

## Consigli per percorrere il Cammino e disponibilità d'acqua

### Che cos'è il Cammino Celeste?

La prima cosa da sapere è che cosa si va a fare. Che cos'è, dunque, il Cammino Celeste?

I moderni pellegrini e viandanti sono mossi, da svariati motivi: religiosi, culturali, spirituali, per stare soli con sé stessi o per ritrovare sé stessi, per il contatto con la natura, per turismo, per sport, per staccare con lo stress quotidiano e con il mondo “normale”, per la pace, perché un amico ti ha convinto ecc. o, nella maggior parte dei casi, per una qualunque combinazione di questi motivi.

Chiunque può mettersi in cammino, spinto da qualsiasi motivo, e nessuno gli chiederà mai conto di nulla.

Ogni pellegrino parte a seguito di una decisione presa per motivi propri, legata ad aspettative del tutto personali e diverse da quelle di ciascun altro, è fuori di dubbio che ciascuno ha diritto di interpretare il cammino come crede, e questo sotto tutti i punti di vista.

Qualunque sia il motivo per cui lo si fa, però, affinché il Cammino non sia inutile bisogna mettersi in ascolto. **Rivestirsi di umiltà e mettersi in ascolto.**

Rivestirsi di umiltà permette di vivere quest'esperienza come un dono; mettersi in ascolto consente di interiorizzarne ogni particolare, ogni episodio.

E questo “spirito” ha all'interno anche un altro aspetto: quella disposizione d'animo che consente di non scoraggiarsi di fronte a una cosa che potrebbe sembrare troppo grande. E invece è alla portata praticamente di tutti.

Naturalmente non c'è spazio per mettersi in ascolto né per una qualsiasi ricerca interiore senza una certa dose di silenzio. Fisico e interiore. Almeno finché si è in marcia.

### Ospitalità

Dell'ospitalità preme sottolineare un aspetto.

Aspetto che può essere riassunto da una frase scritta sull'architrave di una delle porte del rifugio di Hospital de Órbigo, sul Cammino di Santiago: *“Il turista esige, il pellegrino apprezza e ringrazia”*.

### Quando andare

Da fine Maggio a Settembre per tutto il Cammino. Negli altri mesi è consigliato fino a Cividale del Friuli.

### Come si marcia

Ognuno ha il suo passo. Ognuno misuri il suo andare in base a come si sente.

Chi cammina, specialmente in condizioni di fatica, sa bene che tenere un passo molto diverso da quello che il tuo fisico ti consente, sia in meno che in più, non fa certo bene; quindi il solo andare insieme in due su una stradina diritta può risultare talora impossibile.

Detto questo, dovete trovare voi il modo. Che sarà una combinazione tra la sollecitudine nel raggiungimento della meta, l'attenzione a ciò che si incontra, il rapporto con gli eventuali compagni di viaggio e la risposta del proprio fisico.

Naturalmente è buona norma, se necessario, far precedere il cammino da un certo allenamento. E questo per abituarsi alla marcia prolungata e al carico. Ma in realtà non serve poi molto.

Dato che il cammino si fa a piedi, i piedi sono molto importanti. Di conseguenza è importante la scelta delle calzature (scarponcini o scarpe da trekking – ma, vista la conformazione del territorio, si

consiglia le scarpe da trekking –, più un paio di sandali, pure da trekking, per le parti di pianura). Non importa quello che si decide di usare, purché sia sufficientemente rodato da essere sicuri di starci bene. Opportuno controllare preventivamente che siano in buone condizioni. Anche i calzetti è bene che siano quelli appositi.

Una delle regole base per evitare le vesciche o altri problemi è fare soste regolari. Gli alpini dicono: "55 minuti di marcia e 5 di sosta"; tra i pellegrini vige una prassi più "larga": fermarsi almeno ogni paio d'ore, ma abbastanza a lungo per togliere le scarpe e, se possibile, anche i calzetti, allo scopo di raffreddare i piedi (a questo proposito, tenete le ciabatte in alto, nello zaino).

Importante, invece, avere con sé un ago per svuotare le eventuali vesciche, nonché gli appositi cerottini protettivi (Compeed o simili).

## Quanto camminare

La velocità media normale di marcia è di circa 4 chilometri all'ora, al netto delle soste. Un po' meno nelle zone più scoscese, dove – si sa – la discesa è più delicata della salita (chiedere alle ginocchia).

La lunghezza delle tappe è una scelta personale. Tuttavia preme dare alcuni consigli:

Innanzitutto, d'estate il sole picchia forte; pertanto bisogna sfruttare le fresche ore del mattino. L'orario classico di partenza va dalle 6.00 alle 6.30.

In secondo luogo, si consiglia di non allungare troppo le tappe, ma di farle terminare non più in là del primo pomeriggio. E ciò soprattutto per i seguenti motivi:

- non c'è il tempo perché il bucato si asciughi;
- procedere a tappe forzate fa perdere quella velocità ridotta che è fondamentale per vivere il Cammino in ascolto;
- tenersi un po' di tempo per metabolizzare quello che si è vissuto è fondamentale per non perderlo.

Quanto alla scelta delle tappe (cioè di dove andare a dormire), non c'è una regola. Noi proponiamo una possibile soluzione, organizzata tenendo conto delle distanze e della dislocazione dei punti di pernottamento individuati finora; ogni pellegrino/viandante, poi, partendo dalla pianificazione effettuata e dalla logistica a disposizione, costruirà il proprio itinerario in base alle proprie esigenze e alle proprie condizioni.

## Come si mangia

Si marcia da cinque a otto ore al giorno; pertanto è indispensabile mangiare adeguatamente.

Si può mangiare in tutti i modi possibili. In trattoria, comprando panini, facendo la spesa e mangiando per strada, oppure cucinando nel rifugio stesso (Masarolis e Dogna). In pianura non esistono problemi; nelle zone più isolate, è consigliabile prenotare, per evitare sorprese.

E dal momento che è bene non sottovalutare la colazione, prendete accordi chiari anche per quella. E magari fate in modo di avere sempre con voi qualcosa di adatto, per le emergenze.

In ogni caso, durante la marcia è opportuno portare sempre con sé qualcosa da mangiare (molto utile è la leggera ed energetica frutta secca).

E naturalmente è basilare avere con sé una sufficiente scorta d'acqua. Infatti esistono alcuni tratti in cui non se ne trova per parecchi chilometri. La soluzione più comoda è quella di tenere un paio di bottiglie di plastica da mezzo litro (quelle dell'acqua minerale), da riempire in partenza e quando serve.

## Cosa serve portare

Quando è necessario limitare il bagaglio, la scelta di cosa portare deve essere molto oculata.

L'elenco messo nelle prossime pagine è fatto “per non dimenticare qualcosa di importante”, e non è detto che quanto inserito debba essere portato via tutto. Per contro ci si potrebbe aggiungere qualcosa di personale.

La quantità è una scelta personale; il numero messo accanto a qualche oggetto è puramente indicativo.

Alla fine, molto dipenderà dal peso complessivo che risulterà dopo aver messo tutte le cose indispensabili. Conviene acquistare cose leggere, prediligendo, se possibile, abbigliamento “tecnologico” (offre un sacco di vantaggi) e biancheria e asciugamani in microfibra (tra l'altro, asciuga prima), in modo che il peso finale, al netto dell'acqua, non superi i 12 chili.

<b>Elenco delle cose da portare</b>	
<b>Elenco principale</b>	
<b>Zaino</b>	Quanto grande, dipende: quanto basta è un buon criterio. Preferire zaini con tasche esterne. Se non si usa la mantellina a dromedario, diventa indispensabile il coprizaino per la pioggia.
<b>Sacco a pelo</b>	È preferibile al sacco-lenzuolo. Poi dipende dalla “freddosità” di ciascuno.
<b>Mantellina</b>	Possibilmente di quelle “a dromedario”, che proteggono anche lo zaino senza che piova “in mezzo”
<b>Materassino</b>	Ce ne sono di autogonfiabili. Finché il Camino Celeste è ancora acerbo, è molto consigliabile averne uno con sé.
<b>Stuoia in gommapiuma</b>	Pesa poco e niente, e spesso diventa utile per sdraiarsi all'aperto o per una sistemazione di emergenza
<b>Cuscino gonfiabile</b>	Per chi va in tenda
<b>Scarpe</b>	Un paio di scarpe da trekking, meglio se alte (la montagna le rende indispensabili). Per i tratti in piano o per il riposo si usa i sandali, sempre da trekking
<b>Ciabatte</b>	In gomma, per la doccia e per far stare i piedi il più possibile all'aria durante i momenti di riposo.
<b>Pantaloni</b>	Si consiglia calzoncini lunghi (per vari motivi); 2 paia, magari di quelli con cerniera sopra il ginocchio, possono essere sufficienti; chi vuole porti quelli corti
<b>Abbigliamento più pesante</b>	Una tuta, magari tecnica, può servire se si incontra giornate fredde, oppure può fare anche da pigiama. Utile qualcosa in “pile”, oppure un giubbotto leggero che tenga il vento, e che sia, per quanto possibile, impermeabile.
<b>Magliette</b>	Di solito si usa portarne 3. Preferire quelle tecniche, che riducono al minimo la permanenza di sudore sulla pelle e asciugano in fretta. Se la stagione lo consiglia ci sono quelle più pesanti.
<b>Mutande e canottiere</b>	3 o 4 mutande; per le magliette intime, se necessarie, ne esistono di simili alle magliette di cui sopra.

<b>Calzini</b>	3 o 4 paia, senza cuciture, traspiranti, specifiche per trekking; se si vuole 1 o 2 paia normali
<b>Cappello</b>	Normalmente si porta un berretto floscio a tesa larga: ripara anche la nuca e si può metterlo in tasca
<b>Fazzoletti</b>	Di carta vanno bene
<b>Coltello</b>	Il multiuso è utile, ma pesa; basta un temperino
<b>Cordino o spago</b>	7 o 8 metri possono servire per stendere la biancheria e per molti altri usi. Esiste cordino in rotoli.
<b>Mollette</b>	7 o 8 per stendere la biancheria
<b>Asciugamani</b>	Uno medio (per la doccia) e uno piccolo (per tutto il resto)
<b>Set pulizia</b>	Il sapone di Marsiglia (con portasapone) va bene sia per il corpo sia per la biancheria. E poi, citando alla rinfusa: shampoo, spugnetta, spazzolino e dentifricio, la pomice per i calli, rasoio e schiuma da barba, forbicine, limetta, pinzette, deodorante, pettine, bastoncini per le orecchie ...
<b>Spille da balia</b>	Di diverse dimensioni: possono servire anche per appendere la biancheria ad asciugare sullo zaino.
<b>Sacchetti</b>	Servono per separare la roba, per la biancheria sporca o umida, per il cibo e cento altre cose
<b>Ago e filo</b>	Per rammendare vestiti e zaino
<b>Set per medicazione</b>	Questo è molto soggettivo, dipendendo dalle esigenze di ciascuno; tuttavia possono essere generalmente utili: Benda elastica, cerotti normali e soprattutto quelli speciali per vesciche (Compeed), analgesico, crema per la protezione dei piedi, disinfettante, aghi sterili per le vesciche. Comunque tutto questo si può comprare lungo il cammino.
<b>Crema solare</b>	Con un buon fattore di protezione: non siamo in spiaggia
<b>Borraccia</b>	3 bottigliette in PET da 1/2 litro da acqua minerale vanno benissimo e pesano meno
<b>Quaderno e penne</b>	Se si vuole scrivere un diario, ma anche solo per prendere appunti o per annotare indirizzi e telefoni.
<b>Telefonino e caricabatteria</b>	Attenzione: in alcune zone di montagna è difficile trovare campo.
<b>Guida al cammino</b>	Disponibile nelle librerie la guida del Cammino Celeste. Dal sito <a href="http://www.camminocelste.eu">www.camminocelste.eu</a> in pagina "Tappe in dettaglio".
<b>Torcia elettrica</b>	Indispensabile per muoversi al buio in rifugio; utile se ci si avvia prima dell'alba.
<b>Occhiali</b>	Da vista (se servono) e da sole (per chi ne sente il bisogno)
<b>Ombrellino pieghevole</b>	Può essere una comodità soprattutto dopo arrivati alle mete di tappa

<b>Marsupio</b>	Un marsupio capiente consente di tenere a portata di mano (togliere e rimettere lo zaino è sempre una fatica) portamonete, occhiali, temperino, guida, credenziale (senza piegarla), telefonino, delle penne e dei foglietti per appunti volanti, i biglietti con il proprio indirizzo e altro)
<b>Bastoni da trekking</b>	Due (o anche uno solo), per alleggerire il carico sulla schiena, specialmente in salita e in discesa.
<b>Credenziale</b>	Importante, è la documentazione che attesta il Cammino
<b>Carta d'identità</b>	Sì
<b>Bancomat</b>	Sì
<b>Portafogli e portamonete</b>	
<b>Orologio da polso</b>	Potrebbero esserci orari da rispettare
<b>Spilla/Maglietta/Cappellino</b>	Si tratta dei gadget del Cammino Celeste: <a href="http://www.graffitilab.it/celeste">www.graffitilab.it/celeste</a>
<b>Cibo</b>	Quando ci si muove in zone montuose, conviene averne sempre un po', di quello che non va di male. Comunque lo si compra per strada ove necessario.
<b>Altre cose che possono essere utili, se le si vuole portare</b>	
<b>Strisce fosforescenti</b>	Possono essere applicate allo zaino, perché ti vedano meglio se è scuro (talora si cammina sulla strada!).
<b>Un rosario</b>	Pesa niente, e può aiutare a mantenere la vigilanza sul senso del pellegrinaggio. Se sei credente, s'intende.
<b>Integratori salini, aminoacidi, barrette energetiche e prodotti simili</b>	C'è chi dice siano indispensabili, chi dice che se ne può fare a meno, adottando una alimentazione equilibrata. In ogni caso, recuperare i sali aiuta i muscoli. Comunque non serve fare scorta: li si compra lungo il cammino.
<b>Costume da bagno</b>	C'è chi lo usa lungo il cammino
<b>Bicchieri plastica e set di posate</b>	Sì