

Considerazione pratiche

Considerazione pratiche

Quando pellegrinare?

Il Cammino Ignaziano copre circa 600 Chilometri, attraverso i Paesi Baschi, montuosi e spesso umidi, l'arida zona de los Monegros, vicino a Zaragoza. Quindi ci troveremo ad affrontare due condizioni climatiche diverse durante il nostro percorso, e non possiamo scegliere il momento climatico ideale. Forse primavera e autunno sono i periodi migliori per viaggiare nel Cammino Ignaziano.

La regione di Zaragoza ha un clima mediterraneo semiarido, continentale tipico della Valle dell'Ebro. Le precipitazioni medie sono di 310mm, soprattutto in primavera con siccità nel periodo estivo. Le temperature sono alte in estate raggiungendo i 40°C. In inverno sono basse (da 0 a 10 ° C) dovuto alla nebbia e al vento freddo e secco che soffia dal Nordovest. In inverno, le nevicate saranno il più grande ostacolo nella prima parte del Cammino, da Loyola a Logroño.

Il nostro consiglio è quello di consultare la [meteorologia locale spagnola](#) e verificare la regione che andiamo a visitare (nel sito web si trovano tutte le informazioni nelle stesse lingue del nostro sito web).

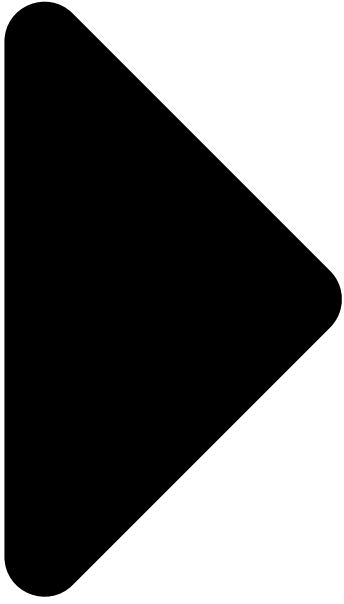
Attualmente il Cammino Ignaziano è una proposta abbastanza più cara del pellegrinaggio a Santiago de Compostela, che conta una miriade di centri di accoglienza che chiedono solo 12 Euro (o meno) per un letto a castello e doccia. Molti di questi "rifugi" sono sorti negli ultimi quindici anni quando il volume dei pellegrini è cresciuto di molto. Abbiamo la speranza che i lettori di questa web-guida (ed altri) percorrano il Cammino Ignaziano come parte di un nuovo pellegrinaggio che stimolerà anche una crescita del numero di posti letto per i pellegrini e una diminuzione dei loro costi.

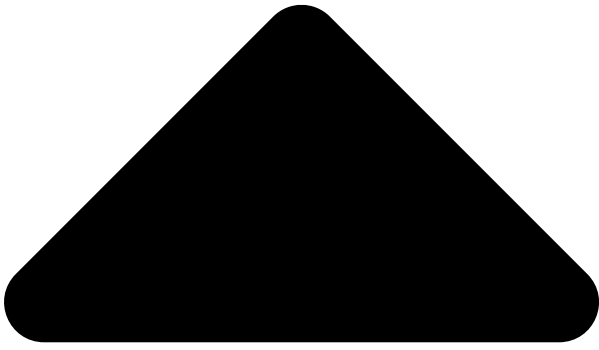
- Il trasporto al punto di partenza e il trasporto di ritorno a casa alla fine del pellegrinaggio, inoltre. Contare tra 45 e 65 € *al* giorno a seconda di cosa decidiamo: si può spendere di meno ma anche di più; sarà il pellegrino a decidere.

- *Pernottamento*: tra 15 e 20 € per i centri d accoglienza tipo “rifugio” pubblico o privato, e tra i 30 e 50 € se andate a un ostello o un albergo. Ovviamente se dormiamo all’aria aperta, non c’è costo alcuno!, e contate che bisogna farlo almeno una o due volte! Questa è la scelta migliore per la nostra economia ma non sempre è rilassante!
- *Cena*: In molti villaggi e città, il menu turistico può costare soltanto 15 €, compreso zuppa e insalata, una portata principale, e spesso dolce e vino compressi. Alcuni pellegrini comprano il proprio cibo in piccoli negozi e tengono i soldi per dormire. Non aspettatevi di trovare cucine e utensili disponibili nel nostro Cammino, dato che il numero di rifugi è molto limitato.
- *Colazione e pranzo* sono un’opportunità per il pellegrino di sperperare o risparmiare i propri soldi. Ogni pomeriggio dobbiamo comprare cibo per la prima colazione del giorno dopo e il pranzo può costare tra i 5 o 7 euro. Sedersi per fare colazione nel bar e anche pranzo a mezzogiorno può costare circa 25 € al giorno. Comunque teniamo anche conto che i bar che offrono cappuccini e brioche non aprono all’alba.
- *Acqua*: l’acqua del rubinetto in genere è sicura. Se la compriamo nei supermercati bisogna aggiungere 2 € alla spesa del nostro giorno, e aggiungere altre piccole cose che magari ci piacerebbe assaggiare lungo il pellegrinaggio!
- *Una carta di credito potrà essere utile*: E’ sufficiente portare i soldi necessari per due o tre giorni e poi si può prelevare nella rete di bancomat . Può essere interessante contattare la nostra banca prima della partenza e accertarsi dei costi extra per prelievi . Alcune banche non prendono extra altre sì.

Quanto può costare?

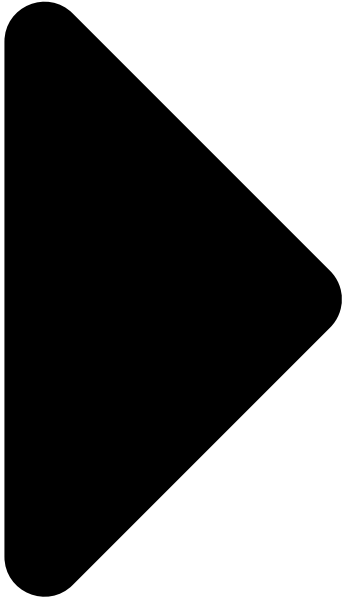
Preparativi

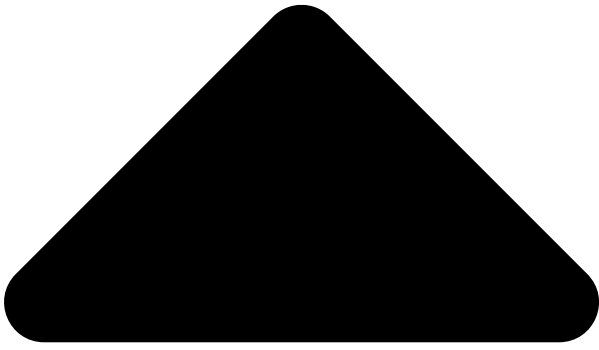




Forma fisica

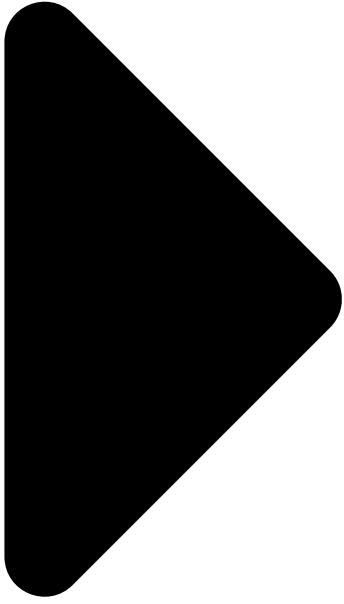
Qualche semplice accorgimento aumenterà in gran misura la possibilità di una camminata meno stanca, di pellegrinare senza dolore. In concreto: Camminare! Facciamo alcune camminate lunghe usando la stessa calzatura che indosseremmo nel pellegrinaggio per assicurarsi che le scarpe siano flessibili. Nelle camminate portate lo zaino con un carico pari a quello previsto nel pellegrinaggio. Non dovremmo portare più del 10% del nostro peso corporeo . Accertarsi che veramente quello è il massimo non dimenticate che il peso essenziale di una bottiglia d'acque fa parte di questo limite massimo di 10%. Tenete conto che troveremo tanti negozi dove comprare tutto il necessario per il nostro pellegrinaggio.

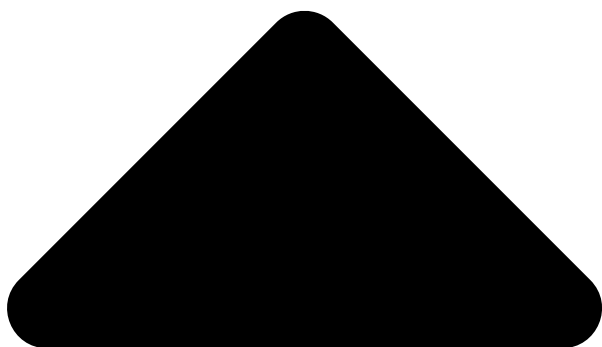




Attrezzatura

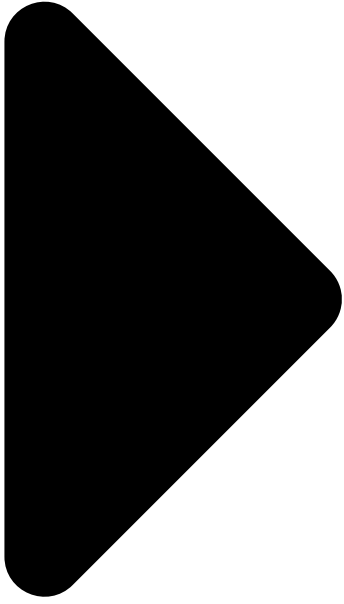
Non possiamo prevedere tutte le eventualità, e anche se ci provassimo saremmo carichi di cose inutili che dovremmo molare. E' importante prendere le decisioni più assennate possibile e accettare lo spirito del pellegrino, cioè confidare! Le soluzioni arriveranno. La cosa più importante sono le scarpe leggere, ma che siano una protezione sufficiente. Dobbiamo considerare la stagione dell'anno che abbiamo scelto per il nostro pellegrinaggio; L'inverno sarà freddo ed umido nella regione di Loyola, mentre l'estate sarà molto calda e secca in Zaragoza.

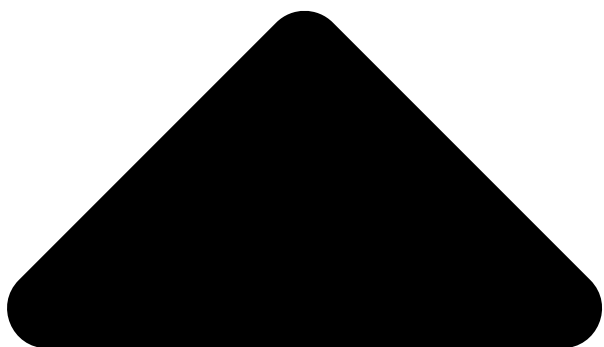




Zaino

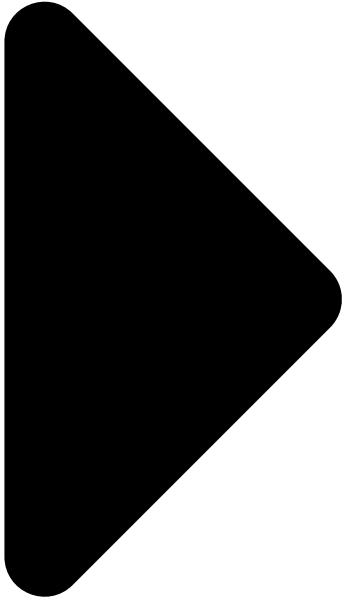
Alcuni zaini sono disegnati per caricare il massimo nelle distanze corte Noi vogliamo il contrario: uno zaino leggero ben disegnato per distribuire il peso verso la vita (non solo sulle spalle). Guardiamo attentamente i diversi scomparti. Alcuni zaini sono pieni di scomparti inutili sembrano quasi una navicella spaziale; non saremmo mai in grado di trovare ciò che cerchiamo: Altri zaini sono disegnati così male, che avrai la sensazione di cercare le cose dentro una tana o dentro un pozzo.

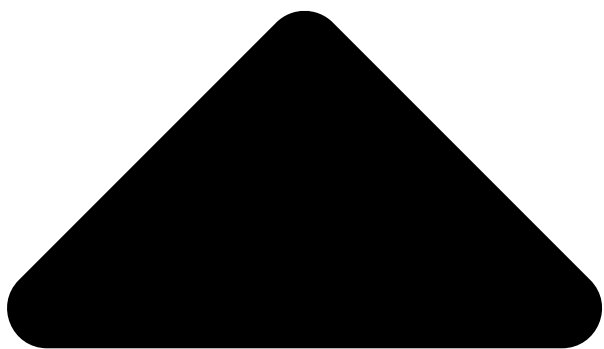




Poncho impermeabile per la pioggia

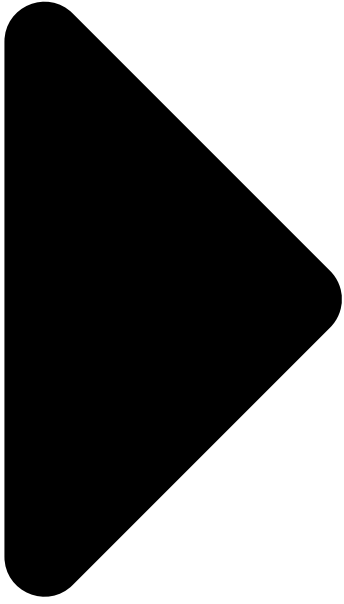
Non dimenticare di portare un poncho impermeabile per la pioggia che copra noi e il nostro zaino. E' meglio comprare un modello leggero che occupi poco spazio quando è piegato.

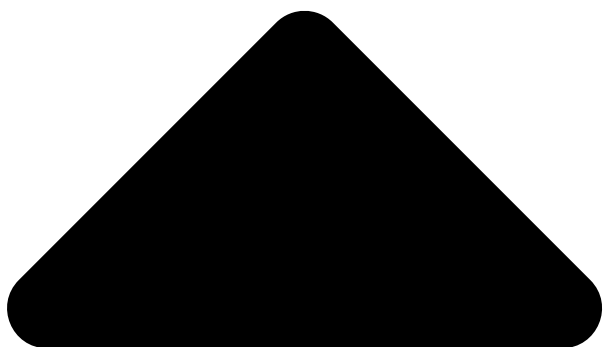




Un piccolo asciugamano

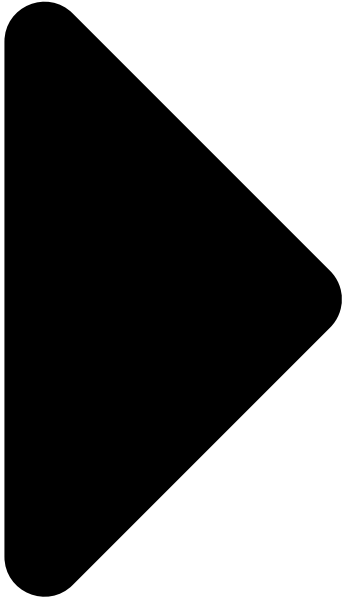
che non occupi troppo spazio nello zaino e che asciughi velocemente.

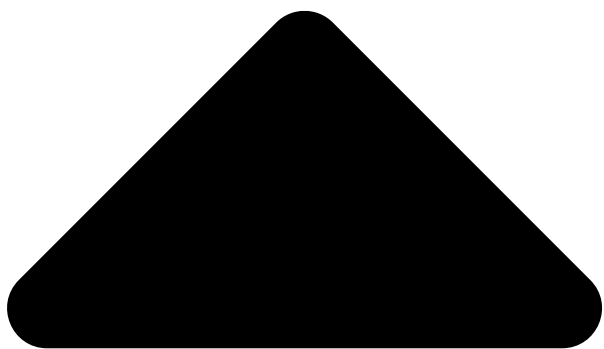




Protezione solare

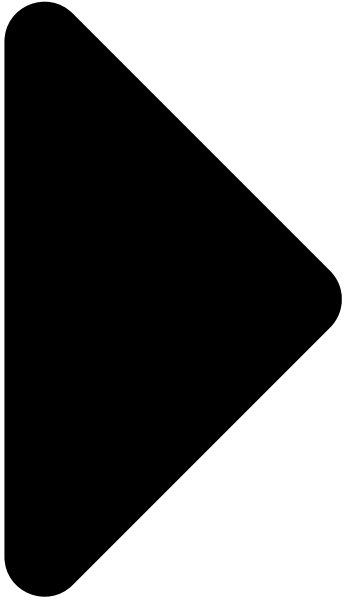
il sole della Spagna può essere un amico molto “caldo” e alcuni tratti del Cammino Ignaziano non hanno molta ombra. Inoltre è buona cosa portare un balsamo per le labbra.

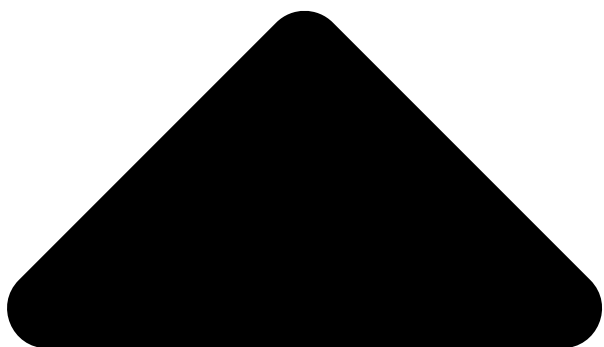




Cappello largo

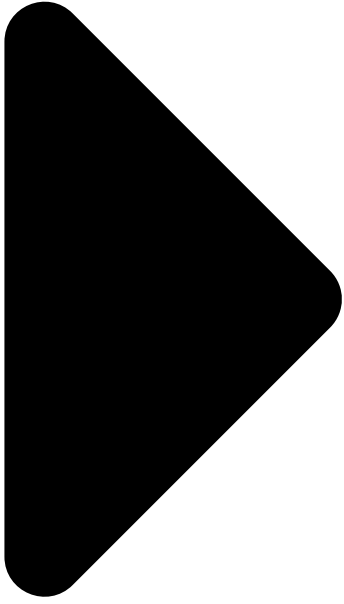
per proteggersi del sole, orecchie comprese.

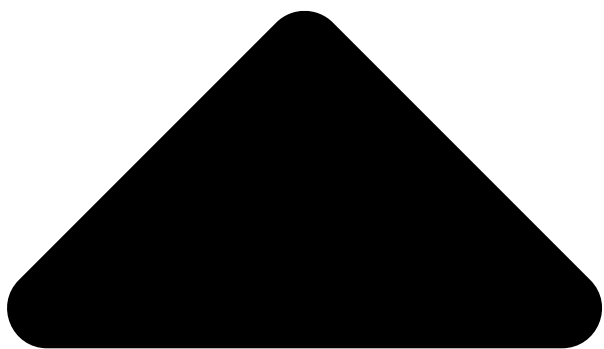




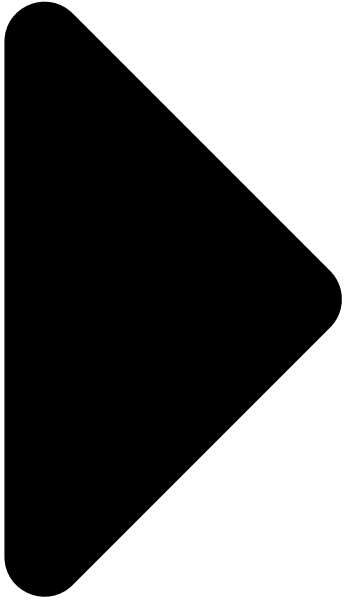
Fazzoletto

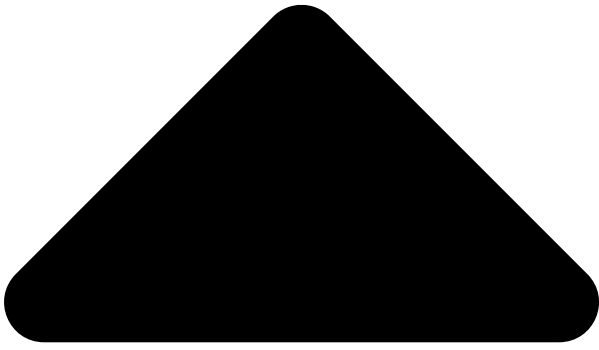
protegge il collo dal sole e assorbe il sudore.





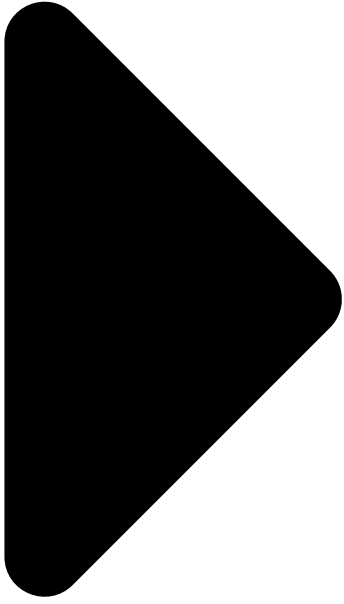
Occhiali da sole
proteggono dal sole.

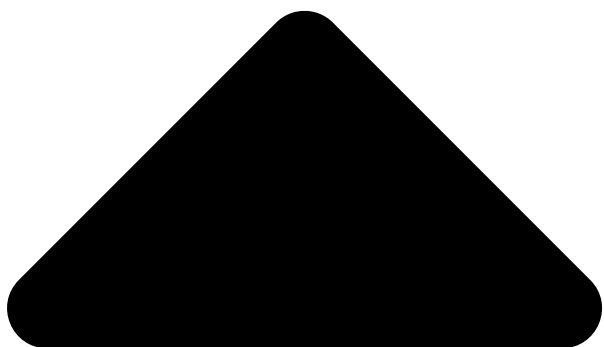




Primo soccorso

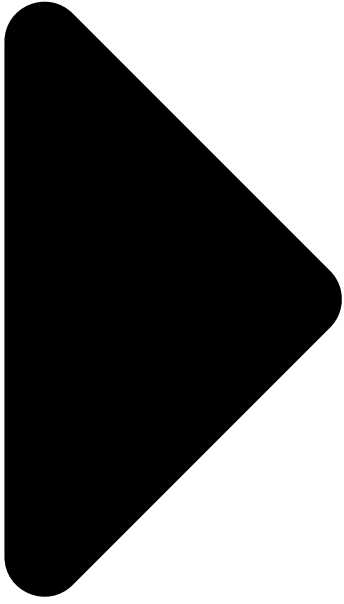
un po' di materiale per il trattamento delle bolle (cosiddetto "seconda pelle"). E' necessario applicare un bendaggio appena sentiamo un punto di sfregamento e ci accorgiamo dell'insorgere di bolle, non aspettate ad avere una bolla in tutta regola! E' consigliato portare una piccola quantità di analgesico generico come il ibuprofene. Comunque scopriremo che la Spagna ha farmacie dappertutto. Sono anche consigliati i tappi per le orecchie per le lunghe notti di "russate" nei "rifugi".

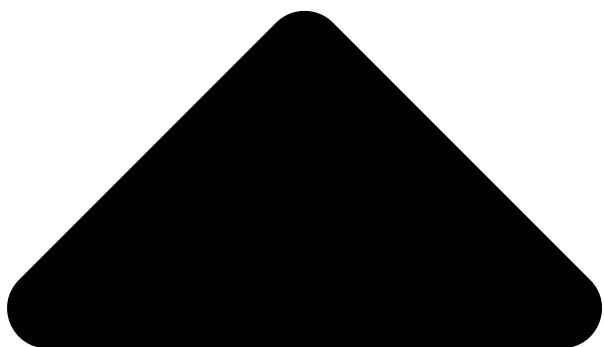




Bottiglia d'acqua

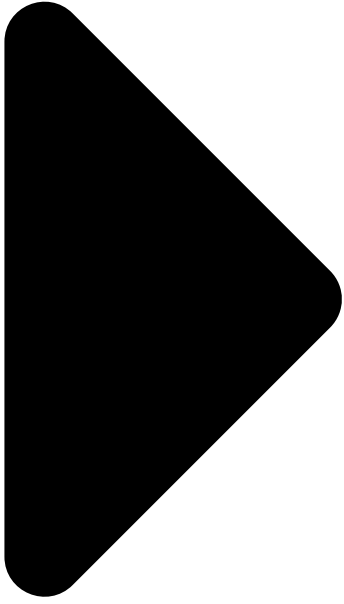
irrinunciabile

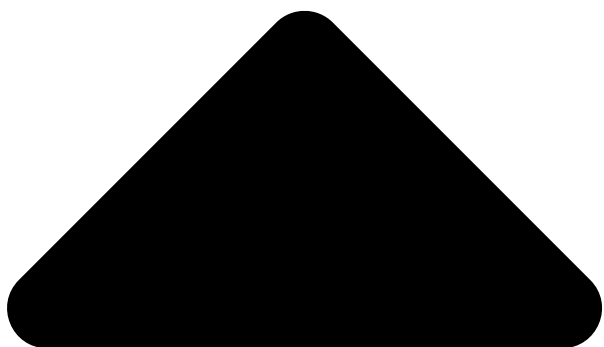




Pila

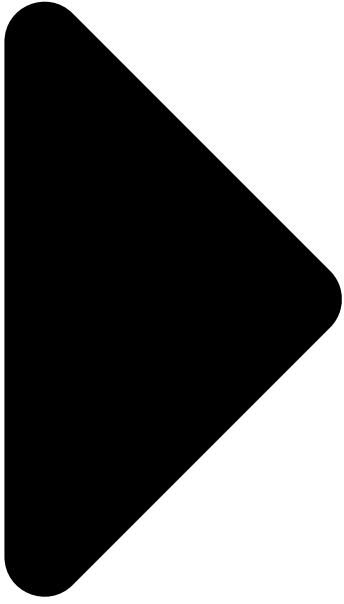
per alzarsi presto il mattino e non disturbare gli altri. Per camminare di notte. Per leggere quando le luci sono spente.

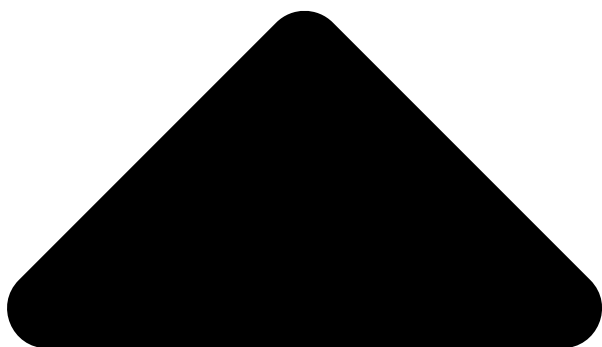




Carta igienica

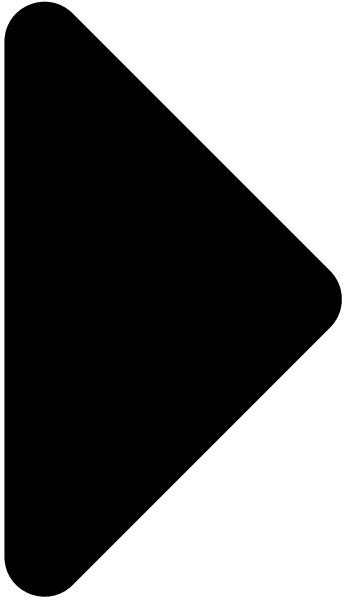
è sempre utile, specialmente nell'eventualità di usarla di notte sotto la luce di un cielo stellato!

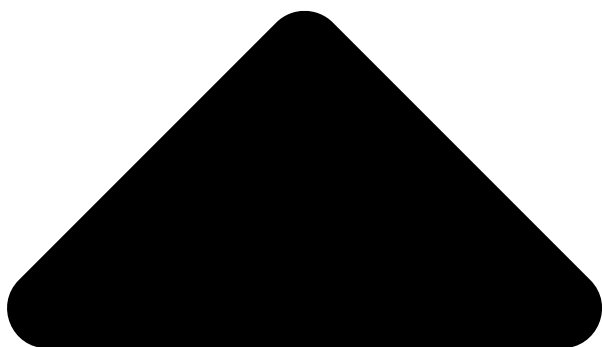




Sandali o “infradito” per la sera-notte

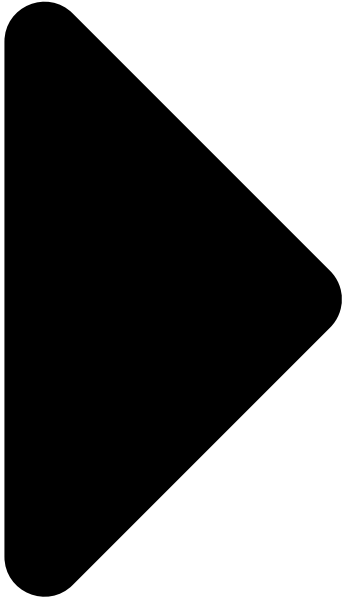
i più leggeri possibili. Dobbiamo anche considerare la stagione dell’anno che abbiamo scelto per il nostro pellegrinaggio, può essere troppo freddo per una calzatura tipo infradito.

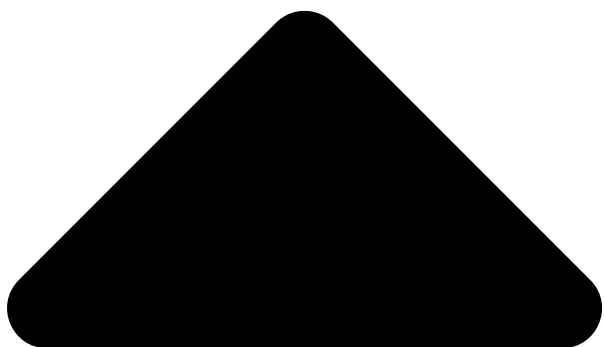




Sacco a pelo

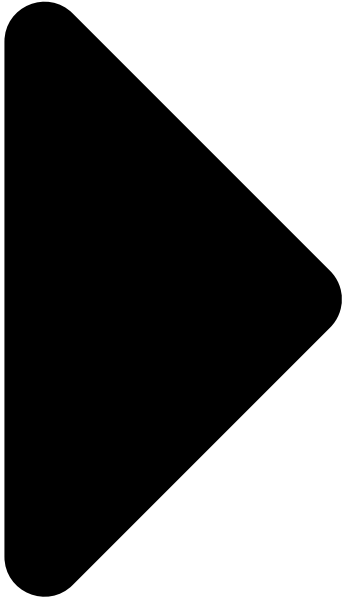
Nuovamente la scelta dipende dalla stagione scelta per il pellegrinaggio e dal tipo di accoglienza. Se soggiornate in pensioni e alberghi ovviamente ci saranno lenzuola e coperte. Alcuni pellegrini portano le proprie federe del cuscino. Secondo il clima si può utilizzare solo una borsa foderata di lana per dormire al posto del sacco a pelo.

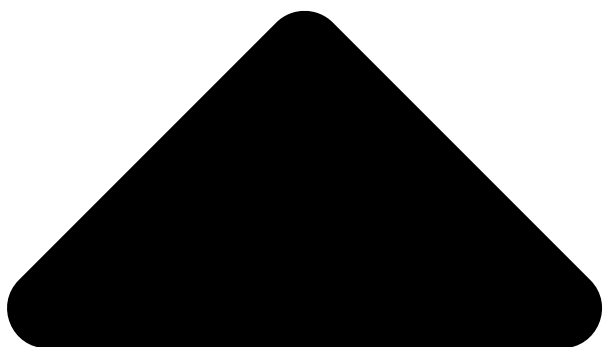




Calzini e intimo

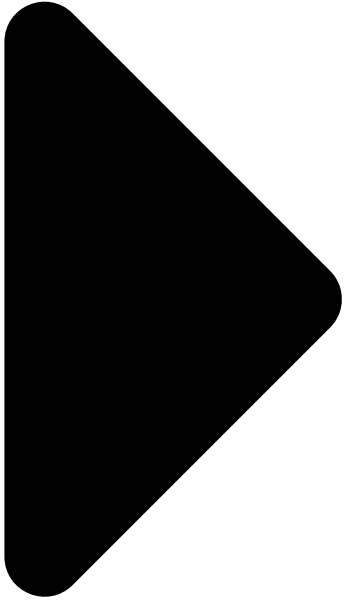
tre (uno da usare, un altro da cambiare e un'altra per se il primo non si è asciugato in tempo!).

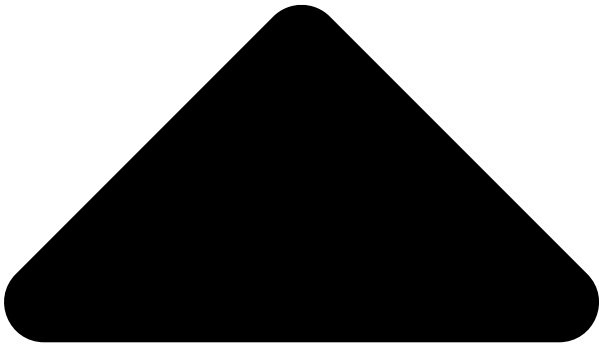




Magliette

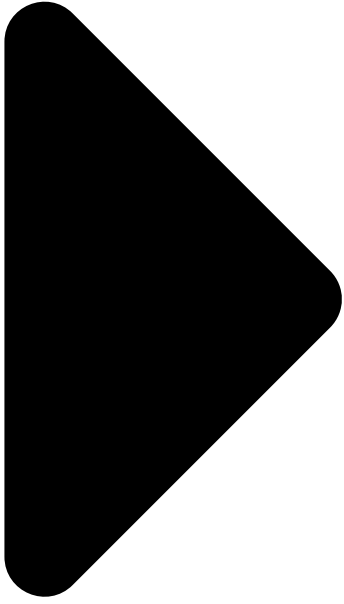
tre (una da usare, un'altra da cambiare e un'altra se la prima non si è asciugata in tempo!). Cerchiamo di trovare magliette ad asciugatura rapida. La manica lunga è utile per proteggere la pelle del sole.

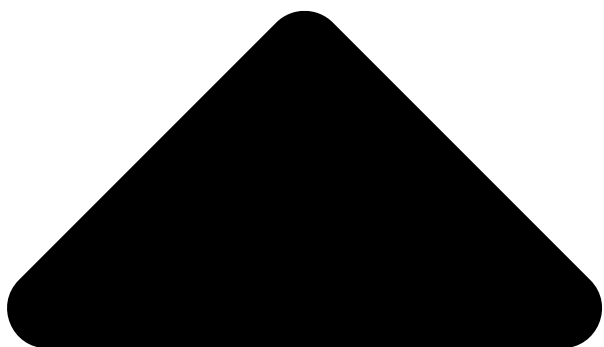




Pantaloni corti

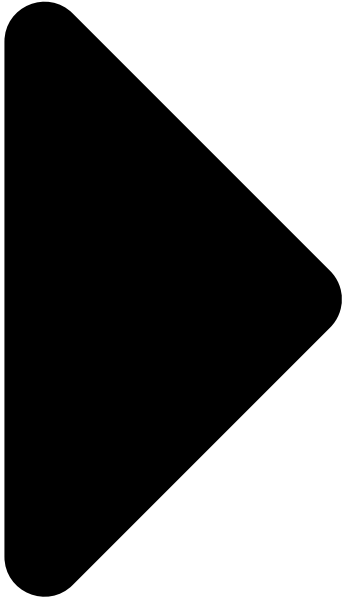
Se camminiamo in estate, è opportuno avere un pantalone lungo per proteggerci le gambe dal sole (regolabile con cerniere).E' anche consigliato portare un pantalone leggero come "Abito da sera" e una maglietta abbinata e così non dobbiamo portare pigiama.

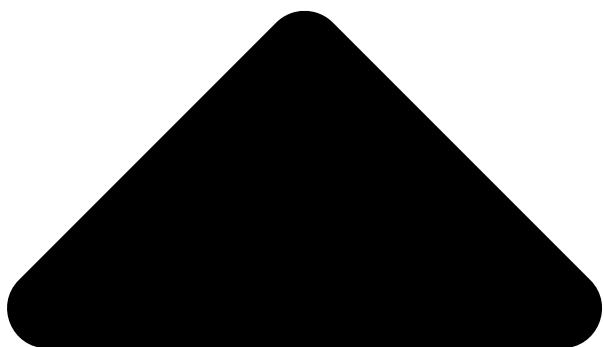




Pinze per il bucato

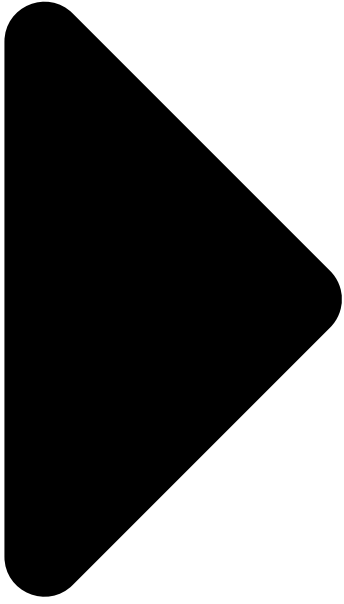
per appendere e asciugare gli indumenti sulle corde da stendere o sullo zaino
intanto che si cammina.

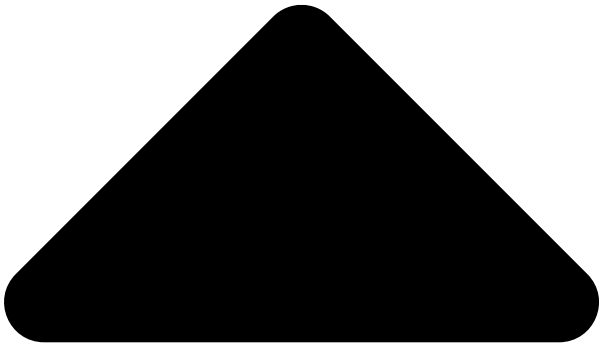




Un pile o felpa a maniche lunghe

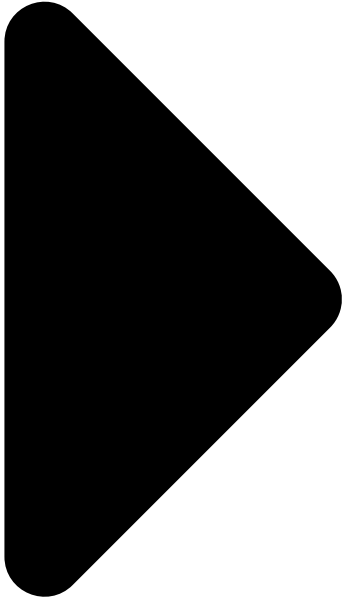
qualcosa di leggero ma quanto basta per entrare in calore. Di nuovo dobbiamo considerare il clima, se fanno in inverno i percorsi sulle montagne dei paesi Baschi o attraverso la fredda regione dei Monegros.

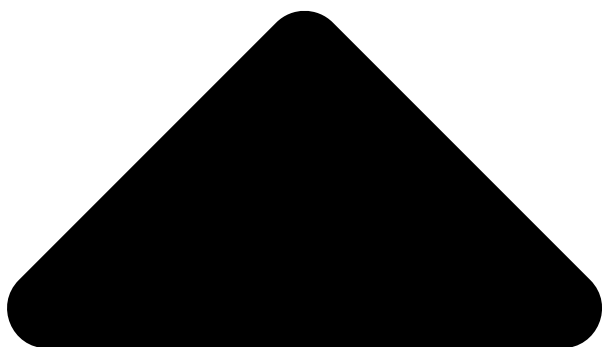




Per la cura del corpo

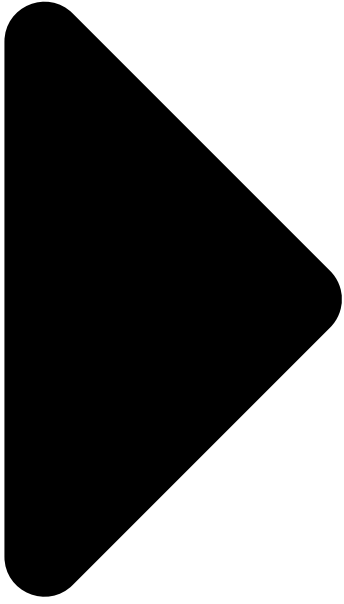
dentifricio e spazzolino per i denti, un sapone, (duro tipo cocco che sia duraturo) deodorante, ma ricordiamoci che la regola principale è portare il minimo e il più leggero! Possiamo comprare di tutto nelle città spagnole.

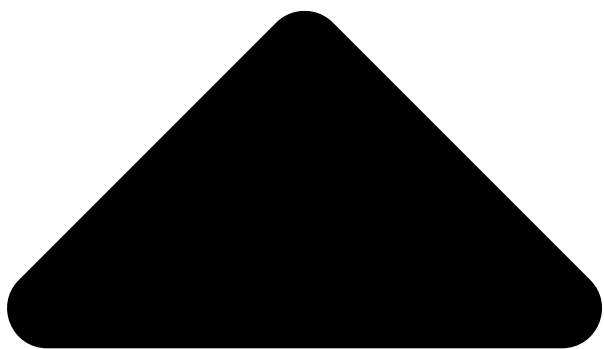




Altre attrezzature

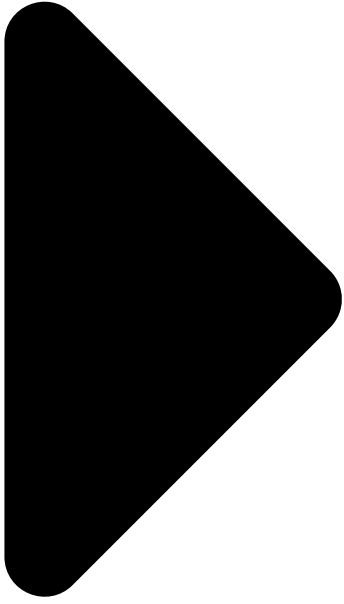
piatto, bicchiere d'acqua, forchetta, cucchiaio. Tutto molto leggero un panno o strofinaccio di cucina può essere sempre utile. E' conveniente portare una piccola bottiglia di sapone liquido per il bucato.

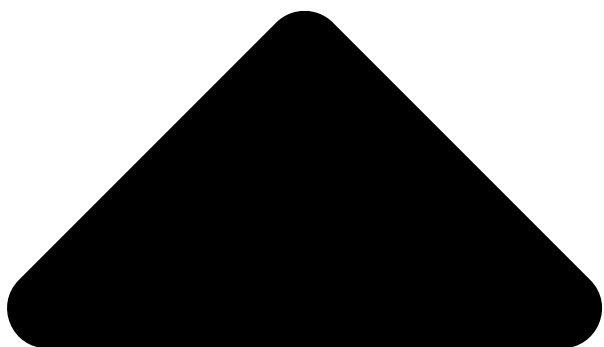




Un bastone di pellegrino:

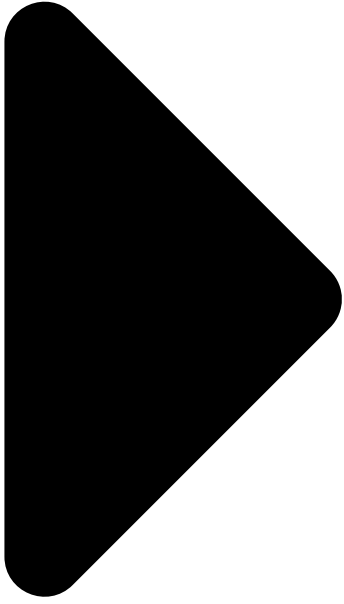
può essere molto utile per appoggiarsi, per stendere il bucato, per allontanare cani indesiderati.

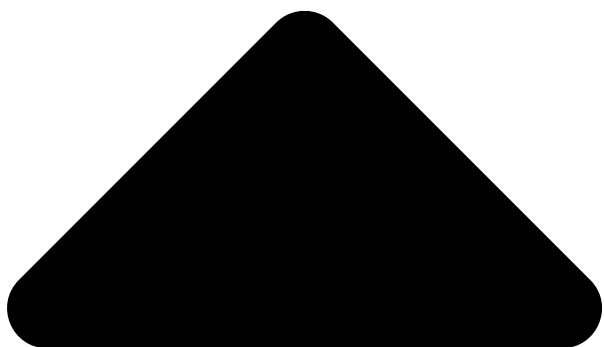




Libri

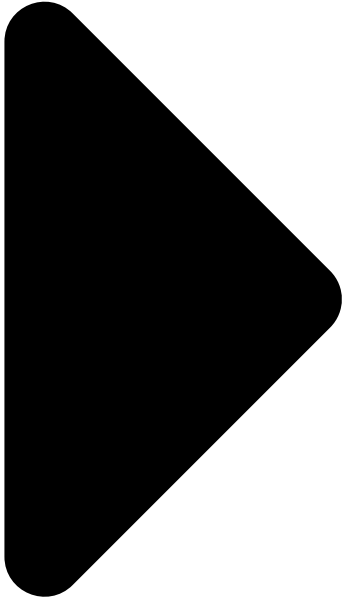
Raccomandiamo portare le fotocopie delle tappe che si desidera percorrere. E' interessante tenere un diario personale dove scrivere le nostre riflessioni e una Bibbia (la versione più piccola).

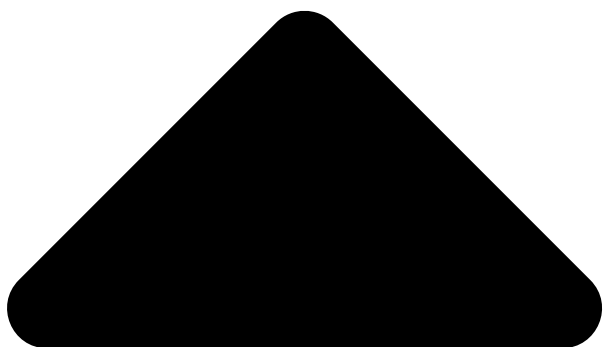




Telefono

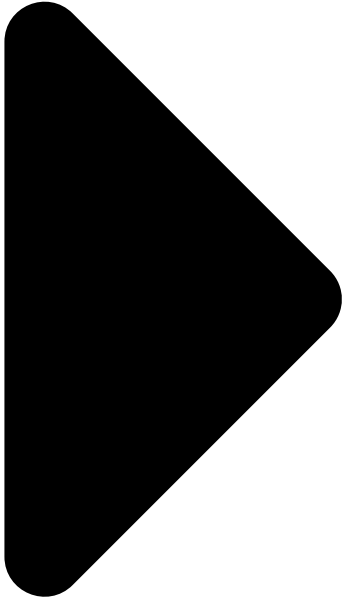
Una tessera telefonica o un telefono cellulare internazionale.

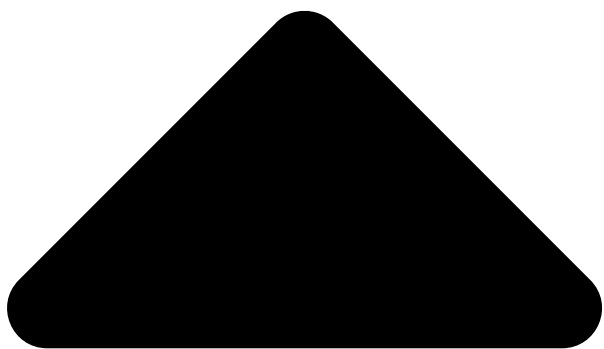




Documenti

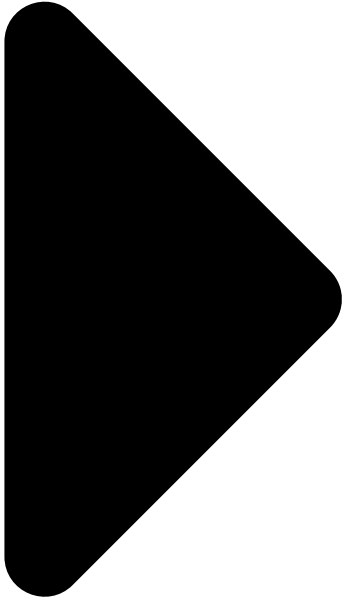
Passaporto e altri documenti d'identificazione personale.

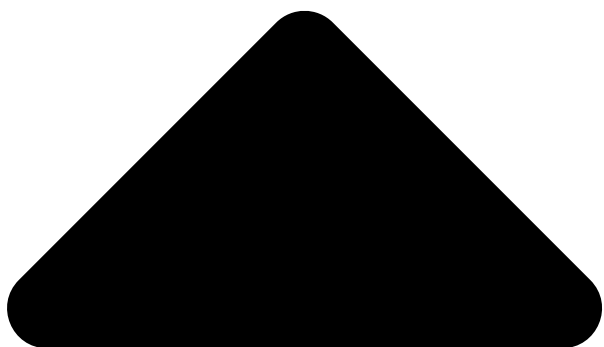




La Credenziale del Pellegrino Ignaziano

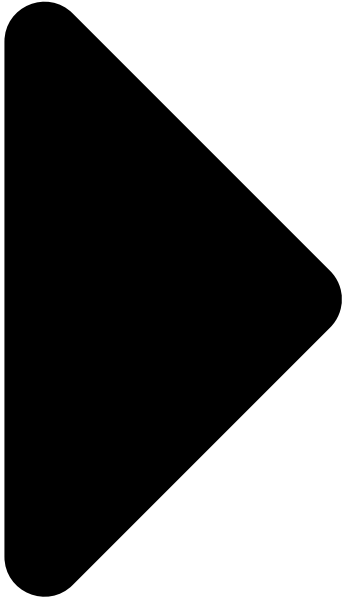
cercate nel nostro sito web i luoghi dove poter ottenere uno di questi “passaporti” dei pellegrini.

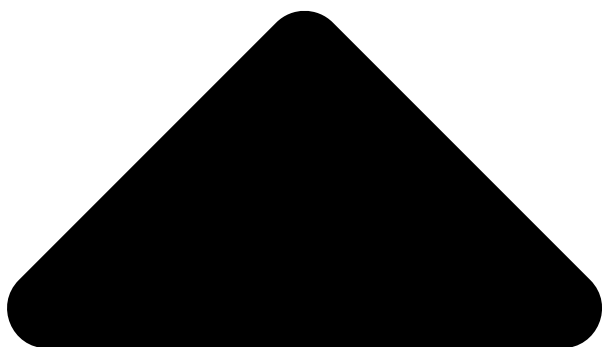




Camera fotografica

Piccola e semplice.





Ipod/MP4

La nostra musica preferita può aiutarci a concludere gli ultimi cinque chilometri della tappa sotto l'ardente sole. Però facciamoci un favore, chi ne è schiavo non si porti ipod/MP4, se ascoltiamo musica cinque ore al giorno, avremo rovinato il nostro pellegrinaggio, forse un'opportunità unica nella nostra vita di ascoltare con generosità e cura il nostro cuore, al posto di riempirlo dei rumori del mondo.

Cosa non dobbiamo portare

- *Pigiama*: si può dormire in maglietta! Se lo volete proprio portare che sia molto leggero.
- *Schiuma da barba*: non disturbiamoci! Ignazio di Loyola è sopravvissuto senza, anche noi possiamo farlo. Il sapone funzionerà benissimo! O semplicemente approfittarne per farti crescere una lunga barba da pellegrino!
- *Shampoo*: non disturbiamoci. Possiamo uscire con un taglio di capelli

molto corto, e il sapone del corpo può essere usato come shampoo.

- *Phon*: Stai scherzando vero?

[CONSIGLI](#)

[CREDENZIALI](#)

[CERTIFICATI](#)

[TRASPORTO](#)

[PERNOTTAMENTO](#)

il Cammino Ignaziano

La sua storia, pellegrinaggio attraverso il passato, attraverso la Spagna ignaziana, ringraziamenti....

[SCOPRIAMO](#)

Pellegrinando nella nostra vita

Gli Esercizi Spirituali e il pellegrinaggio sul Cammino Ignaziano, l'opzione di quattro settimane, guida per il Cammino, respirando il Cammino, la preghiera introduttiva, il Cammino spirituale

[Vivi l'esperienza](#)

L'Ufficio del Pellegrino

Esperienze, attività, agenzie, credenziali, associazioni, percorsi di rispetto....

[ti aiutiamo](#)