

## PROXECTO CICLOTURISTA DO CAMIÑO DE SANTIAGO

---

*Diego Rojo Garrido*  
 Instituto Francisco Barreras  
 A Pobra do Caramiñal

### 1. XUSTIFICACIÓN DO PROXECTO

---

A experiencia que imos narrar naceu gracias á ilusión dun grupo de profesores e alumnos dos institutos Macías O Namorado de Padrón (curso 1995/96) e Francisco Barreras da Pobra do Caramiñal (curso 1996/97). Consistiu na realización do traxecto do Camiño Francés que vai desde León a Santiago de Compostela en bicicletas de montaña.

As razóns fundamentais da posta en marcha desta actividade foron porlle ó alumnado unha práctica radicalmente diferente ás que adoito se viñan facendo nos citados centros, e que se implicaran activamente na súa preparación e desenvolvemento como actores máis ca como espectadores.

Outra das razóns que xustifican a proposta radica en que desde a celebración do Xacobeo 93, o Camiño de Santiago vén cobrando unha sona e un interese mundial. Segundo a orde do 9 de decembro de 1992, da Consellería de Educación e Ordenación Universitaria, cómpre destacar en tódolos centros

docentes de Galicia a importancia que teñen os camiños de Santiago.

O Camiño non é só unha ruta de peregrinaxe, senón que ofrece tamén unha serie de atractivos para unha ampla diversidade de eidos. Esta particularidade pode entroncar directamente coa orientación interdisciplinar que a LOXSE lle pretende dar ó ensino integrándose no currículo de case calquera disciplina. Así pois, é recomendable involucrar varios seminarios que dean unha visión máis ampla sobre o aproveitamento da actividade. Neste proxecto participaron, dun ou doutro xeito, os de Educación Física, Lingua galega, Debuxo, Xeografía e Historia. Non estaría de máis que, así mesmo, estivesen implicados o de Relixión e o de Ciencias.

Optamos por face-lo Camiño en bicicleta e non a pé, como tradicionalmente se vén realizando, polo maior atractivo que presenta. Ademais, andando non era doado organizar unha actividade que durase máis de oito ou nove días e conseguir, neste tempo, apreciar grandes cambios paisaxísticos, culturais e xeográficos, etc. E así foi como xurdiu a idea de partir desde León e en bicicleta.

O ciclismo é unha actividade que ofrece unha variada gama de atractivos desde moi diferentes puntos de vista. Deixando á marxe o ámbito da competición, (desgraciadamente o máis elitista e remarcado polos medios de comunicación) diremos que:

Como actividade *recreativa*:

- Proporciona pracer polo movemento.
- Proporciona a posibilidade dunha relación social espontánea.
- Permite a participación de todo o mundo, sen distinción de idade, condición física, sexo, etc.
- Pon o individuo en contacto coa natureza e, ademais, non é contaminante.
- Ofrece múltiples posibilidades como práctica deportiva.

Como actividade *educativa*:

- É un excelente medio de traballo da condición física.
- Ofrece sensacións e percepcións distintas a outras prácticas deportivas.
- Permite traballa-las destrezas motrices.
- É un bo medio de educación vial.

Como actividade *hixiénica*:

- Adapta e mellora o sistema cardiovascular e respiratorio.
- Non repercute negativamente sobre as articulacións.
- Permite axusta-lo nivel do propio esforzo.

Como actividade *utilitaria*:

- É un vehículo accesible.
- É un bo medio de transporte turístico.
- É fácil de manter e reparar.
- Contribúe a mellora-los problemas derivados do tráfico e a diminuí-lo ruído e a contaminación.
- Dota o usuario de autonomía e, nalgúns casos, de maior velocidade de transporte.

## 2. CONTIDOS QUE SE VAN DESENVOLVER

---

O Camiño permítenos trata-los máis variados contidos e, como xa dixemos, relacionalos cunha gran diversidade de materias.

### FEITOS, CONCEPTOS E PRINCIPIOS

---

- O papel do Camiño de Santiago como difusor da arte románica en particular e da cultura en xeral.
- A bicicleta de montaña: conceptos técnicos xerais, mecánica.
- As zonas xeográficas e a súa economía, cultura, historia, costumes, flora e fauna.
- A lingua galega e as súas variantes: o galego do Bierzo, do Cebreiro, da Terra Cha, etc. (véxase punto 5).

### PROCEDEMENTOS

---

- Realización do itinerario en bicicleta.
- Percorridos culturais por algunhas cidades e vilas (León, Astorga, Ponferrada...).



Detalle da fachada sur de San Isidoro de León, onde comezou a nosa travesía.

- Explicacións puntuais en lugares de interese histórico, monumental, paisaxístico...

- Traballo escrito nun caderno do alumno.

### VALORES, ACTITUDES E NORMAS

- Valoración e respecto das identidades culturais.
- Respecto do medio natural.
- Fomento do espírito de cooperación e solidariedade entre os participantes.
- Promoción da independencia do alumno en relación con actividades cotiás como limpar e ordena-lo seu cuarto e pertenzas, prepara-la súa comida...
- Mellora do autoconecemento en relación co nivel da propia condición física e as súas posibilidades.
- Fomento do espírito de traballo e de sacrificio.

### 3. DESENVOLVEMENTO DA ACTIVIDADE: FASE PREVIA

#### A) ITINERARIO E DATAS

O número de días necesarios para realiza-la viaxe depende da cantidade de quilómetros ó día que o grupo estea disposto a percorrer. Consideramos que unha boa media está entre 7-9 días de tempo facendo ó redor dos cincuenta quilómetros diarios.

As datas que nós consideramos ideais son os días despois da Semana Santa, por ser comezo de avaliación e non romper demasiado o ritmo escolar. Ademais, os días son máis longos ca no

pleno inverno e as temperaturas, máis suaves.

O itinerario que seguimos en 1997 foi o seguinte:

1ª etapa: Santiago de Compostela – León (en tren) – Villadangos del Páramo.

2ª etapa: Villadangos – Rabanal del Camino.

3ª etapa: Rabanal – Villafranca.

4ª etapa: Villafranca – Triacastela.

5ª etapa: Triacastela – Portomarín.

6ª etapa: Portomarín – Palas de Rei.

7ª etapa: Palas de Rei – Arca.

8ª etapa: Arca- Santiago- Padrón.

9ª etapa: Padrón – A Pobra do Caramiñal.

A medida de quilómetros non superou os cincuenta por etapa. A primeira vista poden parecer moi poucos, pero deste xeito queda máis tempo para realizar actividades complementarias e visitas. Convén levar, para este efecto, guías e mapas das zonas polas que imos pasar.

É moi importante ter en conta a capacidade, a dotación e a situación dos albergues para a distribución das etapas, ver de qué servicios dispoñemos na zona, qué interese cultural nos ofrece, etc.

#### B) ACTIVIDADES PREPARATORIAS

Ademais das reunións formativas e de tódalas xestións que sexa necesario facer para organiza-la viaxe, é moi útil

realizar algunha saída cos participantes. Isto permítenos coñecelos mellor, establecer un número ideal (recomendamos un grupo entre 15 e 25), comproba-lo estado das bicicletas, a forma física dos participantes e outros detalles de interese.

Estas marchas previas deberían ter unha duración similar á das etapas que vaíamos realizar no Camiño. Así mesmo, recomendamos levar a cabo unha etapa dunha fin de semana completa no mesmo réxime que imos vivir logo para ver cómo se desenvolve e cómo se organiza o alumnado nas diferentes facetas da actividade.

#### C) SEGURIDADE

Circular en bicicleta cun grupo duns vinte alumnos polo monte e pola estrada pode supoñer nalgún momento situacións de perigo que cómpre evitar ou, cando menos, prever.

Nas actividades preparatorias convén deixar ben claras as normas de comportamento viario que se observarán durante a viaxe: evitar circular en paralelo nas estradas, respecta-la sinalización, mante-la distancia de seguridade no monte, non adiantar nunca ó profesor ou profesora que vaia de guía, rodar en grupo compacto, etc.

As bicicletas deberán ir ben revisadas xa que as someteremos a unha dura proba.

Levaremos unha lista dos participantes na que consten os datos dos

alumnos, así como a fotocopia da cartilla da Seguridade Social da familia.

Convén dispor dun medio de conexión co coche de apoio (teléfono móbil, por exemplo), ou, polo menos, concertar ó longo da etapa puntos de reunión nas zonas onde o camiño coincida coa estrada.

Haberá unha xenerosa caixa de urxencias no furgón, xa que nalgunhas etapas non dispoñemos dun centro sanitario ou dunha farmacia preto. Ademais, algún dos monitores pode levar algún material sanitario na bicicleta para urxencias.

Por último, realizaremos, de non o ter concertado o instituto, un seguro colectivo que cubra, ademais dos accidentes, a responsabilidade civil e os danos a terceiros ante posibles desperfectos ou danos materiais que poidamos ocasionar durante a viaxe.

#### D) TRANSPORTE

O medio de transporte ideal para desprazarse ata León é o tren, tanto polo prezo como pola comodidade. Desgraciadamente RENFE non ofrece a posibilidade de envia-las bicicletas, así que deberemos buscar outro xeito de facelo. Podemos facturalas a través dunha empresa de mercadorías, ou ben transportalas nun furgón de apoio con capacidade abonda.

O vehículo de apoio debe se-lo suficientemente amplo como para que entre toda a equipaxe, as provisións, unha bicicleta de reposto, a caixa de

urxencias, as ferramentas, unha ou dúas persoas ademais do conductor, e espacio baleiro para que se algún participante se manca, se esgota ou ten unha avaría non solventable no momento, poida rematala etapa nel.

#### E) EQUIPAXE E FERRAMENTAS

Aínda que é bastante persoal, aconsellamos non se exceder demasiado neste apartado para non limita-lo espacio do vehículo de apoio:

Bicicleta: *culotte* (2), luvas, casco, calzado ríxido e de reposto, bomba a bidón, lentes de sol.

Varios: documentación, papel e bolígrafo, cámara de fotos.

Cociña: avituallamento (mellor en grupo), prato e cunca, garfo, culler, coite-lo, pano de cociña.

Hixiene persoal: cepillo e pasta de dentes, xel/champú, toalla e chancletas de baño, peite, leite solar e hidratante, xabón de lava-la roupa.

Persoal: chándal, calcetíns e camisetas (igual ó número de días máis un ou dous), xersei de abrigo ou cazadora, calzado de descanso (deportivo), gorro, luvas, saco de durmir, esteira.

En previsión de posibles picadas, cada ciclista levará na bicicleta unha cámara de reposto, unha caixa de parches e un xogo de desmontables; cada participante ha ser quen de cambiar e parchear un pneumático para frear o menos posible a marcha do grupo.

Pode ser interesante dar unhas clases de mecánica nas marchas previas e, durante o propio Camiño, facer tódolos días unha pequena rolda de reparacións. Para isto levarémo-lo seguinte material na caixa de ferramentas: xogo de chaves fixas, xogo de chaves hexagonais, chave de radios, chave inglesa, chaves de conos, extractor de piñón e repostos, desparafusadores, tronzacadeas, alicates, radios de diversas medidas, cámaras de repostos, parches e desmontables, cables de cambio e freo, cinta illante, parafusos varios, zapatas de freo de repostos, aceiteira e fías de algodón.

#### F) ALOXAMENTO E MANUTENCIÓN

Unha das vantaxes que ofrece o Camiño de Santiago é a existencia dunha rede de albergues gratuítos, ou moi baratos, que facilitan a pasada da noite. Sen embargo convén, antes de chegar a eles, asegurarse de que non estean ocupados, xa que non é posible reservar prazas. Na maioría deles tamén podemos cociñar, ducharnos e lava-la roupa. Simplemente convén observar unha conducta respectuosa cos edificios e cos peregrinos cos que poidamos comparti-lo aloxamento, así como cos seus horarios.

No tocante á alimentación, propomos que sexan os alumnos os encargados da elaboración das comidas, por considerarmos isto máis educativo có feito de facelo en establecementos públicos. Ademais, nalgunhas etapas dormiremos en poboacións nas que non atoparemos ningún servizo deste tipo. Os menús serán abundantes e ricos, sobre todo, en hidratos de carbono. Non está

de máis levar un pequeno forniño portátil por se nalgún dos albergues non funcionan as cociñas. A comida farase aproveitando un dos numerosos descansos que efectuaremos en ruta e será misión dos ocupantes da furgoneta. Consistirá en bocadillos e froita.

#### G) O CADERNO DE TRABALLO

En colaboración cos diferentes departamentos, preparamos un pequeno caderno de traballo para distribuír entre os alumnos no que figuraban os seguintes datos:

- Recomendacións prácticas sobre comportamento vial.
- Equipaxe aconsellable.
- Información sobre a viaxe, itinerario, quilómetros, puntos de interese para visitar...
- Fichas de traballo:
  - Actividades de tipo lingüístico para desenvolver.
  - Datos e preguntas sobre diversos temas relacionados coa arte, a historia, a xeografía...
  - Consellos sobre estiramentos e queceamento previos e posteriores á actividade.
  - Notas de viaxe.

Resulta moi gratificante aproveitar a chegada ó albergue e, logo de descansar un anaco ou despois da cea, buscar un oco para face-la posta en común das impresións do día, os lugares percorri-

dos ou comentarios sobre a seguinte etapa. Convén, para isto, non chegar á noitiña moi cansos, polo que non será recomendable facer demasiado longas as etapas. Destas xuntanzas podemos tirar información moi interesante para facermos unha avaliación sobre o aproveitamento da actividade.

#### H) ORZAMENTO

Varía en función do número de participantes, do lugar de partida, do custo do vehículo de apoio, etc. O financiamento da viaxe pode provir de contribucións do propio centro, dos participantes, do concello...

Deberanse ter en conta, a modo de orientación, os seguintes conceptos: viaxe en tren, envío das bicicletas (no caso de utilizar empresa de transporte), aluguer do vehículo de apoio, combustible, ferramentas e repostos, caixa de urxencias, fotocopias, cartas, imprevistos, manutención, aloxamentos (a maioría dos albergues son gratuítos, pero non todos).

#### 4. DURANTE A VIAXE: UN DÍA NO CAMIÑO

A modo de exemplo práctico, describímolo horario e as actividades efectuadas nun día da ruta elixida. Trátase do que discorre entre Rabanal del Camino e Villafranca.

**08:00.-** Erguerse, aseo, almorzo, recollida de equipaxes.

**09:00.-** Limpeza do albergue, revisión de bicicletas. Deixamos todo tal



Rabanal del Camino. Torre da igrexa maior.

como o atopamos, dámo-las últimos toques ás nosas máquinas e despedímonos de Rabanal.

**10:00.-** Saída cara á Cruz de Ferro. A subida, aínda que relativamente curta, é dura e farémola de vagar.

**10:45.-** Alto e reagrupamento en Foncebadón, vila semiabandonada e en proceso de reconstrucción. Só vive unha anciá de máis de oitenta anos. Moitas das casas están sendo compradas por persoas que buscan un recuncho de tranquilidade. De seguro a atoparán aquí.

**11:30.-** Chegada á Cruz de Ferro, cota máxima de todo o Camiño de Santiago. Botámo-la tradicional pedra no milladoiro á dereita da estrada, para deixarmos constancia do noso paso polo lugar. Baixada cara a Molinaseca, con parada en Manjarín e no Acebo.

**12:45.-** Desvíámonos uns tres quilómetros do Camiño para achegármonos ata Compludo e visita-la ferrería do século VI, rehabilitada e en funcionamento. (Os domingos só abre ata as tres da tarde).

**14:00.-** Despois de visitar Compludo e volver ó Acebo, salvando os empinados tres quilómetros que os separan (a volta é costa arriba), baixamos a Molinesca para xantar.

**14:30.-** Chegada a Molinesca, onde nos agarda a furgoneta co xantar. Tempo libre ata as 16:00, hora á que partiremos cara a Ponferrada. Nesta vila podemos atopar lembranzas da súa máis célebre filla, dona Urraca.

**16:30.-** Estamos en Ponferrada. O Camiño pasa xusto por fronte do Castelo dos Templarios, e aproveitamos para velo. Saída cara a Cacabelos.

**17:30.-** Parada en Cacabelos. Nun coñecido mesón, como é sabido por

tódolos peregrinos, somos invitados a un viño e a un anaco de empanada.

**19:00.-** Chegada ó albergue de Villafranca. Revisámo-las bicicletas para evitar que pola mañá se acumule o choio. Despois, prepáranse as cousas de durmir e aseámonos para cearmos frescos e relaxados.

**21:00.-** Cea. Posta en común dos acontecementos do día e anotacións no caderno de traballo da viaxe. Ata a hora de deitarse aínda queda tempo para dar un pequeno paseo pola vila.

**00:00.-** Boas noites.

## 5. ACTIVIDADES DE TIPO LINGÜÍSTICO

Aproveitando que a ruta comeza en León e discorre catro días fóra da nosa comunidade, propuxemos unhas actividades de tipo lingüístico-dialectal centradas nas localidades de fala galega da comarca do Bierzo para logo confrontalas coas falas fronteirizas da provincia de Lugo.

As actividades propostas teñen como obxectivo fundamental poñer de manifesto o feito de que os idiomas non teñen por qué deterse en fronteiras administrativas e políticas establecidas, senón que poden traspasalas.

Aspectos lingüísticos que se poden investigar e anotar:

- Repara en cómo se fan os plurais das palabras agudas rematadas en *-n* (*pantalón, camión*) en ámbalas zonas.



- Fíxate no xeito en que se realizan as palabras en *-iño* (*camiño, padriño*).
- Comproba se existen palabras co *f* inicial propio do galego, como *facер, fariña*, e outras.
- Repara en se se empregan palabras que leven os ditongos *ei* e *ou* cando estes aparecen no noso idioma (*primeiro, touro*).
- Investiga se usan palabras como *chuvia, chover, cheirar, chamar* ou *chan*.
- Fíxate na maneira en que realizan as palabras *ano* e *pano* e outras do mesmo tipo.
- Anota calquera palabra ou expresión que recoñezas como galega aínda que non se axuste a ningún dos exercicios propostos anteriormente, en especial aquelas que descoñezas e resulten novas para ti.
- Se escoitas algunha historia, lenda, cantiga ou calquera outra mostra de literatura popular, toma nota dela.

## 6. CONCLUSIÓNS

Resulta complexo intentar avaliar dun xeito resumido unha actividade tan completa e, ó mesmo tempo, tan complexa. De tódolos xeitos, máis que facelo en función dunha concepción tradicional, como conceptos ou contidos (datos) asimilados polos participantes, tivemos en conta aspectos máis amplos e significativos. Deste xeito centrámo-la cuestión en:

- Funcionamento dos aspectos de tipo organizativo:

- Cumprimento do itinerario establecido: quilómetros diarios, tempo...
- Axeitamento do percorrido ó nivel dos participantes.
- Solución dos distintos imprevistos, ou non (e o porqué).
- Alimentación e dieta axeitada ó gasto enerxético requirido; etc.
- Observación doutros parámetros de carácter actitudinal:
  - Harmonía e comunicación entre tódolos participantes.
  - Colaboración nas tarefas cotiás: descarga-la equipaxe, manter ordenado e limpo o albergue, facer ou compartila comida...
  - Preocuparse polo mantemento da bicicleta e axuda-los demais nesta tarefa.
  - Amosar interese e curiosidade polas visitas, as explicacións puntuais, polo descubrimento do medio...
  - Utiliza-lo caderno de traballo, etc.

Esta análise do desenvolvemento e obxectivos acadados durante a viaxe debe facerse tanto individual como colectivamente, tanto durante como ó remate desta.

Resulta sumamente interesante, despois da chegada á praza do Obradoiro, nun momento libre, propoñe-la redacción por escrito dun resumo das impresións sobre a actividade e as cousas que nela aconteceron, e realizar unha xuntanza días máis tarde no centro para entregalas e facer unha posta en



Peregrinos descansando a carón das súas bicicletas no Cebreiro.

común. Propoñemos, pois, xunta-las impresións do alumnado á memoria final que se elabore ó remate da actividade.

Nós obtivemos impresións tan variadas como as seguintes, aquí resumi-das:

- Para uns a viaxe foi simplemente unha marcha de carácter deportivo, un pouco máis dura do normal.
- Para outros, o que ía ser simplemente unha excursión do centro converteu-se nunha das experiencias máis belas da súa vida.
- Houbo quen protestou por todo: desde o trazado do percorrido (chegando a suxerir que se debería ir máis tempo pola estrada para evitar tanta costa arriba), ata a calidade das instalacións.
- Alguén considerou que tiña sido un xeito inusual de descubrir aspectos da súa personalidade, ou dos compañeiros e compañeiras, que nin sequer sospeitaba.

#### BIBLIOGRAFÍA BÁSICA SOBRE O CAMIÑO

Alonso, Juanjo, *El Camino de Santiago en mountain bike*, Madrid, Tutor, 1992.

Bravo Lozano, M., *Guía práctica del peregrino*, León, Everest, 1995.

Pousa, X. R., e X. Lobato, *El Camino de Santiago*, A Coruña, La Voz de Galicia, 1992.

VV. AA., "El año de Santiago", en *Suplemento Semanal*, nº 271, 3 de xaneiro, Madrid, Taller de Editores, 1993.

VV. AA., *El Camino de Santiago a pie*, Madrid, El País Aguilar, 1994.