, così come pure intere aree geografiche disabitate e impervie. Nonostante ciò la sensazione è quella di non sentirsi mai abbandonati a se stessi, sebbene siano moltissime le persone che per loro scelta viaggiano in completa solitudine. Soprattutto donne. Meno gli uomini. Persone di ogni età, in compagnia del cadenzare dei propri passi, pensieri, emozioni, motivazioni e stimoli interiori. Grande ricchezza di arte, storia, cultura e scenari paesaggistici pregevoli lungo un percorso che appare bene segnalato in ogni suo punto. Praticamente è impossibile perdersi nonostante le immense distanze. **Ecco un utilissimo quadro del percorso, suddiviso per tappe e, in particolare, l'evidenziazione dei vari dislivelli che occorre superare:**

**1 parte del percorso** (CLICCARE SULL' IMMAGINE PER INGRANDIRE)



Altimetrie relative alla prima parte del viaggio

**2 parte del percorso** (CLICCARE SULL' IMMAGINE PER INGRANDIRE)



Dislivelli del percorso relativi alla 2 parte del viaggio

**Quattro le strade principali** che anticamente partivano da

Parigi, Vézelay, Le Puy e Arles e che confluivano nella Spagna settentrionale in un unico itinerario, denominato appunto: **“El Camino de Santiago”**. Ancora oggi permane questa struttura viaria; anzi dal 1993 il Cammino è divenuto patrimonio culturale dell’umanità ed è stato inserito nella lista dei luoghi protetti redatta dall’UNESCO. Due grandi eventi, di recente, gli hanno dato straordinario impulso: la Giornata Mondiale della Gioventù, promossa dal Papa Giovanni Paolo II a Santiago nel 1989 e l’anno del Giubileo Cristiano del 2000. Da allora Santiago ha ripreso a essere sempre più meta di pellegrini provenienti da tutte le parti del mondo. 300.000 solo nel 2003.

### **I nostri consigli**

Intendiamo mettere a disposizione dei soci camperisti alcuni suggerimenti, utili al viaggio secondo la tradizione cristiana.

### **Dove inizia e dove finisce il Cammino**



Meraviglioso passaggio  
nell'entroterra castigliano

Il Cammino Francese verso Santiago parte da St. Jean Pied de Port in Francia. Il camper può essere parcheggiato nel Camping locale oppure, meglio ancora, in quello di Roncisvalle (2,5 Km a sud dell’Abbazia, 3 Euro al giorno , parcheggio in area recintata); in alternativa lo si può lasciare nel piazzale libero di Roncisvalle, dietro l’albergo **La Posada**. E’ incustodito, ma tranquillo e affidabile. Il viaggio tradizionale si compie a piedi o in bici (anche in auto o in camper, ma sinceramente è ben altra cosa) e termina a Santiago. Ma potrebbe proseguire fino a **Finisterrae**, cioè sulla punta dell’Oceano (880 Km). Nel Medioevo, i peregrinos si spingevano fino là perché lo ritenevano “l’estremo punto

del mondo". Tornavano con una conchiglia (simbolo religioso dell'origine della prima forma di Vita sulla terra), a dimostrazione del viaggio compiuto.

### **Iscrizione al viaggio**

Occorre per prima cosa recarsi presso l'Ufficio del Turismo di St. Jean o di Roncisvalle. Si compila la **Credenzial**, una scheda in cui si riportano i propri dati personali, e si riceve la "Charta Peregrini". E' un'agenda nella quale si possono inserire i timbri (Sellos in spagnolo) rilasciati da chiese, uffici turistici, alberghi e dormitori pubblici e privati che si incontrano lungo il viaggio. Servono a documentare le varie tappe. Alla fine del viaggio la Charta" dev'essere presentata nell'apposito Ufficio del Peregrino a Santiago (nei pressi della Basilica). In base ai chilometri percorsi, al controllo dei timbri, alla registrazione in Internet, un'apposita Commissione vaglierà il rilascio o meno di un attestato in lingua latina che confermerà il viaggio compiuto.


### **Quale percorso scegliere**

Ci sono più percorsi e alternative a disposizione. Dipende da come si vuole affrontare il viaggio: se a piedi, oppure in bici, oppure in camper (o auto).

### **A piedi**

Il sentiero in terra battuta e sassi è il vero tracciato antico; è largo, curato, bene segnalato. In più punti risulta impegnativo, soprattutto nei passaggi tra monti, gole, pietraie e valli interne. Anche gli attraversamenti delle zone periferiche e industriali delle grandi città non sono uno scherzo. Pertanto è bene essere preparati mentalmente alla varietà non solo dei paesaggi ma anche delle variazioni climatiche che possono variare di continuo durante il viaggio.

## In bici

Prima di affrontare gli 880 chilometri da S. Jean Pied de Port a Santiago o a Finisterrae, è bene stabilire se si intende viaggiare su strada asfaltata, oppure sul sentiero sterrato sopra descritto (il classico Camino). Si può optare anche una via di mezzo, come abbiamo fatto noi. Il Camino infatti viaggia spesso parallelo alla strada asfaltata riconosciuta dal Consiglio d'Europa (nella foto). Quest'ultima è da preferirsi per comodità di tempo e risparmio di fatica, qualora si utilizzi una bici. Essa è riconoscibile per la segnaletica, dislocata ovunque, che prevede, oltre al simbolo delle 12 stelle, il Logo della conchiglia stilizzata gialla su sfondo blu. 

## In camper

E' un viaggio che si può affrontare con tranquillità. Esistono più direttrici che si suddividono in: **principali** (superstrade, autostrade, strade nazionali), e **secondarie** (strade interne provinciali e/o a carattere locale). La scelta dipende dallo spirito del camperista, in base al tempo da dedicare, a ciò che si desidera visitare, scoprire, ammirare. La segnaletica è bene indicata. Innumerevoli le possibilità di campeggio, di aree di sosta e di parcheggi lungo il tracciato.



La conchiglia del Camino,  
riferimento per i peregrinos

## Attrezzature

**Se si affronta il viaggio a piedi:** occorrono scarponi morbidi, alti alla caviglia, ma con robusta tomaia e solida para; è bene iniziare a indossarli molto tempo prima del viaggio, in modo da fare acquisire loro il comfort e la fisionomia del

piede. Poi calzettoni aderenti, elasticizzati, morbidi contro vesciche o piaghe. Come ricambio scarpe da ginnastica robuste, sempre a para alta. Zaino: da 50, 70 litri. Leggero il più possibile. Il peso complessivo sulle spalle non dovrebbe superare 8 / 9 Kg.

**Per chi invece volesse fare il viaggio in bici:** è preferibile scegliere un mezzo da cicloturismo per il tracciato su asfalto. Occorre una bici affidabile, non necessariamente costosa. Copertoni: meglio stretti (26/28 x 1,40/1,50) e lisci. Coloro che invece desiderano seguire il vero "Cammino", cioè il sentiero originale che i pellegrini solcano a piedi fra le montagne e le vie interne, sappiano che è molto tortuoso e impegnativo, oltretutto lungo. Ricorrano pertanto alla mountain bike. E' indispensabile. Si premuniscano anche di copertoni larghi (26x1,90) e con tasselli pronunciati. Freneranno l'andatura sui tratti asfaltati; richiederanno più forza sui pedali, in compenso garantiranno aderenza e miglior sicurezza sui pendii sterrati, nei tratti scoscesi e sulle strade dissestate. Da non dimenticare anche lo stato degli sterrati condizionati dalle condizioni del tempo. Con la pioggia si potranno trovare anche tratti molto fangosi e scivolosi.

☒ Prudenza quindi nelle discese e negli sterrati. Chi decide di seguire la strada asfaltata del Cammino, quella riconosciuta dal Consiglio d'Europa, potrà puntare su materiali più sottili: copertoni "slike" (mis. 26 x 140 o 150) più scorrevoli e facilitanti. Raccomandiamo inoltre, visto il viaggio così lungo e vario, un buon corredo di attrezzi **al seguito per le riparazioni** (consigliamo non una, bensì due camere d'aria di ricambio; poi chiavi per viti e morsetti rispondenti al proprio mezzo; una pinza, una pompa, il corredo per l'illuminazione). Le **borse da viaggio** devono essere impermeabili (oppure avere il telo in nylon per coprirle) e non troppo sovraccariche. Max 12 Kg, in totale, per non gravare sul **portapacchi**. Questo accessorio è fondamentale:

dev'essere leggero. Al contempo robusto. Scegliere un prodotto di buona qualità. Inoltre si cerchi di evitare il più possibile i sobbalzi sugli sterrati. I contraccolpi potrebbero causarne la rottura e creare problemi seri e antipatici. Non sempre si riesce infatti a trovare modo di riparare un articolo così su misura per la propria bicicletta. Inoltre sarà bene ricordarsi che spesso lungo il tragitto si può arrivare a viaggiare per ore e ore senza incontrare una casa. Figurarsi un negozio di bici che per giunta sia attrezzato a dovere secondo i nostri bisogni. Pertanto regola d'oro: rendere l'andatura della bici più fluida e leggera possibile.



Giornata dura contro freddo  
e vento

**Abbigliamento:** Per noi è stata la scelta più difficile e selettiva, in quanto serve di tutto ma bisogna fare i conti con il peso e l'ingombro nelle borse o nello zaino. Si deve prevedere ogni condizione: dal caldo torrido della Castiglia, al freddo e al vento delle montagne del Cebreiro, alle piogge della Galizia. Noi consigliamo un vestiario più "tecnico" possibile, leggero ma efficiente che si adatti a ogni condizione di tempo. Anche la più estrema. Si tenga conto inoltre che la biancheria si può lavare nei centri di accoglienza.

**Per la pioggia:** Una mantella a poncho, un K-Way di riserva, un cappello a tesa larga, il grasso per gli scarponi per i podisti. Invece caschetto, gambali impermeabili e salvascarpe per i ciclisti. Infine: Coprizaino o copriborse da bici in nylon per proteggere il vestiario, il corredo da letto e gli oggetti delicati (macchina digitale, portafogli, documenti ecc...).

**Accessori:** oltre ai più comuni e personali, segnaliamo una **torcia a led** applicabile alla fronte. E' utile per avere le

mani libere nelle camerate sia per vestirsi, sia per preparare il bagaglio al buio quando si desidera partire all'alba. Poi **creme per il sole e unguenti a base di canfora** per i massaggi ai piedi.

**Allenamento preparatorio al viaggio:** Impegnarsi a marciare o a pedalare mesi prima del viaggio. Occorre arrivare all'appuntamento già collaudati e fisicamente in piena forma. Si dovranno fare spesso i conti con la costanza e la resistenza. Una buona forma fisica aiuta psicologicamente ad affrontare le difficoltà e a determinare la qualità dell'umore e della perseveranza.

**A piedi** = Iniziare almeno **6 mesi prima** compiendo uscite settimanali per poi, gradualmente, incentivarle in vista dell'impegno che diverrà in viaggio giornaliero. **Procedere con metodo:** da piccoli spostamenti a grandi distanze, sempre con zaino in spalla. Si dovrà arrivare ai 20, 30 Km per singola escursione. Quindi è fondamentale l'allenamento.

**In bici** = Anche qui bisognerà procedere compiendo anzitempo ampi tour con le borse inserite nel portapacchi. Si dovrà arrivare da un minimo di **70 fino ai 120 Km** per volta. Procedere programmando i pesi da inserire nelle borse e poi scegliendo con cura i tracciati. Si ricordi che in viaggio, poi, queste distanze si dovranno percorrere giornalmente e per settimane.



Tipico esempio di tratto parallelo tra sentiero e strada

**Difficoltà:** si supera ogni cosa se alla base c'è allenamento e motivazione al viaggio

il Cammino di Santiago è un percorso caratterizzato da continui saliscendi. Niente di proibitivo, purché ci si alleni



anzitempo e si sia motivati a giungere alla meta. Periodo migliore: maggio e settembre sono i mesi più favorevoli. Limitano le calure e per quanto possibile le piogge nella zona atlantica e la nebbia nell'entroterra galiziano.

## **Alloggi**

Alla partenza viene data una **lista delle località** nelle quali sono dislocati i dormitori pubblici e privati ove è possibile pernottare. Dispongono di servizi e docce comuni. Sono luoghi aperti all'accoglienza e solidarietà cristiana. Si dorme in grandi camerate, su letti a castello provvisti di materassi e cuscini. Donne e uomini qui si devono dividere ogni spazio e il sonno (e anche ... i russamenti! A proposito abbiamo scoperto che i tappi per le orecchie sono super ... raccomandati. Lo confermiamo!!!).



Insegna del famoso ostello  
dei 4 Cantoni a Belorado

E' necessario avere un proprio **sacco a pelo** e, aggiungiamo noi, una **federa per cuscino**. Si può trascorrere una sola notte in ogni luogo. Pagamento: pochi euro. Alcuni dormitori sono addirittura gratuiti. Non per questo meno decorosi. Nei dormitori privati le camerate sono più piccole, hanno meno letti e quindi camere più vivibili. Dispongono anche di bagni individuali. Sono curati. Costano pochi euro in più. Meritano. Infine ovunque si trovano alberghi e pensioni.

## **Vitto: Menu del Pellegrino**

In ogni località è possibile consumare un pasto convenzionato, denominato "**Menu del Peregrino**". E' un pasto completo che non costa meno dei menu normali (8,00 Euro tutto compreso) ma ha una caratteristica: il pasto viene accompagnato da una bottiglia di **ottimo vino**. Secondo la tradizione, il vino serve a ritemperare il fisico, a ridare le forze per il giorno dopo.

Confermiamo appieno questo concetto. Abbiamo gustato vini eccellenti. L'acqua invece viene bevuta più volentieri di giorno, lungo la strada. **Le fontane abbondano.** Ogni paese e città dispone di un'acqua molto buona. Tra le migliori che si possano bere.

## **Trasporti lungo il percorso e per il rientro**

### **Treni e autobus =**

Lungo il Camino si possono ricoprire anche dei tratti in autobus o in treno. In caso di difficoltà o di imprevisti o di piccoli infortuni, questi mezzi sono provvidenziali. Le informazioni che si ricevono in Italia sui trasporti sono frammentarie e incomplete. Lo abbiamo verificato di persona. Per il rientro a Pamplona, ad esempio, oltre agli autobus di linea (un solo viaggio al giorno con al massimo due bici trasportabili. Prezzo 43 Euro a persona fino a Vittoria, poi occorre cambiare). Abbiamo scoperto che ci sono anche servizi dei treni. Sebbene obblighino a 5 cambi, garantiscono il ritorno alla base. (Euro 37 fino a Pamplona). Da lì in autobus, alle 18 di sera, o in bici per conto proprio, si può ritornare a Roncisvalle (Km. 33) a St. Jean du Port (Km. 60).

**Aereo** = E' possibile rientrare in Italia, da Santiago, anche in aereo e con la bici al seguito (costo in più: 20 Euro circa). Alcuni olandesi ci hanno confermato che a Santiago ci sono meccanici di biciclette specialisti nell'impacchettare il mezzo con cartoni e spago e renderlo agibile al volo. Via Internet abbiamo appreso che alcuni pellegrini veneti hanno invece spedito la bici in Italia utilizzando la ferrovia. Con successo.



11.mo giorno. Arrivo a  
Santiago

Il viaggio, secondo noi, vale la pena di viverlo secondo la tradizione e la regola del **"Bon Camino"** il saluto dei peregrinos.

P.S. Accompagnano il presente articolo anche 106 foto del viaggio, Inserirsi nel settore FOTO del sito.

[[print\\_link](#)]

[[email\\_link](#)]