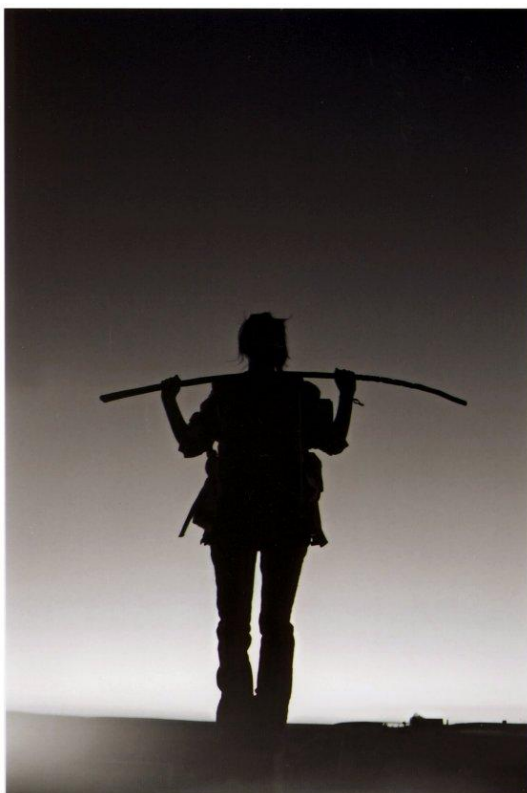


PELEGRINAGGIO GIOVANI
Santiago de Compostela, 5 -17 agosto 2010
GUIDA PER LA PREPARAZIONE
AL PELLEGRINAGGIO



Diceva Goethe: *“L’Europa è nata in pellegrinaggio e la sua lingua materna è il cristianesimo”*.

Si riferiva proprio alle *“vie francigene”* che hanno generato una cultura comune unificando i popoli del Continente Europeo. Santiago e il suo Camino sono ancor oggi una grande risorsa di speranza per il nuovo Millennio, del quale qualcuno ha scritto: *“o sarà religioso o non sarà!”*.

Si tratta di riscoprire le radici cristiane quale anima profonda di una identità culturale e morale capace di divenire una autentica *“civiltà dell’amore”*.

Fare il Camino - se non proprio a piedi, almeno nelle sue tappe principali - significa scoprire luoghi d’arte e monumenti che stimolano una ricerca culturale capace di fare una sintesi della fede che razionalizza e completa le emozioni.

È veramente cosa buona e giusta
renderti grazie, Padre santo,
Dio onnipotente ed eterno.
Gesù Redentore sottrasse san Giacomo
all'umile fatica delle reti,
costituendolo pescatore di uomini
per la loro salvezza.
Egli rispose alla divina chiamata
con animo pronto e fedele;
così meritò di affrontare il tormento del martirio
e di ottenere la gloria,
prima degli altri apostoli del Signore.
A lui e a tutte le creature felici del cielo
ci associamo a cantare, o Padre, le tue lodi.

Dal prefazio della festa di San Giacomo

Carissimi Amici,

è grande la gioia di poterci trovare e preparare insieme ad una bella esperienza, pieni di gioia e col desiderio grande di incontrare tante persone, amici e, tra questi, il più importante, il Signore Gesù.

- Lo facciamo attraverso un **Pellegrinaggio**, il *Cammino di Santiago*. Soprattutto, in questo anno particolare, in cui ricorre il Giubileo Compostelano 2010.

Così si esprimeva il Santo Padre, pochi mesi fa:

nella circostanza del Giubileo Compostelano, esprimo la mia speciale vicinanza ai pellegrini che giungono e continueranno a giungere a Santiago. Li invito a fare tesoro delle suggestive esperienze di fede, di carità e di fraternità che incontreranno nel loro percorso, a vivere il Cammino soprattutto interiormente, lasciandosi interpellare dalla chiamata che il Signore fa a ognuno di essi. Così potranno dire con gioia e fermezza nel Portico della Gloria: "Credo". Chiedo loro anche di non dimenticare nella loro preghiera cadenzata quanti non hanno potuto accompagnarli, le loro famiglie e amici, i malati e i bisognosi, gli emigranti, le persone fragili nella fede e il Popolo di Dio con i suoi Pastori.

- Ci prepariamo fin d'ora ad un **cammino** che si rivela più interiore che esteriore (anche se quest'ultimo si sentirà...), e si presenta contemporaneamente come:
 - Esperienza di devozione e incontro con Dio: si va a Santiago per pregare sulla tomba di Giacomo, primo discepolo che ha dato la sua vita per Gesù, e si cammina nutrendosi di Parola di Dio, dei sacramenti, della meditazione;
 - Esperienza di penitenza e conversione: si va a Santiago per purificarsi da quanto ci allontana dall'amicizia con Gesù, e per fortificare quanto a Lui ci avvicina;
 - Esperienza di preghiera di intercessione: si va a Santiago per pregare e per affidare le intenzioni di preghiera di tanti che ce le affidano e contano su di noi;

Pellegrini si diventa, attraverso il cammino lungo e talvolta faticoso della vita.

Un lungo cammino, che non è chiaro da subito.

Come Giacomo, che rispose alla chiamata del Signore e da pescatore di pesci diventò pescatore di uomini, e al termine del suo itinerario diede la vita per quel Gesù che lo aveva affascinato.

Anche per noi si apre la possibilità di una forte esperienza spirituale.

Ancora il Papa nel Messaggio all'inizio del Giubileo Compostelano:

Con questo atto solenne, si apre un tempo speciale di grazia e di perdono, della "grande perdonanza" come dice la tradizione. Un'opportunità particolare affinché i credenti riflettano sulla loro genuina vocazione alla santità di vita, s'impregnino della Parola di Dio, che illumina e interpella, e riconoscano Cristo, che va loro incontro, li accompagna nelle vicissitudini del loro camminare per il mondo e si dona a loro personalmente, soprattutto nell'Eucaristia. Ma anche quanti non hanno fede, o forse l'hanno lasciata sfiorire, avranno un'occasione particolare per ricevere il dono di "Colui che illumina ogni uomo, affinché abbia finalmente la vita" (*Lumen gentium*, n. 16).

IL PELLEGRINAGGIO

Il termine “**Pellegrinaggio**” indica un viaggio verso un luogo identificato come sacro. Il Pellegrinaggio viene effettuato per:

- avventurarsi in una ricerca spirituale
- devozione
- per riparare ad una colpa

Oggi effettuare il **Pellegrinaggio a Santiago de Compostela** significa compiere a piedi, su vecchi percorsi medievali, con l'accettazione della fatica fisica, un viaggio per ritrovare se stessi in un ambiente incantevole e circondati da moltissimi pellegrini provenienti da tutte le parti del mondo.

I **Pellegrinaggi** verso **Santiago di Compostela** vengono riscoperti intorno agli anni Settanta e da allora sembra che il continuo aumento di pellegrini ogni anno non abbia nessun rallentamento.

Il **Cammino a Santiago de Compostela** viene effettuato per innumerevoli ragioni.

I motivi principali sono:

Di tipo religioso

- richiesta di grazie
- grazia ricevuta
- scioglimento di un giuramento
- scioglimento un voto verso il Santo

Di tipo laico

- ricerca interiore di se stessi
- terapia per risolvere una crisi di coppia
- passione per il trekking medievale
- turismo rurale di tipo economico
- turismo culturale alla ricerca di arte, storia e tradizione.

Erano molti i cammini che portavano a Santiago. Il cammino che per eccellenza ha unificato l'Europa del pellegrinaggio è quello conosciuto come “*Cammino Francese*”. Si accede ad esso valicando due passi pirenaici: quello di Roncisvalle o quello del Somport. I due tratti iniziali, chiamati “*Cammino Navarro*” (da Roncisvalle) e “*Cammino Aragonese*” (dal Somport), si riunificano a Puente la Reina in un unico Cammino.

Il nostro pellegrinaggio MGS prende in considerazione il “*Cammino Francese*” che parte dal versante francese dei Pirenei (Saint Jean Pied de Port) con l'ingresso in Spagna da Roncisvalle. Il Cammino si articola attraverso tutta la Spagna settentrionale passando per le seguenti regioni: Navarra, La Rioja, Castiglia-León (Bierzo) e Galizia. Si incontrano città

storiche tra le quali vanno ricordate, oltre a Santiago, Pamplona, Logroño, Burgos, León e Astorga.

Il territorio attraversato è climaticamente vario: si passa da zone molto umide e boschive (come la Navarra pirenaica, il Bierzo e la Galizia, quest'ultima a clima atlantico), a zone secche, desertico-continentali, con notevoli escursioni termiche (come l'altopiano mesetico della Castiglia-León).

Sul Cammino, dicono gli esperti, non si è mai soli, anche quando intorno non c'è nessuno. è proprio vero. Il Cammino inoltre educa a pensarsi insieme. Così imparerete ad avere cura di quelli che camminano con noi, che incroceremo per via e di quelli che arriveranno dopo di noi, anche se non li conosceremo mai; così altri, che ci hanno preceduto, hanno avuto cura di noi.

C'è un galateo del Cammino? Certamente sì. Qui indichiamo alcune semplici norme di comportamento.

- Se siamo dei pellegrini impareremo presto ad apprezzare l'ospitalità e la gratuità che ci viene offerta.
- Sia che cerchiamo il silenzio, sia che siamo dei chiacchieroni, lungo il Cammino non ostiniamoci a conversare o ad accompagnarci con chi, incontrato e salutato, dimostra di voler essere lasciato solo. Prima o poi una giornata in cui si desidera la solitudine capita a tutti.
- ***Precarietà, essenzialità, fraternità***: sono le parole chiave di ogni pellegrinaggio!



L' EQUIPAGGIAMENTO

La scelta dell'equipaggiamento è condizionata dal fatto che ogni oggetto, ogni indumento ha un peso, magari modesto, ma che complessivamente contribuisce a produrre un carico che la schiena deve sostenere e che viene, sempre e comunque, percepito come eccessivo.

L'*essenzialità*, spesso richiamata nel pellegrinaggio, ha nella scelta dell'equipaggiamento e del materiale, da portare per affrontare il Cammino di Santiago, il proprio apice: capire la differenza tra i termini utile, necessario e *indispensabile*.

Ogni cosa che si vuole portare via deve essere valutata su questa base, e alla fine il bagaglio deve essere costituito solamente da ciò che si ritiene veramente indispensabile. Naturalmente è un criterio soggettivo, non solo perché ognuno di noi ha un metodo di giudizio personale, ma perché la resistenza fisica alla fatica e la capacità di soffrire non sono in tutti uguali.

È evidente che, per motivi di tempo, il nostro pellegrinaggio non ci permette di percorrere per intero i circa 880 km del Cammino Francese verso Santiago de Compostela, di conseguenza alterneremo i 175,5 km a piedi con lunghi tratti in pullman. Questa differenza notevolmente le nostre scelte di equipaggiamento, rispetto a chi compie l'intero cammino a piedi e si trova costretto a portare tutto sulle proprie spalle.

Premesso questo, ecco l'elenco di quelle cose che si ritengono oggettivamente indispensabili e di conseguenza che bisogna avere per affrontare il pellegrinaggio:

INDISPENSABILI

Zaini*

Si tratta di avere due zaini:

- 1 zaino abbastanza capiente che dovrà contenere tutto ciò che prevediamo ci sia indispensabile nei 12 giorni del Pellegrinaggio, ad esclusione del sacco a pelo e del materassini che potranno essere attaccati all'esterno dello zaino. Meglio comunque uno zaino che una valigia, un trolley o quant'altro, perché ogni sera verrà scaricato dal pullman e ogni mattina verrà ricaricato, quindi deve essere pratico!
- 1 zaino più piccolo e leggero, ma comunque comodo, per i momenti di cammino che dovrà contenere quegli oggetti ed indumenti necessari durante il cammino. Si consiglia uno zaino tra i 30 e i 40 litri di capienza, con lo schienale rigido e ventilato.

Ecco un esempio abbastanza economico:



**DECATHLON
FORCLAZ 40 AIR**
45,00€ circa

Sacco a pelo

Necessario, ma leggero (evitare quelli in piumino o termici), siamo ad agosto e le notti spagnole sono molto calde, anche se in qualche tappa la temperatura notturna può scendere di parecchio rispetto a quella diurna.

Materassino

È necessario perché non in tutti i luoghi in cui si sarà ospiti per la notte ci saranno letti a disposizione e dormendo per terra è bene essere più comodi il possibile per recuperare la stanchezza del cammino.

Scarpe*

Un paio di scarpe da trekking, di tipologia adatta al terreno misto o in alternativa un paio di sandali da trekking. È evidente che più il prodotto è tecnico, più offre protezione e comfort al piede. Ecco alcuni suggerimenti:



**DECATHLON
ARPENAZ 500 NOVADRY**
47,00€ circa



**SALOMON PRO 3D
ULTRA**
120,00€ circa



DECATHLON
ARPENAZ 300 MARRONE
42,00€ circa



SALOMON EPIC
CABRIO
90,00€ circa

Il sandalo offre ovviamente una maggiore areazione al piede, che dato il caldo che ci sarà, è importante far respirare il piede. Se dovete fare un investimento economico meglio farlo sulle scarpe e risparmiare su altro!

Ciabatte

In gomma, per la doccia e per far stare i piedi il più possibile all'aria durante i momenti di riposo. Se ne può fare a meno se si hanno i sandali impermeabili.

Costume da bagno

È essenziale per farsi la doccia, perché non sempre ci saranno situazioni di "privacy" sufficienti. Nelle tappe di ritorno ci potranno essere opportunità di fare il bagno, sia nell'Oceano, che nel Mediterraneo.

Giacca leggera*

In materiale impermeabile e, per quanto possibile, traspirante. Esempio:



DECATHLON
FORCLAZ 100
35,00€ circa

Pantaloni


1 o 2 paia lunghi con cerniera a mezza coscia (i jeans o i pantaloni "tendenza" sono da evitare, lasciando spazio alla comodità). Più paia corti. Si trovano modelli leggerissimi, facilmente lavabili, abbastanza robusti.

	Il pantalone lungo può essere necessario per entrare in alcuni luoghi di culto.
Calze*	<p>6 o 7 paia (almeno), senza cuciture, traspiranti, specifiche per trekking. Esempio:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>DECATHLON 2 FORCLAZ 400 16,00€ circa</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>THORLOS MINI CREW WALKING SOCKS THIN CUSHION WITH COOLMAX 13,00€ circa</p> </div> </div>
Felpa	Una leggera ed una più pesante, in pile (leggero e caldo). La pesantezza dipende dalla vostra sensibilità al freddo e alle escursioni termiche.
Mutande, magliette.	<p>Mutande. Sul numero lasciamo alle abitudini di ciascuno (l'igiene suggerisce 1 paio al giorno, ma si possono sempre lavare alla sera e trovarle asciutte il giorno dopo!). Ne esistono in materiali (microfibra) che riducono al minimo la permanenza di sudore sulla pelle e asciugano in fretta.</p> <p>Magliette. Liberi di usare quelle che preferite, ovviamente si suggerisce in cotone. È evidente che quelle in materiale tecnico aiutano la traspirazione e riducono la permanenza del sudore sulla pelle.</p>
Cappello*	<p>Uno per il sole (o bandana) e uno impermeabile, a falda larga, perché anche se dovesse piovere la tappa a piedi si fa comunque! Un esempio:</p> <div style="text-align: center;">  <p>DECATHLON CAPPELLO FORCLAZ IMPERMEABILE 11,00€ circa</p> </div>

Borraccia	In materiale leggero e termica, meglio se è agganciabile esternamente allo zaino.
Cordino	5/6 metri, per stendere, con 5/6 mollette per i panni.
Asciugamani	Quelli in cotone a nido d'ape assorbono bene e occupano poco posto. È bene averne almeno 3 per i 12 giorni e lavarli durante il percorso.
Set pulizia	Per igiene personale e per lavare biancheria. Una buona soluzione è portarsi un sacchetto di sapone di marsiglia in scaglie per lavare i panni. Non scordare tagliaunghie o forbicina: la "manutenzione" dei piedi in questi giorni è fondamentale!
Set per medicazione e medicine	Benda elastica, cerotti normali e soprattutto quelli speciali per vesciche (Compeed), antidolorifico, antinfiammatorio, fermenti lattici, crema per la protezione dei piedi, Mercurocromo o Betadine, aghi sterili per le vesciche, crema scottature. Ovviamente tutti quei farmaci di cui sapete di avere normalmente bisogno, soprattutto nel caso di patologie o allergie.
Coltello	Un coltello multiuso può essere sempre utile.
Sacchetti	Ripiegati bene, servono sempre.
Liturgia delle Ore	Per la preghiera quotidiana delle Lodi e del Vespro è necessario il breviario/libretto della Liturgia delle Ore in rito Romano. Se ne siete sprovvisti è l'occasione per acquistarlo o farselo regalare!
Penna, quaderno	Se si vuole scrivere un diario e/o prendere appunti.
Telefonino	Informarsi prima della partenza presso il centro di assistenza del vostro gestore sulle tariffe più economiche.
Macchina fotografica	Come si fa a rinunciare a qualche foto ricordo? Le macchine compatte pesano solo 200/300g e stanno comodamente in una tasca.
Occhiali	Da sole e (eventualmente) da vista
Tessera europea	TEAM - Tessera Europea di Assicurazione Malattia.

di assicurazione malattia	Vedi le informazioni per richiederla al link: http://www.salute.gov.it/assistenzaSanitaria/paginaInternaMenuAssistenzaSanitaria.jsp?id=624&menu=strumentieservizi
Lettore mp3 o I-Pod	È necessario per l'ascolto delle meditazioni che sarà possibile scaricare dal sito www.mgslombardiaemilia.it prima di partire. Nelle diverse tappe e zone sarà proposto l'ascolto di una meditazione. Un po' di musica può essere utile nei momenti in cui si affrontano tratti durante i quali si cammino da soli, in "compagnia di se stessi" o in contemplazione della natura.

UTILI, MA SE NE PUO' FARE A MENO

Bastone telescopico*	<p>Due, per alleggerire il carico sulla schiena, specialmente in salita e in discesa. Possono essere utili, ma dipende dalle abitudini. Un esempio:</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>DECATHLON BASTONCINO ARPENAZ 200 <i>10,00€ circa al pezzo</i></p> </div> </div>
Integratori salini, aminoacidi e prodotti simili	C'è chi dice siano indispensabili, chi dice che se ne può fare a meno, adottando una alimentazione equilibrata. Comunque, nel caso sappiate di avere possibili "cali di zuccheri" o "stanchezza facile" è più saggio portarne qualcuno.
Ombrellino pieghevole	Con il sole d'agosto, soprattutto nei tratti di <i>mesetas</i> può essere un utile riparo dal sole, in particolare se si sa di essere "a rischio insolazione".
Marsupio	Può essere utile per alloggiare portafogli, cartine, spiccioli, telefonino, ...

* I prodotti segnalati, anche tramite immagini, sono solo esempi. Ciascuno può acquistare quelli con le caratteristiche simili che più gli aggradano o utilizzare ciò che già possiede.

LA PREPARAZIONE

Il primo elemento da considerare, come abbiamo già detto per l'equipaggiamento, il nostro non sarà un pellegrinaggio percorrendo tutto il Cammino di Santiago (880 km circa) e neanche con il peso gravoso di uno zaino con tutto il necessario, perché il supporto dei pullman ci sgrava.

Malgrado questo, lo sforzo è ripetuto per 9 giorni consecutivi con una media di 19,5 km al giorno, e quindi dopo la prima tappa si inizia a camminare portandosi dietro la fatica dei giorni precedenti.

Questa riflessione serve a comprendere che, anche chi è abituato ad effettuare alcune escursioni in montagna, normalmente non prolunga lo sforzo per così tanti giorni e, anche se è abituato ad allenarsi correndo e camminando regolarmente, non è proponibile ripetere in allenamento uno sforzo simile!

Si consiglia, quindi, una preparazione graduale (che in realtà doveva essere già incominciata prima di questo incontro), semplicemente camminando a passo veloce - almeno due/tre volte la settimana - inizialmente per 1-2 ore. Successivamente aumentando la frequenza delle uscite, portandola a 4/5 e poi la durata, alternando uscite brevi a uscite più lunghe (3-4 ore). Solo negli ultimi 10 giorni si consigliano uscite giornaliere.

I tipi di percorsi scelti da privilegiare sono quelli misti (salite / discese in terreno collinare), come anche il fondo del terreno (sterrati / asfalto / sentieri).

È necessario portare lo zainetto con il necessario (2-3 kg) senza strafare.

Si consiglia di utilizzare le scarpe che userete poi nel cammino, anche perché se le acquistate apposta, iniziate così ad adattarle al vostro piede, evitando poi vesciche e problemi tipiche della calzatura nuova.

I PIEDI

Infine parliamo dei piedi. In allenamento potreste non avere problemi; nel cammino mi potrebbero venire con più facilità le vesciche fin dai primi giorni e mi perseguirvi fino alla fine. Questo può essere causato dalle ore di cammino:

- il piede sta a lungo chiuso, umido di sudore e la pelle si macera e diventa tenera;
- le infiammazioni e lo stress al quale è sottoposto il piede non fanno in tempo a regredire durante la pausa serale e notturna, di conseguenza il piede inizia quindi già indebolito la giornata successiva;
- arrivano quindi le vesciche.

Rimedi? Ognuno dice la sua, ognuno ha la sua ricetta.

Qualche consiglio:

Prima

- arrivare al cammino con i piedi induriti il più possibile dagli allenamenti e, soprattutto, camminando scalzi (se possibile sulla sabbia);
- scegliere con cura le scarpe e le calze (dare fiducia ai negozi specializzati);
- se si sa di avere predisposizione alle vesciche e ai calli farsi controllare i piedi da un podologo.

Durante

- lavarsi con frequenza i piedi (almeno a metà giornata), farli asciugare bene e cambiarsi le calze, badando che queste non facciano pieghe;
- massaggiare i piedi alla sera e alla mattina con creme apposite: ottimo l'olio detergente per i bambini;
- bucare con un ago sterile la vescica e far uscire l'acqua;
- disinfettare bene per evitare infezioni;
- tenere il più possibile il piede all'aria;
- al momento di ripartire applicare i cerotti speciali sulla vescica: i più comuni in sono i *Compeed*. Fanno le funzioni di una seconda pelle e danno protezione finché l'epidermide non si è riprodotta. Il fastidio al piede rimane, ma comunque un po' alleviato.

Ultima regola: fare il cammino è pur sempre un'impresa personalmente rilevante, bisogna quindi mettere nel conto un po' di sofferenza e serenamente accettarla. È un passaggio fondamentale, se non lo si compie bene ogni sofferenza, ogni contrattempo appaiono intollerabili e insuperabili.





ELOGIO DEI PIEDI

di Erri De Luca

Perché reggono l'intero peso.

Perché sanno tenersi su appoggi e appigli minimi.

Perché sanno correre sugli scogli e neanche i cavalli lo sanno fare.

Perché portano via.

Perché sono la parte più prigioniera di un corpo incarcerato. E chi esce dopo molti anni deve imparare di nuovo a camminare in linea retta.

Perché sanno saltare, e non è colpa loro se più in alto nello scheletro non ci sono ali.

Perché sanno piantarsi nel mezzo delle strade come muli e fare una siepe davanti al cancello di una fabbrica.

Perché sanno giocare con la palla e sanno nuotare.

Perché per qualche popolo pratico erano unità di misura.

Perché quelli di donna facevano friggere i versi di Pushkin.

Perché gli antichi li amavano e per prima cura di ospitalità li lavavano al viandante.

Perché sanno pregare dondolandosi davanti a un muro o ripiegati indietro da un inginocchiatoio.

Perché mai capirò come fanno a correre contando su un appoggio solo.

Perché sono allegri e sanno ballare il meraviglioso tango, il croccante tip-tap, la ruffiana tarantella.

Perché non sanno accusare e non impugnano armi.

Perché sono stati crocefissi.

Perché anche quando si vorrebbe assestarli nel sedere di qualcuno, viene scrupolo che il bersaglio non meriti l'appoggio.

Perché, come le capre, amano il sale.

Perché non hanno fretta di nascere, però poi quando arriva il punto di morire scalciano in nome del corpo contro la morte.



