

Questo sistema di registrare mentre cammino è divertentissimo. Il problema però è che, poi, mi ci vuole un sacco di tempo per trascrivere le registrazioni; ma, stasera, è una delle prime cose che voglio fare.

Dicevo che, registrare così, è divertente e funzionale, ma è anche un po' faticoso; infatti, per fare un buon lavoro, devo tenere il registratore in mano. Prima, avevo messo a punto il sistema di tenere il registratore attaccato ai lacci del casco; funzionava molto bene e mi lasciava le mani libere.

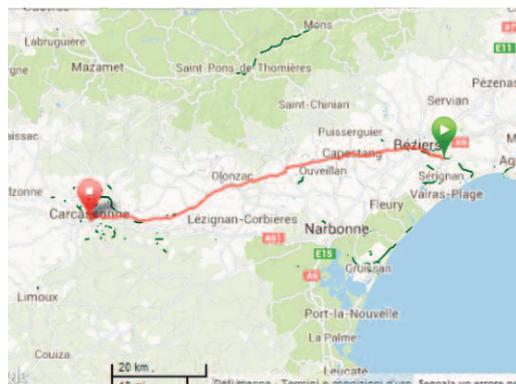
Questo sistema ha il problema che, quando la registrazione è avviata, non posso fermarla spesso e farla ripartire, perché non vedo i tasti. Quindi tutto andrebbe bene se iniziassi la registrazione, e la tenessi attiva per tutto il tempo fino alla fine. Invece, per registrare, bisogna mettere insieme le idee, e quindi fare delle pause. Oppure fare delle pause per motivi contingenti alla guida della bicicletta. Insomma, mi torna meglio tenere il registratore in mano, registrare, fermare, aspettare qualche minuto, poi riprendere.

Tenere l'MP3 in mano, vicino alla bocca, non è un problema, ma il fatto è che devo guidare con una mano sola. Ecco, andare con una mano sola, invece è un problema, perché è faticoso. Infatti, ad andare con due mani sul manubrio, si carica di più il peso sulle braccia e si scarica il peso sulla sella. Con una mano sola, si scarica il peso sul manubrio e si carica la sella. Ecco, più si carica il peso sulla sella e più si indolenzisce l'appoggio sella.

### Beziers - Carcassonne

Partenza alle ore (h:m)	9.46
Tempo trascorso (h:m)	7.04
Arrivo alle ore (h:m)	16.50
Distanza percorsa (km)	88,1
Velocità media (km/h)	12,5
Calorie consumate (Kcal)	3.938
Temperatura minima (°)	26,0
Temperatura massima (°)	43,0
Aumento di quota (m)	413
Km totali (km)	1.075

Fra l'altro, ora, ho in più il peso dello zaino ed il GPS mi dice che sto facendo una salita al 2,6% il tutto non è acqua fresca! Ma, pedalare così, anche se faticoso, è di soddisfazione. Eppoi le



cicale! Le cicale che ci sono qui sono una cosa incredibile (le sento anche nella registrazione mentre sto trascrivendo)! Sono assordanti. E anche il paesaggio è bellissimo!

La pendenza della salita è scesa all'1,7% e vedo la fine del cunettone. Non vedo l'ora di cominciare la discesa per prendere un po' di fresco e riposare l'appoggio sella. Accidenti, il cunettone è finito ma la discesa è pochissima e ricomincia una salita.

Ohi, ohi, vedo una collina, speriamo di non



doverci salire sopra. No, meno male, la strada gira a destra, scansa la collina e comincia la discesa. Evvaii! Fermo la registrazione, metto tutte e due le mani sul manubrio, mi godo un po' di fresco e riposo il sedere.

Ora sono di nuovo in salita e vedo un cartello che raffigura un bel pino con una panchina in una cornice azzurra: c'è un'area di sosta a 150 m. Vedo un po' di alberi, la fine del cunettone .... Nooo! Ci sono le panchine in pieno sole che sembrano piazzate nel mezzo del Sahara! Non mi fermo, tiro di lungo. Prima o poi lo troverò un posto buono.

Lì, in sosta, c'è una bella famiglia con il camper che è seduta a tavola, con le finestre aperte ed, evidentemente, sta molto bene. Belli sì, ma, tutto sommato non mi fanno invidia, perché io, in bicicletta mi diverto più di loro.

Ora sono sulla sommità della collina, sto ammirando la pianura, sotto, che è molto bella. Ci sono boschetti, non è piatta, ci sono paesi qua e là.

Certo che queste note, dettate mentre sto pedalando, se lette da un ciclista, forse possono avere un qualche interesse, perché il ciclista sente e vive il momento della pedalata, la fatica, il sole, il male al sedere sul sellino, il male al palmo delle mani sull'appoggio al manubrio, il peso dello zaino, la pesantezza della bici ecc. Però se queste note le legge un non-ciclista forse ci si annoia. Mah, mi dispiace!

**Ore 21.37.** Sono al Campeggio di Carcassonne.



Ho perso un sacco di tempo a sbobinare la registrazione di oggi. Nel frattempo, qui comodamente seduto ad un tavolo da pic-nic tutto per me e tutto sparso di prelibatezze, ho mangiato da Re. Certo avrò fatto anche fatica a portarmi dietro tutta la roba che ho comprato oggi, ma ne valeva proprio la pena!

Sicuramente si può discutere se è meglio andare a ristorante quando l'alternativa è una cena fatta sul prato come ho fatto il 1° di Luglio a Cagnes sur Mer, ma quando c'è una bella serata come questa, in un grande prato in un bosco come questo, e con un tavolo da pic-nic imbandito come questo, beh, il confronto non regge: si sta troppo meglio qui !!!

Come da programma, quando sono arrivato, ho visitato la Città Medioevale. Molto bella! Innanzitutto è grande, poi è conservata in modo eccezionale: sembra nuova! Ho fatto diversi giri all'interno di essa e, ad ogni scorcio, è una sorpresa. Mi dispiace solo di non essere potuto entrare all'interno degli edifici o delle parti museali perchè, questo gran vantaggio di essere sempre in bici, e quindi di potermi muovere rapidamente e con agilità, attraverso spazi dove i turisti a piedi impiegano molto tempo, in questi casi è un grosso handicap perchè non posso permettermi di lasciare la bici fuori ed entrare a visitare gli interni.

Poi sono venuto al campeggio: "Camping de la Cité"; anche questo molto bello, molto ampio,



Anche la mia tenda è degna  
compagna di tutte le altre

molto verde e con tanti Ciclo-Tenda-Turisti come me. Ci saranno almeno una 30na di tende con le bici vicine. Ne ho fotografate molte: siamo uno spettacolo!

Durante la visita alla "Cité" ho sentito molti turisti parlare Spagnolo; questo e tutti i Ciclo-Tenda-Turisti che vedo, mi dicono che la Spagna si avvicina! Oggi buona tappa e, all'arrivo, non ero per niente stanco: si vede che la forma atletica migliora!

Fatti 88 Km, 3938 Kcal, 413 m di dislivello, partenza ore 9.46, arrivo alle 16.50, 7h 04m di viaggio, media di 12,5 Km/h.



**Martedì 9 Luglio** ore 21.25 15° giorno - Camping du Lac Foix "L'Apamée" Località Pamiers -

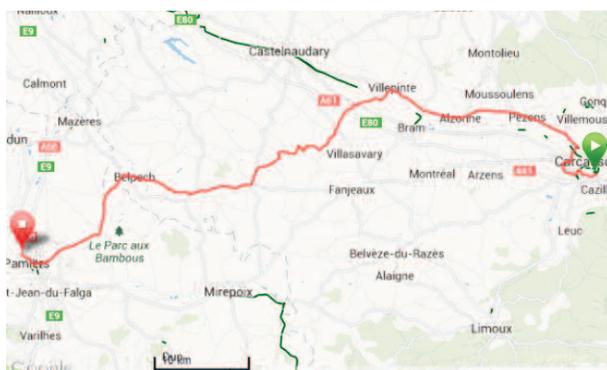
Sono a metà strada tra Carcassonne e S. Giron. Oggi ho fatto delle bellissime strade. Dal punto di vista del viaggio, non ho fatto molti Km perché non sono andato dritto nella direzione giusta ed alla fine ho pedalato per 84 Km facendo una tappa abbastanza dura. Se fossi andato a dritto avrei fatto meno Km e meno fatica, ma avrei preso più traffico ed avrei fatto strade meno belle.



Allora è andata così: stamani, da Carcassonne, ho preso la direzione per Toulouse perché mi ricordavo che Toulouse era su tutti i percorsi del Cammino di Santiago. Poi, dopo circa 35 km, mi sono fermato ad un Supermercatino ed ho fatto una

## Carcassonne - Pamiers

Partenza alle ore (h:m)	10.12
Tempo trascorso (h:m)	7.51
Arrivo alle ore (h:m)	18.03
Distanza percorsa (km)	85,9
Velocità media (km/h)	10,9
Calorie consumate (Kcal)	4.131
Temperatura minima (°)	24,0
Temperatura massima (°)	42,0
Aumento di quota (m)	655
Km totali (km)	1.161



anche qualche zanzara: ma vabbè, va messa nel conto!

All'arrivo al campeggio ho fatto il solito giro di perlustrazione per trovare il posto migliore per la tenda. Non ho trovato sedie e tavolini a disposizione e questo, per me, è una grossa fregatura perché mi rende difficile fare quello che mi piace di più nella giornata: sedere ad un tavolo, mangiare, bere una birra, fumare un sigaro e scrivere sulla Moleskine. Allora ho scelto una posizione strategica vicino ad un bungalow disabitato che

sosta. Ho approfittato del momento e mi sono messo a guardare la carta stradale e gli appunti. Controllando il percorso di un ciclista partito da Assisi, e di cui ho le tappe, ho visto che lui passava da S. Giron e poi da Lourdes. Anch'io voglio passare da Lourdes e mi sono reso conto, allora, che Toulouse è un po' fuori strada; è più a nord rispetto a S. Giron.

A quel punto ho deciso di fare una piccola deviazione per ritornare sulla strada di S. Giron e di Lourdes. La deviazione, sulla carta, non era niente di tragico, alla fine, il tutto, pensavo si sarebbe tradotto solo con qualche km in più. Poi, la deviazione si è rivelata una tragedia.

Ho percorso strade bellissime e senza anima viva, ma tutte stradelle e salite spacca catena; tant'è che qualche pezzo l'ho fatto anche a piedi. Facevo più fatica a piedi che in bicicletta!

Conclusione: percorso bellissimo ma lento.

Da un certo punto di vista, sono queste le strade che si dovrebbero percorrere con questo tipo di turismo, ma facendo così, si avanza poco!

Comunque, sono arrivato bene alla fine della giornata, stanco, ma soddisfatto.

Ora sono in un bel campeggio, ampio, ombreggiato e con tutti gli standard: piscina, spaccio, elettricità. C'è



aveva delle belle sedie inutilizzate appoggiate alla parete. L'idea si è rivelata vincente. Miei vicini di piazzola sono un camper di Francesi ed uno di Inglesi. La signora francese, anziana, quando mi ha visto arrivare, mi ha voluto offrire un bicchiere di acqua e menta ed ha chiamato subito il marito perché lei è sorda ed era in grande difficoltà. Il signore inglese mi è subito voluto venire in aiuto quando ha visto che armeggiavo con la colonnina elettrica per ricaricare il GPS ed ha voluto metterlo in carica nel suo camper. Anche qui noto che c'è molta gente gentile e questo rafforza la mia sensazione di non sentirmi mai solo nemmeno a così tanti km da casa. Quindi, anche oggi bella giornata, stasera cena con frittura di gamberi ed un sacco di altra buona roba (del supermercato), sistemazione discreta con due sedie (che mi sono preso dal bungalow) e, come risultato: 86 km, 655 m di dislivello (molto duri), 4131 kcal, partenza ore 10.12, arrivo ore 18.03, 7h 51m di viaggio, media 10,9 km/h.

**Mercoledì 10 Luglio** ore 19.48 16° giorno Campeggio L'Estelas Località Mauvezin de Prat (dopo S. Girons)

Sono ottimamente sistemato in un piccolo campeggio dopo S. Girons. Oggi, come al solito, ho fatto pochi km: 73! Ma da Pamiers a S. Girons ho fatto delle strade ancora più belle di quelle di ieri (che già avevo definito bellissime!).



Queste di oggi, sono state solitarie come quelle di ieri, ma spesso attraversavano boschi ed erano molto gradevolmente ombreggiate. Ma la fatica!!! Perciò, di tanto in tanto, ho fatto delle gradite soste, come quella della pausa pranzo.

Una volta arrivato a S. Girons, anziché proseguire per Lourdes attraverso i boschi, ho deciso di far la strada più lunga, di buttarmi verso valle, fare tutta la strada della valle e poi risalire verso Lourdes, cioè verso i monti.

L'amico (sconosciuto) ciclista dal quale ho copiato le tappe da Internet, si era fatto, in un giorno solo, 138 km Carcassonne - S. Girons ed, il giorno dopo, 130 km S. Girons – Lourdes. Il tutto a delle medie tra i 18 ed i 19 km/h. Ma che gambe aveva lui? Io avrei fatto fatica a tenere quei ritmi anche con una moto! Poi lui deve aver fatto tutto bosco e colline da Carcassonne a Lourdes, io, invece sono andato a cercare la piana altrimenti non esco dai 50 km al giorno.

Mi consolerò pensando di avere una bici molto più pesa di quella che aveva lui.

### Pamiers - Mauvezin de Prat

Partenza alle ore (h:m)	10.17
Tempo trascorso (h:m)	7.13
Arrivo alle ore (h:m)	17.30
Distanza percorsa (km)	72,8
Velocità media (km/h)	11,2
Calorie consumate (Kcal)	3.598
Temperatura minima (°)	23,0
Temperatura massima (°)	42,0
Aumento di quota (m)	599
Km totali (km)	1.234

Dunque, oggi 73 km, 599 m di dislivello, 3598 kcal, partenza ore 10.17, arrivo ore 18.00 circa. La media di oggi non conta perché ho spento il GPS durante la pausa pranzo e gli 11,2 km/h che mi dà lo strumento non sono coerenti con quelli degli altri giorni.

A tal proposito, bisogna fare anche un discorso sulle medie, perché l'amico

Fenomeno, che mi indica medie di 18 – 19 Km/h, che tempi ha preso? Ha incluso le pause, o ha preso solo il tempo di pedalata? Comunque rimane un Fenomeno lo stesso, perché 130 - 138 km al giorno, anche con una bicicletta leggera, sono un bell'andare! Io, con tutto il tempo che perdo tra fare la spesa, le fotografie, fermarmi a mangiare, consultare le mappe ecc. me li sogno! Per ora il totale dei km fatti è 1234 (sembra un numero finto: 1,2,3,4!) e, siccome questo è il 16° giorno di viaggio, ho fatto 77,12 km al giorno.

Si, il bilancio dei km e delle medie va un po' male, ma, in compenso, la vacanza va benissimo! Sono in questo bel campeggio, piccolo, senza piscina, senza animazioni, senza schiamazzi dei bambini; ci sono le mucche che pascolano, di là dalla strada, tranquille; non si sentono rumori tranne qualche auto, che passa di rado. La strada è a 30 metri dalla mia tenda, ma, praticamente non me ne accorgo. Il campeggio è pulitissimo ed ho speso solo 6 €!

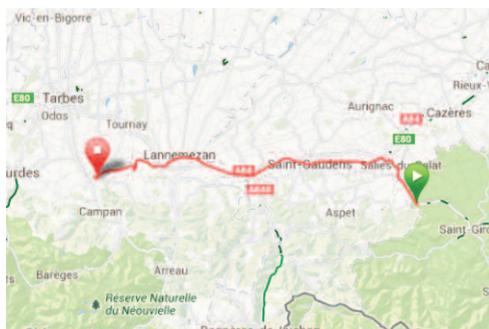


Davanti alla mia tenda c'è un camper con una coppia di anziani; di fianco, in un bungalow, un gruppo di speleologi che sono tornati da una esplorazione ed hanno sparpagliato tutta la attrezzatura fangosa sul prato. Io ho mangiato ottimamente a questo grande tavolo da pic-nic. Ora sono stato distratto da un cervo volante che ha svolazzato per più di un minuto qui vicino. E' incredibile come fa a volare un insetto così pesante: sembra faccia una gran fatica, ma, invece, vola imperterrito. Non ne avevo mai visto volare uno! E' una meraviglia della natura!

Ora la temperatura è scesa a 20,4°, che differenza con i 40° e più che ci sono, al sole, durante il giorno!

**Giovedì 11 Luglio** ore 21.09 17° giorno Campeggio Le Palomieres, località Haut de la Côte a 22 km da Lourdes. Temperatura 20,2°, quota 600 metri.

Anche stasera botta di vita! Sono in un altro bel campeggio da 6 €, con sedia, tavolino, tenda già montata, doccia fatta, tavola imbandita. Che differenza di prezzo che c'è, tra i



### Mauvezin de Prat Haut de la Cote

Partenza alle ore (h:m)	10.32
Tempo trascorso (h:m)	9.25
Arrivo alle ore (h:m)	19.57
Distanza percorsa (km)	91,1
Velocità media (km/h)	9,7
Calorie consumate (Kcal)	4.687
Temperatura minima (°)	20,0
Temperatura massima (°)	38,0
Aumento di quota (m)	1.049
Km totali (km)	1.325

campeggi in questa zona e quelli nella zona della Francia vicino al mare!

Sto mangiando, anche questa sera, gli ottimi gamberi fritti del Lidl e del pomodoro. Come al solito mi manca solo la birra. Il fatto è che, per comprare la birra, aspetto di trovarmi vicino al



campeggio dove passerò la notte; l'idea è quella di portarmi a giro il peso per meno chilometri possibile.

Poi accade che, quando sono vicino al campeggio e decido di cercare di comprare la birra, non trovo mai

il modo di fare l'acquisto. Prima o poi me ne frego del peso, compro anche quella al mattino e così me la porto a giro per tutto il giorno, ma, alla sera, ce l'ho qui, sul tavolo!

Certo che se oggi l'avessi comprata, a quel Lidl dove mi sono fermato a fare la spesa, poi mi sarei stramaledetto all'infinito perché ho fatto di quelle salite ....!!! (guardate il grafico!)

Allora, la giornata è andata così: 91 km, 4687 kcal, 1049 m di dislivello, partenza alle 10.32, arrivo alle 19.58, 9h 26min di viaggio, media 9,7 km/h. Ho fatto delle salite micidiali, su alcune sono sceso ed ho spinto la bici a piedi.

Erano tutte stradelle di collina che attraversavano boschi e fattorie. Per un pezzo di strada ho avuto anche la compagnia di un trattore con rimorchio che si fermava a caricare i buoi dalle fattorie, poi mi raggiungeva e mi superava. Qualche strappo era a più del 13% !



La giornata era filata liscia senza grandi novità fino alle ore 17 quando, dopo aver fatto 70 km e 600 m di dislivello, avevo trovato un campeggio; ma mi sembrava troppo presto per fermarmi, non ero stanco ed ho pensato di puntare su quest'altro campeggio, a 20 km di distanza, tagliando il percorso con una strada per le colline.



Perché mi sono detto: "E che sarà mai! 20 km li faccio, al più, in 2 ore ed arrivare alle 19.00 è l'ora giusta!"

Che il Diavolo mi porti via! Mi sono fatto ancora più di 400 m di dislivello ed è stata durissima!

Meno male che, prima di partire per questo ultimo pezzo, mi sono mangiato due panini del Lidl con prosciutto, formaggio, burro e maionese (grassissimi ma gustosissimi), che mi hanno permesso di affrontare le ultime fatiche con energia.

Alla fine eccomi qua, in questo bel campeggio, dove la gentile signora che lo gestisce mi ha dato sedia e tavolino; ed ora, da qui, seduto, vedo i Pirenei con le cime ancora bianchedi neve. Purtroppo sono arrivato tardi, quasi alle 20.00, con un'ora in più rispetto al previsto, ma ho fatto tutto, ho cenato da Grand Hotel ed ora, che sono le 21.53, si sta facendo scuro e devo chiudere.

**Venerdì 12 Luglio** ore 8.42 18° giorno - Ancora al campeggio -

Stamani me la prenderò con calma. Intanto mi sono alzato alle 8.00 invece che alle 7.00. Ora faccio colazione a sedere al tavolino con brioche e baguette di ieri. Non ho il caffelatte, ma non è un grosso problema.

Penso che oggi passerò un po' di tempo a Lourdes a fare foto e a fare il turista, quindi sarà una giornata leggera.

Strano che queste baguette del Lidl, che sono industriali e non artigianali di panetteria, siano abbastanza mangiabili anche il giorno dopo. Nei giorni scorsi ho fatto delle esperienze terribili con le baguette del giorno dopo e allora capisco anche perché ho visto, nei cassonetti, buttate via, baguette intere. Io non butto mai via il pane, per principio, ma ci vuole tutta la mia costanza per mangiarlo tutto anche a qualche giorno di distanza.

Dopo Lourdes dovrò fare anche il programma della strada da fare per raggiungere Pied de Port. L'amico ciclista della tabella, l'ha fatta in due tappe, di 69 e 72 Km. Deve essere strada molto dura, se lui ha fatto tappe così corte; forse è perché sono tappe di forti sali-e-scendi. Sarà meglio che, dopo Lourdes, io scenda verso valle e faccia più strada di pianura, per poi riprendere la salita verso i Pirenei.

Ho visto che ci sono molte vette sopra i 2000 metri ed alcune alte anche 3000, quindi è logico che ci sia ancora la neve (anche grazie al maltempo che c'è stato). Sono curioso anche di vedere come hanno rimesso a posto Lourdes dato che nemmeno un mese fa c'è stata l'alluvione.

Ora la temperatura è a 21,7°. Il passo di Roncisvalles, che dovrò fare, sarà solo a 1057 m: non sembra proibitivo.

Dicevo che me la sto prendendo comoda. Certo che fare il viaggio così è molto piacevole: colazione a tavolino, ombra, sole, piccoli aggiustamenti, organizzazione. Questa sì che è vacanza!

Ah, questa notte, nonostante la tappa dura di ieri, nessun accenno ai crampi! Si vede proprio che comincio ad essere allenato! Come previsto, penso che arriverò ad affrontare i Pirenei con una buona forma fisica.

#### **Ore 13.27**

Sono in un'area di sosta a 7 km da Lourdes. In realtà non avevo un gran bisogno di fare uno stop, ma, con un'area di sosta così carina, ombra, tavoli, paesaggio bellissimo, mucche, poco traffico, era un peccato non fermarsi. Non ho nemmeno fame, ma



Sentiero per pellegrini da percorrere a piedi nudi per arrivare a Lourdes

mangio comunque un panino perché, altrimenti, poi, la fame mi viene davvero: è la sua ora.

Qui sono quasi tutti boschi. Verdissimi. Sullo sfondo ci sono i Pirenei con la neve. La zona è molto bella, conviene venire qui a fare turismo anche indipendentemente da Lourdes.

#### **Ore 20.47**

Sono al "Camping Du Lac" in località

## Haut de la Cote - Baudrei

Partenza alle ore (h:m)	12.07
Tempo trascorso (h:m)	6.55
Arrivo alle ore (h:m)	19.02
Distanza percorsa (km)	58,3
Velocità media (km/h)	8,4
Calorie consumate (Kcal)	2.693
Temperatura minima (°)	29,0
Temperatura massima (°)	42,0
Aumento di quota (m)	312
Km totali (km)	1.383

volò, ma non voglio fare l'esagerato, essendo venerdì sera, potrebbero arrivare degli inquinati e mi spiacerebbe fare una brutta figura, per cui due sedie mi sembrano sufficienti.

Anche oggi non è andata male: considerando che ho fatto il turista a Lourdes, sono comunque riuscito a mettere insieme 58 km!

La media è stata di soli 8,4 km/h, naturalmente ancora più bassa del solito per il tempo passato a fare il turista. Non è andata male nemmeno la cena, visto che mi sono fermato ad un



Intermarchè a 8 km prima del campeggio. E' stata una buona spesa: ho comprato tutto, compresi i soliti gamberi fritti che ho deciso che mi piacciono al pari del Pathè de Champagne.

Avevo comprato anche del formaggio e delle albicocche, ma li ho rimandati a domani. Ora sto scrivendo in completo B+S+M anche se la birra è quella alla fragola. Però non c'è male, riesco a berla lo stesso, ormai non mi scandalizzo più; dopo aver provato (ed approvato) il "Banana & Gorgonzola" niente mi può fermare.

Era un ciclista del giro d'Italia, che negli anni '80, si faceva preparare i panini a banana e gorgonzola; quando me lo dissero, io non ci credevo, ma sono veramente buoni.

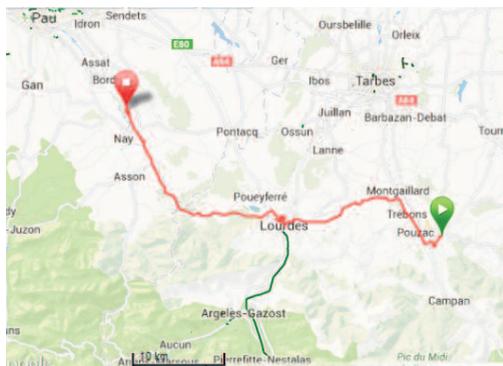
Perciò avevo anche cercato il gorgonzola, da abbinare di nuovo alle banane, ma non l'ho trovato. Il problema è sempre quello di fare la spesa del tipo: "Entra-prendi-paga-ed-esci" per cui non mi sono messo a perdere tempo a cercare tra gli scaffali e anche con la birra ho tirato giù la prima che ho visto, senza fare caso all'etichetta.

Ora voglio parlare di questo campeggio sul lago ed anche di Lourdes, ma devo sbrigarmi perché sono le 21.38 e comincia a fare scuro.

Il lago è bello ed interessante. Fa meraviglia che anche a quest'ora ci sia chi continua a fare il bagno ed a girare con lo ski lift. Il lago è attrezzato con una fune ad anello che scorre per tutto

Baudreix, a 25 km dopo Lourdes. Un bel campeggio su un lago dove c'è uno ski lift per lo sci acquatico.

Stasera non sono in una soluzione a 5 stelle perché mi manca il tavolino; ho le birre (anche se ho sbagliato a comprarle: sono alla fragola!), però ho due sedie. Le sedie le ho prese nel bungalow qui vicino, dove non c'è nessuno. Potrei prendere anche il ta-



Intermarchè a 8 km prima del campeggio. E' stata una buona spesa: ho comprato tutto, compresi i soliti gamberi fritti che ho deciso che mi piacciono al pari del Pathè de Champagne.

Avevo comprato anche del formaggio e delle albicocche, ma li ho rimandati a domani. Ora sto scrivendo in completo B+S+M anche se la birra è quella alla fragola. Però non c'è male, riesco a berla lo stesso, ormai non mi scandalizzo più; dopo aver provato (ed approvato) il "Banana & Gorgonzola" niente mi può fermare.

il perimetro sorretta da tralicci a sbalzo simili a bracci di gru. Sulla fune, ad intervalli regolari, sono fissati i pendagli dello ski lift ed i ragazzi, con delle tavole tipo monosci o snow board scivolano sull'acqua attaccati a questi. Sul lago, lungo il percorso, ci sono anche due trampolini e le evoluzioni, ma anche le cadute, sono garantite. Questi giovani si divertono moltissimo: sono curioso di vedere quando smettono, visto che la luce se ne sta andando.



E ora parliamo Lourdes. E' stata una esperienza che volevo fare e che sono contento di avere fatto. Tutto è stato molto prevedibile, ma è stato ugualmente interessante.

Lourdes è una cittadina come tante altre della Francia, non ho visto segni della recente alluvione, ma il fiume Pau era ancora molto gonfio di acque. Solo una parte della città, la parte intorno alla "Grotta", una zona comunque molto grande, è la zona colonizzata dal Turismo Religioso.



In questa zona ci sono una infinità di negozi "a Tema" sorti appositamente per sfruttare la curiosità dei pellegrini ed il loro desiderio di ottenere una Grazia o un Miracolo.

I negozi vendono tutti le stesse cose: statuine, rosari, santini, foto, cartoline, ceri, crocifissi, quadri, guide, acqua di Lourdes (in tutte le confezioni, anche da 10 litri) ecc. Ci sono anche dei ceri dalle dimensioni gigantesche.



Poi c'è il grande complesso della Cattedrale da cui si accede alla Grotta Storica della Apparizione. Lì, folle di persone si avvicendano in un continuo andirivieni, tutte animate dagli stessi pensieri.



Preti, Suore, famiglie con bambini, persone sole, tanta gente in carrozzina, malati, infermiere, accompagnatrici, anziani, tanti anziani. Tutto esattamente come ci si aspetta.

Io ho avuto una sensazione di neutralità rispetto a tutto questo, sono rimasto solo contrariato a vedere la quantità di anziani in cerca del Miracolo: secondo me l'unica grazia che si può concedere ad un anziano è quella di accettare con serenità la fine della vita, ma non credo che loro fossero andati lì per questo.



Sono invece rimasto turbato di fronte ad una coppia di giovani; questi spingevano, in silenzio, con volti attoniti, una carrozzina con

la loro figlia affetta da una sindrome che non era di Down, non so di che, ma forse era anche peggio. Certamente anche loro erano in cerca del miracolo per la loro figlia e se un miracolo ci doveva essere, quello sarebbe stato proprio il miracolo giusto. Mah!

Smetto qui, anche se ci sarebbero da fare mille considerazioni, ma è scuro (sono le 22.00) e io non posso continuare, i ragazzi, invece, continuano a fare il bagno e lo sci nel lago: la vita ha tanti aspetti ed il bello è che continua, continua sempre!



Queste sono due foto della stessa Pizzeria "Casa Italia", quella di sinistra l'ho fatta io, quella di destra l'ho presa da internet e rappresenta il periodo dell'alluvione del 19 Giugno.

**Sabato 13 Luglio** ore 19.08 19° giorno Campeggio "Domaine D'Esperbasque" vicino a Salies de Bearn, a 18 km dopo Orthez.

Ho deciso che non mangerò mai più il formaggio appena tolto dal frigorifero!

Sarà che era formaggio francese, sarà che ero stanco ed avevo fame, sarà stata l'aria aperta, ma il formaggio che ho mangiato, qui, seduto per terra, a temperatura ambiente (e cioè caldo a circa 35°!) era favoloso! Non ho saputo resistere ed ho finito tutti i 200 grammi della confezione. Per me, la gran parte della bontà gliela ha data la temperatura. Non c'è niente da fare: quando lo togli dal frigorifero, freddo, non sprigiona niente di quel profumo che invece produce quando è quasi tiepido.

Ho mangiato seduto per terra appoggiato ad un albero nella piazzola dove monterò la tenda. Il posto è bellissimo e, anche se del tutto scomodo, non mi ha impedito di rimanere qui, seduto, finire di mangiare e di stare ancora a scrivere. Ho già fatto la doccia, ma mi sono messo a mangiare prima di montare la tenda perché ero troppo affamato, perché c'era ancora il sole e mi conveniva aspettare una temperatura più fresca.

Così mi sono riposato e ho cenato; quando avrò montato la tenda, andrò al bar del campeggio e prenderò una birra.

**Ore 20.30.**

Eccomi qua, ora sono al tavolino del Bar con B+S+M. Ci sono abbastanza persone, qui sedute vicino a me. Qualcuno mangia la pizza. Se fossi arrivato meno affamato e lo avessi saputo, forse avrei potuto decidere anch'io per la pizza; ma il campeggio è gestito da Olandesi e l'idea della pizza fatta dagli Olandesi non è il massimo che si può ottenere, per cui non ho nessun rimpianto.

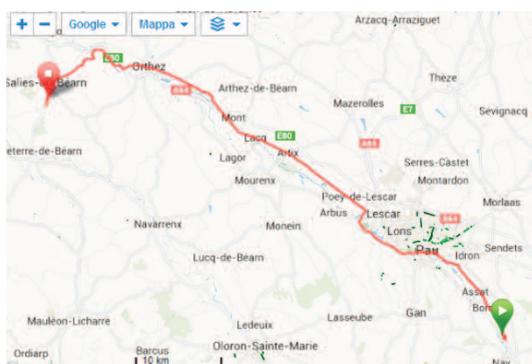
Da questa località mancano 41 km a S. Jean Pied de Port e 60 km a Roncisvalle. Qui siamo a



## Baudreix-Salies de Bèarn

Partenza alle ore (h:m)	10.41
Tempo trascorso (h:m)	6.55
Arrivo alle ore (h:m)	17.36
Distanza percorsa (km)	79,2
Velocità media (km/h)	12,6
Calorie consumate (Kcal)	3.558
Temperatura minima (°)	25,0
Temperatura massima (°)	38,0
Aumento di quota (m)	397
Km totali (km)	1.462

Avevo fatto la scelta di ributtarmi sulla valle, passare dalla città di Pau, risalire da lì verso i Pirenei e quindi arrivare al Passo di Roncisvalle. E ho fatto bene. Anche se il percorso attraverso la pianura è più lungo, questo mi consente di non ammazzarmi di fatica nell'attraversare la zona montagnosa tra Lourdes e Oloron (come invece ha fatto l'amico ciclista fenomeno della tabella).



dietro !!!).

Questo è un campeggio molto "Country". Ci sono i cavalli, è gestito da Olandesi, e mi pare che anche molti clienti siano Olandesi.

Dicevo che la giornata di oggi non è stata faticosa, ma io ero un po' stanco perché questa notte ha piovuto e sono dovuto uscire dalla tenda per tirare dentro i panni stesi ad asciugare. Ci sono stati molti tuoni e fulmini, perciò non ero tranquillo e non dormivo. Poi di acqua ne è venuta molto poca e quindi tutto è andato bene.

Anche stamani, nonostante la tenda umida, ho potuto fare le operazioni normalmente. Più tardi è uscito il sole e tutto è stato perfetto. Direi che, nonostante la

quota 115 m s.l.m. e ora la temperatura è di 27,9°.

Oggi fatti 79 km, 3558 kcal, 397 m di dislivello, partenza ore 10.41, arrivo ore 17.36, 6h 55min di viaggio, media 12,6. Km totali 1462.

Oggi è stata una giornata abbastanza tranquilla. Percorso buono, traffico normale. Ho visto alcuni allevamenti di oche: eehh, il "patè de foie"!



Io, da Lourdes a Pau, e poi anche fino ad Orthez, ho fatto abbastanza discesa, a parte i soliti cunettoni. Ora mi aspetto tutta salita fino a Roncisvalles o, almeno, pochi su e giù: mah, vedremo!

Ecco, in questi momenti sento la mancanza del mio computer collegato in Internet. Con quello, potrei vedere l'altimetria che mi aspetta domani e, tutti i giorni, potrei decidere il percorso da fare in modo più consapevole. Il prossimo anno potrei organizzarmi portando un Tablet (così, tanto per aumentare il peso da portarmi



cena sul prato (potevo anche venire a mangiare qui ai tavolini, ma mi ha rilassato di più fare il pic-nic sul mio prato con vista collinare), anche questo campeggio è bello e interessante. E' incredibile quante esperienze si possono fare, facendo questo tipo di ciclo-tenda-turismo; quanti posti si possono visitare, quante strade si percorrono!

Adesso c'è qualcuno che suona il pianoforte della sala e, intorno a me, ci sono un sacco di persone. Ci sono anche tanti ragazzi biondi che parlano una lingua incomprensibile. E' una lingua che assomiglia un po' al tedesco: devono essere tutti Olandesi.

Qui, evidentemente, sono abituati a veder passare ciclo-tenda-turisti; infatti, all'ingresso del campeggio, c'è una scultura, fatta con rottami di ferro, che stilizza un ciclista in sella alla sua bici. Anche la Signora che gestisce il campeggio, quando mi ha visto, ha detto: "1 persona, 1 tenda, 1 notte, o. k. ?" Aveva, ovviamente, indovinato.

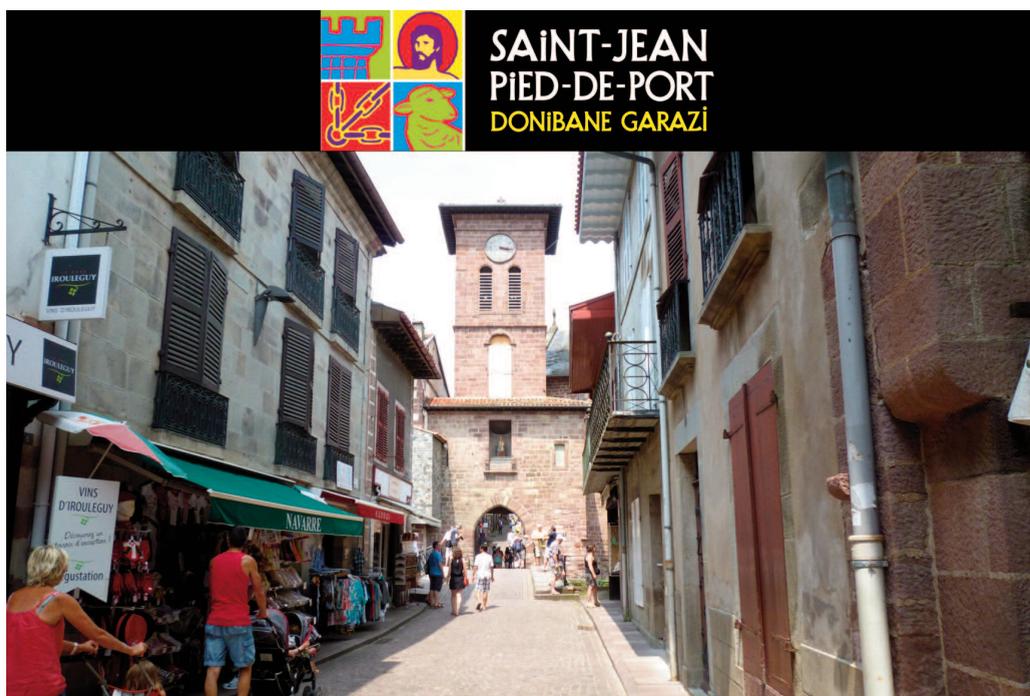
Ecco, è passato un nuovo gruppetto di ragazze a cavallo. Che differenza con i campeggi della nostra costa, così uguali, così prevedibili, così uniformati, qui tutto mi sembra "alternativo"! E così ho praticamente concluso il viaggio di avvicinamento al Cammino di Santiago. Domani arriverò sicuramente a Saint Jean Pied de Port (che vuol dire "S. Giovanni ai piedi del passo di montagna") ed inizierà un nuovo capitolo di questa Grande Avventura!





# “Il Cammino”

da Saint Jean Pied de Port a Santiago de Compostela



**Domenica 14 Luglio** ore 21.59 20° giorno Ostello di Roncisvalle

Evviva! Sono qui a Roncisvalle sulla strada de “Il Cammino”. A questo punto ho già fatto 1541 km e sono felice di essere “all’inizio”!

Da una parte, mi sembra di essere un po’ fuori di testa, ad essere contento di essere “all’inizio” dopo aver fatto 1541 km; ma ora, a letto, cioè in branda, in una camerata di almeno 150 posti letto e con la prospettiva di iniziare una nuova avventura è fantastico!

Il 14 Luglio i Francesi presero la Bastiglia ed iniziarono una grande avventura, io, oggi ho iniziato “Il Cammino”. Le due cose “non ci azzeccano” proprio, però il 14 Luglio mi sembra una bella data anche per il mio inizio.

Questo posto mi sembra magico: è un edificio-camerata che, sicuramente, era una chiesa; il soffitto sarà a 15 metri e la pianta sarà 70m x 20m. Non siamo molti: moltissimi letti sono vuoti. Siamo anche ben assortiti: maschi, femmine, anziani, giovani, insomma di tutti i tipi.



venire a fare il Cammino. Sulla destra, invece, completamente attaccato alla mia branda, quasi a formare un letto matrimoniale, c'è un ragazzo che si è messo giù e si è addormentato subito.

### Salies de Bèarn-Roncisvalles

Partenza alle ore (h:m)	10.24
Arrivo alle ore (h:m)	19.45
Distanza percorsa (km)	79
Tempo trascorso (h:m)	10.14
Velocità media (km/h)	8,3
Calorie consumate (Kcal)	4932
Temperatura minima (°)	17
Temperatura massima (°)	42
Aumento di quota (m)	1509
Km totali (km)	1541
Km da S. Jean P.d.P. (km)	40

bene insieme.

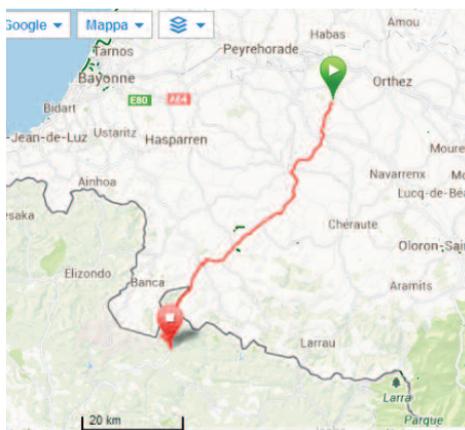
Anche la giornata è andata benissimo; strada bella: i Pirenei sono fantastici. Il Passo di Roncisvalle l'ho fatto quasi nella nebbia. Il Passo di Roncisvalle per gli Spagnoli è il "Puerto de Ibañeta" e lì, secondo la "Chanson de Geste" vi morì il Paladino Orlando. Io, invece non sono morto di fatica, pensavo fosse peggio portare in cima tutta la mia bici da 43 kg.!



Il problema è che tra poco spegneranno la luce e non potrò più scrivere, ma forse ne avrò il tempo domani, visto che la sveglia è prevista alle 6!

Questa prima esperienza del pellegrinaggio è emozionante: dormire qui, insieme a tante altre persone mi dà una sensazione nuova, indescrivibile. Sono solo e mi sembra di essere fratello di tutti. Nel letto a castello sulla mia destra ci sono due signore italiane, di età pensionabile, molto educate, che si sono messe a fare ginnastica yoga. Ci ho scambiato qualche parola e mi hanno detto che, loro, hanno lasciato le rispettive famiglie per

Questa prima giornata di Pellegrinaggio è partita alla grande: 6 € per dormire, 2 € per la credenziale del pellegrino, 9 € per la cena a ristorante con il Menù del Pellegrino (minestra, piatto con trota e verdura, pane, acqua, vino e un yogurt per finire). La cena l'ho fatta ad un tavolo con tre amici pellegrini Spagnoli: simpatici! Abbiamo subito conversato e siamo stati



Sono rimasto un po' deluso a S. Jean P.d.P. perché mi aspettavo una organizzazione più efficace come inizio del Cammino. In pratica sono arrivato nella cittadina, che è anche bella,

antica e caratteristica, e non ho trovato nessun punto di accoglienza, nessun punto di informazioni. Solo dopo qualche giro ho trovato l'indicazione della direzione da prendere per iniziare il Cammino. Probabilmente se cercavo un punto di informazioni turistiche, forse avrei ottenuto di più, ma non mi sono messo a cercarlo, considerando il fatto che oggi è domenica. Allora mi sono incamminato per la strada, asfaltata, che portava all'inizio del Cammino. Dopo poco mi sono trovato su una salita che faceva paura: sarà stata del 18%. E' stato qui che ho preso la decisione (saggia!) di non percorrere il Sentiero del Cammino, ma di buttarmi sulla statale del Passo e di arrivare a Roncisvalles come un normale automobilista. Hanno spento la luce. Buonanotte.



Il Passo di Roncisvalle per gli Spagnoli è il "Puerto de Ibañeta"

**Lunedì 15 Luglio** ore 8.17 21° giorno. In un Bar lungo strada dopo 5km da Roncisvalles e dopo 27 min di percorso.



Mi sono fermato ad un bar perché mi fa un freddo cane (ci sono 10°!) e voglio prendere qualcosa di caldo. Ho ritrovato tre amici spagnoli che ho conosciuto ieri sera a ristorante e mi sono fatto scrivere i loro nomi. Sono: Juan de Burgos, Blas de Val D'Aran, Joseba de Vitoria-Gasteiz. Ora sono qui al tavolo con loro e stiamo a parlare, mangiare e bere aranciata e caffelatte. Notate, nella foto, che bella rasatura del capo che mi sono fatto!

**Ore 9.07** - Trascrizione dal registratore -

Ho percorso 15 Km da Roncisvalle. Devo notare che, siccome mi vengono sempre mille idee, uno dei problemi più grossi che ho, è quello di fermarmi a cercare gli oggetti nel bagaglio. Quando mi viene in mente di mettermi del burro di cacao sulle labbra, quando mi viene in mente di ascoltare un po' di Inglese con l'MP3, quando voglio cambiare le lenti degli occhiali perché è andato via il sole, faccio tante di quelle fermate che non ho idea.

Ora mi è venuta la voglia di registrare un po' di diario mentre pedalo; quindi mi sono dovuto fermare e cercare il registratore MP3. Il registratore era naturalmente era in fondo al bauletto del manubrio (quello che si cerca è sempre in fondo alle borse!). Perciò mi sono messo a frugare, poi ho deciso di tirare fuori tutta la roba e, alla fine, eccomi qua a registrare. Tutte le volte che devo cercare qualcosa è sempre una gran perdita di tempo, ma, purtroppo, a questo, non c'è una soluzione. Tutto quello che mi porto dietro deve essere per forza impacchettato bene in mille borse, tutte chiuse e ben fissate. Per non perdere tempo bisognerebbe non avere bisogno di niente, così non ci sarebbe la necessità di fermarsi.

Dunque, ci sarebbero tante cose da dire sulla giornata di ieri, che non so da quale parte cominciare. Una cosa tra le più piacevoli è che ho conosciuto tre pellegrini spagnoli.