

OD PIRENEJÓW DO ATLANTYKU - francuska droga świętego Jakuba

Droga świętego Jakuba prowadzi nas do katedry w Santiago de Compostela w północno-zachodniej Hiszpanii. Nie ma jednej trasy, dlatego możemy rozpocząć ją z różnych miejsc - z Francji, Portugalii... Spotkałam i takich, którzy zaczęli wędrówkę z progu swojego domu!



*Ulubiony drogowskaz pielgrzymów
z optymistycznymi wieściami :D*



*Płaskowyże, kamienne drogi, skały... Na szlaku
trzeba być gotowym na każdy teren*

Według tradycji katedra w Santiago jest miejscem pochówku ciała św. Jakuba Większego Apostoła, stąd w nazwie szlaku imię świętego.

Zazwyczaj pielgrzymi kończą tam swoją podróż i po uroczystej mszy w katedrze i odebraniu pamiątkowego dyplomu z przejścia trasy wracają do domu.

Jednak część z nich udaje się w kierunku Oceanu trasą *Camino Fisterra*, by po około 90-100 kilometrach ujrzeć rozległe wody Atlantyku i wedle starego zwyczaju dokonać oczyszczenia kąpiąc się w jego wodach (tradycja mówi o spaleniu swoich "szat", obmyciu się z grzechów w oceanie, tak by pielgrzym czuł, że narodził się na nowo).



Po miesiącu wędrówki widok Oceanu Atlantyckiego jest nie do opisania!

ZACZNIJMY OD POCZĄTKU

Camino Francès, bo tak nazywa się trasa, którą przeszłam, ma początek we francuskim miasteczku Saint-Jean-Pied-de-Port, leżącego u podnóża Pirenejów.

Szlak ten wiedzie przez malownicze wioski, góry, winnice i zabytkowe miasta północnej Hiszpanii. Podczas wędrówki możemy spotkać na trasie nie tylko innych wędrujących pielgrzymów, ale i mnóstwo wolno pasących się zwierząt - koni, owiec, krów (nawet w Pirenejach!).



Piękne widoki i wolno pasące się zwierzęta... a to dopiero pierwszy dzień wędrówki!

Trasa francuska pod względem noclegów, restauracji czy barów jest dla wędrujących bardzo wygodna. Śniadanie każdego dnia można zjeść w okolicznych barach i kawiarniach, witając nowy dzień łykiem espresso lub soku pomarańczowego i croissantem czy sytym omletem ziemniaczanym (tortilla).

Miejscowe restauracje oferują obiady dla pielgrzymów w atrakcyjnych cenach (około 10 € za dwa dania i deser lub napój), jednak oferta tych obiadów jest dość monotonna.

Raz na jakiś czas warto wybrać się do restauracji, żeby skosztować regionalnych potraw, ale na co dzień bardziej opłaca się przyrządzać posiłki samemu, zaopatrując się w produkty w lokalnych sklepach.

Ja z tęsknoty za polską kuchnią gotowałam z moimi siostrami, co okazało się też tańszą opcją.



Hiszpańskie śniadania w barach są

zazwyczaj na słodko.

Praktycznie w co drugiej wiosce czy mieście znajdują się albergue- schroniska dla pielgrzymów. Ceny za nocleg wahają się w granicach 5-15€ . Są też miejsca, w których płaci się " donativo" - co łaska. Oznacza to, że za nocleg płacimy tyle, ile uważamy za słuszne. Kwota ta powinna pokryć przynajmniej koszty związane z noclegiem tj. zużycie wody, prądu, jednorazowa pościel itp.

Różne miejsca to i różne schroniska, jednak większość z nich jest bardzo dobrze przygotowana na potrzeby pielgrzymów.

Przechodząc przez większe miasta, a jest ich na trasie kilka, można odwiedzić sportowe sklepy, by zaopatrzyć się w zapasowy sprzęt, czy też kupić nowy (taka trasa bardzo dobrze weryfikuje jakość naszego ekwipunku, a zwłaszcza obuwia).



Zniszczone buty, które pielgrzymi pozostawili na szlaku. Niektóre przerobione na doniczki;)

Camino Francès to także raj dla historyków i osób lubiących podziwiać zabytkowe zamki, katedry, kościoły, niektóre pamiętające jeszcze czasy Templariuszy. Większość z nich jest udostępniona do zwiedzania za darmo, część za drobną opłatą.



*Katedra świętej Marii
w Burgos*



*Ponferrada - zamek
templariuszy*



*Katedra świętej Marii
- Astorga*

Ten szlak to również okazja do poznania hiszpańskiej kuchni. Ośmiornica w Melide, paella, pinchos w kraju Basków oraz wyborne wino z Logroño to smaki, które musicie poczuć, by poznać Hiszpanię!



Paella (ryż, owoce morza, groszek i mięso drobiowe)



Pinchos - baskijska wersja popularnych w Hiszpanii przekąsek - tapas

Zabytki, jedzenie, kultura... wszystko to sprawia, że ludzie chętnie odwiedzają tamtejsze rejony Hiszpanii.

Ale co skłania ludzi do przejścia tędy 800 kilometrów? To raczej nie jedzenie, zabytki czy "ładne widoki".

Ja swoje pierwsze „Camino” przeszłam z siostrami i tatą , a o samym szlaku dowiedzieliśmy się z... filmu „The way”.

Od tamtej chwili pojawiło się w nas pragnienie, żeby przeżyć tą niezwykłą wędrówkę.

Będąc już na szlaku słyszałam różne historie ludzi z całego świata(m. in. Ameryka Północna, Afryka, Korea, Chiny, Niemcy, Słowacja, Francja, Włochy).

Część z nich szła pierwszy raz, a dla niektórych była to kolejna wędrówka tym szlakiem.

Ludzie decydują się na nią z różnych powodów. Turystyka, chęć przeżycia przygody, pogłębienie wiary, poznanie siebie czy zapoczątkowanie zmian w swoim życiu - to główne z nich. Niektórzy ich nie znają. Po prostu czują, że na tej trasie znajdą odpowiedzi na nurtujące ich pytania, albo że "jakaś siła ich tu przyciąga".

Niezależnie od powodów jakie przywodzą tu ludzi, ta droga, chcąc czy nie chcąc, nas zmienia. Przemierzając setki kilometrów, doświadczając trudów, kontuzji, bólu, pokonujemy własne słabości i testujemy granice wytrzymałości. To wszystko pozwala nam przejść pewnego rodzaju duchowe oczyszczenie.

Tam przestają liczyć się wszystkie nasze problemy i zmartwienia, a istotna staje się droga i ludzie, których spotykasz.

A ludzi poznałam niesamowitych i absolutnie wyjątkowych. Umówmy się, osoby decydujące się na taką wyprawę, muszą mieć w sobie dużo odwagi no i odrobinę szaleństwa;)

W trakcie wędrówki mijaliśmy się, czasem spotykając się w tych samych albergach. Za każdym razem gdy widziałam znajome twarze dodawało mi to otuchy i siły, żeby iść dalej. Z niektórymi bardzo się polubiłam, i pokonując kolejne kilometry spędzaliśmy czas na wspólnej rozmowie, a nawet śpiewaniu!;)



Z poznanym Francuzem, który nauczył nas piosenki "Down in the river to pray".

Byli i tacy ludzie, których nie poznałam przez rozmowę, ale wspaniałe, proste gesty. Szczególnie w pamięci utkwiała mi starsza pani, którą spotkaliśmy wchodząc do Santiago.

Byliśmy już wtedy bardzo zmęczeni, bo wpadliśmy na świetny pomysł(!), żeby połączyć dwa dni trasy w jeden i do miasta dotarliśmy wieczorem. Szliśmy chodnikiem, mijając budynki i włączając się już ostatkiem sił. Widząc nas jakaś starsza pani wyszła z progu domu i z uśmiechem wręczyła nam jabłka. Z początku myślałam, że chce nam je sprzedać, ale ona nam je po prostu dała. Byłam tym trochę zaskoczona, a zmęczenie sprawiło, że gdy dostałam to jabłko poczułam jakbym otrzymała wymarzony prezent. Tak mnie to poruszyło, że jadłam to jabłko ze łzami w oczach.

Nawet nie macie pojęcia jak smakowało...

Na co dzień często nie zauważamy takich drobnych gestów lub po prostu nie uważamy ich za coś szczególnego, ale wtedy to było dla mnie coś niezwykłego.

Skoro była mowa o niezwykłych ludziach to czas na niezwykle miejsca. Takich na trasie jest dużo.

Prócz cudownych widoków i malowniczych krajobrazów zmieniających się z dnia na dzień były miejsca, w których czuło się niesamowitą energię.

Osady z poczęstunkiem dla pielgrzymów za "donativo", gdzie można było zjeść ciastko, napić się ciepłej herbaty, usiąść na kanapie i pograć na gitarze lub po prostu porozmawiać z pielgrzymami. Były też kamienne kręgi, gaje oliwne z ławeczkami, gdzie można usiąść, odpocząć wśród natury, a nawet poczytać książki; stół z owocami w środku lasu czy drzewa oplecione kolorowymi wstążkami. Zdawało się jakby w tych miejscach czas się zatrzymał.



Ciepła kawa, zimne napoje i świeże owoce w środku lasu



"Osada" ze strefą wolną od Wi-fi

Na francuskiej trasie jest wiele niezwykłych miejsc, ale według mnie jednym z najbardziej wyjątkowych jest Cruz de ferro. Żeby wyjaśnić co to za miejsce, wspomnę jeszcze o pewnym "zwyczaju" pielgrzymów.

Każdy kto wyrusza na szlak świętego Jakuba bierze ze sobą kamień. Nie musi on być duży. Rozmiar tutaj nie ma znaczenia, bo kamień pełni raczej rolę symbolu. Ważne jest jednak, by kamień był z miejsca, z którego pochodzimy.

Wybrany przez nas kamień niesiemy ze sobą od początku szlaku, aż do cruz de ferro, gdzie go zostawiamy. Po co?

Ten kamień to nasze problemy, cierpienie, intencje czy popełnione błędy. Zostawiamy go na cruz de ferro, czyli wielkiej górze usypanej z kamieni, przyniesionych przez pielgrzymów, na szczycie której widnieje drewniany słup zwieńczony żelaznym krzyżem. Jeśli dobrze się przyjrzyście między kamieniami zobaczycie obrączki, biżuterie, wstążki, zdjęcia... Ludzie zostawiają tam nie tylko swoje problemy i intencje, ale i swoje historie. Pozostawiając tam swój kamień lub jakiś inny przedmiot stajemy się częścią tego miejsca i mamy poczucie, że

powierzyliśmy Drodze i Bogu swoje sprawy i już nie musimy sobie z nimi radzić sami.

Ja wzięłam ze sobą kilka kamieni, z myślą o moich bliskich i ważnych dla mnie osobach. Zabrałam je od nich razem z ich intencjami, i w chwilach kryzysu przypominałam sobie, że nie idę tą drogą tylko dla siebie.

Doskonale pamiętam to uczucie, kiedy wyrzuciłam kamienie.

Ulga. Poczucie, że zostawiam tutaj wszystkie swoje sprawy i już nie muszę ich dźwigać.

Zostawiam.



Cruz de ferro

Jednak samo wyrzucenie kamieni tego nie sprawi. Nie bez powodu cruz de ferro znajduje się w końcowym etapie szlaku.

Kiedy już zaczniemy wędrówkę i przyzwyczaimy się do zmęczenia, a oglądanie pięknych krajobrazów stanie się dla nas codziennością(jakże przyjemną!) i nie będziemy już rozmawiać z każdym napotkanym pielgrzymem, to przyjdzie taki moment, prędzej czy później, że spotkamy się sami z sobą. Ze swoimi myślami, strachem... Zaczniemy myśleć o swojej przeszłości. O tym co nam w życiu wyszło, albo i nie wyszło, o tym co chcieliśmy zrobić, ale nie mieliśmy na to odwagi...

Nagle zdajemy sobie sprawę jak mało się znamy i jak wiele jest w nas różnych, niepokładanych spraw.



Doliny otulone mgłą (Galicja)



Uśmiechnięte słoneczniki

Na szczęście droga jest długa, i mamy wystarczająco dużo czasu, żeby wszystko przemyśleć, poukładać na nowo. Te przebyte kilometry i walka ze swoimi słabościami sprawia, że nabieramy do życia pokory. Zaczynamy doceniać najprostsze rzeczy i cieszyć się tymi małymi. Codzienna wędrowka sprzyja rozmyślaniom, na które zazwyczaj nie mamy czasu. Dzięki temu nabieramy dystansu do pewnych spraw i patrzymy na wszystko świeżym okiem.

Czas.

Leczy rany, pozwala wybaczyć, zrozumieć pewne sprawy, przemyśleć swoje dotychczasowe życie i określić, dokąd dążymy.

A przecież w tym zabieganym świecie na okrągło wypełniamy swój dzień różnymi zajęciami, nie dając sobie czasu na rozmyślanie i zagłuszając głos własnego serca.

Na szlaku go usłyszymy.



*Średniowieczny koniec świata
- Finisterra*

PRAKTYCZNE(mam nadzieję) PORADY

CO WARTO ZE SOBĄ ZABRAĆ?

Przed wyprawą przeczytałam mnóstwo blogów i poradników o Camino Francés, w obawie, że czegoś zapomnę lub po prostu nie zabiorę, a będzie mi to potrzebne. I okazało się to bardzo przydatne, bo idąc pierwszy raz tym szlakiem nie do końca wiemy, czego się spodziewać:D



Krzesała na środku pustkowi, czy byki idące obok Ciebie trasą to na szlaku coś zupełnie "normalnego" ;)

Coś co uratowało moje kolana i wzmocniło ręce - **kijki trekkingowe**. Wspaniale sprawdziły się podczas wędrowki, a to jakie dawały wsparcie widać było po ich zdartych końcówkach, które podczas wędrowki wymieniłam kilka razy w sportowym sklepie. Przy obciążeniu plecaka są niezbędne!

Czołówka (latarka) przydaje się szczególnie rano, gdy zaczynamy kolejny dzień trasy. Będąc na szlaku we wrześniu o 6/7 rano jest jeszcze ciemno (widać nawet gwiazdy;)), a trasa często wiedzie przez lasy i pola, gdzie nie ma żadnego oświetlenia.

Notes i długopis - niby nic, a bardzo mi pomógł. Pozwala "pozbyć się" z głowy nadmiaru myśli, uporządkować je, a przy okazji utrwalić wszystkie swoje przemyślenia, do których po wędrowce warto wrócić.

Turystyczna grzałka elektryczna do gotowania wody ratowała mnie każdego poranka. W niektórych albergach nie było możliwości zrobienia sobie rano ciepłego napoju, a i często we wczesnych porach kuchnia była zamknięta. Wprawdzie część schronisk oferowała śniadania z kawą lub herbatą za opłatą(czasami śniadanie było wliczone w cenę noclegu) jednak nie jest to opłacalne rozwiązanie na co dzień. Dlatego zabranie grzałki było strzałem w dziesiątkę, bo wystarczyło tylko gniazdko, turystyczny kubek no i ulubioną kawą lub herbatą do zaparzenia;)

Przewodnik. Ja miałam akurat przewodnik: "Camino de Santiago. Przewodnik dla pielgrzymów" Szymona Pilarza i bardzo go polecam. Wprawdzie jest w nim kilka nieaktualnych informacji, jednak przewodnik bardzo się przydał na trasie i jest w nim mnóstwo zarówno praktycznych wskazówek jak i ciekawostek o miejscach, które mijamy na szlaku, a opisany każdy dzień trasy pozwala lepiej przygotować się na kolejne etapy wędrowki.

CO WARTO ZROBIĆ PRZED WYPRAWĄ?

- Na pewno wziąć urlop/ wolne na co najmniej 30 dni - lepiej mieć kilka dni w zapasie, tak aby przejść trasę spokojnie, nie martwiąc się, że braknie nam czasu
- Odwiedzić dentystę i innych lekarzy, jeśli mamy problemy zdrowotne lub przyjmujemy stałe leki
- Wykupić ubezpieczenie dla siebie i swojego bagażu
- Zarezerwować bilet na samolot lub inny środek transportu

- Odwiedzić bliskich, przyjaciół, poprosić ich o duchowe wsparcie na trasie i modlitwę. Jeśli chcecie zabierzcie od nich intencje
- Uzupełnić sprzęt sportowy, sprawdzić czy mamy dobre buty i duży, wygodny plecak.
- Oznaczyć w charakterystyczny sposób swój sprzęt, ubrania, które ze sobą weźmiemy. Zdarzyło mi się, że ktoś przez pomyłkę zabrał moje rzeczy, bo wielu ludzi na szlaku zaopatruje się w sportowe ubrania i sprzęt z sieciowych sklepów i np. kilka pań na szlaku miało taką samą bluzkę lub skarpetki
- Podszkolić się z języków. Wiadomo - angielski- podstawa, ale dobrze jest znać chociaż kilka prostych słów po hiszpańsku. Mieszkańcy to doceniają i jest to dla nich miłe.

Buenos días - Dzień dobry

Gracias - Dziękuję

Un espresso, por favor - Poproszę espresso

Cuenta - rachunek

Cuánto cuesta? - ile to kosztuje?

Baño - łazienka

Desayuno - śniadanie

Adiós - Do widzenia

Cena - obiad

Agua potable - woda pitna

Agua no potable - woda niezdatna do picia

Peregrino - pielgrzym

Camino - droga

Buen Camino - Dobrej drogi! (pozdrowienie pielgrzymów)

KOSZTY

To ile wydamy na szlaku zależy głównie od naszych standardów. Jeśli żywimy się w barach, restauracjach i nocujemy w miarę komfortowych albergach to dzienny koszt naszej wyprawy będzie wynosił w granicach 25-30€ od osoby. Licząc, że wędrówka tym szlakiem zajmuje około 30 dni będzie to 750-900€.

Jak zmniejszyć te koszty?

Polecam samodzielne przyrządzanie posiłków - szczególnie obiadów i przygotowywanie prowiantu na trasę. Pozwala to przede wszystkim zaoszczędzić,

ale i ratuje w kryzysowych sytuacjach, np. gdy jesteśmy głodni, a trasa wiedzie przez góry i lasy, gdzie nie ma barów, sklepów ani restauracji.

Nie mylcie tego z oszczędzaniem na jedzeniu;) W trakcie wyprawy trzeba naprawdę dbać o to, by jeść jak najlepiej. To ważne, bo to z jedzenia Wasz organizm będzie czerpać energię i regenerować się.

Oprócz kosztów na szlaku, nie zapominajmy o kosztach podróży do Francji, i z Santiago lub Fisterry. Samolot zarezerwujmy z możliwie dużym wyprzedzeniem czasowym i szukajmy ofert.

Przed wyprawą nie oszczędzajmy na dobrym sprzęcie sportowym. Wybierajmy taki, który posłuży nam lata i nie zawiedzie nas w trakcie wyprawy. Najważniejsze są tu buty i plecak.



Muszlę, która jest symbolem pielgrzymstwa umieściłam na plecaku. Tak ludzie rozpoznają pielgrzymów. Mnie rozpoznawali też po schnącym na plecaku praniu, a były to zazwyczaj skarpetki :D

Warto zabrać wysokie buty trekkingowe i sandały turystyczne. Niektórzy polecają sportowe buty np. do biegania, jednak na tej trasie jest dużo kamiennych ścieżek i "wyższe" buty według mnie sprawdzą się tu lepiej, a tego typu buty możemy wziąć na zmianę. Co do plecaka pamiętajmy, że ma być dopasowany do nas, ze stelażem, a pojemność 40-60 litrów w zupełności wystarczy.

Ważne żeby ciężar naszego plecaka nie przekraczał 10% wagi naszego ciała, dlatego ograniczmy bagaż do niezbędnego minimum.

“TYPOWY DZIEŃ”

Na Camino każdy dzień jest inny, więc “typowy dzień” nie istnieje:D, jednak warto wyrobić sobie pewien schemat, który ułatwi nam “codziennosc” podczas wędrowki. Dzień warto zacząć już o 6-7 rano. O tej porze jest w miarę chłodno i dzięki temu, możemy uniknąć późniejszej wędrowki w upale. Poza tym wychodząc wcześniej, mamy większe szanse, że trafimy na wolne miejsca w schronisku, o które w sezonie jest “wyścig”.

Dobrze jest wyrobić sobie rytm i swoje tempo, ustalić co ile kilometrów robić przerwę i pamiętać, żeby nie zużywać wszystkich sił w ciągu jednego dnia, bo kolejnego czeka nas podobny lub większy wysiłek. Pamiętajmy, żeby słuchać własnego organizmu. Nie przesilajmy się, bo może to prowadzić do kontuzji, które potem mogą nam towarzyszyć jeszcze wiele kilometrów.

Kiedy dojdziemy już do schroniska i “ogarniemy się” od razu zrobmy pranie. Wiem. Brzmi to śmiesznie, ale naprawdę polecam to zrobić. Póki jest jeszcze dzień to wiatr i ciepłe powietrze szybko nam je wysuszą, więc nie odkładajmy tego na wieczór.

Pilnujmy godzin sjęsty, bo przypada ona w okolicach 14-17, czyli naszej porze obiadowej i często restauracje są wtedy zamknięte lub po prostu kuchnia nie wydaje posiłków. Jeśli mamy jeszcze wtedy siłę lub chęci polecam zwiedzić okolicę, w której się zatrzymaliśmy.

To tylko przykłady. *Camino* każdy przechodzi jak chce, w swoim tempie i swoim sposobem. Najważniejsze to słuchać własnego organizmu, ale i dać się ponieść Drodze.



Żebyśmy nie zblądzi, szlakiem prowadzą nas żółte strzałki i muszelki. Są na ścianach budynków, chodnikach i w przeróżnych innych miejscach. Wypatrujemy ich na trasie i podążamy za nimi, bo to one wskazują nam drogę na szlaku.



Co jakiś czas spotkamy też betonowe słupki z nazwą prowincji, w której się znajdujemy i liczbą kilometrów, które dzielą nas do celu.

Podążając za nimi pomyślałam sobie, że skoro na szlaku drogę wskazują nam żółte strzałki i muszelki, to przecież w naszym życiu też coś nam ją wskazuje.

Często mamy jakieś przecucie, intuicja nam coś podpowiada. Dostajemy jakieś sygnały, znaki, lub po prostu czujemy, że mamy coś zrobić.

W naszym życiu też są drogowskazy, ale nie zawsze je dostrzegamy lub po prostu staramy się ich nie zauważać.

Odwagi! Nie bójmy się słuchać głosu własnego serca i za nim podążać.

Nie zastanawiajcie się zbyt długo nad tym czy iść. Tam będziecie mieć mnóstwo czasu na myślenie;)

Życzę Wam pięknych przeżyć podczas tej wędrówki!

