

„Vénnek nem jó e táj. Az ifjak itt
egymás nyakán, a fán a madarak
– halandó népség – zengik dalaik...”
W. B. Yeats: Hajózás Byzantiumba (részlet)
(Jékely Zoltán fordítása)

▷ SZÖVEG: FELKAI PÉTER

CAMINO- LÁTLELET

DIAGNÓZIS: FÁJDALMAS ZARÁNDOKLAT

A 2007-ben bemutatott, nagy port felvert film címe (Nem vénnek való vidék) jár az ember fejében, miközben a Szent Jakab-utat, közismert nevén az El Caminót járja. Magányról persze szó sincs: ma már évente több mint kétszázezer ember gyalogol végig a közel 800 kilométeres zarándokösvényen; kit a spirituális élmény utáni vágy, kit a vallásos fogadalom, másokat a teljesítménytúrázás kihívása ösztönöz indulásra. Nem mindenki tudja ugyanakkor, mire vállalkozik...





FOTÓ: SHUTTERSTOCK

János evangélista testvére, Jakab holttestének maradványait a 9. században egy szegény pásztor találta meg Galícia földjén, ahová a legenda szerint a Szentföldről egy angyal vezette csónak hozta, és tanítványai itt temették el. II. Alfonsz, Asztúria akkori királya egy kis kápolnát építtetett a sír fölé, és az apostolt Spanyolország védőszentjévé nyilvánította. A kápolna hamarosan nagy forgalmú zarándokhellyé vált. 1078-ban kezdték építeni a mai katedrális elődjét Santiago de Compostelában, ami akkor már Róma és Jeruzsálem méltó vetélytársa volt.

II. Callixtus pápa 1122-ben elrendelte, hogy minden olyan esztendő, amelyben Szent Jakab vértanúságának ünnepe (július 25.) vasárnapra esik, legyen szentév. A teljes búcsút mindazok elnyerhetik, akik a szentév során meglátogatják a santiagoói katedrálisban az apostol sírját, és ott a pápa szándékára imádkoznak egy hiszekegyet és egy miatyánkot, elvégzik a gyónást (ezt a búcsú elnyerése előtt és után 14 nappal is megtehetik), majd áldozáshoz járulnak. A teljes búcsút az elhunytakért is fel lehet ajánlani. A jubileumi évben Santiago de Compostelában lehetőség van egy, a korábban tett fogadalom alóli felmentésre vagy a fogadalom méltányos megváltoztatására is.

A ZARÁNDOKÚT VÉGCÉLJA

SANTIAGO DE COMPOSTELA KATEDRÁLISA SZENT JAKAB APOSTOL, JÉZUS EGYIK TANÍTVÁNYÁNAK SÍRJA FELETT ÉPÜLT A 11. SZÁZADBAN. AZ APOSTOL MARADVÁNYAIT CSAK A 9. SZÁZADBAN FEDEZTÉK FEL, EGY KÜLÖN CSILLAG JELEZTE A HELYET PELAGIUSNAK, A REMETE- PÁSZTORNAK. INNEN ERED A HELY NEVE IS: „CAMPUS STELLAE”, AZAZ A CSILLAG TERÜLETE LATIN NYELVEN

A teljes búcsút mindazok elnyerhetik, akik a szentév során meglátogatják a santiagoói katedrálisban az apostol sírját, és ott a pápa szándékára imádkoznak egy hiszekegyet és egy miatyánkot, elvégzik a gyónást, majd áldozáshoz járulnak.

▲ NINCS TOVÁBBI!

RÉZBAKANCS A TENGER FÖLÉ MAGASODÓ SZIKLÁKON: AZ AKARAT ÉS A GYŐZELEM, DE A SZENVEDÉS JELKÉPE IS (KEZDŐ OLDALPÁR)

▲ UTOLSÓ FELVONÁS: A KATEDRÁLISBA LÉPÉS

A HÍVÓK SZÁMÁRA EZ JELENTI ÚTJUK VÉGÉT. BENT, A KÁPRÁZATOSAN TÚLDÍSZÍTETT OLTÁR ARANNYAL, DRÁGAKÖVEKKEL ÉKES SZENT JAKAB-SZOBRA MÖGÖTT LÉVŐ LÉPCSŐN FELMENVE, A SZOBROT ÁTÖLELVÉ A ZARÁNDOKLAT SPIRITUÁLIS RÉSZÉ VÉGÉT ÉR – FELTÉVE, HOGY A ZARÁNDOK MEGLÁTOGATJA A KRIPTÁBAN ELHELYEZETT, SZENT JAKAB MARADVÁNYAIT REJTŐ EZÜSTURNÁT, ÉS MEGHALLGAT EGY MISÉT IS

FOTÓ: SHUTTERSTOCK



A Szent Jakab sírjához vezető legismertebb zarándokútvonal, a „Camino Francés” áttekintő térképe és magassági metszete Európa legtávolabbi pontjából induló útvonalak közül ez a legnépszerűbb. Folytatása az egykori ismert világ végénél, a beszédes nevű Finisterre (Fisterra) falunál éri el az Atlanti-óceánt





FOTÓ: SHUTTERSTOCK

ÁHÍTAT VAGY TÖMEGSPORT?

A Santiago de Compostelában székelő zarándokiroda adatai szerint naponta átlagosan 1500 zarándok lép a 2016-ban világörökségnek nyilvánított „Út”-ra – nagyjából ugyanannyi férfi, mint nő –, és akkor még nem vették figyelembe a náluk nem regisztrált túrázókat – ők a becslés szerint az összlétszám 30%-át teszik ki. Legtöbbjük gyalogosan teszi meg a Roncesvalles és Santiago de Compostela közötti 790 kilométert. Számuk évről évre nő, és ez különösen igaz a nem spirituális okból útrakelőkre.

Ahogy a zarándoklat is az utazás egyik formája, úgy akár a nyári vakációra is tekinthetünk egyfajta zarándoklatként: egy jó esetben évente ismétlődő, a megszokott – társadalmi, egzisztenciális és morális – környezetből való rituális kiszakadásként. A kulturális turistát a híres műemlékekhez vagy műalkotásokhoz – amilyen pl. az Eiffel-torony vagy a Mona Lisa – való eljutás vágya teszi egyfajta zarándokká. Nehéz éles határt húzni a spirituális vagy vallási célból útnak indulók és a több száz kilométert pusztán sportolás vagy egészségmegőrzés céljából vállalók között – már csak azért is, mert a legtöbb zarándok motívációja nem fekete vagy fehér.

A teljesítménytúráktól már a szokatlanul hosszú útvonal is megkülönbözteti a Caminót, csakúgy, mint az, hogy itt gyakorta alapvető szempont a lelki élmény utáni sóvárgás. Ennek persze némiképp ellentmond, hogy a nem lelki indítatásból útrakelők száma folyamatosan nő, mindinkább tömegsport jellegű kölcsönözve a

A ZARÁNDOKÚT JELKÉPEI

A KLASSZIKUS, FA ZARÁNDOKBOT ÉS A SZENT JAKAB-FÉSÜSKAGYLÓ, RAJTA A JAKAB-KERESZT. A KAGYLÓ SZT. JAKAB EGYIK CSODATÉTELÉRE, A KARD FORMÁJÚ KERESZT PEDIG KATONAI HŐSTETTEIRE UTAL. A KARD MARKOLATÁN A LILJOMOK AZ APOSTOL HÜSÉGÉT ÉS MORÁLIS TARTÁSÁT JELZIK. NAPJAINKBAN A ZARÁNDOKOK ÉS A ZARÁNDOKÚT MEGKÜLÖNBÖZTETŐ JELZÉSE

Nehéz éles határt húzni a spirituális vagy vallási célból útnak indulók és a több száz kilométert pusztán sportolás vagy egészségmegőrzés céljából vállalók között.

Annyi bizonyos, hogy a nagy menetet követően azok is lelki megtisztulásról beszélnek, akik az elején „csak” kirándulásként tekintettek az Útra.



FOTÓ: GUILLERMO PIS GONZALEZ (SHUTTERSTOCK)

FOTÓ: TANJALA GICA (SHUTTERSTOCK)



IGAZOLT TÁVOLSÁG

A ZARÁNDOKBIZONYÍTVÁNY MEGSZERZÉSÉNEK FELTÉTELE, HOGY GYALOG VAGY LŐHÁTON ÖSSZESEN MINIMUM 100 KM-T, BICIKLIN LEGALÁBB 200 KILOMÉTERT TEGYEN MEG A ZARÁNDOK. A MEGTETT TÁVOT BEŰTÖTT PECSÉTEK IGAZOLJÁK

Caminónak. Annyi azonban bizonyos, hogy a nagy menetet követően azok is lelki megtisztulásról beszélnek, akik az elején „csak” kirándulásként tekintettek az Útra.

Nem mellékesen a kiszolgáló infrastruktúra itt is felzárkózik az utazási iparág követelményeihez: a zarándokutat éppúgy kísérik a vendéglátósok, emléktárgyárusok, mint a középkorban. Csak a spanyol egészségügyi ellátás szintje lett kissé kiszámíthatatlan: hol ingyen látják el a zarándokútlevél felmutatókat (mint a középkori kolostorokban), hol alaposan megvámolják a zarándokot, ügyet sem vetve a például a magyarok Európai Egészségbiztosítási Kártyájára. Márpedig a Szent Jakab-út – mint minden más teljesítménytúra – a nem kelően felkészült zarándokot számos egészségi problémával szembesítheti. De még egy egészséges és edzett túrázó is a kínok kínjait élheti meg.

A CIKK MEGJELENÉSÉNEK
TÁMOGATÓJA AZ **STA TRAVEL**
STATRAVEL.HU

KESERVES KUTYAGOLÁS

Az irachei kolostor-borház oldalában megpihenhet a fáradt vándor, a falba épített, ingyen bort és vizet adagoló kútból merítve pedig felfrissítheti magát. Bár még jócskán az út elején járunk, a kolostor falára egy zarándok a SPAIN IS PAIN („Spanyolország = fájdalom”) sokatmondó szójátékot pingálta – őszintén vallva érzéseiről.

Ahogy a Mezetán – Kasztília végeláthatatlan fennsíkjain – élők mondása is tartja: „Már ma látni, ki jön holnap látogatóba”, utalva ezzel egyrészt a nagy távolságokra, másrészt a széles horizontra. A hosszú távú (napi 15–30 kilométernyi) gyaloglás pedig szinte minden zarándoknál kisebb-nagyobb mértékű mozgásszervi panaszokkal jár, az út végén mindennapos a sebtapaszkokkal borított, vízholdyagos láb.

Az más kérdés, hogy a hólyagok kezelésére az érintettek és a jólétesültek egészen vad módszereket ajánlanak egymásnak az interneten. A nem megfelelő sebfertőtlenítés vagy a cérna dréknként való használata miatt gyakoriak a helyi fertőzések vagy az orbánc, az ilyesmi pedig könnyen a vállalkozás feladásával járhat. A hosszú gyaloglás után gyakori a végtagok fájdalma, izomsérülése, az átizzadt zokni pedig a láb gombásodásához vezethet. Nem csoda, hogy a közösségi szállásokra a bakancsot nem engedik be, és a zokni is csak az ablakban száradhat.

A gyakori hát- és derékfájás oka legtöbbször a rossz vagy a rosszul megpakolt hátizsák, amelynek vállpántja szélsőséges esetben akár a hónalj értrombózisát is képes kiváltani.

FOTÓ: MARIANO GOBBI (SHUTTERSTOCK)



A hosszú távú (napi 15–30 km-nyi) gyaloglás szinte minden zarándoknál kisebb-nagyobb mértékű mozgásszervi panaszokkal jár.

NEM SOK MINDEN MARADT OTTHON...

EGY ZARÁNDOK, TELJES MENETFELSZERELÉSSEN, KELLŐKÉPPEN ÖSSZEVISSZA PAKOLT ZSÁKKAL. JAVASOLT, HOGY A HÁTIZSÁK SÚLYA NE LEGYEN TÖBB, MINT A TESTSÚLY 10%-A – EZT A LEGTÖBB VÁNDOR PERSZE NEM FOGADJA MEG



FOTÓ: FELKAI PÉTER



FOTÓ: GENA MELENDEZ (SHUTTERSTOCK)

BORKÚT BODEGAS DE IRACHÉ-BEN

A KÖRNYÉK HIRES A JÓ BORT ADÓ SZŐLŐIRŐL. 1991-BEN AZ ÜLTETVÉNYT ÜZEMELTETŐ TÁRSASÁG BORKUTAT ÉPÍTETT AZ ÜZEM FALÁBA, AHONNAN A ZARÁNDOKOK INGYEN IHA TN AK EGY LÉLEKEMELŐ VÖRÖSBOR-ADAGOT. A BORKÚT A 8. SZ.-I BENCÉS APÁTSÁGN AK ÁLLÍ T EMLÉKET, AHOL A ZARÁNDOKOK FELFRISSÜLÉST TALÁLTAK. AKAD PERSZE, AKI DEMIZSONN AL ÉRKEZIK...

A VÉGTELENNEK TŰNŐ GALÍCIAI RÓNÁN

A SÍKSÁGON VEZETŐ GYALOGUTAK NAGY RÉSZÉN NEM ENYHÍ TI ÁRNYÉK A NAPSÚTÉST ÉS A HŐSÉGET. ITT MÁR ELFOGY A BESZÉLGETŐKE DV, MINDENKI CSAK A LÉPÉSEIT ÉS AZ AZNAPRA HÁTRALÉVŐ TÁVOLSÁGOT SZÁMLÁLJA

MINDENNAPI HŐSOKK

A végtelennek tűnő galíciai síkságon vezető gyalogút nagy részére nem vetül árnyék, nincs, mi ellensúlyozza a tűző Nap okozta hőséget. A fizikai és pszichikai terhelésen túl ezért a hőártalmak különböző formáival is számolni kell – napszúrással, hő okozta ájulással, hőséggörcsökkel. Ezenkívül az extrém magas UV-sugárzás okozta leégéssel, bőralergiával is sokaknak szembe kell nézni. A hőség ráadásul – a rendkívüli izzadás miatt – szélsőséges folyadékvesztést is okoz. Az útikalauzok nem győzik eléggé hangsúlyozni a bőséges és egyenletes folyadékbevitel fontosságát. Ám a túrázóknak minden deka súly számít, amit gyakran éppen a vízen igyekeznek megspórolni, és a kiszáradás akár halálos kimenetelű is lehet.

Az elégséges folyadékfogyasztást viszont sokan sajátosan értelmezik: a mekkai zarándoklat muszlim zarándokaival szemben (ahol az alkoholfogyasztás eleve tiltott), a Szent Jakab útján járóknak nem tilos az alkohol. És nyilvánvaló, hogy egy kimerítő nap végén jólesik a zarándoktársakkal leülni pár pohár italra.

Az útikalauzok nem győzik eléggé hangsúlyozni a bőséges és egyenletes folyadékbevitel fontosságát. Ám a túrázóknak minden deka súly számít...

POLOSKA ÉS TÖMJÉN

„Nem is vagy igazi zarándok, míg nincsen poloska-csipésed” – tartja a mondás, és valóban: az El Camino résztvevőinek – a hatóságok és a zarándokhivatal minden törekvése ellenére – a poloskák okozzák a legtöbb kellemetlen percet. Noha az állat nem hordoz betegséget, csipése viszkető kiütéseket és sokszor allergiás reakciót okoz. A panaszokat fokozza a hiányos személyi higiénia, ami a zarándokszállások nyújtotta szerényebb tisztálkodási lehetőségek miatt érthető.

Ezek azonban még mindig paradicsomi állapotok a régebbi korokhoz képest, ahol az Út végére érkező vándorok szagát a compostelai templomban csak úgy lehetett elviselni, hogy ember nagyságú tömjénes füstölőt lóbáltak felettük mise közben. A világ legnagyobb füstölője ma már csupán turistalátványosság, melyben csak jeles ünnepekkor égetik el a 40 kiló súlyú tömjént.

Az Útra induló nők számára az egyik legnagyobb gond a több mint egy hónapig tartó vándorlás során beköszöntő menstruáció. Mivel az útvonal mentén még a legkisebb faluban is találhatunk gyógy-

Az Út végére érkező vándorok szagát a compostelai templomban régebben csak úgy lehetett elviselni, hogy ember nagyságú tömjénes füstölőt lóbáltak felettük mise közben.

BOLDOG PIHENŐ

A COMPOSTELAI KATEDRÁLIS TERÉNEK SZEGLETÉBEN. A KLASSZIKUS ZARÁNDOKBOT – MELYEN A HOROG EGYKOR A TARISZNYA HORDOZÁSÁRA SZOLGÁLT – HELYETT MA MÁR INKÁBB A „NORDIC WALKING” BOTOK A NÉPSZERŰEK. EZ NEMCSAK TÁMASZ, HANEM FENNTARTJA A MEGFELELŐ IZOMKONDÍCIÓT IS ÉS KIVÉDI A KÉSŐI IZOMKÁROSODÁSOKAT AZ EGÉSZ NAPOS GYALOGLÁS UTÁN

FÜSTÖLŐIRÁS

40 KG TÖMJÉNT ÉGETTEK EL BENNE MISÉNKÉNT (EZ MA MINTEGY 450 EURÓ!) ÚGY, HOGY A TETŐZETRŐL LÓGÓ 38 MÉTERES KÖTÉLEN A 64 MÉTERES KERESZTHAJÓ HOSSZÁBAN LÓBÁLTA 8 MARKOS EGYHÁZFI, ÍGY SEGÍTVE ELVISELNI A HÓNAPOK ÓTA ZARÁNDOKOLÓK ÁRASZTOTTA BÚZT



FOTÓ: FELKAI PÉTER

A BETELJESÜLÉS

FÁRADT VÁNDOROK ÜLNEK A SANTIAGO DE COMPOSTELAI KATEDRÁLISSAL SZEMBEN FEKVŐ HATALMAS TÉREN, A PRAZA DE OBRADOIRÓN



FOTÓ: FELKAI PÉTER



FOTÓ: FELKAI PÉTER



FOTÓ: FELKAI PÉTER

RONCESVALLES ZARÁNDOKSZÁLLÁSA

AZ INTIMSZFÉRA HIÁNYA ÉS A TÖBBI ZARÁNDOK ELVISELÉSE KÜLÖN SPIRITUÁLIS KIHÍVÁS AZ ÚTON LÉVŐKNEK. A SZÁLLÓK LEGTÖBBJE JÓL FELSZERELT ÉS KEDVEZMÉNYES ZARÁNDOK-ÁRÚ. ÜZEMELTETŐJÜK AZ EGYHÁZ, VAGY AZ ÖNKORMÁNYZAT, DE SOK EGYKORI ZARÁNDOK IS NYITOTT PANZIÓT AZ ÚT MENTÉN

MAGÁRA HAGYOTT BAKANCSPÁR

A BAKANCS VAGY TÚRACIPÓ A FELSZERELÉS LEGFONTOSABB RÉSZÉ. BETÖRETLEN PÉLDÁNYBAN NEM ÉRDEMES ELINDULNI, DE GYAKRAN MÉG A KIVÁLÓ LÁBBELI IS ELVÁSIK A 800 KM-ES GYALOGLÁS SZORÁN. MINDEGYIK ELHAGYOTT PÁR BAKANCS MÖGÖTT VAN EGY-EGY EGYÉNI TÖRTÉNET IS...



FOTÓ: DUKÁT CSILLA

szertárat, az intimkellékek beszerzése nem ütközik nehézségbe. Mégis – sokszor kényelmi szempontból – a nők gyógyszeres úton tolják el ciklusukat, ami eredménnyel nem mindig, kényelmetlenséggel és érzelmi feszültséggel azonban annál inkább jár.

A határtalan rónán való monoton gyaloglás, a kiszáradás és a felfokozott spirituális elvárások próbára teszik a zarándok pszichéjét is. A fátlan, végtelen síkságon az időérzék elhagyja a vándort, így érzi a csalódásokat, „istenes élmények” jöhetnek elő.

FOTÓ: FELKAI PÉTER



FÖLDGÖMB VILÁGLÁTÓ A TREND FM-EN
CSÜTÖRTÖKÖNKÉNT 16.35-KOR.
A RÁDIÓBAN VENDÉGÜNK A TÉMÁRÓL:
FELKAI PÉTER

TREND FM 94.2
GAZDASÁGI RÁDIÓ CSOPORT

KORÁBBI MŰSORAINK MEGHALLGATHATÓK:
WWW.TRENDFM.HU

HALÁLOS ÖSVÉNY

A nehéz terepszakaszokkal tarkított, 800 kilométeres gyalogút nemcsak megterhelő, de akár végzetes is lehet. A hosszú távú gyaloglás a krónikus megbetegedésben szenvedőknél vagy az idősebb, edzetlen embereknél jelentősen növeli a hirtelen szívhalál esélyét. Az idősebbeknél különösen a hegymenet okozta terhelés okozhatja a szívizomzat vérkeringési zavarát. A 60 éven felüli résztvevők száma pedig folyamatosan emelkedik, ezért a zarándoklat általános rizikófaktora is magasabb!

De még a fagyhalál sem ismeretlen a zarándoklat történetében; a magasabb, 1500 métert is meghaladó hágókon a téli időszakban eltévedt zarándokokat már több alkalommal érte utol ilyen módon a végzet.

A kagylóval jelölt zarándokút többször keresztezi az országutat, ezért gázolások is előfordulnak. Különösen igaz ez az utat kerékpárral teljesítőkre, akik a zarándokok 8-10%-át teszik ki. Noha a veszélyre mindenütt táblák figyelmeztetnek, a közlekedési balesetekből eredő halálozás a szívinfarktus után a második leggyakoribb halálok az El Caminón!

Egészen furcsa, már-már bizarr eseteket is rögzít a zarándokút krónikája. Előfordult, hogy valaki alig tette meg az út első lépéseit, mikor holtan esett össze. Fiatalok egy csoportja akkor vesztette életét, mikor kisiklott a zarándoklatról hazafelé tartó vonatuk. Buszos csoportot is ért hasonló tragédia. Akadt, aki vágyott végcéljánál, Santiago de Compostelában hunyt el, és aki az út legvégén, az óceán partján végezte életét. Itt, Finis-terreben (a „világ végén”) ugyanis szokás, hogy a zarándoklat befejezésekor a vándorok megfürdenek, jelképesen megszabadulva a világi és lelki

CAPO FINISTERRE

AZ IGAZI ZARÁNDOKÚT ITT ÉR VÉGET. KÖZÉPKORI EREDETŰ SZOKÁS SZERINT A PARTON EL KELL ÉGETNI A ZARÁNDOKLAT SORÁN VISELT RUHÁZAT EGY DARABJÁT, A TENGEBEN LE KELL FÜRDENI AZ ÚT (ÉS A LÉLEK) PORÁT, MAJD A NAPLEMENTÉNÉL SZÁMOT ADNI MAGUNKNAK AZ ÚTRÓL

Az idősebbeknél különösen a hegymenet okozta terhelés okozhatja a szívizomzat vérkeringési zavarát.

A LEGMAGASABB PONTON ▶

500 MÉTERES HEGYCSÚCSON ÁLL A VASKERESZTES TETEJŰ „CRUZ DE FERRO”. AZ ITTENI KAVICSELHELYEZÉS ÉS/VAGY IMA JELENTI SOK ZARÁNDOK SZÁMÁRA A LELKI TERHEK ELHAGYÁSÁT. A KÖHORDÁS SZOKÁSA VALÓSZÍNŰLEG ABBÓL ERED, HOGY A COMPOSTELAI KATEDRÁLIS ÉPÍTÉSEKOR KÉRTÉK A HÍVŐKET, HOZZANAK EGY-EGY TÉGLÁT A TEMPLOMHOZ

Megható szokás, hogy azoknak, akik haláluk miatt hagyják félbe a zarándoklatot, valamelyik családtagja fejezi be a vándorlást. Ilyen esetekben a zarándokirodán az elhunyt is megkapja a zarándokoklevelet.

FELEJTÉS, KERESÉS, KIHÍVÁS

A FÉRFI FELESÉGE ELVESZTÉSÉT SZERETNÉ FELDOLGOZNI. GYERMEKEIT BABAKOCSIBAN ÉS KENGURUBAN VISZI. A MONOTON MENETBEN A VÁNDORT ELHAGYJA AZ IDŐÉRZÉK, ÉS ÉRZÉKCSALÓDÁSOK, ISTENES ÉLMÉNYEK JELENNEK MEG. A SPIRITUÁLIS ZARÁNDOKLAT FESZÜLTÉG- ÉS DEPRESSZIÓENYHÍTŐ HATÁSÁT NÉHÁNY ORVOSI KÖZLEMÉNY IS ALÁTÁMASZTJA

A CAMINO FÉLÚTJA, PONFERRADA

A NAPI 10–20 KILOMÉTERES GYALOGLÁS UTÁN, VAGY PIHENŐKOR JÖL JÖN A KÖNNYŰ FLIP-FLOP PAPUCS, SZELLŐZTETI A LÁBFEJÉT, ÉS A HOSSZÚ GYALOGLÁSTÓL FELDAGADT BOKÁT IS MEGSZABADÍTTJA A SZORÍTÁSTÓL. A BAKANCSVISSZAVÉTEL NEM FÁJDALOMMENTES...

mocsoktól. Több fiatal is megfulladt már e fürdőzés közben, hiszen az óceán szikláknak csapódó hullámai senkit sem kímélnek.

Megható szokás, hogy azoknak, akik haláluk miatt hagyják félbe a zarándoklatot, valamelyik családtagja fejezi be a vándorlást. Ilyen esetekben a zarándokirodán az elhunyt is megkapja a zarándokoklevelet, hiszen az eltávozott – ahogy az oklevélhez csatolt levél fogalmaz – „a földi zarándokut az égivel váltotta fel”.

A leírt nehézségek azért senkit se riasszanak el az El Camino-zarándoklattól! Ellenkezőleg: megismerve a lehetséges ártalmakat, azok majdnem mindegyikét ki lehet védeni gondos felkészüléssel – mind utazás előtti orvosi tanácsadással, mind egy kis előzetes formába hozó gyaloglással. Így fog adni nekünk lelket gyönyörködtető látványokat, fizikai kitartást és megerősített önbizalmat Szent Jakab útja. Buon Camino!



FELKAI PÉTER
MENTŐORVOS,
AZ UTAZÁSORVOSTAN
KANDIDÁTUSA



FOTÓK: FELKAI PÉTER

