



sentieri

Camminare per l'Europa e nel Mondo

Rivista della FIE Federazione Italiana Escursionismo

Anno V • Numero 2 • Settembre 2025





Foto di copertina:
"Via per le Odle" Val Gardena
di Riccardo Caroli

Direttore Responsabile
Giampaolo Olivari

Direttore Editoriale
Massimo Mandelli

Direttore Organizzativo
Renato Scarfi

Comitato di Redazione
Mimmo Pandolfo, Alberto Soave

In questo numero hanno collaborato
Massimo Mandelli, Renato Scarfi, Maurizio Lo Conti, Giorgio Santangelo

Redazione
Via Imperiale, 14 - 16143 GENOVA
Tel. 010 351 5736
redazione@fieitalia.it

Sede Legale e Operativa
FIE-FEDERAZIONE ITALIANA ESCURSIONISMO
Via Imperiale, 14 - 16143 GENOVA - TEL. 010 351 5736

Stampa
Arti Grafiche Francescane - Corso Europa, 336 - 16132 GENOVA

Le opinioni espresse negli articoli appartengono ai singoli autori dei quali si intende rispettare la piena libertà di giudizio. La direzione della rivista resta a disposizione di tutti gli eventuali detentori di diritti d'immagine non individuati o che non sia stato possibile raggiungere per l'assolvimento degli obblighi di legge. La riproduzione totale o parziale degli articoli non è vietata, purché siano citati la fonte e gli autori.

sentieri un'idea di Maurizio Boni e Maria Grazia Comini

In questo numero

3 Editoriale

di Massimo Mandelli

4 CAMMINO DI SAN FRANCESCO

Seconda parte

di Renato Scarfi

12 SENTIERI DI CRESCITA:

escursionismo giovanile e scolastico

di Stefano Prisco

15 SANTIAGO DE COMPOSTELA e il *Camino Inglés* da Ferrol

di Maurizio Lo Conti

20 LA FIE A NOVELLO CON NATURALTREK

di Giorgio Santangelo

22 IL SENTIERO DEL VIANDANTE

di Massimo Mandelli

29 Camminare con gusto - LOMBARDIA

di Renato Scarfi



 [sentierieuropei](#)

 [sentierieuropei](#)

 [sentieri_europei](#)

www.sentierieuropei.eu



 [@fieofficial](#)

[#fieltalia](#)

 [@FieItalia](#)

 [fie_italia](#)

 FIE-Federazione Italiana Escursionismo

info@fieitalia.it

www.fieitalia.it



Non c'è due senza tre: **SANTIAGO DE COMPOSTELA** e il *Camino Inglés* da Ferrol

Consultando il vocabolario della lingua italiana al termine “veterano”, sostantivo maschile, sono ascritti alcuni significati, specifici e generali. In riferimento a questi ultimi, è possibile leggere: “chi da lungo tempo esercita una professione, un impiego, un'attività o simile oppure pratica uno sport”. Una domanda è d'obbligo: avendo percorso, negli anni, tre tracciati devozionali di Santiago in Spagna per circa 350 km, si può aspirare a tale titolo? L'estensore delle presenti note non è in grado di rispondere e, forse, solo un lettore attento può farlo. In ogni caso, dopo il *Francés* e il *Portugués*, questa volta l'autore ha provato ad operare sull'*Inglés*, in autonomia (meno che più). Una serie di ritardi ha portato al limite del fuori tempo massimo... Presi gli ultimi due biglietti aerei disponibili da Genova (!), il viaggio è cominciato.

Nel 2023, circa il 5,5% dei pellegrini ha preferito questo percorso (su un totale di 440.000 registrati - ma pare che molti non facciano l'operazione nell'apposito ufficio a Santiago, diventando quindi dei veri e propri fantasmi...). Pertanto, si è classificato al terzo posto, dietro il *Francés* (50%) e il *Portugués* (centrale + costa, tot. 32%), poco avanti al *Camino del Nord* e al *Primitivo* (entrambi intorno al 4,7%), ecc. Invece, riguardo alle nazionalità che hanno concluso il tracciato in parola, ecco i risultati:

spagnoli (53,9%), italiani (12,4%), portoghesi (5%), statunitensi (4,7%), germanici (4,5%), inglesi (3,8%), irlandesi (1,4%), ecc. Da notare che i numeri riportati nel sito ufficiale (<https://oficinadelperegrino.com>), hanno delle leggere differenze tra il totale generale e la somma delle singole nazionalità. Ciò è dovuto all'anomalia per cui diversi partecipanti hanno scelto di non compilare, sul modulo della Compostela, il campo relativo al loro paese di origine.



Da dove deriva il nome del *Camino Inglés*? Nel XII secolo, prima dei crociati diretti a liberare Lisbona dagli islamici e, poi, Niccolò Bergensson, un monaco islandese, aprirono questa via. Anche in seguito, per effettuare il pellegrinaggio, gli abitanti Nordeuropei e, soprattutto, delle isole britanniche preferivano il viaggio in mare fino alle coste settentrionali della Galizia. L'alternativa era ritenuta più sicura rispetto all'attraversata della Francia. Infatti, quel territorio era spesso soggetto ad uno stato di belligeranza continua, come durante la guerra dei 100 anni (1337 - 1453). Da ricordare, pure, che tra inglesi e francesi, per un periodo lunghissimo, i rapporti furono assai poco amichevoli e improntati ad una reciproca e marcata antipatia conflittuale. Nel XVI secolo, con la riforma Protestante e la scissione della chiesa Anglicana, la tradizione andò in crisi e quasi si perse. Negli ultimi anni, la crescita del “turismo” legato a San Giacomo ha portato al rilancio e alla

valorizzazione di questa ipotesi.

Il *Camino Inglés* ha due rami all'inizio. Il principale, ricalcato dalla stragrande maggioranza delle persone, parte da Ferrol (circa 115 Km, varianti comprese), mentre il secondario ha origine da La Coruña (73 km). Gli itinerari si uniscono, poi, nei pressi di Hospital de Bruma. Per analogia chilometrica con le precedenti trasferte, la scelta è caduta sull'opzione più lunga da Ferrol.

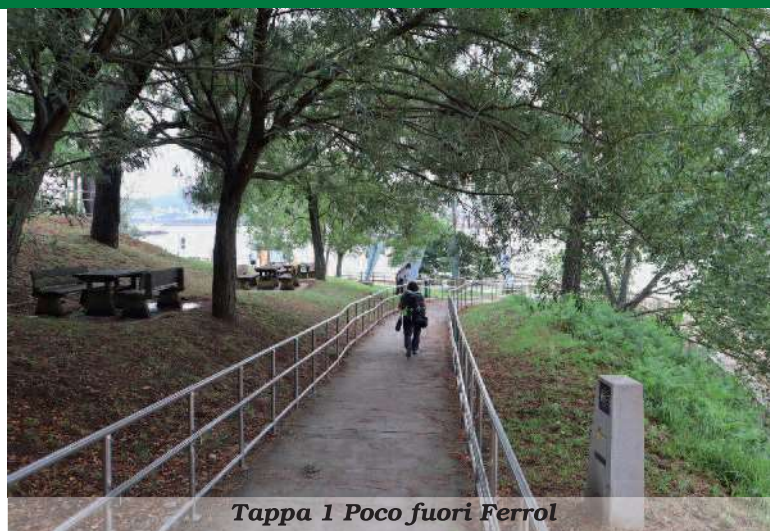
Tranne il primo tratto, il percorso ha uno sviluppo da nord a sud. All'avvio è costiero, con l'attraversamento di varie località e sfiorando alcune spiagge. Dopo Betanzos, invece, corre nell'interno, in una zona spopolata, solitaria e quasi senza servizi, a volte, per chilometri. I dislivelli, pur modesti, sono maggiori rispetto alla parte finale del *Francés* e del *Portugués* e di questo è bene tenerne conto. Grazie all'aereo, l'arrivo è fissato a La Coruña. L'occasione è così buona per visitare il panoramico monte di San Pedro (128 m - luogo mancato nel 2023), che domina l'abitato. Dalla città, è semplice approntare un trasferimento (treno, bus o taxi) al punto prestabilito. La passeggiata è "da fare" in 5 o 6 tappe, a seconda del tempo e delle forze disponibili. Avendo un allenamento ridotto, la decisione giusta è stata di prendersela con calma e senza fretta, dividendo quella, in teoria, più faticosa in due. Come già detto in altre occasioni, in fondo è una vacanza, mica una punizione! Di seguito, in maniera sintetica, vengono descritte le 7 giornate.

TAPPA 1. FERROL - XUVIA (FRAZIONE DI NARON)

**In sintesi, dalla partenza alla struttura designata:
16 km, 4h30, media 3,55 km/h, 50 mt disl.**

L'inizio del viaggio è presso il porto, vicino all'ufficio turistico dove è possibile mettere il primo timbro. Ci si addentra nella città di Ferrol, stando attenti ai vari bivi, alcuni mal segnati. Usciti dall'abitato, dal mare c'è una bella chiesetta (Santa Maria de Carranza). Il *Camino* alterna tratti interessanti ad altri decisamente noiosi (un po' di sterrato e parecchio asfalto, quasi tutto in piano). Si tocca un solo bar, ma, in compenso, ci sono diverse fontane.

Prima del ponte che porta a Xuvia, c'è una scelta da fare, optando per il sentiero complementare, poco



Tappa 1 Poco fuori Ferrol

più lungo, ma molto interessante e vario (circa +700 metri). Ritrovato il percorso principale, viene affrontato il parco fronte mare e spiccano la pietra miliare (una conchiglia stilizzata su sfondo blu e la classica freccia gialla) che indica 100 km a Santiago e la scritta Naron nel prato.

Si supera il ponte sul rio Grande, ma, non essendoci ristori vicini (pilone a 99,100 km all'arrivo), è opportuno ritornare indietro verso il centro di Xuvia, odierna conclusione.

TAPPA 2. XUVIA (FRAZIONE DI NARON) - FENE - PONTEDEUME

**In sintesi, da una struttura all'altra: 18 km,
5h30, media 3,3 km/h, 300 mt disl.**

Rifatto un tratto del giorno prima, c'è Neda, famosa per il pane... La strada guadagna metri, regalando vari scenari verso il mare e la linea di costa. Dopo una discesa, solo a Fene si riesce a prendere un caffè. Il bosco afferma la sua presenza e, in seguito, i campi di mais la fanno da padrone. È necessario sorpassare uno snodo di vie e, più avanti, purtroppo, una rotabile corre accanto al percorso devozionale. Da un bivio, è meglio scegliere il tracciato alternativo: è più lungo di circa 1,5 km (con maggior dislivello), ma evita un attraversamento stradale definito molto pericoloso! Dall'alto, c'è una bella visuale ad ampio raggio. Pure oggi, non mancano alcune fontane che mitigano la sete. A Cabanas, quasi alla fine, è possibile mangiare. Una deviazione è obbligatoria: la spiaggia è magnifica, però l'acqua deve essere ben fredda. Superato il viadotto de Pedra, c'è Pontedeume, l'arrivo di oggi (pilone km 84,549).



Tappa 2 Panorama dopo Neda

TAPPA 3. PONTEDEUME - MIÑO - BETANZOS

In sintesi, da una struttura all'altra: 21,5 km, 6h15, media 3,4 km/h, 450 mt disl.

La ripartenza permette di alzarsi tra i vicoli del paese. Da una fontanella, lo spettacolo è stupendo: l'abitato, i cui tetti sono caratteristici e uno accanto all'altro, il mare, con le sue tante barchette (anzi una miriade) che attendono solo di volare sull'acqua, il ponte ferroviario, dalla struttura essenziale, la spiaggia, ancora più lontana e, al momento, deserta... Sfiorata una bella casetta, ci sono alcuni edifici e qualche horreo (tipica costruzione per conservare i cereali). Lambita un'area pic-nic (fonte), il sentiero si sviluppa, piacevolmente, tra la vegetazione e gli alti alberi, spesso di eucalipto. Superata la strada, il verde è sempre lì (tavolini per il riposo). Appare un ristoro, dove campeggia un murale: *O camiño é vida*. La pausa è d'obbligo. Poi, c'è una fonte e un ponte in pietra ad un'arcata. In breve, è raggiunta Miño. Ricordando di aver letto che qui le spiagge sono

belle, pur nella lunghezza della tappa, si decide di abbandonare, momentaneamente, il tracciato devozionale per passare a vedere la costa. Il litorale (praia Ribeira) è vasto e praticamente deserto. Un cartello illustra il Senda dos Sentidos, un sentiero balneario che termina a Ponte de Porco, luogo utile al rientro sul giusto itinerario per Santiago (circa 1 km in più). La via è tra gli alberi, vista mare, e, nell'ultima spiaggia disponibile (praia Alameda), ci sono, nella sabbia, un'infinità di conchiglie, piccole ma proprio quelle del *Camino*. Arrivati dal parque Fernan Perez, mancano dei ristori vicini e quindi, per la prima volta, si usano le scorte di emergenza (scatole di tonno e salmone grande, noci e mandorle). Sicuramente, finora, è stata la semitappa più interessante! Al di là (pilone km 72,965), attende un pezzo noioso accanto alla strada. Poi, si piega a destra su un ponte in pietra. Dopo un ulteriore tratto in comune con una rotabile, la pista guadagna quota e lo sguardo spazia fino ad osservare una specie di fiordo. Oltre la fonte de Gas, comincia la discesa, altalenante, verso Betanzos. Da una chiesa (Nosa Señora do Camiño), si entra nel paese attraversando il rio Mandeo, per quello che, a tutti gli effetti, è un porto fluviale. La strada ritorna in salita, raggiungendo la parte più vecchia della cittadina (leggenda vuole che qui le tortillas siano le migliori in assoluto!).

TAPPA 4. BETANZOS - LEIRO

In sintesi, dalla struttura ricettiva al punto di arrivo previsto: 13,5 km, 3h45, media 3,6 km/h, 300 mt disl.

All'avvio, bisogna affrontare una ripida salita che conduce fuori dal borgo. Forse, è la più impegnativa di tutto il percorso. Ci si addentra in un fitto bosco ed è superata una caratteristica casa colonica. Presso una fonte, da una rotabile, un taxi passa come un diavolo tentatore, ma è necessario resistere, ringraziare e declinare, proseguendo a piedi... Dal pilone del km 59,309, fa bella mostra di sé uno scarpone abbandonato. Dopo l'intersezione stradale, appare la chiesa di San Esteban. Oltre, rispetto a prima, il tracciato ha subito modifiche, peggiorandolo... infatti, ora, è obbligatorio procedere accanto alla carreggiata! Poi, si capisce il motivo del cambiamento: c'è un ristoro,



Tappa 3 La cittadina di Pontedeume

dove fare una pausa. Almeno, la tortilla è sopra la media! Ripartiti, da Presedo un altro bar offre la possibilità di un break. Continuando, la chiesa di Leiro è toccata: l'odierna meta.

TAPPA 5. LEIRO - HOSPITAL DE BRUMA

In sintesi, dal punto di partenza a quello di arrivo previsto: 10,5 km, 3h, media 3,5 km/h, 250 mt disl.

Ritornati presso la chiesa di Leiro, l'avventura a piedi di oggi comincia, anche se sarà la tappa più breve di tutte. Infatti, quando si è visto il percorso, è sorta una incongruenza che ha lasciato perplessi: per il tratto Betanzos – Hospital de Bruma, alcune fonti parlavano di 24 km e altre di 28... Perciò, logica conclusione, dato il poco allenamento, è stata di suddividerla in due (come già scritto) per evitare troppe fatiche... Lo sterrato, ora, è immerso tra gli alberi. Viene raggiunta un'area pic-nic, con tanto di laghetto.

Essendo presto, non c'è quasi nessuna macchina. Oltre un villaggio, emerge un altro bel bosco. Incrociata una strada, è necessario proseguire lambendo la fonte di San Roque che, però, risulta fuori uso. L'attigua chiesetta è del 1866, come riportato nell'iscrizione. A pochi metri, c'è il bar Casa Avelina, una vera e propria istituzione tra i pellegrini (li i costi saranno tra i più bassi in assoluto). In un lampo, si osserva il cartello della località di As Travesas e risaltano un paio di case dalla forma quasi bizzarra. Si supera una strada trafficata, prima di rientrare nel bosco, interrotto, per un attimo, da un appezzamento di mais. Un tunnel di vegetazione accompagna e, poi, è sfiorato un horreo (tra i più grandi visti questo anno). Subito, c'è l'arrivo (pilone km 40,300) a Hospital de Bruma.

TAPPA 6. HOSPITAL DE BRUMA - SIGUEIRO

In sintesi, dal punto di partenza alla struttura designata: 24,5 km, 6h10, media 4 km/h, 150 mt disl.

Da Hospital de Bruma è ricalcata una rotabile e, presso un bivio, spiccano un cruceiro e la statua di Santiago... Ben più strana è la presenza di un dinosauro rappresentato in miniatura. Poco dopo, è in evidenza una casa che ha la piscina e un horreo, forte contrasto tra presente e passato. Costeggiati alcuni campi coltivati, in seguito la



Tappa 4 Uscendo da Betanzos

pista corre nella foresta. Usciti dalla vegetazione, salta all'occhio la chiesa dedicata a San Pelayo de Buscas e un bar. Continuando, un cartello annuncia che entro 3,5 km ci sarà l'ultimo ristoro prima della lunga attraversata per Sigueiro (oltre 12 km nel nulla!). C'è un altro campo di mais e da una fontanella si fa scorta d'acqua. In breve, spunta il punto sosta che approfitta della posizione dominante e ha prezzi superiori al solito. A causa dell'intersezione con una strada, è necessario avere le solite precauzioni del caso. Lo sterrato passa in mezzo agli alberi e, dopo, accanto ad una serie di tavolini. Anche se abbastanza presto, è l'occasione buona per mangiare qualcosa (i panini presi nell'ultimo locale). Si affronta un nuovo bosco, poi, però, ed è un tratto molto lungo e in pratica porta all'arrivo, la via fiancheggia una strada a scorrimento veloce: è il pezzo più brutto di tutti i percorsi di Santiago fatti fino ad ora! Distaccati dalla rotabile, ci sono un paio di punti acqua, ma forse non sono utilizzabili per bere. A Sigueiro, si attraversa un parco e, vicino ad una fontanella



Tappa 5 Il bosco al km 41,5

(pilone km 16,663), c'è un cartello con la mappa turistica della cittadina e una serie di info, come bar, ristoranti, luoghi dove dormire, ecc.

TAPPA 7. SIGUEIRO - SANTIAGO

In sintesi, dalla struttura ricettiva all'arrivo, presso la cattedrale: 16 km, 4h15, media 3,8 km/h, 250 mt disl.

Si esce dal paese valicando il Tambre, un importante fiume galizio lungo 134 km. Grazie a un viadotto, è superata un'autostrada e la via si sviluppa nella campagna. Ogni tanto vengono sfiorati alcuni villaggi e tra la vegetazione c'è una simpatica coppia di spaventapasseri. Una fonte d'acqua aiuta e, dopo un tratto in comune con la rotabile, ci si rituffa nel bosco, trovando, in seguito, un ristoro. Arrivati da un sobborgo, sorge il dubbio che sia già Santiago, anche se, in realtà, mancano 5 km (pilone). Più avanti, salta all'occhio un capolinea delle linee urbane della cittadina e il mezzo che attende di partire. Toccata una caffetteria, ci si addentra tra le case, seguendo con qualche difficoltà i segnali che tendono a diminuire al cospetto, invece, dell'aumento delle varianti... Dopo una fontanella, c'è una chiesa in cui campeggia la scritta che è l'ultimo posto dove mettere un timbro sulle credenziali, prima dell'arrivo. Raggiunta l'area più vecchia della città, ci sono i vicoli animati da turisti e gitanti. La scelta, anche se nei pressi c'è da vedere il mercato Abastos, è proseguire per la piazza della cattedrale: è sempre affascinante guardarsi intorno; una moltitudine di pellegrini va e viene, mentre l'austero edificio religioso attende solo di essere visitato.



Tappa 6 Arrivando a Sigueiro

Conclusioni

Il ritorno in Italia è da Vigo e se ne approfitta per visitare l'isola di Ons (la parte nord, dato che la zona sud era già stata esplorata nel 2023) e quella di Cies (alcune riviste specializzate affermano che ci sia una delle più belle spiagge al mondo!). In effetti, entrambi i siti, ad accesso limitato e da prenotare per tempo, sono molto piacevoli e interessanti, anche se, di solito, i viaggiatori privilegiano altre mete dopo i vari cammini (ed esempio, Finisterre e Muxia).

Un ringraziamento doveroso va al sito:

<https://www.pellegrinibelluno.it/>

che è un'autentica miniera di informazioni sulla "galassia Santiago". Un paio di suggerimenti ovvi, che però è opportuno ripetere, sono quelli di usare scarpe tecniche ma basse e di ammorbidire, ogni mattina, i piedi con una crema protettiva, in modo da ridurre il rischio di vesciche. Infine, è da notare come la Galizia offra, tutte le volte, il meglio di sé: pur nel pieno dell'estate, il caldo eccessivo è quasi assente e al mattino le temperature sono, sempre, ben sotto i 20 gradi! Cosa dire per terminare? Un'ulteriore nuova piccola grande avventura è stata affrontata... alla prossima!

testo e foto di Maurizio Lo Conti



Tappa 7 La cattedrale a Santiago

NB: in caso di gita, verificare le possibili modifiche e il grado reale di difficoltà con enti e associazioni locali. Si declina ogni responsabilità! Il presente scritto ha un taglio di tipo generale e non esaustivo.