

Ore 19.17

Con il tavolino preso in prestito, con la solita tecnica, ad un bungalow non utilizzato, con la tenda montata, e tutto sistemato, sono qui, davanti ad una bella cena e con due belle birre che mi guardano ammiccanti.

Il tempo adesso è nuvoloso, ma non sembra minacciare pioggia; non sarebbe un problema nemmeno se dovesse piovere questa notte, a parte per tutto il bucato che ho fatto e che ho messo ad asciugare. E per domani staremo a vedere!

Per ora sto mangiando una insalata di riso del supermercato molto buona. Il riso è ottimo, quasi al dente, non riesco a capire come fanno gli Spagnoli dei ristoranti a fare delle PAELLE con un riso così cattivo e scotto! Sono stato proprio deluso dai ristoranti spagnoli!

Io, qui, al campeggio e a cena con prodotti del supermercato, sto molto meglio che non in albergo ed a ristorante.

Questa volta, però, il "campeggio + cena" mi costa quasi quanto a Villabilla l' "albergo + ristorante"!

Diciamo pure che dal punto di vista "spesa", questo posto è stata una bella fregatura. Il campeggio è un 4 stelle (ufficiali!) molto organizzato, ma caro: 24,50 € ! Devo però apprezzare un bello spaccio fornito, dei servizi molto grandi, belli e funzionali, ma devo anche lamentare un gestore poco cordiale e scorbutico. Quando sono arrivato gli ho domandato:

- Buonasera, c'è posto per una notte e quanto costa?

E lui:

- Il posto c'è, ma è caro.

Allora io:

- Che faccio vado via subito o mi vuol dire quanto costa che poi decido?

- Sono 24,5 €

- Se mi fa dare un'occhiata al campeggio posso anche decidere di rimanere

- Va bene.

Dopodichè ho deciso di rimanere perché, nonostante tutto, mi sembrava una buona soluzione.

Quando sono tornato deciso a pagare e dare i documenti, lui mi fa:

- Viene da lontano, lei, in bici?

E io che non aspettavo altro, con la stessa aria con cui lui mi aveva risposto "caro!", gli fo:

- Sì, molto!

Lui non ha avuto il coraggio di replicare!

Comunque, complessivamente, con la mezz'ora di pioggia e il campeggio, fra il divertente e lo scorbutico, la giornata è stata buona e di soddisfazione.

La partenza da Milano, alle 8.36, è avvenuta sotto un cielo che non prometteva niente di buono, ma poi, piano piano, il tempo è andato progressivamente migliorando e buona parte del viaggio l'ho fatta con il sole.

Verso mezzogiorno sono passato da Piacenza ed allora ho attraversato il centro della città per fare un mezzo giro turistico. Non ci ero mai stato ed era un peccato non fermarsi a curiosare. Eehh, quanti tesori che abbiamo in Italia!



Il percorso era pianeggiante ed i km scivolavano via abbastanza velocemente. Verso Fiorenzuola d'Arda sono passato davanti alla fabbrica SELTA; m'è venuto un colpo al cuore: c'ero stato, per lavoro, alcuni anni fa, per un corso sui computer di loro produzione! Bei tempi!



Poi, a Fidenza, quando ho girato per Salsomaggiore, il tempo ha cominciato a peggiorare. Ero a 7 km dal campeggio e la pioggia aveva cominciato ad essere consistente. Allora ho preso in seria considerazione di fermarmi in albergo. Mi sono fermato in tre strutture diverse ma, o non c'era posto, o non mi hanno convinto.

Da una parte, il cielo sembrava volesse smettere di piovere, dall'altra, anche nelle pensioni ad una stella, non si scendeva sotto i 40 €, così ho deciso di puntare sul campeggio e ho fatto bene.

Ieri, la soluzione dell'albergo è stata favolosa: 40 € a Milano, con il temporale in atto, una stanza confortevole, calda e accogliente andava benissimo; ma oggi, con questa bella serata, tra le colline, silenzio, aria aperta, sedie e tavolino, l'albergo sarebbe stata una fregatura.

Certo che ho scommesso sul tempo: se ricominciava a piovere qui al campeggio, avrei perso la scommessa, ma avevo preso le mie precauzioni; quando ho fatto il giro di perlustrazione ho visto che qui ci sono vari spazi sotto grandi tettoie (anche davanti alla mia tenda ci sono due bungalows disabitati con grande tettoia) e quindi, in qualche modo, avrei limitato i danni della pioggia.



Quindi, stasera, dopo che citai "Audaces Fortuna iuvat" posso rincarare la dose con "Memento audere semper". E vaai !!!

Ore 20.13

Ho finito tutto: birre, sigaro, idee: vado ad organizzarmi per la notte.

P.S. Sento dei tuoni in lontananza, ma ormai la giornata è passata ed è passata bene; tra un po' mi chiuderò nella tenda ed il tempo potrà fare quello che vorrà: non me ne può fregare di meno!

Lunedì 26 Agosto ore 20.12 63° giorno - Ostello del Passo della Cisa -

Sono a sedere al ristorante (chiamiamolo così!) dell'Ostello e sto mangiando degli ottimi tortellini in brodo. Sono solo, l'ambiente è accogliente e la situazione è delle migliori.



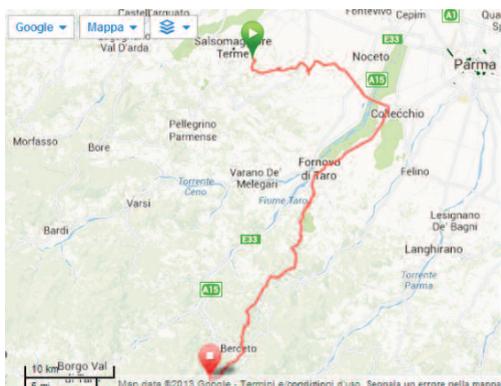
Anche oggi giornata molto positiva con questo finale "un po' a sorpresa" dell'Ostello del Passo Cisa. Di anomalo c'è il fatto che qui, come avventore, ci sono solo io, poi, per il resto, questo è un Ostello in regola con tutti canoni degli Ostelli ed è gestito da una bella famiglia (marito, moglie e due figli) molto ospitale ed educata.

Siccome sono stato convinto dalla simpatia e dalla cordialità di queste persone, ho deciso per un servizio completo: cena, pernottamento e colazione. Del prezzo ne ho solo una vaga idea, ma credo che sarà basso perché il solo pernottamento è di 16 €. E' divertente il fatto che, in questa vacanza, non so mai che piega prenderanno le giornate, ma, per ora, a parte pochissimi casi, sono sempre state giornate favolose, e questa è una di quelle.

In verità non avevo intenzione di fermarmi qui, mancano ancora 2 km a scollinare il Passo della Cisa, e pensavo di fermarmi più a valle, verso Pontremoli. Ma, passando davanti all'Ostello, visto che questa è la via Francigena, e che questo è un Ostello per Pellegrini, non ho saputo resistere alla sosta. In pratica, però, invece che cliente, mi sembra di essere ospite di questa famiglia; i

Salsomaggiore-Passo Cisa

Partenza alle ore (h:m)	10.11
Tempo trascorso (h:m)	8.12
Arrivo alle ore (h:m)	18.23
Distanza percorsa (km)	70,82
Velocità media (km/h)	8,6
Calorie consumate (Kcal)	4.684
Temperatura minima (°)	15,0
Temperatura massima (°)	36,0
Aumento di quota (m)	1.552
Km totali (km)	4.661



gestori stanno cenando nella stanza attigua e credo che anche i miei tortellini in brodo siano parte della loro cena.

Questo Ostello è stato ricavato da una casa cantonale e la stanza dove dormirò ha la capienza di 4 posti letto. Questa famiglia mi è simpatica, e, poiché sono l'unico ospite, mi sembra giusto che io dia loro un po' di soddisfazione, allora, per dare soddisfazione a loro, ma per averne tanta anche io, sono passato al secondo mezzo litro di Lambrusco e ad una grossa salsiccia ai ferri che ho integrato con una mia scatoletta di fagioli. Stasera si superano le 5 stelle!



Mah, saranno i 1522 m di dislivello e le 4684 kcal spese oggi, ma anche questa cena mi sembra favolosa. Poi mi dà anche molta soddisfazione il fatto di poter integrare i piatti che mi sono serviti con le mie scorte alimentari, anzi, approfitto per finire con qualche



formaggino, tanto per ribadire il concetto. Per essere al TOP dei TOP, ora ci mancherebbe solo di poter accendere un sigaro e di continuare a scrivere, ma, in questo salotto, praticamente in casa dei miei ospiti, questa è una cosa che non sta né in cielo né in terra, perciò, stasera niente sigaro: ebbè, la “perfezione perfetta” è difficilmente raggiungibile!

Eppoi un'altra notizia positiva: questo pomeriggio mi è saltato via il pezzetto di dente rotto!

Durante una delle solite soste per merende varie, mentre mangiavo un cetriolo, il pezzetto di dente si è finalmente staccato. Ora posso mangiare più tranquillamente, la gengiva si sta già chiudendo e, forse, dopo non essere andato da un dentista a Basilea, potrei non andare dal dentista anche a Firenze: questo mi fa molto piacere!

Parliamo ora del percorso in bici e di questa zona dell'Appennino che è molto bella. Intanto devo dire che, grazie alla fregatura che mi ha dato il GPS, che mi ha fatto fare un sacco di salita ed anche dei km in più, ho fatto dei giri per delle strade e su delle colline bellissime.

L'aver apprezzato la bellezza del paesaggio è correlata a come, con il GPS, si prendono le fregature.

La strada più facile, in pianura, da Fidenza, per andare al Passo Cisa, è di proseguire verso Parma e di girare prima per Noceto. Però, siccome avevo visto, sulla mappa, il campeggio di Salsomaggiore, ho detto: “Vado senz'altro a Salsomaggiore perché trovo il campeggio e taglio anche qualche km di strada”.

Diffidare delle scorciatoie, diffidare sempre delle scorciatoie indicate dal GPS!

Il problema è sempre il solito: sul GPS non si vedono le salite ed anche la mia mappa cartacea, nella zona di Salsomaggiore, non indicava i livelli. Quindi, già mi ero fatto un po' di salita per arrivare a Salsomaggiore, poi, da lì, stamani, per raggiungere la S.S. 65 del Passo Cisa, che fo, torno indietro? Non sia mai! Taglio per andare verso Collecchio! Errore clamoroso: ho dovuto scalare una collina con delle pendenze anche del 16% (ovviamente fatta in buona parte a piedi spingendo la bici), poi discenderla, e poi ancora su e giù per una ventina di km.

Allora ho maledetto il GPS, ho cancellato la sua rotta e mi sono buttato in discesa (tornando un



po' indietro) verso Collecchio; ho fatto, quindi, di testa mia. Se davo retta al GPS avrei dovuto fare ancora una ventina di km sempre su e giù per le colline! Posti bellissimi, certo, ma questo è il sistema giusto per "perdere la strada per tornare a casa" e, stavolta, proprio nel senso stretto del significato! 😊

Un volta arrivato a Collecchio ho preso la strada della Cisa e, a quel punto, il "Passo" era tutto mio.

Il Passo Cisa è una bella strada, però frega! Prima sale linearmente fino a 850 m S.L.M. poi scende e risale tre volte per un totale di 1500 m di dislivello. Il totale del percorso per il Passo è di 38,5 km. Il tutto molto bello e, ovviamente faticoso. Ma, alla fine, a noi che ce ne importa? Il bello è pedalare, se no, qui, che ci siamo venuti a fare? Anzi, dirò di più, prima o poi tornerò, su questo Passo Cisa, anche solo per tornare in questo Ostello, da questa famiglia, a mangiare i tortellini in brodo!



Martedì 27 Agosto ore 13.50 64° giorno
- Sulla S.S. 62 dopo Auella -

A questo punto, più che vorrei accelerare i tempi per arrivare a Vada più che le situazioni mi tentano per andare a rilento. Per esempio, adesso è l'ora giusta per il pranzo, ma veramente non ho molta fame; in altri momenti me la sono cavata con un po' di frutta e via. E adesso che ti trovo? Un'area di sosta con tavolo da pic-nic sotto una tettoia di legno, all'ombra!

Complice il fatto che ho fatto la spesa al supermercato poco prima, che faccio, non mi fermo? Eh no, mi fermo! E visto che sono fermo, non mi metto a scrivere? Eh no, scrivo!

Perché ne ho un sacco di cose da scrivere, anzi, anche due sacchi!

Tanto per cominciare, ieri sera, quando ho chiuso la Moleskine e sono andato a salutare la famiglia dei gestori, mi sono messo a chiacchierare. Dato che erano in compagnia di amici e che mi hanno accolto subito con il complimento che io, sulla soglia della porta, gli ricordavo tanto Paolo Stoppa (ma guarda un po'!), da un discorso all'altro, dal teatro, a Firenze e Dante, anche a loro, ho recitato l'incipit della Bicycleide. E quindi grande serata.

Poi, stamani, mi sono messo a chiacchierare con la Signora della gestione: la signora Caterina. Se non ci davo un taglio ero sempre lì; d'altra parte lei mi parlava delle problematiche della gestione di un Ostello per Pellegrini sul Cammino della via Francigena, ed io, allora, ho potuto parlare di tutta la mia esperienza del Cammino di Santiago de Compostela. Alla fine sono venuto via alle 10.30!

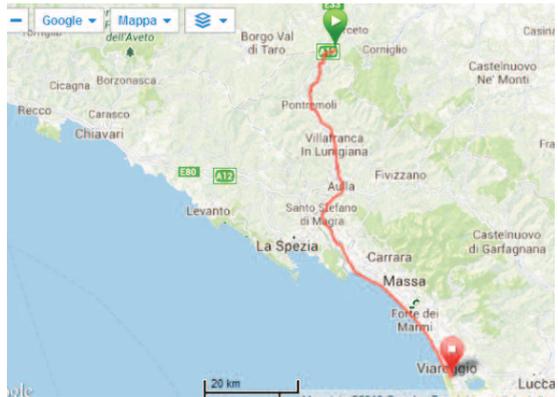


Dopo nemmeno un'ora di viaggio mi sono messo a parlare con il proprietario di un mobilificio (di fronte al quale mi ero fermato per cambiarmi la maglia). Lui mi ha raccontato come si è segato due dita della mano sinistra, come ha costruito la fabbrica ecc. ecc.

Ora mi mancano 134 Km a Vada: ormai oggi non ci arrivo, ma è meglio che mia una mossa!

Passo Cisa - Viareggio

Partenza alle ore (h:m)	10.38
Tempo trascorso (h:m)	8.02
Arrivo alle ore (h:m)	18.40
Distanza percorsa (km)	100,01
Velocità media (km/h)	13,6
Calorie consumate (Kcal)	4.504
Temperatura minima (°)	19,0
Temperatura massima (°)	41,0
Aumento di quota (m)	205
Km totali (km)	4.761



Ore 20.25

Camping Paradiso, Viareggio.

Stasera sistemazione a 2,5 stelle: ho rimediato solo una sedia. Ma la necessità aguzza l'ingegno! Mi sono inventato di usare il portapacchi posteriore della bicicletta come tavolino.



In più è quasi scuro e sono dovuto ricorrere alla solita torcia elettrica in capo, con l'elastico. Tutto sommato non va malissimo: il portapacchi-tavolino è piccolo ma ci posso tenere anche la bottiglia dalla cui etichetta il sig. Moretti mi guarda sereno. E così la situazione, come sempre,



è abbastanza allegra.

Domani arriverò a Vada; mi mancano solo 67,6 km, tutta pianura e strada conosciuta.

Il pomeriggio della giornata di oggi è poi filato tranquillamente. Dopo Aulla sono passato da Sarzana e poi tutto litorale fino a qui. Ho avuto anche occasione di passare davanti al campeggio Souvenir di Marina di Massa, dove mi ero fermato la prima notte di questa impresa, il 25 giugno, e dove la signora Grazia, che gestisce il campeggio, era rimasta meravigliata dal mio programma di viaggio. Così sono tornato a trovarla e l'ho meravigliata ancora di più dicendole che ho realizzato il programma addirittura tornando per la Francia, la Svizzera, e facendo il Passo Cisa. In effetti, anch'io mi meraviglio, a questo punto, di essere vicino a casa, di avere fatto tutta questa strada e di avere ancora tutto così ben organizzato che potrei fare altri 5000 km!

Non sono affatto stanco, il mio fisico risponde perfettamente e, ciclisticamente, adesso sono ben allenato. Sto finendo l'ultimo sigaro Toscano (sarà un segno?) e non ho ancora aperto le

confezioni dei sigari Catalani, ma ce ne sarà il tempo a Vada!



Questo campeggio è molto grande e molto ben organizzato; è praticamente una città! C'è uno spaccio grandissimo fornito di tutto ed il costo è di solo 11 €. Quando penso a quel ladro scorbutico di Salsomaggiore mi fa veramente rabbia! Devo dire che al campeggio di Salsomaggiore ho passato una bella serata, ma ciò non toglie che sono dei ladri. Me lo

ha detto anche la signora Caterina, all'Ostello, questa mattina, che lì, a Salsomaggiore, si approfittano della pubblicità di Miss Italia, ma, ha anche detto, che questa storia finirà e che dovranno addivenire a più miti consigli.

Adesso è un buio pesto, ma la mia lampadina, attaccata all'orecchio, funziona benissimo e potrei continuare tutta la notte; solo che, a questo punto, comincio ad essere stanco e non vedo l'ora di andare a dormire nella mia tendina Ferrino. Prima, però, farò un ultimo giro nella zona spaccio-bar-ristorante tanto per curiosare. Buonanotte.

Mercoledì 28 Agosto ore 19.16 65° giorno - Casa di Vada -

Viareggio - Vada

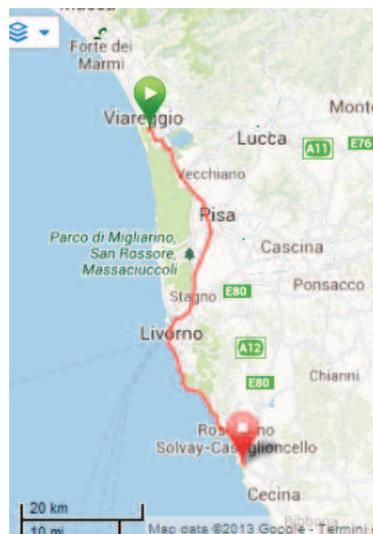
Partenza alle ore (h:m)	10.49
Tempo trascorso (h:m)	4.24
Arrivo alle ore (h:m)	15.13
Distanza percorsa (km)	72,6
Velocità media (km/h)	16,5
Calorie consumate (Kcal)	3.199
Temperatura minima (°)	24,0
Temperatura massima (°)	35,0
Aumento di quota (m)	224
Km totali (km)	4834

E così sono arrivato anche a Vada, dove mi aspettava mia moglie, mia suocera e la nostra amica Rossana. Per la verità sono arrivato alle 15.13, ma poi tra i saluti, l'accoglienza, il caffelatte (perché per me, il caffelatte dopo la bici è un rito ed un piacere grandissimo!), poi la doccia e i discorsi vari, è arrivata quest'ora.

Mi sembra incredibile di aver fatto tutta la strada che ho fatto e di essere qui, a Vada, in famiglia. Che poi, lo strano è non

mi sento, nè nella testa, nè nelle gambe, di essere stato così lontano e per così tanto tempo. Non vedo l'ora di cominciare a lavorare sugli appunti della mia Moleskine per rendermi conto se è stato tutto vero oppure è stato tutto un sogno! Mah!

Adesso c'è la tavola imbandita: ciao a tutti!



Da Giovedì 29 Agosto a Mercoledì 4 Settembre soggiorno e riposo a Vada km 0 (zero!)



In questi giorni non mi sono mosso da casa, ho lavorato molto al computer, ho sistemato le foto, ho riordinato gli appunti. Non ero affatto stanco, solo che non mi faceva voglia di andare in bicicletta. Non avevo per niente il desiderio di prendere la bici ed andare a fare i soliti giri per i soliti posti che ben conosco. Avevo ancora gli occhi pieni di strade, di cartelli scritti in

Spagnolo, in Francese e anche in tedesco. Nella mente sentivo ancora gli odori, il vento, i suoni di paesi lontani. Perciò stavo benissimo, all'ombra, in giardino, con il computer e la fedele, cara, amica MOLESKINE.

Giovedì 5 Settembre ore 15.33 73° giorno - al computer di casa mia a Firenze -

Vada - Firenze

Partenza alle ore (h:m)	9.29
Tempo trascorso (h:m)	5.12
Arrivo alle ore (h:m)	14.41
Distanza percorsa (km)	110,66
Velocità media (km/h)	21,2
Calorie consumate (Kcal)	5.663
Temperatura minima (°)	21,0
Temperatura massima (°)	36,0
Aumento di quota (m)	503
Km totali (km)	4.945

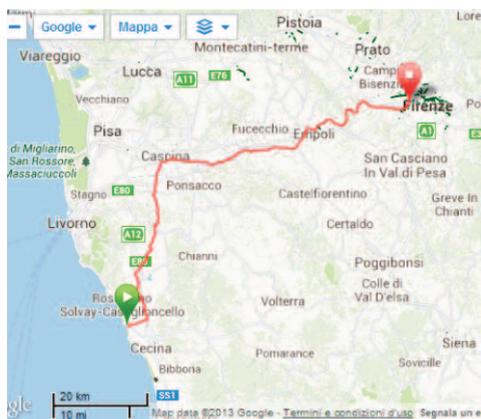
In questo momento, invece del Padrone del Mondo, mi sento più semplicemente il Padrone di casa. Padrone di Casa poi fino ad un certo punto, perché sono solo a casa, infatti tra un po' arriverà la vera Padrona di Casa, che è mia moglie.

Ma ora sono solo e sono arrivato da poco da Vada, giusto il tempo di fare la doccia.

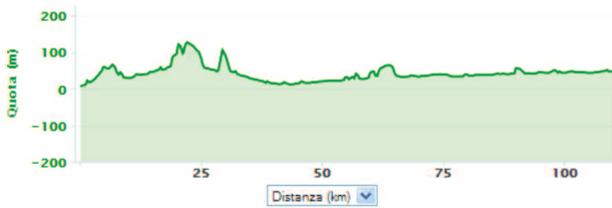
Quindi questa è stata l'ultima tappa; si conclude così un viaggio di 4945 km, 73 giorni di vacanza, 60 giorni di viaggio, 13 giorni di riposo, 239.179 kcal consumate.

Bello, bellissimo, tant'è che ora sono un po' triste, a casa mia; contento di essere ritornato, ma dispiaciuto che la storia sia finita. Adesso rimangono tanti ricordi, ma in questo momento, tante bellissime emozioni, tanti personaggi, tante storie, anche tante situazioni difficili, mi sembrano lontane, lontane nel tempo e nello spazio.

Però c'è questo bel diario, che ho già cominciato a trascrivere su computer, nei giorni di permanenza a Vada. Trascrivendolo riesco a percepire ancora le emozioni che mi hanno animato quando lo ho scritto, sento gli odori, le voci, il rumore del vento che turbinava nelle orecchie, il caldo e quel frinire assordante delle cicale. Ma sento anche il freddo, la pioggia e, forse, anche l'amore, il conforto, la vicinanza dei tanti pellegrini che hanno condiviso la mia strada.



Quindi adesso avanti, forza, inizia adesso una nuova stagione, quella in cui si deve mettere in



magazzino tutto il pescato. Sono nel porto e sono tornato da una grande stagione di pesca, ho portato con me una grande ricchezza, pescata in tante strade d'Europa, ora devo fare in modo che non ammuffisca in un cantuccio, devo metterla in un bel conte-

nitore inossidabile: il WEB, e fare in modo che altri ne possano trarre vantaggio.

Quello che ho fatto non è una esperienza che cambia la vita, come molti dicono, perchè io sono sempre il solito, ma è una esperienza che arricchisce tanto, tantissimo.

E' un vero peccato che, chi ha la possibilità di fare un viaggio di questo tipo, non lo faccia. E insisto: non è una cosa impossibile. Non lo è dal punto di vista economico, non lo è dal punto di vista fisico. Ci vuole solo molta programmazione, molta pazienza e determinazione. Non bisogna arrendersi davanti alle difficoltà, bisogna confidare nel fatto che se si insiste ad andare avanti, prima o poi il risultato arriva sempre, come nella vita.

Concludo, anche oggi, senza sottrarmi alla descrizione della tappa: percorso buono, pianeggiante, poco traffico, bel percorso. Ma, ormai, questo itinerario, l'ho già fatto tante di quelle volte che non è più una novità.

La media oggi è stata alta perchè ho dato le borse a mia moglie che le porterà a Firenze in macchina.

E questa è proprio la fine.

Arrivederci alla prossima avventura.





APPENDICE

tabelle

Num giorno	Data	Luogo di partenza	Struttura	Luogo di arrivo	Struttura	Km Odo	Km	DSL	Medi a	Kcal	
1	martedì, 25 giugno 2013	Firenze	Casa di Firenze	Marina di Massa	Camping Souvenir	125	125	500	12,7	4950	
2	mercoledì, 26 giugno 2013	Marina di Massa	Camping Souvenir	Strada del Bracco	Cmp. Loc. Carradano	190	65	501	10,1	2672	
3	giovedì, 27 giugno 2013	Strada del Bracco	Cmp. Loc. Carradano	Rapallo	Camp. Miraflores	239	49	824	8,9	2432	
4	venerdì, 28 giugno 2013	Rapallo	Camp. Miraflores	Poco dopo Genova	Camp. La Vesima	295	56	593	8,3	2432	
5	sabato, 29 giugno 2013	Poco dopo Genova	Camp. La Vesima	Loano (Savona)	Camp. Holiday	357	62	413	11,6	2492	
6	domenica, 30 giugno 2013	Loano (Savona)	Camp. Holiday	Sanremo	Sanremo Camping	428	71	502	8,9	2844	
7	lunedì, 01 luglio 2013	Sanremo	Sanremo Camping	Cagnes sur mer	Homair Camp.	507	79	820	8,3	3719	
8	martedì, 02 luglio 2013	Cagnes sur mer	Homair Camp.	Frejus	Camp. Le Dattier	582	75	500	9,7	3373	
9	mercoledì, 03 luglio 2013	Frejus	Camp. Le Dattier	Brignoles	Hotel B&B	656	74	744	8	3455	
10	giovedì, 04 luglio 2013	Brignoles	Hotel B&B	La Roque D'Antheron	Vill. Center Iscles	745	89	750	12	4411	
11	venerdì, 05 luglio 2013	La Roque D'Antheron	Vill. Center Iscles	S. Gabriel-Tarascon	Camp. Monplaisir	804	59	51	12,5	2238	
12	sabato, 06 luglio 2013	S. Gabriel-Tarascon	Camp. Monplaisir	Montpellier	Cmp di Montpellier	907	103	628	11,5	4727	
13	domenica, 07 luglio 2013	Montpellier	Cmp di Montpellier	Beziers	Camp. Les Berges du Canal	987	80	381	11,9	3524	
14	lunedì, 08 luglio 2013	Beziers	Camp. Les Berges du Canal	Carcassonne	Camp. De la Cité	1075	88	413	12,5	3938	
15	martedì, 09 luglio 2013	Carcassonne	Camp. De la Cité	Pamiers	Camp. L'Apamèe	1161	86	655	10,9	4131	
16	mercoledì, 10 luglio 2013	Pamiers	Camp. L'Apamèe	Mauvezin de Prat	Camp. L'Estelas	1234	73	599	11,2	3598	
17	giovedì, 11 luglio 2013	Mauvezin de Prat	Camp. L'Estelas	Haut de la Cote	C. Le Palomieres	1325	91	1049	9,7	4687	
18	venerdì, 12 luglio 2013	Haut de la Cote	C. Le Palomieres	Baudreix	Camp. Du Lac	1383	58	312	8,4	2693	
19	sabato, 13 luglio 2013	Baudreix	Camp. Du Lac	Salles de Béarn	c. Domaine D'Espoussaque	1462	79	397	12,6	3558	
20	domenica, 14 luglio 2013	Salles de Béarn	c. Domaine D'Espoussaque	Roncisvalles	Ostello	1541	79	40	1509	7,7	4932
21	lunedì, 15 luglio 2013	Roncisvalles	Ostello	Puente la Reina	Ostello	1616	75	115	695	9,1	3767
22	martedì, 16 luglio 2013	Puente la Reina	Ostello	Navarrete	Ostello	1705	89	204	1116	8,9	4698
23	mercoledì, 17 luglio 2013	Navarrete	Ostello	Villalbilla	Pension Tomasa	1813	108	312	1135	9,8	5561
24	giovedì, 18 luglio 2013	Villalbilla	Pension Tomasa	Sahagun	Ostello	1940	127	439	657	13,6	5874
25	venerdì, 19 luglio 2013	Sahagun	Ostello	Astorga	Ostello	2057	117	556	561	12,3	5280
26	sabato, 20 luglio 2013	Astorga	Ostello	Ponferrada	Ostello	2113	56	612	816	7,6	3016
27	domenica, 21 luglio 2013	Ponferrada	Ostello	O' Torron	Hostal Prados	2211	98	710	1375	8,9	5310
28	lunedì, 22 luglio 2013	O' Torron	Hostal Prados	Arzúa	Ostello	2297	86	796	1169	9,9	4797
29	martedì, 23 luglio 2013	Arzúa	Ostello	Arzúa	Ostello	2382	85	1183	7,1	4665	
30	mercoledì, 24 luglio 2013	Arzúa	Ostello	Sarria	Hot. O Escalinata	2462	80	1378	8,3	4840	
31	giovedì, 25 luglio 2013	Sarria	Hot. O Escalinata	Villafranca del Bierzo	Cmp Rio Valcarce	2527	65	1376	7,1	4193	
32	venerdì, 26 luglio 2013	Villafranca del Bierzo	Cmp Rio Valcarce	Astorga	Ostello	2616	89	1056	12,1	4527	
33	sabato, 27 luglio 2013	Astorga	Ostello	Sahagun	Ostello	2721	105	575	12	4815	
34	domenica, 28 luglio 2013	Sahagun	Ostello	Castrojeriz	Ostello	2807	86	495	11,9	3913	
35	lunedì, 29 luglio 2013	Castrojeriz	Ostello	S. Domingo d.C.	Ostello	2924	117	809	14,3	5861	
36	martedì, 30 luglio 2013	S. Domingo d.C.	Ostello	Ayegui	Camp. Iratxe	3030	106	1133	10	5577	
37	mercoledì, 31 luglio 2013	Ayegui	Camp. Iratxe	Puente la Reina	Ostello	3055	25	251	12,4	1292	

KIT VESTIARIO	KIT IGIENE	KIT SEMPRE PRONTO
Costume da bagno	Tappi auricolari x rumore	Moleskine – biro
Tuta ginnastica	Sapone	Zainetto leggero
Scarpe ginnastica	Rasoi	Coltellino multiuso
Ciabatte	Spazzolino–Dentifr.-Filo	Fazzoletti
Maglietta di cotone nera	Kit ago-filo	Forchetta-cucchiaino-coltell
Maglietta di cotone bianca	Lucina piccola	Burro di cacao x labbra
Due paia di mutande	Stuzzicadenti	Sigaro e accendino
Calzoncini corti	Pasta di Fissan	Portafoglio
Una Lacoste	Crema solare	Soldi-Carte di credito
Un asciugamano	KIT ARNESI–RICAMBI	Occhiali da vista
Cappellino borghese	Tela per manconi	Occhiali bici
KIT BICI x FREDDO	3 camere d'aria-cavafasc.	MP3 Player
Calz maglia	Pompa a mano	Macchina foto
Camiciola tecn man lungh	Raggi di ricambio	Cavalletto
Papalino inv. sottocasco	Tiraraggi	Passaporto
Guanti 1/2 stagione	Pinze a pappagallo	GPS
Calzini invernali	Cacciavite piano grosso	Vocabolari
Soprascarpe leggere	Cacciavite piano fine	Telefonino
Manicotti	Cacciavite a stella grosso	VARIE
Colliera	Cacciavite a stella fine	Cartine geografiche
KIT BICI ESTIVO	Kit chiavi a brugola	Un libro da leggere
Casco	Forbici - Siringa	KIT ELETTRONICA
Scarpe	Spillone	Caricabatt x macch foto
Cappellino sottocasco	Olio – Grasso	Caricabatt x GPS
Un paio di guanti	Seghetto	Caricabatterie universale
Due giacchini traspiranti	Fil di ferro	Caricabatterie x telefonini
Un giacchino impermeab.	Fascette autobloccanti	Accumulatori e pile
Due tute bici	Spago forte	Spina tripla
2 paia calzini	Smagliacatene	Cavetto x scaricare foto
Fascia antisudore	Gomme ed elastici	MP3 player ricambio
Fazzoletto bici	Scotch da pacchi traspar.	Adattatore Shuko-Italia
Maglietta traforata	Nastro isolante	Fascia cardio
Maglietta tecnica	Guanti di gomma	Auricolari di ricambio
Cappellino solo tesa	Cencio – scottex	Chiavetta USB x Windows
KIT ALIMENTARE START	Biro di ricambio	KIT TENDA CAMP.
Biscotti	Lapis–appuntalapis-gomma	Tenda
Piadine	Sacchetti plastica ricamb.	Sacco a pelo
Carne in scatola	Lucchetti bici	Materassino gonfiab.
Fagioli in scatola	Kit toppe-mastice	Stuoia gomma leggera
Sigari + accendino	Mastice + Attack	Cuscino gonfiab
KIT LUCI	KIT PIOGGIA	Sagola appendipanni
Luce anteriore	Mantella	Borsa grande tipo Ikea
Luce posteriore	Pantaloni K-Way	Micro tappetino gomma
Batterie ricambio	Copri scarpe+ sac plastic	
Torcia elettrica a mano	Copricasco	

Indice

Introduzione dell'Autore	V
--------------------------------	---

Lasciare Firenze

Martedì	25	Giugno	1° giorno	7
Mercoledì	26	Giugno	2° giorno	9
Giovedì	27	Giugno	3° giorno	10
Venerdì	28	Giugno	4° giorno	12
Sabato	29	Giugno	5° giorno	14
Domenica	30	Giugno	6° giorno	16
Lunedì	1	Luglio	7° giorno: In Francia.....	18
Martedì	2	Luglio	8° giorno	19
Mercoledì	3	Luglio	9° giorno.....	21
Giovedì	4	Luglio	10° giorno	22
Venerdì	5	Luglio	11° giorno	25
Sabato	6	Lug	12° giorno	27
Domenica	7	Luglio	13° giorno	28
Lunedì	8	Luglio	14° giorno	32
Martedì	9	Luglio	15° giorno	35
Mercoledì	10	Luglio	16° giorno	37
Giovedì	11	Luglio	17° giorno	38
Venerdì	12	Luglio	18° giorno	39
Sabato	13	Luglio	19° giorno	43

Il Cammino

Domenica	14	Luglio	20° giorno: In Spagna.....	47
Lunedì	15	Luglio	21° giorno	49
Martedì	16	Luglio	22° giorno	52
Mercoledì	17	Luglio	23° giorno	55
Giovedì	18	Luglio	24° giorno	58
Venerdì	19	Luglio	25° giorno	60
Sabato	20	Luglio	26° giorno	62
Domenica	21	Luglio	27° giorno	66
Lunedì	22	Luglio	28° giorno	67
Martedì	23	Luglio	29° giorno: Santiago	69
Mercoledì	24	Luglio	30° giorno	70
Giovedì	25	Luglio	31° giorno	73

Venerdì	26 Luglio	32° giorno	75
Sabato	27 Luglio	33° giorno	77
Domenica	28 Luglio	34° giorno	79
Lunedì	29 Luglio	35° giorno	81
Martedì	30 Luglio	36° giorno	83
Mercoledì	31 Luglio	37° giorno	84
Giovedì	1 Agosto	38° giorno	86

Sempre più a Nord

Venerdì	2 Agosto	39° giorno: Di nuovo in Francia.....	91
Sabato	3 Agosto	40° giorno	93
Domenica	4 Agosto	41° giorno	94
Lunedì	5 Agosto	42° giorno	97
Martedì	6 Agosto	43° giorno	99
Mercoledì	7 Agosto	44° giorno	99
Giovedì	8 Agosto	45° giorno	103
Venerdì	9 Agosto	46° giorno	103
Sabato	10 Agosto	47° giorno	105
Domenica	11 Agosto	48° giorno	107
Lunedì	12 Agosto	49° giorno	109
Martedì	13 Agosto	50° giorno	111
Mercoledì	14 Agosto	51° giorno	113
Giovedì	15 Agosto	52° giorno	115
Venerdì	16 Agosto	53° giorno	117
Sabato	17 Agosto	54° giorno	118
Domenica	18 Agosto	55° giorno: soggiorno a Basilea	119

In Italia

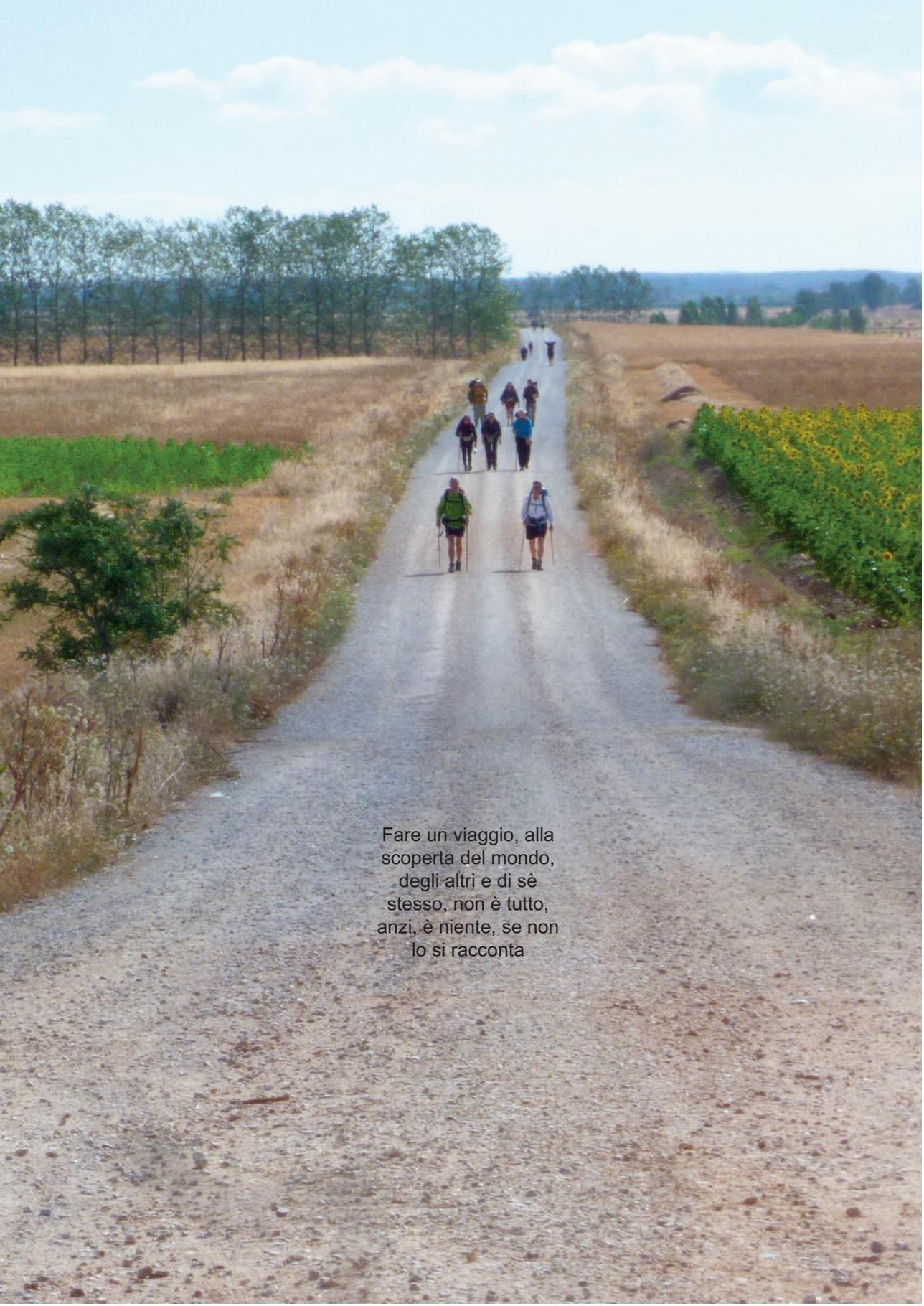
Sabato	24 Agosto	61° giorno: In Italia.....	123
Domenica	25 Agosto	62° giorno	125
Lunedì	26 Agosto	63° giorno	127
Martedì	27 Agosto	64° giorno	130
Mercoledì	28 Agosto	65° giorno: A Vada.....	132
Giovedì	5 Settembre	73° giorno: A Firenze.....	133

Appendice

Tabella delle tappe e dei chilometri	138
Tabella dei Kit	141

colofon

3a di copertina



Fare un viaggio, alla
scoperta del mondo,
degli altri e di sè
stesso, non è tutto,
anzi, è niente, se non
lo si racconta