



DONE JAKUE BIDERAKO AHOLKUAK

BIDEAN GOZATZEKO ETA SANTIAGORA BALDINTZA ONETAN IRISTEKO, HONAKO AHOLKU HAUEK AINTZAT HARTZEA KOMENI DA: ABIATU AURRETIK DOKUMENTAZIOA BILDU, ENTRENAMENDU FISIKO EGOKIA EGIN, BEHAR-BEHARREZKO IZANGO DENA SOILIK HARTU ETA ONGI ELIKATU

Oporrak erromes

U

daberria iristearekin bat, eta Aste Santutik aurrera nagusiki, itxuraldatu egiten da Done Jakue bidea, eta uda sasoiari inoiz baino ugariago biltzen ditu XXI. mendeko erromesak. Tramankuluak hartu, eta Santiagorantz ekiten diote. Tradizioak dio han daudela Santiago Nagusia apostoluaren gorpuzkinak (duela 1.200 urte aurkitu omen zituzten), eta atsedean hartu beharrak eta lu-xuak bide bazterrean utzita, milioika erromes abiatzen dira harantz, munduko bazter guztietatik etorrira. Pentsa liteke gero eta erromes gutxiago egongo direla han eta hemen, baina Done Jakue bidean, behintzat, jende asko dabil orain ere, berdin oinez, bizikletaz edo zaldiz. 2008. urtean, adibidez, 125.141 lagunek jaso zuten Compostela agiria, aurreko urtean baino gehiagok (114.026). Agiri horrek ziurtatzen du gutxienez azken 100 kilometroak oinez edo zaldiz egin dituela erromesak, kristau ikuspegi batekin betiere, edo bizikletaz joan bada, gutxienez azken 200 kilometroak egin dituela.

Done Jakue bidea 2010. urteari begira jarria dago orain, horixe izango baita azken Urte Santua 2021. urtekoa bitarte. Urte Santuetan asko ugaritzen da erromes kopurua, eta horiek guztiak hartzeko prestatu beharra dago; 1999an, adibidez, 154.613 lagunek egin zuten bidea, eta 2004an, 189.944k.

Frantziar Bidetik barrena joaten da erromes gehien; bide hori Donibane Garazin hasten dute batzuek (Nafarroa Beherea) eta Orreagan beste zenbaitetik (Nafarroa), eta 800 kilometro inguru ibili ondoren heltzen dira Santiagora. Frantziar Bidea ez da, hala ere, Euskal Herritik Santiagora heltzeko bide bakarra; hortxe daude, halaber, Nafarroako Bidea, Kostaldeko Bidea, Barnealdeko Bidea edo Baionako Bidea, eta abar. Eta inguruko lurraldeek ere badute berea: Aragoar Bidea (Frantziar Bidearen aldaera da, eta Somport gainean abiatzen da), Iparraldeko Bidea, Antzinako Bidea, Via de la Plata izenekoa, Sanabriar Bidea, Portugalder Bidea, Levanteko Bidea, Kataluniar Bidea... Horrek guztiak argi erakusten du zenbateraino erakarri izan dituen Santiagok erromesak, eta zein aspalditik, gainera (gehiago jakin nahi duenak, **CONSUMER EROSKI**-k argitaratu duen gida praktikokoan begiratu dezake: <http://caminodesantiago.consumer.es/>).

Historiaz eta kulturaz betetako bidaia da, eta Santiagora joateko ez ezik, norbere baitara iristeko ere erabiltzen du jendeak. Bide bat hartu edo bestea hartu, egunez egun egin beharrekoa da, etenik gabe, eta ezin esan erraza denik. Ongi dokumentatu beharra dago aurrez, eta entrenatu ere bai, fisikoki prestatua joan beharra baitago. Bidean, elikadura egokia eta zentzua erabiltzea dira helmuga iristeko lagunik onenak.

AURREZ PLANIFIKATU

Hautatu dugun bideari buruzko dokumentazioa biltzea garrantzitsua da, eta egutegi bat egitea ere bai: zenbat egun ditugun eta zenbat etapa egingo ditugun finkatuz gero, ezusteko ugari saihestu litezke. Egokia izaten da Done Jakue Bidearen Lagunen Elkarte batera joatea (Espainian 40 inguru daude); informazio eta aholku baliagarriak emango dizkigute, eta erromes agiria ere bai. Dokumentu hori igarobaimen moduan erabiltzen da, eta hainbat koadrotxo izaten ditu, aterpe bakoitzean zigilua jar diezaguten (egunean behin eman behar da, gutxienez, zigilua). Gainera, ezinbestekoa izaten da erromesen aterpeetan gaua igarotzeko, eta Santiagora heldutakoan, erromesaldia egin dugula ziurtatu eta Compostela eskuratzeko.

OINETAKOAK ETA MOTXILA

Donibane Garazitik Santiagora bitarte, bide asko eta askotarikoak ibili behar izaten dira eta oinetakoak ez du izan behar ez oso arina, ez oso astuna ere, malgua izatea komeni da eta egonkortasun ona ematea. Ez da erraza ezaugarri horiek guztiak bil-tzen dituen oinetakoak aurkitzea, baina onenak mendiko lasterketetan erabiltzen dituztenak dira (trail zapatilak, 80 euroan aurki litezke). Mendiko botak baino arinagoak dira, malguagoak, eta oina zoru gainean jartzerakoan, botekin baino leunagoa izaten da kolpea. Lasterka egiteko ohiko zapatilen aldean, sendoagoa dute zola, eta hobeto erantzuten diete zoruko gorabeherei. Gore-Tex ehuna dutenak irazgaitzak dira, oinari arnasa hartzen uzten diote, eta izerdia kanporatzen.

Erromesak eraman ohi tresnen artean, oinetakoekin batera, motxilak ere berebiziko garrantzia du:

- 40 eta 50 litro arteko edukiera behar du, eta beteta dagoela, ez du izan behar erromesaren pisuaren % 10 baino gehiago. 70 kilo pisatzen duen pertsona batek, adibidez, 7 kiloko motxila eraman behar du, gehienez. Hortik gora, urradurak, gainzamak eta muskulu uzkurdurak izan genitzake.
- Jostura sendokoa izan behar du, besaburuko uhalak bigungarriekin eginak eta bizkarrak eta gerrialdeak bat egiten duten lekuan, sistema bat eduki motxila norberaren altuerara egokitzeko. Babes-zorro irazgaitza eraman behar da euria egiten duenerako.

BEHAR-BEHARREZKO DENA SOILIK

Urte sasoi batean edo bestean joan, gauza batzuk aldatu daitezke, baina orain arte esan dugunaz gain, honako hauek eraman behar dira:

- Lozaku arina, 700 edo 800 gramokoa.
- Litro bateko kantinplora.
- Barrengo arropa aldagarria (pare bat).
- Bi galtzerdi pare, bidezidor kirola egitekoak.



- Bi kamiseta tekniko (sekula ez kotoizkoak, gorputzak ez baitu arnasarik hartzen horiekin, eta, gainera, lehortzeko denbora asko behar dute).
- Bidezidor kirola egiteko galtzak, galtza motz ere bihur daitezkeenak.
- Jertse edo forroa eta euritako arina edo haizetakoa.
- Bisera edo lepoa babestuko digun txanoa.
- Eskuoihal edo toalla.
- Dutxarako txankletak.
- Garbitzeko tresnak: hortzetako eskuila eta pasta, xaboia (arropa garbitzeko ere balio duena) eta, behar izanez gero, bizarra egitekoak.
- Sendagai zorrotxoak: aspirinak, eguzkitako krema (babes handikoa), eta babentzat, iodoa, orratz esterilizatuak eta tira itsaskorak.
- Nortasun Agiria, Osasun Txartela, kreditu txartela eta erromes agiria.
- Katekorrazak eta pintza batzuk (arropa lehortzen jartzeko).

AURREKONTUA

Dirua ere behar izaten da Done Jakue bidea egiteko. Aterpeetan gaua pasatzea, batez beste, 7 euro kostatzen da. Horrez gain, otorduak eta edaria ere kontuan hartu behar dira. Beste gastu batzuk ere sortzen ditu bideak: aterpeetako garbigailu eta lehorgailuak erabiltzea, monumenturen bat ikustera joatea eta ustekabeen sortzen direnak. Guztira, egunean 30 euro inguru behar izaten dira. Frantziar Bideak, adibidez, 29 etapa ditu (Finisterre-raino jarraitu nahi duenak, hiru gehiago), eta, beraz, 1.000 euro inguruan ateratzen da.

MOTXILA LEPOAN, IBILI BIDEAN

Ibilbideko lehen egunak neurria hartzeko izaten dira, bideari eta geure buruei neurria hartzeko. Gidabaimena atera berritan auto berriari saka eta saka ari denak bezala, guk ere min hartzeko arrisku handia izan dezakegu pausoa noiz luzatu eta noiz laburtu ikasi ezean. Esaerak ere, erromes hasiberriarentzat egina dela dirudu: Poliki-poliki, urrutira. Pisua eramateko ohiturarik ez badugu, lehen hiru egunetan ez genuke ibili behar egunean 20 kilometro baino gehiago. Hasierako minak eta eragozpenak joaten direnean, ibilaldi luzeagoak egin ahal izango ditugu egunero, 30 edo 35 kilometro ingurukoak ere bai. Kirolari burubetorik ere ez da falta izaten, egunean 40 eta 45 kilometroko ibilaldiak egin zaleak, baina horietako asko bidean geratzen dira, tendinitisak jota (perone-tendoian eta Akilesen tendoian agertzen dira gehienbat). Era horretako minak saihesteko, luzapen ariketak egitea komeni da ibiltzen hasi aurretik eta ibilaldia bukatu ondoren. Gorputz atal batzuk asko samar zigortzen ditu eguneroko ibiliak, eta horiek zaindu behar dira: oinak, orkatilak, zangoak, bizkarra eta besagainak. >



Elikadura: nola jan, ahuldadeak jota ez geratzeko

- Gosari osatua egin behar dugu: laboreak, esnekiak, zukuak eta fruta.
- Bidean goazela, ura edo edari energetikoak hartu behar ditugu orduetik ordura; ez dugu itxaron behar egarritu arte.
- Erretako kaloriak berritzeko, fruitu lehorrak, labore barratxoak eta txokolata dira gauzarik onena.
- Ez da komeni urdaila bete-betearekin ibiltzea, ez da osasungarria. Otordurik handiena ibilaldia bukatu ondoren egin behar da, eta bide erdian jan beharra egokitzen bazaigu, bide luzea geratzen delako edo, orduan ogitarteko bat jatea komeni da, edo pasta edo barazki plater arin bat.



ATERPETXEAK

Publikoak, parrokienak edo pribatuak izaten dira aterpetxeak, eta Done Jakue Bidearen bereizgarrietako bat direla esan liteke. Azken urteetan asko eraiki dituzte (pribatuak, batik bat), jendearen emana handitzen ari baita. Frantziar Bidean, adibidez, 200 baino gehiago daude, eta erromesak, beraz, aukera bat baino gehiago izango ditu gaua non pasatu eta etapak nola banatu erabakitzeko orduan. Oro har, ez dute onartzen tokia aurrez gordetzea: oinezkoek izaten dute lehentasuna, eta zaldiz edo bizikletaz doazenek ondoren. Ostatu hartu ahal izateko, ezinbestekoa da erromes agiria erakustea. Gehienez, gau bat igaro daiteke horietan (gai-xo dagoenak, gehiago).

NOLA IRITSI BIDE HASIERARA

Bidea Orreagan hasi nahi duenak, Iruñean Orreagarako autobusa hartzea du onena. Ordu-tegiak, hauek:

- **Uztailaren 1etik irailaren 1era:** astelehenetik ostiralera, 10:00etatik 18:00etara. Larunbatetan, 09:30etik 16:00etara. Igande eta jaiegunetan ez dago zerbitzurik. Teletaxiaren zenbakiak: 948 23 23 00 eta 948 35 13 35.
- **Gainerako hilabeteetan:** astelehenetik ostiralera, 18:00etan irteten da autobusa. Larunbatetan, 16:00etan, eta igande eta jaiegunetan ez dago autobusik. Autobusean txirrendua eraman daiteke.

Informazio gehiago nahi duenak Autocares Artiedara dei dezake: 948 30 02 87. Iruñeko autobus geltokia Yanguas eta Miranda kaleko 2. zenbakian dago, eta honako hau du telefonoa: 948 20 35 66. Helbide elektronikoa ere badu:

www.estaciondeautobusesdepamplona.com

Orreagatik Donibane Garazira taxia hartu behar edo trenez, Bainatik (Pereire plazan hartzen da). Ordu-tegiak jakiteko, honako helbide honetan begiratu liteke: www.ter-sncf.com/aquitaine. Informazioa gehiago eskuratzeko, Baionako Geltokira dei dezakegu (36 35 du telefonoa, eta 0033 markatu behar da aurrez, Hegoaldetik ari bagara), edo bestela, Donibane Garazikora (05 59 37 02 00, aurrez 0033 markatuta Hegoaldetik deituz gero). Hegoaldeko herriren batetik Baionara joateko, Hendaian hartu liteke autobusa; Hendaiara iristeko, berriz, EuskoTrenen topo zerbitzua erabil dezakegu. Somportetik abiatu eta Aragoar Bideari ekin nahi diotene, Jacara joan behar dute eta han Sonport gainerako autobusa hartu. Jacako geltokia Jacetania etorbidean dago, eta hau du telefonoa: 974 35 50 60. Aragoiko Goi Ibarreko Mankomunitateak bost autobus irtenaldi eskaintzen ditu egunero, 08:20, 11:30, 14:55, 19:30 eta 21:55-tan. Abiatu aurretik informatzea komeni da (974 37 34 20 telefonoan), ordu-tegiak aldatu egin baitaitezke urte sasoi batetik bestera. //