

und folgt weitgehend den Spuren des Jakobswegs. Sofern vorhanden, wählten wir wenig bis kaum befahrene Nebenstrecken, die Fahrgruß ohne Verkehrsfrust bieten. Manchmal ergeben sich dabei ein paar zusätzliche Kilometer, die aber immer lohnend sind. Trotzdem gibt es auf manchen Teilstücken keine sinnvollen bzw. gar keine Ausweichmöglichkeiten, um dem Lärm und Gestank der Hauptverkehrsadern zu entgehen (Aber trösten Sie sich, solche Durststrecken gibt es auch auf dem Original-Pilgerweg). Ohne die Gefahr, die sich entlang dieser Verkehrsachsen ergibt, schmälern zu wollen, sei erwähnt, daß die meisten dieser Straßen mit einem sehr breiten Seitenstreifen versehen sind, der dem Radler etwas Abstand und Sicherheit gibt.

Wer seine gesamten Habseligkeiten mit sich führen will, benötigt ein tourentaugliches Fahrrad mit einem stabilen Gepäckträger. Sinnvoll sind zwei Satteltaschen, eine Lenkertasche und eine Hülle für den Schlafsack. Hier haben sich die absolut wasserdichten und im Handling einfachen Produkte der Firma Ortlieb ausgezeichnet bewährt. Besonders wichtig ist die ausgewogene Verteilung des Gewichts. Das Werkzeug und die Trinkflasche sollten jederzeit griffbereit angebracht sein. Zu einer perfekten Vorbereitung gehört natürlich auch eine Probefahrt mit dem vollbepackten Fahrrad. Dadurch lassen sich einige zeitraubende Unannehmlichkeiten vermeiden, wie z.B. ein Gepäckträger, der unter der schweren Beladung die Grätsche macht, der die Taschen nicht in ausreichender Entfernung zu den Pedalen hält oder dessen Rohre zu dick für die Halterungen der Satteltaschen sind.

Achtung! Ein Kilometerzähler kann die Orientierung erleichtern, wobei es wenig Sinn macht, sich minutiös an unsere Kilometerangaben zu halten. Sie sollten eher als grobe Richtlinien dienen, die Wegbeschreibung und das von uns mitgelieferte Kartenmaterial ergänzen. Falls sich Fehler eingeschlichen haben, bitten wir um Nachsicht.

Nur ein satter Knecht, ist ein guter Knecht (alte Bauernweisheit)! Deshalb noch ein paar Worte zum Tagesproviand. Obwohl es selbst in den kleinsten Nestern meist einen Lebensmittelladen oder zumindest eine Bar gib, kann ein bis zu den Knien durchhängender Magen den Weg bis zur nächsten erlösenden Nahrungsquelle zu einer unvergleichlichen Marter werden lassen. Eine Brotzeitbox, gefüllt mit Käse, Schinken, Obst, Brot und natürlich ausreichend Wasser, sollte man deshalb stets dabei haben.

Begegnungen am Jakobsweg »



## Packliste

Generell gilt so wenig, so leicht und so viel Funktion wie möglich. Bei der Wahl der Bekleidung sind die unterschiedlichsten klimatischen Bedingungen zu berücksichtigen. So muß man sowohl mit extremer Hitze als auch mit Kälte und Nässe in den höhergelegenen Regionen rechnen:

Fahradhelm (in Spanien besteht Helmpflicht!)

2 Fahrradhosen und 2 Trikots

Regenüberhose und Regenjacke

Warmer Pullover (Fleece, am besten mit Windstopper)

Kopfbedeckung (Sonnen- und Kälteschutz)

Fahrradhandschuhe

Helm

Fahrradtaugliche Schuhe

Warme Socken

Ein (!) bequemes Zivil-Outfit (als Pilger müssen sie keinen Modepreis gewinnen!)

Schlafsachen und Schlafsack

Handtuch und Waschzeug

(bei Kosmetika sollten Sie auf kleine Verpackungseinheiten achten)

Reisewaschmittel

Sonnenbrille

Sonnencreme (hoher Lichtschutzfaktor!)

Badebekleidung

Brotzeitbox

Taschenmesser

Taschenlampe

Trinkflaschen

Fahrradschloß

Reisedokumente

Reiseapotheke (Wundversorgung, Salbe gegen Sportverletzungen, Schmerzmittel, Salbe gegen Sonnenbrand und Mückenstiche)

Fahrradwerkzeug (Luftpumpe, Flickzeug, Ersatzschlauch, Imbusschlüsselsatz, kleine Zange, Schraubenzieher, Klebeband, Kettennietendrucker inkl. Ersatznieten, Bremszug, evtl. Ersatzschrauben, Schmiermittel, kleiner Putzlappen und ein Bürstchen).

Man beachte - das bestsortierte Werkzeug hilft nichts, wenn man nicht damit umgehen kann!

Spanischer Sprachführer und natürlich der Radreiseführer, in dem Sie gerade blättern.

Aus eigener leidlicher Erfahrung empfehlen wir, sich ein Hundeabwehrspray zu besorgen. Immer wieder begegnet man freilaufenden und manchmal ziemlich aggressiven Hunden. Das im Waffenhandel erhältliche Pfefferspray schlägt diese unangenehmen Zeitgenossen schnell, effektiv und nebenwirkungsfrei in die Flucht.

Zu guter Letzt - der Stein aus der Heimat. Er sollte auf keinen Fall in Ihrem Pilgergepäck fehlen. Abzugeben am Cruz de Ferro - dem höchsten Punkt des Pilgerweges (s.S. 114).

Auch wenn Sie das Gefühl haben, mehr mitnehmen zu müssen, beschränken Sie sich wirklich auf das Notwendigste! Sie werden sehr schnell merken, daß viele Dinge, von denen man meint, sie unbedingt zu brauchen, schnell zu lästigem Ballast werden. Auf dieser Reise gilt: weniger ist mehr! Außerdem können Sie vor Ort so gut wie alles nachkaufen.

## **Regionen entlang des Jakobsweges**

### ***Navarra***

10 400 qkm; Hauptstadt: Pamplona

Navarra, eine der vier spanischen Provinzen des Baskenlandes, besticht durch seine vielfältigen Landschaften. Bewaldete Höhenzüge, Kalkberge und Tafelland wechseln sich ab mit weitem, fruchtbarem Ackerland. Im Süden, zu Aragonien hin, breiten sich dagegen wüstenähnliche Trockengebiete aus.

### ***La Rioja***

5000 qkm; Hauptstadt: Logroño

Hört man Rioja, denkt man sofort an Wein. Hier gedeihen die berühmtesten Reben Spaniens. Der fruchtbare Boden des Ebrotals und das warme Klima der La Rioja schenken diesen edlen Tropfen ein unverwechselbares Buket. Dennoch ist der Weinanbau nicht die Haupteinnahmequelle der Rioja. Östlich von Logroño ist die Landschaft von Gemüse- und Obstkulturen geprägt.

## ***Kastilien-León***

94 000 qkm; neun Provinzen: Zamora, Salamanca, Palencia, Valladolid, Ávila, Burgos, Segovia und Soria; Hauptstadt: Valladolid

Kastilien - das Kernland Spaniens - ist mit seinen kahlen, eintönigen Hochflächen nicht gerade vom Klima begünstigt. Ist es im Winter ein Kühlhaus, gleicht es im Sommer einem Backofen. Doch gerade die öde wirkende Meseta bringt bezaubernde Farbschattierungen und intensivste Kontraste hervor. Die für diese Gegend typischen Lehmziegelbauten der Dörfer fügen sich organisch in die Landschaft.

Etwa 50 km hinter León ändert sich plötzlich das Landschaftsbild. Durch die farbenprächtige Heidelandschaft der Montes de León erreicht man das vom Klima begünstigte, fruchtbare Bierzo. Der Name Kastiliens rührt von den zahlreichen Burgen und Kastellen her, die dieses bis ins 10. Jahrhundert von den Mauren heftig umkämpfte Gebiet sichern sollten.

## ***Galicien***

29 400 qkm, vier Provinzen: Lugo, Orense, Pontevedra und La Coruña; Hauptstadt: Santiago de Compostela

Seit Jahrtausenden ist Galicien ein dichtbesiedeltes Kulturland. Und obwohl die üppig grüne Landschaft mit unzähligen bewaldeten Hügeln, offenen Wiesenflächen und überall strömendem Wasser den Eindruck erweckt, es handle sich um eine fruchtbare Region, geben die Böden hier nur wenig her.

In manchen Gegenden fühlt man sich fast in mittelalterliche Zeiten zurückversetzt. Mühsam bewirtschaften die Bauern heute noch ihre Äcker mit Ochsendgespannen, und durch die traditionelle Erbteilung entstanden weit verstreute, kleinste Ackerflächen, die die Familien nicht mehr ernähren können. Im Wirtschaftsleben Galiciens spielt lediglich der Fischfang in den fjordähnlichen, tief ins Land geschnittenen Meeresbuchten (Rías), eine gewisse Rolle.