



Kan man gå sig rask?

Mange mennesker forbinder ferie med afslapning, men flere og flere har fundet ud af, at en mere aktiv ferie, hvor man bruger sig selv fysisk, giver mere energi end en ren daseferie gør, når man igen er tilbage i de vante rammer og hverdagens krav om at være til stede og produktiv. Hanne Hartoft fortæller her om sin erfaring med at gå en strækning på den berømte lange pilgrimsrute, der i daglig tale benævnes Caminoen.

• Af Hanne Hartoft
redaktion@raskmagasinet.dk

RASK MAGASINET, CAMINOEN: Det er velkendt, at motion er sundt for både den fysiske krop og sindet. Flere og flere vælger derfor også en aktiv ferie, som indeholder aktiviteter og motion på et eller andet plan. Det er forskelligt, hvad vi forbinder med afslapning, men mange har opdaget, at det giver ny energi at bruge sig selv fysisk. Det er naturligvis helt forskelligt, hvor mange strabadser man har lyst til at udsætte sig selv for. I vores tilfælde faldt valget på en vandretur i den lette kategori – den sidste del af den portugisiske Camino.

For to damer i halvtredserne, som ikke er i specielt god form, lyder det måske ikke som den mest oplagte ferieform, men vi fik i høj grad noget godt ud af ferien på bare 8 dage, som vi kan trække på i lang tid frem. Dette var for mit vedkommende relevant efter at have været sygemeldt med stress og angst. Derfor vil jeg gerne dele vores oplevelse og måske inspirere andre til noget lignende. Det

var i øvrigt sjovt at blive udstyret med en vandrebo, et såkaldt pilgrimspas, hvori man skulle sikre sig stempler undervejs, for i sidste ende at få sit compostela som bevis for, at man har gået Caminoen.

Har du en drøm om at gå Caminoen?

Der er mange som drømmer om at gå Caminoen, som er en af de mest kendte pilgrimsvandring i verden. De fleste forbinder det med en tur, der starter i Sydfrankrig, går op over Pyrenæerne og går tværs over det nordlige Spanien til Santiago de Compostela, og eventuelt videre til Finistere, der også kaldet verdens ende. Det er en strækning på over 800 km, hvor man kan bo på billige herberger langs med ruten, og i øvrigt vende vangen ud på sig selv undervejs og ligesom finde sig selv på ny. Der er mange, som har skrevet bøger om turen og deres oplevelser, herunder hvordan de har fået hold på personlige sorger, er kommet sig efter en skilsmisse eller har valgt nye veje i deres arbejdsliv. Men mindre kan gøre det.

I vores tilfælde valgte vi en rute fra Valenca i Portugal til Santiago de Com-



Foto: Hanne Hartoft.

Muslingeskallen er blevet et særligt symbol for pilgrimme, der vandrer på Caminoen, og den symboliserer Santiago, dvs. Sankt Jakob eller Hellig Ib, som han kaldes på dansk. Jakobsskallen indsamles ved strandene nær Finisterre som et minde om pilgrimsfærden og symboliserer den forvandling, vandringen måske har medført.

postela i Spanien, hvilket er en strækning på 120 km. Denne strækning skulle vi gå over 6 dagsmarcher og sådan, at vi overnattede på hoteller, som på forhånd var booket til os. Vi skulle således ikke, som det kan være tilfældet i hovedsæ-



Foto: www.wikimedia.org

Katedralen Santiago de Compostela i byen af samme navn påbegyndtes i 1000-tallet oven på resterne af en tidligere kirke og blev indviet i 1128. Byen har navn efter apostlen Sankt Jakob, hvis grav findes i denne katedral. Graven har været valfartssted for pilgrimme siden middelalderen og er det fortsat.

Fakta!

Pilgrimsruten Caminoen

Siden middelalderen er pilgrimsruten Caminoen blevet regnet som en af de vigtigste kristne pilgrimsruter. Navnet Caminoen dækker over mange veje, der fører til den nordvestspanske by Santiago de Compostela. Ruten kaldes også Jakobsvejen efter disciplen Jakob, Spaniens skytshelgen, der menes at være blevet begravet i Santiago de Compostela. Santiago betyder da også Sankt Jakob. Inden for katolicismen regnes Caminoen som en af de tre vigtigste pilgrimsruter, sammen med ruterne til Rom og Gravkirken i Jerusalem.

Kilde: www.pilgrimsvandring.dk



sonen, kæmpe med masser af andre vandrerer for at få en køjeseng på en stor sovesal. For nogle er samværet med andre vandrerer helt centralt, men for os var det fuldt tilstrækkeligt med de relativt få mennesker, som vi mødte undervejs. Endvidere skulle vi blot bære på en dagstursrygsæk med vand, solcreme og regnslag, idet vores øvrige bagage blev kørt fra sted til sted.

Selve ruten, som vi fulgte, følger fast tiltrampede markstier eller asfalterede stier og går igennem marklandskaber og byer, og de kan klares af enhver, som er vant til at gå tur. Der er nogle stigninger, men ikke mere end hvad der kan kaldes en stejl bakke af og til, og der er ikke det, der ligner klatring.

Udsøgt imødekommenhed fra de lokale

Vi havde selv booket vores fly frem og tilbage, valgte at lande i Porto i Portugal og tage den lokale bus til Valenca, som vi skulle starte fra. Den første vandredag startede meget smukt i Valenca, som er en pittoresk lille by, man bør ofre lidt tid på. Der er smukke gamle huse dekoreret med kakler og en skøn udsigt ud over landskabet. Vi var meget spændt på, hvor hårdt det ville være at gå dagsmarchen på 21 km, så vi turde næsten ikke tage os tid til at holde pauser og kigge os omkring undervejs den første dag. Vi tog os dog tid til at nyde hotellets morgenmad, og startede først ud kl. 9.30. Alligevel var vi fremme allerede ved 16-tiden om eftermiddagen, hvilket viste os, at vi sagtens kunne tage os tid til at hvile på caféer, som vi mødte undervejs på ruten, og i øvrigt se os lidt omkring.

Vi var overraskede over prisniveauet. En dejlig frokost kan fås for ca. 35 kr. Vi var også overraskede over, at spanierne ikke taler engelsk. Hvad de lærer i skolen ved vi ikke noget om, men engelsk er det i hvert fald ikke. Som altid kan man dog komme langt med et par spanske gløser og fingersprog, så vi havde ingen problemer. Tværtimod mødte vi kun en udsøgt imødekommenhed fra de lokale.

Vi var i øvrigt særdeles heldige med vejret, idet der på forhånd havde lydt advarsler om, at man ikke kan undgå regn på disse kanter. Vi slap med en enkelt byge i løbet af ugen. Til gengæld var det op til 30 grader selv om vi kun var i starten af juni måned. Det var lidt hårdt, når vinden stod helt stille, og man skulle op ad en stigning. Vi gennemførte 2. dagen i vandesandaler frem for vandre-sko, men hvis man skal vælge, er sko at foretrække, for man får alt for let grus



Under vandring på Caminoen kan man vælge at spise skønne pilgrimsmåltider med tre retter mad inklusive vin og vand til en rimelig penge, men man kan også bare vælge ud fra det almindelige menukort og fx kaste sig over tapas eller flere forretter, som artiklens forfatter fandt særligt lækker.

mellem tæerne, når man går i sandaler. Endvidere var sålerne på vores sandaler ikke gode nok, og vi fik ekstraordinært ømme ben den pågældende dag.

Ømme ben men til gengæld en sund sjæl

Vi havde på forhånd været utroligt spændt på, hvordan vores kroppe ville reagere. Et er at gå en tur på 10-15 km en søndag. Noget andet er at gå 20 km hver dag flere dage i træk. Der skal ikke herske tvivl om, at vi var trætte, når vi nåede frem efter dagens strækning, og kunne trænge til at have benene oppe eller en lur. Men det forunderlige var, at kroppen var klar igen den næste morgen. Vi havde heller ikke problemer med at gå ud og spise om aftenen. På nær en enkelt dag lå hotellerne midt i byen, og det var let at finde et lokalt spisested.

Den korteste rute havde vi på 3. dagen, hvor vi kun skulle gå 12 km. Det føltes ganske let. På denne rute var der ikke mange naturlige rasteplasser, dvs. caféer, at vælge imellem. Vi gjorde heldigvis stop ved en af de få, men også sjove steder. Det var hos en familie, som havde omdannet deres terrasse til



Undervejs på pilgrimsvandring på Caminoen er der fine steler med gule pile og Jakobsskaller, der viser vejen, så det er ikke spor vanskeligt at finde vej, og hvis man er det mindste i tvivl, er de lokale særdeles hjælpsomme.

Foto: Hanne Harroft.

Foto: Hanne Harroft.



Foto: Hanne Hartoft.



Mange haver langs pilgrimsruten har gamle stenhuse, som står på søjler, og som er pyntet med kors. Et hórreo har i tusindvis af år været en simpel løsning til at opbevare korn og andre afgrøder tørt og uden risiko for at mus og rotter spiser afgrøderne. Hórreos ses primært i det nordvestlige Spanien og i Portugal og der er i dag en stigende bevidsthed om at bevare dem for eftertiden.

en interimistisk café, hvor man sad på træstammer og hvor husets herre meget gerne ville deltage i samtalen og sprede godt humør. Det var også her, at vi for første gang mødte den lokale skik med at drikke vin af små skåle fremfor af glas. Trods et massivt pres valgte vi dog stedets kaffe. Da vi skulle betale var det imidlertid umuligt at få prisen ud af "fatter", så vi endte med bare at lægge det beløb, som vi syntes var passende, dvs. 1,50 Euro pr. kop. Det var helt tilfældigt, at denne dag, som endte i byen Pontevedra, faldt på en lørdag. Men det gjorde, at vi fik set byen fra dens bedste side, da mange var ude og spise om aftenen på de hyggelige spisesteder ligesom der var musik og dans i gaden. Da det var en kort tur denne dag, havde vi god tid til at sidde på byens torv, bare lade mennesker glide forbi og lade tankerne flyve. Vi var to veninder afsted, som undervejs kom langt omkring både stort og småt, men som også kunne være stille sammen, uden at det var pinligt.

Kønne huse, dejlige overnatningssteder og smukt landskab

Hele strækningen er karakteriseret ved,

at man går i et varieret terræn, nogle gange over marker, hvor der fx dyrkes vin og andre gange igennem småbyer, hvor folks haver er præget af smukke rosenbuske. Tilsyneladende lader man også bare det gro, som vil gro, og det giver en havestil som på en gang er meget frodig og ligetil.

Mange holder hund, og vi syntes, vi fik mange hundevenner undervejs. Vi lagde også mærke til, at mange haver har stenhuse, som står på søjler, og som er pyntet med kors. Vi undrede os over, hvad de er til.

På 4. dagen kom vi forbi nogle kirkegårde og fik dermed lejlighed til at se, hvordan man på disse kanter begraver de døde i moderne gravkamre. Også på denne dag var frokosten en sjov oplevelse hos en familie, der havde café i deres eget hus, og som gerne ville dele deres hjemmeavlede vin med gæsterne.

Den 5. dag, som i vores tilfælde gik fra Caldas de Reys til Padron adskilte strækningen sig lidt fra de andre ved, at der faktisk ikke var nogle naturlige hvilesteder i form af caféer direkte ud til ruten. Så her gjaldt det om at gå lidt væk, når man fik øje på noget, men kun få hundrede meter. Vi erfarede også, at den

rigtige løsning er et regnslag frem for en regnjakke, da vi oplevede en smule regn. Regnslaget giver en bedre dækning og er ikke så klamt at gå i, fordi det er mere luftigt. Vi sluttede turen af med at have benene oppe og tage en kold øl i hotellets grønne have. Det havde været endnu en dejlig vandredag.

Vi er begge to madglade piger, som gerne vil prøve de lokale specialiteter. En af dem er fx blæksprutter, som serveres med sugekopperne på. Og tricket med at bestille 3-4 forretter og så dele dem for at prøve noget forskelligt, brugte vi flittigt.

Glæden ved at nå i mål i Santiago de Compostela

Den sidste vandredag skulle vi nå frem til katedralen i Santiago de Compostela. Et enkelt sted undervejs var skiltningen lidt forvirrende, men andre oplyste os om, at pilen mod venstre var den kønneste rute, så den tog vi. Da vi kom ind til Santiago var der heller ikke pile, men til gengæld masser af mennesker man kunne spørge om vej til katedralen for at nå frem til målet. I det hele taget var ruten fantastisk godt skiltet. Der var hele tiden gule pile eller muslingeskaller, som viste vej, og hvis man var det mindste i tvivl, var de lokale særdeles imødekommende. Vi oplevede også at deltage i messen i katedralen, og det var noget helt særligt, som kan anbefales. Under messen er der smuk sang og brusende orgelspil. Det er endvidere ganske spektakulært, når et stort røgelseskar, som hænger i midten af katedralen, svinges fra side til side.

Vores forventninger til turen blev mere end indfriet. Det giver en fantastisk ro i sjælen at kroppen bliver brugt og verdenssituationen bliver vendt. Har man lyst, skal man dog ikke holde sig tilbage fra at gå turen alene. Skiltningen er meget fin, og man kan ikke undgå at møde ligesindede, hvis man har brug for selskab. Vi nød at være to, som gik i samme tempo. Det blev ikke bare til 8 dages ferie. Det blev til en energiopladning, der vil vare længe, og et dybere venskab, som forhåbentligt vil vare livet ud. Vi ikke bare tror på – nu ved vi også – at man kan gå sig rask.