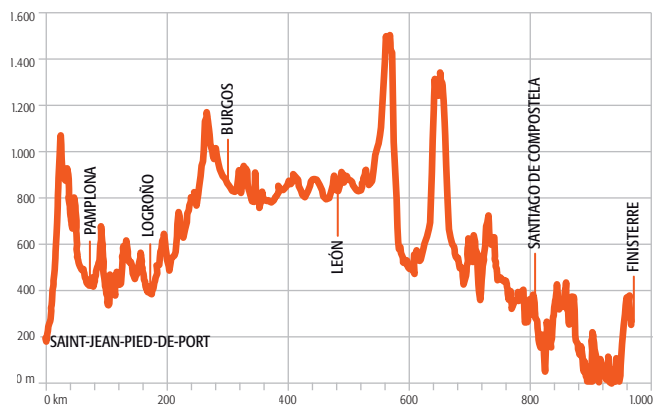


A colpo d'occhio

Percorso per carrozine



DISTANZA TOTALE

902KM

DISLIVELLO TOT. SALITA

14.950M

DISLIVELLO TOT. DISCESA

15.052M

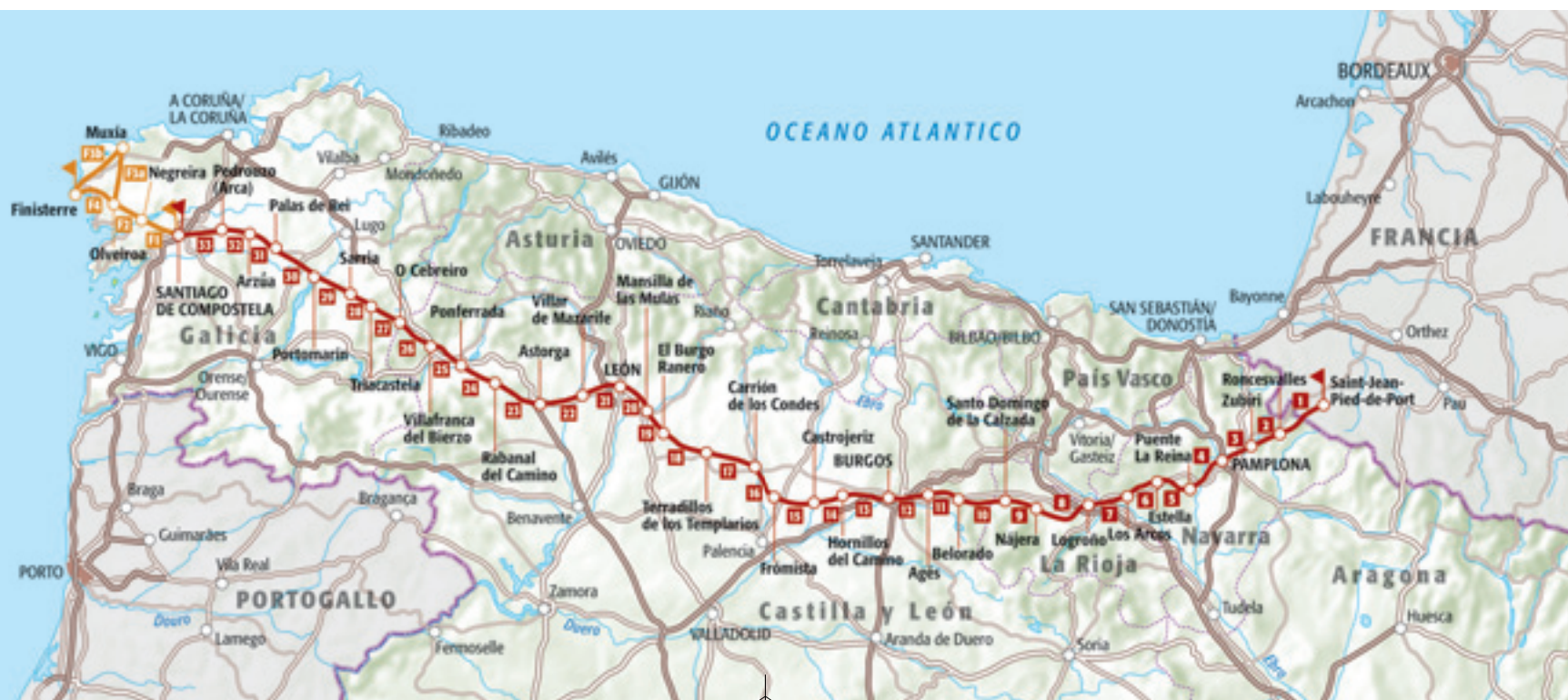
TEMPERATURA E PIOVOSITÀ

Clima alpino nei Pirenei. Estati asciutte e calde nelle colline e nelle mesetas dell'interno.

Clima fresco e umido nella parte finale, in Galicia.

Le tappe

TAPPA	KM	TAPPA	KM
1 Saint-Jean-Pied-de-Port → Roncesvalles	28,0	20 Mansilla de las Mulas → León	18,8
2 Roncesvalles → Zubiri	26,4	21 León → Villar de Mazarife	21,6
3 Zubiri → Pamplona	22,8	22 Villar de Mazarife → Astorga	31,8
4 Pamplona → Puente la Reina	26,8	23 Astorga → Rabanal del Camino	20,4
5 Puente la Reina → Estella	21,4	24 Rabanal del Camino → Ponferrada	35,4
6 Estella → Los Arcos	21,2	25 Ponferrada → Villafranca del Bierzo	23,6
7 Los Arcos → Logroño	28,6	26 Villafranca del Bierzo → O Cebreiro	29,3
8 Logroño → Najera	30,5	27 O Cebreiro → Triacastela	22,9
9 Najera → Santo Domingo de la Calzada	21,3	28 Triacastela → Sarria	26,0
10 Santo Domingo de la Calzada → Belorado	22,4	29 Sarria → Portomaiñ	25,3
11 Belorado → Agés	28,9	30 Portomaiñ → Palas de Rei	24,8
12 Agés → Burgos	24,7	31 Palas de Rei → Arzúa	31,4
13 Burgos → Hornillos del Camino	21,4	32 Arzúa → Pedrouzo	20,2
14 Hornillos del Camino → Castrojeriz	19,6	33 Pedrouzo → Santiago de Compostela	19,6
15 Castrojeriz → Frómista	25,1		
16 Frómista → Carrión de los Condes	19,1	F1 Santiago de Compostela → Negreira	22,4
17 Carrión de los Condes → Terradillos de los Templarios	26,4	F2 Negreira → Olveiroa	32,0
18 Terradillos de los Templarios → El Burgo Ranero	31,3	F3a Olveiroa → Muxía	30,1
19 El Burgo Ranero → Mansilla de las Mulas	19,1	F3b Muxía → Finisterre	34,8
		F4 Olveiroa → Finisterre	32,6



Allenamento

I cammini di Santiago sono accessibili a tutti, non solo agli atleti. Anzi, più che la forza fisica è importante lo spirito, la motivazione con cui li si intraprende.

Tuttavia si tratta di un'esperienza impegnativa, che richiede un po' di preparazione organizzativa, mentale e fisica. Occorre dunque allenarsi a camminare, con lo scopo di:

- abituarsi allo sforzo del cammino;
- abituarsi a tollerare le sollecitazioni prolungate alle caviglie e alle ginocchia e il peso dello zaino;
- testare le attrezzature che si è scelto di adoperare (soprattutto calze e scarpe);
- scoprire i propri punti deboli.

La preparazione va iniziata almeno tre/quattro mesi prima della partenza, camminando il più frequentemente possibile (almeno due volte la settimana). Inizialmente sono sufficienti camminate di un'ora, a passo sostenuto ma senza esagerare; poi, gradatamente, bisogna allungare i tempi. È importante ascoltare i progressi indotti dall'allenamento alla muscolatura e ai piedi, verificare i tempi di recupero della fatica. È utile ogni tanto calcolare la media oraria che si realizza, imparando quindi a valutare le distanze percorse sul ritmo del proprio passo anziché sulle indicazioni contenute nelle cartine e nei cartelli stradali. Pian piano si arriverà a capire che non sono importanti le distanze ma il tempo che occorre per percorrerle.

Importante! Ci si deve allenare con le scarpe o i sandali che si ritiene di utilizzare sul Cammino, sperimentando per tempo eventuali problemi.

Chi usa mani e braccia al posto delle gambe dovrà prepararsi cercando di coprire, nei mesi antecedenti, almeno

il $\frac{3}{4}$ del percorso, con delle passeggiate a frequenza giornaliera, di distanza variabile e progressiva: bisogna *fare fondo*, abituare progressivamente il corpo ad affrontare chilometri in salita e discesa. Anche quest'ultima non è da sottovalutare, perché frenare richiede equilibrio e concentrazione, a maggior ragione se si ha il bagaglio al seguito. Anche chi è abituato a spingersi per più ore al giorno scoprirà che il Cammino è una realtà diversa: prepariamoci accuratamente.

Per chi sceglierà la sedia a rotelle quotidiana l'allenamento dovrà orientarsi su percorsi misti, su asfalto ma soprattutto su sterrati con fondo di vario tipo, in salita e in discesa, in condizioni climatiche differenti.

Per chi utilizzerà l'handbike, l'allenamento dovrà anche abituare il corpo a mantenere per diversi giorni una posizione inusuale. In questo caso, qualora l'ausilio sia trainato da una pedaliera a forza di braccia, le articolazioni scapolo-omerali avranno un ruolo fondamentale: occorre quindi allenare bene queste parti con l'esercizio fisico. Sebbene esistano vari strumenti, la migliore soluzione è rappresentata da un prolungato allenamento sulla stessa handbike. Se invece sarà utilizzata una terza ruota elettrica agganciata alla carrozzina non è necessario uno specifico allenamento in quanto lo sforzo sarà ridotto al minimo. Attenzione però: le maggiori sollecitazioni graveranno sui polsi, che dovranno assorbire per ore le vibrazioni prodotte dal fondo stradale, spesso irregolare.

Equipaggiamento

Ogni cosa che decidiamo di portare con noi ha un suo peso che andrà a gravare

sulla schiena e sui piedi: è ovvio, ma spesso ce ne dimentichiamo. Sono molti i pellegrini che se ne rendono conto sul Cammino e buttano via parte del proprio carico o lo rispediscono a casa.

Il peso da non superare varia naturalmente in funzione dell'allenamento, dell'abitudine alla fatica, della muscolatura. Non c'è una misura esatta ma, a titolo indicativo, il limite può variare dai 6 kg per un fisico leggero fino ai 12/13 kg per un fisico robusto.

Un buon sistema per la scelta dell'equipaggiamento è chiedersi se quello che si vuol portare sia utile, necessario o indispensabile. Scartiamo decisamente ciò che potrebbe essere semplicemente utile e orientiamoci su quanto è davvero necessario. Infine verificiamo se quanto abbiamo previsto sia proprio indispensabile, se non se ne possa fare a meno. E inoltre consideriamo che diverse cose, nel caso si rendano necessarie, possono essere comprate strada facendo.

È un criterio soggettivo, è chiaro, e ognuno dà le proprie risposte, ma è comunque un buon metodo. Qui di seguito, un elenco, solo indicativo, dei materiali da portare e delle loro principali caratteristiche. Può essere necessario fare qualche variazione in funzione della stagione in cui si affronta il Cammino.

Zaino del tipo ultraleggero, capacità 30/60 litri, con coprizaino. Preferire zaini con molte tasche esterne.

Sacco a pelo in piumino se la stagione è fredda. Comunque sia, deve essere leggero (abbondantemente sotto 1 kg). Aggiungere una federa leggera o un telino di "tessuto non tessuto". Nella stagione calda si può sostituire il sacco a pelo con il sacco lenzuolo, più leggero. In questo caso ci si affida, in caso di nottate fredde (non è infrequente trovarne anche in agosto) alle coperte

dell'albergue sperando di trovarne. In molti albergue i letti sono dotati di lenzuola e federe monouso o si possono anche comprare con un supplemento di spesa.

Scarpe Vedi pag. 308.

Ciabatte In gomma o altro materiale sintetico (che siano leggerissime!), per la doccia e per far stare i piedi il più possibile all'aria durante i momenti di riposo.

Giacca leggera In materiale impermeabile e, per quanto possibile, traspirante.

Pantaloni 1 o 2 paia lunghi con cerniera a mezza coscia, 1 paio corti.

Calze 3 o 4, senza cuciture, traspiranti, specifiche per trekking.

Felpa Una leggera e una più pesante, in pile.

Mutande, magliette e fazzoletti 3 o 4 ognuno.

Cappello Per il sole e per la pioggia, a falda larga: meglio se impermeabile.

Borraccia In materiale leggero e termica. La si può sostituire con 1 o 2 bottigliette da $\frac{1}{2}$ litro che però non tengono la temperatura e rischiano di peggiorare la qualità del liquido contenuto.

Cordino 5/6 metri: per stendere, e per altri usi; o anche un elastico per portapacchi auto.

Spille da balia Meglio se di diverse dimensioni. Servono per molte evenienze: anche per appendere allo zaino la biancheria da asciugare.

Asciugamani In microfibra, non in cotone!

Set pulizia Per igiene personale e per lavare la biancheria. Per questo è preferibile il sapone in polvere, più leggero. Spazzolino da denti. Tagliaunghie o forbicina. Dentifricio in tubetto piccolo.

Set per medicazione Cerotti normali e quelli specifici per vesciche, antidolorifico,

antinfiammatorio, crema per la protezione dei piedi (consigliato burro di karité), disinfettante (in confezione ridotta!), aghi sterili per le vesciche, bisturi monouso, crema per le scottature. Comunque tutto questo si può comprare all'occorrenza lungo il cammino.

Coltello Multiuso.

Sacchetti Ripiegati bene, servono sempre. Scegliere quelli che, aprendoli, non scrocchiano! Se usati negli albergue, di notte, danno fastidio a chi vuole riposare.

Penna, quaderno Se si vuole scrivere un diario, prendere appunti.

Telefonino Nessun problema per le prese di corrente del caricabatteria e per i wi-fi, ovunque diffusi.

Macchina fotografica Meglio una compatta; calcolare le schede di memoria necessarie.

Occhiali se occorrono, da sole e/o da vista.

Tessera europea di assicurazione malattia Non si sa mai: dimostra il diritto a ricevere i livelli di assistenza pari agli spagnoli.

Guida al Cammino Questa naturalmente!!

Costume da bagno Lungo il Cammino si trovano piscine e fiumi.

Ago e filo Per rammendare vestiti e zaino e per curare le vesciche.

DA VALUTARE

Ombrellino d'inverno e nelle stagioni intermedie è consigliato portarlo: si trovano modelli specifici per trekking. Sono leggeri, flessibili e alcuni si possono allacciare allo spallaccio dello zaino

Coppia di bastoni telescopici Ottimi, a condizione che si sappia come usarli e se ne abbia esperienza

Torcia piccola, può servire. Non portare torce frontali: le scioltole di luce che producono sono fastidiosissime per chi è ancora a letto.

Materassino Solo se si prevede di dormire all'aperto.

Ghette parapiooggia Nelle stagioni piovose sono utilissime perché tengono asciutte le gambe dal ginocchio in giù e migliorano molto la tenuta delle scarpe

Marsupio.

Piccola multipresa Spesso le prese elettriche degli albergue sono occupate.

Preferire tessuti in microfibra, che offrono il vantaggio della leggerezza e della rapida asciugatura. È meglio rivolgersi a negozi di articoli sportivi per acquistare materiali tecnici.

SPECIFICAMENTE PER DISABILI MOTORI

Copertoni e camere d'aria di scorta In Spagna hanno misure diverse: meglio quindi partire con una piccola scorta.

È necessario inoltre un set di chiavi per la manutenzione. Se si montano alla partenza ruote in Kevlar anti-foratura non ci dovrebbe essere bisogno di ricambi: ma potrebbe capitare un taglio, un colpo violento. Meglio dunque portarli anche in questo caso.

Pantaloni da pioggia tipo moto

Molto importante che la parte inferiore del corpo non si bagni.

Disinfettante e salviette Per pulire i wc: pratici quelli in bomboletta spray.

Nota bene Sia sulla guida che nei waypoint forniti assieme alle tracce, sono presenti le indicazioni delle località in cui si può trovare assistenza tecnica (officina bici).

Scarpe

Le calzature sono il pezzo fondamentale dell'equipaggiamento. Non esistono regole ferree valide per tutti. La postura, l'andatura, la forma e le caratteristiche del piede variano da persona a persona, così come le abitudini e le preferenze. In linea generale, però, possiamo dire

che il compromesso ideale è costituito da una scarpa leggera e ben ammortizzata, adatta al cammino su strade sterrate e su asfalto, robusta quanto basta a proteggere il piede da colpi, pietre e dalla durezza del terreno.

D'inverno e nelle mezze stagioni chiedere, in un negozio specializzato, scarpe di categoria A4/A5 impermeabili. D'estate scarpe da trail running A3/A4. Ottimi, se piacciono, i sandali da trekking. Mai partire con scarpe nuove, è la miglior garanzia per farsi venire le vesciche.

Per meglio tutelare i piedi è opportuno che, all'arrivo all'albergue e sino alla ripartenza del giorno successivo, si indossino calzature comode, possibilmente aperte. Considerate quindi di portarvi un paio di scarpette leggere o ciabatte o sandali, a meno di non indossare - soluzione più semplice - le stesse usate per la doccia.

Documenti

Sono sufficienti la carta d'identità o il passaporto (la patente è riconosciuta per abilitare la guida, non per certificare l'identità) e il tesserino sanitario.

La credenziale, la Compostela, il certificado de distancia

La credenziale (*credencial* in spagnolo) è un cartoncino pieghevole sul quale vengono apposti: le generalità del pellegrino, la data e il luogo della partenza, la meta del pellegrinaggio, il *sello* (timbro) degli albergue dove si pernotta e infine, a Santiago, il sello che attesta il compimento del pellegrinaggio. La credenziale attesta la condizione di pellegrino e consente l'utilizzo degli albergue dedicati ai pellegrini. In Italia può essere richiesta alla Confraternita di San Jacopo di Compostella, via del Verzano 49, 06123 Perugia, tel. 075-

57.36.381, fax 075-58.54.60 o alle varie sedi regionali o provinciali, come indicato sul sito pellegrinando.it (nella sezione "Partire" - "La credenziale").

La credenziale può essere inoltre richiesta e ottenuta facilmente all'Accueil de Pelerins a Saint-Jean-Pied-de-Port o anche in Spagna nelle sedi delle associazioni degli Amici del cammino e in molti albergue per pellegrini. All'arrivo a Santiago, mostrando la credenziale alla Oficina de Acogida de Peregrinos (a lato della cattedrale), si dovrà compilare un questionario nel quale specificare la finalità del pellegrinaggio. Se la finalità è religiosa o spirituale, si potrà ricevere (con una offerta) la Compostela, documento scritto in latino con il quale il Capitolo della cattedrale di Santiago certifica l'avvenuto pellegrinaggio. Se la finalità dichiarata sarà di altro tipo, si riceverà un semplice documento di benvenuto. Dal 2013 l'Oficina, dietro pagamento di 3 €, rilascia anche il *certificado de distancia*, un attestato simile alla Compostela, nel quale sono indicati il luogo di partenza e i chilometri percorsi.

In che periodo

Il Cammino può essere percorso in ogni periodo dell'anno. Occorre solamente adeguare il proprio equipaggiamento alla stagione, attrezzandosi per affrontare eventuale pioggia e freddo (anche neve). Molti albergue sono chiusi nei mesi invernali: di ogni ospitalità abbiamo segnalato i periodi di apertura. Alle persone che hanno problemi di disabilità motoria è consigliato evitare le stagioni in cui si può facilmente trovare freddo, pioggia e neve, all'incirca da novembre ad aprile. I motivi sono diversi. Gli ausili motori perdono più facilmente aderenza con terreni fangosi, piovosi o addirittura innevati. Inoltre le limitate condizioni di mobilità possono determinare più facilmente il pericolo di ipotermia, con le affezioni collegate. Non trascuriamo infine che sono parecchi gli albergue chiusi nei mesi invernali: di conseguenza, alcune località potrebbero risultare sprovviste di alloggi accessibili.

Raggiungere l'inizio del Cammino

Si può raggiungere la partenza del Cammino in tre modi: auto, treno e aereo.

Auto Il luogo di partenza, Saint-Jean-Pied-de-Port, dista 895 km dal confine Italia/Francia di Ventimiglia, 971 km dal traforo del Frejus di Bardonecchia. Il percorso è tutto in autostrada e non presenta alcuna difficoltà. In Francia il prezzo della benzina è leggermente inferiore a quello italiano. In Spagna il carburante costa decisamente di meno. Teniamo anche conto che le autostrade francesi hanno numerosissime barriere che costringono a pagare frequentemente il pedaggio. Occorre evitare quindi giornate di esodo per non

fare lunghe code. A Saint-Jean-Pied-de-Port si trovano garage per lasciare l'auto custodita (vedi notizie alla tappa 1).

Treno I collegamenti di Saint-Jean-Pied-de-Port con l'Italia non sono diretti. Occorre utilizzare il percorso via Parigi / Bordeaux (ben servito ma caro) oppure via Nice/Toulouse (mal servito) arrivando a Bayonne. Di qui a Saint-Jean-Pied-de-Port si prende un altro treno. In definitiva ci sembra che il percorso in treno sia da sconsigliare perché lungo, costoso e perché prevede diversi cambi. Per informazioni su accessibilità e viaggi internazionali dall'Italia, contattare la Rete ferroviaria italiana (Rfi), assistenza disabili: tel. 199.303.060, assistenzaclientidisabili.mi@trenitalia.it.

Aereo La combinazione aereo+treno è a oggi la soluzione più rapida ed economica. Gli aeroporti più vicini a Saint-Jean-Pied-de-Port sono: Biarritz (55 km), Pau (116 km), Tarbes-Lourdes-Pyrénées (151 km), Bilbao (194 km), Bordeaux (237 km), Zaragoza (250 km), Santander (291 km), Valladolid (428 km), Madrid (453 km). L'aeroporto di Pamplona ha voli solo per Madrid. Gli aeroporti consigliati sono comunque Tarbes-Lourdes-Pyrénées, Pau e Bordeaux che hanno voli diretti con l'Italia anche tramite compagnie low cost: da questi aeroporti si può raggiungere in treno Bayonne e di qui Saint-Jean-Pied-de-Port. Dagli aeroporti ci sono inoltre servizi di taxi che, in forma collettiva, diventano anche economici, oltre a permettere un arrivo rapidissimo. In ogni caso la rete aerea ha una forte variabilità: molte compagnie chiudono e altre nuove nascono, soprattutto nel settore low cost. Inoltre molti voli vengono aggiunti nel periodo estivo. È quindi consigliabile verificare sempre online.

Alcune compagnie aeree trasportano gratuitamente anche il secondo ausilio motorio dei disabili (sedia a rotelle, handbike, o altro). È consigliabile, prima di acquistare il biglietto, informarsi presso agenzie di viaggi o direttamente nei siti delle varie compagnie. Bisogna specificare bene che si tratta di ausili per lo spostamento quotidiano, e non di carattere sportivo.

Raggiungere una località intermedia

Chi volesse o dovesse abbreviare il percorso può partire da una località intermedia, raggiungendola con l'auto o con l'aereo (vedi voce precedente). Dagli aeroporti di arrivo potrà spostarsi utilizzando autobus e treni.

Aereo + autobus Gli aeroporti consigliati sono Madrid e Santander. Da qui, in abbinamento con gli autobus Alsa (www.alsa.es) o di altre compagnie locali, si possono raggiungere, in poche ore e con una spesa contenuta, le varie località del Cammino. Le diverse compagnie effettuano collegamenti di lunga percorrenza fra le maggiori città spagnole, con fermate nei centri principali. Per raggiungere località minori occorre utilizzare la rete di trasporto locale. Nelle città spagnole, a differenza che in Italia, sono comuni le stazioni dove gli autobus fanno capolinea e sosta, con biglietterie e servizi di informazione e di ristoro. Dato che nei paesi piccoli talvolta le fermate sono a richiesta, occorre avvisare l'esercizio dove si acquista il biglietto sul giorno esatto in cui si intende partire e comunque informarsi bene affinché l'autobus passi a prenderci dove lo stiamo aspettando e che non salti la fermata rimanendo sulla nazionale o sull'autostrada. **Treno** La rete ferroviaria spagnola non è molto estesa, e neppure omogenea: le linee ad alta velocità collegano Madrid e le principali città (ma non Santiago). Le linee *de media distancia* sono poche e anch'esse tendono a convergere su Madrid.

Molte linee infine sono a binario unico, a scartamento ridotto e non elettrificate. Molto più efficiente la rete degli autobus. Per orari e linee: www.renfe.es. Sul sito si trova anche una pagina dedicata al servizio "Atendo", che fornisce ai passeggeri disabili assistenza e informazioni per viaggiare sulla rete ferroviaria spagnola.

Ritornare dal Cammino

Se si è arrivati a Santiago, il mezzo più veloce per tornare è l'aereo. Dall'aeroporto di Santiago, in località Lavacolla (a 10 km dalla città - bus frequenti dal centro o taxi), c'è un volo diretto per l'Italia (Orio al Serio) con Ryanair (solitamente da aprile a ottobre). C'è comunque la possibilità di raggiungere altri aeroporti della Spagna e di lì proseguire per l'Italia. Ci si può rivolgere all'agenzia di viaggi Viajes Viloría, in rúa da Senra, nel centro di Santiago. Molto utili anche le agenzie online spagnole www.rumbo.es, oppure www.vuelosbaratos.es. Da segnalare infine che la compagnia Iberia offre uno sconto sul costo del biglietto per i pellegrini muniti di Compostela. Tale sconto è praticato solo nella biglietteria dell'aeroporto di Santiago. La percentuale di sconto varia dal 20 al 50%, secondo le stagioni e le annate. Chi ha lasciato l'auto a Saint Jean può prendere il bus Alsa (www.alsa.es) che da Santiago porta a Irún con un viaggio notturno. Da qui si arriva a Bayonne in treno e, sempre in treno, a Saint Jean. La compagnia Alsa al momento non è in grado di assicurare su tutti i collegamenti extraurbani la disponibilità di veicoli accessibili a persone a mobilità ridotta. Nel 2014 non risultava coperta la tratta da Santiago a Irún. Contattando il 0034-902.422.242 è però possibile prenotare il viaggio su idonei mezzi facendo scalo altrove. Per maggiori dettagli: www.alsa.es/nosotros/accesibilidad, alsa@alsa.es.