



sentieri

Camminare per l'Europa e nel Mondo

Rivista della FIE Federazione Italiana Escursionismo

Anno IV • Numero 1 • Marzo 2024

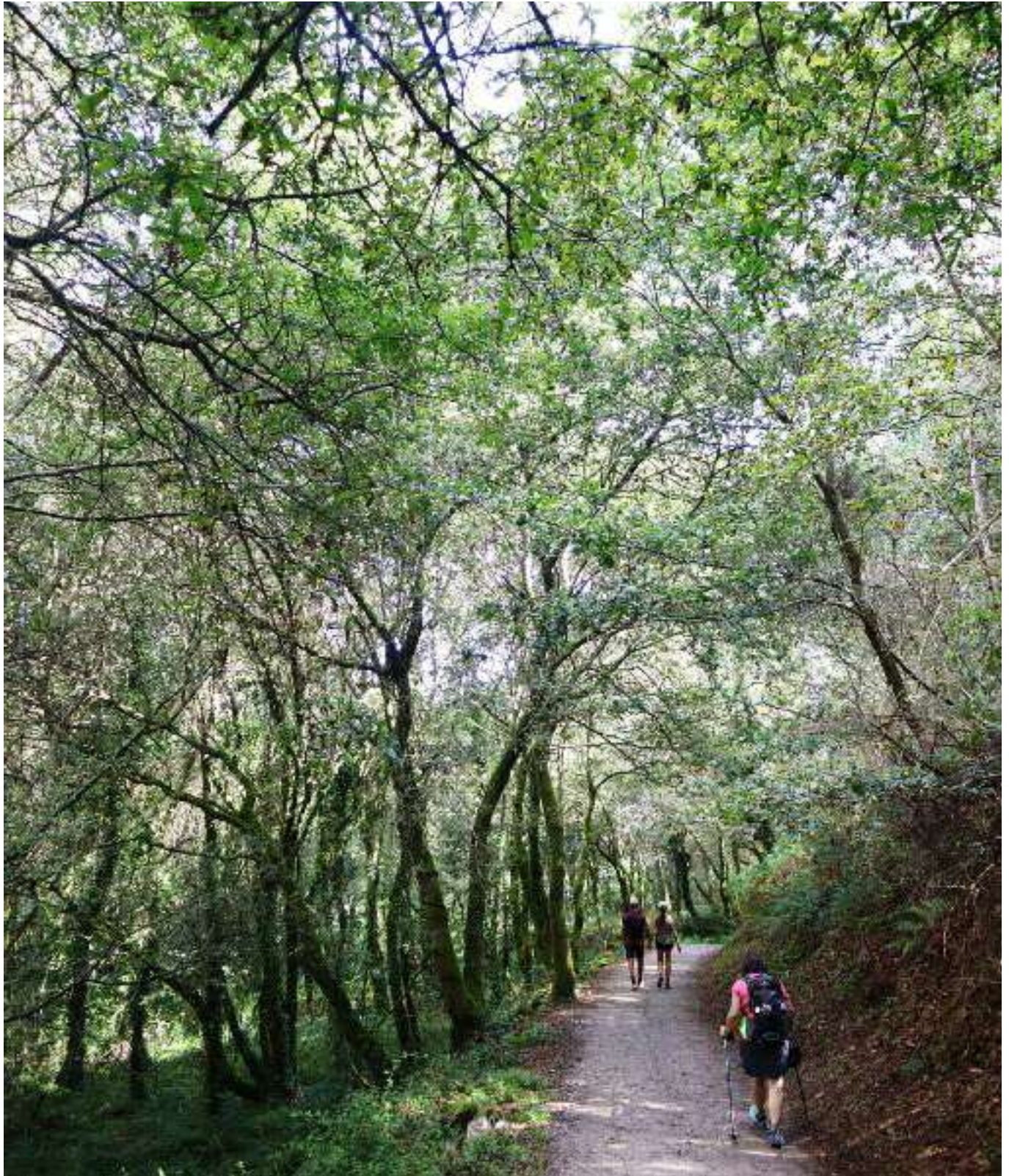




Foto di copertina di Maurizio Lo Conti

Direttore Responsabile
Giampaolo Olivari

Direttore Editoriale
Massimo Mandelli

Comitato di Redazione
Mimmo Pandolfo, Renato Scarfi, Alberto Soave, Angelo Latorre

In questo numero hanno collaborato
Massimo Mandelli, Roberto Rosi, Antonio Maffei, Nedo Ferrari, Davide Scarfi, Renato Scarfi, Maurizio Lo Conti

Redazione
Via Imperiale, 14 - 16143 GENOVA
TEL. 010 351 5736
redazione@fieitalia.it

Sede Legale e Operativa
FIE-FEDERAZIONE ITALIANA ESCURSIONISMO
Via Imperiale, 14 - 16143 GENOVA - TEL. 010 351 5736

Stampa
Arti Grafiche Francescane
Corso Europa, 336 - 16132 GENOVA

Le opinioni espresse negli articoli appartengono ai singoli autori dei quali si intende rispettare la piena libertà di giudizio. La direzione della rivista resta a disposizione di tutti gli eventuali detentori di diritti d'immagine non individuati o che non sia stato possibile raggiungere per l'assolvimento degli obblighi di legge. La riproduzione totale o parziale degli articoli non è vietata, purché siano citati la fonte e gli autori.

sentieri un'idea di Maurizio Boni e Maria Grazia Comini

In questo numero

3 Editoriale
di Massimo Mandelli

**4 Il Sentiero E1 in Italia,
il percorso ufficiale**
di Roberto Rosi e Antonio Maffei

**13 Il cammino di San Jacopo
in Toscana**
di Nedo Ferrari - Foto di Luca Roschi

**18 Isola di Caprera un tuffo
nella natura e nella biodiversità**
di Davide e Renato Scarfi - Foto di Serena Scarfi

**24 Il Camino Portugués Centràl
da Valença do Minho
a Santiago de Compostela**
di Maurizio Lo Conti

31 Camminare con gusto
di Renato Scarfi



 [sentierieuropei](#)

 [sentierieuropei](#)

 [sentieri_europei](#)

info@sentierieuropei.eu

www.sentierieuropei.eu



 [@fieofficial](#)

 [@FieItalia](#)

 [fie_italia](#)

 [FIE-Federazione Italiana Escursionismo](#)

info@fieitalia.it

www.fieitalia.com

Il Camino Portugués Centrál da Valença do Minho a Santiago de Compostela



Maurizio Lo Conti

La febbre del *Camino de Santiago* è una malattia strana; dopo aver fatto un percorso di questo tipo, viene, subito, la mania di iniziarne uno nuovo. È una cosa differente dall'escursionismo tradizionale o dai trekking montani plurigiornalieri ed è bene precisarlo. Di solito, quelli classici e più battuti (nella parte finale il *Francés* e il *Portugués* e, pure, *l'Inglés*) hanno dislivelli modesti e si sviluppano su ampie piste. Nondimeno, gli itinerari in parola hanno un loro fascino e sono l'essenza stessa del viaggio: partire da un luogo e raggiungerne un altro, attraversando molti ambienti diversi. Oltretutto, gli spagnoli sono bravissimi nell'organizzazione ed è possibile semplificare, portando con sé solo lo zaino del giorno e facendo muovere una valigia tra le tappe con un vettore privato o i Correos (il servizio nazionale postale della Spagna). La pratica è diffusa, anche se alcuni, a parole, affermano di non utilizzarlo... Come nel 2022 (Sarria - Santiago), la sistemazione preferibile è dormire in camere riservate con bagno. È un po' costoso, ma i vantaggi sono indubbi. Ad esempio, è importante riuscire a riposare in modo ottimale durante la notte. Chi ricorre agli ostelli, dovendo arrivare presto per assicurarsi il posto nella località successiva, finisce per partire prima dell'alba e viaggia 1h30 o quasi al buio, perdendosi il panorama (in Spagna, le ore di luce sono differenti e spostate in avanti rispetto all'Italia). Cosa che succede, pure, per la fretta di cui sopra che spinge a procedere rapidamente. L'esperienza insegna che, per godersi la passeggiata, l'idea-

le è avere una velocità di crociera solo di poco superiore ai 3 km/h. I puristi, forse, non apprezzeranno, però, si è sentito dire che ognuno interpreta il *Camino* in base alle proprie necessità... e vanno tutte bene... Visto che il periodo è, sempre, la piena estate, sembra più opportuno scegliere un percorso in Galizia: la regione spagnola che offre le maggiori possibilità in tal senso, in termini di miglior clima fruibile in quella stagione (impensabile attraversare le Mesetas...). Osservando le statistiche dal sito ufficiale, i dati paiono leggermente ($\approx 5\%$) imprecisi: il totale non quadra con la somma dei singoli valori e le percentuali cumulate superano il 100%! In ogni caso, il *Portugués*, che ha origine da Lisbona e/o Porto, è il secondo itinerario per importanza e numeri di passaggi (anno 2022: pellegrini registrati circa 430.000 - Francese 52,8% - Portoghese, compresa la variante della costa, 21,7% + 7,1% - Inglese 5,6% - Primitivo 5% - Del Nord 4,9% - ecc.). La decisione è così caduta



Tappa 1 Attraversando Valença



Tappa 1 Valença do Minho



Tappa 2 Iglesia Santa Baia de Mos

su questa opzione. Due parole introduttive per presentare la trasferta sono doverose. Il paese spagnolo di Tui, punto di partenza preferito (in principio), sor-

è a Vigo, visitandola insieme alla splendida isola di Ons (esauriti gli accessi a quella di Cies).

Da questa città (296.000 abitanti), è semplice approntare un trasferimento (treno, bus o taxi) al punto prestabilito. Di seguito, in maniera sintetica, vengono descritte le 7 giornate.



Tappa 2 La strada nella pineta

ge vicino al fiume Miño, già incontrato a Portomarín sul *Camino Francés* (via da Est a Ovest, con inizio dalla lontana zona dei Pirenei). Poco sopra (a 3 km), campeggia la cittadella fortificata portoghese di Valença do Minho, quindi la scelta finale è stata di cominciare da lì.

Tornando al tracciato devozionale, è facile dire che va da Sud verso Nord, in mezzo alla natura e all'ombra dei boschi. Un po' di caldo secco si può comunque patire durante il giorno, però, appena il sole cala, la temperatura scende sensibilmente e bisogna sempre avere una maglietta a manica lunga per combattere la frescura! Le curiosità del percorso sono molte e spiccano una serie di borghi rurali (e non), vigneti, coltivazioni di mais e di altro tipo, costeggiando, a volte, pure delle rotabili (ovviamente, l'aspetto meno interessante, in verità)... Inoltre, c'è la possibilità di vedere ponti medievali, cappelle, ville e, anche, alcuni fiordi (ria in spagnolo) visto che, a circa metà strada, si rasenta l'oceano Atlantico. Fino a Santiago, sono pressappoco 120 km a piedi; in pratica, è una nuova piccola grande avventura... La sosta intermedia

Tappa 1. Valença do Minho - O Porriño

Dalla partenza alla struttura ricettiva designata: 20,5 km, circa 6h30 di marcia + 2h15 di pause, 3,2 km/h, +100 mt dislivello.

L'avvio, quindi, è da Valença. La particolarità è che in Portogallo l'orologio va spostato indietro di un'ora, con il risultato che sono solo le 8.30 del mattino ed è tutto chiuso: faticoso trovare un posto



Tappa 3 Ponte Sampaio Rio Verdugo

dove mettere un timbro che certifichi il passaggio! Il paese (14.000 abitanti) è caratterizzato da una serie di bastioni difensivi in pietra a forma di 8, risalenti al XVIII secolo. È l'ultimo insediamento urbano in corrispondenza del confine, essendo il fiume Miño una vera e propria frontiera naturale. Grazie al viadotto sul corso d'acqua, si entra in Spagna. Qui il pellegrino vede il primo pilone classico che segna 118,460! Sono le cosiddette pietre miliari: costruzioni in pietra e calcestruzzo, una conchiglia stilizzata su sfondo blu e la classica freccia gialla che indirizza. Subito, è incontrata Tui (16.000 abitanti). La cattedrale di Santa Maria fu fondata, addirittura, nel 1120! Più avanti, c'è la chiesa di San Bartolomeu di Rebordans e il ponte medievale di Louro (accanto, l'unica fonte del giorno). In seguito, è ricalcato un tratto lungo e noioso da una strada (a scorrimento veloce, AP-9, e, dopo, comunque abbastanza trafficata). Rientrati nel bosco, si superano, in sequenza, il ponte di Febres e quello di Magdalena. Incrociato un bivio, la scelta ricade sul percorso "complementare" (a destra, la via normale pare che attraversi una fastidiosa zona industriale). Infine, è raggiunto il paese di O Porriño (20.000 abitanti).

Tappa 2. O Porriño - Redondela

Da una struttura ricettiva all'altra: 15 km, circa 5h15 di marcia + 2h di pause, 2,9 km/h, +200 mt di dislivello. In questa giornata, si incontrano diverse fon-

tane (cinque!) e quella denominata dei Cabaleiros, poco dopo Mos (a destra, lungo la salita), è la più fresca. Risaltano in negativo, invece, i ben pochi ristoranti visti sul tracciato. Da notare, pure, che è assente il pilone in cui poter leggere 100,000 km ed è visibile solo la pietra miliare che indica 100,221 km a Santiago (certo, meno accattivante)... A Mos (15.000 abitanti, con le varie frazioni), si lambisce la chiesa di Santa Baia, eretta dai locali marchesi alla fine del XVI secolo. Saltano all'occhio le pale dell'altare in stile barocco e i

vari affreschi sulle pareti e le volte dell'edificio religioso. Continuando, spicca il cruceiro dei Cabaleiros e l'area picnic di Santiaguño, nei pressi dell'omonima



Tappa 3 Il bosco al km 75,6



Tappa 4 Campi al km 50,70

piccola cappella in pietra. L'itinerario termina a Redondela (29.200 abitanti) che è chiamata la "città dei viadotti". Nel centro, la chiesa parrocchiale risale al X secolo.

Tappa 3. Redondela - Pontevedra

Da una struttura ricettiva all'altra: 20 km, circa 6h15 di marcia + 1h45 di pause, 3,2 km/h, +300 mt dislivello.

Dopo la partenza, si intravede un buon punto panoramico verso il mare (in realtà, è la baia di San Simon, dal fiordo di Vigo). Lasciata la zona più antropizzata (superando la strada N-550 un paio di volte), la natura afferma la sua presenza. In seguito, c'è Arcade (5.000 abitanti), nota per le ostriche. Oltre, è evidente il ponte Sampaio, di origine medievale, sul fiume Verdugo. Questo luogo fu teatro di un'importante battaglia, nel 1809, tra gli spagnoli e l'esercito napoleonico, la cui avanzata fu arrestata grazie alla parziale distruzione del manufatto. Guadagnata quota nel bosco, il tragitto diventa riposante per il tanto verde. I ristoranti sembrano assenti o quasi, se non per alcuni di tipo... volante... con camioncini attrezzati o similari. La folta vegetazione continua, ricalcando un antico selciato, probabilmente, del medioevo. Trovata una fonte e delle panchine, dopo c'è la cappella di Santa Marta Bértola a Vilaboa: un piccolo edificio sacro in pietra, datato 1617. Andando avanti, giova privilegiare il percorso

"complementare" che costeggia, con svariate svolte, il sinuoso corso d'acqua del Tomeza tra gli alberi. Così si arriva, in pratica, fino a Pontevedra (83.000 abitanti). È un abitato turistico, ricco d'arte, di storia e un complesso monumentale di basiliche e chiese, molto caratteristiche: è considerata una delle città spagnole più vivibili.

Tappa 4. Pontevedra - Caldas De Reis

Da una struttura ricettiva all'altra: 21,7 km, circa 7h di marcia + 2h di pause, 3,1

km/h, +150 mt dislivello.

Si esce dal centro urbano, superando una fonte e ignorando l'interessante "variante spirituale" (73 km



Tappa 4 Il bosco al km 59,4



Tappa 5 Iglesia de San Miguel



Tappa 5 Un bellissimo lastricato

di ristori, dei tavoli in pietra e l'acqua disponibile. Fiancheggiati campi di mais e vigneti, dopo, c'è un'altra utile fonte, arrivando al terminale odierno presso Caldas De Reis (9.500 abitanti). Il borgo è noto per le sue sorgenti termali, ancora oggi attive e già conosciute ai tempi dei Romani, che le chiamavano "aquae cele-nae". La chiesa principale è intitolata a San Tommaso Becket.

Tappa 5. Caldas De Reis - Pontecesures

Dalla struttura ricettiva designata al punto di arrivo: 16,5 km, circa 5h di marcia + 2h di pause, 3,3 km/h, +150 mt di slivello.

Si attraversa la cittadina di Caldas De Reis e, lasciate le case, c'è un bosco parecchio fitto. I piloni, immancabili, indirizzano, sempre, in maniera puntuale, indicando quanti chilometri mancano a Santiago. È ricalcato un bellissimo lastricato e, in seguito, c'è la chiesa di Santa Ma-

così suddivisi: due tappe a piedi di 20 e 23,6 chilometri, a cui aggiungerne una di circa 30, con l'utilizzo di un traghetto - al momento, è l'unica Via Crucis fluviale al mondo. È necessario proseguire sul tracciato base, toccando la chiesa di Santa Maria Alba, costruita nel 1595. La strada accompagna, brevemente, e, poi, il bosco la fa da padrone. Scavalcata a destra la ferrovia a un binario, ci si alza fino all'altura dove è posizionato il piccolo villaggio di San Amaro (1.000 abitanti), con un paio



Tappa 6 Sotto i vigneti



Tappa 6 El cruceiro gotico de Francos

rina di Carracedo. Più avanti, è toccata una fonte e, dopo, l'itinerario corre, brevemente, accanto all'autostrada AP-9: ogni tanto capitano cose simili, non essendo in piena montagna, ma facendo una via in un territorio che è abitato in modo significativo... Successivamente, ci si immerge in una piacevole foresta fino ad arrivare presso la chiesa di San Miguel. Continuando, è raggiunto il paese di Pontecesures (2.900 abitanti). Spiccano delle fontanelle e, soprattutto, un ponte romano datato, nientemeno, al I secolo d.C. L'odierno sforzo termina qui, mentre Padron è abbastanza vicina...

Tappa 6. Padron - O Milladoiro

Da una struttura ricettiva all'altra: 16 km, circa 5h di marcia + 1h15 di pause, 3,2 km/h, +250 mt dislivello. Dopo la partenza da Padrón (8.800 abitanti - fondata dai Romani che le diedero il nome Iria Flavia), al km 20,450 si trova una fonte e, poi, è superato il santuario di Nosa Señora da

Escravidude. In seguito, è sfiorata la chiesa di Santa Maria de Crucis. Oltrepassato un gruppo di case, il tracciato procede tra i filari dei vigneti, incrociando delle stradine. Da un bar, è varcata una rotabile trafficata (N-550), rientrando, subito, nella vegetazione. Risalta un esempio dei sempre numerosi hórreos (per la conservazione dei cereali) e si attraversa il comune di Teo, dove una fonte permette di fare scorta d'acqua. Appare il cruceiro gotico di Francos, che è uno dei più antichi della Galizia, risalendo al XV secolo. Successivamente, torna il bosco e, infine, con un'ascesa, c'è Milladoiro (13.000 abitanti): l'ultimo abitato importante prima del traguardo.

Tappa 7. O Milladoiro - Santiago

Dalla struttura ricettiva designata alla cattedrale: 8 km, circa 2h30 di marcia + 0h15 di pause, 3,2 km/h, +100 mt dislivello.

L'impegno finale del *Camino* è, in fondo, una mezza giornata, visto il limitato chilometraggio. Ha il vantaggio di permettere di arrivare presto a Santiago di Compostela (96.000 abitanti). Sebbene la meta sia vicina e il territorio molto antropizzato, non mancano, neppure oggi, tratti nel bosco. Da un bivio, il percorso devozionale trova una biforcazione ed è preferito il ramo sinistro, in direzione di Santa Marta. Piano piano, ci si addentra nella cittadina, rasentando i giardini di Alameda. L'epilogo è a portata di mano: i vicoli del centro storico conducono alla piazza della cattedrale. L'interno dell'edificio sacro è sempre suggestivo e, es-



Tappa 7 L'ultimo bosco prima dell'arrivo



Tappa 7 Piazza della Cattedrale

sendo una festività importante, c'è la speranza, in realtà andata delusa, di vedere il famoso rito del Botafumeiro: 8 uomini imprinono all'incensiere un movimento oscillatorio, con archi che possono raggiungere i 60 mt, fino al tetto, e toccare una velocità di circa 70 km/h (!); il recipiente, poi, diffonde nuvole di incenso. La funzione è, comunque, molto sentita dai presenti. Da ultimo, è possibile ricordare che la città e il suo cammino di pellegrinaggio sono patrimonio comune dell'umanità (UNESCO) dal 1985.

Conclusioni

Alcune riflessioni di carattere generale sembrano opportune. Spicca come, a differenza che in Italia dove in un anno ogni cosa è aumentata, in Spagna, tra il 2022 e il 2023, i costi sono rimasti, piacevolmente, simili (mangiare, trasporti pubblici e privati, gadget, magliette, ecc.). Rispetto all'itinerario della precedente estate, lungo le varie tappe saltano all'occhio il maggior numero di fontane e la minor presenza dei punti di ristoro (addirittura, alcuni sono "volanti", essendo, in pratica, dei furgoni attrezzati). Un'ultima nota di colore: i vari caffè assaggiati sul *Portugués* nel 2023 sono risultati quasi tutti accettabili, mentre sul *Francés*, nel 2022, nessuno aveva raggiunto la sufficienza! Misteri del Camino...

Testo e foto di Maurizio Lo Conti

NB: in caso di gita, verificare, con gli enti locali, le variazioni che potrebbero aver aumentato le difficoltà! Si declina ogni responsabilità. Il presente testo ha solo carattere indicativo e non esaustivo.



Tappa 7 L'incensiere