



Club Alpino Italiano Sez. Livorno

Nando Bastianelli - Lido del Nista
Fondata nel 1888



1-17 MAGGIO 2020

CAMMINO DI SANTIAGO MTB



Direttore di escursione: Alessandro Piacentini **3289584229** piacen56@gmail.com

Ritrovo/Partenza: ore 13.00 da parcheggio Decathlon

Mezzo di trasporto: Furgone 8 posti+carrello portabici / Bus/treno

Difficoltà: vedi tabella finale

Tempo di percorrenza: vedi tabella finale (il tempo è indicato escludendo le soste)

Dislivello: vedi tabella finale

Equipaggiamento: vedi "REGOLE DI BASE PER LE CICLOESCURSIONI" in fondo

Partecipanti: 8 (7+capogita) la cicloescursione avrà luogo solo se si raggiungerà il numero previsto di partecipanti

Spesa prevista: 950 euro circa per viaggio A/R da Livorno a Saint Jean Pied de Port (in seguito SJPDP)- Tutti pernottamenti, pranzi, cene, colazioni – Spedizione bici in Italia da Santiago de Compostela – Viaggio di ritorno bus+treno da Santiago a SJPDP

400 euro saranno da versare in sede al momento dell'iscrizione e serviranno essenzialmente per le spese di viaggio, i restanti verranno gestiti personalmente per le spese quotidiane di vitto ed alloggio.

N.B. è necessario spedire la bici perché sul bus di ritorno non si possono caricare più di 4 biciclette e gli orari dei treni sono improponibili.

STORIA

La storia del **Cammino di Santiago** ha origine dal presunto ritrovamento delle spoglie di San Giacomo il Maggiore, ovvero Giacomo di Zebedeo (figlio di Zebedeo e Salomé), uno dei dodici apostoli, detto Maggiore per distinguerlo da Giacomo di Alfeo, altro apostolo di Gesù.

Come recita la **Legenda Aurea** legata al **Camino de Santiago**, dopo l'ascesa di Gesù al cielo, San Giacomo (in spagnolo appunto Santiago) inizia la sua opera di evangelizzazione della Spagna fino nella regione della Galizia. Rientrato in Palestina fu decapitato da Erode Agrippa intorno all'anno 44 d.c. Il corpo venne trafugato dai suoi seguaci, successivamente trasportato in Galizia ove fu sepolto in un bosco nei dintorni di Iria Flavia, il porto più importante della Spagna.

È in questo contesto che nell'anno 813 d.c. l'eremita Pelagio ebbe la visione di una pioggia di stelle su un campo nei pressi del monte Liberon (o Libradon), dando probabilmente origine al nome Compostela, Campus Stellae, campo o cielo di stelle.

Il vescovo di Iria Flavia, Teodomiro, informato da Pelagio della visione, spinto dalla curiosità, esplorò quei luoghi trovandovi una tomba con tre corpi, uno dei quali con la testa mozzata, che fu subito associato a San Giacomo. Da qui un'altra possibile interpretazione del nome Compostela, cioè Campus Tellum (terreno di sepoltura).

Sempre la leggenda narra che, durante la guerra contro i mori, quando le sorti della battaglia stavano volgendo al peggio per gli spagnoli, Santiago apparve in sella al suo cavallo bianco, con la spada sguainata, mettendo in fuga l'esercito moro e dando la vittoria al Re d'Asturia. San Giacomo divenne così **Santiago matamoros**, ammazzamori, eroe della riconquista.

Il primo tempio fu fatto costruire dal re Alfonso II, nell' 893 i monaci benedettini vi fissarono la loro residenza, fondando il Santuario di Santiago de Compostela, e dettero il via ai primi pellegrinaggi.

Il Cammino di Santiago da anni attira milioni di turisti in cerca di un modo originale di fare turismo, per avventura o soprattutto per motivi spirituali. Il tracciato, fatto di strade e sentieri, che dai monti pirenaici conduce sino alla Galizia e poi ancora oltre sino a *Finis Terrae*, ai confini del mare-oceano, fine del mondo, fine delle terre (allora) conosciute, rappresenta per molti un'emozione indescrivibile da provare almeno una volta nella vita.

Dal 1993 è **Patrimonio dell'Umanità dell'UNESCO**.

PERCORSO

Esistono vari cammini di Santiago, i principali sono:

il Cammino del Nord, il Cammino Portoghese, Il Cammino rimitivo, il Cammino Inglese ed il Cammino Francese.

Noi percorreremo quest'ultimo, il più famoso, il più frequentato ed anche il più organizzato dal punto di vista logistico con circa 150 strutture ricettive distribuite lungo il percorso, dagli ostelli economici gestiti da comunità religiose, dove si dorme in camerate miste numerose, agli alberghetti privati che offrono anche più confortevoli camere doppie.

Attraverseremo le regioni della Navarra, La Rioja, Castiglia e Leon e la Galizia.

Non ci sono particolari difficoltà tecniche, la tappa più impegnativa è subito la prima quando valicheremo i Pirenei per la via alta (tempo permettendo), con una salita iniziale di circa 4 km al 13% ed una lunga discesa su sentieri dal fondo spesso sconnesso.

Altra salita tosta, ma breve, al secondo giorno (Alto del Perdon), poi un susseguirsi di tappe nella parte centrale per lo più pianeggianti, per terminare con le due asperità de *La Cruz de Hierro* e del *O Cebreiro* nelle ultime tappe.

Per chi volesse approfondire in internet si trova moltissimo materiale ed un librettino fatto molto bene è la **GUIDA AL CAMMINO DI SANTIAGO DE COMPOSTELA IN BICICLETTA** edito da Terre di Mezzo.



Profilo altimetrico (4 m a 1.505 m)

Differenza altimetrica
1.501 m

Ascesa totale 
14.820 m

Discesa totale
14.866 m

PROGRAMMA INDICATIVO

Data	Tappa	Km	Ore	Ascesa	Discesa	Difficoltà
30-apr	Livorno-Arles					
01-mag	Arles-SJPDP					
02-mag	SJPDP-Zurianin	58,2	7	1838	1548	BC/BC
03-mag	Zurianin-Estella	63,3	5	1095	1136	BC/BC
04-mag	Estella-Navarrete	62,1	5	1089	1005	TC/TC
05-mag	Navarrete-Villafranca Montes de Oca	73,4	6	1310	820	TC/TC
06-mag	Villafranca Montes de Oca-Hontanas	68,6	6	849	936	MC/MC
07-mag	Hontanas-Carrion de los Condes	49,4	5	559	617	BC/BC
08-mag	Carrion de los Condes-Mansilla de las mulas	76,9	6	537	569	TC/TC
09-mag	Mansilla de las mulas-Rabanal del camino	86,4	7	969	619	TC/TC
10-mag	Rabanal del camino-O Cebreiro	82,9	7	1839	1691	MC/MC
11-mag	O Cebreiro-Portomarin	63,3	7	1251	2146	MC/MC
12-mag	Portomarin-Arzua	53,4	4	1138	1137	TC/TC
13-mag	Arzua-Santiago	40,1	3	773	918	MC/MC
14-mag	Santiago-Finisterre (Ritorno bus)	87,4	5	1573	1724	TC/TC
15-mag	Santiago-San Sebastian in Bus					
16-mag	San Sebastian-SJPDP in Bus+Treno-Arles					
17-mag	Arles-Livorno					

Il programma è indicativo perché verrà quotidianamente adattato in base alle condizioni atmosferiche, alle condizioni fisiche dei partecipanti, ad eventuali inconvenienti meccanici, sempre tenendo ferma la data di arrivo a Santiago.

Normalmente negli ostelli per pellegrini non è possibile prenotare i posti letto, per cui è necessario partire presto ed arrivare nelle primissime ore del pomeriggio. Per alcune strutture private si può provare a prenotare (soprattutto nei primi giorni nelle tappe più frequentate) per cui **va data una disponibilità di massima entro fine gennaio e la conferma entro il 15 febbraio.**

Prenotazioni e iscrizioni presso la sede del C.A.I. **il mercoledì e il venerdì ore 17:30 – 19:30** ; per informazioni contattare l'accompagnatore.

Il Direttore di escursione si riserva la facoltà di modificare il percorso o annullare l'escursione in base alle condizioni mete meteorologiche o di qualsiasi altra natura, che ne possano impedire lo svolgimento in condizioni di sicurezza o escludere eventuali partecipanti con attrezzatura/abbigliamento inadeguato.

REGOLE DI BASE PER LE CICLOESCURSIONI

- Mountain bike in buone condizioni e idonee per tracciati misti con gomme non lisce.
- Casco protettivo obbligatorio.
- Abbigliamento ciclismo stagionale e k-way.
- Occhiali con lenti non colorate per i percorsi boschivi.
- Kit foratura con camera d'aria di scorta.
- Per le cicloescursioni in notturna dotazioni di luci sia anteriori che posteriori e giubbotto con bande retroriflettenti per i tratti asfaltati.
- Borraccia con acqua e barrette energetiche o alimenti analoghi sportivi.
- Seguire le direttive dei Direttori delle cicloescursioni.
- L'organizzazione durante le cicloescursioni dispone di APRIPISTA e CHIUDIPISTA; tassativamente chi supera l'APRIPISTA si assume la propria responsabilità su tutto ciò che accade.

Attenzione: Le foto e i video realizzati in occasione delle escursioni sociali potranno essere utilizzate dalla sezione di Livorno per attività promozionale o altri scopi attinenti all'attività del Club anche attraverso il web, salvo espressa dichiarazione contraria del partecipante.

Per tutto quanto non scritto sulla locandina si fa riferimento al regolamento escursioni sociali presente in sede e anche al seguente indirizzo internet:

http://www.cailivorno.it/immagini/Regolamento_escursioni_sociali.pdf.