



WANDEL CHALLENGE

SAMEN LOPEN WE NAAR

SANTIAGO DE COMPOSTELA

5^e NIEUWSBRIEF

Wintersport in eigen land.

Het was het weekje wel, bittere kou maar ook super mooie dagen.

Goed gekleed hebben we fijne wandelingen kunnen maken onder prima omstandigheden.

Het tempo wat aanpassen, maar dan kan je ook van de prachtige natuur genieten.

Van verschillende deelnemers heb ik mooie en leuke foto's gekregen.

Hopelijk waren jullie nog op tijd voor de prachtige ijspegels die aan de villa op Zonnestraal hingen. De langste was meer dan 2 meter.

Zelf hebben wij o.a. in de Lage Vuursche gelopen, daar waande je je soms in



het buitenland, prachtige besneeuwde bomen.

Vrolijke kinderen en ouders op de slee en de schaatsers op het Pluismeer.

De kilometers die deze week gelopen zijn.

Ondanks of dankzij de kou is het de beste week tot nog toe.

De deelnemersgroep heeft **937.4 km.** gelopen dat zijn er 90 meer dan vorige week.

De gastengroep heeft **883 km.** gelopen dat zijn er 50 meer dan vorige week.

Super gedaan !!!!!

Dit betekend ook dat we ruimschoots in Santiago de Compostela zijn aangekomen. Olé !!!

Want vanaf St. Pied-de-Port naar Santiago was maar 781.40 km.

Maar omdat de challenge 4 á 5 weken zou duren en geen 3 heb ik bedacht om ook de Camino Portugués te lopen.

Deze heeft een afstand van ongeveer 700 km. en dus goed in 1 week te lopen.

De route gaat van Lissabon, Coimbra, met de variant via Fatima (ook een bedevaart plaats) Porto en Tui naar Santiago.

Zoals je gisteren in het extra weerbericht hebt gelezen lopen we tot t/m woensdag niet, donderdag hervatten we de Santiago challenge weer voor de laatste week t/m woensdag 24 Februari.

Op 23 Februari staat er weer een persconferentie gepland dan hoop ik te horen wat we wel of niet mogen met onze gewone lessen.



Fatima, een bekend bedevaartsoord in Portugal.

Het is een van de belangrijkste bedevaartsoorden voor Maria verering.

In 1917 veranderde dit gehucht toen 3 herderskinderen getuigen waren van een serie verschijningen van de Heilige Maagd Maria. De grootsheid en spiritualiteit is indrukwekkend, mensen kruipend over het plein als boete doening en de moderne kerk met een diameter van 125 meter waar maar liefst plaats is voor 8700 pelgrims.

In 2012 bezochten we deze plaats tijdens onze vakantie en waren diep onder de indruk van alles.

.De weg die je kan gaan.

Zoals jullie in het verslag van Anneke Dorlandt hebben gelezen onderneem je niet zomaar de tocht naar Santiago.

Voor vertrek heeft dat al heel wat voeten in de aarde.

Welke tijd van het jaar, wat nemen we mee, welke route lopen we, is onze conditie in orde, enz.

Anneke haar man is een jaar bezig geweest met voorbereiden.

Er zijn wandelaars die vanaf huis gaan maar er zijn er ook die vanaf een bepaalde plaats starten, pelgrims doen dit meestal vanaf een plaats met een religieuze betekenis.

Camino.

Vanuit Europa zijn er verschillende camino's die naar Santiago leiden.

Deze zijn te zien op de routekaart van nieuwsbrief 3.

In de middeleeuwen waren er ook al pelgrims die naar Santiago liepen, zij liepen van klooster naar klooster, dit was de enige manier om te overnachten.

Tegenwoordig zijn er bijna geen kloosters meer die deze mogelijkheid bieden, nu slapen de wandelaars in hostels, pelgrimsherbergen of bij mensen thuis die aan de route wonen.

Van de week kreeg ik een reactie van een van deelnemers die haar broer woont in Frankrijk aan de camino. Zij had hem gesproken en vertelt over onze challenge en hij nodigde ons uit om langs te komen voor de koffie of om te overnachten. Helaas zijn we hem allang gepasseerd.

JACOBSWEGEN.

In ons land hebben we geen camino maar zijn er wel 6 Jacobswegen die verderop in België of Frankrijk aan sluiten op de hoofdroute.

Maar voor degene die wil pelgrimeren in eigen land kunnen de Jacobswegen ook gebruikt worden.

Ze zijn niet zo lang als de Camino's en kunnen ook in gedeelte gelopen worden net als de lange afstand wandelpaden. Deze Jacobswegen zijn beschreven in de 2 boeken van het Nederlands Genootschap van St Jacob.

Vrijwel alle Jacobskerken worden aangedaan en deze wegen zijn ook goed te gebruiken als oefentocht voor de lange wandeling naar Santiago.

Buiten deze Jacobswegen zijn er in Nederland nog verschillende andere pelgrimspaden.

“Jacobswegen in Nederland” van het Nederlands Genootschap van Sint Jacob.



Jacobsweg Amstelredam : van Den Oever naar Roermond 386 km.

Jacobsweg Die Haghe : van Haarlem naar Brugge en Gent 224 km.

Jacobsweg Thuredrecht : van Schipluiden naar Kapelle 154 km.

Jacobsweg Nieuweghen : van St. Jacobiparochie naar Eijsden 512 km.

Jacobsweg Amsvorde : van Uithuizen naar Antwerpen 491 km.

Jacobsweg Andenzeel : van Oldenzaal naar Doesburg 95 km.

CAMINI.

Een camini is een mini camino, oftewel een heel korte pelgrimservaring.

Niet iedereen kan of wil weken of maanden van huis om helemaal naar Spanje of Rome te lopen.

Daarom heeft “visitzuidlimburg.nl” de camini bedacht.

Het zijn 11 korte rondwandelingen door het mooie Zuid Limburg, de wandelingen zijn tussen de 5 en 15 km. en hebben allen een thema en liggen langs de originele Jacobsroute.

Wil je er meer over weten kijk eens op de site van visitzuidlimburg.nl

Daar staan de routes ook beschreven, ze gaan via de wandelknooppunten.

Ook is er een brochure te bestellen "Bezin in Zuid Limburg"

In de brochure bevindt zich tevens de stempelkaart om camini's te verzamelen net als de pelgrims op de grote routes doen.

Ik heb een paar brochures besteld, op de 1^e lessen zal ik die meenemen om in te laten zien.

Deze week 2 verslagjes van wandeltochten.

1. Ingrid van Dijkhuizen, camino lopen met diabetes

Omdat ik het samen met mijn moeder mocht beleven en lopen.

De eerste dagen van de Camino waren best spannend met zijn pieken en dalen. ik moest veel prikken de eerste dagen om te weten wat mijn suiker zou doen tijdens zo een inspanning.

Voor mijn moeder en mij was het enorm fijn dat ik naarmate de dagen vorderde, ik mijn vertrouwen in mezelf terug kreeg en wij daardoor aan onze eigen Camino konden beginnen.

Er zat totaal geen stabiliteit in mijn suikerspiegel, en dat was best moeilijk soms, als je verwacht dat je na een flinke klim en inspanning, je suikergehalte zou dalen.

Niets is minder waar. Na een flinke klim, steeg juist mijn suikergehalte. Dat kwam even vreemd binnen.

Maar achteraf was het best logisch dat mijn suikergehalte zo reageerde, het lichaam haalt namelijk tijdens een flinke inspanning zijn glucose elders weg.

Voor mij was het een Camino om nooit meer te vergeten.

Met een goede voorbereiding is het zeker heel goed te doen voor mensen met diabetes.

En ik heb mijn zelfvertrouwen met die tocht terug gekregen..

Groetjes Ingrid

2. Sylvia Vergunst, 2x een Camino

SANTIAGO DE COMPASTELLO.

Al jaren spookte de wandeltocht naar Santiago door mijn hoofd. In 2010 kon ik aanhaken bij een groep, die de laatste etappe van 450 kilometer van de Camino Frances liep. Ik heb gelopen van Mansilla naar Santiago en door naar de kustplaats Finisterre en daar hield bij de zee de route op. Ervaren wandelaars die al 3/4 van de route hadden afgelegd. Geen moment spijt gehad wat een geweldige ervaring. Lopend, alleen of met een medewandelaar, de route op papier en de pijlen volgend, die de goede kant op wijzen. In de gevels van huizen de Jacobsschelp wat het het symbool is van de Camino.

Onderweg laat je je gedachten de vrije loop en loopt je je hoofd leeg. Of relativerend, genieten van het landschap en de eenvoud van het leven, weg van alle beslommeringen, een gevoel van vrijheid. Aangekomen in Santiago, waar een doedezak speler je opwacht kun je je Credential, na overleg van een stempelkaart, ophalen en naar speciale pelgrim mis. Voor mij was het doel bijzaak, maar de weg ernaar toe van belang.

In 2012 heb ik de wandelschoenen weer aangetrokken en ben ik met een wandelvriend van Porto via de Camino Portugues nogmaals naar Santiago gelopen. Een minder belopen route, maar met dezelfde gevoelens.

Ik zou het zo weer doen.

Ik wens jullie een BOM CAMINO.

Silvia Vergunst.

Allemaal een goede week, neem even je rust en dan gaan we er weer voor.
Het voorjaar komt eraan.

Vriendelijke groeten,
Riet en Jan

.