

SCARPE DIEM!

Cammino di Santiago 2012 in gruppo



Probabilmente non si immagina che, per andare al Cammino di Santiago, i motivi religiosi risultano meno preponderanti di quanto si creda o dica in giro. Si tratta di un'occasione di vita all'aria aperta, d'incontro quindi con la natura, con la storia dei luoghi e dei pellegrinaggi, e "di contatto" con se stessi, tramite le cose che incontriamo (tante), quelle che portiamo con noi (poche!), ma soprattutto con il nostro corpo (al centro). E si tratta anche della concreta possibilità d'incontro con le persone che entrano a far parte del nostro percorso. Ci si sente "in movimento" per alcuni giorni, si ha una meta precisa e diversi modi per raggiungerla, si devono ascoltare le nostre esigenze (quelle vere, quelle fisiche!) e ci si può dedicare finalmente a sentirsi in armonia con ciò e con chi ci circonda.



Il senso profondo del Cammino è l'esercizio fisico e la prassi del camminare, da sempre unite al pensare in maniera utile e positiva. Non a caso è un'attività stimolante, conosciuta dai filosofi che, già nell'antichità, passeggiavano, ideando e discutendo teorie ancor oggi fondamentali. È per questo che, il camminare, rappresenta una pratica di potenziamento spirituale riconosciuta ed esperita da mistici di ogni tendenza, da anacoreti, profeti e santi. Ma soprattutto è un'attività che consente a chiunque, se svolta correttamente, di migliorare tutte le funzioni vitali fisiche, è un po' un toccasana ad ogni tipo di problema: ci spinge all'essenzialità per le poche cose che bastano per essere soddisfatti, quando camminiamo, e ci mantiene presenti a noi stessi, alla parte di noi che davvero conta, il corpo, spingendoci a mettere tra parentesi il passato e non lasciandoci preoccupare inutilmente per il futuro, perché invita a vivere giorno per giorno. Aiuta a digerire metaforicamente (talvolta anche praticamente) cose difficili da "buttare giù", fa vedere meglio la nostra strada, dipanando polveroni e nebbie, ci abitua a superare avversità, infine ci avvicina concretamente alla meta. In questo modo di camminare, tipico del pellegrinaggio, si assaggia perciò anche l'alternanza fra momenti di solitudine e momenti di condivisione, per questo è importante dedicarvi uno spazio significativo, un tempo sufficiente per "entrarvi" davvero (almeno una settimana-dieci giorni), sia che ci si vada da soli, sia che si preferisca una buona compagnia, come la nostra...

Il percorso

Per dirsi "pellegrini", per chi proprio ci tiene, non è necessario partire dai Pirenei percorrendo gli 800 chilometri che segnano il Cammino Francese (così chiamato perché praticato storicamente da chi veniva passando per la Francia).



L'esperienza qui proposta è quella di un'avventura che può in ogni caso dirsi "compiuta", pertanto riguarda gli ultimi 160 chilometri della parte finale del Cammino Francese, tutti nella fresca e lussureggiante Galizia, un percorso agevole, dotato di tutti i servizi. Il nostro cammino comincia dal monte O'Cebreiro, transitando per Sarria (per dirsi pellegrini sarebbe sufficiente partire da questa città) e si corona con il "premio" di arrivare a Santiago, che è una città bellissima, ma altrettanto splendide scopriremo che sono tutte le piccole località che attraverseremo.

Non perseguiremo finalità né modalità religiose, in questo modo ognuno avrà la possibilità di vivere l'esperienza nella maniera più autentica e che ritiene adatta a sé. Tuttavia anche in quest'ottica "laica", per chi fa il Cammino per la prima volta, può essere importante concluderlo con la soddisfazione di ricevere al termine la famosa Compostelana, il certificato che trasforma la "credenziale del pellegrino" in un



percorso che ha avuto un compimento, anche dal punto di vista, diciamo, "burocratico". Per ottenerla è sufficiente aver fatto a piedi gli ultimi 100 chilometri di cammino da Sarria a Santiago.

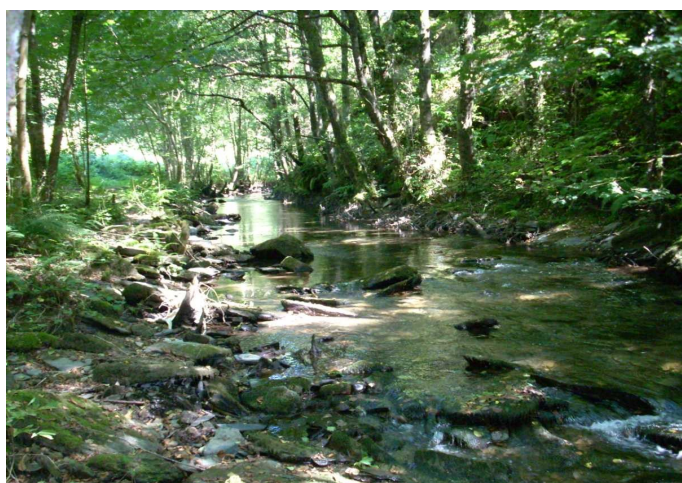


Il percorso completo del Cammino Francese per Santiago de Compostela

La proposta di quest'anno

Il cammino in gruppo per quest'anno è simile a quello sperimentato già da 3 anni a questa parte, i chilometri proposti fino a Santiago saranno 160: quei sessanta in più dell'“indispensabile” rappresentano la parte anche più qualificante e bella del Cammino, in quanto si tocca dapprima l'alta montagna e poi la compagnia di un ruscello che diventa fiume, in un percorso medievale per villaggi e antichi mulini.

La proposta toccherà i 4 elementi della medicina antica: cominceremo percependo l'aria, che appare come l'“incontro” più significativo, soprattutto per quanti di noi vengono dalla città: ci ritroveremo nel giro di poche ore a 1300 metri, accorgendoci decisamente di respirare una dimensione inusuale, a livello fisico, ma anche dal punto di vista paesaggistico e, questa “apertura” ci accompagnerà, risvegliando tutti i nostri sensi, anche nella discesa dei giorni successivi.



Dall'aria si passerà all'acqua, con la lunga compagnia di un ruscello, fino al Monastero di Samos, dove troveremo confluente in fiumi più grandi.



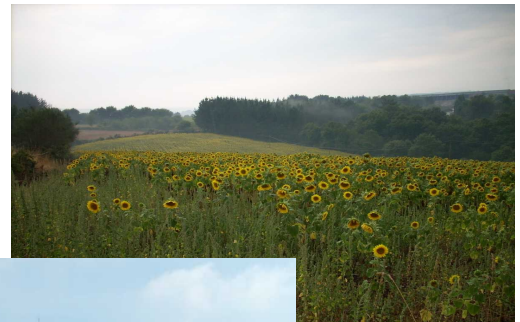
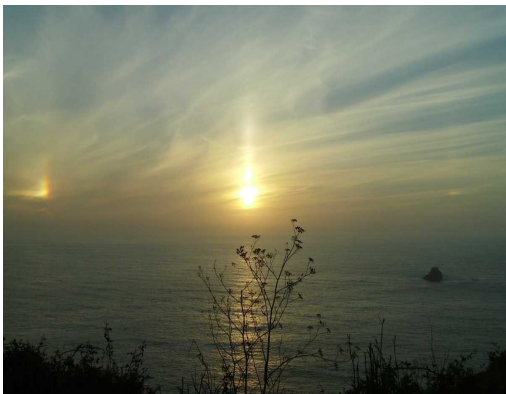
In questo cammino non si può che godere della grande quantità di esseri viventi che popolano il nostro pianeta, specialmente nella lussureggiante e fresca Galizia.



Dall'acqua passeremo a un lungo percorso ove la terra la vedremo rigogliosa e la sentiremo sotto i piedi con la prima stanchezza: una dimensione fondamentale che ci restituisce contatto col corpo e le sue esigenze.



E per concludere troveremo il fuoco della meta, e l'ardore di chi è alla fine di un lungo percorso.



Chi se la sentirà potrà proseguire per 90 km fino a Finisterre, la punta più estrema d'Europa nell'oceano Atlantico.



Notizie tecniche sul percorso



Le tappe proposte sono quelle che, un pellegrino che viene dai Pirenei (o da altre zone della Spagna), avendo alle spalle almeno altri 6-700 chilometri, riuscirebbe generalmente a compiere in 5-6 giorni, sia perché c'è un effetto "accelerazione" sulle ultime tappe (i pellegrini percorrono in genere a questo punto fra 25 e 35 km al giorno, state tranquilli, noi no!), sia perché queste sono più facili, pianeggianti e meglio attrezzate. Purtroppo negli ultimi chilometri

s'incontrano un po' troppi pellegrini, e quindi si perde il senso di pace o di "asceti", quello spirito caratteristico che si trova più spesso nella parte di cammino più lontana dalla meta; tuttavia in gruppo ci si "protegge" meglio dalla folla.

È perciò importante fare queste ultime tappe lontano dai periodi di maggiore affluenza, in 9-10 giorni percorrendo circa 14-18 km al giorno (circa il doppio del tempo necessario, per essere sicuri di non avere sofferenze), dedicando all'intero viaggio, dunque, una quindicina di giornate consecutive, includendo voli e spostamenti intraregionali, oltre la possibilità, per chi ne ha voglia, di proseguire fino al mare (Finisterre).



From La Faba to Santiago de Compostela through the Camino de Santiago (164,8 km)

The graph shows the altitudes and the partial distances of the 32 localities with accommodation and other 6 places.

Greatest height: 1334 m (Alto do Poio). Smallest height: 248 m (Amenal).

R: pilgrims public hostel. P: pilgrims private hostel. A: youth hostel.

C: campsite. H: hotel, hostel, guesthouse... FR: off-route.

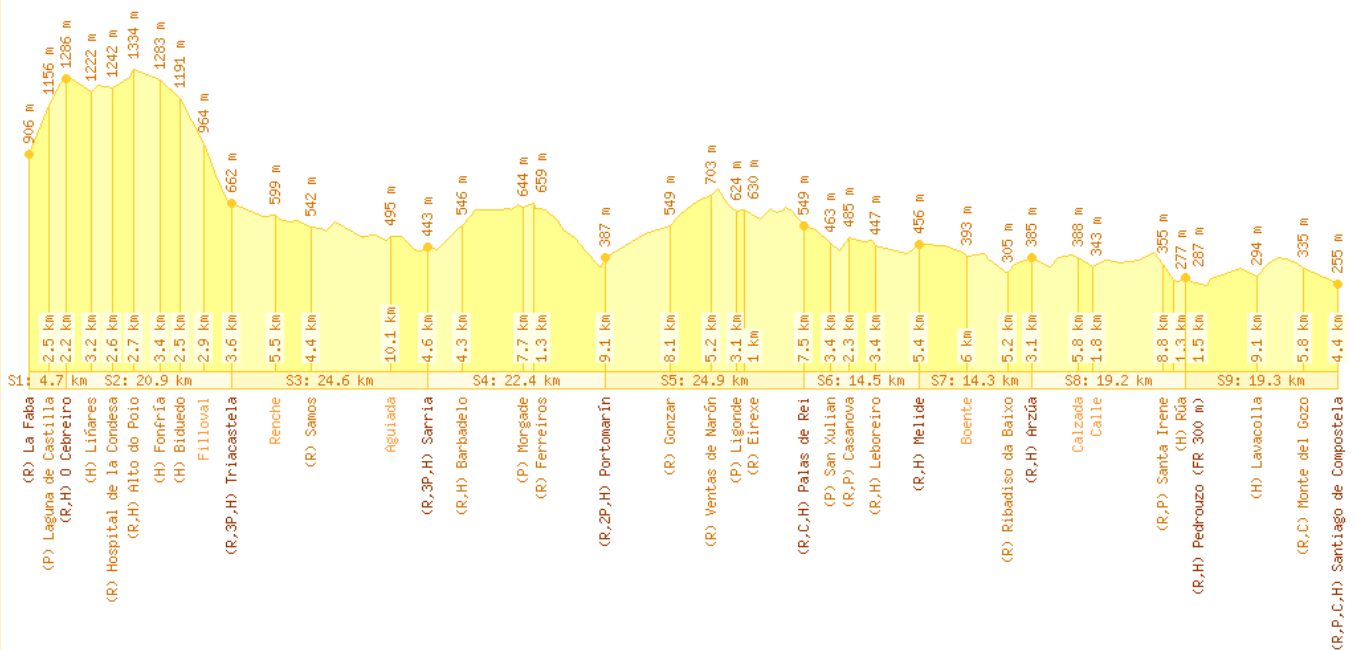


Image generated by Godesalco.com for Fresco Tours on 30 January 2010

I dislivelli del percorso sono poche decine di metri al giorno, solo nella prima tappa si parte da circa 900m sul livello del mare e si sale a 1300, poi si scenderà rapidamente sotto i 700, ed infine si arriva fino a 250m

Tutt'altro che "soffrire"

Al cammino non si va per "punirsi", ma per regalarsi un'esperienza unica, che rimetta al centro delle nostre giornate ciò che davvero conta, facendoci dimenticare tutte le sciocchezze, e soprattutto i pensieri inutili o dannosi che, se fossimo capaci di portarceli appresso (per fortuna non è possibile, state a vedere!), ci appesantirebbero in maniera insopportabile: è così che diventa un'esperienza di liberazione e quindi anche di "essenzialità". Indubbiamente ci si confronta con "sforzi", che in verità possono e devono essere affrontati in maniera proporzionata alle nostre forze, e senza superare i limiti. Sarà proprio questa dimensione autenticamente fisica a farci conoscere i nostri tempi ed esigenze, ci avvicinerà agli altri riuscendo a partire da noi, in una solidarietà che accompagna con naturalezza, fin da subito, i pellegrini. È questa la "magia" di cui si rimane avvolti per tutto il cammino e, se lo avremo fatto con intensità, questo alone ci avvolgerà ancora per mesi, dopo averlo concluso.



Davanti a qualsiasi necessità si trova sempre ogni forma di aiuto, ben oltre il prevedibile, e si ha frequente occasione anche d'imparare a cavarsela da soli, con piccole e grandi soddisfazioni. In ogni caso il cammino, specie in Galizia, è fornito ogni pochi chilometri di tutti i tipi di sostegno, sia da parte del volontariato, sia da parte della rete istituzionale di sicurezza che offre la presenza della Guardia Civile (spesso è anche presente a cavallo, a presidiare e percorrere i sentieri), centri sanitari (ambulatori frequenti e ben attrezzati, gratuiti per i pellegrini, eventuali cure mediche sono coperte dalla tessera

sanitaria europea), e poi uffici del turismo (che forniscono le mappe necessarie), bar, ristoranti, alberghi, negozi, alimentari, farmacie.

Ovunque si respira un'aria di tranquillità e pace, frequentemente s'incontrano donne di tutte le età che camminano da sole, gruppi familiari con bambini grandi e piccoli, numerosi anziani.

Camminare aiuta a incanalare e gestire i conflitti (vedi manifestazioni, marce della pace, ecc.), ed è ormai considerata a tutti gli effetti una vera e propria attività con risvolti terapeutici apprezzabili; lo stesso Cammino di Santiago è praticato pertanto anche per affrontare problemi cardio-circolatori, depressioni, problemi psichici e tossicodipendenze, e vi ho visto procedere serenamente persone con notevoli difficoltà di movimento (camminando con una stampella, gruppi di handicappati con carrozzelle), in età avanzata e con seri problemi di vista (ovviamente accompagnati), quindi si può dire che è davvero adatto a tutti.



MODI

In gruppo

L'esperienza che qui propongo è compiuta in sé, completa e soddisfacente, ma può anche essere considerata propedeutica, una sorta di allenamento e di presa di contatto, introduttiva ad un percorso più impegnativo, cui tornare ancora una volta, in futuro, in solitudine o in gruppo, con più tempo davanti. Per questo anche il mio ruolo sarà quello di accompagnare ognuno a fare il "suo cammino", aiutando a diventare autonomi in ogni passo. Andare in gruppo sicuramente farà un effetto diverso a ciascuno, il modo proposto si presta infatti a diverse maniere di fruirne, collettivi ed individuali: ogni modo sarà in piccole ma efficaci dosi, secondo ciò che si vuole e ci si può permettere.

L'idea di essere in gruppo può aiutare a sentirsi forti e protetti in un'esperienza nuova e, sicuramente, è così, purché le persone siano in equilibrio e allenate anche minimamente, più nelle relazioni umane che fisicamente. La preparazione del gruppo, dunque, è ancor più preziosa che per una partenza in solitudine, e ce ne diamo occasione con camminate collettive nei mesi precedenti, oltre che con incontri culturali.

Il cammino, in verità, non presenta rischi particolari, né sforzi fisici eccezionali, il vero pericolo deriva dalle imprudenze banali, spesso dovute al forzare i ritmi per adattarsi agli altri o, peggio, dal non ascoltare i propri, facendosi prendere dalla "competizione". Sarà comunque "il cammino" a selezionare e chiarire le nostre vere esigenze ed i nostri veri compagni: ognuno viene per cercare il proprio modo, ed impara ad essere più clemente con se stesso e con gli altri che, come noi, cercano semplicemente questa comprensione di se stessi.

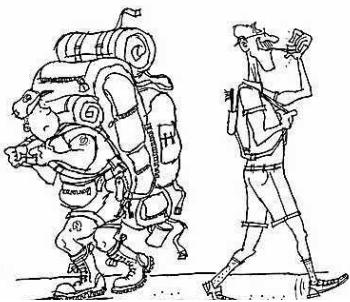
Il gruppo ci aiuterà a sentirci più sicuri, se vorremo farne tesoro.



In solitudine

Il mio consiglio appassionato è di dedicare al Cammino un intero mese e, magari, intraprenderlo in totale solitudine, cominciando dai Pirenei (o altre zone della Spagna), percorrendo circa 800 chilometri fino a Santiago.

Può sembrare un'avventura eccezionale e ai limiti, invece provando a fare la decina di giorni di cammino che propongo, anche come sola prova, sono certo che si avrà la misura della fattibilità del resto della possibile impresa: il tempo (e lo spazio) scorreranno ben più veloci di quanto possiamo immaginare, la magia di cui è avvolto il Cammino si servirà della bellezza della natura e dell'avventura, della compagnia, che non ci mancherà quando la vogliamo, dei momenti di solitudine che sapremo cercare e permetterci, ma soprattutto della, stavolta irrinunciabile, profonda, continua e semplice relazione con il nostro corpo. È questo il modo in cui quest'avventura diventerà (se lo vogliamo) lo spartiacque di un momento di vita memorabile, per molto tempo noteremo che nella nostra esistenza c'è stato un "prima" e un "dopo" il Cammino. Per questo anche la solitudine farà un po' parte del nostro cammino in gruppo, nei modi più avanti descritti, e sarà una scoperta positiva.



Come organizzarsi per le tappe

Un essere umano con un peso aggiunto che non superi 1/10 del proprio corpo (es: 70 kg/peso corporeo, non oltre 7 kg di zaino) cammina normalmente ad una velocità di passeggio di 4 km all'ora. Fondamentale dunque è non portarsi cose inutili, e nemmeno flaconi grandi di saponi e shampoo, meglio i "campioni" che regalano ovunque. Le tappe che propongo (circa 14-18 km al giorno) si possono fare in una mattinata piena, se ce la si vuole prendere comoda. Chi ha passo di marcia sarà più veloce, grazie alle indicazioni complete e frequentissime potrà anche precedere il gruppo da solo.

Sulla maggior parte del percorso c'è servizio di autobus e taxi privati (questi costano circa 2-3 euro al chilometro), quindi economici e pronti per chi, talvolta, non se la sentisse di fare "la tappa", o preferisse accorciarla. Lo dico per rassicurare, ciò darà a tutti la voglia di "osare" liberarsi da ogni "supporto abituale", con la certezza di potervi contare in caso di necessità.



La mia presenza sarà sempre comunque al fianco dei più lenti, quindi di chi scelga di andare a piedi, ed in particolare di quanti siano ultimi: in questa maniera incontreremo sempre chi ci precede, specie nel caso abbia avuto problemi e si fosse fermato a riposare e ad attendere.

Dunque il vostro accompagnatore sarà in coda perché, in quel tratto di Galizia, il Camino è indicato perfettamente, e la popolazione è abituata a reindirizzare i pellegrini

disattenti, quando si avviano

fuori percorso. È questa, dunque, anche un'occasione unica per perdersi e ritrovarsi, acquisire sicurezza nello scegliere l'itinerario senza particolari rischi, diventare sempre più autonomi nei movimenti.



Svolgimento della giornata: momenti comuni ed individuali

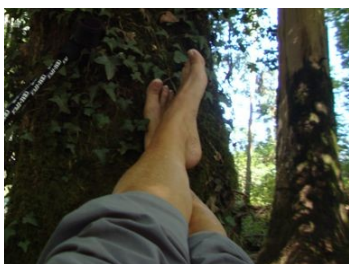
Primi momenti comuni saranno la colazione al mattino e la presentazione del percorso, poi ognuno si muoverà con i propri tempi (a meno che non scelga come me i tempi dei più lenti, e quindi preferisca unirsi al mini-gruppo "di coda"), chi sente di poter andare più spedito sicuramente se la caverà, ognuno sceglierà i suoi spazi per caffè e spuntini. Tra ora di pranzo e primo pomeriggio è previsto l'arrivo negli alberghi (preferibilmente non oltre le 16), e quindi ci si dedicherà a: sistemazione, doccia, bucato del giorno, riposo e momenti liberi. Intorno alle 19 ci si rivede in gruppo per una visita storica della località, la cena sarà

generalmente alle 21 nei ristoranti ubicati nei pressi degli alberghi, o nelle stesse strutture che ci accoglieranno, quando sarà possibile organizzare per tempo (e secondo turni) la cucina. Il fatto di andare insieme, di lasciarsi e ritrovarsi più avanti, di muoversi anche a coppie e cambiare spesso partners, l'incontrare ed il rincontrare persone, anche esterne al gruppo, darà poco alla volta la sensazione piacevole ed incoraggiante di dominare luoghi e tempi, lasciando spazi di solitudine e di gruppo. Chi accetterà di condividere il ritmo del più lento farà un regalo a sé e a tutti, e potrà contare su una sosta di rinfresco dei piedi ogni ora e mezza circa: questo modo di avanzare non ha controindicazioni fisiche di nessun tipo, nemmeno le bolle ai piedi, garantito!



Per chi gradisce a fine giornata ci si rincontra con pensieri, letture e riflessioni dedicati a riassaporare i momenti salienti di un'avventura straordinaria perché fatta con tutto il corpo, che poco a poco cambia la nostra vita, perché nel rappresentarla in metafora ci consente allo stesso tempo di rivederla in concreto, ad ogni passo, in solitudine ed in compagnia.

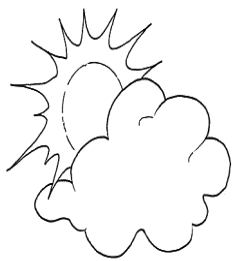
Possibili problemi



Nel caso vengano bolle ai piedi, che con le precauzioni indicate sopra si evitano, si deve tener conto che esse assorbono da sole in 3-4 giorni, e si neutralizzano immediatamente con cerotti specifici.

Si prevengono efficacemente alternando calzature da passeggio (ben collaudate) con i sandali, e in ogni caso rinfrescando frequentemente i piedi; pur avendo bolle si può camminare senza fastidio con i cerotti appositi, che si vendono lungo tutto il percorso, e si prevengono efficacemente eventuali piaghe.

Ben più problematiche sono le possibili (ma rare) tendiniti, alle quali non c'è altro rimedio che il rallentamento o il riposo assoluto: esse sono sempre e solo causate dalla fretta di arrivare e quindi da una richiesta spropositata fatta al proprio organismo: va tenuto sempre presente che il cammino non è una sfida, deve essere una passeggiata, un piacere, possibilmente, sia solitario, sia condiviso. In ogni caso, se necessario, si possono prevenire con un piccolo lavoro di osservazione e correzione posturale, che ci daremo il tempo di fare.



Il clima in Galizia è fresco e piacevole in estate, ma il sole proprio per questo tradisce e può scottare, quindi occorre crema di protezione solare. La pioggia, quando viene, se ne va rapidamente (il clima è atlantico), ma non sarà comunque un

problema, con l'impermeabile a poncho si cammina divertendosi, i temporali durano in genere poco e ci si asciuga presto, l'importante è proteggere il cambio di vestiti da indossare dopo una doccia ristoratrice.

Problema banale ma alla lunga serio: dormendo in camerata c'è sempre qualcuno che russa. Non dimenticate di portare i tappi di cera per le orecchie!

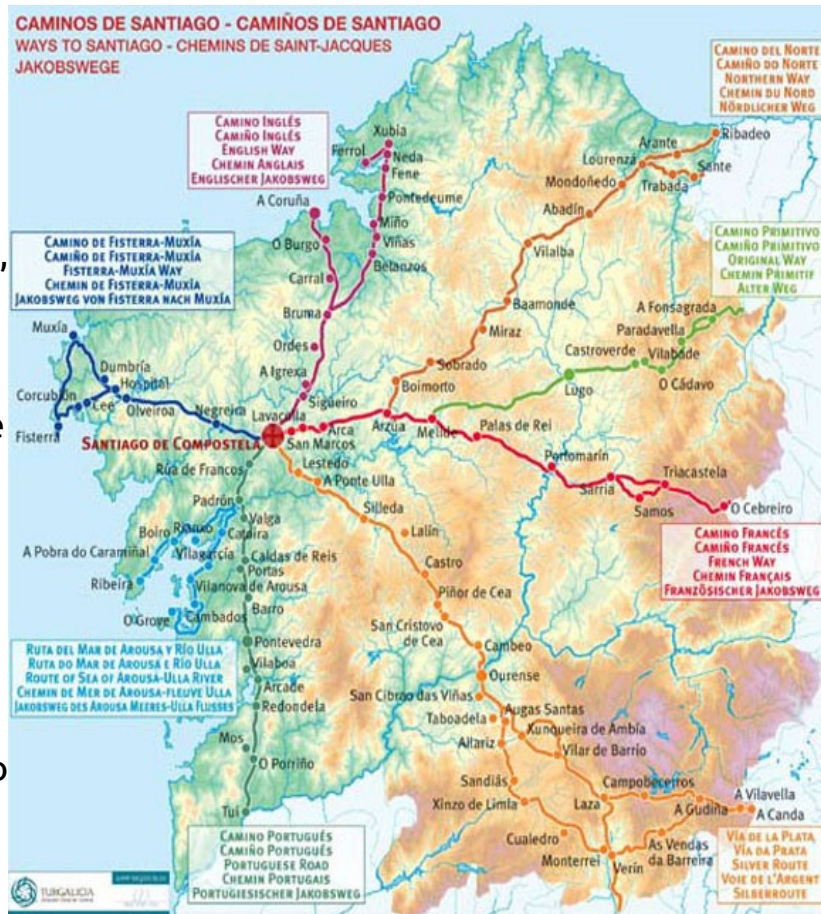


Il Cammino nelle varie stagioni e nel periodo proposto

Passato l'incubo dell'anno santo "santiaghegno", che è il momento di massima affluenza nei vari anni, in effetti il mese sconsigliabile per affrontare il Cammino Francese risulta quello compreso fra la metà di luglio e di agosto, poi le presenze vanno a scemare. È per questo che la nostra proposta va oltre il ferragosto, in modo da raggiungere Santiago quando ormai si avvicina

settembre. I periodi più belli, dal punto di vista climatico e naturalistico, sono quelli che precedono o seguono il momento di massima affluenza, ed ancora meglio è andarci del tutto fuori stagione, come d'inverno. La coincidenza di eccessive presenze, purtroppo, peggiora la qualità dei servizi a fronte della grande e meno selezionata affluenza, moltiplicando gli schiamazzi e gli aspetti consumisti. Gli altri momenti dell'anno sono perfetti per una vera esperienza di qualità, ma richiedono un appesantimento dell'equipaggiamento, dovendo affrontare freddo e maggior pioggia.

Ma ne vale la pena!



LOGISTICA

Albergues de los peregrinos e pensioni

Si dorme in camerate di 8 posti (in media), in letti a castello (talvolta anche individuali), non c'è divisione fra uomini e donne. Negli alberghi c'è sempre doccia calda e naturalmente bagni, spesso (non sempre) anche possibilità di cucina con fornitura di pentole e piatti. Si tratta di strutture parrocchiali, comunali o regionali, frequentemente anche private, accoglienti quando gestite da volontari, il costo per notte è di circa 5-10 euro; in ogni caso c'è anche la possibilità di fruire, in quasi ogni località, di pensioni private (con camere doppie/triple ecc.) intorno a 25-50 euro/persona



Ristorazione e cucina



Ovunque vi sono ristoranti che propongono "menù del peregrino" a non oltre 10 euro, sia a pranzo sia a cena. Purtroppo negli *albergues* pubblici da qualche tempo non si può più cucinare, nei privati, se vogliamo, organizzandoci proveremo a fare da noi, quando possibile.



Colazione di caffè/latte e cornetto costa circa 2 euro

Nel cammino



Per la camminata giornaliera raccomando di portare acqua ($\frac{1}{2}$ o 1 litro, anche in bottiglietta di plastica, evitare borracce pesanti).

È consigliato fare una buona colazione la mattina (nella foto churros e cioccolata, ma non esagerate!), poi solo uno spuntino durante il cammino, e non più di un vero pasto al giorno, al tramonto, magari il famoso "menù del peregrino". Per lo "spuntino" fatto in cammino è indicata frutta fresca e secca, panino (per chi non può farne a meno), succhi di frutta o yogurt.

La soddisfazione fisica di camminare ci fa autoregolare, non c'è più bisogno di riempire "vuoti" e per questo si perde anche peso.



COSA NON PORTARE



coltelli, forbicine, rasoi e pinzette metalliche, oltre 5 flaconi con fluidi superiori a 100 ml, spray, bastoni, ombrelli, pistole e bombe

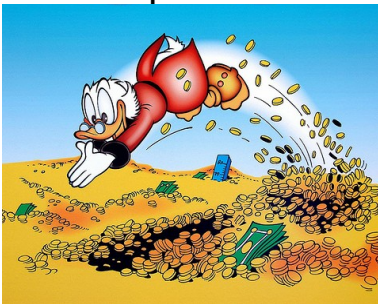
N.B. sui voli, per i bagagli leggeri al seguito (e noi porteremo solo quelli!!!) nella cabina dell'aereo non sono ammessi gli articoli menzionati; ma evitate anche cianfrusaglie varie come pigiama, pantofole, toilette sovrabbondanti ecc.

COSA PORTARE PER AFFRONTARE TUTTO IL VIAGGIO

- zaino formato scuola (max 55x40x20), leggero da montagna, a pieno non superiore a 10% peso corporeo
 - abiti leggeri addosso (pantalone lungo e maglietta), 1 cambio leggero, 1 pantalone corto, 1 maglia calda, non più di 3 pezzi di maglieria intima
 - un impermeabile tipo poncho per proteggere contemporaneamente dalla pioggia sia se stessi sia lo zaino
 - scarpe da trekking traspiranti o da ginnastica addosso (purché sufficientemente usate prima!) con 2 paia di calzerotti adeguati
 - sandali da trekking (utili anche per le docce e al posto delle pantofole)
 - sacco a pelo leggero (per il nostro periodo è preferibile il sacco-lenzuolo)
 - pettine, spazzolino da denti
 - borsa leggera ermetica da toilette con massimo 5 flaconi (non superiori a 100 gr/ml ciascuno) di: shampoo o eventuale schiuma-doccia, sapone panni, crema solare protezione alta, dentifricio
 - 3-5 mollette (tenaci) per panni
 - asciugamano tipo panno-renna, o spugna sportiva a essiccazione veloce
 - torcia elettrica super-leggera a led o cellulare con luce d'emergenza
 - tappi per le orecchie (cera)
 - documento d'identità in corso di validità (controlla subito!), tessera sanitaria internazionale (quella con il codice fiscale)
 - credenziale del pellegrino, per avere accesso agli alberghi e alle offerte per i pellegrini, per ottenere infine la Compostelana, prova d'avvenuto pellegrinaggio (ce la si procura anche sul posto)
 - check-in stampato di andata e ritorno per volo aereo
- n.b.: per ritirare la credenziale del pellegrino e la gestione delle prenotazioni dei voli aerei si provvederà insieme.

PREVISIONE DI SPESA:

1. volo andata/ritorno Napoli-Madrid e collegamento autobus alla partenza del Cammino e di ritorno da Santiago de Compostela: 100 euro circa a persona, dipendendo dal momento della prenotazione e l'epoca scelta. La prenotazione va fatta con vostra carta di credito (anche ricaricabile), e si farà insieme (ma nominalmente, per ognuno). Il viaggio prevede spostamento da aeroporto di Madrid a Lugo (1° giorno), da Lugo a inizio tappa a O'Cebreiro (2° giorno), si svolge con pullman locali (compagnia Alsa), il resto è previsto a piedi. Il ritorno prevede collegamento da Santiago mediante stessi pullman fino all'aeroporto di Madrid.
2. spesa quotidiana fra alberghi dei pellegrini (non oltre 12 euro), colazioni (circa 2 euro) panini o frutta (circa 5 euro) e cena con un menù (circa 10 euro), totale circa 25-30 euro giornalieri. Fermo restando che il gruppo farà riferimento alle strutture e momenti collettivi, individualmente si può scegliere di fare ricorso occasionalmente anche a:
 - a. eventuale pernottamento in strutture diverse dall'albergo ufficiale dei pellegrini (camere doppie, quadruple ecc., 25-50 euro a persona)
 - b. eventuali spostamenti locali sostitutivi o integrativi del cammino (da pochi euro di pullman a 10-40 euro di taxi)

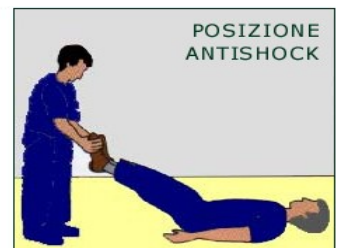


3. compenso all'accompagnatore per ideazione itinerario e materiali utili per il cammino, preparazione al viaggio con incontri propedeutici, passeggiate di prova, assistenza, interpretariato ed accompagnamento per tutto il periodo, dalla partenza: € 250 a persona (per chi viene in coppia o in famiglia sconto € 50 per componente).

Totale spesa completa, incluso accompagnamento, viaggio, vitto e alloggio:

circa 6-700 euro

Eventuali extra innecessari: dipende da gusti, esigenze e vizi!



n.b.: seguendo i miei consigli il costo difficilmente supererà 600 euro. In ogni caso **ognuno sceglierà il proprio volume di spesa** e gestirà di volta in volta ed in proprio i pagamenti, avendone il pieno controllo; abbiamo notato in passato che è meglio lasciare ognuno libero di pagare i propri consumi anche a tavola, con conti separati, cercando così di non perdere l'occasione di cenare insieme, pur fra diversi gusti, abitudini alimentari e intenzioni di spesa.

CHI ACCOMPAGNA IL GRUPPO

Fulvio Mesoletta, insegnante precario (di storia, filosofia, psicologia e scienze dell'educazione), cultore di storia dell'arte e guida turistica (abilitazione Regione Campania), parlante spagnolo, frequenta il Cammino di Santiago dal 2004, avendo percorso il Cammino Primitivo da Oviedo, Cammino di Levante da Toledo a Zamora, Cammino Sanabrese da Zamora, Cammino pirenaico da Sant Jean Pied de Port a Oloron (Francia), Cammino Aragonese di Somport per Oloron -Jaca-Puente la Reina (Pirenei orientali), Cammino dei Monasteri da Poblet a Lérida, diverse volte il Cammino per Finisterre-Muxía, e ovviamente innumerevoli volte il Cammino Francese da Roncisvalle-Pamplona, la cui ultima parte è oggetto del percorso proposto.



Mail: scarpediem.fulvio@gmail.com cell. 328 20 28 683



I principali percorsi del Cammino di Santiago nella Penisola Iberica

CHI PARTECIPA

Chi sceglie di partecipare a quest'avventura deve aver letto bene questo opuscolo ed impegnarsi a condividerne lo spirito, nella coscienza di affrontare un'esperienza di responsabilità ed autonomia, pur in gruppo con altre persone e con il supporto di un accompagnatore/interprete.

In questo senso, ancora, chi partecipa s'impegna ad esonerare chiunque accompagni o partecipi all'esperienza da ogni tipo di responsabilità per eventuali danni alla propria persona e deve farsi garante per l'integrità ed il rispetto degli spazi naturali, delle installazioni, degli oggetti e strumenti, propri e altrui, che s'incontreranno durante tutto il viaggio.

Nel confermare volontariamente il proprio consenso consapevole, chi partecipa s'impegna ad accertarsi prima della partenza di essere in condizioni fisiche adeguate ed a tenerne costantemente informati gli altri partecipanti, nonché ad osservare prescrizioni mediche in materia farmacologica ed a farsi accompagnare da volontari formati adeguatamente, nel caso si tratti di persona affetta da svantaggio fisico.