



## El camí de Santiago en BTT (de Roncesvalles a Santiago de Compostela-800 km)

Aquesta aventura s'inicià ara fa quatre anys quan el meu company de feina, en Miquel, em comentà que aquell any aniria a fer el camí amb el seu germà Lluís. Aquell any tenia altres plans, però la idea em va agradar. Com que acostumem a sortir junts amb bicicleta, vaig viure de ben a prop els preparatius de la sortida i posteriorment, quan van retornar, vaig poder escoltar de primera ma els comentaris de la seva formidable experiència. En Miquel em va comentar que probablement ho tornessin a repetir al cap d'uns anys ja que els va quedar un record molt agradable.

Han passat quatre anys i en Miquel em torna a fer la proposta: anem a fer "El camino", t'hi apuntes?. Després d'uns dies de reflexió li vaig dir que sí.

Vàrem programar unes sortides de preparació, a ser possible dues per setmana, per tal de millorar la resistència física i arribar a Santiago en bones condicions. Ens havíem proposat seguir, en la mesura que fos possible, tot el camí pel "camino", ja que hi ha força gent que davant d'un lloc complicat o per no fer tanta volta, opten per la carretera. El camí oficial dona més voltes, tot apropant-se als pobles, ermites, monuments, "cruzeiros", ponts i fins i tot passa per alguna calçada romana. Si aquest recorregut es realitza per carretera, bona part d'aquest conjunt arquitectònic, cultural i de tradició no està a l'abast del pelegrí, perdent-se així un dels al·licients més espectaculars de tot el recorregut.

Així doncs el 28 de juliol a les onze del vespre partim en autocar de Barcelona en direcció a Pamplona. Vàrem triar aquest horari per guanyar quasi un dia, ja que el transport cap a Roncesvalles és força pobre. Arribem a Pamplona a les cinc del matí, fa fred i ens esperem en una plaça prop de l'estació d'autobusos. Un cop a obert la consigna anem a buscar les bicicletes, que vàrem haver d'enviar una setmana abans. Les muntem, colloquem les alforges i esperem un taxi, que hem llogat per les nou del matí, que ens aproparà a Roncesvalles.

Un cop allà anem a omplir les credencials conforme volem ser pelegrins del camí de Santiago i a les onze del matí, després de fer-nos la foto de rigor, sortim de Roncesvalles. Davant nostre 800 km. de paratges inoblidables iniciant aquest llarg camí de pelegrinatge. Dia rera dia, molta gent com nosaltres, embrenen aquesta aventura.

No vull descriure aquí cada pas que fèiem ni cada etapa que recorriem, ja que a qualsevol llibreria podeu trobar llibres i guies de les més variades que s'adaptin al vostre "camí", ja sigui a peu o en bicicleta. El més important és fixar-se els dies que tens per fer el recorregut que et proposis i comptar un

parell de dies per a imprevistos.

Nosaltres ens vàrem fixar un màxim de dotze dies. A partir d'aquí et plantejges les etapes, la durada de les mateixes i les parades obligades per a fer turisme. Tot i així l'etapa que t'havies proposat quasi mai la pots acabar d'acomplir exactament, a vegades no hi arribes, d'altres el passes i d'altres has de passar per força perquè no tens lloc per fer nit. Ens vam plantejar etapes de 50 a 70 km. diaris i no sempre ho vàrem aconseguir sigui per aturades tècniques, mecàniques o físiques. Les primeres cinc etapes vàrem tenir problemes mecànics, punxades i trencament d'un radi, a les següents tot va anar com una seda.

Quant a la part física com més s'avança més notes el cansament, i les darreres etapes són les més dures de tot el recorregut. És per això que recomanem que si penseu fer el camí, aneu-hi ben preparats. El sol i la calor són d'altres factors en contra, així com la pluja i el fred. De bon matí (sortim a les set dels albergs), fa fred i cal abrigar-te (com exemple citarem els 11° de temperatura de León en ple agost), més tard has de treure't la roba i ja abans del migdia has de començar a posar-te crema solar per aguantar el sol tòrrid a més de 30°. És per aquest motiu que és recomanable portar dos bidons d'aigua a la bicicleta i anar canviant l'aigua a mesura que vas trobant fonts. En definitiva beure molt encara que no en tinguis ganes, refrescar-te bé i per evitar insolacions posar-te barret que et tapi el clatell o bé embolicar-te'l amb un mocador.

El menjar també és important per aguantar tantes hores damunt la bicicleta. Al matí abans de sortir ens preniem quatre galetes, magdalenes, alguna pasteta o barreta energètica, iniciant el recorregut tot xino-xano per anar escalfant. Sobre les nou del matí ens paràvem a fer un bon esmorzar a base d'ous ferrats amb patates, cansalada o altre menjar calent. Amb això tiràvem fins a la una o les dues del migdia per dinar, sense menjar massa a base de fruita o un petit entrepà. Quan el cos ho necessitava fèiem una migdiada i així deixàvem passar el sol més calent. L'etapa no s'acabava aquí, normalment repreníem camí fins a les cinc o les sis de la tarda fins arribar a un alberg on hi hagués plaça. Normalment en trobes, però com que hi ha agències de viatges que també es dediquen a fer excursions pel camí, fan reserves pels seus clients i ocupen el lloc dels pelegrins que porten tot el dia caminant o en bici. Després et cal dormir a terra, si tens sort amb matalàs, sinó... Per acabar el dia un gran àpat, el sopar. Ho fèiem en algun restaurant que ens recomanava la gent del mateix alberg. Un lloc que et serveixen bé, no massa car i que donen força menjar. I d'aquí al llit, a dormir d'hora que l'endemà cal aixecar-nos a les sis i quart del matí.

D'albergs, n'hi ha per tots els gustos. N'hi ha que de fora no en donaries un duro, però a dins és una