

# Cammino di Santiago

## Sull'antico sentiero del Camino Francés

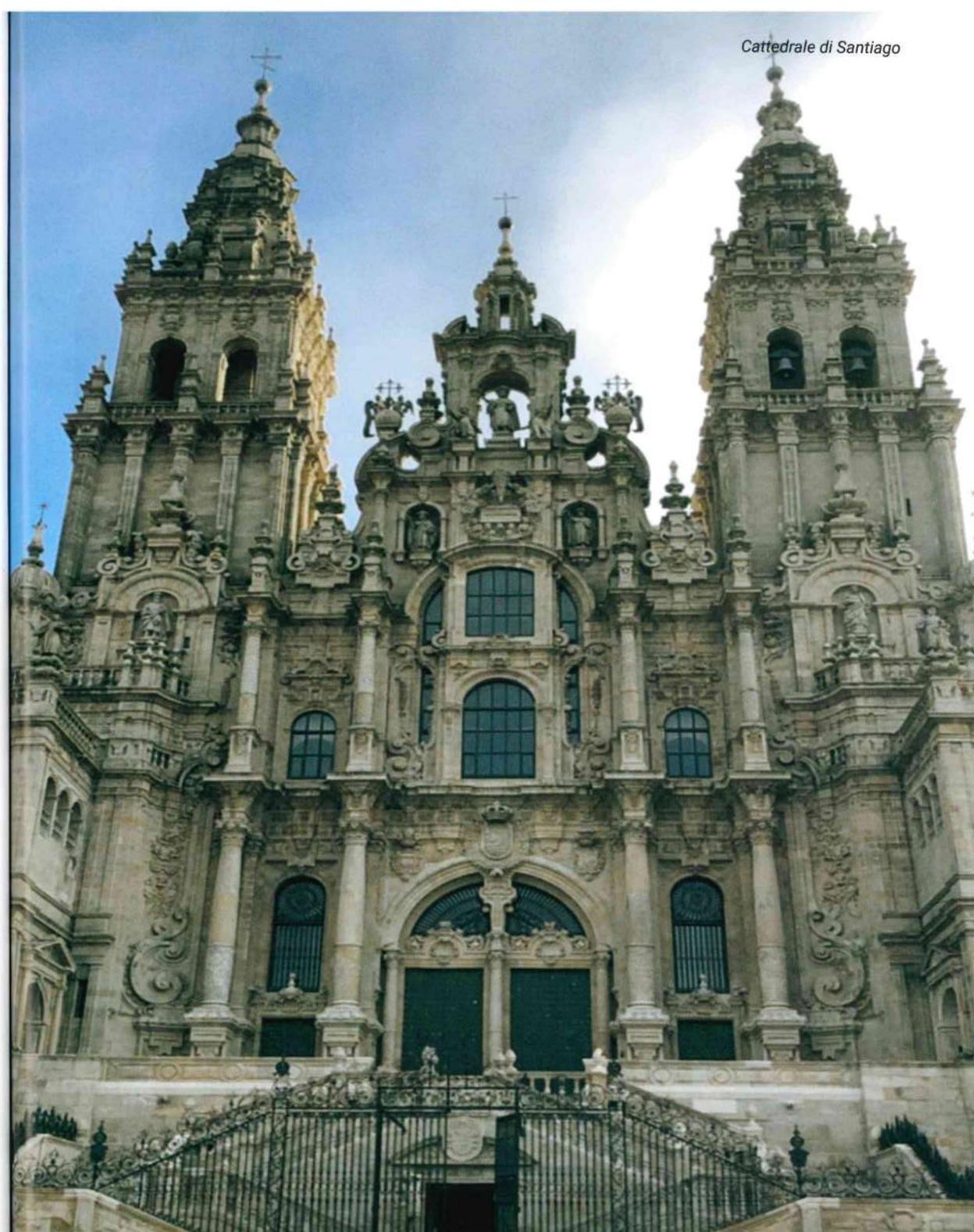
Paola Sottanis

**H**oy es hoy, mañana es mañana": oggi è oggi, domani è domani, questo è il mantra di chi si accinge a intraprendere il Cammino di Santiago.

La prima cosa da imparare è che si possono fare programmi di ogni genere e sorta ma finiranno disastri. Inutile, quindi, cimentarsi in una suddivisione minuziosa delle tappe o leggere guide su guide. Quello che detterà il ritmo saranno i piedi, il peso dello zaino e il meteo, anche questo di difficile previsione con largo anticipo. È quindi necessario mettersi l'anima in pace e rassegnarsi. Si parla del cammino dei cammini: quello di Santiago, nello specifico il Francese. Sì, perché ce n'è più d'uno! Diversi punti di partenza e lunghezze ma questo è stato il primo itinerario dichiarato Patrimonio Mondiale dall'Unesco nel 1993 ed è il primo Itinerario Culturale Europeo. 784 chilometri di lunghezza per 8900 metri di dislivello. È un percorso impegnativo sia per i continui dislivelli, anche se non eccessivamente lunghi, sia per la varietà di climi che si incontrano. Si chiama "Cammino Francese", nonostante si sviluppi per la sua quasi totalità in Spagna, perché la partenza classica è ad Est della catena

montuosa dei Pirenei, in Francia, nel paesino di Saint Jean Pied de Port. Il che significa che il primo giorno di cammino ci si trova ad affrontare una delle tappe più dure di tutto il mese di pellegrinaggio: la traversata dei Pirenei. 27 chilometri di lunghezza, circa 1500 metri di dislivello positivo e 800 metri di negativo. A livello psicologico, sapere di essere letteralmente sopravvissuti a questa prima giornata, in seguito, farà una grossa differenza, credetemi! Dal punto di vista tecnico, per affrontarlo, non è richiesta chissà quale capacità. Si tratta di un percorso che si sviluppa per metà circa su strada sterrata, un quarto su sentiero ed il restante su asfalto. Bisogna solo saper mettere un piede davanti all'altro e seguire le indicazioni che si trovano ovunque agli angoli delle strade, sui muretti o cartelli: le famose le frecce gialle girate sempre in direzione Ovest. La fatica sta nel farlo per i circa trenta giorni consecutivi che servono per arrivare alla meta, sotto il peso dello zaino e in qualunque condizione meteo. Ben presto si capisce che un giorno senza camminare si rivela essere noiosissimo e vuoto. Tanto vale indossare una mantella e proseguire anche sotto al di-

Alto del Perdon, uscendo da Pamplona



Cattedrale di Santiago

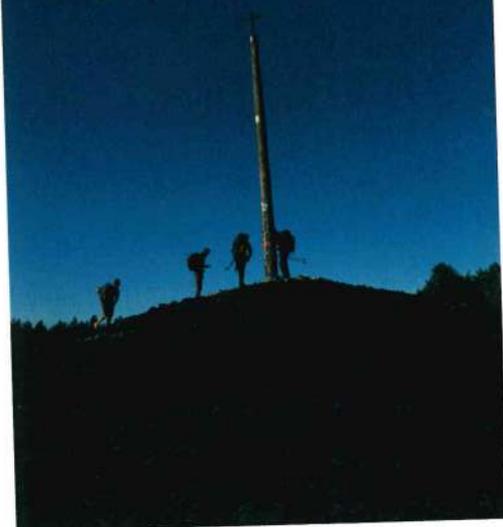


ludio. La media dei chilometri giornalieri da percorrere è di circa 25 ma sta a ciascuno scegliere dove fermarsi, quanto proseguire in base al proprio stato muscolare, al numero di vesciche nei piedi (dalle quali nessuno è esente!) o agli ostelli aperti (si possono, infatti, avere alcuni problemi da novembre a marzo poiché molti chiudono per la bassa stagione).

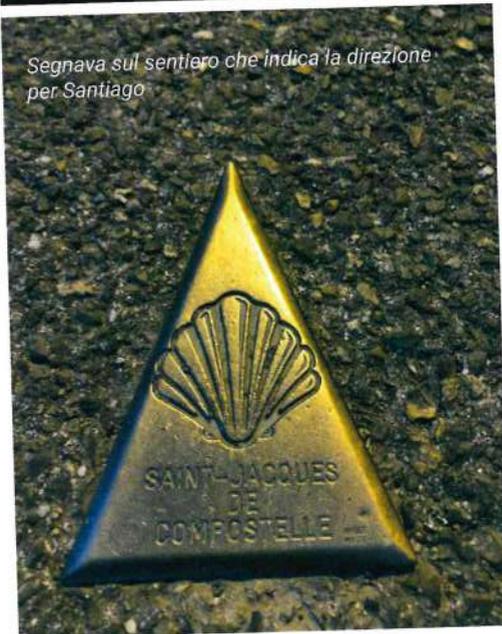
La prima parte del Cammino attraversa la zona della Navarra per circa 150 chilometri, toccando città come Pamplona ed Estella. Come detto, si parte col botto il primo giorno: si valicano i Pirenei seguendo la Route Napoleon (da novembre a marzo il passo chiude ed è necessario seguire la via bassa) attraversando dapprima pascoli e poi grandi boschi con vedute panoramiche. Nei giorni a seguire si abbandona il versante pirenaico della Navarra, carico di umidità, e si familiarizza con le pianure coltivate. Uscendo da Pamplona si incontra una nuova salita significativa che porta all'Alto del Perdon, famoso per le sagome di pellegrini in ferro arrugginito che si stagliano contro il cielo. "Donde se cruza el camino del viento con el de las estrellas" recita una didascalia sulla cima della salita e dove si raggiungono le prime pale eoliche che, per giorni e giorni, terranno compagnia ai "pellegrini" sulla linea dell'orizzonte. La seconda regione che si attraversa per circa 90 chilometri è La Rioja, piccola terra autonoma famosa per il suo vino. Il

Cammino passa dai paesaggi pianeggianti della valle del fiume Ebro, tra campi di cereali, alle colline coltivate con vigneti. Poi via via il paesaggio vede continui sali scendi più marcati e la terra si fa rossiccia uscendo da Najera. La terza parte, la più estesa del Cammino, è lunga circa 380 chilometri e attraversa la regione di Castilla e León. Ci vogliono almeno quattordici giorni per percorrerla e nel mezzo troviamo le famose mesetas. Cruccio di tutti i pellegrini, c'è chi le ama e chi non le sopporta. Altopiani aridi che occupano gran parte del territorio spagnolo. Qui, più che in altre parti del percorso, si fa fatica a procedere. Tutto sembra fermo e immutabile, non fosse per il vento che le sferza 300 giorni l'anno. Chilometri e chilometri di pianura sotto al sole, cocente in estate e sufficientemente caldo anche in autunno. L'escursione media di temperatura giornaliera si aggira intorno ai 20/25 gradi centigradi. L'ombra di un albero e punti di ristoro sono rari o del tutto inesistenti quindi in qualsiasi stagione si percorra, acqua e provviste per la giornata sono più che mai fondamentali. Si attraversano le provincie di Burgos, Palencia e León. Verso la fine di questa regione e avvicinandoci all'ultima sezione di Cammino si esce da Astorga e si giunge al punto più alto di tutto il percorso: la Croce di Ferro a 1500 metri di altitudine. Tradizione vuole che i pellegrini portino un sasso, preso dal proprio posto di provenienza e simbolo dei

Pellegrini lasciano le loro pietre presso la Croce di Ferro 1504 m di altitudine



Segnava sul sentiero che indica la direzione per Santiago



pesi dell'anima che ci si porta appresso, e qui sia abbandonato. Scegliete bene la grandezza e il peso del sasso che vi portate dietro! Da questo punto la discesa che porta a Ponferrada è di 1300 metri di dislivello e circa 32 chilometri: una delle giornate fisicamente e psicologicamente più provanti di tutto il Cammino in cui si ricorderà il primo giorno nel tentativo di farsi forza e arrivare senza piangere a destinazione. La tentazione di "farsi dare uno strappo" da un taxi è

forte perché il sentiero in discesa interseca più e più volte la strada asfaltata dove si trovano ovunque adesivi di taxisti pronti a trasportare comodamente al paese più vicino. La forza di volontà viene duramente messa a prova! Continui sali e scendi portano alla sezione finale del trekking e si entra, così, in Galizia. Rimangono 160 chilometri e l'ultima grande fatica del Cammino: la salita per O' Cebreiro a 1300 metri di altitudine. Lo sforzo viene ripagato dal tramonto e dall'alba che si possono godere da lassù. Spesso un mare di nuvole a valle isola la sommità delle colline su cui ci si trova dando l'impressione di essere sospesi tra terra e cielo. Da qui in poi ma soprattutto da Sarria, città che segna gli ultimi 100 chilometri che ci separano da Santiago, si incontra la parte più turistica e frequentata del Cammino. Niente più sentiero in solitaria: facilmente si avrà qualcuno che precede sulla linea dell'orizzonte. Le gambe ormai vanno da sole e tutti i dolori e le vesciche ai piedi che ci hanno accompagnato nei primi giorni sono un lontano ricordo.

C'è chi ha fretta di arrivare e concludere il cammino, chi prosegue rallentando come a non voler terminare questo viaggio. Fino alla fine si pensa alla meta come ad un miraggio ma poi si fa reale! L'arrivo è la Cattedrale di Santiago stessa. Per suggellare il successo, i pellegrini si recano alla "officina del pellegrino" a ritirare la Compostela, pergamena che attesta i chilometri percorsi e che viene rilasciata a tutti coloro che hanno effettuato a piedi almeno gli ultimi 100 chilometri e abbiano sulla Credenziale, documento necessario per dormire presso gli ostelli sul sentiero, i timbri relativi alle tappe effettuate. Per chi non fosse ancora stanco, si può proseguire e portare il "toto chilometri" a 870 circa e concludere il percorso fino al punto oltre al quale non è più possibile andare: Finisterre, considerata la fine del mondo dagli antichi romani, faccia a faccia con l'Oceano Atlantico. Rivedere il mare dopo trentasei giorni è una delle sensazioni più forti di tutto il cammino. Condividerlo con le persone con cui si è partiti o con chi si è incontrato sulla via rende tutto ancora più unico e speciale. Perché se è vero che da soli si va veloci e forse anche in alto, è proprio vero che insieme si va lontano. ■

### Itinerario

Ho svolto il cammino in bassa stagione, iniziando il 20 ottobre ovvero qualche giorno prima della chiusura del passo sui Pirenei, e terminando a Finisterre il 26 novembre. Grazie da un meteo clemente e da temperature ottime, ho comunque incontrato qualche giorno di pioggia e non sono mancate le partenze a qualche grado sottozero, con brina e ghiaccio sul sentiero. Poco da dire sull'attrezzatura necessaria: quello che ci si porterebbe via per un trekking in montagna, corredato da due cambi. Il bucato è pratica giornaliera e in inverno vengono in aiuto le asciugatrici presenti negli ostelli. Un po' di allenamento per affrontare il cammino non guasta, giusto per scongiurare acido lattico e dolori muscolari, ma nulla prepara a così tanti giorni di cammino consecutivi e all'esperienza così suggestiva e personale che ognuno vive su questa infinità di chilometri a piedi.

1° giorno	Saint Jean Pied de Port - Roncisvalle 27km
2° giorno	Roncisvalle - Zubiri 21km
3° giorno	Zubiri - Pamplona 21km
4° giorno	Pamplona - Puente la Reina 24 km
5° giorno	Puente la Reina - Estella 24km
6° giorno	Estella - Torres del Rio 29km
7° giorno	Torres del Rio - Logrono 21km
8° giorno	Logrono - Najera 29km
9° giorno	Najera - Santo Domingo de la Calzada 21km
10° giorno	Santo Domingo de la Calzada - Villambistia 30km
11° giorno	Villambistia - Agès 21km
12° giorno	Agès - Burgos 22km
13° giorno	Burgos - Hontanas 31km
14° giorno	Hontanas -Boadilla 29 km
15° giorno	Boadilla - Carrion de los Condes 25 km
16° giorno	Carrion de los Condes -Terradillos de los templerios 27km
17° giorno	Terradillos de los templerios - Bercianos del Real camino 23 km
18° giorno	Bercianos del Real camino - Mansilla de las mulas 26km
19° giorno	Mansilla de las mulas - Leon 18km
20° giorno	Leon - Hospital de Orbigo 36km
21° giorno	Hospital de Orbigo - Astorga 15km
22° giorno	Astorga - Foncebadon 26km
23° giorno	Foncebadon - Ponferrada 28 km
24° giorno	Ponferrada - Villafranca del Bierzo 24km
25° giorno	Villafranca del Bierzo - O' Cebreiro 28km
26° giorno	O' Cebreiro - Tricastela 20 km
27° giorno	Tricastela - Sarria 20km
28° giorno	Sarria - Portomarin 22 km
29° giorno	Portomarin - Palas de Rei 24km
30° giorno	Palas de Rei - Arzua 28km
31° giorno	Arzua - Lavacolla 29km
32° giorno	Lavacolla - Santiago 10 km
33° giorno	Santiago - Negreira 20 km
34° giorno	Negreira - O Logoso 36km
35° giorno	O Logoso - Finisterre 31km

Alba a O' cebreiro

