PREPARA IL TUO VIAGGIO

CONSIGLI PRATICI

Il Cammino di Padre Giovanni si sviluppa interamente nella Maremma grossetana e può essere un vero e proprio tuffo nella storia e nella natura di questa zona. Ha molte cose in comune con tutti gli altri cammini, ma ha anche alcune peculiarità. Intendiamo fornire perciò alcune indicazioni utili per poterlo svolgere al meglio, la maggior parte valide per tutti i cammini, alcune per questo particolare percorso. La prima cosa da considerare è il caldo e la mancanza d'acqua durante il percorso. La siccità di questi ultimi anni ha ulteriormente aggravato il problema e la vegetazione stessa ne porta tracce evidenti e preoccupanti.

Il percorso proposto non è un cammino lineare, ma volendo ad anello. La meta non è la tomba del santo, ma il luogo dov'è vissuto. L'arrivo ideale è Malavalle sicuramente un posto molto particolare nella Maremma e nella vita del Venerabile. Batignano, che troviamo all'inizio, è fondamentale perché il suo corpo è custodito nella Chiesa e può darci la giusta dimensione del pellegrinaggio. Tutti i paesi sono stati visitati dal grande Eremita, ma soprattutto nel silenzio dei boschi possiamo trovare le sue tracce.

Ogni tappa ha una sua peculiarità e va vissuta nella sua bellezza, un po' sulle orme di quest'uomo straordinario che ha percorso scalzo in lungo e in largo tutti le strade.

Arriviamo a Castiglione della Pescaia, sul mare, come a ricordarci l'ampiezza di vita alla quale siamo chiamati.

Il cammino è appena stato "tracciato" e questo porta ad avere alcune attenzioni. Sono tutti sentieri già esistenti e abbastanza puliti ma in alcuni tratti possiamo trovare rami, erba alta, per cui è prudente avere i pantaloni lunghi. Non sempre troverete le indicazioni chiare ai bivi, ci scusiamo fin da ora, ma purtroppo ce ne sono così tanti che sicuramente capiterà di trovarsi in dubbio. Ci sono pochissimi posti di ospitalità tipicamente pellegrina, la maggior parte sono agriturismi che hanno accettato la proposta di accogliere i pellegrini, starà proprio ai pellegrini far capire loro le esigenze e la bellezza di poter essere luogo di accoglienza. Passiamo attraverso zone poco abitate e quindi in alcune tappe ci sono pochi punti d'appoggio, in particolare per dormire. Se tutte queste cose possono essere inconvenienti, d'altra parte proprio queste caratteristiche rendono il cammino una vera scoperta.

PREPARA IL TUO VIAGGIO

LA CREDENZIALE

Ci sono molti motivi per cui possiamo percorrere dei sentieri a piedi o in bicicletta e lo facciamo sicuramente molte volte. Tutto il cammino di padre Giovanni si sviluppa sui Cammini degli Etruschi, una rete di sentieri che vuole collegare il nord della Toscana con i cammini del sud. Allora potremmo chiederci che differenza fa? O perché farlo? La condizione di chi va verso la tomba di un apostolo o sulle tracce di un santo cambia, magari il sentiero è lo stesso, così come l'abbigliamento e la persona, ma cambia il cuore: si diventa pellegrini. E' innanzitutto una questione di anima e cuore, l'intenzione di rafforzare la propria fede, provare a trovare il tempo per vivere un'importante esperienza umana e spirituale, e se c'è qualcosa che può contraddistinguere quest'intenzione è la credenziale. Fin dal medioevo la credenziale è un documento di viaggio che attesta l'identità del pellegrino la sua condizione e le sue intenzioni. Grazie alla credenziale oggi si possono ottenere sconti per mangiare, dormire, ingressi ai musei, ne segue ovviamente che il comportamento di chi la presenta dev'essere consono. Attesta altresì il cammino svolto, si raccolgono i timbri delle località incontrate e i luoghi visitati, per questo motivo diviene quasi subito un documento estremamente caro al pellegrino che conserva con cura, e una volta ritornato, tiene come un prezioso souvenir ricco di ricordi e impressioni.
Procurarsi la credenziale è facile, lo si può fare in anticipo o alla partenza.

Sono due modi diversi per ottenere la credenziale:

PRIMA DI PARTIRE richiedendola alla **Confraternita di San Jacopo di Compostella** che ha nel suo scopo sociale aiutare i pellegrini, mantenere i cammini e diffondere la sensibilità caratteristica di questo modo di viaggiare. E' possibile scrivere una mail a **segreteria@confraternitadisanjacopo.it**. La Confraternita presente in tutta Italia, indicherà il luogo e i modi per la consegna.

ALLA PARTENZA dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 17.00 presso gli uffici della Diocesi di Grosseto nella Cattedrale di San Lorenzo in piazza Dante a Grosseto. Per informazioni chiamare allo 0564 20143.

PREPARA IL TUO VIAGGIO

LA PREPARAZIONE

La prima scelta da compiere è quella delle scarpe giuste. I piedi sono sicuramente la parte del nostro corpo che camminando subirà in maggior stress. Il loro benessere è fondamentale e garanzia per poter proseguire. E' importante che le scarpe sostengono il tallone, ammortizzino i carichi, non bisogna partire con scarpe nuove, nel caso di un recente acquisto, è opportuno indossarle molti giorni prima di partire magari anche camminando su fronti diversi come asfalto sterrato salite e discese. Il cammino si svolge nella sua quasi totalità su strade sterrate e su tratti di sentiero con un fondo a volte molto sconnesso. Bisogna ricordare che anche più piccolo dei fastidi si amplifica di molto con l'andare del cammino e del carico in cui saremo sottoposti. E' sicuramente utile un allenamento e iniziare a camminare con una certa assiduità e su lunghi tratti, non sono solo i piedi a doversi abituare al cammino, ma anche le articolazione delle gambe, in particolare le ginocchia, la schiena e le spalle al peso dello zaino. Così facendo si riuscirà a sentire meno la fatica e saranno meno probabili dolori, se tuttavia questi si dovessero comunque presentare, il pellegrino non si deve scoraggiare, e qui infatti che interverrà un altro componente della sua preparazione: le motivazioni che lo hanno portato a scegliere il cammino. Dunque anche laddove il fisico subisca qualche battuta d'arresto, sarà la determinazione e la forza d'animo a fornire la spinta necessaria a portare a termine l'impresa.

LO ZAINO

Si consiglia che lo zaino non superi il 10% del peso di chi lo porta. Questo limite molto semplice ci obbliga a riconoscere l'essenziale e a liberarci di un sacco di cose inutili. Bisogna considerare poi che c'è pochissima acqua durante il cammino e uno o due litri, a seconda della stagione, va messa nel conto. E' una sfida e una scommessa scegliere le cose adatte ma sicuramente ci insegnerà l'essenzialità e un po' di fiducia in ciò e chi che incontreremo. Portare zaini pesanti rende difficile e pesante il camminare per cui è assolutamente da sconsigliare.

Saranno sufficienti un paio di ciabatte o sandali; una lampada, nel caso vi troviate a camminare la mattina prima dell'alba la sera dopo il tramonto; alcune mollette da bucato; delle spille da balia; un filo/spago è sempre utile, una piccola farmacia per possibili necessità; gli indumenti andranno ridotti il più possibile e bisogna considerare che questi potranno essere lavati la sera e asciugati anche mentre si cammina nelle giornate di sole. Consigliamo di usare pantaloni lunghi soprattutto in alcune tappe, un cappello a falda larga e può riparare dal sole soprattutto se si cammina d'estate.

Nell'organizzare il cammino è utile vedere dove si va a dormire perché molto probabilmente, purtroppo essendoci pochissimi luoghi di "accoglienza povera", potrete non portare il sacco a pelo e l'asciugamano, risparmiando del peso.

PREPARA IL TUO VIAGGIO

IL GPS

Abbiamo cercato di dare tutte le informazioni necessarie in questa guida per trovare sempre il sentiero, considerando però che, il cammino è stato appena tracciato e in alcuni posti potrebbe mancare l'indicazione, alcune tappe sono completamente immerse nella natura, con una quantità enorme di sentieri, stradine e incroci che possono farci sbagliare, e quindi ritrovarci nel bosco senza di punti di riferimento, consigliamo di usare sempre il GPS. Potete trovare la traccia sul sito web camminopadregiovanni.it.

SCEGLIERE E AFFRONTARE LE TAPPE

Il bello del cammino è la libertà che si prova nel decidere a che velocità, quanto camminare e dove fermarsi. Se siamo da soli la prudenza e la conoscenza dei propri limiti ci devono sempre guidare, se siamo in gruppo, camminare insieme, aspettarsi, aiutarsi cambierà i rapporti e ci renderà molto più intimi e vicini agli altri pellegrini. Alcuni consigli. Il primo invito e assaporare ciò che il cammino ci offre giorno per giorno: talvolta potrà essere una lunghissima camminata fino al tramonto, un l'altro invece è un breve tragitto perché l'incontro, la compagnia i racconti sono più importanti dei chilometri. In generale il cammino è una straordinaria occasione per mettersi in ascolto di tutte le parti di noi stessi, così riusciremo a calibrare le nostre energie con serenità senza esagerare.

Un altro ragguaglio importante è sui nostri piedi: è importante coccolarli un po' e custodire bene le ginocchia e tutto il nostro corpo, con un po' di stretching la sera se serve un po' di pomate e antinfiammatori.
Oltre alla cura del corpo dobbiamo pensare anche a noi stessi al nostro spirito. E' molto bello, se siamo in compagnia, prendere un po' di tempo di silenzio, gustare la bellezza di ciò che ci circonda, rientrare in noi stessi, ritornare ai motivi che ci hanno fatto partire, ascoltare quello che il nostro cuore ci dice, bello o brutto. Siamo sui passi di un uomo che ha cercato e amato il silenzio e ha donato la vita a Dio, cerchiamolo ed entriamoci in contatto dentro di noi. Padre Giovanni ha dato molte indicazioni concrete per vivere in pace, in pace era dentro di noi, perché non approfittare per provare a viverle?

PREPARA IL TUO VIAGGIO

LA CONDOTTA DEL PELLEGRINO

Un pellegrino solitamente si ottiene alcune regole di educazione che ne caratterizzano lo spirito non ne fanno un particolare tipo di viaggiatore, consapevole di essere su un cammino già percorso da altri che altri percorreranno in futuro. Già il fatto di salutarsi con l'augurio di "buon cammino" da un senso di cura e appartenenza ad una comunità. Allo stesso modo sarà importante avere riguardo per alcuni aspetti dell'ambiente delle strutture che ci ospitano di chi ci accoglie e degli altri pellegrini. Dando per scontato di non lasciare nessun genere di rifiuto lungo il cammino, si raccomanda di aver rispetto per l'ambiente in senso lato, evitando schiamazzi, attraversamenti di terreni privati e tenere una certa compostezza in generale. E' fondamentale attenersi al codice della strada facendo attenzione agli attraversamenti e al traffico. Un ultimo ragguaglio riguarda il comportamento nelle strutture che ci ospitano. La maggior parte sono normali agriturismi che si sono messi a disposizione con buona volontà per accogliere chi si è messo in cammino, nel migliore dei modi, il nostro comportamento rispettoso sarà la testimonianza migliore.

Infine pensiamo sia utile far notare che l'essere pellegrino comporta un modo di essere del tutto particolare: fondamentale è la gratitudine che lo caratterizza, è grato per la bellezza intorno a lui, è grato per l'incontro e l'accoglienza, è grato per una fonte per un luogo dove riposarsi, è grato per un saluto e un sorriso. A questo proposito in vari alberghi spagnoli si trova scritto: "il turista esige, il pellegrino ringrazia". Ma siamo certi che anche chi ci si approccia per la prima volta questa esperienza potrà scoprire, da solo, questi e molti altri motivi per essere sul cammino.

PREPARA IL TUO VIAGGIO

LA PREGHIERA

Non c'è nulla di così intimo e personale come la preghiera ed è bello che sia così. Ci sono tanti modi di pregare quante sono le persone al mondo! Tuttavia siccome siamo tutti uomini ci sono cose che valgono per tutti: la prima cosa, se siamo partiti con l'intenzione di fare un pellegrinaggio, sarà bene dare spazio nei nostri pensieri, durante la giornata, al rapporto con Dio, alla preghiera. Un consiglio, se siete in gruppo scegliete insieme un momento e un tempo per farlo e magari anche un tratto di percorso adatto.

Un secondo consiglio riguarda il modo di pregare. Preghiera è anche il nostro dialogo nei pensieri, purtroppo però capita che ci distraiamo molto facilmente, avere un testo su cui riflettere, alcune preghiere da dire ad esempio il rosario aiuta la concentrazione. Terzo, passiamo in alcuni paesi, pochi purtroppo hanno il parroco residente, ma in quasi tutti c'è la chiesa, se è aperta, entriamo, fermiamoci un attimo, se è antica molto probabilmente c'è entrato a pregare, a predicare, a celebrare una Messa anche padre Giovanni e magari arriviamo all'ora giusta anche noi per parteciparvi. Un ultimo consiglio, nella tradizione della Chiesa si dice che il quinto Vangelo è il Creato che Dio ha fatto perché in esso scorgiamo la sua Gloria, allora guardiamoci attorno, gustiamo la bellezza di ciò che ci circonda.

CONFRATERNITA DI SAN JACOPO DI COMPOSTELLA

DIOCESI DI GROSSETO

CONTATTI
www.camminopadregiovanni.it
info@camminopadregiovanni.it
0564 20143