

Alexandra Beck

Tel.: 0699 – 110 66 199

e-mail: alexandra.beck@lebenswegebeck.at

www.lebenswegebeck.at

4.5.2009 bis 8.6.2009

**Auf dem Jakobsweg von St. Jean Pied de Port bis Santiago de Compostella
800km**



Mit dem Flugzeug fliegen mein Partner Konrad und ich nach Paris und fahren dann mit dem TGV – Hochgeschwindigkeitszug sehr bequem und genussvoll nach Bayonne. Von dort geht es gemeinsam mit vielen Pilgern in einem Regionalzug noch 90 Minuten nach St. Jean Pied de Port. Für Konrad ist es das letzte Teilstück des Jakobsweges. Über 2500km liegen schon hinter ihm und am Ziel wird er 3300km von Wien (Wolfsthal) bis Santiago geschafft haben. Ich mußte leider den Weg voriges Jahr in Lausanne wegen meiner Gallenbeschwerden aufschieben.

Um nicht gleich am ersten Tag mit der Pyrenäenüberquerung eine Monstertour (7 ½ Stunden Gehzeit nach Roncevalles vorwiegend bergauf) machen zu müssen empfiehlt es sich entweder nach 1 ½ Stunden in **Honto/Hutto** (Tel.: 0033559371117) im Schlafsaal oder im DZ (€48,00) oder nach 2 ½ Stunden Gehzeit in der **Aubergue Orisson** (0033559491303) zu übernachten. In der zweiten Herberge sollte man dann aber schon von zu Hause aus reservieren, denn diese Idee haben andere auch

Noch zu Hause wurden wir sehr berührend gegen Ende der Sonntagsmesse am 4.Mai in der Südstadtkirche mit einem Pilgersegen verabschiedet.

Wir starten am 5.Mai erst gegen 10:00 Uhr in **St. Jean Pied de Port**, weil wir nur 1 ½ Stunden bis Hutto gehen wollen. In Orisson ist kein Platz mehr. Zu dieser Zeit ist es in dem idyllischen Ort **St. Jean Pied de Port** wieder ruhig. Die meisten Pilger sind bereits unterwegs. Täglich begeben sich in diesen Tagen bis zu 400 Personen auf den Weg. Oben im Torbogen bei der Brücke verabschiedet mich eine kleine Marienfigur. Am nächsten Tag gehen wir bei schönem Wetter den, bergauf asphaltierten, Weg über den **Pyrenäenpass**. Wir hören, dass das Wetter am Tag vorher sehr schlecht war. Nebel und Kälte haben den Pilgern zu schaffen gemacht und manche haben für den Weg erschöpfende 11 Stunden gebraucht. Unterwegs beim Aufstieg kann ich bei einer **Marienfigur, der Vierge de Biakorri** die auf einer Felsformation steht, DANKE sagen für den angenehmen Aufstieg auf den Pass nach **Roncevalles**. Auf der Passhöhe geht es dann auf einem Pfad über die Grenze von Frankreich nach Spanien.



Wir dürfen in der sehr schönen Klosterkirche von **Roncevalles** einen **Pilgertagesdienst** mit Pilgersegen erleben. Auch hier begrüßt mich eine Muttergottes. Die Kirche ist voll und ebenso alle Herbergen und Pensionen/Hotels. Wir haben schon unser Zimmer am Vorabend reserviert. Für mich ist es noch ungewohnt, nach den ruhigen Wegen durch Österreich und die Schweiz plötzlich mit so vielen Wanderern konfrontiert zu sein. Um 6:00 früh sehen wir aus unserem Fenster bereits die Pilgerkarawane aus der großen Herberge (120 Personen schlafen in einer Halle) losziehen.

Der nächste Wandertag ist lang und um so mehr genießen wir das schöne Landhotel. Ein altes, sehr schön renoviertes Steinhaus auf einem **Dorfplatz in Akeretta** – gleich nach **Larrosana**. Auf der Weide einige Stuten mit ihren Fohlen. Langsam kann ich realisieren, dass ich auf dem Camino bin. Die Landschaft ist noch sehr abwechslungsreich und die asphaltierten Wege werden hin und wieder durch Waldwege aufgelockert.



Ich bin mit meinem Partner unterwegs. Es gibt dazu verschiedene Meinungen. Viele meinen, man sollte lieber alleine gehen. Der gemeinsame Weg könnte die Partnerschaft zu sehr belasten. Ja, es stimmt. Einfach ist es nicht die verschiedenen Ansätze und Vorstellungen unter einen Hut zu bringen. Für mich steht das Spüren des Weges im Vordergrund, während es Konrad mehr in Richtung Ziel zieht. Ich spüre auch stark, dass mir meine Seele über den Körper mitteilt wieviel ich ihm zumuten darf. Es braucht über eine Woche, bis wir eine gute gemeinsame Linie gefunden haben um den Rest des Weges harmonisch zu gestalten. Mit einem kleinen Ritual, bei dem wir gemeinsam an einem starken Ort zwei Steine niederlegen, starten wir den gelungenen Neubeginn.



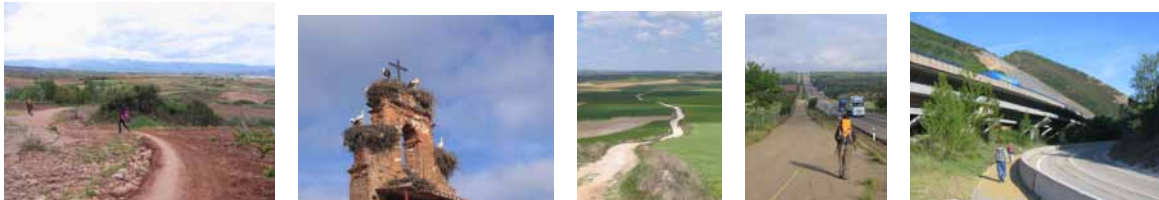
Es gibt immer wieder Plätze an denen ich gerne länger verweilt hätte. Aus diesem Grund würde ich jedem empfehlen viel mehr Zeit für den Weg einzuplanen wie viele andere Pilger es auch getan haben.

Das Gehen selbst ist Gebet, hat einmal eine Mitpilgerin zu mir gesagt und so habe ich es auch an vielen wunderschönen Orten, wie ganz besonders auf dem Weg über den **Montes de Oca** nach **San Juan de Ortega**, einem ganz besonderen Kloster mit einer einmalig schönen Kirche, empfunden. Ein Wallfahrtsort für Frauen mit Kinderwunsch. Vorher erleben wir zufällig in einem kleinen Dorf einen Umzug durch die Felder mit anschließender Messe, die von einem jungen dynamischen Priester gehalten wird. Es ist der 1. Geburtstag meines kleinen Enkelsohns und ich entdecke passend dazu eine Figur der heiligen Anna als Großmutter mit ihrer Tochter Maria und ihrem Enkel Jesus in der Kirche.

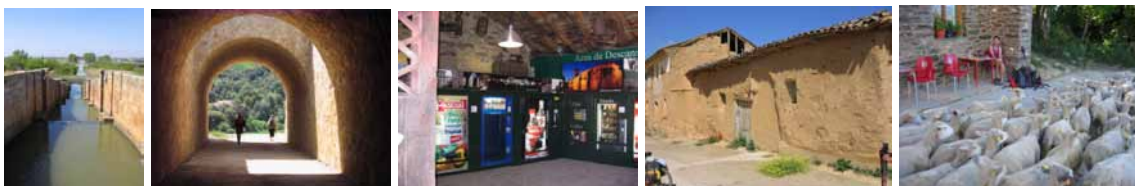
Die Beschreibung des ganzen Weges findet man in jedem Führer. Ich erwähne daher in meinem Bericht, in chronologischer Reihenfolge, für mich besonders erwähnenswerte Orte und meine persönlichen Erfahrungen.



Ein besonderes Glücksgefühl, als wir in der Meseta vor Castrojeriz durch die Ruine des **Klosters San Anton** gehen. In dem Städtchen **Castrojeriz** wäre ich gerne einen Tag geblieben und hätte, wie zwei irische Pilgerinnen, die Klosterschwestern besucht, die das Templerkreuz TAU schnitzen. Der Ort hat viele alte Kirchen und gleich in der ersten (ein Museum) begrüßt mich wieder eine beeindruckende Marienfigur und eine weitere Darstellung der hlg. Anna mit Maria und Jesus aus dem 14.Jhd. Viele Pilger hetzen auch dort vorbei. Nach diesem Ort geht es einen Tafelberg hinauf. Oben ein herrlicher Blick über die endlos scheinende Ebene der Meseta. Dann “fliege” ich fast hinunter auf die wogenden grünen Weizenfelder zu.



Teilweise ist die Meseta eine große Herausforderung. Dann, wenn der Weg endlos eintönig neben einer Straße dahin geht. Ziemlich erschöpft komme ich in **Villalcazar de Sirga** an. Ein sehr gepflegter Ort mit einer besonderen Kirche – mit vielen Störchen auf dem Turm, wie wir sie sehr oft sehen – und den Spuren der **Templer**. Hier sollte man wieder länger verweilen können.



Es fühlt sich gleich viel besser an sobald ein Wasserlauf den Weg begleitet. Der **Canal de Castilla** belebt den Weg nach **Fromista**. Dort wieder mehrere ganz besondere Kirchen. Später im Dorf **San Nicolas del Real Camino** finden wir ein kleines Restaurant in einer Nebenstraße (nicht bei der Kirche) in dem wir freundlich bedient werden und ausnahmsweise gut essen. Eine Wohltat und eine wunderbare Erholung. Die Bewohner am ganzen Weg sind sichtbar pilgermüde. Die Gastfreundschaft in den Bars und Tavernen und vielen Quartieren läßt, mit einigen positiven Ausnahmen, sehr zu wünschen übrig. Vor einer Bar gibt es einen riesengroßen “Kaugummi”-Automaten in dem sich große Plastikugeln mit einer Jakobsmuschel mit Kreuz darauf befinden! Immer wieder trifft man in einsamen Weilern tagsüber keinen Menschen, nur Getränkeautomaten – die nicht immer funktionieren aber das Geld schlucken. In einem Dorf ist ein alter Stadl gepflegt restauriert und ca 10 verschiedene Automaten bieten alles was das Pilgerherz begehrt.

Nur ein einziges Mal auf dem ganzen Weg hat eine Privatperson vor ihrem Haus einen Tisch mit einem Stempel, Keksen und Nüssen für die Pilger hingestellt. Der Herr schaut freundlich aus dem Fenster und will auf keinen Fall eine kleine Spende annehmen. Er macht das für den heiligen Jakobus.



Vor **Sahagun** zieht mich die **Eremita Virgin del Puente** stark an. Eine kleine alte Brücke führt zu ihr. Ähnlich starke Plätze finden sich oft auf dem Weg. Viele imponierende Sehenswürdigkeiten auch in **Sahagun**. In einer Klosterkirche erleben wir zufällig eine Vesper mit Pilgersegen in diesem Nonnenkloster.

In **Leon** gönnen wir uns einen Ruhetag. In der Kirche von **San Marco**, einem großen Kloster und ehemaligen Hospiz, dass jetzt ein Hotel ist, erlebe ich einmal eine Hochzeitsmesse und dann noch eine Erstkommunionsfeier mit. Die Kinder sind übermäßig herausgeputzt. Die Buben schauen in ihren weißen Anzügen mit goldenen Posamenten wie Kapitäne aus. Manche tragen Matrosenanzüge. Konrad läßt sich beim Zapatero (Schuster) die offene Naht seiner 2000 km alten Wanderschuhe nähen. Die Besonderheit der **Kathedrale von Leon** sind die vielen sehenswerten Glasfenster. Auffallend für mich die **Virgen de la Esperanza** (die schwangere Maria) aus dem 13.Jht. Sehr beeindruckt bin ich von der romanischen **Real Basilica San Isidoro** (10.-12.Jht.) mit seltenen uralten, großteils noch im Original erhaltenen, Deckenmalereien im **Panteon Real**, der königlichen Grabkammer. Nach dem vielen Prunk, in Burgos und auch Leon, ist die **Kirche Virgin del Camino** nach Leon mit ihrem alten Altar und den künstlerischen modernen Figuren an der Außenfront eine Wohltat. In **Hospital de Orbigo** imponiert die besonders langen Brücke. Wir machen, wie viele Pilger, den Fehler und gehen nach dem Ort den linken kürzeren Weg, der an einer stark befahrenen Straße entlang führt. Der rechte wäre schöner gewesen und es lohnt sich immer wieder, wenn möglich, die Straßen zu vermeiden. Diese muss man sowieso oft und lange ertragen.



In **Astorga** kommen wir gerade zu einer Messe in der Kirche neben den römischen Ausgrabungen zurecht. Am Altar eine Marienikone, die mich als Angehörige der Ostkirche (griech. kath.) besonders anspricht. An diesem Ort denke ich intensiv an eine schwer erkrankte Freundin und auch an meine Mutter und ihre Verbundenheit zu ihrer ukrainischen Heimat. Vor dem Rathaus warten wir in den Arkaden den ersten Regenguß ab. Die Kathedrale ist schon geschlossen, wie die meisten Kirchen auf dem Camino verschlossen sind. Insbesondere zur Siestazeit. Die versprochenen Kerzen kann ich nur ganz selten anzünden. Zudem gibt es vorwiegend nur die Möglichkeit mit einer Spende elektrische Kerzen zum Leuchten zu bringen.

Nach Astorga erleben wir gepflegte Dörfer und der angenehme Weg führt abseits der Straßen durch eine hügelige Landschaft mit hohen gelben Ginster- und violetten bis pinkfarbenen und weißen Erikabüschen. Wunderschön!





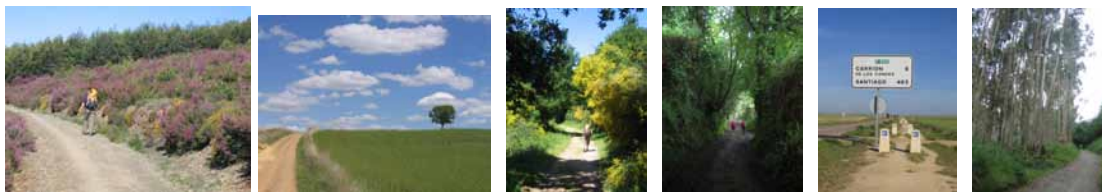
In Rabanal del Camino haben deutsche Benediktinermönche aus St. Ottilien 2001 das **Kloster San Salvador** gegründet. Wir nehmen in einer sehr renovierungsbedürftigen Kirche mit vielen Pilgern an einem stimmungsvollen Abendgebet teil. Um 21:30 gibt es dort täglich den Pilgersegen. Den Aufstieg zum berühmten **Cruz de Ferro** auf der Hochebene des **Monte Irago** genießen wir bei herrlichem Sonnenschein nachdem der Nebel sich verzogen hat. Sehr, sehr viele Menschen, Radfahrer, Fuß- und Buspilger, drängen sich an diesem Platz und legen ihre Steine nieder. Ich bereue es nach kurzer Zeit hier in diesem Trubel meinen Stein, der wie eine Marienfigur aussieht und den ich direkt vor mir auf dem Weg stehend gefunden habe, hingelegt zu haben. Wenig später, auf einem Hügel abseits vom Weg, finden wir einen schöneren, menschenleeren Platz mit einem herrlichen Blick in die Landschaft. Konrad findet wieder eine "Marienfigur" für mich und wir legen dort nochmals unsere Steine ab. Ich tröste mich damit, dass meine "Figur" am Cruz de Ferro ja auch immer wieder ruhige Zeiten erlebt. Im angeblich größten aktiven Kloster Spaniens in **Samos** feiern wir eine, etwas steife, Pfingstmesse mit. Auch dort wird der hlg. Jakobus, wie überall in Spanien, als Maurentöter dargestellt. Ebenso treten andere Figuren mit dem Fuß auf abgetrennte Köpfe. Die Botschaft der Versöhnung bleibt da ziemlich auf der Strecke. Ich versuche mich von diesem negativen Eindruck nicht zu sehr belasten zu lassen. Es sind die Menschen dieser Zeit, die diese Geschichten einfach erfunden haben und die damit und mit dem unermesslichen Prunk, wie er ganz besonders in Burgos zu sehen ist, die wahre Botschaft Christi überdecken. Manche Eindrücke stimmen sehr nachdenklich.



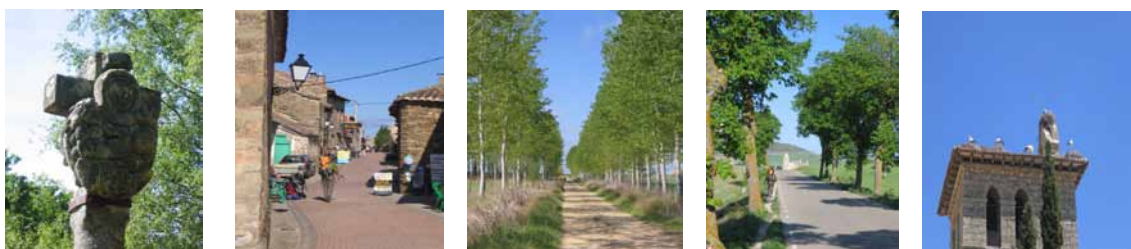
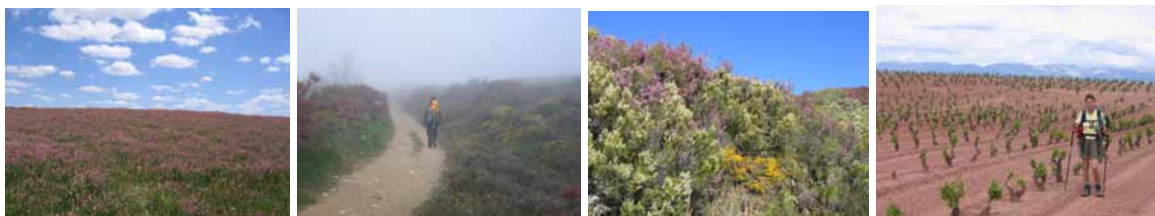
Schöne Dörfer, alte Esskastanienbäume, Eichen, Steinmauern, romanische Kirchlein, typische kleine Getreidespeicher in jedem Hof. Ganz besonders reizvoll und schlicht ist ieselwegstück von **Sarria bis Portomarin**. **DAS** ist der Jakobsweg für mich!



Wieder führt uns der Zufall in **Portomarin** in die schöne, schlichte **Nikolauskirche** in eine deutschsprachige Messe. Ein Bischof aus Passau hält dort für Priesterseminaristen eine Eucharistiefeier. Die Predigt ist sehr berührend und wunderbar versöhnlich. Ich kann viel für mich mitnehmen.



Auf dem Jakobsweg durch Spanien geht man sehr viel auf Asphaltstraßen oder breiten Schotterwegen neben Überlandstraßen. Im letzten Teil des Weges durch Galizien findet man weniger Asphalt und dafür abwechslungsreiche Wege durch sehr gepflegte aber auch ungepflegte und verfallene Dörfer, mit Steinmauern umgebene Weiden und Wiesen, keltischen Rundbauten. Viele blühende Rosen schmücken Ruinen, uralte Maronibäume und Eichen säumen den Weg. Es blüht der Fingerhut, in manchen Gärten Azaleen und Kamelien. Vor Santiago dann immer mehr duftende Eukalyptuswälder. Die tagelangen Wege an den Straßen mit unzähligen vorbeidröhnenden Sattelschleppern geraten langsam in Vergessenheit.



Nach **Hospital da Cruz** vor Ligonde bewegt mich ein steinernes **Wegkreuz aus dem 17. Jahrhundert**. Auf einer Seite Maria mit dem Kind, wie in einem Ei dargestellt und auf der anderen Seite Christus am Kreuz. Ein ähnliches Kreuz sehen wir in Santiago. Auf dem Weg aus der Stadt **Melinde** finden wir einen schönen Rastplatz neben einer Kirche auf einer Bank. Wir genießen einen besonders guten Ziegenkäse mit Apfel, Brot und einem guten Vino tinto. Einfach und himmlisch!



Kurz vor dem Ziel, am Stadtrand vor Santiago, überqueren wir den **Monte do Gozo** mit dem überdimensionalen Papstdenkmal. Es erinnert an den Besuch von Papst Paul 1993 und an pompöse Denkmäler aus anderen Zeiten. Damit kann ich nicht viel anfangen. Es fängt zu regnen an – in den letzten 30 Tagen hat es nur selten und kurz geregnet - und ich empfinde das als die Reinigung, der sich die Pilger aus dem Mittelalter vor dem Erreichen des Ziels unterzogen haben.



Wir nähern uns **Santiago**. Ich realisiere das noch nicht. Auch bei der Ankunft kommt die immer wieder beschriebene Euphorie bei mir nicht auf. Es regnet immer noch stark und beim Erreichen der Altstadt tun mir die Füße weh, ich bin müde. Der Anblick der **Kathedrale** beeindruckt mich durch die ungewöhnliche Vermaosung der Fassade, die gelben Flechten auf der Vorderfront und das blühende Unkraut das überall auf ihr wächst. Ein Dudelsackspieler steht stimmungsvoll unter einem Torbogen und diese Musik geleitet uns auf den großen Platz vor der Kathedrale. Nachdem wir unser Quartier bezogen haben gehen wir mit frischer Kleidung und ohne Rucksack in die prunkvolle Kathedrale. Vor einem kleinen Nebenaltar beginnt ein gebrechlicher Priester gerade eine Abendmesse zu lesen. Es sind nur einheimische Frauen und wenige Pilger da. Am Altar zieht eine kleine weiße Marienfigur mit einem goldenen Heiligenschein meine Blicke und meine Empfindungen auf sich. Wie schön, so ruhig und intim in Santiago begrüßt zu werden. Ich beginne anzukommen. Im Hintergrund die hörbare Unruhe durch viele Touristen und murmelnde Fremdenführer.



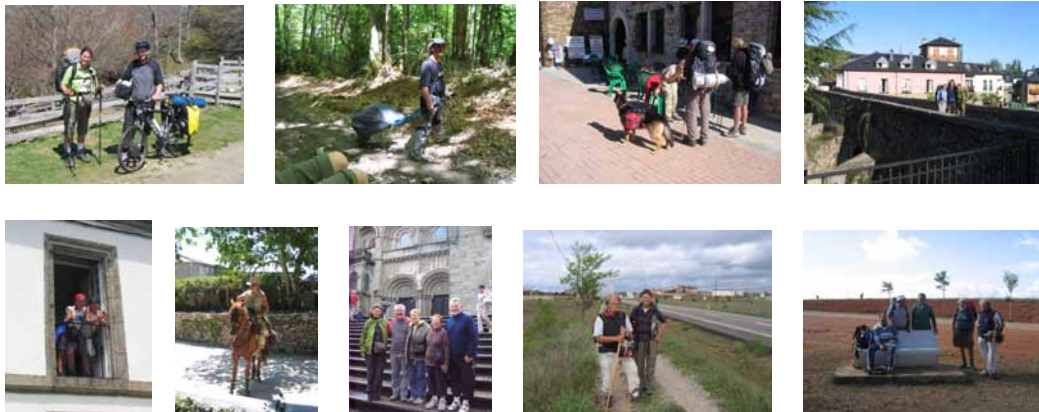
Am nächsten Tag besuchen wir die Morgenmesse in der Kathedrale. Auf dem pompösen goldenen Altar dominiert die große sitzende Steinfigur des heiligen Jakobus. Die Ornamente der alten Figur sind kaum sichtbar, da sie von einem silbernen mit Edelsteinen verzierten "Kragen" verdeckt sind. Den ganzen Tag strömen Menschen hinter dem Altar die Treppe hinauf und hinunter und legen ihre Hände auf die Schultern der Figur. Auch während der Messfeiern. Man sieht die Menschen kaum, sondern nur immer wieder ihre Hände. Unter dem Altar kann man den silbernen Schrein mit den Reliquien des Heiligen besuchen.



In den nächsten drei Tagen bummeln wir, größtenteils im Regen, durch die Gassen von Santiago, genießen in einer Bar gute Tapas. Da sehen wir, was es zu essen gibt und quälen uns nicht mit der spanischen Speisekarte und lassen uns beim Italiener das gewohnte Essen schmecken. Die spanische Küche mit den eintönigen Pilgermenues haben wir, wie fast alle Pilger, im wahrsten Sinne des Wortes satt. Für mich als Vegetarier war es noch schwieriger etwas Ordentliches zu essen. (Sin carne, sin pescado, sin athuna...!)

Immer wieder gehen wir in die Kathedrale und ich fühle mich in einer kleinen Marienkapelle, in der auch das Jesuskind von Prag zu Hause ist, wohl. Ruhig und meditativ ist es in der Kommunionkapelle. Am 3. Tag nehmen wir an der täglichen Pilgermesse um 12 Uhr teil. Die Kirche ist überfüllt. Man bekommt auch 15 Minuten vor Beginn nur noch einen Stehplatz. Er herrscht eine ständige Unruhe. Touristen wandern während der Messe herum und fotografieren während der Kommunion... und natürlich immer wieder sichtbar die Hände auf den Schultern der Jakobusfigur am Hochaltar. Einzig allein die wunderschöne Stimme einer Nonne des Benediktinerklosters läßt ein wenig andächtige Stimmung aufkommen. Eben diese Nonnen besuchen wir dann auch am Abend (19:30 Uhr) im benachbarten Kloster und nehmen an einer Vesper mit dem einzigartigen schönen Gesang der ca 40 Benediktinnerinnen teil.

Dafür hat es sich gelohnt 800km zu gehen.



Vielen Menschen begegnen wir immer wieder. Da sind zwei reizende, humorvolle irische "Mädchen" in meinem Alter, ein deutscher Berufspilot, eine Koreanerin, die sich sehr plagt und eisern durchhält, ein junger deutscher Mann mit seinem Hund – er hat es damit nicht leicht in den Quartieren – ein deutsches Ehepaar, das zum Dank für seine gesunden Kinder und Enkel den Weg geht. Ungarische lebensfrohe, strahlende Zwilligsschwestern, zwei Schwestern aus Quebec, die höchst gelenkig Lockerungsübungen auf dem Weg machen und uns Sticker aus ihrer Heimat schenken. Es sind Mutter und Tochter und ein Sohn mit seiner Mutter unterwegs, mit einem Arztehepaar aus Kärnten freunden wir uns an. Konrad borgt ihm eine leichte Windjacke, die er uns im August in Kärnten zurückgeben will. Wir freuen uns auf das Wiedersehen und den Erfahrungsaustausch. Ein australischer Schuldirektor ist mit dem

Fahrad in Europa unterwegs. Daniel, Karin und Waltraud aus Vorarlberg treffen wir eine zeitlang immer wieder. Auch in der Pilgermesse in **Santo Domingo de la Calzada**. Einer Kirche in der über einem Nebenaltar ein weißer Hahn mit seiner weißen Henne lebt, zur Erinnerung an das Hühnerwunder. Der kräht natürlich auch während der Messe ungeniert. Ein spanischer Reiter aus Villafranca imponiert auf dem Weg mit seinem schönen Pferd. Er geht täglich nicht mehr als wir Fußgänger. Zwei Franzosen sehen wir seit den Pyrenäen regelmässig.

Einen schweizer Pilger treffen wir vor der großen Kathedrale des kleinen Ortes **Los Arcos**. Dort bekommen wir gemeinsam mit vielen Pilgern den Pilgersegen. Er geht den Weg um sich mit seinem Burn-out-Syndrom auseinander zu setzen. Er hat sich vorgenommen, den Weg in Ruhe und in kurzen Etappen zu gehen. Wir rasten Tage später in **Navarette** auf dem schönen Dorfplatz. Der Schweizer rennt mit bandagierten Beinen vorbei, grüßt uns, zeigt auf seine Beine – Schienbeinentzündung – hat keine Zeit stehen zu bleiben. In **Calzado del Coto** überholt er uns wieder. Für die **Virgin del Camino** nach Leon hat er ebenfalls keine Zeit. Wir winken ihm ein letztes Mal zu – die Beine sind immer noch bandagiert – und sehen ihn nicht mehr wieder. Hubert und Rosemarie aus Deutschland helfen wir mit der Kyttasalbe aus, die gibt es in Spanien nicht. Wir freuen uns, als wir sie in Santiago wiedersehen. Dank der Salbe wollen sie auch noch bis zum Cap Finesterre weitergehen. Auch von den kanadischen Schwestern, den vier Franzosen und den irischen Damen- Alle in unserem Alter - können wir uns Santiago verabschieden.

Am Ziel?

Von mir kann ich sagen, dass ich, wieder zu Hause angekommen, eine starke Veränderung bei mir spüre.

Ich habe erst *jetzt* – zu Hause - das Gefühl am Ziel und gleichzeitig am Start eines neuen Weges angekommen zu sein.

Das gilt auch für meine Partnerschaft mit Konrad. Wir sind an Grenzen gestossen, die reinigend sind.

Ich fühle mich wohl, ich fühle mich frei. Auch die Schmerzen in der Hüfte, die mich immer wieder in der Nacht geplagt haben, sind verschwunden.

Aus meiner Erfahrung kann ich sagen, dass es wichtig ist wirklich lange zu gehen. Erst nach ca drei Wochen ist bei mir das Gehen leichter geworden und meine Gedanken haben sich allmählich gewandelt. Meine Gedanken und Sorgen um meine Angehörigen und nahstehenden Mitmenschen haben langsam eine andere Dimension angenommen. Alles ist leichter geworden. Ich kann loslassen und alles einer höheren Macht übergeben. Ich kann darauf vertrauen dass jede Entwicklung notwendig und gut ist – für Alle. Ich kann unerfüllbare Erwartungen ohne Wehmut loslassen. Was sehr gut tut. Das alles kann man bei kürzeren Touren nicht erleben. Meine Seele und auch der Körper brauchen diese Zeit um sich verändern zu können. Noch wirkungsvoller ist es daher wenn man sich noch mehr Zeit für den (inneren) Weg gönnt. Das erklärt auch die “Sucht” vieler Menschen, den Weg immer wieder zu gehen.

Ich möchte weiter auf dem Weg bleiben und immer wieder neue, auch andere, Wege gehen mit dem Ziel ganz bewußt und gut vorbereitet einmal das **allerletzte Ziel** zu erreichen.

Alexandra



Praktisches:

Pro Tag sind wir zwischen 20km und 30km gegangen.

Wir haben immer in einem Doppelzimmer übernachtet, die es auch teilweise in Herbergen gibt. Es war uns einfach wichtig ausgeschlafen zu sein und auch gepflegte ausreichende Sanitäreanlagen zu haben. Nachdem wir am Abend vorher telefonisch das Zimmer reserviert haben, konnten wir uns am nächsten Tag Zeit lassen und in Ruhe Sehenswürdigkeiten am Weg genießen oder bei Bedarf eine ausgiebige Siesta halten. (“Do you speak english?” No. “Parlez vous francais?” No. Als letztes versucht es Konrad mit Wörterbuchspanisch. Ein spanischer Redeschall kommt zurück. Hat das jetzt ja oder nein geheißen? Manchmal muß ein spanischer Kellner oder Rezeptionist das endgültig klären.)

In den öffentlichen und privaten Herbergen – kosten zwischen € 3,00 bis € 12,00 - müssen sich die Pilger bereits Mittags anstellen um noch ein Bett zu bekommen. Das führt dazu, dass viele schon um 5 Uhr starten um möglichst schnell zum nächsten Zielort zu hetzen. Die Herbergen wurden sehr unterschiedlich beurteilt. Sehr viele positiv und es ist sicher ein spezielles Erlebnis sehr einfach zu übernachten und ich kann verstehen, dass dies viele, nicht nur aus finanziellen sondern auch aus ideologischen Gründen, tun.

Wir haben einen guten französischen Quartierführer: “miam miam do do”. So haben wir mehr Möglichkeiten zur Auswahl, als der Wanderführer anbietet.



Ein paar Unterkünfte in denen wir uns besonders wohlgefühlt haben, bzw. die von Pilgern gut bewertet wurden, möchte ich chronologisch aufzählen:

- nach Larrosana das **Landhotel Akerreta. www.hotelakerreta.com DZ € 71,00 – ein altes, wunderschön renoviertes Haus auf einem Dorfplatz. (Waschmaschine/Trockner)
- Najera Hotel San Fernando Tel.: 0034941363700 DZ € 60,00 direkt am Fluß.
- Los Arcos das österreichische Refugio – wurde von Pilger als besonders schön und angenehm bewertet.
- Santo Domingo Hospederia Abado Cistercienses DZ € 60,00
- Villafranco Montes de Oca Casa Rural Alpagateria (Waschmaschine und Trockner) DZ 40,00 – nette kleine Bar mit ausnahmsweise gutem Essen auf dem großen Lastwagenparkplatz in der Nähe
- Itera de la Vega Albergo/Hotel DZ € 38,00 oder kurz vorher, noch vor der Brücke, in der Herberge der Eremita San Nikolaus – sehr schöne Atmosphäre
- Boadilla del Camino Albergue Restaurante Casa Rual “En el Camino” mit einem märchenhaften Garten – gleich bei der Kirche. Gutes Essen Tel.: 979810284/979730579 www.gratisweb.com/boadillodelcamino
- Villalcazar de Sirga Hotel Restaurant “Infanta Dona Leonor” nette Atmosphäre, gepflegte Zimmer
- Calzadilla del la Cuezca Hotel – Bar- Albergue “Camino Real” DZ € 40,00 (nach 4 ½ Stunden Mesetawanderung) gutes Essen, freundliche Atmosphäre, es wird english gesprochen.
- San Nicolas del Real Camino kleiner Ort, in einer Nebengasse (nicht vor der Kirche) gemütliches und gutes Restaurant. Sehr bemühte Bedienung.
- Hospital de Orbigo (besondere Brücke) Auberge San Miguel Tel.: 609420931 wird von Pilgern sehr gut bewertet

- *Murias de Rechivaldo* (gleich nach Astorga) ein besonders gepflegtes Dorf. Es gibt dort auch eine Aubergue. Sehr schön ist es in der Hosteria Casa Flor Tel.: 609478323 www.hosteriacasaflor.com DZ € 70,00 - preisgünstiges und gutes, gepflegtes Essen!
- *Rabanal del Camino* Herberge im Benediktinerkloster von Monte Irago (deutsche Mönche) zwei oder mehrere Tage Meditationsaufenthalt möglich.
- *Samos* Hotel Veiga Tel: 982546052 982546042 Essen und Wohnen gut und günstig. Albergue im Kloster.
- *Morgade* (100km vor Santiago) Casa Morgade DZ € 27,00 (Waschmaschine) es wird englisch gesprochen. Ein ganz besonders schönes, altes renoviertes Steinhaus an einem ruhigen, idyllischen Platz! Essen gut! Dort lohnt es sich Pause zu machen und vielleicht zwei Nächte zu bleiben um die Ruhe und die wunderschöne Umgebung aufzunehmen.

Gesundheit: wichtig ist die Fußpflege! Ich ziehe möglichst in jeder Pause meine Schuhe und Socken aus und lüfte auch die Einlagen. Jede noch so minimale Druckstelle sollte beachtet und sofort mit Blasenpflaster geschützt werden. Abends und morgens haben wir die Füße gut eingecremt. Konrad schwört auf die Hirschtalgсалbe und auf seine französische Sportcreme. Ich habe eine Schrundensalbe von Scholl verwendet. Am Anfang die Socken nicht waschen und wechseln!

Langsam starten und aufbauen. In den ersten Tagen nicht zu lange gehen. Den Körper langsam an das Gewicht des Rucksacks gewöhnen.

Die Überlastung führt zu den typischen Beschwerden, die wir in den Quartieren gesehen haben: Schienbeinentzündung, entzündete Gelenke, Knieschmerzen, offene Fersen, entzündete Blasen, blaue Fussnägel die abfallen oder sich entzünden, Schulterschmerzen. Einige Wanderer sind dann nur noch bis zu 10 km am Tag gehumpelt.

Mir haben in der Nacht immer wieder meine Hüften zu schaffen gemacht. Das Schlafdefizit hat sich dann am Tag ausgewirkt. Ich war schneller müde und schlapp. In den letzten 10 Tagen war das aber vorbei. Konrad hat gar keine Probleme gehabt und hat immer bestens geschlafen.

Es gibt immer wieder Brunnen mit Trinkwasser. Nachdem uns ein Pilger erzählt hat, dass zwei Mal je drei Tage im Krankenhaus sein Durchfall behandelt wurde, haben wir nur noch Wasser in Flaschen gekauft.

Ausrüstung

- leichte hohe Wanderschuhe (mir passt Lowa gut) **zwei Nummern größer als normal** mit Sporteinlagen vom Podologen (Peter Schleifer 1140 Wien) oder vom Orthopäden (alles sollte gut eingegangen sein)
- Wanderhose – Beine abzipbar
- leichter Rucksack 35 Liter und Regenabdeckung

Meine persönlicher Rucksackinhalt:

- Stöcke (sehr wichtig zur Entlastung der Füße und Gelenke!)
- kleiner leichter Taschenschirm
- dünnes Plastikcape
- Regenhose (auch sehr nützlich als wärmende Überhose bei Wind und Sturm)
- 1 Paar leichte Trekkingsandalen
- Wind- und wasserdichter Anorak
- Leichte Wasserflasche (3/4 Liter)
- 2 Paar dicke Wandersocken (keine Wolle) in den ersten Tagen die Socken nicht wechseln
- 1 leichte Wanderhose für abends (und als Zweithose bei Bedarf)
- 2 Paar dünne Socken für abends
- leichte Fleecejacke

- dickerer leichter Fleecepulli
 - langärmelige Wanderbluse
 - zwei T-Shirts Kurzarm
 - T-Shirt ärmellos
 - ein BH
 - zwei Microfaseruntershosen
 - eine Legging (für nachts oder als Unterhose bei Kälte)
 - eine Turnhose (ebenfalls für nachts)
 - ein warmes und ein leichtes Stirnband
 - zwei Halstücher
 - Handschuhe
 - ein leichter kleiner Schlafsack (haben wir nicht gebraucht, weil wir immer in Hostals, Pensionen, Casa ruals, Hotels übernachtet haben)
 - Handy und Ladegerät (Kamera und Ladegerät hat Konrad gehabt)
 - 3m dünne, leichte Wäschleine (Schnur) incl. 4 leichte Kluppen (Wanderbedarf)
 - Bauchtasche für Geld und Dokumente
 - **Toilettetasche** leicht, zum Aufhängen: Kinderzahnbürste, kleine Menge Shampoo, (auch zum täglichen Wäschewaschen – es gibt auch immer wieder in den Quartieren Seife oder Shampoo). Kleine Tube Zahnpasta (für uns beide), persönliche Gesichtsschmierung in kleinen Tiegeln aus Apotheke umgefüllt, Sonnencreme, Fußcreme, Sportcreme gegen Muskelverspannungen.
 - Hygieneartikel können immer wieder gekauft werden. Man findet auch in kleinen Orten eine Farmacia und manchmal auch einen Schlemmer.
 - **Reiseapotheke:** Notfallstropfen, Nux vomica D6 Globuli (Übelkeit, Völlegefühl), Arnica D6 Globuli (Verletzungen, Prellungen), Teebaumöl (Insektenstiche auch vorbeugend, Aphten im Mund...) Kyttasalbe (Gelenksentzündungen, Schienbeinentzündung...) Aspirin, Parkemed, Nebacetin, Siriderma Aufbaucreme intensiv (mit Zink bei allergischen Hautreaktionen, Hitzeausschlag, Sonnenbrand, kleinen Verletzungen – habe auch Mitpilgern damit helfen können) Siriderma Aufbaupflegecreme (zur Nachbehandlung und Pflege der Haut)
- Die Siridermaprodukte gibt es nur in Deutschland und können über mich bezogen werden!***
- Compedpflaster** sollte bereits bei der kleinsten Rötung vorbeugend gegen Blasen verwendet werden.
- Verbandszeug, Bandagen

alle Kleidungsstücke sind leicht waschbar und schnelltrocknend und werden nach Gewicht ausgewählt.

Das alles zusammen hat 9kg gewogen mit kleiner Jause und Wasser kamen 10kg zusammen.

Jeder Deka mehr ist eine Belastung für den ganzen Körper und besonders für die Knie und die Füße. In Pamplona auf der Post trifft man viele Pilger, die Sachen nach Hause schicken. Wir haben auch gemeinsam 2 ½ kg für € 35,00 Porto nach Hause geschickt!!

Tip: für den Transport im Flugzeug haben wir unsere Rucksäcke in große (leichte), blaue Ikeataschen gesteckt!

