## IL CAMINO De SANTIAGO

E' d'obbligo la presentazione, perché come pellegrini, forse siamo un po' anomali. (O anormali?)



Siamo una dozzina di amici ,legati da un' amicizia ultratrentennale, quasi tutti over 70 . Ci siamo soprannominati "I CADREGUNI" perchè una parte di questi, predilige la buona tavola e di conseguenza staziona volentieri su una buona "cadrega" (sedia).



D'inverno facciamo la settimana bianca, ma solo discesa, possibilmente ben levigata,con pause pranzo,che dovrebbero essere,secondo le intenzioni del mattino, leggere e veloci: "allora, tutti d'accordo? A pranzo,un panino veloce, caffè e via". Ma immancabilmente si finisce con antipasto abbondante, 1°, 2°, contorno ,caffè, ammazzacaffè e se c'è il sole ,pennichella sulla sdraio:insomma,sportivi si, ma comodi!.



Negli ultimi anni ci siamo allargati alle moto d'epoca, partecipiamo alle manifestazioni in pista, (alcuni sono ex piloti di velocità anni 60-70).

Per unire l'utile al dilettevole, (è la nostra filosofia di vita) abbiamo partecipato a diverse rievocazioni della Milano- Taranto con moto d'epoca, ma per non smentirci, ci siamo iscritti nella categoria MOTOASSAGGIATORI, un nome, una garanzia.

In pratica avevamo il compito di assegnare un voto per tutte le specialità tipiche delle regioni che attraversavamo. (vedi articolo virgilio. it. sezione motori ,moto).

Insomma dopo una vita di sacrifici, dedicati al lavoro e alla famiglia, forse ci meritiamo qualche sano svago. Anche se qualcuno di noi ha, o ha avuto qualche acciacco ,non gli diamo molta importanza; è tutta una lotta contro la vecchiaia che purtroppo avanza; ci siamo convinti che il "miglior farmaco salvavita" sia la bicicletta o comunque, fare attività fisica, in allegria e in compagnia di amici collaudati.

Ma col tempo maturiamo anche noi ,(non è mai troppo tardi) e sempre per unire l'utile al dilettevole ci viene in mente di affrontare il famoso Camino de Santiago. Scartata l'ipotesi di farlo a piedi , (pochi sarebbero sopravissuti),optiamo per la bicicletta,(mountain bike) che ,se pure faticosa quanto il camminare in pianura e in salita , però ci permette di recuperare in discesa e di percorrere più km. giornalmente.

Anche perchè, i "poveri disgraziati" che devono/vogliono lavorare ancora, al massimo possono disporre di 12 giorni.

Lanciata la sfida, alcuni dei cadreguni l'accettano con entusiasmo e un pizzico di incoscienza, altri ci guardano con commiserazione, convinti che ormai siamo alla demenza senile.



Siamo in cinque (da sx.Balocco, Ambrogio, Giampiero, Alvaro, Paolo); tre; Alvaro, Ambrogio, e Paolo sono abbastanza allenati, gli altri due, (Giampiero, soprannominato G.P. perchè vive la vita come fosse un gran premio, il suo motto è "presto che è tardi" (anche se arriva sempre in anticipo) e Balocco detto anche giocattolo), non hanno neanche le bici e zero allenamento: però hanno entusiasmo e altre loro motivazioni personali, che non ci permettiamo di indagare.

Ormai il dado è tratto, comprano le bici e nell'intervallo di pranzo,invece di mangiare pedalano come dei forsennati in mezzo alla boscaglia adiacente il Ticino.

Raccontano che ogni tanto vanno a finire nei rovi o nelle ortiche, si scorticano le gambe come i ragazzini ,però non demordono; dopo un paio d'ore ,una buona doccia e sono al loro posto di "combattimento",uno nella sua farmacia a vendere i lassativi, l'altro a dirigere la sua industria e affrontare i suoi "piccoli" problemi quotidiani, supportato da "qualche" post.it.



Le mogli sono un pò preoccupate, ma lasciano fare, forse sono convinte che andremo a espiare i nostri peccati.

Siamo ancora in inverno, ad ogni incontro aggiungiamo un tassello all'affascinante quadro del nostro viaggio. Decidiamo il periodo: sarà dal 19 al 30 giugno 2009, partenza da Leon, percorrenza circa 50 km. al giorno, utilizzando il "Camino" dei pellegrini, in piena autosufficienza.

Al termine di una lunga serie di incontri emerge in dettaglio il seguente programma che viene accettato con entusiasmo da tutti e 5 i pellegrini.

# I Camino de Santiago de Compostela 2009 (Camino Frances)

#### STUDIO DI FATTIBILITA'

PERIODO: da ven.19 giugno a lun .-mar.29-30- 06 2009

COMPONENTI: Alva, Ambro, Giampi, Paolino, Balocco

a piedi : km. 100. è la distanza minima per ottenere il riconoscimento

In bici : km. 200. " " " " "

Dopo essermi documentato e basandomi sulla esperienza di chi c'è già stato, si può iniziare a fare qualche programma, e mettere dei punti fermi.

NO a piedi, nessuno sarebbe in grado di portare a termine in tempi decenti i 100 km. minimo richiesti.

IN BICICLETTA: partendo da LEON ,sono oltre 300Km. ipotizzando 75 km. al g. servono 4gg.; sono troppi ,tenendo presente lo scarso allenamento di alcuni di noi: meglio in 5gg. = 60 km,g. percorreremo la strada dei pedoni, faremo asfalto solo se indispensabile.

L'ipotesi iniziale di avere la vettura al seguito è da scartare in quanto non è nello spirito di questo viaggio, che non deve essere interpretato solo come una vacanza, ma deve servire per conoscere meglio noi stessi, avremo modo di meditare, attraverso le difficoltà che incontreremo e la fatica che dovremo affrontare.

**LE BICI**, (mountain bike) andranno attrezzate con portapacchi e borse contenenti l'indispensabile ,per vivere in autosufficienza per 6 gg. Segue l'elenco della "mobilia" da portare .

Il percorso sarà prevalentemente su strade sterrate e sentieri ,con parecchie salite, dove ci sarà da spingere si la bici, ma... a piedi.

PERNOTTAMENTO: scarterei i siti dei pellegrini, da quanto ho letto sono "tipo rifugi" di montagna, con camerate di 10-20-persone con letti a castello e con pochi bagni, danno la precedenza ai caminanti, però si può provare una volta, per entrare nello spirito del pellegrino, nelle info. che ho raccolto, nei punti tappa si può scegliere: hotel, case private, agriturismo.

NON PRENOTEREMO: durante il percorso in bici, le variabili sono molte: crisi, maltempo, sbagli di percorso, forature, rotture bici.

La scelta per il pernottamento pranzo e cena , verrà fatta da uno di noi , a turno,in ordine alfabetico e il giorno dopo riceverà i complimenti ,o ...le scarpate dagli amici.

PRENOTEREMO: a Leon; luogo di partenza con le bici e a Santiago, luogo di arrivo in bici.

Si arriva a Leon, in furgone a noleggio, scarichiamo le bici e i relativi bagagli che serviranno per il viaggio. 2 volontari proseguiranno fino a Santiago, lasceranno il furgone all'albergo e torneranno con il mezzo più veloce. Faremo una tirata unica (da Michelin e da Google maps sono circa 1600 + 300 km), comunque il più rapido.

Studiare il percorso di ritorno, diverso dall'andata, se avanzerà tempo faremo del turismo.

#### TAPPE: venerdi-sabato.19-20/06 Milano-Leon-Santiago

Dom. 21		Leon, visita città, preparazione bici, info dettagli, ritiro credenziale.
Lun. 22	1° tappa	
Mar. 23	2° tappa	
Mer. 24	3° tappa	
Gio. 25	4° tappa	
Ven. 26	5° tappa	
Sab. 27	6° tappa	Santiago de Compostela, ritiro della credenziale, (attestato del Camino), notte a Santiago
Dom. 28		Visita Santiago , visita a Capo Finisterre .
Lun 29 –Mar.30 .		Partenza per il ritorno con tappa intermedia a da decidere durante il viaggio

Comunque per la riuscita del viaggio è indispensabile prepararsi sia fisicamente che SPIRITUALMENTE, ognuno ringrazi chi vuole, ma ringrazi.... per avere avuto la fortuna di essere arrivati fin qui,sono quasi 3/4 della ns. vita considerando 100 gli anni che ci rimangono, (sono ottimista), in futuro sarà sempre più difficile per noi fare una impresa del genere, è una esperienza nuova per tutti, se riusciremo a portarla a termine sarà di grande soddisfazione.

Probabilmente rinsalderà la ns. amicizia, male che vada ci conosceremo meglio.

BICICLETTE: mountain bike ,copertoni ,camere,catena,pattini freni, nuovi , montare portapacchi posteriore robusto deve sopportare 12-15 kg. 2 borse laterali, 1 borsa centrale posteriore, 1 borsa da manubrio con porta mappa, 2 borracce, 1 camera d'aria ,3 bombolette, pinza multiuso, coltello multiuso, pila , cerotti, lucchetto con catena le legheremo tutte assieme. (l'attrezzatura pesante la porto io, tipo smagliacatena ,pompa, chiavi fisse, a brugola, catena di scorta,nastro adesivo,forbice, tronchese, filo di ferro,cavi freni ,cavi cambio,pattini freni).

A maggio/ giugno faremo un paio di uscite/test in assetto di viaggio, con tutto,ma proprio tutto il materiale che useremo durante il viaggio e simuleremo una tappa di 60km. ,su sterrato con salite e discese.

ABBIGLIAMENTO: 1 pantalone corto tecnico specifico per bici con interno slip imbottito staccabile per rapido lavaggio, colori sobri, durante il percorso andremo a pranzo ,visiteremo luoghi sacri, santuari, musei, ecc. 2 maglie ciclo con tasche, 2 calze leggere,1 calza pesante, guanti corti ben imbottiti, 1 mantella ,1 giubbetto goretex multiuso, 2 completi intimo tecnico , 1 pantalone lungo,tessuto tecnico,separabile con cerniera ,1cappello, costume da bagno,cuffia ,asciugamano, ciabatte bagno

1 paio di scarpe,comode,leggere ,poco ingombranti ,non in pelle ma tessuto tecnico ,1maglione leggero ma caldo, salviette per igiene intima di emergenza, sapone per panni, 1 pila , pomata antisole, pomata anti abrasione –arrossamenti tipo Prep,cerotti, compresse antinfiammatorie, integratori d'emergenza .

SCONSIGLIO: indumenti di cotone ,lana, pelle , non asciugano in tempo per il giorno successivo,restano inutilizzabili se bagnati. Quasi tutti raccontano di avere preso temporali e pioggia anche per giorni.

CASSA COMUNE: terremo una cassa comune, con apposito portacarte, terremo un resoconto dettagliato, faremo un diario giornaliero,che poi invieremo sul sito del "camino".

Onde evitare spiacevoli discussioni, anticipo che le linee guida sono queste, (in linea di massima), sono però disponibile a tutti i suggerimenti. Premesso che non mi piace fare il "capo" specialmente con gli amici, ma mi metto al servizio degli amici, per la buona riuscita del viaggio.

In un viaggio del genere le variabili saranno tante, e le probabili dispute anche ,perciò ritengo indispensabile che ci sia un "capomandria", moderatore ,(con la mazza), a cui fare riferimento, se mi accettate ne sono lieto. Se il programma non fosse condiviso , c'è sempre l'alternativa di fare 2 gruppi , ognuno con il proprio programma di viaggio, ma con l'intento di ritrovarci alla sera per cenare/dormire assieme, dove possibile. Se qualcuno dovesse avere qualche crisi ,tipo:(mal di gambe di sedere ,diarrea raffreddore), potrebbe prendere un mezzo pubblico o un taxi, e ci ritroveremo a fine tappa.

Faremo una riunione a casa mia. (merc. 11marzo. 09) Ciao a tutti alvaro

#### **ULTIMA USCITA DI PROVA**

130609

## **MONTEVECCHIA**

Sabato 13 giugno, Montevecchia, si è aggiunto "l'amletico Nicola", che verrebbe sicuramente se gli garantiamo di non farlo sudare e come sella una chaise longue.



Abbiamo fatto il test in assetto di viaggio (eccetto Ambro,che come zavorra ha messo delle bottiglie piene di acqua per un peso di 17 kg, dice; "non voglio sciupare i vestiti prima di partire!", forse porterà il frac e le scarpe di vernice,vedremo). Per un peso finale lordo di ben 120kg. Un bel test per la nuova Cannondale superleggera.

Affrontiamo la salita del Passone che porta alla Cà del Soldato: raccomando a tutti di andare piano, Paolo scalpita come un cavallo e va, Ambro impreca perché il suo motore(diesel) si scalda con difficoltà ,ma si adegua, Giampi è determinato, Balocco sale ciondolante a testa bassa.



Foto di rito davanti al cartello "Via BELSEDERE", dove si deve superare uno strappo al 18%.

Scolliniamo in bici solo io e Paolo, sorprendono Nik e Giampi che salgono per un bel pezzo prima di arrendersi, chissà se Nik dopo la prova positiva si convince a venire a Santiago.

Le borse sono un impiccio come previsto, in salita la ruota anteriore tende ad alzarsi,la fatica è molto maggiore; tutto preventivato.





Superiamo Montevecchia arriviamo allo sterratone, mi accorgo che le borse di Balocco si sono sganciate: le leghiamo e ripartiamo.

Verso le 13 , abbiamo percorso solo 12 km.ca. ma abbastanza impegnativi, con diversi pezzi a piedi. Ci fermiamo a mangiare all'agriturismo dei Sardi , posto rustico all'aperto.



Pasto degli sportivi ,leggero, come al solito: antipasto:formaggio fresco, salame, coppa, olive; Seguono, gnocchetti sardi, rossi e bianchi 3 bottiglie di Vermentino,5 di minerale, Filuferro e Mirto.

Per il caffè ci fanno aspettare una bella mezzora non sono molto pratici con la moka , dopo capiamo il motivo : il sardo(il gestore) compare ciucco tradito, attacca un bottone con Nik e Balocco, ha nostalgia della sua Sardegna. Mi sfida in bicicletta ! è meglio filare . Spesa?- €. 27 a cranio.



Andiamo su e giù per un paio d'ore, ma i km percorsi sono solo 35, allora decidiamo di andare a Villasanta, da Michele (Affari & Sport) nostro fornitore di abbigliamento tecnico, per comprare le ultime cose che mancano.

Sorpresa !Davanti al negozio c'è un ristoro con angurie, ananas, ciliege,bibite varie,offerte da Michele, naturalmente facciamo il pieno; poi riprendiamo la via del ritorno sulla Milano- Lecco che è molto trafficata.

Tot. Km.57- tempo 3h. 36'- media 15kmh.-max. vel. 58kmh.

Test positivo, nessuno è scoppiato e non mi hanno neppure mandato accidenti, però abbiamo fatto 20km. su asfalto.

#### Venerdì 190609

#### **INIZIA L'AVVENTURA**

In mattinata ritiriamo il Ducato Fiat 120 multijet. E' risultato un buon mezzo come motore- prestazionisilenziosità; purtroppo però il confort in un viaggio così lungo è carente. I sedili sono a panchina,con schienale fisso e non si può smontare l'ultima fila di sedili, per cui è disagevole caricare le 5 bici e il bagaglio ,l'ideale sarebbe con i sedili singoli rimovibili e reclinabili, per poter riposare meglio, 1600km. non stop ,sono decisamente tanti.

Da tenere presente se si vuole ripetere la nostra esperienza. Partiamo alle 13,00 di ven. 19 luglio ,manteniamo una velocità di crociera al limite dei cartelli segnaletici,anzi circa il 7% in più, ci fidiamo del nostro navigatore satellitare, che è senz'altro più preciso del contachilometri, sperando che gli autovelox siano tarati giusti.

Ci siamo divisi i compiti: Alvaro, G.P., e Paolo ,sono abilitati alla guida, si daranno il cambio ogni 3-4 ore, Ambrogio tiene la cassa comune, il dott. Balocco ,visto che è laureato, l'abbiamo incaricato come lavavetri



e P.R. telefonico con l'assicuratore Brognara,il quale era molto preoccupato per la nostra salute, poichè abbiamo stipulato una polizza "pesante",sia come infortuni che in caso di schiattamento.

Ma l'infarto è stato rischiato da lui, se avesse creduto ai racconti improbabili ma divertenti che Balocco gli avrebbe trasmesso ogni sera . (tutto registrato).

Prima sosta a Montpelier, dopo 617 km. In un'area attrezzata, apriamo la cambusa/frigor apparecchiamo la tavola, con salame felino,formaggio di baita, sottaceti vari, l'immancabile prosecco imbottigliato da noi.

A Paolo, il prossimo turno di guida, naturalmente deve bere acqua e altrettanto naturalmente viene sfottuto dai buoni amici,che bevono anche la sua parte (2 bottiglie se ne vanno), tanto dopo si dorme...forse. Io mi occupo di tenerlo sveglio, inserisco i cd a raffica, di Van De Sfroos, alternati al grande Lucio Battisti.

Non c'è molto traffico, però ci sono numerosi e fastidiosi caselli a pagamento, ma troviamo il modo di divertirci lo stesso. Quando ci avviciniamo ai caselli, cominciano gli indovinelli: complice il buio, la lingua non "domestica" si tira a indovinare; le battute più o meno sono così: vai destra che è la corsia delle monete, no è a sinistra, ma no è al centro; ma và, qui si ritira il biglietto, bamba!



E' la gioia di chi guida, che se ascoltasse tutti andrebbe a zig zag come un ubriaco per cento metri. Cerchiamo di preparare le monete prima.Con imprecazioni del cassiere perché non fa in tempo ad appisolarsi ,che gli urliamo nelle orecchie :cassaaa!!! Svegliaaa! "Prepara 3 euro e 99 centesimi esatti," -si ma non ci vedo una mazza, accendete la luce almeno- Giampi senza alzare la testa, un occhio socchiuso ,con una voce cavernicola ,intima : "non accendere che devo dormire". la storia si ripete a ogni casello.

Arriviamo alle 6 ca.di sabato 20 a Leon .Tot. Km.1660- in ore 16,59' compreso un'ora e 40' di soste.

Alle 7 piombiamo in albergo, svegliamo l'assonnata impiegata della reception; "scarichiamo" tutti i bagagli, le bici, Ambro, Giampi e Balocco che si fermano a Leon. Alvaro e Paolo ripartono per altri 354 km. verso Santiago, dove, parcheggiato il Ducato, tornano con una Citroen C5, precedentemente noleggiata.

Appena ritirata l'auto, Paolo si mette a smanettare su tutti i comandi del cruscotto, purtroppo il condizionatore non funziona, allora abbassa tutti i finestrini, beffa! Sono bloccati e la temperatura è di 40°. Non c'è tempo per tornare dal noleggiatore, sono già le 13, magari non troviamo più nessuno, perciò torniamo a manetta a Leon.

In totale ci siamo sciroppati 2368 km. non stop, senza rischi ne' inconvenienti, non male per dei vecchietti. I nostri compagni freschi e riposati ci aspettano a Plaza S.Marcos, diventata recentemente isola pedonale, ma il nostro gps deficiente non lo sa, vuole farci attraversare il fiume, ma il ponte non esiste. Vaghiamo come due pifferi per mezz'ora, la stanchezza si fa sentire, finalmente dopo un lungo giro arriviamo nella Plaza. Come ci vedono gli altri 3 pellegrini "affaticati" per averci atteso sotto un platano centenario, si esibiscono in una serie di commenti ironici, del tipo " mi vu via, - chi li, mi i cugnusi no" (io vado via –quelli lì io non li conosco)

Comunque, alla sera,tutti insieme stanchi o riposati ceniamo al ristorante La Pintona, di buon livello.

Capitiamo nella settimana di festeggiamenti in onore del "Corpus Domini" la città si è organizzata con carri allegorici e processioni,









c'è molta allegria ,ma contenuta ,non sguaiata come capita in alcune città che conosciamo.

Dopo cena assistiamo ai concerti di musica spagnola: come inizio non è male.

A mezzanotte finalmente a nanna ,per un meritato riposo.

Dom. 210609 LEON

Ottima sistemazione all'Hotel Plaza Mayor:,è costruito sulle mura della vecchia città medioevale,ristrutturato molto bene e si è riusciti a inserire la modernità indispensabile per un 4 stelle ,senza nascondere , anzi evidenziando le origini della costruzione .







Al mattino per sciogliere i muscoli dalle tante ore di pulmino si decide di fare una sgambata sul percorso che faremo all'indomani.

Percorriamo i primi 11 km. sulla naz. 120 fino al paese "la Virgen Del Camino", dove inizia il vero Camino su strada sterrata. Tutto bene, torniamo a Leon alle 13.

Spazio dedicato allo spirito: assistiamo alla messa cantata nella bellissima Cattedrale di Leon, con grande partecipazione emotiva dei presenti.





Dopo avere visitato il centro storico ben conservato e caratteristico che con i suoi monumenti ,ci ricorda l'antico splendore di essere stata in passato la capitale, rientriamo alle 18 in Hotel e per rispettare la tradizione stappiamo una bottiglia di prosecco ,accompagnata dal nostro salame e stuzzichini vari.

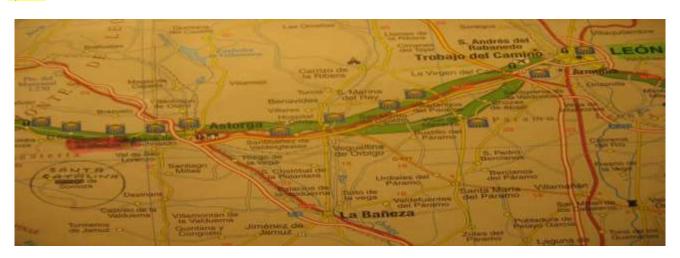
Ceniamo al Besugo, locale scelto da G.P (era il suo turno). Cena ottima, salvo il "menu degustazione" scelto dallo sfortunato Alvaro, menu a base di salse e polpette alquanto ("misteriose" come direbbe il nostro amico Cassinel).

Alvaro cerca di convincere gli amici della bontà della sua scelta ,proponendo uno scambio alla pari, ma tutti rinunciano disgustati dall'aspetto indecifrabile di alcune portate. L'unico è stato Ambro a fare un assaggio ,mettendo alla prova il suo proverbiale stomaco che può digerire di tutto.

Racconto la sua colazione del mattino; latte gelato da frigor, 2-3 uova con bacon, cappuccio con 2-3 cornetti, yogurt, spremuta, un caffè doppio per sicurezza, "adesso mi sento meglio" accarezzandosi la pancia.

#### 1° TAPPA – LEON –S.CATALINA DE SOMOZA

km. 64-h.4.10.31'- vel. max. 63kmh. med.15.30 - temp. 18° max 48° -disl.320mt. sole implacabile, feroce, alle spalle.



Finalmente siamo partiti! I primi 10 km. sulla n120, poi dopo il paese VIRGEN DEL CAMINO, inizia lo sterrato, l'andatura non è omogenea i pellegrini scalpitano, il buon Balocco rimane un pò indietro, preferisce salire al suo passo; giunti in località Villar de Mazarife, lo perdiamo ,crediamo che sia avanti, però non vedendolo lo chiamiamo al telefonino, risponde che è incasinato; ha bucato, non sa dove si trova, allora torniamo a ricuperarlo, nel frattempo dei ragazzi spagnoli gli hanno sostituito la camera d'aria posteriore,ma non riescono a gonfiarla con la loro pompa, estraggo la mia arma segreta, la magica bomboletta di aria compressa. E "vualà", in 3 secondi la gomma è in pressione,



e pensare che c'è gente prevenuta verso le nuove tecnologie,questa è di una comodità estrema, perchè fa risparmiare tempo e fatica e con 40° non è molto divertente gonfiare con delle pompette che quasi sempre non funzionano.

Ci ricompattiamo, pedalando sotto un sole cocente sulle spalle,

La cosa più simpatica che notiamo è il saluto spontaneo che poi è diventato un rito : "BUEN CAMINO" –la risposta che viene data è : "EGUALMENTE!" ,accompagnata sempre da un sorriso; forse è la meta comune e la fatica comune che ci unisce. Ecco perché è chiamato il camino dell'amore.

Quale differenza poi con gli incontri occasionali che giornalmente abbiamo nella nostra vita comune in città ; uno tra i tanti la freddezza e il disagio nel chiuso di una cabina d'ascensore.

Verso le 13 facciamo la sosta per il pranzo al sacco ,all'ombra di un ulivo secolare.





Mentre ci rifocilliamo a base di pane e salame nostrano, arriva sul sentiero una pellegrina molto affaticata; la invitiamo a condividere con noi il nostro pane e salame, non si fa pregare, mangia con noi le nostre "cibarie" e la riforniamo di acqua.



E' il primo incontro ravvicinato con un pellegrino/a, siamo colpiti dalla immediata familiarità, mentre si rifocilla ci racconta un pezzo della sua vita: si chiama Lucille, ha 26 anni, è nativa di Le Mans, si è appena laureata, ha già percorso oltre 600 km.a piedi Essendo a corto di soldi, conta di arrivare a La Coruna e trovare un imbarco come baby sitter!. Non nascondiamo la nostra meraviglia e ammirazione per il suo coraggio, é veramente una "tosta", per di più carina.

La salutiamo donandole l'ultimo pezzo di salame un bastone di pane e una borraccia piena d'acqua, che accetta con ritrosia, preoccupandosi per noi che ne rimanessimo senza,(ma quando mai!).

Scopriamo che questa familiarità sarà una costante di tutti gli incontri che faremo successivamente.



Infatti dopo qualche km. mentre procediamo in fila indiana su un pianoro sterrato con temperatura superiore ai 45°, ci viene incontro una vettura che temiamo possa investirci, in quanto tendeva a venire dalla nostra parte; invece arrivata alla nostra altezza, la macchina rallenta, si sporge un braccio che è attaccato al corpo di una bellissima ragazza di colore, o è "abbronzata?" che ci porge con nostra grande sorpresa una banana ad ognuno di noi senza fermarsi.

Ci fermiamo a mangiare con avidità e commentiamo:

Ma allora c'è ancora amore disinteressato per il prossimo! La nostra coscienza un pò assopita si risveglia,ci proponiamo di aiutare chi fosse più in difficoltà di noi .

Non passano molti km. notiamo una ragazza che arranca sotto il sole con un grande asciugamano sulle spalle che ormai è completamente asciutto, accetta volentieri una spruzzata d'acqua, ringrazia con un grande sorriso.

## Riscopriamo il piacere di donare.

Bisogna tenere presente che per i ciclisti portare 2 borracce d'acqua non è un grosso problema ,invece per i caminanti si.

Alle14.30. arriviamo nella piazza di Astorga ,che era l'obbiettivo della prima tappa; ci rinfreschamo alla fontana , e viste le buone condizioni di tutti, decidiamo di proseguire fino a S.Catalina de Somoza e ci fermiamo all'hostel El Caminante, che sembra un miraggio. Invece è realtà,è una vecchia costruzione in sasso rimodernata senza alterare le caratteristiche originarie.





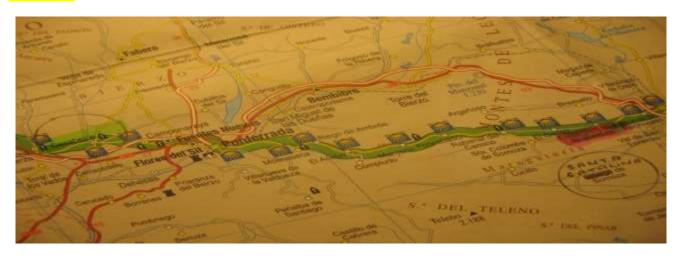


Ci facciamo un aperitivo a base di prosciutto e alici,la fatica è solo un ricordo , siamo tutti entusiasti di quello che abbiamo vissuto oggi.



## 2°TAPPA; SANTA CATALINA DE SOMOZA -CACABELOS

km.66- media15.59 - -tempo in bici: 4 ore 13'39"- vel. max. 68,5 disl.543mt. tempo bello, tempo totale 8h.28'42" 8





Oggi ci aspetta la CRUZ DE HIERRO (croce di ferro)-, una salita di 14,5 km. su asfalto,

I miei compagni non hanno mai fatto salite così lunghe e frequentemente dimenticano l'anagrafe, così mi sento in dovere di raccomandare loro di iniziare la salita lentamente, "va bene", rispondono, ma dopo qualche chilometro ,si "ingarellano" come ragazzini.

Mentre saliamo mi affianco a G.P: che, come al solito, ha lanciato la sfida, lo vedo un pò in affanno ,allora gli chiedo: "come vanno le pulsazioni?" lui guarda il suo orologio multifunzione e risponde ," bene, bene, sono le 9.30." sono un pò preoccupato,allora gli chiedo:"mi puoi dire le ore? -"140" -risponde ridendo, aveva invertito i dati ,per sfottermi, il cane!







Arriviamo sulla cima della Cruz de Hierro mt.1540: troviamo un gruppo di pellegrini tedeschi giunti con l'autobus, che assiste alla S.Messa officiata dal loro sacerdote. Ci uniamo alla funzione religiosa con grande partecipazione.

Sul piazzale Ambrogio nota a terra uno strano disegno che rappresenta una meridiana ,legge le istruzioni sul cartello, le segue con scrupolo e mettendosi nella posizione indicata ,vede che la sua ombra indica l'ora che corrisponde esattamente a quella dei nostri orologi ,non erano certamente degli sprovveduti i nostri antenati.





Ci aspetta una lunga e veloce discesa, terreno preferito da G.P.che scende veloce, anche se le borse oscillano un pò, con pendenze fino al 26%, il traffico è scarso,così ci divertiamo fare le traiettorie come in moto,mettiamo fuori il ginocchio in curva: (il lupo perde il pelo ma non il vizio).lo sto in coda, guido con una mano, con l'altra filmo i "misfatti".

Do uno sguardo al mio G.P.S. per verificare la velocità: 68,800 kmh.!!!.e abbiamo attraversato un tratto con il limite dei 50kmh.! Meno male che non c'era l'autovelox! D'altra parte ,è il nostro segreto, saremo vecchi anagraficamente, ma vogliamo e riusciamo a vivere da giovani,(non giovanilsti).

Ambrogio da questa mattina ha un rapporto conflittuale con i freni a disco della sua nuova Cannondale ,frenano perfettamente, ma emettono suoni diversi , le pastiglie anteriori cantano come dei grilli -le posteriori invece sferragliano come un treno merci, la musica non gli piace molto, anzi è molto irritato. Telefona persino al fornitore in Italia per chiedere spiegazioni, ma costui lo tranquillizza sulla sicurezza.

Gli amici invece lo sfottono ,"prova a mettere i dischi di Mina ,vedrai che la musica cambia!" Sarà così fino alla fine del viaggio.

Durante la visita di Cacabelos, siamo incuriositi da una casa un pò decrepita, con un portone di legno consunto dal tempo e dalla assenza di manutenzione, su cui c'è un cartello sgarruppato con scritto "bodega".

Incuriositi, entriamo; la porta è traballante, cigola, in fondo, nella penombra si intravede un bancone con delle persone, con il bicchiere in mano; ci avviciniamo titubanti.

Il posto è un incrocio tra un vecchio trani (osteria) milanese e una cantina sociale, noi la battezziamo la "RATERA", (topaia):







è piena di ragnatele ,caciotte appese alle corde,una confusione indescrivibile: quì l'ufficio d'igiene non è mai passato,eppure ha un suo fascino.

Ordiniamo da bere, i bicchieri sono un pò opachi, per non dire lerci, non so dove li hanno lavati, l'acqua corrente non c'è, però il vino è ottimo, facciamo il bis poi il tris .l due anziani gestori ad ogni bicchiere servito, per solidarietà ne bevono uno anche loro, hanno gli occhi lucidi, l'andatura un po traballante,ma sono simpatici.

Ci guardiamo perplessi. Il dott. Balocco rompe il ghiaccio: "proviamo a mangiare così creiamo gli anticorpi". Ci invitano al tavolo rustico che probabilmente non è mai stato lavato talmente è unto, ci si deve servire "rigorosamente" con le mani di acciughe ,peperoni, uova sode, olive (il nocciolo si sputa a terra , ci adeguiamo alle usanze ,tanto il pavimento non c'è),abbiamo avuto il coraggio di assaggiare tutto e nessuno è stato male, anzi, siamo stati molto bene, guardate le facce . Però chi ha scattato l'ultima foto,(chi scrive)non era tanto stabile!



## 3° tappa CACABELOS-TRIACASTELA

KM.68.300 - TEMPO: 4H.38' - MEDIA: 13,800- VEL.MAX. 68,400- TEMPO TOT.9H.36'- DISL.885MT. TEMP. 18°-31°



Oggi ci aspetta la tappa più impegnativa ,dobbiamo affrontare il terribile "Alto do Cebreiro" mt. 1.320



Prima di partire facciamo un pò di manutenzione alle bici ,sulla piazza deserta del paese,è evidente che gli spagnoli si alzano tardi.

Tento di regolare le pinze dei freni di Ambrogio per eliminare la sinfonia che lo infastidisce sempre di più, ma con scarsi risultati.



Nel frattempo Balocco riceve una telefonata che vale la pena di essere raccontata; "dottor Balocco ,noi abbiamo finito i lavori nella farmacia, adesso dovrebbe venire a pulire; "cosa? a pulire?" risponde Balocco "ma lei sa dove mi trovo?, io sono in Spagna sul sentiero di Santiago e lei mi chiede di venire a fare le pulizie? ma le faccia lei le pulizie!" e appende incavolato, noi insistiamo, "vai a casa Balocco che ti aspetta un bel lavoro, e intanto che ci sei, passa anche da casa nostra che ha bisogno di una ripulita. ",lui ci manda a quel paese.

Facciamo il briefing pregara come i grandi Team. E qua viene il dilemma, 12km. di salita su asfalto, oppure 8km. sul sentiero, che secondo le informazioni raccolte è piuttosto difficoltoso? Chiaramente le motivazioni sono diverse, ma a condizionare la scelta, sono prevalentemente le condizioni fisiche dei meno allenati ,alcuni non hanno ancora recuperato la fatica di ieri.

Pertanto ci dividiamo. Ambro, Gipi e Balocco optano per l'asfalto, Alvaro e Paolo per il sentiero.





Effettivamente il sentiero è abbastanza impegnativo sia per le pendenze che per il fondo pietroso e a causa di un ruscello che ha scavato il suo alveo proprio dove dobbiamo passare noi,così facciamo anche il pediluvio. Per parecchie centinaia di metri dobbiamo spingere le bici ,e con il sovraccarico dei bagagli è abbastanza faticoso.









Dopo varie telefonate riusciamo a riunirci,meno male che hanno inventato i cellulari , altrimenti non ci saremmo più ritrovati.









Riprendiamo la salita su asfalto, e scolliniamo a "Alto de San Roque", 1270mt.

Dopo due o tre falsopiani, ma che per alcuni di noi non sono affatto piani, ma sono vere salite, inviamo qualche benevola imprecazione ai cartografi.

In un paesino di quattro case troviamo una simpatica vecchietta che vende le tradizionali conchiglie ,simbolo del Camino,chiede 2,50€. :non stiamo a mercanteggiare ,ne acquistiamo 5 e le appendiamo alle borse, scopriremo che a Santiago le vendono a 1€. Ma va bene così,siamo sicuri che aveva più bisogno lei,dei commercianti della città.



Alla sera girovagando per Triacastela,in attesa della cena ,entriamo in una piccola e disadorna chiesa romanica.

Appeso alla parete c'è un enorme pannello con una frase molto bella, scritta in tutte le lingue dai pellegrini che sono transitati: "UN CRISTIANO E' COLUI CHE, NONOSTANTE I PROPRI LIMITI,CERCA DI IMITARE GESU"





## 4° TAPPA TRIACASTELA-PORTOMARIN

km.58,27- tempo in bici 3h.49'46"- tempo escursione 8h.12'-media14,3-vel. max.62,8- disl.631mt.temp.18°/30°-





Oggi, è un'altra tappa impegnativa ,Giampi, Ambro,e Balocco,devono smaltire la fatica del Cebreiro, preferiscono fare asfalto,invece io e Paolo facciamo il "vero sentiero". Io riteniamo più affascinante , infatti così è,ci ritroveremo a Samos,dove visitiamo il famoso Monastero Benedettino



Il sentiero si snoda tutto in mezzo ai boschi, si trovano dei posti di ristoro molto caratteristici, dove si può mangiare con soli 5-6€. si incontrano personaggi di tutti i generi , sempre molto socievoli anche se stanno soffrendo molto di più di noi.

Incontriamo un gruppo di10 donne sugli 'anta,parlano il caratteristico dialetto emiliano, vengono da Parma,. Sperano di fare almeno 10 km. al giorno,ne dubito, alcune sono assai malandate,però molto allegre,sono senza zaini, hanno il pulmino al seguito,anche questo è un modo per affrontare il Camino.

Attraversiamo alcuni guadi, spingiamo i nostri cavalli d'acciaio,(anzi d'alluminio) che in salita sono pesanti, però ci

stiamo abituando , sappiamo che dopo arriverà la discesa e noi potremo riposare ; invece vediamo i caminanti soffrire anche in discesa, forse più che in salita.





Ci supera a gran velocità un gruppo di ciclisti spagnoli sui trent'anni , in tenuta da gara,biciclette iper tecnologiche ,ci guardano con aria di sfida, non hanno capito niente,qui la sfida è solo con se stessi e il traguardo è Santiago, non importa quando,l'importante è arrivare.

Ci troviamo a pedalare con un altro gruppo di spagnoli, tra loro c'e una ragazza con un viso rassomigliante alla Madonna di Lourdes, che sulle rampe più dure si stacca sempre, ma è ugualmente molto serena e allegra. Facciamo qualche tratto assieme, chiediamo il nome: "Lourdes" si chiama, bè con un viso così non si poteva chiamare diversamente.



Paolo comincia a fantasticare, complice la fatica, crede davvero possa essere la Madonna di Lourdes, e anche se siamo su una salita del 20%, sorride e pedala leggero..leggero, come fosse in discesa, sembra un miracolato!!!.

Che dire dei pellegrini con l'asino al seguito? C'è n'erano due, uno con l'asino bianco e uno con l'asino nero





in groppa avevano tutta l'attrezzatura per dormire in tenda: una curiosità, il padrone si portava il suo zaino,quasi volesse condividere la fatica con il suo compagno di viaggio. Arriviamo a Portomarin ,dove troviamo i nostri amici,che avendo fatto asfalto,sono giunti prima ,si sono già informati dove andare a cena: ci consigliano la Meson de Rodriguez, dove ci indirizziamo .

# 5° TAPPA PORTOMARIN-ARZUA

km.56,10 media 11,800.-max vel.67,400- tempo in bici, 4h.33-tempo escursione 7h.58' -disl.765mt.-temp° 18°/30,5. variabile ,30' pioggia



Oggi finalmente abbiamo scrupolosamente seguito il sentiero, 2 passaggi difficili, con diversi guadi,





pranziamo in un ristoro rustico ma molto caratteristico ,davanti alla Iglesias De San Pedro.

In un attimo "spariscono": 5 piatti di camon serrano, tagliato a mano,ottimo, torta di uova e patate 5 birre,45€.

Purtroppo rileviamo una nota stonata: in alcuni ristori propongono degli squallidi piatti preconfezionati dalle grosse industrie alimentari tipo quelli degli autogrill.





La trovo una cosa molto grave, perché si perde la tipicità del prodotto locale ,troveremmo gli stessi gusti anche se si cambia regione. Speriamo che non prenda piede.

Il "traffico pedonale" aumenta perché ci stiamo avvicinando alla meta, parecchi fanno solo gli ultimi 100km. che è la distanza minima per i caminanti.



Si pedala in mezzo ai boschi, è tutto un susseguirsi di discese e salite molto irte con pendenze superiori al 20°.







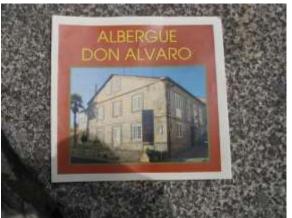
I caminanti sono più numerosi, vediamo anche gli immancabili cinesi o giapponesi ?

Si trovano gruppi di 8-10 persone, molte donne ,ragazze anche sole.

Dall'aspetto esteriore e dall'abbigliamento comincio a comprendere meglio lo spirito con cui il pellegrino affronta il viaggio. Anche solo dal bastone : chi usa quello in legno di modesto valore , vuole entrare nello spirito originale del pellegrino, mentre chi usa quelli tecnologici superleggeri, retraibili, si preoccupa di fare meno fatica. Anche l'abbigliamento è molto diversificato ;da quelli vestiti come se dovessero andare nel deserto a quelli che usano i sacchetti di plastica come copriscarpe.







Prima di Arzua vediamo un Albergue , quello classico dei pellegrini ,si dorme nelle camerate, con i letti a castello,siamo tentati di fare l'esperienza.

Chiediamo se c'è posto, rispondono che dobbiamo aspettare dopo le 19, giustamente danno la precedenza ai caminanti ,i quali fanno molta più fatica di noi.

La differenza sta nel fatto che noi in pianura e in discesa possiamo riposare ,mentre loro devono sempre faticare , poi i nostri bagagli sono sulla bici, loro invece li portano direttamente sulle spalle.



Abbiamo incontrato un giovane sui 30 anni con capelli e barba alla Nazarena,con un cane in braccio e a cui aveva fasciato le zampe anteriori , si era ferito su delle pietre aguzze.

Al ristoro si preoccupa di accudire prima l'animale, solo dopo mangia lui.



Questo viaggio non finisce di stupire:ci invitano a entrare in un gazebo improvvisato ,con alcuni giovani che distribuiscono GRATUITAMENTE, caffè, acqua ,immaginette. Facciamo un'offerta più che volentieri.

In una discesa, vedo una macchia bianca ,penso sia un sasso, lo evito, invece, è un bel maglione bianco, era..... bianco, lo esporremo davanti alla Cattedrale, sperando che il proprietario lo veda.

Ceniamo al ristorante Casa Teodora, dove mangiamo il classico piatto "pulpo gallego", con un ottimo rapporto qualità/prezzo

# 6°tappa ARZUA-SANTIAGO DE COMPOSTELA

dist.km.43 media 13,200; tempo 3h.12' Tempo escursione 5h.28'.max vel.52,700- tempo: 18/34° sole ,variabile ,



E' l'ultima tappa, sulla carta sembra facile ,invece sono continui saliscendi, con brevi ma impegnative impennate.





Ristoro, abbondante e gustoso, a base di camon serrano e torta tipica di uova e patate. Giunti a una graziosa cittadina facciamo abbondante rifornimento di frutta:acquistiamo le pesche schiacciate tipiche del posto, molto buone, ci fermiamo a mangiarle nei giardini del paese.



Durante il percorso ho donato Enervit a 2 donne norvegesi che erano in difficoltà,mi hanno ringraziato con esagerato sorriso.



# Ciclista "Naif"





Foto di rito sul monte de Gozo, dove si è recato nel 1989 Papa Giovanni Paolo II al quale è stato dedicato il monumento. Siamo a pochi km. da Santiago, la stanchezza non si sente più.



Quando arriviamo sulla piazza della cattedrale possiamo gridare "Ultreia" missione compiuta.

Ci abbracciamo felici e commossi.







Anche le biciclette sono stanche

Compostela, avremo davanti 50 persone ,tutte soddisfatte,sul volto traspare la gioia per alla meta.



Ci mettiamo in fila per ritirare la allegre e essere arrivate

Fanno entrare 5 pellegrini alla volta ,ci sono gli sportelli come alla posta ,controllano tutti i selli ( timbri), rilasciando l'attestato con il nome in latino e così diventiamo :Alvarum- Ambrosium- JoannisPetrus- Paulus-Petrus.



Andiamo all'albergo VIRXE DA CERCA è un ottimo 4 stelle, antico ma ristrutturato in modo razionale, l'arredamento è adeguato, l'unica concessione alla modernità sono la tele e il condizionatore











Grande cena al ristorante "Sexto 2° " nel centro storico di Santiago,



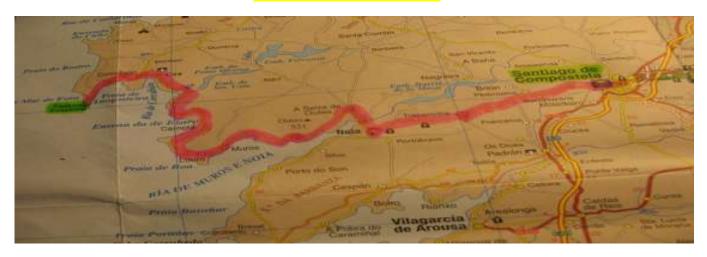
Menù: sopa, ventresca, paella, cernia, naturalmente non manca il famigliare polpo.





Con la collaborazione di Ambrogio Arnaboldi – Giampiero Gatti 28/06/09-

## SANTIAGO DE COMPOSTELA



Assistiamo alla S.Messa nella cattedrale di Santiago, ma siamo attratti in una navata laterale, dove notiamo un frate di colore che sta celebrando la S.Messa in italiano,preferiamo la semplicità ,alla sontuosità e seguiamo sino alla fine il rito religioso.





Poi ci intratteniamo con lui. Arriva da un paese in provincia di Roma con i suoi fedeli ,fa la predica in dialetto ciociaro ed è molto simpatico.

Andiamo a Finisterre ( fine della terra ,secondo le credenze antiche),è un posto strano,la strada finisce in un piazzale adibito a parcheggio, ci sono diversi pullman , poche macchine, quattro bancarelle di souvenir,un piccolo bar, un traliccio dove i pellegrini hanno appeso l'abbigliamento ormai inservibile ,



fotografiamo la colonnina stradale che indica il km.00 cioè la fine del sentiero.











Stranamente abbiamo incontrato pochi pellegrini, non più di 10 e uno solo in bicicletta.

Ci soffermiamo sul dirupo più estremo a picco sul mare ,cerchiamo di immedesimarci in quello che potevano provare gli antichi pellegrini una volta giunti fin qui.



Il mare si unisce al cielo, non si vede dove finisce l'uno e dove comincia l'altro,anche per questo forse si erano convinti che qui finiva la terra.

Torniamo a Santiago, sbaglio l'uscita della tangenziale ,aspettavo il cartello Santiago centro ,ma non esiste, e il casello successivo è a ben 30 km. dopo, il silenzio è peggio di un rimprovero, i miei amici non infieriscono, forse sono troppo stanchi,meno male.

# **RITORNO A CASA**

Anche il viaggio di ritorno è andato bene; ci fermiamo nell'azienda di Giampi e nella sala riunioni, invece di stipulare affari e parlare di soldi ,commentiamo con soddisfazione questa esperienza, appagante, anche se un po'faticosa. Facciamo l'ultimo brindisi, accompagnato dall'ultimo salame che Giampi aveva diligentemente conservato.







#### **CONSIDERAZIONI FINALI**

Di questo pellegrinaggio se ne parla molto e negli ultimi anni è ulteriormente incrementato il numero di coloro che affrontano le fatiche di tale viaggio.

Si attraversano luoghi di grande bellezza come ve ne sono molti anche in Italia. Ma tali paesaggi in questo contesto, acquistano un fascino tutto particolare e vengono quasi trasfigurati all'occhio del pellegrino.

#### Le note positive sono:

l'ospitalità della gente ,i sentieri ben segnalati, i ristori con prezzi sempre onesti ,





il simbolo della conchiglia molto diffuso lungo il percorso,la grande scelta dei posti per dormire (almeno per i ciclisti) per i quali ,fare 5 km. in più non è un problema e nei paesi limitrofi al "sentiero"si trova sempre una sistemazione ,anche in case private.



E' inutile prenotare, non avere premura , non ci sono rischi.

E' certo che questo pellegrinaggio, sta diventando o è già diventato, una fonte di guadagno per tutti quelli che si trovano sul Camino, ma è un guadagno onesto, meritato; i sentieri attraversano le zone rurali più povere, i cui abitanti non hanno stravolto le esistenti case con strutture moderne,









ma le hanno ristrutturate mantenendo lo stile originario e poi il sentiero si sviluppa su 782km. (solo il Camino Frances) .

Ci si trova così immersi in un' atmosfera di pace ,di serenità ,tranquillità ,ci si sente più buoni, i pellegrini incontrati, tutti cordiali anche se affaticati, i loro occhi trasmettono la gioia ,si intuisce che sono in pace con se stessi e con il prossimo, inevitabilmente si resta coinvolti.

Santiago si distingue nettamente dai luoghi di culto tipo Lourdes -S.Giovanni Rotondo ecc. dove si sono costruite decine di alberghi ,negozi ,con paccottiglie varie ,sfruttando la fede all'inverosimile snaturando l'ambiente circostante; l'augurio è che il sentiero mantenga inalterate queste caratteristiche.

#### Suggerimenti utili per chi volesse ripetere la nostra esperienza.

Le previsioni sono state rispettate, le bici sono andate bene, (solo una foratura).

Evitare le camere d'aria e copertoni economici cinesi, usare solo prodotti europei di marca conosciuta.

Non serve la biammortizzata ,anzi c'è lo svantaggio dell'aumento di peso e ci sarebbero ulteriori difficoltà a posizionare le borse posteriori.(Le nostre sono inserite a slitta e bloccate con un semplice gancio). Invece la forcella ammortizzata , ritorna utile nelle discese con fondo sconnesso, da più sicurezza, permette una velocità superiore e poi stanca meno.

Anche la dotazione proposta per l'abbigliamento è risultata valida (solo tessuti tecnici), leggeri,facili da lavare, asciugano rapidamente, se si ha la pazienza di fare il bucato tutte le sere sono sufficienti 2 cambi. lo per esempio non ho mai messo le calze,alla sera toglievo la soletta interna delle scarpe da bici ,una sciacquata ,le appendevo,al mattino erano asciutte.

## PENSIERI DEI VIAGGIATORI (rubati qua e là)

Il mondo è un libro-chi non viaggia legge solo una pagina Le persone non fanno i viaggi -sono i viaggi che fanno le persone Chi vuol viaggiare felice-deve viaggiare leggero In viaggio, chi si accontenta gode Il denaro serve per vivere –non vivere per servire il denaro

Testo e foto di Alvaro Cecotti