

DECALOGO del PELLEGRINO CICLISTA

PREMESSA

Un ciclista ha diritto di fare il Cammino che porta a Santiago di Compostela? La questione è diventata sempre più di attualità da quanto il Cammino ha ripreso vigore e ha visto affluire masse sempre più consistenti di pellegrini e con essi i diversi modi di affrontare i percorsi che portano a Santiago di Compostela.

Arrivati alla meta tutti o quasi vogliono avere il documento – La Compostela – che attesti di aver percorso almeno 100 km a piedi o 200 in bicicletta. Quindi è previsto che anche i ciclisti possano fare il Cammino, percorrendo il tratto finale ma con almeno il doppio del minimo dei chilometri richiesti per i camminanti.

Secondo le statistiche oramai sono migliaia i ciclisti che ogni anno affrontano - per intero o solo il tratto finale - i vari sentieri e le strade che portano a Santiago di Compostela, anche se la maggioranza pedala lungo il Camino Real Francés.

Ci sono ciclisti che fanno il percorso di un mese in una settimana (!) su strada asfaltata o percorsi alternativi al vero sentiero. Come lo percorrano e con quale spirito lo facciano è facilmente immaginabile.

Le storie, i diari di chi ha percorso il cammino a piedi prima o poi trattano di quegli *stupidi di ciclisti* che intralciano il cammino, li fanno spaventare arrivando alle loro spalle all'improvviso o addirittura causano incidenti letali per gli stessi camminanti e soprattutto portano via il posto nei rifugi ai veri pellegrini a piedi.

Evidente che le polemiche negli ultimi anni sono cresciute a dismisura e l'esclusione dei ciclisti o mountain biker dalla frequentazione del cammino diviene sempre forte. Da qualche tempo è stata avanzata la proposta di proibire il cammino, soprattutto lungo il sentiero- ai ciclisti in quanto *non sono veri pellegrini*. Come pure di non dare la Compostela ai ciclisti.

Ma quanti sono coloro che pur facendolo a piedi sono veri pellegrini? E cos'è oggi un vero pellegrino?

Credo che il Cammino sia di tutti. E' un'esperienza unica ed ognuno lo fa come può, quando può e con il tempo che ha a disposizione. Quindi è ovvio che proibirlo ai ciclisti non ha senso. Anche perché, se è vero che ci sono ciclisti che fanno il cammino con intenti sportivi o da impresa agonistica, senza alcun rispetto per i camminanti, è anche vero che ce ne sono molti che lo fanno con intento di pellegrini. In fin dei conti nel medioevo c'erano pellegrini che percorrevano il sentiero a cavallo o addirittura su carri.

Il Ciclista può vivere l'esperienza del Cammino con tutta la sua intensità di emozioni? Credo di sì, basta avere rispetto del Cammino e dei camminanti.

Allora quali sono i comportamenti corretti che un ciclista, o meglio un **pellegrino ciclista**, deve tenere sul cammino?

Prima precisiamo due cose:

La prima è che anche solo 200 km in bicicletta (o più, dipende da quale percorso si intende fare: 800 km il Cammino Real Francese, 900 km il Cammino del Norte, 1000 km la Via della Plata) su terreni e climi più diversi non sono uno scherzo, quindi è bene avere le idee ben chiare su quello che vi aspetta.

La seconda è che il percorso con un minimo di preparazione fisica e tecnica può essere alla portata di tutti, anche prevedendo che ci saranno dei tratti dove bisognerà spingere a mano la bicicletta.

DECALOGO

- 1) Niente biciclette costose o all'ultima moda. Una normale bicicletta (mountain bike o city bike) con forcella anteriore ammortizzata e con 7/8 rapporti, ma con almeno un buon rapporto per le salite, è sufficiente. Quello che conta è conoscerla bene, saper fare le piccole riparazioni in caso di necessità e soprattutto impararle a starci sopra per molte ore al giorno. Non caricate troppo la bicicletta, un paio di piccole borse impermeabili con un paio di cambi e i piccoli attrezzi per le riparazioni possono essere sufficienti
- 2) Documentatevi, studiate le guide, i vari siti internet e confrontateli. Se per il camminante non ci sono problemi a camminare sul sentiero per un ciclista è bene avere percorsi alternativi nei casi che non si possa o fare di sentiero. Procuratevi quindi delle carte stradali aggiornate

che vi diano uno sguardo d'insieme delle regioni e quindi delle strade che attraverserete e che possono diventare, in caso di necessità, alternative al cammino. Confrontate e verificate bene i dislivelli: una salita che sulla carta sembra fattibile poi sul posto con le borse al seguito può rivelarsi faticosissima. Prevedete i probabili luoghi di sosta alternativi in caso fossero pieni o solo a disposizione dei camminanti.

Scoprirete presto, una volta sul Cammino, che quello che si è programmato a casa a tavolino, lungo la strada potrebbe essere soggetto ad improvvisi cambiamenti di piani.

- 3) Preparatevi fisicamente e mentalmente ad affrontare più giorni in bicicletta con tempi atmosferici e su terreni diversi e pedalate qualche salita con la bicicletta a pieno carico.
- 4) Non formate grandi gruppi di ciclisti che potrebbero infastidire i pellegrini a piedi. Il numero perfetto è una coppia di ciclisti, che in caso di necessità possono aiutarsi. Indossate sempre il casco e lungo le strade e i sentieri siate sempre visibili, sia alle auto che ai camminanti.
- 5) Non fatevi seguire da macchine o furgoni d'appoggio. Non c'è ne alcun bisogno, danno solo fastidio e sanno poco di pellegrino. Il Cammino è sicuro! Basta portarsi dietro qualche attrezzo per riparare una gomma o sistemare un cavo o la catena. In ogni paese c'è sempre un negozio di biciclette con annessa officina che può venirvi in soccorso. E poi sul Sentiero scoprire anche che cosa vuol dire la solidarietà del prossimo che a casa abbiamo perso.
- 6) Sul percorso date sempre la precedenza ai camminanti. Avvisate della vostra presenza con un piccolo squillo del campanello o a voce. Salutate sempre i camminanti. Chiedete loro come va e se per caso vi accorgete che sono in difficoltà fermatevi e chiedete se hanno bisogno di qualcosa: in genere acqua o cibo, ma per lo più scambiare due chiacchiere.
- 7) Nelle discese, soprattutto lungo i sentieri, non gettatevi a tutta forza (non è una gara di downhill). Fate attenzione al sentiero e a chi lo percorre, soprattutto nelle discese sterrate dove i camminanti fanno fatica e cercano sempre il tracciato a loro favorevole, saltando da una parte a all'altra del sentiero, magari per cercare un po' di ombra o riparo.
- 8) Non deridete i pellegrini sommersi da pesantissimi zaini! Anzi se li vedete in difficoltà chiedete se potete essere d'aiuto. Se sono disponibili fate un po' di strada a piedi con loro. Camminare sul sentiero per qualche chilometro con altri pellegrini è un'esperienza unica. Come pure non prendete in giro anche i ciclisti, meno esperti di voi, che arrancano sulle salite.
- 9) Nei rifugi non portate via il posto ai camminanti. E' bene sapere che loro hanno la precedenza, sempre e comunque. Quindi non questionate con gli hospitaleri se vi rifiutano il posto o vi fanno attendere fino a sera inoltrata. Per i pellegrini a piedi alla fine di una giornata di cammino anche solo un km in più pesa nelle gambe, mentre in bicicletta è tutta un'altra cosa. Sul Cammino trovare luoghi dove dormire in alternativa ai rifugi a cifre ragionevoli non è un problema.
- 10) Non mettete alla prova il vostro fisico, anche se allenato, una volta che vi troverete sul Cammino. Non sfiancatevi con lunghe pedalate di centinaia di chilometri al giorno. Abitatevi al Cammino ed alle sue particolarità, uniche nel suo genere. Godete delle sue bellezze, visitate le città, i paesi e le chiese che incontrate lungo il percorso. Sostate con frequenza anche in mezzo alla campagna dove ci sono luoghi di assoluta bellezza. Parlate con la gente, con gli altri pellegrini a piedi. Considerate che un camminante mediamente percorre 5 chilometri in un ora e voi con la vostra bicicletta potete farne anche il triplo e stancandovi di meno. Quindi: calma, pazienza e non correre troppo e godetevi e soffrite il cammino come se foste un .pellegrino a piedi