

heartrek

IN CAMMINO SULLE
(ALTE) VIE DELLO SPIRITO

Speciale I VIAGGI DI ODISSEO

i Camino de Santiago!



*Possa la strada farsi incontro a noi.
Possa il vento stare sempre alle nostre spalle.
Possa il sole splendere caldo sui nostri visi.
Possa la pioggia cadere leggera sui nostri corpi.
E fino a quando non c'incontreremo di nuovo,
possa Dio tenerci nel palmo della sua mano.
(antico viatico celtico)*

CAMINO FRANCÉS

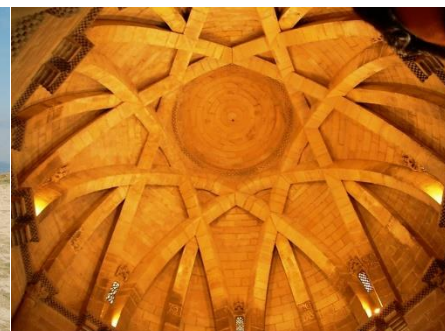
da Pamplona a Santiago de Compostela e Fisterra

PROGRAMMA (15 gg. - dal 30 Luglio al 13 Agosto 2023)

Domenica 30 luglio: ITALIA-PAMPLONA. Volo dall'Italia per Madrid, trasferimento con treno (3 ore e 30') o con bus (5 ore) a Pamplona. All'arrivo, sistemazione in hotel e, intorno alle 19:30, cena conviviale.

Lunedì 31 luglio: PAMPLONA-PUENTE LA REINA (🚶 24,1 km - ↗300 mt ↙400 mt - 6 ore)

La prima tappa, dopo aver attraversato buona parte della città (3 km) procede in direzione di Zariquiegui, con la chiesa romanica *de San Andrés*, da cui inizia la lenta e progressiva ascensione del colle Alto del Perdón, dove si trova uno dei monumenti "simbolo" del pellegrino con la celebre frase "*donde se cruza el camino del viento con el de las estrellas*" che rievoca il fascino e la magia del cammino. Quindi, subito dopo il paesino di Uterga, è la volta di Muruzábal nei cui dintorni, grazie ad una piccola deviazione di un paio di chilometri, si può apprezzare la ERMITA DE EUNATE (cappella romanica del XII secolo) con il chiostro esterno e la pianta ottagonale che tradisce l'origine templare; poi di Obanos, dove confluisce il "cammino aragonese" proveniente da Somport; e, infine, di Puente La Reina, dal nome del famoso ponte romanico fatto costruire nell'XI secolo dalla regina Munia di Navarra per agevolare i pellegrini nell'attraversamento del rio Arga.



Martedì 1 agosto: LOS ARCOS-VIANA (🚗 da Puente La Reina a Los Arcos + 🏃 18,4 km - ↗130 mt ↘100 mt - 4 ore e 30')

La seconda tappa, appena fuori Los Arcos, attraversa l'abitato di Sansol, con un tempio barocco dedicato a San Zoilo, poi il paese di Torres del Río, dove merita una breve sosta la visita della deliziosa chiesa romanica del SANTO SEPULCRO (XII secolo) che, similmente a quella di Eunate, mostra la pianta ottagonale di matrice templare, prima di arrivare a Viana.

Mercoledì 2 agosto: VIANA-NAVARRETE (🏃 22,6 km - ↗140 mt ↘50 mt - 5 ore e 30')

La terza tappa è per lo più caratterizzata dall'abbandono della Navarra con l'ingresso nella regione della Rioja, cosiddetta terra del pane e del vino, di cui Logroño è il capoluogo. Da qui, dopo un'opportuna sosta per la visita della cattedrale di SANTA MARÍA LA REDONDA che custodisce un piccolo ma prezioso dipinto ad olio attribuito a Michelangelo Buonarroti, si prosegue per Navarrete.

Giovedì 3 agosto: NÁJERA-SANTO DOMINGO DE LA CALZADA (🚗 da Navarrete a Nájera + 🏃 21,5 km - ↗250 mt ↘100 mt - 5 ore e 30')

La quarta tappa dopo circa 6 km. incontra e attraversa l'abitato di Azofra, segnato dalle remote frequentazioni dei pellegrini (un hospital del 1168 ed un camposanto riservato), seguito dalla *picota o crucero de mediados*, una colonna del Cinquecento a cui venivano esposte le teste dei giustiziati come deterrente per i delinquenti in erba. Quindi è la volta di Cirueña e, poco più avanti, di Santo Domingo de la Calzada. Da non perdere, tempo permettendo, un'escursione libera e facoltativa con taxi collettivo (19 km, 15') a San Millán de la Cogolla per la visita guidata dei Monasteri del XII e XVI secolo con le grotte eremitiche *de Santos Yuso y Suso* (UNESCO).



Venerdì 4 agosto: SAN JUAN DE ORTEGA-BURGOS (🚗 da Santo Domingo de la Calzada a San Juan de Ortega + 🏃 24,8 km - ↗70 mt ↘100 mt - 6 ore)

La quinta tappa attraversa in sequenza Agés, Atapuerca con l'omonimo parco/sito paleontologico (UNESCO), Villalbal, Cardeñuela Riopico, Orbaneja Riopico, Castañares e, dopo il *punte de San Pablo o del Cid*, raggiunge Burgos, con la sveltante cattedrale gotica di NUESTRA SEÑORA DE BURGOS (UNESCO), l'abbazia cistercense di SANTA MARÍA LA REAL DE LAS HUELGAS (XII secolo), il MUSEO DELL'EVOLUZIONE UMANA con i reperti fossili provenienti da Atapuerca (tra gli altri, un femore di ominide o *homo antecessor* vissuto oltre 300 mila anni fa) ed il centro storico medievale.

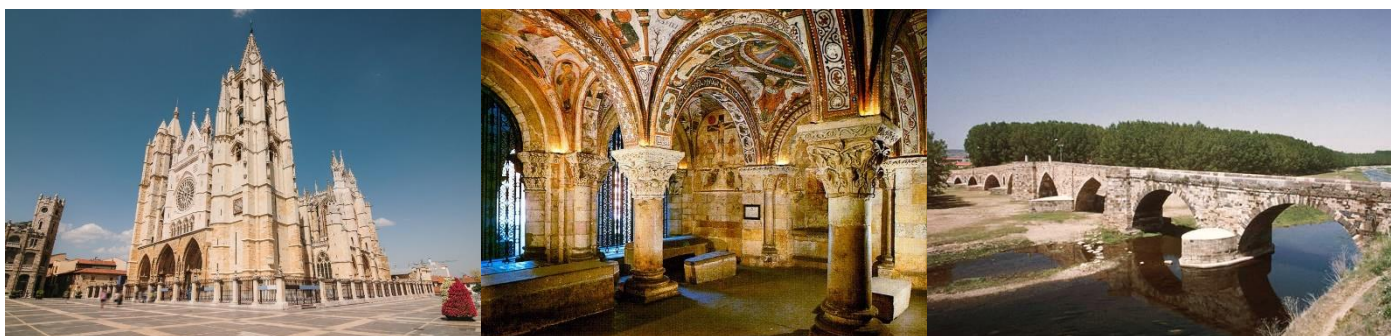
Sabato 5 agosto: LEÓN (🚗 da Burgos a León)

Giornata di piacevole quanto doverosa sosta in quella che è considerata la "capitale medievale di Spagna". Da visitare: la "*pulchra leonina*", ovvero la splendida CATEDRAL DE LEÓN (XIII secolo), capolavoro del gotico fiorito, con tre bellissimi portali e l'imponente interno illuminato dalla luce che attraversa le vetrate duecentesche (occupano ca. 1.800 mq); la romanica BASILICA DE SAN ISIDORO (XI secolo); il rinascimentale MONASTERO DE SAN MARCO (oggi, riattato a *paradór*); la neogotica CASA BOTINES del Gaudí; il Museo, con ricche collezioni dal paleolitico ai giorni nostri; il MUSEO DELLA REAL COLLEGIATA DE SAN ISIDORO che ospita il pantheon del re, definito per gli affreschi la "Cappella sistina del romanico", e il *cáliz de Doña Urraca* (ipotetico santo Graal?); senza trascurare il centro storico, che comprende la Città Vecchia con l'originario aspetto medievale.

Domenica 6 agosto: SAN MARTÍN DEL CAMINO-ASTORGA (🚗 da León a San Martín del Camino + 🏃 24,2 km - ↗80 mt ↘50 mt - 4 ore)

La settima tappa, pressoché pianeggiante, una volta usciti da San Martín e superato un paio di canali, si ricongiunge con il cammino che proviene da Villar de Mazarife nei pressi del trecentesco *Puente de Órbigo*, noto anche come *Puente de Paso Honroso* (del passaggio d'onore) per il torneo d'armi che vi si disputò nel 1434, che attraversa

l'omonimo río, nelle cui acque si riproduce la trota "fario" con cui si cucina la *sopa*, piatto tipico di Hospital de Órbigo. Si prosegue per Santibáñez de Valdeiglesias, da cui si diparte una pista larga e ciottolosa che, attraversando un variopinto paesaggio agreste, conduce al punto panoramico del *Crucero de San Toribio*. Da qui, una breve discesa ci porta a Justo de la Vega ed a percorrere poi un tratto di asfalto della Logroño-Vigo prima di entrare nell'antica Astorga. Da non perdere la quattrocentesca *Catedral de Santa María* con la facciata gotico-plateresca, il neogotico *Palacio Episcopal* del Gaudí e le *Casas Consistoriales* con un orologio a figure (automati) che battono le ore.



Lunedì 7 agosto: RABANAL DEL CAMINO-PONFERRADA (🚆 da Astorga a Rabanal del Camino + 🏞️ 32,8 km - ↗70 mt ↙950 mt - 6 ore)

L'ottava tappa comincia con un piacevole tracciato che oltrepassa dapprima i ruderi del paesino abbandonato di Foncebadón e, più avanti, il punto più alto del cammino (1.504 m/lm) contraddistinto dalla *Cruz de Hierro*, una croce di ferro in cima a lungo palo di legno che poggia su un rituale cumulo di pietre ammassate nel tempo dai pellegrini. Da qui in discesa, lungo un sentiero parallelo alla strada, si raggiunge Manjarin e poi El Acebo, splendido paesino del Bierzo con i tetti delle case in ardesia (da non trascurare la *Tienda de Josefa* che prepara degli ottimi "bocadillos", panini farciti). Dopo circa un'ora è la volta del riego de Ambrós da cui, procedendo tra le boscaglie dell'Arroyo de Prado, si raggiunge il ponte medievale sul río Meruelo d'accesso a Molinaseca. Superato l'abitato si prosegue lungo il tracciato che passa da Campo, un paesino medievale (da visitare, nella plaza de Campo, la barocca *Ermita del Santo Cristo*), fino a superare il río Boeza ed entrare a Ponferrada. L'antico castrum romano, capoluogo della Comarca del Bierzo, è caratterizzato dall'imponente *Castillo de los Templarios* (XI secolo) e, poco fuori dall'abitato, dalla cosiddetta *Valle del Silencio* o *Tebaida berciana* con un certo numero di chiese e monasteri mozarabici o d'epoca visigota (interessante la *Cueva de San Genadio*).

Martedì 8 agosto: PONFERRADA-VILLAFRANCA DEL BIERZO (🏞️ 24,1 km - ↗20 mt ↙55 mt - 4 ore)

La nona tappa, una volta usciti da Ponferrada tramite la scalinata che dalla *plaza de la Virgen de la Encina* conduce al ponte sul río Sil, si propone facile e pianeggiante. Arrivati dopo circa 4 km a Compostilla, con il *crucero* e la *Ermita de Santa María de Compostilla*, e passati sotto la Statale de la Coruña, ci si inoltra tra le viti del Bierzo (vini rossi del Mencía) fino a Columbrianos. Da qui, su strada asfaltata, si arriva a Fuentes Nueva, con un altro *crucero* ed un Santiago pellegrino, e poi a Camponaraya dove si attraverserà il ponte sul río Reguera de Naraya. D'ora in avanti il percorso si farà sempre più piacevole, tra vigneti e pioppeti, incontrando Cacabelos e poi Pieros fino ad arrivare a Villafranca del Bierzo, preannunciata dalla tardoromanica *Iglesia de Santiago*, la chiesa mononavata con uno splendido portale detto "del Perdono", poiché per editto papale dispensava ai pellegrini stanchi ed ammalati che lo oltrepassavano la stessa indulgenza che avrebbero guadagnato a Santiago. Degni di nota il *Castillo de los Marqueses de Villafranca* (XVI secolo) e il *Convento de la Anunciada* (l'ex hospital accolse anche San Francesco).



Mercoledì 9 agosto: TRIACASTELA-SARRIA (🚆 da Villafranca del Bierzo a Triacastela + 🏃 24,8 km - ↗240 mt ↘450 mt - 4 ore e 30')

La decima tappa propone due possibili percorsi, l'uno meno e l'altro più lungo, per arrivare a Sarria: si è scelto il secondo perché consente di passare per il celeberrimo *Monasterio de Samos*. Di conseguenza, alla biforcazione subito dopo l'uscita da Triacastela, si prenderà la via di sinistra che segue il corso del río Sarria e, dopo un certo tratto, arriva al piccolo villaggio di San Cristovo do Real con il *Palazo de Lusío*, uno storico edificio del 1551. Da qui il percorso si fa più piacevole, passa per alcuni abitati, tra cui San Martino do Real, con una chiesetta in romanico rurale, fino ad arrivare a Samos, con il grande monastero benedettino, uno dei più antichi della Spagna (VI secolo) e simbolo culturale della Galizia. Degno di nota il *Chiostro de Feijoo* e la *Capilla mozárabe del Ciprés* (X secolo), che prende il nome dal cipresso millenario addossato al muro esterno del monastero. Da Samos proseguiamo lungo la strada in direzione dell'abitato di Teiguin, superato il quale si arriva al paesino di Pascais e da qui, seguendo il corso del río Sarria e superate alcune piccole località, si giunge ad Aguiada dove ci immettiamo nel cammino principale verso Sarria. Questa cittadina, grazie al fatto che manca un centinaio di chilometri da Santiago, sufficiente per ottenere la Compostela, è divenuta un crocevia strategico per i tanti pellegrini che non vogliono o possono impegnarsi di più. Meritano una visita le chiese duecentesche di *Santa Marína* e *del Salvadór* lungo la calle Mayor oltre al *Convento de la Magdalena*, sempre del XIII secolo, nella parte alta del paese.

Giovedì 10 agosto: SARRIA-PORTOMARÍN (🏃 22,4 km - ↗200 mt ↘260 mt - 4 ore)

L'undicesima tappa, dopo aver riattraversato il río Sarria (ponte Áspera) ed i binari della ferrovia, si inoltra tra castagni secolari fino ad A Paredes e da qui, su strada asfaltata, per Vilei e Barbadelo, con la piccola *Iglesia de Santiago* in stile romanico-galego. Si prosegue per Rente e A Serra fino a superare un incrocio e trovarci davanti ad una fontana con una vasca profonda 3 metri (!) e poi in prossimità del Molino de Marzán. Quindi è la volta di Leiman e di Peruscallo, con i primi *hórreos*, caratteristici manufatti rurali per la conservazione del mais, per lasciare l'asfalto e proseguire per sentiero ombroso fino a Brea, con la pietra miliare dei 100 km da Santiago. Dopo aver attraversato una ridda di piccoli villaggi, come Mirallos con l'*Iglesia de Santa María de Ferreiros*, dal bel portale romanico poggiante su due teste leonine ed un campanile a vela, e percorso alcuni chilometri, ci si avvicina agli argini del lago artificiale di Portomarín che un ponte di 350 metri consente di attraversare per affrontare così la scalinata d'accesso al paese. Va detto che i vecchi quartieri medievali giacciono in fondo al bacino dal '60 mentre la grande chiesa fortificata di *San Nicolás*, eretta nel XIII secolo dall'ordine dei cavalieri-ospitalieri di San Giovanni di Gerusalemme, è stata smontata pietra-per-pietra e ricostruita in alto, come pure l'*Iglesia de San Pedro* ed i *Palacios de Conde de la Maza* e *de los Pimentales* (XVI secolo).



Venerdì 11 agosto: PEDROUZO-SANTIAGO DE COMPOSTELA (🚆 da Portomarín a Pedrouzo + 🏃 20 km - ↗110 mt ↘140 mt - 4 ore)

"*Todo se cumple!*" Così può definirsi a ragione la dodicesima tappa. Una tappa semplice, quasi una tranquilla e comoda passeggiata verso l'agognata meta finale. Usciti da Pedrouzo, a poco più di un chilometro si incontrano i piccoli centri abitati di San Antón e O Amenál, e poi, dopo l'attraversamento del río Brandelos, il breve ma ripido pendio per Cimadevila, superato il quale la salita si fa più dolce fino ad arrivare in vista dell'aeroporto ed affiancare ancora una volta l'autostrada in prossimità di un'altra icona del cammino: un monolite scolpito che raffigura la conchiglia ed il bordone assieme alla scritta Santiago. Quindi si attraversa San Paio e poi Lavacolla, sul cui omonimo río i pellegrini solevano lavarsi e cambiare l'abito sudicio, in direzione Villamaior e *Monte do Gozo* (godimento), con il grande monumento eretto in occasione dell'Anno Jacobeo 1993. Da qui si riprende in discesa verso Santiago, superando il centro Exposiciones de Galicia con la stele "Porta del Pellegrino" e incamminandoci in un alternarsi di rúe e avenide che, entrando nel centro storico di Santiago, conducono alla *Plaza del Obradoiro* dominata dalla maestosa Cattedrale con le torri, la scalinata, il romanico "Portico della Gloria" e la statua del Santo pellegrino che

ci saluta. Non trascurando, beninteso, di ritirare la Compostela presso l'*Officina de Acogida al Pellegrino* nell'adiacente rúa Carretas.

Sabato 12 agosto: FISTERRA-CABO FINISTERRE-CÉE (🚌 da Santiago de Compostela a Fisterra e ritorno + 🚶 16 km - 7120 mt - 2 ore e 30')

Come immancabile e obbligata appendice finale quella che, conosciuta nei secoli come l'ultima porzione di terra abitabile e considerata dimora di creature fantastiche e mostri, a partire dal XII secolo, ha rappresentato l'agognata meta di quei viaggiatori e pellegrini desiderosi di spingersi verso la Finis Terrae. Un'occhiata al *Castillo de San Carlos* e all'*Iglesia de Santa María das Areas* (XII secolo) lungo la salitina che conduce al suggestivo Faro di *Cabo Finisterre*, nei pressi del quale si trova il cippo miliare del "km. 0". Ritornati a Fisterra ci si incammina (volendo anche a piedi nudi e magari raccogliendo qui e là qualche conchiglia a futura memoria) lungo le baie/spiagge di Langosteira e del Talón fino a Sardiñeiro e da qui, in leggera salita, a Vilar. Dopo Campo de San Roque si comincia a scendere verso Corcubión, con l'*Iglesia de San Andrés de Canle* in stile gotico-marinaro di un certo interesse, e quindi Cée, dove riprendere il minibus per rientrare in albergo a Santiago de Compostela. Cena di arrivederci.

Domenica 13 agosto: SANTIAGO DE COMPOSTELA-MADRID-ITALIA. In mattinata, trasferimento con volo di linea interno da Santiago de Compostela a Madrid Aeroporto e quindi altro volo per il rientro in Italia alle proprie destinazioni.



DATI TECNICI/GENERALI

DIFFICOLTÀ TECNICHE: pressoché assenti. È tuttavia richiesta una buona dimestichezza/abitudine con la camminata più o meno lunga e con qualsiasi tipo di suolo (sterrato, acciottolato, pavimentato o asfaltato) e di clima.

EQUIPAGGIAMENTO ED ATTREZZATURA SUGGERITI: abbigliamento sportivo o tecnico estivo; scarpe (non sandali) da hiking del tipo fresh con suola ammortizzante, leggere, confortevoli e traspiranti ma soprattutto già collaudate/usate; calze tecniche da camminata sportiva, senza giunture o cuciture, in grado di limitare il surriscaldamento; giacca a vento; k-way; copricapo; occhiali da sole; zainetto; borraccia e bastoni telescopici o bordone (quest'ultimo, da acquistare in loco).

SISTEMAZIONE: in camera doppia/matrimoniale o doppia uso singola di Hotel a 3* e 4* con trattamento di mezza pensione (breakfast mattutino e pranzo serale con menù top regionale e bevande incluse).

ALBERGHI PRENOTATI: [HOTEL SANCHO RAMIREZ](#), Pamplona; [HOTEL JAKUE](#), Puente La Reina; [HOTEL PALACIO DE PUJADAS BY MIJ](#), Viana; [HOTEL REY SANCHO](#), Navarrete; [PARADÓR BERNARDO DE FRESNEDA](#), Santo Domingo de la Calzada; [HOTEL CENTRO LOS BRASEROS](#), Burgos; [HOTEL LA POSADA REGIA](#), León; [HOTEL EXE ASTUR PLAZA](#), Astorga; [HOTEL EL CASTILLO](#), Ponferrada; [HOTEL LAS DOÑAS DEL PORTAZGO](#), Villafranca del Bierzo; [HOTEL ALFONSO IX](#), Sarria; [HOTEL FERRAMENTEIRO](#), Portomarín; [HOTEL SANTIAGO PLAZA BY MELIÁ](#), Santiago de Compostela.

DURATA E PERIODO: 15 giorni (14 notti), dal **30 Luglio** al **13 Agosto 2023**.

STANDARD GIORNALIERO: dalle **7:00** alle **8:00** prima colazione, alle **8:15** rendez-vous di gruppo e partenza, dalle **13:00** alle **14:00** breve pausa per pasto leggero/veloce, tra le **17:00** e le **18:00** arrivo in hotel, e intorno alle **19:30** cena.

TRASFERIMENTI INTERNI: sono assicurati da un minibus privato.



LOGISTICA: un apposito servizio garantisce il trasporto giornaliero del proprio bagaglio pesante da un albergo ad un altro, sì da consentire al partecipante di muoversi agevolmente con il solo zainetto leggero.

GUIDA E ASSISTENZA (24/24): assicurati dall'accompagnamento straordinario di ODISSEO.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: **1.650,00 Euro** (in camera matrimoniale o doppia) e **2.000,00 Euro** (in camera singola o doppia uso singola) comprensiva di:

- organizzazione e coordinamento dell'intero percorso
- accompagnamento/guida quotidiano
- soggiorno alberghiero in H/B
- trasferimenti interni con minibus privato
- trasporto quotidiano del bagaglio pesante (una valigia/trolley per persona provvista di targhetta identificativa)
- assicurazione collettiva contro gli infortuni (diaria giornaliera per ricovero all'estero, ecc.)

La quota **non comprende** i trasferimenti in aereo, treno o bus di arrivo e di partenza, i pasti leggeri di metà giornata (con colazione al sacco o, dove possibile, con menù leggero del pellegrino presso i locali tipici), gli eventuali biglietti per la visita di taluni siti e gli extra personali.

PER ADERIRE/PRENOTARE: va necessariamente inviata una email a odisseo@heartrek.it, specificando nominativo/i, numero dei partecipanti, tipologia della camera prescelta, recapito telefonico **entro**, e non oltre, il **5 Aprile 2023** allegando l'attestato del versamento di una caparra confirmatoria di **400,00 Euro** (in doppia/matrimoniale) o di **500,00 Euro** (in singola) per persona mediante bonifico (IBAN: [IT04J0760103200000005875886](https://www.bancomail.it/it/iban/IT04J0760103200000005875886)) a favore di SALVATORE DI MARZO c/o BancoPosta Roma-Centro e fermo restando che il saldo verrà corrisposto entro il **30 Giugno 2023**.

N.B. In questa seconda occasione bisognerà allegare anche la fotocopia di un documento personale e del codice fiscale per la regolare emissione dell'assicurazione collettiva c/infortuni.

PER ULTERIORI INFORMAZIONI E/O APPROFONDIMENTI: chiamare ODISSEO al [338 9642361](tel:3389642361)

ISTRUZIONI: Per i voli si consiglia Iberia che opera dai maggiori aeroporti italiani:

- Iberia da MILANO Linate, TORINO Caselle, VENEZIA Marco Polo, BOLOGNA Marconi, ROMA Fiumicino e NAPOLI Capodichino a MADRID Barajas
- Renfe (treno) o ALSA/PLM (bus) MADRID-PAMPLONA
- Iberia da SANTIAGO a MADRID Barajas e da qui per l'Italia alla propria destinazione

