

Cammino verso Santiago de Compostela

Tre anni fa, sapevo ben poco del Cammino verso Santiago de Compostela. La mia conoscenza si limitava a sapere che tale "Cammino" fosse un fatto ed evento esclusivamente religioso, che, nella sua essenza, era fatto esclusivamente per raggiungere, attraverso la sofferenza il perdono dei nostri comportamenti

Tale concezione tanto limitata , per mia fortuna, e' completamente cambiata circa tre anni fa quando, quasi per caso, mi è capitato di leggere il libro della scrittrice Shirley MacLine che si intitola: "Il Cammino" ovvero "Il mio pellegrinaggio verso Santiago de Compostela".

Questa lettura mi ha permesso di comprendere il rapporto fra natura, fisicità, mente e interiorità personale. Il Cammino e' stato percorso per più di mille anni e quindi vive di storicità come nessun altro luogo fisico che la terra può vantare.

Dopo quella meravigliosa lettura, per tre anni, ho pregustato e pensato di partire anch'io per una simile esperienza dove Carlo Magno, Orlando, San Francesco, Napoleone, re, regine, nobili e milioni di persone lo hanno percorso lasciando sicuramente in quella strada tanto di loro e dei loro pensieri

Da un anno sono andato in pensione ed il rapporto con il tempo e con la fisicità del mio corpo è totalmente mutato e sicuramente ho una maggiore coscienza, conoscenza e consapevolezza del mio essere come parte di un tutto universale. Ho maturato l'idea E la convinzione che il Cammino mi avrebbe reso capace di richiamare alla mente chi sono.

In altre parole, cercando di viaggiare andando all'interno e all'indietro del tempo. Ho così maturato la convinzione di percorrere il Cammino fuori dal tempo fino a chiudere il cerchio della mia comprensione di ciò che mi è accaduto prima consapevole che tutte le linee, formando un cerchio, tornano verso l'inizio.

Questi convincimenti mi hanno portato ad organizzare il Cammino, prima nella mia mente e poi operativamente. Presa questa decisione ho cercato di leggere attentamente la guida del Cammino che Francesca mi ha regalato per il compleanno del mio 63 anno di vita.

Al fine di permettere al mio fisico di abituarci e resistere a una fatica giornaliera, così grande, ho affrontato ed eseguito la

seguinte preparazione e soprattutto mi sono annotato le cose minime che avrei dovuto portare con me per affrontare solo le prime 7 tappe:

Allenamento per Santiago de Compostela										Cose da fare e cose da portare
Data	Ora part	Ora par in cent	Ora Arrivo	Ora arr in cent	Ore imp	Km Fatti	Km/ora	min totali	Mt/ minuto	
17/04/2010	11,15	1125	13,30	1350	2,25	11,50	5,11	135,00	85,19	1) Allenarsi percorrendo almeno 500 km con media
18/04/2010	11,30	1150	13,45	1375	2,25	12,00	5,33	135,00	88,89	di 20/25 km giorno portandosi le scarpe utilizzate
19/04/2010	09,15	925	11,28	1147	2,22	12,00	5,41	133,00	90,23	2) Zaino : max 7/9 kg
20/04/2010	15,10	1517	17,07	1712	1,95	12,00	6,15	117,00	102,56	A) mettere le cose piu' pesanti in basso verso la parte
21/04/2010	10,05	1008	12,10	1217	2,08	12,00	5,76	125,00	96,00	che aderisce al corpo
22/04/2010	10,05	1008	12,10	1217	2,08	12,00	5,76	125,00	96,00	B) suddividere vestiti e oggetti in scchetti di plastica in
23/04/2010	10,05	1008	12,10	1217	2,08	12,00	5,76	125,00	96,00	modo che si riparinno da eventuale pioggia
24/04/2010	10,05	1008	12,10	1217	2,08	12,00	5,76	125,00	96,00	C) equipaggiamento consigliato:
08/05/2010										tre magliette di cotone
09/05/2010	13,00	1300	15,07	1512	2,12	12,00	5,67	127,00	94,49	tre paia di mutande
10/05/2010	13,00	1300	15,07	1512	2,12	12,00	5,67	127,00	94,49	tre/quattro paia di calze robuste del tipo tubolare
11/05/2010	13,00	1300	15,07	1512	2,12	12,00	5,67	127,00	94,49	un pantalone corto
12/05/2010	13,00	1300	15,07	1512	2,12	12,00	5,67	127,00	94,49	un pantalone lungo
13/05/2010	13,00	1300	15,07	1512	2,12	12,00	5,67	127,00	94,49	un pile leggero o felpa o tuta per la notte
14/05/2010	13,00	1300	15,07	1512	2,12	12,00	5,67	127,00	94,49	una cerata o kway con cappuccio
15/05/2010	13,00	1300	15,07	1512	2,12	12,00	5,67	127,00	94,49	una copertura zaino per la pioggia
16/05/2010	13,00	1300	16,07	1612	3,12	18,00	5,78	187,00	96,26	una piccola pila portatile
17/05/2010										sandali leggeri possibilmente di gomma
18/05/2010										un costume da bagno
19/05/2010										un sacco a pelo
20/05/2010	13,00	1300	16,07	1612	3,12	18,00	5,78	187,00	96,26	un coltellino multiuso
21/05/2010	13,00	1300	16,07	1612	3,12	18,00	5,78	187,00	96,26	due/tre metri di spago del tipo montagna
22/05/2010	13,00	1300	16,07	1612	3,12	18,00	5,78	187,00	96,26	qualche molletta e spilla da balia
23/05/2010	13,00	1300	16,07	1612	3,12	18,00	5,78	187,00	96,26	una penna ed un taccuino e la guida
24/05/2010	13,00	1300	16,07	1612	3,12	18,00	5,78	187,00	96,26	un pezzo di sapone di marsiglia
25/05/2010	13,00	1300	16,07	1612	3,12	18,00	5,78	187,00	96,26	ago da cucito e filo di cotone puro (per vescighe)
26/05/2010	13,00	1300	16,07	1612	3,12	18,00	5,78	187,00	96,26	pronto soccorso: Pomate antiinfiammatorie, cerotti,
27/05/2010	13,00	1300	16,07	1612	3,12	18,00	5,78	187,00	96,26	forbicine, una benda elastica, tintura di iodio, crema
28/05/2010										solare, burro di cacao
Totali					59,87	341,50	5,70	3592	95,07	

Giunto a metà degli allenamenti giornalieri, verso il 20 di maggio ho provveduto a organizzare e prenotare gli aspetti logistici di come raggiungere San Jean Pied de Port:

Andata:

Volo Orio Bergamo - Saragozza 3 giugno 2010 ore 13.30

Treno Renfe Saragozza - Pamplona 3 giugno 2010 ore 17.45

Pamplona - San Jean Pied de Port ci avrei pensato

Ritorno:

Treno Renfe Pamplona - Saragozza 10 giugno 2010 ore 16.47

Volo Saragozza - Orio Bergamo - 10 giugno 2010 ore 21.30

Bene, tutto ormai è pronto per la partenza.

3 giugno 2010 -

Verso le 12.00, Laura mi accompagna in aeroporto dove in perfetto orario mi imbarco per Saragozza. Ammetto di essere un po' emozionato e lo sarò molto di più al momento di salire sul treno per Pamplona.

Arrivo a Pamplona verso le 19.00 e qui mi rendo subito conto che la città è molto più grande di ciò che pensavo.

Giro a piedi un po' per il centro città, ricco di monumenti storici e soprattutto mi informo per visitare la via dove vengono rilasciati i tori il giorno di San Fermino. Le vie in questione sono veramente piccole e simili ai "carruggi" genovesi. Che coraggio ... quelli che corrono scappando davanti ai tori.

Un ragazzo del quartiere mi racconta che la gente, per poter essere inserita nella lista in questa "scorribanda", fa di tutto ed alcuni pagano per poter essere ammessi alla lista.

In qualche bar della zona, vedo molte fotografie di questa festa e a maggior ragione mi convinco che comunque sia (e comunque uno la pensi su questa festa,) ci vuole tanto, tanto coraggio e idiozia a parteciparvi.

Si fa quasi sera e mi rendo conto che non potendo ormai né raggiungere San Jean Pied de Port, né Roncesvalles, devo trovare

un luogo per trascorrere la notte ed rinviare il trasferimento ad inizio Cammino, il giorno dopo.

Cerco un albergo, ma è molto difficile a meno di non essere disposto a pagare, e non volevo, 100 euro per una notte.

Improvvisamente vedo un cartello stradale che indica la direzione della Francia. Senza pensare, mi avvio verso quella direzione, consulto l'amica guida e vedo che a 5 chilometri da Pamplona, in direzione Francia e quindi inversa rispetto al Cammino, e' indicato un albergo del pellegrino. Senza a nulla pensare mi dirigo verso questo rifugio.

Arrivo al rifugio di Trinidad di Arre circa un ora dopo. Il rifugio è un meraviglioso convento del '600. Suono il campanello e nessuno mi apre. Risuono e, dopo alcuni minuti, il parroco del convento mi apre informandomi però che l'ora è tarda e, al fine di non disturbare gli altri pellegrini che ormai riposano, devo rinunciare a farmi da mangiare e a farmi la doccia. Sono circa le 22.30 e non mi par vero poter dormire serenamente in un posto così magnifico, contemplativo e carico di benevola suggestione.

Dieci minuti dopo, sono nel letto indicatomi, felice di poter riposare e dormire dolcemente. Prima di addormentarmi mi ricordo che una grande serenità e felicità ha invaso tutto il mio essere sia fisico che interiore.

La mattina seguente, dopo una sana doccia e una ricca colazione, preparata ed offertami da un gruppo di pellegrini polacchi, sono pervaso ancora dalla stessa felicità, ricco di fiducia e pronto ad affrontare una nuova giornata sicuro di poter raggiungere, se non San Jean Pied de Port, almeno, Roncesvalles e iniziare così il mio Cammino sempre più sentito e voluto.

Dopo una attenta visita all'abbazia, ringrazio i polacchi, ringrazio il parroco e con tanta forza, zaino in spalla, mi dirigo a piedi verso Pamplona alla ricerca di un autobus di linea che mi porti a Roncesvalles, la qual cosa mi lascia un po' deluso anche se comunque mi rassegno ed accetto con positivo fatalismo.

Durante il cammino verso il centro di Pamplona, si accosta a me una persona di circa cinquant'anni avvisandomi che la via del Cammino non è quella che io sto percorrendo e se voglio, mi può accompagnare alla prima indicazione utile per seguire il Cammino.

Lo ringrazio informandolo che, in questo momento, non è mia intenzione seguire il Cammino, ma cerco di raggiungere la stazione degli autobus al fine di prenderne uno che mi porti al più presto a Roncesvalles da dove avrei iniziato finalmente il Cammino.

"Bueno", mi dice; "Seguimi che io vado proprio alla stazione delle corriere di Pamplona".

Non mi par vero, sarei arrivato senza più aver problema, né necessità di dover chiedere come raggiungere la stazione delle corriere.

Durante il tragitto chiacchieriamo e lui mi confessa che, malgrado sia spagnolo, non ha mai fatto una tappa del Cammino ma che comunque, fra qualche anno, anche lui avrebbe intenzione di cimentarsi in questa avventura, anche se per poche tappe. Gli confido che anch'io non farò tutto il percorso e, ammesso che riesca, voglio raggiungere Logroño e fare così 7 tappe.

Ha tanta voglia di chiacchierare e quindi mi racconta un po' della sua vita. Lavora in una fabbrica di depurazione acque di Pamplona entusiasta del depuratore usato dalla sua azienda e costruito da una piccola ditta italiana di Bergamo, di cui non ricordo il nome. A detta sua, il miglior depuratore del mondo. Segno evidentissimo che l'artigianato italiano è indubbiamente ancora una solida e sana realtà le cui radici sono e affondano nella cultura del nostro medioevo.

Fra queste ed altre chiacchiere, il tempo trascorre velocemente e in meno di quello che penso, giungiamo nella piazza delle corriere.

Così improvvisamente com'era comparso, il mio accompagnatore si dilegua.

Guardo l'ora, sono le 09.45 e cerco con lo sguardo di vedere dove sia andato.

Voglio ringraziarlo in un modo più sentito e augurargli una dolcissima giornata.

Lo cerco ancora ma inutilmente. Mi guardo in giro, ma inutilmente, mi giro ancora intorno e quindi vado alla ricerca dello sportello per l'acquisto del biglietto.

Devo riconoscere che la stazione è modernissima e anche molto ben organizzata. Tutte le indicazioni sono chiarissime e, anche per uno straniero, con evidenti difficoltà di lingua, non sussiste alcun problema.

Vado alla biglietteria e, amaramente, scopro che fino alle 17.15 non c'è nessuna corriera che da Pamplona porta a Roncesvalles. Sono amareggiato, sia perché comunque ho la conferma che non posso raggiungere il confine francese, sia perché ho, a questo punto, perso una giornata di Cammino.

Non riesco a farmene una ragione. Ma la ragione è un fatto razionale a cui, molto spesso (per non dire sempre), sfugge la realtà dell'anima che non conosce le leggi fisiche e non obbedisce a loro. Dico a me stesso che era impossibile non riuscire, entro il primo pomeriggio, a raggiungere Roncesvalles. Sentivo che comunque qualcosa sarebbe successo e che sicuramente qualcosa mi avrebbe portato a Roncesvalles. Non è la ragione che non si da

"pace", ma è la mia anima che è certa che sarebbe successo ciò che il mio corpo e lei stessa desideravano. (Qualche ora dopo, qualcuno avrebbe definito l'appagatezza di questo mio desiderio dell'anima, come la "Provvidenza del Cammino")

Mentre sono assorto nel cercare di ipotizzare qualcosa che comunque mi facesse raggiungere Roncesvalles, improvvisamente mi sento chiamare "peregrino italiano ?" da un ragazzo abbigliato come me e che sicuramente si appronta a fare il Cammino.

In uno stentato inglese/italiano, mi chiede se, visto che ormai non ci sono più corriere per Roncesvalles fino alle 17.15, voglio aggregarmi a loro che stanno noleggiando un pulmino con autista che da Pamplona li porta fino a San Jean de Pied de Port e visto che ha sentito che io voglio giungere a Roncesvalles, mi avrebbero lasciato lì.

Ecco, questo e' ciò che succede quando, eliminate le paure a cui la ragione porta, la tua mente si "stacca" dalla fisicità e si affida al corpo interiore.

Eureka!!!

Non solo recuperavo la giornata di cammino, ma sarei riuscito a partire da San Jean Pied de Port, cosa che desideravo più di tutte

Ringrazio tantissimo il ragazzo che mi chiede di seguirlo al fine di raggiungere gli altri suoi compagni di viaggio e salire velocemente sul pulmino in quanto l'autista freme per partire il più presto possibile.

Cosa era successo!!!! Loro per ammortizzare le spese di trasferimento, avevano fatto transitare il pulmino dalla piazza della stazione delle corriere in cerca di un altro passeggero sicuri di trovare un "pellegrino" con zaino sulle spalle che avrebbe accettato di condividere il passaggio.

Pedro, questo il nome del ragazzo che mi ferma, mi vede e seguito fino alla biglietteria dove, avuta la conferma che cercavo un trasporto per Roncesvalles, mi ferma e mi fa la proposta.

Bene, venti minuti dopo i miei "pensieri" sono su un fantastico pulmino Renault Traffic diretto, con me sopra, a San Jean Pied de Port.

Pedro mi presenta gli altri due camminatori: una ragazza di nome Felicia, Argentina arrivata la sera prima a Madrid da Buenos Aires, l'altro, un amico carissimo di Pedro di cui però non ricordo il nome ma che chiamerò Alicante in quanto è di quella città spagnola.

Chiacchieriamo chiaramente dei nostri progetti sul Cammino; Pedro e Alicante, lo fanno tutto, mentre Alicia fa le prime 5

tappe poi, in autobus, si reca a Burgos e da lì ancora a piedi fino a Compostela.

Un'ora e mezza circa dopo, arriviamo nella fantastica cittadina francese tipico luogo di villeggiatura montana. La cittadina è affollatissima e piena di villeggianti. Affollatissima anche di futuri pellegrini in visita alla città e pronti per la partenza il giorno dopo.

L'autista ci lascia vicino al centro di accoglienza dei pellegrini. Paghiamo il nostro dovuto (17,00 euro ciascuno) e tutti e quattro ci incamminiamo verso il centro paese.

Al Centro di accoglienza ci registriamo e oltre ad alcune utili informazioni sul Cammino, ci viene consegnato la "Credencial" (Credenziale), sorta di "lettera di presentazione" che attesta che si sta facendo il Cammino (a piedi; in bicicletta o a cavallo); ad ogni sosta notturna, l'hospitalero del rifugio appone il "sello" il timbro del rifugio. L'insieme dei sellos e' l'unica dimostrazione di aver compiuto il Cammino in tutte le tappe indicate dai sellos stessi.

Usciamo dal centro di accoglienza e, dopo qualche foto di gruppo, salutiamo Felicia che, data l'ora (sono ormai le 13.15) decide di dormire a San Jean e partire l'indomani mattina.

Pedro, Alicante ed io decidiamo, malgrado il consiglio a non farlo da parte del Centro di Accoglienza, di partire e quindi ci

incamminiamo verso la "Porta di Spagna" che è l'inizio del Cammino verso i Pirenei. E' il **4 giugno** e, data l'ora, il sole splende in modo cocente ma non c'è afa.

Sono molto felice di "iniziare" ed "iniziarmi" al Cammino. Penso ai tempi passati quando sicuramente molto meno gente affrontava il Cammino facendolo a gruppi per proteggersi da banditi, ladri e vagabondi finché i Templari non iniziarono a proteggere lungo il percorso i pellegrini.

Ora non è più così e fin dai primi passi si intuisce la sicurezza e la tranquillità di queste vie e strade che compongono il Cammino.

Il primo tratto, su per i Pirenei, è per me un vero battesimo del Cammino. Non sono ancora abituato al peso dello zaino e a quelle salite e pendenze; sicuramente faccio un'enorme fatica ad adeguarmi al passo di Pedro ed Alicante che camminano più velocemente di me. Capisco che non posso seguirli e adatto il passo al mio corpo.

Questa regola che, acquisisco in questa salita in modo naturale, la seguirò in maniera automatica nel corso di tutte le mie sette tappe.

Procedo in salita per più di cinque chilometri circondato da noccioli, noci e faggi. Le montagne sono stupende e odo echeggiare, fra gli alberi, l'allegro scampanio delle mucche e il

correre dei cavalli liberi e bellissimi. Sto imparando che noi facciamo parte di ogni cosa e viceversa.

Questa prima tappa rappresenta una forte sintesi di tutte le sensazioni che nascono con il Cammino che continueranno, acquisendo, col trascorrere dei giorni, sempre più maggiore determinazione e consapevolezza.

Dopo circa tre ore di cammino, giungo ad una fonte di sorgente naturale dove bevo, mi rinfresco e rabbocco la borraccia. Continuo ad inerpicarmi su per i Pirenei provando a immaginare quanto avevo letto prima di partire e cioè che quella strada, costruita dai romani, è stata percorsa dagli arabi, San Francesco d'Assisi, da Carlo Magno, con il suo esercito, da Napoleone con il suo esercito e da milioni di altri pellegrini.

Attraverso il confine fra Francia e Spagna e comunque mancano ancora quattro chilometri allo "svallamento".

Superato il passo Ibaneta, si scollina e dopo pochissimi chilometri si incomincia ad intravedere Roncesvalles. Penso di essere arrivato e invece, i quattro chilometri mancanti sono veramente duri e difficoltosi in quanto da percorrere in ripida discesa fra boschi e ciottolati. Ricordo di aver pensato di scendere piano e stare molto attento a non prendere storte alle caviglie che avrebbero compromesso il proseguo del mio Cammino.

Finalmente giungo a Roncesvalles, stanco ma felicissimo. Sono circa le venti e trenta e la visione della gotica chiesa della "Colleggiata" avvolta dai colori del tramonto, appaga qualsiasi sforzo fatto. Decido di fare una foto e così mi accorgo di non avere più la macchina fotografica. Ricordo di averla dimenticata alla fonte appoggiandola a terra nel riempire la borraccia. Pazienza.. non mi dispero e faccio le foto con il telefonino (la tecnologia deve ben servire a qualcosa).

Finalmente entro nel rifugio proponendomi di visitare tutti quei storici monumenti, la mattina seguente.

Varcata la soglia del rifugio, incontro Pedro ed Alicante felicissimi di vedermi.

Si congratulano con me perché sono riuscito a raggiungere Roncesvalles. Loro, arrivati circa due ore prima e quindi già "docciati" e un po' riposati, si stavano dirigendo verso il "ristorante del pellegrino" per la meritata cena.

Vogliono aspettarmi e nel frattempo vanno a comprare per me il ticket

per il pasto.

Devo riconoscere che con solo nove euro abbiamo mangiato tantissimo e benissimo. Il menu fisso, comprendeva un ottimo ed abbondante piatto di fusilli al sugo e formaggio, una trota al

cartoccio con patatine fritte, un frutto, il gelato e un ottimo boccale di vino "tinto". La serata non poteva finire meglio di così.

Stravolti, ci dirigiamo al rifugio per il "meritato" riposo. Non so gli altri, anche perché non li ho più incontrati, ma sono certo di essermi addormentato un minuto dopo essermi adagiato sulla branda dentro il sacco a pelo.

La mattina del **5 giugno** è veramente una splendida mattinata. L'area fresca dona al mistico paesaggio, una limpidezza di colori che pare diano una magnificenza agli odori tutto intorno da rendere felice l'anima, lo spirito ed il corpo.

Mi sento in forma, il profondo riposo ha giovato a rigenerare le mie forze fisiche e psichiche. Mi sento bene ed in piena forma e felice di quanto l'ambiente naturale mi offre.

Pieno di forza e fame, mi incammino verso il "ristorante del pellegrino" per una ricca colazione. L'aspettativa non è tradita; caffè con "leche", pane nero, burro e marmellata a sazietà.

Mi incammino verso la Chiesa della Real Collegiata. Durante il tratto di strada, capisco che Roncesvalles non è quel piccolo borgo che avevo pensato la sera precedente. La magnificenza della Chiesa, mi riporta con la mente all'epoca dei grandi pellegrinaggi lungo il Cammino e cerco di immaginare quanto fosse importante e grande quel Monastero a "tutela" dei pellegrini e con grande influenza storica sui territori di tutta la Navarra.

Con queste riflessioni nell'anima, entro nella Chiesa dove all'interno alcuni preti celebrano la prima messa del mattino come augurio di un buon pellegrinaggio per tutti coloro che affrontano il Cammino.

La Chiesa è immensa, ricca di oggetti artistici di inestimabile valore; costruita con donazioni di re e regine del Portogallo, Spagna, Francia e Germania in quel luogo proprio indicato da Carlo Magno.

Esco dalla chiesa e con tanta voglia mi incammino, pieno di forza, verso Larrasoaña. E' anche questa una tappa lunga 27,5 km in salita anche se però più dolce.

Sono molto felice di aver deciso di compiere il Cammino; fin ora tuttavia mi sento pentito e rammaricato di non aver stabilito di compierlo tutto. Consiglio a tutti di programmare il cammino in una unica volta, abbandonarlo, anche se precedentemente programmato, è veramente triste ed incompleto in quanto ritengo che i primi giorni siano fondamentali per acquisirne lo spirito, l'atmosfera, l'immedesimazione e la comprensione di cosa doveva essere il Cammino Medioevale.

Questa tappa è veramente bella, passando attraverso i boschi di abeti, roveri e pini, si gode di un panorama magnifico e suggestivo. Essere soli con se stessi e gratificante, capisci il tuo corpo, e né apprezzi le capacità infinite; basta rispettarlo.

Dopo pochi chilometri, arrivo a Burguete. La bellezza dei sentieri percorsi, sovrastati dalla rigogliosa vegetazione, mi hanno messo tanta fame, malgrado cammino da poco più di un'ora.

Burguete e' un paesino bellissimo, medioevale e molto lindo. Seguo i segnali gialli del cammino, ma i miei occhi vanno alla ricerca di un bar che possa soddisfare la mia voglia di fare nuovamente colazione.

Mi rimetto in cammino e vengo fermato da una persona che in prima apparenza mi sembrava tedesco. Dopo un brevissimo scambio di parole in un semplicissimo inglese, scopriamo di essere entrambi italiani. Lui è Don Gregorio, di origine calabrese ed è il parroco di Lindeman un quartiere del comune di Heusten-Zolder nato nel dopo guerra per ospitare i minatori provenienti prevalentemente dall'Italia. Segue "parrocchialmente" la comunità italiana in Belgio.

Questo, quanto per gli aspetti "professionali" al fine di creare una amicizia legata al Cammino. Per quanto riguarda la mia sensibilità, l'amicizia di Don Gregorio, mi ha dato una grande forza di vita e soprattutto la conoscenza del rapporto fra il mio corpo e l'impegno fisico che stavo affrontando.

La sua forza interiore e la semplicità con cui affronta le difficoltà della sua comunità, mi hanno trasmesso la voglia di sapere meglio apprezzare le cose che si hanno. Non a caso nel suo

blog "<http://amicogreg.spaces.live.com>", la frase iniziale di presentazione e la preferita da lui e': "La gente più felice non ha il meglio di ogni cosa, ma apprezza il meglio di ogni cosa che ha". Questa frase lo rappresenta tutto.

Dopo questi scambi di reciproca conoscenza, così come il Cammino vuole, ognuno ha proseguito secondo il proprio ritmo e le proprie forze fisiche.

Questa è veramente una bella tappa sia da un punto di vista naturalistico sia perché comunque ti dà l'impressione che sia anche la "vera" prima tappa. Il fatto di avere una giornata serena e limpida me la fa risultare una giornata di cammino molto piacevole.

Passando attraverso meravigliosi boschi, giungo, per una salita di circa cinque chilometri, all'Alto di Mezkiritz dove incontro un gruppo di pellegrine che mi invitano a dividere il loro pranzo a base di frutta fresca. Guardo la lapide di pietra che ricorda la Vergine di Roncesvalles e proseguo per il cammino. Dopo altri dieci chilometri di salita dolce, giungo all'Alto de Erro da dove si gode una dolcissima vista panoramica il cui aspetto naturalistico è, ora più selvaggio e severo, ora più dolce.

Inizio la discesa e dopo qualche chilometro incontro nuovamente Don Gregorio seduto a riposarsi sul ciglio della strada. Mi fermo e riprendiamo la nostra chiacchierata mangiando della frutta che avevo acquistato in un paesino dopo il monte Erro. Riprendiamo la

discesa insieme e, dopo qualche chilometro conveniamo, data la stanchezza reciproca, di fermarci a dormire a Zubiri.

La tappa è lunga e faticosa e la stessa utilissima guida regalatami da Francesca, consiglia in caso di affaticamento, di fermarsi in questa località senza proseguire per Larrasoaña.

Arriviamo a Zubiri nelle prime ore del pomeriggio e la nostra fatica viene ripagata dalla vista del meraviglioso ponte romanico sul fiume Arga e dal convento sulla sponda opposta. Una veloce visita al convento che è in restaurazione per cui il rifugio del pellegrino è stato provvisoriamente trasferito nei locali della vecchia scuola.

Giunti al rifugio, prendiamo possesso dei letti assegnati dal gestore e con Don Gregorio decidiamo di andare al fiume a riposare, rinfrescarci e prendere un po' di sole. Io, normale per la mia proverbiale distrazione, nel fare il bagno, perdo il telefonino che scivolatomi dalla tasca, finisce in acqua. Lo raccolgo prontamente ma ormai, irrimediabilmente bagnato, non funziona più. Non mi dispero e penso che, non potendo più fare fotografie, devo concentrarmi molto di più sul cammino al fine di ricordare tutto ciò che vedo e che mi succede, solo "utilizzando" la mia mente ed il mio corpo.

Finito il bagno nel fiume, subito a fare una sana e ristoratrice doccia.

Il rifugio (vecchia scuola) è molto accogliente, docce calde e pulitissime. Data la confortabilità del luogo, decido di fare un po' di bucato e di stenderlo nel grande e meraviglioso atrio del rifugio attrezzato anche per questo.

Finito di stendere, vedo Don Gregorio che, al centro dell'atrio, assieme ad un gruppetto di pellegrini, cantano in dolcissima allegria. Don Gregorio li ha coinvolti pienamente facendoli cantare, registra, con la sua fotocamera, intervista in tutte le lingue le sensazioni personali di quei pellegrini. Coinvolge tutti con molta dolcezza, serenità e tranquillità e tutti ne sono contenti e felici. In particolare scopre che c'è una giapponese appassionata di lirica che dice di conoscere il brano simbolo della canzone italiana nel mondo. Presentata da Susanna (Spagna), Don Gregorio registra Reiko di Tokio che canta "O sole mio!".

La registrazione è bellissima, spontanea ed evidenzia la grande attitudine di Reiko per la lirica e la canzone classica italiana. (La registrazione è visibile al seguente indirizzo del blog di youtube di Don Gregorio: "www.youtube.com/watch?v=Y0ObKxYcYQ8")

La serata è molto allegra ed armoniosa e Don Gregorio mi presenta Ivano, un ragazzo di Padova. Con Ivano dividerò buona parte del mio cammino dei cinque giorni seguenti.

La serata termina al ristorante Gau che, convenzionato con i "menù del pellegrino", ci offre, a solo nove euro, una sontuosa,

abbondante e buona cena. Dopo, tutti al rifugio per il meritato riposo.

Il **6 giugno** inizio la giornata molto presto. Mi sveglio circa alle sei e dopo una attenta lettura della guida, al fine di conoscere alcune indicazioni utili della tappa, faccio, dopo un po' di stretching una ricca colazione.

La giornata è molto nuvolosa e tutto lascia presagire che a breve ci sia un grande temporale. I primi sette chilometri li faccio sotto una scrosciante pioggia e con temperatura piuttosto bassa.

Ho sempre amato camminare sotto la pioggia, ma in questa situazione le sensazioni sono ancora più forti e tempranti. La solitudine, in questo caso, dà una forza enorme che meglio ti permette di conoscerti. Penso a particolari della mia vita che prima d'ora non avevo mai così dettagliatamente evidenziato. E' come se li avessi sempre tenuti nascosti a me stesso. Mi riprometto di fare più spesso tali tipi di esternalizzazioni retrospettive.

Il temporale si placa e dopo un continuo salire e scendere di fitti boschi e un continuo attraversamento di paesini che sembrano rimasti fermi ad altri tempi, giungo a Trinidad de Arre rivivendo così la benevola suggestione del mio primo giorno di viaggio.

Circa un'ora dopo arrivo a Pamplona e seguo le indicazioni per l'albergo del pellegrino che riesco a raggiungere con un po' di difficoltà.

Al rifugio incontro Don Gregorio e Ivano e assieme, dopo una attenta visita del centro storico, andiamo a cenare in un ristorante convenzionato con il "menù del pellegrino". Con piacere noto che il mio telefonino, asciugatosi, ha ripreso a funzionare e quindi posso riprendere a fare fotografie.

E' il temporale, è la completa solitudine di questo giorno di cammino, ma questa tappa mi dà interiormente tante cose come saper riflettere sul mio essere e come saper affrontare con calma e serenità situazioni non comuni.

La mattina del 7 luglio mi alzo presto verso le 06.30. La giornata è fredda e nuvolosa ma fortunatamente non pare debba piovere.

Esco dal rifugio e subito ricca colazione in un bar che mi ispira tantissima fiducia, soprattutto per la fragranza di croissant che si sente da lontano. Chiaramente doppia colazione e acquisto di frutta fresca dal vicino verduraio.

Attraversare Pamplona a piedi è molto rilassante e gradevole. Vivere una città che inizia la sua frenesia e la sua operosità mi fa pensare a quanto mai sono riuscito ad avere una simile sensazione recandomi al lavoro a Milano.

Il percorso è ben articolato e molto indicato. Attraverso la zona universitaria di medicina ed il mio pensiero corre a Francesca con la quale cerco di comunicare "sensorialmente".

Superato Cizur Menor si notano in lontananza, sulla sommità della serra, molti mulini a vento alti e tecnologici che sfruttano il notevole vento che spira in questa zona. Qui inizia la vera e propria salita del monte Alto del Perdòn.

Penso a quanto, anche in Italia, si potrebbe sfruttare e utilizzare questa fonte di energia pulita. Altro che "stupide", pericolose e inutili centrali nucleari. La Spagna è decisamente anni luce davanti a noi nell'utilizzo di questa tecnologia che "sciocca" gente, come Sgarbi, definisce uno scempio del panorama senza però aver mai visto (ne sono certo), lo scempio del territorio dove sorge una centrale nucleare o dove sono state installate, in nome del falso progresso, raffinerie petrolifere a Gela, Priolo, Milazzo, Porto Margheira, per citarne alcune. Caro Sgarbi, è lì che devi andare a vedere lo scempio panoramico ed ambientale.

A dirvi il vero, questi mulini a vento sono anche belli a vedersi e lo sono ancora di più quando ci sei sotto .soprattutto se pensi che alimentano il 20% del fabbisogno energetico di Pamplona.

Appena scollinato, il forte vento che soffia si placa e ti appare alle spalle la catena Pirenaica, la valle del rio Arga e di fronte il futuro e lungo cammino che ti attende. Per un solo attimo ci penso ma so, perché l'ho imparato ed acquisito, che basta

camminare, sentire la terra, guardare la natura e, sicuramente senza rendertene conto, arrivi alla meta.

Questa è una tappa semplice come percorso ma proprio per questo ti permette di meglio guardarti e meglio guardare intorno a te. E' proprio da qui che ho imparato a vedere la miriade di farfalle che ti accompagnano, quasi a volere e a volerti offrire la loro dolce fluttuante compagnia. Ho visto nel terreno tanti animaletti ed insetti e ho imparato a evitarli, in modo del tutto naturale, senza che la mia postura potesse procurarmi problemi fisici di andatura. Il cammino è lungo ma procede sistematico ed armonioso; la vegetazione tutto intorno è rilassante, le varie piante da frutto che incontri sono un invitante motivo e modo di mangiare e dissetarti.

Di fronte a tanta meravigliosa natura, mi sento esaltato tanto da raccogliere un bellissimo fiore. Gravissimo errore: Appena mi ritrovo il fiore in mano, mi rendo subito conto dell'atrocità commessa. Mi torna alla mente un libro che ho letto tantissimi anni fa: "Avere o Essere" di Erich Fromm nella cui introduzione, l'autore, spiega la differenza di comportamento fra un bimbo occidentale e un bimbo giapponese di fronte a un meraviglioso e colorato fiore. Il primo lo raccoglie strappandolo, il secondo, lo guarda, l'accarezza e lo lascia dov'è al fine che tutti gli altri possono usufruire del suo stesso piacere. Mai più mi comporterò in questo modo, rispetterò qualsiasi cosa mi circonda.

Riprendo il cammino e la discesa mi porta in un ambiente più caldo e secco, con terreni coltivati a grano, qualche vigneto qua e là, molti mandorli, tra paesini apparentemente deserti. Qualche piccola salita e senza molta fatica arrivo a Puente la Reina. All'ostello dei Padri Reparadores mi accoglie un gentile "ospitaliere".

Storicamente importante questo Monastero ha annessa la chiesa, al cui interno c'è il bel Crocefisso ligneo di stile gotico tedesco del XIV sec, che le dà il nome,.

I locali sono ristrutturati di recente, puliti, con camere da 10 letti. L'ostello è molto bello, con tutti i confort necessari per "docciarsi", lavare i panni, stendere e con un fresco giardino in cui puoi beatamente riposare.

Ai piedi mi sono spuntate delle vesciche che mi fanno un po' soffrire e quindi, dopo la doccia ed il bucato, decido di curarle anche se la posizione sotto la pianta, mi impedisce di fare una buona medicazione. Poco male, due gentilissimi e simpaticissimi coreani mi invitano a sdraiarmi, alzare le gambe in modo che possono, meglio di me, effettuare una puntuale e precisa medicazione. Uno di loro parla un po' l'italiano (e non solo, conosce 6 lingue) per via del fatto che ha visitato l'Italia per sette anni di seguito, l'altro, parla solo il coreano. Li ringrazio e dato che sono solo le quattro del pomeriggio, mi stendo assieme a

loro nel confortevole giardino dell'ostello e, senza accorgermi, mi addormento.

Mi risveglio dopo circa un'ora e decido di visitare questo magnifico paesino che prende il nome dal romanico Puente de los Peregrinos a sei arcate sul Rio Arga, voluto dalla moglie di Sancho III nel XII sec. per permettere ai pellegrini di meglio attraversare il fiume.

Ritornando verso l'ostello, con grande gioia incontro, seduto in un bar, Ivano che chiacchiera con i due coreani di fronte a un buon "vaso de vino tinto". Mi siedo con loro ed insieme ordiniamo delle "tapas". Tutti quelli che passano, salutano Ivano di cui ammiro la grandissima capacità di socializzare con tutti indipendentemente dall'età e dal sesso.

Si ritorna all'ostello per il meritato riposo.

La mattina del **7 giugno** mi alzo prestissimo e rispettando il silenzio, preparo il mio zaino per la nuova tappa che mi porterà da Puente de la Reina a Estella. Mi sento benissimo ma soprattutto non sento nessun fastidio ai piedi. Ringrazio ancora con il pensiero i due ragazzi coreani e mi dirigo a far colazione prima di intraprendere il Cammino.

All'uscita del paese mi "godo" il ponte da tutte le prospettive scattando parecchie fotografie.

La tappa è breve e fin dall'inizio capisco che non presenta particolari difficoltà e dopo alcuni chilometri imbocco l'antica strada romana suggestiva e sorprendente, ultima gloria della grande rotta imperiale che sarebbe diventata poi, la via Jacopea costeggiata ora per tanti chilometri, da una autostrada da poco costruita. Beh, mi sovviene che i popoli antichi sapessero individuare e tratteggiare molto bene i percorsi viari tanto che nel 2010 si cerca di imitarli e copiarli.

La facilità del percorso e la sua brevità mi permettono riflessioni interiori molto profonde.

Arrivo ad Estella nel primo pomeriggio così ho l'opportunità di visitare bene questa graziosa cittadina. Il centro storico ha bei palazzi, un museo e diverse chiese: la Plaza San Martin con il Palacio de los Reyes de Navarra del sec. XII, la Chiesa fortificata de San Pedro de la Rua con il bellissimo chiostro del sec. XII, la Plaza de los Fueros con l' 'Iglesia de San Juan Bautista, il Convento de Santo Domingo nell'omonima piazza, l' 'Iglesia del Santo Sepulcro del sec. XIV, l' 'Iglesia.

Durante la visita alla città, un acquazzone improvviso mi costringe a rifugiarmi nel portico della chiesa, assieme a due simpatici tedeschi ed ad una simpaticissima brasiliana, sposata da venti anni con un italiano di Torino, molta dispiaciuto perché all'ultimo momento, per una malattia, il marito ha dovuto

rinunciare al Cammino e lei, trovata all'ultimo momento un'amica, è partita lo stesso.

Ne approfitto per controllare le vesciche che per mia fortuna guariscono benissimo. Assieme alle due signore brasiliane mi reco all'ostello dove, con grande piacere incontro Ivano che ha fatto amicizia con un gruppo di spagnoli delle isole Canarie.

In ostello tante chiacchiere in cui ognuno esprime le motivazioni che lo hanno indotto ad intraprendere il Cammino. Ognuno ha le sue motivazioni, ma tutte sono comunque vere e valide. Si fa tardi e quindi tutti in camerata per il meritato riposo mentre io vado a fare un po' di bucato.

Oggi, **8 giugno**, mi sveglio presto, controllo le mie vesciche e metto tanta crema emolliente nei piedi. La tappa è medio lunga e quindi voglio che i miei piedi siano in buono stato.

Leggo sulla guida che questa è l'ultima tappa in Navarra e che la stessa si immerge in ampi e affascinanti lunghi spazi di solitudine.

Poco dopo la partenza, il sentiero si divide e scelgo, senza dubbio, di voltare a sinistra per il monastero di Irache; la tappa aumenta di qualche chilometro ma la guida lo raccomanda tanto e ha proprio ragione.

Il monastero è uno dei più antichi rifugi del Cammino ancora esistenti e ben conservati. La fonte adiacente al monastero oltre all'acqua, offre ai viandanti "buono vino tinto". La fermata è d'obbligo ed il vino offerto è eccellente. Incontro chiaramente Ivano che nel frattempo familiarizza con un foltissimo gruppo di "pellegrinos spagnoli". Beviamo e brindiamo, salutiamo il gruppo, che si è fermato ad acquistare qualche bottiglia di vino, e proseguiamo il cammino.

La tappa è gradevolissima, quasi tutta pianeggiante e ricca di affascinanti spazi di solitudine dove iniziano ad infittirsi grandi vigneti coltivati ad alberello; comincio a raggiungere la più grande ed importante regione di produzione del vino spagnolo.

Il Cammino, per buona parte, costeggia questi vigneti che sicuramente saranno "fonte di approvvigionamento" per i pellegrini di agosto/settembre.

Arrivo a Villamayor de Monjardin da dove il cammino scende attraverso vigneti su una semplice e buona pista in terra battuta. Poco più avanti mi approvvigiono di acqua all'ultima fonte di questa tappa. Qui incontro Ivano in compagnia di una giovane coppia brasiliana già conosciuti perché cuoco e cameriera di un grande ristorante vicino a casa sua a Padova... il mondo è proprio piccolo....

Questi due ragazzi, di cui non ricordo il nome, affrontano il Cammino in ringraziamento al fatto che, dopo sette anni di

immigrazione in Italia, possono ritornare in Brasile ad aprire un proprio ristorante.

Riprendo a camminare e inizio un lungo tratto di completa e meravigliosa solitudine, con l'unica compagnia di campi coltivati, colline, silenzio e le mie riflessioni interiori.

Dopo questi meravigliosi dodici chilometri fuori dal tempo arrivo a Los Argos.

Il rifugio "ufficiale", gestito dall'associazione locale, è esaurito e quindi, mi dirigo verso quello privato di calle Mayor gestito ottimamente da una signora tedesca che ha deciso, facendo il cammino, di stabilirsi qui al ritorno da Santiago de Compostela. Il rifugio è molto confortevole e ha anche la lavatrice per cui approfitto per fare un "ricco" bucato.

Dopo un buon bicchiere di vino offertomi da Ivano, decido di visitare il paese.

Los Argos è una cittadina di origine romana, di cui non conserva nulla. Si sviluppa tutta nella via principale Mayor con alcuni monumenti d'epoca medievale, tra cui le rovine di un castello e la bella Iglesia de Santa Maria de los Arcos del sec. XII, con un bel chiostro gotico ed una rara statua della Vergine del sec. XIII.

Ceno con Ivano e il gruppo degli spagnoli e poi tutti a dormire dopo aver salutato Ivano: non si sa mai che domani non ci incontriamo.

Ciò mi procura grande tristezza perché improvvisamente realizzo che domani sarà per me l'ultima tappa del mio Cammino; mi addormento con questo pensiero.

Oggi **9 giugno** purtroppo inizio la mia ultima tappa e a causa dei pensieri di ieri sera, ho fatto fatica ad addormentarmi e quindi ho dormito un po' di più e parto decisamente tardi. Percorro l'ultimo tratto della Navarra e del mio Cammino.

Il paesaggio non muta di molto; rilassanti e dolci campi di grano; si infittiscono decisamente i vigneti coltivati ad ombrello.

Arrivo a Sansol e subito dopo a Torres del Rio, dove visito la bellissima chiesa a pianta ottagonale. Qui un tedesco, con un bastoncino, cerca di individuare forze magnetiche presenti (così dice) in grandi quantità.

Il locale rifugio è gestito da un'italiana, che mi accoglie con cortesia; ha fatto il cammino più volte, anche lei da tre anni si è trasferita qui per aprire il rifugio e ora lo sta ampliando con decisione e tanta motivazione.

Vicino alla fontana del paese scambio due parole con due italiane: una è milanese "doc", l'altra emiliana verace. Si sono conosciute via internet e, in modo "virtuale", hanno deciso di conoscersi la

sera prima e fare il Cammino insieme. La milanese si lamentava pesantemente e in modo aggressivo perché la sua "amica" le faceva perdere sempre tanto tempo a causa delle sue vesciche e, senza però sapere che di fatto le sta facendo un grandissimo dono e cortesia, decide di continuare da sola. Saluto l'emiliana con tanto affetto, certo che si sono fatte un regalo reciproco.

All'ora di pranzo sono a Viana. La ripresa del cammino è dura: i piedi cuociono, i muscoli delle gambe si sono induriti, e il morale al pomeriggio mi scende, e sale un po' di sofferenza unita a tanta tristezza. Continuo il percorso fra leggeri saliscendi, ad eccezione della rapida ma breve salita all 'Alto de Nuestra Señora del Poyo.

Attraverso grandi spazi che esaltano la solitudine ed invitano alla meditazione; ampi terreni arati si alternano alle coltivazioni a grano ed ai vigneti. Poco prima d 'arrivare a Logroño lascio la Navarra ed entro nella Rioja, la regione famosa per la qualità dei suoi vini.

Comunque in qualche modo arrivo a Logroño e trovo un bel rifugio comunale, grande, con bei servizi, belle docce ed un cortile con fontana. In paese trovo anche un bel locale dove servono un ottimo menu: paella, carne alla piastra, riso col latte e ottimo vino locale.

Finita la cena, mi informo sugli orari degli autobus che da Logroño portano a Pamplona. Acquisto il biglietto e verifico la fermata. Tutto ormai è pronto per il mio rientro in Italia.

Torno al rifugio e mi addormento ricordando una frase che ho letto da qualche parte (non ricordo dove). Dice **"una volta si andava sul cammino per salvare l'anima, ora ci si va per trovarla"**.

L'indomani mattina presto salgo sull'autobus per Pamplona che per molti tratti, dovendo servire tutti i paesini, lambisce il percorso del Cammino donandomi così la gioia di "rivivere", ad ogni tratto conosciuto, le sensazioni provate.

Conclusioni:

Mi mancano (non è retorica) le parole per descrivere tutti gli incontri lungo la strada, quello che mi hanno lasciato: basti dire che pur partito solo, in quella settimana solo non mi sono mai sentito. Spesso tra pellegrini basta uno sguardo, un saluto, e nemmeno il fatto che non parlassi spagnolo è stato un ostacolo a creare ponti e legami con chiunque incontrassi.

purtroppo non c'è spazio e non sono in grado di offrire la descrizione dell'umanità varia che percorre il cammino. Davvero è rappresentata ogni età con tante nazionalità diverse, ognuno col proprio zaino sulle spalle pronto a raccontarsi ed ad **ascoltare** le storie altrui.

L'ottima guida che Francesca mi ha regalato non dice però quanto fosse destinata ad alterarsi la mia concezione di tempo e spazio; quanto il camminare mi abbia regalato una quantità di particolari altrimenti invisibili, normalmente impercettibili.

Sul cammino ho lasciato un pezzo di me stesso, oltre che un paio di calze, una maglietta e una macchina fotografica.

Ho trovato però tanti amici veri, tante di quelle persone che incontri e ti chiedi dove si erano nascoste per tutto quel tempo, perché era destino che dovessi incontrarle qui.

A tutti auguro "Bueno Camino" nella loro vita.

Ringrazio:

- ✚ Francesca per avermi regalato la guida e quindi invogliato a fare il cammino;
- ✚ Laura per avermi stimolato negli allenamenti e per avermi accompagnato all'aeroporto;
- ✚ Don Gregorio per avermi insegnato a conoscere il rapporto fra il mio fisico ed il mio corpo; per avermi insegnato ad ascoltare e a vedere i particolari che mi circondano;
- ✚ Ivano per avermi insegnato la gioia di socializzare, il piacere di saper parlare ed ascoltare tutti, indipendentemente dall'età, dal sesso e dallo stato sociale;
- ✚ I due coreani che mi hanno insegnato che è bello fare un favore o del bene a chi non si conosce;
- ✚ La coppia di brasiliani che mi hanno trasmesso che si può compiere un cammino anche uscendo da situazioni difficilissime;
- ✚ Le due italiane che mi hanno insegnato che la dolcezza e la non freneticità sono possibili;