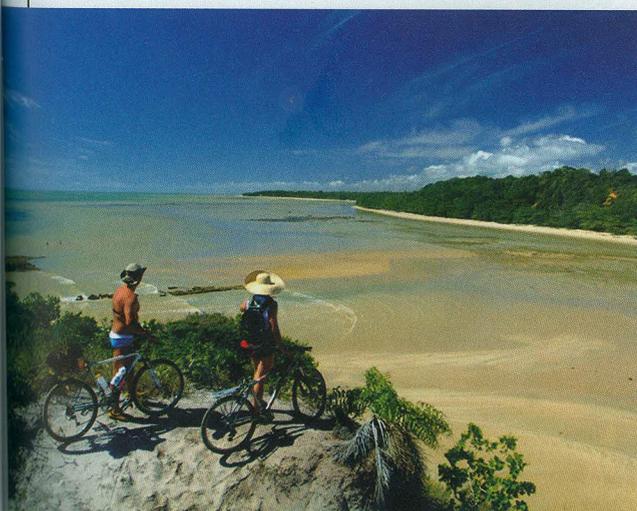


A BIKE!

arceiros  
entrega de  
cos meses.  
oodiam  
os ciclistas  
n botão,  
omentou a  
de bicicleta  
namento  
eguinte  
croniza a  
para sair  
entregador  
ão perde  
nto da coleta  
har todo o  
m se interessa  
do aplicativo  
encher um  
ntos exigidos.  
os, pode

© SAMPABIKERS / DIVULGAÇÃO



## ROTA DO DESCOBRIMENTO

A Rota do Descobrimento é uma grande aventura para ser lembrada por toda a vida. Pedale por pequenas estradas, trilhas e praias do sul da Bahia. São seis dias de pedaladas a beira mar, cruzando rios e falésias por trilhas em meio a coqueirais. Travessias de barco, passeio de escuna, mergulho em corais e uma inesquecível apresentação indígena na tribo Pataxó. Conforto, requinte e ótima gastronomia típica baiana fazem parte dessa inesquecível viagem de bicicleta. Em todo o trajeto é oferecido suporte e a cada hospedagem o ciclista conhece um novo hotel em um novo lugar, sempre charmoso, confortável e com boa comida.

QUEM LEVA  
Sampabikers  
sampabikers.com.br



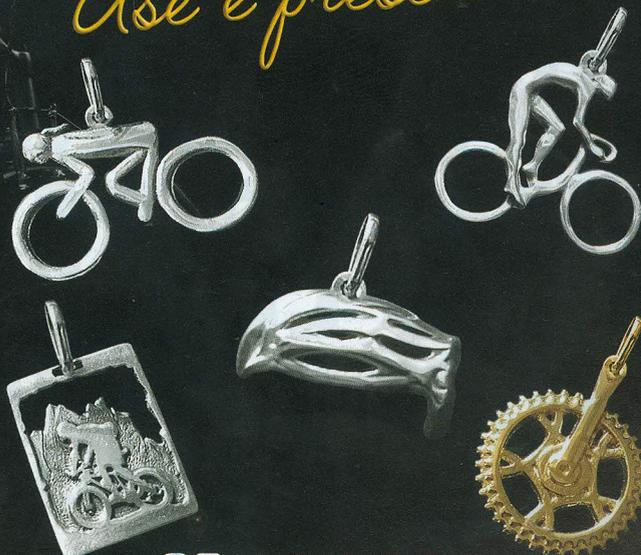
© OPERADORA / SAMPABIKERS

PEDALE NESTA COLEÇÃO



# MAGIA das JOIAS®

Use e presenteie!



📱 MAGIADASJOIAS

☎ (11) 2092 5200

✉ MAGIADASJOIAS@MAGIADASJOIAS.COM.BR

MAGIADASJOIAS.COM.BR

# O CAMINHO DE SANTIAGO DE COMPOSTELA

Texto e Fotos **Paulo de Tarso**

**A** Espanha é um país menor que o estado da Bahia, dividido em cinquenta províncias que, agrupadas entre si, formam onze regiões (ou comunidades) onde se concentram diferentes etnias, com línguas e culturas próprias e um certo grau de autonomia política.

O Caminho de Santiago começa no País Basco e termina na Galícia, duas das mais peculiares dessas regiões espanholas. São dois mundos distintos, apesar da igual beleza da paisagem e da sempre generosa acolhida do povo espanhol. As

terras bascas, nas quais o peregrino avança cerca de um terço da viagem, até a cidade de Logroño, são como um barril de pólvora prestes a explodir – a maioria da população deseja a independência da região. Já a Galícia resume uma Espanha eminentemente camponesa, tranquila, verde e agrícola, que avança até a costa do Atlântico. Tais diferenças revelam outra diversidade cultural. Muda a arquitetura das casas, costumes e, principalmente, a língua. O galego, por exemplo, poderia ser classificado como uma versão genuína do portunhol – é o espanhol mesclado ao

sotaque e à forma do português clássico, de Portugal.

## Escolha da rota

Existem várias rotas: Caminho Francês, Caminho Aragonês, Caminho Português, Caminho do Norte e Via de La Plata. A rota mais conhecida é o Caminho Francês, de aproximadamente 748 km. O Caminho Francês se encontra com o Caminho Aragonês em Puente de La Reina, a 672 km de Santiago de Compostela, e de lá tornam-se um só até o final.

O cotidiano de um peregrino parece metódico, →

**A catedral de Santiago de Compostela** recebe seus visitantes como nos séculos passados. Nas grandes missas, os padres reúnem-se no fim da celebração para a cerimônia do Botafumeiro, o incensário gigante que tem que ser impulsionado por vários homens.

Se você não é católico, não acredita no poder de São Tiago e muito menos em remissão de pecados, vá assim mesmo. A dica é ficar hospedado na Hostal dos Reis Católicos, um antigo hospital para peregrinos, transformado na casa mais disputada da rede Paradores de Turismo.

Passar dias e dias pedalando, dormindo em albergues, pagando os pecados pedalada por pedalada, talvez nem o próprio São Tiago aguentasse. A decisão de fazer o caminho deve ser bem estudada. Procurar diferentes pontos de vista, buscar informação em livros e outros documentos é fundamental.

Fazer o caminho de Santiago é um conceito flexível, sem começo, apenas com meio e fim. Ser peregrino é andar a pé ou a cavalo cem quilômetros, ou de bicicleta pelo menos trezentos. Além disso, cada um faz o percurso que pode.

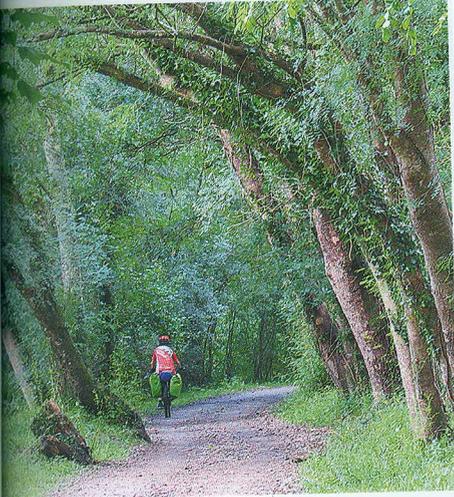
O presente para a missão cumprida é entregue em Santiago, ao lado da catedral, e se chama compostelana. Para obtê-la, o peregrino tem de apresentar sua credencial com os carimbos em forma de concha dados nos albergues de peregrinos por onde passa e, na maioria das vezes, onde dorme.



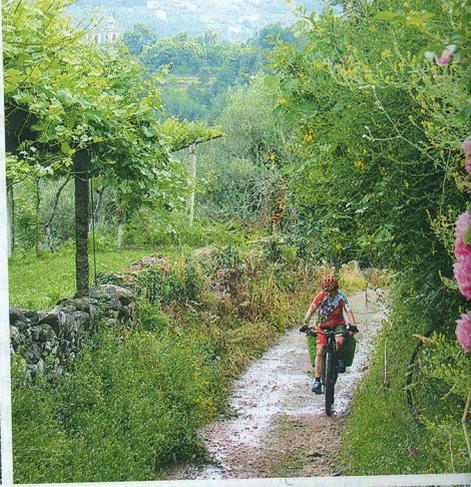
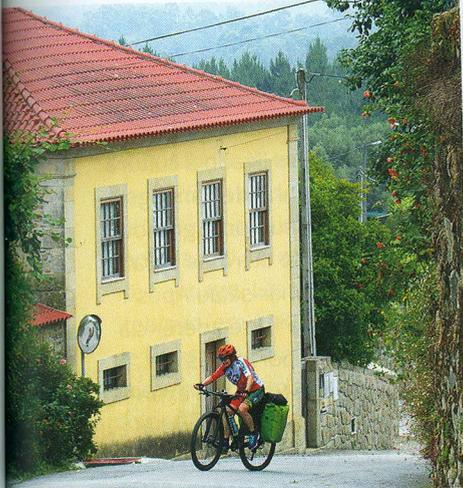
al de San-  
Compostela  
us visitantes  
s séculos pas-  
s grandes mis-  
ndres reúnem-  
da celebração  
rimônia do  
iro, o incensá-  
e que tem que  
ionado por  
mens.



ção é católico,  
lita no poder  
ngo e muito  
a remissão de  
vá assim mes-  
é ficar hos-  
a Hostal dos  
cos, um antigo  
ara peregrinos,  
ado na casa  
utada da rede  
de Turismo.



s e dias  
o, dormindo  
ues, pagando  
os pedalada  
ada, talvez  
prio São Tiago  
e. A decisão  
caminho  
em estuda-  
ar diferentes  
vista, buscar  
o em livros e  
umentos é  
tal.



minho de  
um conceito  
m começo,  
m meio e fim.  
no é andar a  
valo cem qui-  
u de bicicleta  
s trezentos.  
cada um faz  
que pode.

para a  
nprida é  
m Santiago,  
catedral, e se  
npostelana.  
a, o peregrí-  
representar  
cial com  
s em forma  
dados nos  
de peregrinos  
assa e, na  
s vezes, onde





mas jamais é monótono. Ele acorda cedo, ainda antes do sol. Um bom café e pedal na estrada, eis a receita do dia. O Caminho de Santiago não é uma trilha linear, única, que corre sempre por um mesmo tipo de terreno. Ora cruza pastagens, ora lavouras, ora autopistas e às vezes é mesmo uma trilha picada aberta no meio da vegetação. Parece complicado, mas é difícil de se perder. Por todos os lados, placas de metal, antigos marcos de concreto ou simples setas amarelas pintadas em rochas e paredes orientam a direção do peregrino.

Santiago de Compostela é a capital da Galícia e principal centro cultural e administrativo desta comunidade. Sua população é de 120.000 habitantes e seu índice de crescimento é o mais alto da Galícia. É uma cidade movimentada, por causa dos muitos visitantes e da vida agitada dos jovens de toda a Galícia que enchem a universidade local. Tudo ali gira em torno da mítica Praça do Obradoiro, verdadeira clareira entre ruelas do centro histórico e onde se concentram as três principais construções antigas da cidade: a Catedral de Santiago, o Palácio do Ayuntamiento

e o antigo Hospital de Los Reyes Católicos. O objetivo é alcançar o túmulo de São Tiago. A reação dos peregrinos ao chegar à praça é imprevisível. Uns choram ao entrar na igreja, alguns admiram sua beleza, outros vêm simplesmente como o complemento da viagem e querem mais é descansar.

Mais além de todas as experiências vividas o mais importante acima de tudo é estar no caminho.

### O Caminho Português

Os portugueses sentem-se muito orgulhosos de

ser, desde as origens, o povo mais ligado à cultura do Caminho de Santiago, e de possuir uma grande variedade de rotas para encaminhar-se ao Apóstolo. Essa forte aderência do culto português ao Apóstolo Santiago exprime-se nas igrejas românicas que se situam pelo caminho. Não só o estilo é que tem ligação com a peregrinação jacobea, mas também as albergarias, hospitais e templos dedicados ao apóstolo.

Reis e rainhas portugueses sempre mostraram o interesse da corte, empreendendo pessoalmente a peregrinação ao túmulo

do apóstolo. A rainha D. Afonso foi D. Afonso. Em 1220, D. Afonso de D. D. Afonso. Santa Isabel até Santiago. Steblovsky de Rosal. saíram do porto. Lima, u... ainda há trilha. esteve de Santiago. Galo de... lo de P... à peregrinação. assim. Vieira, partir... com u... guês d...



ens, o  
à cultura  
antiago,  
grande  
s para  
Após-  
erência  
s ao  
experi-  
omã-  
n pelo  
estilo  
com a  
veia,  
berga-  
mplos  
tolo.  
gue-  
ram o  
empre-  
ente a  
nulo

do apóstolo. O primeiro foi D. Afonso II, em 1220. Em 1225, depois da morte de D. Dinis, a Rainha Santa Isabel peregrinou até Santiago. Lassota de Steblovo, em 1581, e Leão de Rosmithal, em 1446, saíram de Porto, passando por Braga e Ponte de Lima, um caminho que ainda hoje os peregrinos trilham. Portugal sempre esteve ligado ao Caminho de Santiago. A lenda do Galo de Barcelos, o símbolo de Portugal, está ligada à peregrinação jacobea, assim como o símbolo, a Vieira, que foi instituído a partir de um fato ocorrido com um cavaleiro português de Maia.

Mas entre todos, assume particular relevo a estrada real Porto-Barcelos-Valença, conhecida também como Caminho do Lima, onde confluem quase todos os demais, reforçando este percurso como a espinha dorsal dos caminhos portugueses de Santiago.

Com tudo isso, me faz sentir que o Caminho Português é o melhor de todos. Mais bonito, cidades mais legais ao longo do trajeto, pessoas mais receptivas e muitos outros fatores. Mas isso é uma opinião pessoal, pois gosto não se discute. Nesse ano percorri pela 13ª

vez o caminho, sendo que é a 4ª vez pelo caminho português, que havia feito pela última vez em 2003. Fiquei surpreso e feliz em ver como o caminho português se desenvolveu. Recomendo fazer sozinho seguindo as setinhas amarelas e se hospedando em albergues ou de uma forma organizada, como fazemos no Sampa Bikers.

Separamos algumas dicas importantes para quem pretende percorrer o caminho:

### Peregrinação

A peregrinação é um ato essencialmente religioso.

A arte e a paisagem do Caminho de Santiago, além de outros valores ligados à Rota Compostelana, como a solidariedade ou a auto superação, contribuem em boa medida para engrandecer esta dimensão espiritual.

No entanto, ao longo dos séculos, o Caminho também gerou uma extraordinária vitalidade cultural e socioeconômica, que transformou esta via de peregrinação num espaço aberto ao encontro cultural entre os diversos povos, motivo pelo qual foi declarado Primeiro Itinerário Cultural Europeu pelo Conselho de Europa. →

## Antes de começar

Percorrer o Caminho de Santiago de bicicleta não é tarefa fácil, mas ele pode ser completado por qualquer pessoa com uma mínima preparação física. E não é fácil porque são quase 800 km por estradinhas de terra, as vezes com muitas pedras e possivelmente com água na maior parte do ano. Desse trajeto aproximadamente a metade é em zonas com contínuas subidas, descidas e alguma outra serra de considerável desnível. Mas o peregrino pode planejar seu trajeto

dependendo da sua preparação física e do tempo disponível.

Os fatores mais importantes a levar em conta antes de iniciar o percurso são: a preparação da bicicleta, a preparação física, a alimentação, a planificação do percurso, o previsível estado do caminho e a bagagem.

## A preparação da bicicleta

A bicicleta ideal para o caminho é uma mountain bike; o equipamento básico de qualquer cicloturista costuma ser

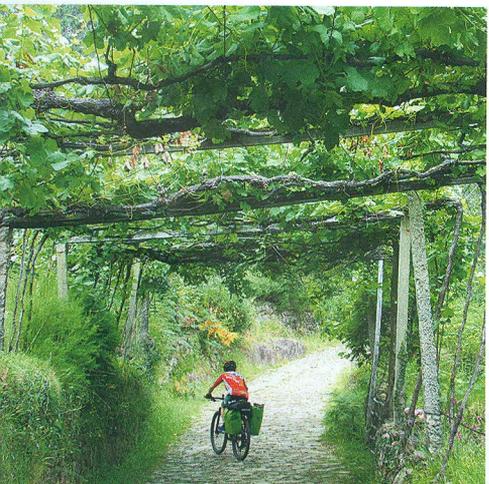
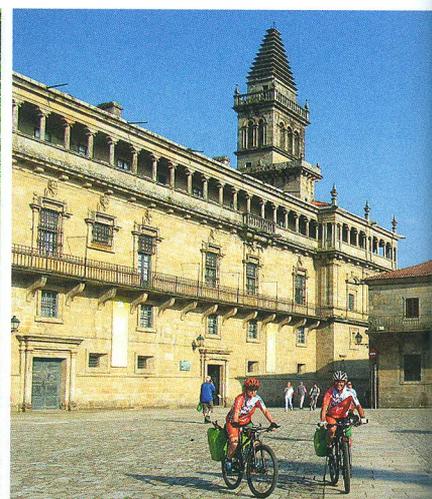
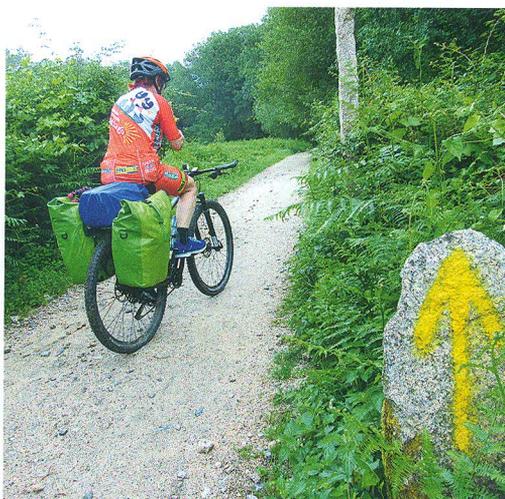
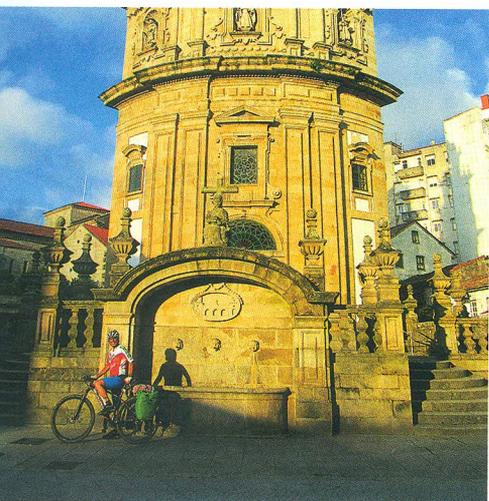
bastante adequado para encorajar o caminho, mas é preciso conferir se tudo funciona perfeitamente, e não esperar o último dia para revisar a sua bicicleta. De qualquer jeito, deve-se instalar os bagageiros onde será transportado o peso extra. Um outro complemento de grande utilidade é a bolsinha embaixo do selim, lugar ideal para guardar as ferramentas. Também podemos reparar o peso com pequenas sacolas especiais que se penduram no guidão e que são muito úteis para carregar a documentação

necessária e os mapas do roteiro. (É muito importante organizar equilibradamente a bagagem na bicicleta).

Se a sua bicicleta não dispõe do tradicional descanso (aquele pezinho), é conveniente instalá-lo.

Também pode ser conveniente estar equipado com um GPS. Facilitará muito a compreensão dos mapas, ajudando na planificação do roteiro durante o percurso.

Hoje é possível alugar boas bicicletas no caminho e evitar o inconveniente



s mapas do  
o impor-  
equilibra-  
agem na

ta não  
cional des-  
pezinho), é  
stalá-lo.

ser con-  
equipado  
facilitará  
eensão  
dando na  
roteiro  
urso.

alugar  
no cami-  
nconve-

niente de problemas com as companhias aéreas que costumam cobrar alto para transportar as bicicletas.

A empresa Bicigrino oferece um serviço de locação de bicicletas que entrega no seu ponto inicial e que depois pode ser devolvida no final da pedalada em Santiago de Compostela.

[www.bicigrino.com](http://www.bicigrino.com)

### A preparação física

Para os já iniciados basta manter um ritmo de pedaladas, mas para os menos acostumados é importante a preparação para pedalar em trechos que oferecem uma certa técnica. Por exemplo, é importante se acostumar a pedalar em singletracks e a fazer downhill com os bagageiros na bicicleta, ou pedalar em zonas rochosas ou com musgo.

Os não iniciados deverão começar por um treino leve de aclimação à própria bicicleta e pedalar por terrenos irregulares. Não convém tentar fazer muitos quilômetros nos primeiros dias de treino. É suficiente começar a treinar um mês antes da viagem. Mas é preciso treinar todos os dias aumentando gradativamente a quilometragem e a complexidade da pedalada. Durante a última semana é bom treinar já com a bagagem na bike

e carregando as mesmas coisas que na viagem. É muito importante experimentar tudo antes de partir, como por exemplo: a sapatilha, os freios, kit de remendos, etc.

E é muito importante saber resolver os pequenos problemas mecânicos, que sem dúvida aconteceram no meio da viagem.

### A planificação do percurso

O Caminho de Santiago não é uma corrida até Compostela, mas um passeio onde o peregrino desfruta de todas os componentes do caminho: paisagens, praias, museus, etc.

Na hora de planejar a viagem, são importantes as seguintes coisas: tempo disponível, preparação física, condições do clima e flexibilidade nas mudanças de planos.

O lugar escolhido para dormir é um outro fator importante. Não devemos esquecer que são os peregrinos a pé os que tem prioridade nos abrigos; por isso é bom ter alguma outra alternativa na hospedagem.

O site oficial do caminho, [www.xacobeo.es](http://www.xacobeo.es), ajuda muito nessa planificação. Vale a pena conferir!

### O estado do caminho

No Caminho são impor-

tantes três elementos: o calor, a chuva e as zonas cheias de água ou lama. Sem dúvida a melhor data para fazer a viagem é o mês de junho ou os primeiros quinze dias de setembro; uma outra opção é entre o final de maio até os primeiros dias de julho.

Os meses de julho e agosto são os mais utilizados para fazer a peregrinação porque é a época de férias na Espanha, mas também é a mais quente. De novembro até maio o caminho é intransitável para ciclistas e é uma época muito fria. Em minha opinião, os melhores meses são junho, setembro e os primeiros 15 dias de outubro.

### A bagagem

O peso e o volume da bagagem deve ser o menor possível, já que vai ser carregado nos alforjes instalados na bicicleta: uma sacola ou pequena mochila para carregar os mapas e documentos e a máquina fotográfica, roupa especial para pedalar, sapatilha, uma roupa de frio para os locais altos, luvas, óculos escuros e uma capa de chuva que não ocupe muito espaço. Se você escolher uma época que não seja verão para fazer a viagem terá de incluir roupa de agasalho, luvas cumpridas e um gorro.

**Quem leva**  
Sampa Bikers  
[sampabikers.com.br](http://sampabikers.com.br)

Outros elementos básicos são um saco de dormir, caso você opte por ficar nos albergues, um kit de primeiros socorros, câmara de ar reserva, kit de remendos e todas as ferramentas que você possa precisar para arrumar sua bicicleta.

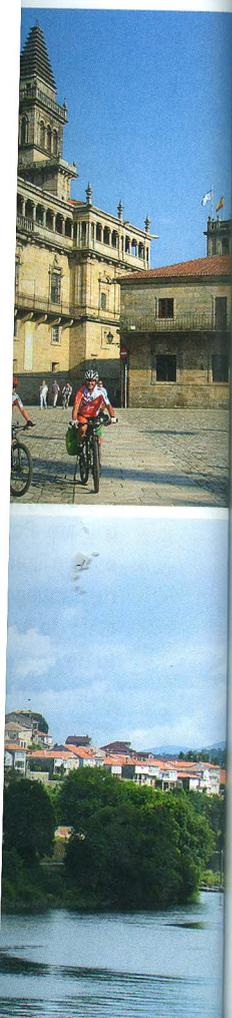
A bagagem pessoal deverá ser mínima e leve, sendo suficientes duas camisetas de algodão, meias, uma sunga, uma roupa de agasalho, um tênis, o necessário para o asseio pessoal, protetor solar e a documentação pessoal.

Alguns abrigos dispõem de máquina de lavar roupas, mas você também pode lavar suas roupas em rios.

Além de tudo isso, você poderá carregar um farol, um plástico com o qual você poderá cobrir sua bagagem se chover, e xerox dos mapas, porque nunca se sabe as surpresas que podem vir pela frente.

Agora só falta você pendurar a típica concha do peregrino na bike e iniciar a pedalada.

ULTREYA! ■





Em nenhum outro lugar do planeta encontramos tantos enigmas e lendas concentrados num espaço tão reduzido. E o principal mistério local são os moais, figuras humanas esculpidas em pedra que aparecem em todos os cantos da ilha e são sua marca registrada.

"A melhor forma de conhecer a Ilha de Páscoa é de bicicleta!"

**FAÇA COMO O PAULO. MANDE A FOTO DE SEU PEDAL PARA A REVISTA BICICLETA.**

Envie a foto para o e-mail [foto@revistabicicleta.com.br](mailto:foto@revistabicicleta.com.br). Sua foto poderá ser publicada gratuitamente em nossa revista, site ou fan page/facebook.