Santiago, viaggio e pellegrinaggio

La meta del Cammino, Santiago de Compostela

Molte erano le strade che portavano a Santiago nei tempi antichi. Molti partivano da casa: facevano testamento, lasciavano il lavoro, gli affetti e per mesi, anni si mettevano in cammino per Santiago di Compostela per voto, per penitenza, avventura.
Oggi le motivazioni non sono poi così diverse dei tempi antichi.

Quattro erano (e sono) le vie che attraversavano la Francia per le terre di Spagna verso la fine del mondo antico:
1 - da Parigi-Tours (via Tauroniesis);
2 - da Vezelay (via Lemovicense);
3 - da Le Puy (via Podense);
4 - da Arles (via Tolosana)

Dopo aver percorso strade e sentieri che arrivavano da tutta Europa, **le prime tre vie di Francia** si incontravano a St Jean Pied de Port ai piedi dei Pirenei per valicarli a Roncisvalles.
La quarta, (la Via Tolosana), partendo da Arles attraversava la Francia del sud per poi superare i Pirenei un poco più a sud di Roncisvalles ai 1600 del Passo di Somport (il Summus Portus dei romani) ed una volta in terra di Spagna seguiva la grande regione aragonese verso nord (via Aragonese) per poi ricollegarsi al Cammino Francese a Puente la Reina – dove tutti i Cammini si incontrano.

Il Cammino di Santiago, oggi come allora il più frequentato, è noto come **Cammino Francese** e sono due le località e, secondo da dove si decide di partire, può **iniziare:**
- Saint Jean Pied de Port, oggi definita la porta del Cammino, cittadina a circa 20 km dal confine spagnolo, nella Regione Paese Basca Francese
- Roncesvalles, la famosa località storica nei Pirenei spagnoli nella Regione di Navarra. Questo è il percorso conosciuto come **Cammino Reale Francese** (Camino Real Frances), ed è il più noto e ovviamente anche il più frequentato di tutti i Cammini che conducono a Santiago di Compostela (circa 85% di quanti arrivano a Santiago lo percorre).
La sua origine la si deve proprio ai tre dei quattro principali percorsi e vie storiche che dall'interno dell'Europa attraversavano la Francia per confluire nella piccola città di Ostabat, a pochi chilometri da Saint Jean Pied de Port.

Oggi **nuovi percorsi** verso Santiago di Compostela sono stati riscoperti e lentamente attrezzati per accogliere i pellegrini o quanti si mettono in viaggio per la città dove la tradizione ci dice che sono conservate le spoglie dell'apostolo Giacomo. I più percorsi in tempi recenti,da chi ha già percorsi il Cammino Francese sono:
1 – **Cammino della Costa**: inizia a Irun sul confine con la Francia e percorre tutta la costa fino ad entrare in Galizia dove devia verso l'interno per circa 900 km;
2 – **Via de la Plata**: inizia a Siviglia e percorre per due terzi la grande strada romana che collegava il sud della penisola iberica romana con il nord, fino ad Astorga dove oggi si ricollega al Cammino Francese.
Però in tempi recenti di massificazione del Cammino Francese sono sempre di più coloro che entrano in Galizia da sud, deviando a Grania de Monruela, percorrendo anche qui un antico tracciato romano-medeivale attraversano altri luoghi storici legati alla tradizione di Santiago, luoghi solitari ed ancora oggi ricchi di spiritualità.

Città e paesi che si trovano sul Cammino
Il percorso attraversa numerosissime città, villaggi e borghi.
Sono quattro le grandi città che si trovano sul Cammino: Pamplona, Logrono, Burgos e Leon.
Città ricche di storia e arte secolare. Burgos e Leon per la loro storia e bellezze architettoniche invogliano ad una sosta più lunga invece di una sola notte al rifugio.
Ma lungo i suoi 800 km si attraversano ben 141 tra cittadine e villaggi. E quasi tutti sono luoghi legati alla storia della reconquista spagnola e del Cammino stesso.
Dai piccoli centri con servizi minimi (un rifugio, un piccolo bar con annesso negozio di alimentari) a quelli più grandi ed attrezzati (più rifugi, hostales, negozi, supermercati e assistenza di vario tipo).
Chiunque si metta in viaggio per Santiago di Compostela lungo il Cammino Francese troverà sempre assistenza e alloggio.
Molti sono anche i luoghi che, in anni recenti, devono alla rinascita del Cammino una loro riscoperta e rivalutazione.

Rifugi dei Pellegrini (Albergue de Peregrinos)
Oggi sul Cammino Francese sono presenti oltre 200 albergue dei pellegrini, ovvero edifici più o meno grandi dedicati esclusivamente ai pellegrini, muniti di Credenziale.
Nello specifico oltre 100 albergue-rifugi per pellegrini sono di proprietà pubblica ovvero dei comuni dei vari paesi o dati in gestione a comunità religiose o associazioni del Cammino con hospitaleri volontari.
Un altro centinaio sono di proprietà privata, ovvero di cittadini, alcuni anche grandi esperti e frequentatori del Cammino che hanno aperto dei rifugi per accogliere i pellegrini.
In anni recenti è nata un'associazione privata che ne raggruppa una ventina: la Red des Albergues de Peregrinos. Ogni anno però sono molti gli albergue che aprono, chiudono o cambiano gestione.

CAPITULUM hujus Almae Apostolicae et Metropolitanae Ecclesiae Compostellanae sigilli Altaris Beati Jacobi Apostoli custos, ut omnibus Fidelibus et Peregrinis ex toto terrarum Orbe, devotionis affectu vel voti causa, ad limina Apostoli Nostri Hispaniarum Patroni ac Tutelaris SANCTI JACOBI convenientibus, authenticas visitationis litteras expediat, omnibus et singulis praesentes inspecturis, notum facit: Dum hoc sacratissimum Templum pietatis causa devote visitasse, in quorum fidem praesentes litteras, sigillo ejusdem Sanctae Ecclesiae munitas, ei confero.
Datum Compostellae die 21 mensis Julii anno Dni 2004.
Secretarius Capitularis

Lungo i circa 800 km del Cammino Francese mediamente si può trovare un luogo di accoglienza per pellegrini ogni 4-5 km.

Sono veramente pochi i tratti del Cammino dove non trovare con frequenza rifugi per pellegrini.
Qui di seguito i tratti più lunghi da percorrere senza trovare rifugi e servizi, al settembre 2010:
- dal refugio de Orisson a Roncesvalles: 16,6 km (Navarra-Via Alta);
- da Villamayor de Monjardín a Los Arcos: 12,6 km (Navarra);
- da Villafranca Montes de Oca a San Juan de Ortega: 12,2 km (Burgos);
- da Carrión de los Condes a Calzadilla de la Cueza: 17,4 km (Palencia).
Fatta eccezione per questi quattro tratti nessun altro Cammino in terra di Spagna ha una rete così efficace di ricovero ed assistenza. E, tanto per fare un esempio, lungo i 1000 chilometri de la Via della Plata, il più lungo dei tre Cammini storici spagnoli, le distanze tra i centri abitati e/o i rifugi per pellegrini in diversi tratti del percorso possono essere anche superiori.

Sulla strada della Plata

L'assistenza nei rifugi
L'assistenza nei rifugi lungo il Cammino Francese è varia. Qualche volta per i meno abituati ai viaggi senza grandi comodità può sembrare un po' precaria. Ma

Alto del Perdon

generalmente la ricettività è buona ed alcuni albergue-rifugi hanno strutture e servizi eccellenti.
Nel corso dell'Anno Giubilare 2010 sul Cammino Francese vi è stata una disponibilità di circa 9 mila posti letto nei rifugi.
Questa cifra tiene conto anche dei posti a terra con materassi delle palestre o edifici pubblici aperti per far fronte alla massiccia presenza che si è verificata nel corso dell'estate (solo ad agosto sono state rilasciate ben oltre 52 mila Compostele).
Altresì sul Cammino ci sono piccole pensioni (Hostal), case di agriturismo (Casas Rurales) e hotel di tutte le categorie.
In sostanza sul Cammino, considerando le varie forme di alloggio, anche quelle tipicamente di carattere turistico, ci sono circa 25 mila posti letto.
E poi se il tempo è bello c'è sempre qualcuno disposto a dormire a la belle etoile, sotto le stelle, all'aria aperta.

Cattedrale di Burgos

E io me lo faccio tutto in bicicletta

DOMANDE FREQUENTI

Quanto è lungo il Cammino di Santiago di Compostela, il più famoso e frequentato da sempre, quello a cui è stato dato il nome di Cammino Francese Reale (Camino Frances Real)?
Se si parte da San Jean Pied de Port a circa una ventina di chilometri dal confine spagnolo, in terra Basca francese, detta che la Porta del Cammino, sono circa 780.
Senza contare i giringiro per le grandi città e gli eventuali errori di percorso che potrebbero avvenire, anche se su questo Cammino è veramente difficile perdersi, si arrotonda a 800 km.

Roncisvalle

Quanti giorni servono per farlo tutto in bicicletta?
Gli 800 chilometri del Cammino c'è chi li ha fatti in pochi giorni, tutti su asfalto con bici da strada con macchina o pulmino di appoggio e macinando centinaia di chilometri al giorno. Di che cosa rimanga della loro esperienza più intima, non è dato sapere, se non i chilometri fatti, le mangiate, le bevute, ecc. In pochi giorni non si può entrare nelle specialità, molti la chiamano magia, di questo antico percorso di fede.
Però se si vuole apprezzare la bellezza di questo Cammino non solo geografica ma anche storica e ancora oggi piena di antica spiritualità è bene programmare almeno un paio di settimane.

Quale modello di bicicletta utilizzare?
Non serve una bicicletta costosa o super tecnica. Ognuno ha la sua a cui è affezionato. Però bisogna precisare che gran parte del percorso originale é un sentiero sterrato, lontano dall'asfalto, più adatto ai camminanti e quindi una montain bike sarebbe il mezzo più adatto.
Molto pratico potrebbe risultare anche l'utilizzo di una bicicletta ibrida (trekking bike), di quelle che possono percorrere sia gli sterrati che i tratti asfaltati in comodità e sicurezza e non vi costringe a tenere una posizione troppo prona sul manubrio, tipica delle montain bike, per molte ore al giorno.
Importante che la bicicletta sia equipaggiata con forcelle anteriori ammortizzate e da una serie di cambi con almeno 24 rapporti (triplice corona anteriore e il pacchetto posteriore di almeno otto) utile per i vari tipi di terreno, salite e discese. La forcella ammortizzata allevierà le vibrazioni ai polsi e braccia che a fine giornata si potrebbero far sentire e farvi perdere sensibilità alle mani. Un paio di corni come appendici del manubrio vi aiuteranno ad alternare la posizione e la spinta di pedalata sia in piano sia in salita.
Se invece siete amanti della bicicletta da strada e pensate di utilizzarla per arrivare a Santiago (e sono molti che lo fanno) sappiate che sarete costretti fare tutto il percorso su asfalto macinando decine di chilometri spesso lontano dal percorso originale e ciò vi terrà altresì lontano dalla bellezza del percorso originale e dal vero spirito di essere sul Percorso che conduce a Santiago di Compostela.
Questo tipo di bicicletta è conosciuta anche come bici da corsa, ma il Cammino verso Santiago non è una corsa!

In quanti andare? Da soli o in compagnia?
Domande cruciali per chi ha deciso di partire.
Si dice che il Cammino di fa da soli. Perché solo da soli si può apprezzare la bellezza ed interiorità spirituale dell'andare.
Di fatto però non si è mai soli e sul Cammino Francese si trova sempre molta gente anche il bici che rappresenta almeno il 25 per cento di chi lo percorre.
Prima considerate che i ciclisti in virtù della loro velocità, invadenza sul Cammino sono vissuti con fastidio dai pellegrini a piedi.
E vi capiterà anche di sentirvi apostrofare: Tu non sei un vero pellegrino, hai la bicicletta.
Inoltre bisogna ricordare che il Cammino per sua natura è solitudine e fatica quotidiana ma allo stesso tempo sicuro. Per cui non formate grossi gruppi, seguiti anche con macchine d'appoggio, potreste avere problemi a trovare posto nei rifugi e dar fastidio a chi il Cammino lo fa a piedi.
Il numero perfetto è una coppia di camminanti o ciclisti ben affiatati che in caso di necessità possano aiutarsi. E soprattutto dove l'uno abbia rispetto dei tempi e bisogni dell'altro.
Ma sia che decidiate di partire in gruppo, sia che decidiate di farlo in gruppo o in coppia prima o poi sentirete in voi l'esigenza di andare in solitudine e lo vivrete come un bisogno nuovo ed impellente.
Se farete il Cammino nel periodo estivo, statene certi, non sarete mai soli del tutto troppo a lungo e gli incontri e la compagnia non vi mancheranno.

Testi e foto di Riccardo Latini

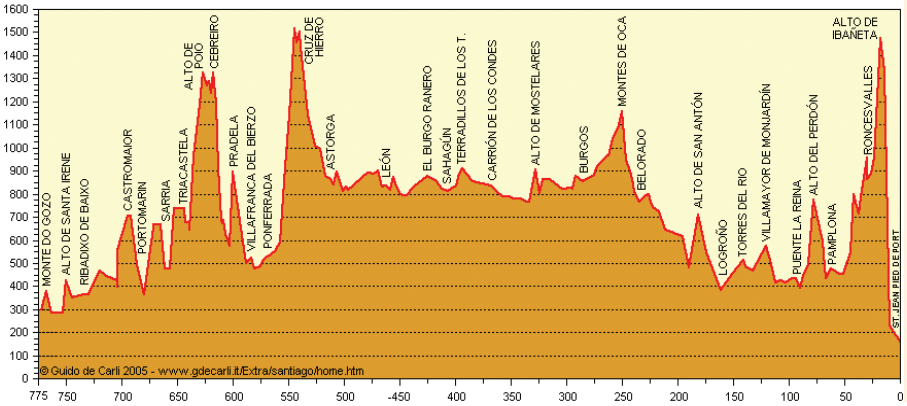
Cattedrale di Leon

Quali sono le distanze tra le principali città o luoghi facilmente raggiungibili con i mezzi di trasporti?
Quanti chilometri può percorre mediamente un camminante o un ciclista consapevole del Cammino in un ora e/o in un giorno?
Queste sono di solito le domande che ci si pone quando si inizia a pensare al Cammino.
Chiariamo subito che un camminante normale, ovvero non il super sportivo, sul Cammino mediamente può percorrere 4-5 km all'ora. Dopo una settimana di Cammino potrebbero anche aumentare. In genere però la media giornaliera dei chilometri è data dalle caratteristiche del percorso (salite, discese, pioggia, sole, ecc.), da quanto c'è da vedere, visitare (il percorso è ricchissimo di luoghi storici) ma soprattutto dal proprio stato fisico e d'animo, che sul Cammino cambia di frequente.
Per chi va a piedi nei primi giorni è consigliabile, anche per chi si considera allenato, tenere medie giornaliere basse con tappe da 20-25 km. In seguito man mano che si prenderà confidenza con il Cammino e le sue caratteristiche fisiche, potranno senz'altro aumentare.

***Località di partenza** più utilizzate da chi percorre il Cammino Francese a piedi con i chilometri mancanti per Santiago di Compostela (arrotondati per eccesso o difetto allo 0):*
St Jean-Pied-de-Port, 800 km - Roncesvalles, 770 km - Pamplona, 700 km - Logrono, 610 km - Burgos, 500 km - Leon, 300 km - Ponferrada, 200 km - Cebreiro, 150 km - Sarria, 110 km
Se si dividono gli 800 km per almeno 25 giorni di Cammino si ha una media di 32 km al giorno da percorrere. Ma è una media matematica. Nessuno riesce a fare sempre gli stessi chilometri ogni giorno, con matematica precisione. Problemi fisici, di alloggio, la difficoltà del percorso (salite, discese, ecc.), maltempo, gli incontri (spesso momenti speciali), ecc. sono tutte situazioni che possono rallentare o aumentare la media dei chilometri percorsi ogni giorno.
Soprattutto non è consigliabile iniziate correndo. La prima settimana per chi va a piedi é consigliabile fare pochi chilometri ed abituarsi alle caratteristiche del Cammino.

Il Percorso e i suoi dislivelli
La Spagna è lo stato europeo più montuoso dopo la Svizzera, per cui sulle strade e sentieri che portano a Santiago ai lunghi tratti pianeggianti si alterneranno altri più ondulati e montuosi.
Partendo da St Jean Pied de Port qui di seguito In metri) alcuni dei punti più alti da superare: Collado de Lepoeder (1.430 - Via Alta) - Passo di Ibaneta (1.057 - Via Bassa su asfalto) - Alto de Erro (801) - Alto de Perdon (805) - Alto Pedraja (1.130) - Cruz de Ferro (1.491) - Cebreiro (1.300) - Ventas de Naron (702)
E poi ci sono le mesetas, i vasti altipiani spagnoli che si sviluppano da Burgos a Leon per oltre 200 km, ed hanno un altitudine che varia tra i 500 e i 900 m., con una media di 650 metri s/lm.

SANTIAGO DE COMPOSTELA ← ST. JEAN PIED DE PORT



Pedalando si impara

Riccardo Latini

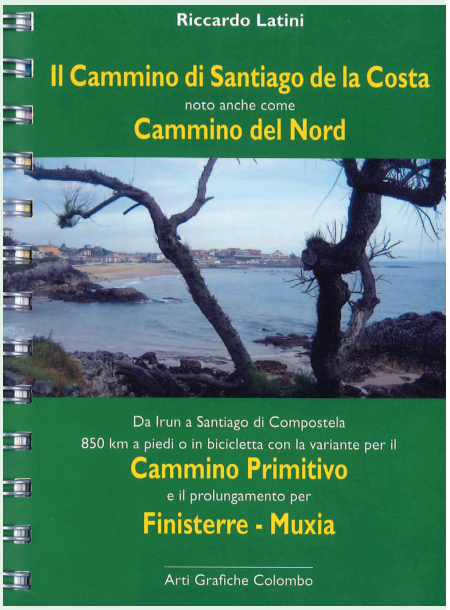
Riccardo Latini, 54 anni, Professore di Geografia in un liceo dell'hinterland milanese. Amante della montagna, coniuga la professione con la ricerca sul territorio.
Dal 2004 ha percorso, anche due volte, tutti i grandi Cammini storici che conducono a Santiago di Compostela ed oltre per un totale di circa 12.000 km:
Ha sempre avuto con se la bicicletta senza rinunciare a camminare per centinaia di chilometri spingendola, infatti si considera un "falso ciclista".

Autore di numerosi articoli e un paio di opere in ambito geografico-didattico e anche autore di tre Guide sui Cammini di Santiago per 7 Cammini descritti:
- Guida al Cammino Francese in bicicletta, Ed. Terre di Mezzo, 2007- 2010 (3 ed.);
- Guida al Cammino de la Costa e del Cammino Primitivo e il Cammino Finisterre-Muxia a piedi e in bicicletta, ACG, Gessate-Mi, dicembre 2009;
- Guida a La Via de la Plata e Cammino Sanabrese a piedi e in bicicletta, Ed Terre di Mezzo, marzo 2010.

E' autore anche della sezione per bicicletta della Guida del Cammino di Francesco: Angela Seracchioli, 'Di qui passò Francesco', Ed. Terre di Mezzo, 2005-2010 (3 ed.)

Riccardo Latini si definisce così. "Io sono e rimango un camminatore e la bicicletta negli anni è diventata la protesi che mi stacca dal suolo solamente per permettermi di fare un Cammino in un tempo di poco più breve di un camminante. Sono un ciclista atipico, in sostanza sono un falso ciclista. Appena posso scendo dalla bicicletta e cammino, e non solo per necessità, come su una impegnativa salita, ma anche per il piacere di ritrovare il contatto con il suolo".

Riccardo Latini
Email: latic@libero.it
Sito: www.passipellegrini.it



QUALCHE UTILE INFORMAZIONE

Telefono e Internet
Per l'Italia il prefisso è 0039. Per la Spagna 0034. I numeri di telefono spagnoli che iniziano per 6 sono cellulari.
Se portate il vostro cellulare sottoscrivete una delle tariffe agevolate per l'estero che ogni compagnia di telefonia mobile attiva.
Se non lo avete in caso di necessità nei centri abitati lungo tutto il percorso ci sono numerose cabine telefoniche dove poter utilizzare anche schede telefoniche prepagate con importi di diverso taglio.
Nelle città e centri abitati di una certa dimensione si possono utilizzare i numerosi posti telefonici privati - locutori - dove ci sono anche postazioni internet.
Il collegamento Internet si trova quasi ovunque, in molti bar, ristoranti e albergue per pellegrini. Attenzione la tastiera spagnola é diferrente e

Trasporti lungo il Cammino
In caso di necessità sono numerose le linee d'autobus che collegano le regioni e città del Cammino per pochi euro.
I biglietti si fanno presso le rivendite nelle stazioni più grandi, ma molto spesso lo si paga direttamente all'autista prima di partire.
La ferrovia non sempre la si trova lungo il percorso e quando c'è gli orari sono meno flessibili degli autobus e a costi notevolmente superiori.

Classificazione generale delle strade in Spagna (per i ciclisti)
Autopista: autostrada a pagamento, naturalmente vietata ai ciclisti.
Autovia: un'equivalente delle nostre superstrade, è gratuita e generalmente caratterizzata da due carreggiate a due corsie. Attenzione: può capitare di trovare degli avvisi di divieto alla circolazione per i ciclisti.
Carretera Nacional: (CN) strade statali a una sola carreggiata con almeno un paio di corsie di marcia. Nonostante la costruzione di nuove Autovie in alcuni tratti sopportano ancora un traffico intenso, soprattutto all'ingresso delle città.
Carretera Provincial: (CP) strade provinciali non sempre in buone condizioni per l'asfalto, ma poco trafficate e piuttosto sicure per i ciclisti.
Carretera Comarcal: (CC) strada locale dalla carreggiata molto stretta; spesso il manto stradale è cattive condizioni, ma come le CP sono sicure per i ciclisti.
Queste ultime due saranno la naturale alternativa ai tratti del Cammino adatti solo ai camminanti.

COME ARRIVARE E RITORNARE
Sono tre le possibilità: treno, aereo o auto.

Consigli per lo zaino in aereo.
Infilate lo zaino in un sacco trasparente di quelli per la spazzatura e poi avvolgerlo nella pellicola trasparente da cucina, quella che serve per conservare i cibi. Sarete sicuri di avere una buona ed economica "sigillatura" che mette al riparo da brutte sorprese. Se invece utilizzate uno zaino molto piccolo per portarlo sull'aereo come bagaglio appresso e bene sapere che non dovrà contenere oggetti di metallo come i bastoncini da camminata, coltellini e liquidi. Tutto quello che non è conforme alle nuove normative di trasporto a mano rimane a terra. Quindi è bene valutare la situazione.

Ai ciclisti le compagnie aeree obbligano a smontarla e inserirla in un apposita scatole. E' bene informarsi prima di fare la prenotazione.
Alcuni voli per l'Italia partono anche dall'aeroporto di Valladolid, Madrid e Porto in Portogallo che si raggiungono in qualche ora in bus o treno.

Strade di Galizia

Castello di Ponferrada

Compagnie aeree
Iberia: www.iberia.es
AirEurope: www.aireurope.it
Ryanair: www.ryanair.com
Luftansa: www.luftansa.de

Siti Internet consigliati
In Italia
www.passipellegrini.it
www.pellegrinipersempre.it (forum)
www.pellegrinando.it
www.pellegrinibelluno.it
www.confraternitadisanjacopo.it
In Spagna
www.caminodesantiago.consumer.es
www.xacobeo.es
www.mundicamino.com
www.caminosantiago.com
www.godesalco.es (specifico per la Via de la Plata)
Si consiglia anche di visitate i vari siti internet delle regioni attraversate, basta digitare Camino de Santiago e abbinarlo al nome della regione che interessa.

Indirizzi Utili in Italia
Confraternita di San Jacopo di Compostella c/o Centro Studi Compostelano via del Verzaro 49, Perugia.
Ufficio del Turismo Spagnolo a Milano: via Broletto, 30. Tel. 02-72.00.46.17.
Ufficio del Turismo Spagnolo a Roma: Piazza di Spagna, 55. Tel. 06-67.82.850

Numeri Utili in Spagna
112 è numero di emergenza nazionale si per la polizia per l'assistenza sanitaria di primo soccorso.
In caso di necessità sanitarie le Case de Salud e Ospedali offrono sempre assistenza medico/sanitaria ai pellegrini.

GreenPrinting
Tutti i nostri stampati sono realizzati secondo la filosofia GreenPrinting volta alla salvaguardia dell'ambiente attraverso l'uso di materiali (lastre, carta, inchiostri e imballi) a basso impatto ambientale, oltre all'utilizzo di energia rinnovabile e automezzi a metano.
FSC SA-COC-001952 © 1996 Forest Stewardship Council A.C. Il marchio della gestione forestale responsabile
Stampati commerciali e di presentazione - Packaging - Libri Periodici - Guide - Agende Calendari - Servizi Editoriali
A.G. BELLAVITE
Stampa ed Editoria in Missaglia
www.bellavite.it
A.G.BELLAVITE srl - Via 1° Maggio, 41 - 23873 Missaglia (Lc)
Telefono 039.920.0686 - Fax 039.920.1174
commerciale@bellavite.it - bellavite.editore@bellavite.it
contabilita@bellavite.it - marketing@bellavite.it - prepress@bellavite.it