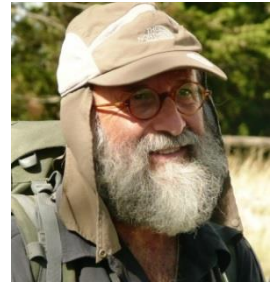


VADEMECUM DEL CAMMINANTE/PELLEGRINO

1. Che cos'è un Cammino

2. Le motivazioni

3. Come organizzare un Cammino



Michele del Giudice

1 – Che cos'è un Cammino

Un Cammino è tutto ciò che porta . . . oltre lo stato del momento per vari giorni: la vita è un Cammino verso la morte, la frequenza scolastica verso il diploma o la maturità o la laurea, il lavoro verso una realizzazione sociale ed economica, il battesimo verso tutti gli altri sacramenti. Lasciare la propria città, la propria terra, i propri cari, le proprie abitudini per andare verso una “meta”, camminando per molti giorni con il peso dei propri averi necessari sulle spalle significa mettersi in cammino.

I grandi Cammini al mondo sono tre:

Il Cammino

- ➡ . . . **dell’Uomo** – Cammino di Santiago (Santiago di Compostella alla Tomba di San Giacomo – Spagna o Roma alla tomba di Pietro e Paolo)
- ➡ . . . **dell’Angelo** – Via dell’Angelo (Monte Sant’Angelo – Gargano – Italia)
- ➡ . . . **di Dio** – Cammino di Dio (Gerusalemme – Israele)

Dal 2004 si è aggiunta la **Via Francigena**, il grande Itinerario Europeo che, partendo da Canterbury (sul Cammino del vescovo Sigerico) raggiunge Roma sui sepolcri dei grandi santi Pietro e Paolo. Si spera nel prolungamento del grande Cammino da Roma fino a Santa Maria di Leuca e poi Gerusalemme.

2 – Le motivazioni



Raggiungere una meta presuppone delle motivazioni di base: perché devo andare? È una domanda a cui, molto spesso, non si riesce inizialmente a rispondere. Durante il cammino, però, ci si rende conto che, metro dopo metro, chilometro dopo chilometro, giorno dopo giorno, esso diventa sempre più enigmatico e allo stesso tempo più definito. Si comprende che si sta meglio con se stessi; la vita giornaliera diventa più profonda per la sua semplicità. Ogni mattina ci si sveglia, si controlla lo zaino (perché perdere un oggetto può essere grave: tutto ciò che c’è nello zaino è stato calcolato ed ha uno scopo importante nell’economia del Cammino), si guarda la cartina del giorno, una preghiera e via verso . . . la meta. Con gioia perché si assapora la libertà del camminare. Con il sole, la pioggia, il caldo o il freddo, non ha importanza: si comincia avidamente un’altra giornata che sarà differente dalla precedente perché ogni passo è diverso dall’altro così come ogni giorno è un’avventura nuova. I pensieri si affollano nella mente fino a che, con calma e tranquillità, si comincia ad averne di più definiti. Ma la cosa più sorprendente è che si ha tutto il tempo per articularli, quasi giocarci ed infine terminarli. Quando

mai si riesce a terminare un pensiero profondo in un giorno qualunque del nostro vivere? Squilla il cellulare, si deve correre in ufficio, attenzione ai segnali stradali, inizia la partita . . . In un Cammino è possibile! Non solo, è anche molto piacevole e con l'andare avanti diventa necessario. Il proprio orizzonte si allontana via via verso i genitori, i nonni, i bisnonni e, perdendo le tracce, verso quanti ci hanno preceduto e ci hanno trasmesso usi e comportamenti dettati dalla società di quel momento. Si capisce, così, che dalle origini del tempo tutto si è succeduto generazione dopo generazione, guerra dopo guerra, occupazione dopo occupazione, sterminio dopo sterminio, credo dopo credo, . . . giorno dopo giorno.

Il concetto del vivere comincia a cambiare: si diventa più calmi e più saggi e più affamati di vivere perché facenti parte di un creato meraviglioso in cui tutti sono importanti. Così il Cammino diventa più profondo. E poi arriva il pensiero dei pensieri: "ma quante dimensioni ha questo Cammino?"

- sto camminando nello spazio verso la mia meta,
- nella storia perché attraverso territori e società che si sono plasmati nel tempo e che hanno avuto un importante impatto nella mia formazione,
- dentro di me perché sto scavando nel mio profondo essere.

3 - Come organizzare un Cammino

Bisogna dividere questa importante sezione in tre parti:

- I. preparazione psicologica**
- II. preparazione fisica**
- III. preparazione tecnica**



I. Preparazione psicologica

Uno degli ostacoli più ardui di un Cammino è la resistenza psicologica con cui lo si affronta. Il fatto di abbandonare le proprie comodità, abitudini, i propri cari, i territori conosciuti, in definitiva il tran tran quotidiano, significa aprirsi a nuovi stimoli che, a lungo andare, peseranno non poco nella personale forza di **sopportazione e assimilazione**:

- **sopportazione** perché:
 - se si cammina in compagnia subentrano difficoltà oggettive di rapporti interpersonali (io ho bisogno di stare in silenzio ed il mio amico parla; io sento di poter allungare il passo e non fermarmi alla tappa giornaliera perché mi sento in forma mentre il mio co-camminante è in sofferenza ed ha bisogno di fermarsi; io considero la conoscenza della società che mi ospita e i monumenti elementi importanti nel Cammino mentre il mio compagno di viaggio preferisce l'accoglienza materiale quale l'hospital o hotel o il ristorante migliori; io sono abituato a tenere in ordine meticoloso la mia attrezzatura nella stanza che condividiamo mentre per l'altro il caos è la normalità.) che a lungo andare, con l'aggravante di inevitabili problemi fisici, minano la resistenza psicologica;
 - se si cammina in solitaria, ci si accorge che la solitudine è una grave compagnia a cui è difficile accompagnarsi. Superare da soli i momenti di sconforto o di difficoltà fisica, presuppone una volontà eccezionale.
- **assimilazione** perché è basilare che l'esperienza di ogni giorno fortifichi e sia funzionale per affrontare sempre meglio gli ostacoli che immanabilmente si presenteranno nel periodo successivo.

II. Preparazione fisica

Qualsiasi sia l'età del Camminante, durante un Cammino il fisico viene sottoposto ad uno shock notevole: mentre nella vita di tutti i giorni, anche dopo una o più giornate di trekking, la sera si rientra a casa nelle proprie

comodità, in un Cammino tutta la giornata è un'incognita e bisogna calcolare nelle probabilità anche possibili difficoltà di accoglienza che andranno ad sommarsi a quelle fisiche.

Allenarsi, quindi, almeno per un paio di settimane e per una ventina di chilometri al giorno con diversità ambientali ed un peso crescente dello zaino, è importante prima di iniziare un Cammino. Si ha, così, anche la possibilità di provare gli scarponi e l'attrezzatura in genere per evidenziare eventuali problematiche tecnico/fisiche.

III. Preparazione tecnica

La regola base da seguire per calcolare l'attrezzatura da mettere nello zaino è tener presente **il peso, il volume e la funzionalità** dei singoli elementi. È questa, una delle più importanti fasi per la preparazione di un Cammino.

Elenco dell'attrezzatura consigliata:

1. zaino 60+10 lt	20. n. 2 pantaloni/calzoncini con cintura omni free
2. poncho antipioggia	21. n. 2 magliette intime
3. sacco a pelo (in alternativa del lenzuolo sacco)	22. n. 3 slip
4. lenzuolo sacco (in alternativa del sacco a pelo)	23. n. 3 calze
5. modulo/materassino sotto sacco a pelo	24. calzoncino pigiama
6. telo di sopravvivenza	25. occhiali da sole
7. cuscino gonfiabile (o federa porta cuscino)	26. caricatore per cellulare
8. asciugamani	27. spina elettrica specifica dei territori da attraversare con relativa presa
9. coltello multiuso (con cucchiaio-forchetta)	28. spina/presa tripla
10. fischiello	29. cordino per stendere il bucato
11. torcia frontale	30. trousse igiene personale
12. spray anti cani selvaggi	31. trousse domestico (spille da balia – ago – un rocchetto di filo – bottoni)
13. scarponi trekking collaudati	32. pinzetta per zecche
14. sandali trekking/riposo	33. repellente per insetti
15. bastoncini trekking ammortizzati	
16. cappellino per sole	
17. giubbotto antivento e antipioggia	
18. giacca-pile	
19. n. 2 camicie (anche con maniche lunghe accorciabili)	



DESCRIZIONE DELL'ATTREZZATURA:

1. **Zaino** – Lo zaino deve necessariamente svilupparsi in lunghezza. In questo modo non si sottopone il corpo all'effetto della forza centrifuga determinata dall'oscillazione del passo. Si consiglia una capienza di 60 + 10 lt. La ricerca dello zaino migliore è importantissima perché esso deve diventare un tutt'uno col proprio corpo. E, quindi, pesare il meno possibile (vuoto intorno a 1 kg) e perciò fatto di materiale all'avanguardia; gli spallacci imbottiti e tutta la fascia sulla schiena regolabile in lunghezza; fascia ventrale molto ampia; cordini e fermi sottili e robusti; due sacchette esterne laterali (possibilmente a retina) in cui posizionare le due bottiglie d'acqua; coprizaino per la pioggia, due cordini pendenti per aggrapparsi e rilassare i muscoli delle braccia.
2. **Poncho antipioggia** – si consiglia un poncho con contenitore dello zaino e con maniche apribili con le clips e cappuccio con cordino per stringerlo attorno al viso e visiera per evitare le gocce negli occhi. Alcuni tipi sono con interno argentato utile per comporre una tettoia protettiva in caso di sosta al sole.
3. **Sacco a pelo** – sempre per contenere peso e spazi, vi sono dei prodotti ottimi con imbottitura sintetica (migliore perché non forma grumi) o di piumino d'oca che, chiusi nel sacchetto, occupano uno spazio di 20x12 cm e pesano circa 600 gr.

4. **Lenzuolo sacco** – capita di dormire in una notte afosa in cui il sacco a pelo è troppo ed è necessario un lenzuolo a sacco che isoli dal materasso e copra con leggerezza. Ve ne sono in commercio di leggerissimi e resistenti sia di cotone e sia di seta facilissimi da lavare ed asciugare.
5. **Modulo/materassino sotto sacco a pelo** – conviene prendere quello semplice in gommapiuma o plastica che ha un buon isolamento e assorbimento del peso corporeo e di poco peso.
6. **Telo di sopravvivenza** – è molto utile perché pesa pochissimi grammi e importante in caso di freddo o copertura a seguito di incidente.
7. **Cuscino gonfiabile** – Ve ne sono a double face estate/inverno e utili per la cervicale. In alternativa va bene anche una **federa** che avvolgerà il cuscino in dotazione al letto a castello dell’ostello.
8. **Asciugamani** – se ne vendono di ottimi in microfibra molto assorbenti, dal peso bassissimo e che si asciugano velocemente. Meglio di dimensione medio-grande.
9. **Coltello multiuso** – utile per le necessità sporadiche di un coltello multifunzione con forbici o posate. Queste ultime possono essere acquistate a parte perché se ne vendono di leggerissime.
10. **Fischietto** – utile per lanciare un sos o per richiamare l’attenzione (3 fischi brevi, 3 lunghi e 3 brevi corrispondono al . . . _ _ _ . . . segnale morse SOS).
11. **Torcia frontale** – necessaria in caso di partenze mattutine in ore pre-solari ovvero per recarsi in bagno di notte con una camerata affollata. Ve ne sono a led con consumi di pile limitatissimi o a frizione se non si vuole portare pile. Queste ultime presentano una scomodità: si scaricano nel giro di una quindicina di secondi e c’è bisogno di impegnare tutt’e due le mani per ricaricarle girando la manovella.
12. **Spry anti cani selvaggi** – Purtroppo spesso si attraversano territori con presenza di cani che in branchi possono diventare aggressivi. In tale presenza, è consigliabile allineare i bastoncini al proprio corpo in modo da nasconderli e rivolgersi ai cani con voce dolce e ferma chiamandoli e parlare con loro cercando di dimostrare amicizia e non aggressione. Se si mostrano i bastoncini o si urla, essi reagiscono assumendo una aggressività di difesa. Sul mercato esistono degli strumenti particolari che spruzzano del liquido orticante che inibisce l’avvicinamento dell’animale.
13. **Scarponi trekking collaudati** – In un Cammino, molto spesso, si percorrono strade asfaltate o sentieri con svariato fondo. Si consiglia, pertanto, una scarpa traspirante, con collo alto per un trekking leggero, con fodera in goretex e suola vibram. Il tallone antishock è utile, così come può essere molto importante una suoletta prodotta anatomicamente da uno specialista.
14. **Sandali trekking/riposo** – sul mercato vi sono dei sandali da trekking che, pur lasciando libero il piede, lo proteggono nei suoi punti deboli. Come acquistare un sandalo: tenendo presente vari elementi fra cui una buona rigidità della suola e protezione antishock del tallone. Vanno usati sempre con le calze. Devono avere, quindi,
 - a. delle chiusure a varie regolazioni.
 - b. la suola scolpita.
 - c. tallone antishock.
15. **Bastoncini trekking** – questo attrezzo ha preso nel tempo un’importanza sempre maggiore. I bastoncini servono:
 - ad equilibrare il corpo nel cammino. È importantissimo questa azione perché quando si cammina il corpo viene sottoposto a sbilanciamenti che vengono corretti dall’intervento di vari muscoli delle gambe e del tronco che, pertanto, aumentano il consumo energetico dell’organismo. Con i bastoncini l’equilibrio viene assettato molto meglio e con poco sforzo;
 - a sopportare meglio il peso dello zaino (bastoncini posizionati verticalmente in linea con il corpo) distribuendolo proporzionalmente fra i muscoli delle gambe, del bacino, del torace (ottimo esercizio



- per le donne che rassodano i muscoli del seno) e delle spalle/braccia. Senza di essi, la maggior parte del peso ricade sul bacino e, in forma notevole, sulle gambe/ginocchia surriscaldando il menisco);
- a spingere per aumentare la velocità di crociera in piano (bastoncini leggermente più indietro del corpo);
 - per spingere in salita;
 - per ammortizzare nella discesa il peso dello zaino in modo che esso ricada anche sulle spalle e braccia (bastoncini posizionali in avanti e non impugnati come nel cammino ma puntellati nel palmo della mano);
 - per farsi spazio in passaggi con arbusti o rovi.

I bastoncini “devono” essere ammortizzati per evitare che il forte colpo con cui lo si poggia al terreno venga assorbito dal polso/gomito/spalla provocando infiammazioni molto dolorose.

16. **Cappellino per sole** – il sole è l’elemento positivo/negativo in un Cammino. Serve per avere calore, per far asciugare il bucato, per fare belle fotografie del paesaggio intorno. Il lato negativo è che produce innalzamento della temperatura corporea (ipotalamo è posizionato nella zona centrale interna ai due emisferi cerebrali). Per questo è importante avere un cappellino con le tese larghe che faccia molta ombra intorno al capo, ovvero alla “legionaria” con visiera e prolunga posteriore a protezione del collo. Le ultime ricerche ne hanno individuato uno alla legionaria con divisione in tre parti della prolunga posteriore in modo che le due “orecchie laterali”, muovendosi ad ogni passo ed oscillazione del corpo, si muovono pompando aria verso la nuca rinfrescando la parte più vicina all’ipotalamo. Va bene anche il cappellino alla pescatora con tesa larga e prese d’aria.
17. **Giacca anti vento/pioggia** – cercare la leggerezza e la traspirabilità del tessuto. Può sostituire il poncho
18. **Giacca - pile** - ovviamente deve dare calore al corpo ed essere leggero. Abbinato al pile sostituisce il giaccone.
19. **n. 2 camicie** – devono essere fatte di tessuto tecnico che si asciuga con facilità. Le maniche possono essere anche lunghe purché queste si possano arrotolare o staccare liberando il braccio.
20. **n. 2 pantaloni/calzoncini con cintura** – uno dei due pantaloni può prevedere l’asportazione delle parti sotto il ginocchio in modo da trasformarsi in calzoncini. Ve ne sono di tessuti particolari anti-raggi solari. Prevedere almeno un taschino laterale sulla coscia dove posizionare il cellulare.
21. **n. 2 magliette intime** – in microfibra con assorbimenti differenziati nelle varie parti del busto. Quelle tecniche possono essere anche usate come capo esterno.
22. **n. 3 slip** – in microfibra. Il numero è di tre perché può capitare di incappare in giornate continue di pioggia e umidità. In questo caso gli indumenti potrebbero asciugarsi con difficoltà: se la camicia non si asciuga si può anche camminare in maglietta intima; se non si asciugano gli slip è un problema serio. Ecco perché, portandone tre, si ha una giornata in più per permetterne l’asciugatura.
23. **n. 3 paia di calze** – Stesso discorso degli slip. La parte più importante per un Cammino sono i piedi. La scelta degli scarponi, dei sandali e delle calze, deve essere fatta senza badare a spese. È importante che le calze (e gli scarponi) vengano testate prima del Cammino.
24. **Calzoncino pigiama** – utile per la notte nell’ostello.
25. **Occhiali da sole** - devono avere lenti di ottima qualità ed evitare di lasciar spazio laterale al passaggio dei raggi solari che indurrebbero i muscoli oculari ad entrare continuamente in funzione per restringere le palpebre. Il cordino è necessario per poterli togliere ed appenderli al collo con facilità in caso di passaggi bui.
26. **Caricatore per cellulare** – nulla da aggiungere.

27. **Spina elettrica** specifica dei territori da attraversare con relativa presa – bisogna sapere che in determinati Stati ci sono delle prese elettriche differenti dalle nostre: si rischia che le nostre spine non entrino in quelle prese. Ecco perché è bene informarsi sul tipo di presa elettrica a cui si va incontro e provvedere.
28. **Spina/presa tripla** (se si ha varia attrezzatura elettronica) – serve per avere la possibilità di collegare all'unica presa elettrica disponibile più utensili.
29. **Cordino per stendere il bucato** – è un componente dell'attrezzatura di nessun ingombro e peso ma di importanza notevole. Permette di creare uno stenditoio dovunque. Bastano 5 metri.
30. **Trousse igiene personale** – che possa raccogliere il necessario.
31. **Trousse domestico** (spille da balia – ago – varie rocchette di filo – bottoni) – necessario per provvedere a intervenire in caso di strappi o, relativamente alle spille da balia, per agganciare allo zaino roba da asciugare camminando.
32. **Pinzetta per zecche** – Quando ci si ferma nell'erba è possibile che la zecca ne approfitti e entri negli abiti. Al termine del percorso giornaliero è bene fare un controllo corporeo. In caso di presenza di una zecca, senza allarmarsi, è facile estrarla con la pinzetta specifica e posizionarla su una superficie bianca per controllarne l'integrità. Nel caso in cui l'acaro sia già penetrato in profondità è meglio recarsi al pronto-soccorso e richiedere l'intervento medico
33. **Repellente per insetti** – Utile per respingere gli assalti delle zanzare.

Oltre a questa attrezzatura generale, ce n'è dell'altra individuale. Si consiglia, per esempio, portare una buona pomata al cortisone, un anti-istaminico per eventuali forme allergiche, un anti-infiammatorio, una garza, un cerotto (se ne vendono alcuni micro-forati utilizzabili per protezione delle dita dei piedi e da utilizzare senza garza e senza che strappino la pelle al momento della sua rimozione).

Il consiglio che è necessario dare al buon Camminatore è che, almeno nella prima esperienza, non risparmi sulla attrezzatura iniziale. Essa durerà di più e sarà più funzionale al Cammino soltanto se di ottima qualità. Una attrezzatura di qualità medio-bassa crea problemi fisici e dura poco.

BUON CAMMINO



Contatti:

Cell. 3938917725

FB – Michele del Giudice

laviapermikael@gmail.com

www.laviapermikael.wordpress.com