



In cammino, inoltre corroborati dal proteico "Menù del Pellegrino"

CIVITAVECCHIA - Mesi fa abbiamo lanciato, con tanto di ricerche storiche e bibliografiche a concreto supporto, una Campagna di sensibilizzazione rivolta alle Amministrazioni ed alle altre Associazioni Culturali per mettere in luce alcuni fasci stradali che passano nel nostro territorio e che attualmente

non sono inseriti nel contesto della rete delle Vie Francigene, ma che potrebbero farne parte a pieno titolo. Quindi, fino ad ora, si è parlato di teoria, basandosi esclusivamente su dette ricerche, ma da oggi, invece, è nostra intenzione affrontare l'argomento in modo pratico parlando dell'esperienza di chi ha affrontato un lungo pellegrinaggio, in particolare quello denominato "Cammino di Santiago de Compostela". Iniziamo dunque un'intervista ad un giovane sostenitore delle nostre attività associative, tornato di recente da questa esperienza straordinaria quanto colma di emozioni. Detta intervista sarà suddivisa in tre parti, rispettivamente quali: "La preparazione", "L'avventura" ed "I ricordi."

Quale tipo di allenamento hai effettuato prima di affrontare il Cammino?

<<Ho fatto camminate fino ed oltre i 10 km ed altre passeggiate in collina per abituare il corpo alla salita ed alla discesa con il peso dello zaino.>>

In preparazione, hai anche seguito un certo tipo di alimentazione? Se sì, da quanto tempo e quali cibi hanno prevalso sulla tua tavola?

<<No, l'alimentazione è cambiata solo durante il Cammino, dove i Ristoranti ti danno il Menu del Pellegrino (ricco di proteine.)>>

Quali sono stati i passaggi burocratici che hai dovuto fare per questa avventura? Quanto tempo è servito per ottenere tutta la documentazione?

La Civetta di Civitavecchia

Verso Santiago; la preparazione (1)

Pubblicato Venerdì, 25 Settembre 2015 11:30

<<Nessuno; occorre solo richiedere la Credenziale, cioè una carta che attesta le intenzioni ed il luogo di partenza dell'intestatario. La medesima verrà esibita lungo il tragitto, in Bar, Alberghi e Chiese e vi verrà apposto un timbro che ne attesta il passaggio. L'unione dei vari timbri servirà per capire i luoghi attraversati a chi poi lascia il documento finale di avvenuto pellegrinaggio.>>

Dove hai acquistato la "Credenziale del Pellegrino"? Via internet od in alcuni punti in particolare?

L'ho presa (il contributo non è necessario, ma se si vuole si lascia un offerta) a Roma, contattando il Priore del Lazio. I contatti si trovano su www.confraternitadisanjacopo.it/Credenziale/indexcredenziale.htm

1.Continua

Intervista esclusiva di Sara Fresi

Foto gentilmente concessa