



Jacobea

**Revista Digital de la
Fundación Jacobea nº 3**

Peregrinos

Gianchi. Italia. 2018

Su primer Camino fue cuando tenía 56 años, edad a la que pudo jubilarse. Quería hacer algo nuevo y que le distrajese en ese momento de cambio, había trabajado 40 años del mismo modo y en ese momento quería probar a hacer algo diferente. Conocía la existencia del Camino porque había escuchado a un amigo hablar de su experiencia, también algo en la televisión, de modo que finalmente comenzó a informarse.

Inició su Camino en Saint-Jean-Pied-de-Port, a donde llegó con un billete de vuelta. En ese Camino llevaba todo muy bien organizado, pero finalmente en lugar de los 30 días programados terminó muy rápido. Le gustó todo de esa experiencia pero a la vez cree que fue muy deprisa, que no lo disfrutó con la calma de otras experiencias posteriores. De esa primera experiencia recuerda el entusiasmo, le gustó mucho sobre todo hasta



León, un tramo en el que le pareció fácil socializar.

Era verano, finales de agosto. La experiencia le gustó muchísimo, se sentía libre, decidía todo, cuándo caminar cuándo y dónde parar... con una guía descargada de la red como único apoyo. Ya en ese primer Camino acabó por no hacer muchos planes y parar allí donde le gustaba lo que encontraba y, eso sí, siempre en las ciudades como Burgos o León, donde había muchas cosas que visitar. En esa experiencia ya surgió su modo de peregrinar: hacerlo a su aire, sin criticar ni juzgar a nadie, si los otros caminan o no, cargan sus mochilas o no... Siguió su ritmo y finalmente llegó cinco días antes de lo previsto a Santiago, donde esperó la llegada prevista de su mujer.

Al año siguiente se organizó de nuevo para regresar al Camino. Esta vez con otro italiano a quien había conocido en el Camino, de la Emilia Romagna, los dos decidieron recorrer el Camino Norte desde Irún. Comenzaron como en su experiencia anterior, muy rápido, pero pronto empezó a cuestionarse sobre esa prisa y comenzó a caminar más despacio: quería "saporare" (degustar) el Camino hasta Santiago. Ese Camino fue un gran placer y, en concreto, recuerda un lugar: Miraz. experiencia.

Por un pequeño problema de salud no pudo caminar al año siguiente, pero sí en 2016, cuando volvió a peregrinar con su amigo de la Emilia Romagna, esta vez en Italia: la Via Francigena. La

recorrieron a lo largo de todo el territorio italiano, desde el Gran San Bernardo. De los lugares y recuerdos señala Val Promaro, con un hospital de donativo muy hermoso antes de Luca, y la llegada a Roma que es muy hermosa, el descenso desde Monte Mario con vistas al Vaticano.

La experiencia tuvo diferencias y semejanzas con el Camino de Santiago, en particular recuerda que habían mucha menos gente y que casi todos eran italianos, pero también encontró algunos extranjeros, por ejemplo españoles, entre los que recuerda a uno llamado Jesús.



El año pasado hizo el Camino Portugués. Siguió el Camino Central desde Lisboa, desviándose a Fátima y a visitar Coimbra, y luego, desde Porto, tomaron el Camino de la Costa hasta Vigo. Le gustó también la experiencia, el mar, el paisaje y de Portugal recuerda la buena comida, el bacalao, y además su buen precio.

Este año acaba de recorrer la Via de la Plata desde Sevilla, un Camino largo y duro que, sin embargo, no le bastó, de modo que siguieron luego a Fisterra-Muxia. En realidad no era la

primera vez, en sus otros caminos también continuó hasta la costa. Para él el final del Camino es llegar al océano, lo es desde el comienzo, la ciudad y santuario de Santiago tienen importancia pero siempre sigue.

Ha hecho todo este recorrido caminando con deportivas, buenas, que protegen bien, las prefiere a las botas. No ha sufrido ningún problema a pesar de la distancia recorrida, el resto del año suele caminar pero nunca realiza una preparación profesional. Tal vez el primer año, de hecho vino tan preparado que por eso avanzó tan rápido y casi no sintió el Camino por el cansancio al que llegaba.

Frente a su primera vez, ahora viene al Camino sólo con un billete de ida, dejando la compra del billete de vuelta para los últimos días, unos diez días antes más o menos.

En cuanto a su forma de peregrinar, a veces prefiere estar solo y buscar un poco de recogimiento, y también le gusta el cambio que supone respecto a su forma de vida habitual, la experiencia de vivir sin muchas cosas. De hecho, cada año al hacer la mochila se da cuenta de que puede prescindir de algo más que el año anterior.

En su opinión la experiencia que se vive en el Camino con la gente es casi demasiado perfecta. Vives de acuerdo con todos, todo el mundo parece quererse en el Camino, pero no hay que olvidarse de que es una utopía. Hay que conocerse poco para creer que se puede vivir de ese modo siempre, solo con las cosas y aspectos positivos, por eso la dificultad está en el retorno, cuando vuelves a casa

tienes que poner a prueba que lo que has vivido y si puede servirte para algo en el mundo real, con sus cosas buenas y malas. Hay que tratar de quedarse con las cosas buenas que se encuentran en el Camino e intentar llevarlas a lo cotidiano, pero las que sea posible, no creer utópicamente en imposibles.

Resume su experiencia, todos sus Caminos hasta ahora diciendo: lo que ha ocurrido es que se ha abierto una nueva ventana en mi vida, una ventana a la que de vez en cuando quiero asomarme.

María. España-Australia. 2018

María es española, pero vive en Australia desde hace 59 años. En 2002, hizo un viaje a España para asistir a una boda familiar. Se había divorciado recientemente y, después de asistir a la boda, decidió hacer un tour por Galicia con dos parientes. No sabía nada del Camino, sólo supo de su existencia al llegar a Santiago y ver a los peregrinos en la catedral. Recuerda a algunos realizando rituales como dar cabezazos al "santo



dos croques" del Pórtico de la Gloria, pensó que estaban locos.

Sin embargo, regresando de Santiago en autobús, medio adormilada, se le presentó en la cabeza una idea muy clara: haré el Camino. Y vio también una imagen, la de su único hijo -muerto años atrás- que la besaba. La idea del Camino ya no la abandonó, no volvió a relacionarlo con su hijo, ni tuvo pensamientos religiosos o místicos, pero lo cierto es que le quedó dentro la firme decisión de hacer el Camino.

Años más tarde, viajando con su actual marido por el norte de España, al ver en ciudades y pueblos del País Vasco las conchas y la señalización del Camino volvió a pensar en ello. Finalmente en 2015 comenzó a planificar su primer Camino para el año siguiente. Todo el proceso de preparación lo hizo con una amiga que después, en el último momento, le dijo que no podría ir. No tuvo dudas y, con el apoyo de su marido, decidió que lo haría sola. En el otoño de 2016 finalmente comenzó su primer Camino en Roncesvalles.

Nada más pisar el Camino en Roncesvalles, María supo que su amiga le había hecho un favor al no hacer el Camino con ella. Comprendió que quería hacerlo sola.

Ese primer Camino fue duro físicamente, sobre todo a causa de las ampollas, tan complicadas que tuvo que ir al hospital en Burgos para tratarlas. Por esa razón tuvo que saltarse dos etapas utilizando medios de transporte, y ahora, en su segundo Camino, ha ido a recorrer esas dos etapas a solas, continuando después con un grupo de australianos desde Ponferrada.

María tiene claro que no va a sufrir al Camino. Cree que si existe un Dios nos ha puesto en la tierra para hacer lo mejor posible con nuestras vidas y no para sufrir. Para ella, que ahora tiene 70 años, hacer el Camino con mochila y durmiendo en albergues no es una opción, su esfuerzo ya es caminar, y cree que tras toda una vida trabajando se puede permitir pagar hoteles y disponer de una habitación y ducha propias.

Por eso no entiende el purismo de algunos que creen que sólo hay un modo de hacer el Camino, ella cree que cada uno puede elegir su forma de hacerlo.

Le gustó y le gusta ir sola, poder caminar sola cuando quiere. En su primer Camino ese tiempo sola en la naturaleza fue lo que más le impactó. Descubrir y percibir la belleza de la naturaleza que la rodeaba tuvo un impacto muy fuerte en ella, se dio cuenta que damos por descontada la naturaleza y su belleza, pero la experiencia de caminar en medio de la naturaleza la hizo mucho más sensible a su belleza, la vivió con una intensidad antes desconocida.

Su experiencia más intensa del Camino la define como: observar lo que te rodea, poder observar con atención, sin distracción. Por eso aprecia la soledad en el Camino. Ella vive siempre rodeada de gente y en el Camino le gusta la soledad, el silencio, la paz. No necesita ni le gusta el ruido, se cansó de ruido en sus negocios antes de jubilarse, hace ahora apenas ocho meses.

María y su actual marido tienen que hacer frente a una situación familiar complicada, a una situación que les causa mucho estrés, por eso hace unos meses mientras miraba fotos de su anterior Camino su marido la animó a volver. Y aquí está, su segundo Camino en parte sola y, desde Ponferrada, con un grupo.

Después de esta segunda experiencia puede decir que para ella el Camino no ha supuesto una revelación o un despertar religioso, sino una experiencia personal que para ella está especialmente ligada a la soledad y la contemplación de la naturaleza, pero también un modo diferente de conocer lugares, comer bien y caminar al aire libre sin preocupaciones. Pero la naturaleza sigue siendo lo primero, y si en su primer Camino fueron los colores del otoño los que la enamoraron, de esta ocasión recuerda sobre todo los campos de amapolas de Castilla.

Cree que volverá al Camino, tal vez a otras rutas, con amigos y su marido; le gustaría caminar con su marido con un coche de apoyo, así podrían pararse donde quieran y caminar cuando



Camino de Santiago

La mochila del peregrino

Si existe un consejo que podamos dar sin miedo a equivocarnos es el de llevar el menor peso posible en la mochila. El equipaje del peregrino debe contener lo estrictamente necesario y prepararse teniendo siempre presente la máxima de eliminar todo lo prescindible.

A la hora de preparar la mochila no debemos olvidar nunca que irá con nosotros a todas partes y a lo largo de grandes distancias, entre 15 y 35 kilómetros diarios en función de la forma física y los objetivos marcados. El sobrepeso en la espalda puede ser el mayor enemigo del peregrino, causándole problemas en el Camino, no solo en la espalda sino también en los tobillos y las rodillas.

El consejo que suele darse para el peso de la mochila cargada es que no debe superar el 10% de nuestro peso corporal y, desde luego, si conseguimos que sea peso inferior mucho mejor. El resultado de este cálculo indica que, en general, lo ideal sería un peso estimado de entre 5/6 kilos para las mujeres y 7/8 kilos para los hombres, algo que el futuro peregrino debe comprender de forma práctica, saliendo a entrenarse las semanas anteriores al inicio de su Camino con el peso completo que desea llevar.

Para empezar es importante que al elegir el modelo de mochila, sin olvidar que cuanto mayor sea su tamaño más cosas tenderemos a llevar con nosotros, por eso una mochila pequeña o no muy grande es ya un buen inicio. Así, teniendo en cuenta la distancia a recorrer, la época del año y el cuerpo podrá variar entre 35 y 60 litros. Es importante que la mochila sea ligera y anatómica, preferiblemente con acolchados, bolsillos laterales y sujeción a las caderas.

A partir de ahí empezamos a prepararla... y lo haremos siempre teniendo en cuenta que el peso esté bien distribuido para que la mochila se mantenga equilibrada.

¿Cómo saber qué llevar? Lo mejor es pensar siempre en lo imprescindible, aquello sobre lo que no dudamos, dicho de otro modo, cuando tenemos dudas sobre si llevar algo o no, normalmente significa que es algo de lo que podríamos prescindir. Lo que nos hace pensar que "tal vez" lo necesitaremos siempre se puede dejar para, en caso necesario, adquirirlo en el Camino.

Lo primero es elegir un saco de dormir lo más ligero y menos pesado posible, algo que hoy día es posible gracias a los nuevos materiales. Junto al saco la esterilla aislante, que suele tener para los peregrinos múltiples usos en el Camino, desde para dormir la siesta, a reposar los pies o, incluso, servir como

Fundamental llevar un sombrero o gorra, preferiblemente con visera o alas para protegerse del sol o de la lluvia según la época del año.

También es importante llevar gafas de sol y un pañuelo para cuello o una muñequera de tela o toalla que puedan ser utilizados para refrescarse con agua y limpiar el polvo y sudor de la cara.

Las camisetas y una prenda de abrigo –jersey o polar- serán térmicas o no en función de la época del año y deben ser elegidas siempre teniendo en mente su peso, el espacio que requieren para cargarlas y la facilidad con que su material puede secarse cuando lo lavemos (el algodón 100% tarda más en secar que muchos nuevos materiales).

Es fundamental llevar dos pares de pantalones, uno el puesto para caminar, corto o largo según época del año, o desmontable, y un segundo de repuesto y para llevar al final de la etapa y durante los viajes del inicio y fin de Camino.



No olvidéis un poncho para la lluvia que cubra la mochila, no importa la época. ¡En Galicia sabemos que puede ser necesario todo el año! Si se peregrina en invierno deberá ser de abrigo y cortavientos, mientras que en épocas más cálidas podría ser simplemente un chubasquero de plástico que ocupe el menor espacio posible y apenas pese en la mochila.

Los calcetines son un tema complejo. Hay quien defiende que los 100% algodón facilitan la transpiración e impiden las ampollas, pero requieren más tiempo de secado. Otra posibilidad es optar por los nuevos materiales que ofrecen las tiendas especializadas. En cuanto al número de pares, el mínimo es 2 pero 3 e incluso 4 es una buena opción, pues muchas veces tendremos que mudarlos más de una vez al día si sentimos mucha humedad en nuestros pies. No debemos olvidar nunca que es esencial mantener secos los pies para evitar la aparición de ampollas.

Respecto a la ropa interior, podría bastar con 3 prendas o mudas, con las mismas recomendaciones sobre su material que para camisetas y calcetines. En este caso existe además la opción de "braguitas de papel", que ocupan poco, apenas pesan y son desechables.

Respecto al calzado, las botas, sandalias o calzado de trekking cuentan con una enorme variedad en la actualidad. Algunos siguen defendiendo las botas que llegan a rodear el tobillo, evitando esguinces y torceduras, pero cada vez hay más defensores de las modernas sandalias que facilitan la transpiración. El consejo más importante es que se

trate de un calzado que ha sido utilizado en el entrenamiento, otras peregrinaciones o caminatas lo suficiente como para no encontrarnos con sorpresas en el Camino. Es fundamental que antes de llevarlas al camino tengamos ya la experiencia de que, tras recorrer largas distancias, no producen rozaduras ni requeman los pies.

Junto al calzado para el Camino, en la mochila son imprescindibles las chanclas para la ducha y para utilizar al finalizar la etapa. Un consejo para elegir las es tener en cuenta si, según el período del año, será necesario utilizar calcetines, ya que las de dedo no permiten su uso.

Es imprescindible llevar un neceser pero debe ser lo más básico posible. Además de los productos para la higiene personal, si es posible, debe contar con un pequeño botiquín que tenga en cuenta posibles heridas, rozaduras y ampollas, por eso además del alcohol o el Betadine debería estar presente gasa, esparadrapo, tiritas y aguja e hilo para la cura de las ampollas. Otro elemento a tener en cuenta es el sol: no debe faltar la protección solar.

Respecto a las medicinas, quienes requieran de algún tipo de medicación deben llevarla para todo el recorrido y los alérgicos no deben olvidar sus antihistamínicos.

Recomendamos también llevar algo para escribir, notas prácticas o impresiones personales, un cuaderno de notas y bolígrafo, o su versión más tecnológica como la

tablet. La tecnología en el Camino es una decisión personal.

Y claro, no olvidarse de la documentación! El Documento de Identidad y cartilla de la Seguridad Social o aseguración médica.

Es también práctico disponer de una navaja multiusos, una linterna, un mechero y un vaso de aluminio u hojalata. Y respecto a la comida, en la mochila pueden ir siempre algunos frutos secos o chocolate para emergencias.

Sobre el bordón o los stickers. Puede ser un apoyo importante que ayude a frenar y no forzar en los descensos, a liberar el camino de maleza... Lo importante es su altura, se recomienda que, al menos, tenga la altura de quien lo porta.

En el caso de los peregrinos que realicen su camino en bicicleta hay que añadir varios elementos para el mantenimiento y reparaciones que puedan presentarse en el Camino, algo que no resulta tan problemático ya que las alforjas bilaterales de la bici pueden cargarse más que la mochila.

Entre los elementos que las guías específicas suelen señalar figuran las cámaras, es recomendable llevar dos o tres repuesto y saber cambiarlas; parches para pinchazos e incluso un trozo de cubierta para, en caso de reventón aplicarlo como solución de emergencia hasta poder cambiarla; llaves de radio; una bomba de aire; útiles de limpieza y engrase y zapatas de freno. Y no olvidar un candado para la bicicleta.

Santiago de Compostela

El mercado de Santiago

El mercado de Santiago es el segundo lugar más frecuentado de la ciudad, justo por detrás de la catedral. Se trata de uno de los espacios más vivos de Compostela, un lugar privilegiado de encuentro entre peregrinos y visitantes y la población local que, además, ofrece al peregrino o turista la posibilidad de experimentar Galicia a través de sus sentidos.

Junto a una enorme variedad de productos frescos procedentes de la agricultura, pesca y marisqueo gallegos, el mercado ofrece además una rica variedad de productos de artesanía, así como numerosas posibilidades de restauración en los cafés, bares y restaurantes que lo rodea, siendo la propuesta estrella su oferta de un servicio de cocina para quienes deseen comprar sus productos y no dispongan de un lugar donde cocinarlos.

La arquitectura del mercado posee un doble valor artístico: el de sus propios edificios y el que le confiere el entorno en el que se levanta. El mercado ocupa su ubicación actual desde el año 1870, cuando se construyeron sus antiguas instalaciones para reunir los puestos de venta hasta entonces desperdigados por diferentes lugares de la ciudad. Al norte de sus instalaciones está flanqueado por la plaza e iglesia de San Agustín y, al sur, por la iglesia medieval de San Fiz de Solovio y la plaza de la Universidad con su monumental facultad de Geografía e Historia.

La arquitectura actual de sus pabellones de granito sustituye en gran parte a las estructuras originales del siglo XIX, que no permitían a los comerciantes resguardar sus productos y puestos de venta de la lluvia. Los pabellones actuales fueron diseñados por el arquitecto Joaquín Vaquero Palacios hacia 1937, el proyecto se concretó en 1941, año en



el que se puso en marcha el mercado tal y como lo conocemos hoy día. En los últimos años sus instalaciones han sido objeto de diversas mejoras y restauraciones.

Decida comprar o no, disponga de cocina o no, el visitante del mercado dispone de numerosos servicios que le permitirán disfrutar de su visita. Para empezar puede disfrutar de un paseo entre los colores, olores y sabores de los mejores productos gallegos: carnes, pescados, mariscos, frutas, verduras, quesos, flores y productos artesanales de todo tipo.

¿Y cómo resistirse a consumir esos productos cuándo se está de viaje y sin una cocina donde cocinarlos? No disponer de cocina en su alojamiento de Santiago no es un problema, pues por un pequeño porcentaje del precio de la compra el bar del mercado ofrece la posibilidad de cocinar los productos que se adquieran. El mercado ofrece además otras alternativas de restauración: desde pulperías a restaurantes "chic", que en todos los casos utilizan para su cocina productos frescos del día de los puestos del mercado.

Entre las opciones y servicios que el mercado de Santiago ofrece, existen servicios como la entrega a domicilio de las compras o la posibilidad de realizar los pedidos por teléfono o a través de Internet, pedidos que se pueden realizar tanto a las oficinas

centrales del mercado como de forma directa a cada uno de los comerciantes del mercado.

Ya sea para los servicios de pedidos realizados por teléfono o Internet o para ayudar al comprador que se encuentra en sus estructuras, el mercado pone también a disposición de sus clientes la posibilidad de contar con el asesoramiento y ayuda de un personal shopper.

Además, en sus instalaciones existen numerosas máquinas y puestos que ofrecen otros servicios como distribución de leche fresca del día, diversos servicios de envasado y empaquetado, así como una consigna en la que puede depositarse la compra realizada hasta las 21 horas.

Para más detalles, podéis visitar la página web del mercado: <http://www.mercadodeabastosdesantiago.com/>

El Colegio de San Xerome

El Colegio de San Xerome es uno de los cuatro edificios que flanquean la célebre plaza del Obradoiro, ocupando su lateral meridional.

Actualmente es sede del rectorado de la Universidad de Santiago, pero su origen está en una antigua fundación ligada al mecenazgo del arzobispo de Compostela Alfonso III de Fonseca que se alzaba en la rúa de la Acibechería.

La institución original nació en torno a 1521, se trataba de una residencia para estudiantes, preceptores y lectores pobres de la ciudad de Santiago. Su fundación fue posible por la disponibilidad del edificio y rentas del viejo hospital de peregrinos de la ciudad, el hospital de Santiago el Mayor, situado en la Acibechería que perdió su función tras la fundación y dotación del nuevo Hospital Real por los Reyes Católicos.

El Colegio nació así en Acibechería, contando con las viejas rentas y bienes del viejo hospital y adoptando, al inicio, el nombre o titularidad de Santiago el Mayor, si bien ya en 1555 la cambió por la de San Xerome. Finalmente, a mediados del siglo XVII, la vieja arquitectura fue demolida y el Colegio se trasladó a su ubicación actual, en la que conserva todavía

algunos elementos arquitectónicos y escultóricos traídos del viejo edificio de Acibechería: dos escudos de Alonso II de Fonseca que se conservan en dos de sus fachadas; y el magnífico pórtico esculpido que se dispone en la fachada este o del Obradoiro.

La portada esculpida fue probablemente concebido tras la fundación del Colegio a comienzos del siglo XVI, si bien está todavía muy ligado estilística y estructuralmente al gótico, habiéndose resaltado incluso su vinculación formal con el Pórtico de la Gloria. Su conjunto escultórico se distribuye entre las jambas, el tímpano y el arco abocinado que lo enmarca.

En las jambas se disponen seis esculturas de apóstoles y santos fundadores de las Órdenes mendicantes: Santiago el Mayor, su hermano san Juan Evangelista y san Francisco de Asís en la jamba derecha,



y san Pedro, san Pablo y santo Domingo de Guzmán en la izquierda. En el tímpano encontramos las figuras de la Virgen con el Niño y, a sus lados, santa Catalina y el Arcángel San Miguel, santos protectores contra la muerte y de los moribundos, advocaciones ligadas al origen hospitalario de la institución.

Sobre el arco abocinado se disponen once figuras, con particular importancia de las figuras femeninas, destacando en el centro la Virgen María –en realidad una Santa Ana triple, en tanto que representa a Santa Ana, la Virgen y el niño- y a sus lados María Cleofás y María Salomé, figuras muy poco presentes en la iconografía religiosa pero sí en la ciudad de Santiago

como madres respectivamente de Santiago el Menor y Santiago el Mayor. El resto de las esculturas representan a santas y santos padres de la Iglesia, figuras ligadas al saber y la escritura, así como a la Magdalena, sin duda un guiño al viejo hospital de peregrinos, pues el culto a la Magdalena particularmente vinculado a los hospitalidad en el Camino de Santiago.

Como hemos apuntado, en las fachadas del edificio se conservan dos blasones del fundador de la institución, el arzobispo Alonso II: uno en la citada fachada del Obradoiro y otro coronando el gran balcón de la fachada que se abre hacia la rúa del Franco. En el interior del edificio destaca el patio de estilo clasicista, actualmente acristalado.

