

ÄLDRE DAMER CYKLAR OCKSÅ...

Text och foto: Ulla Nordfors/www.klocktail.se



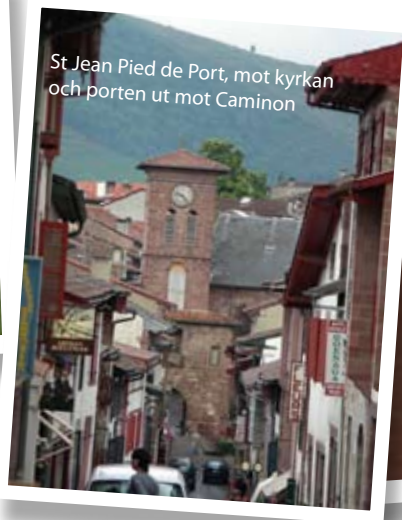
Min plan var att cykla El Camino Francés, pilgrimsleden från franska St Jean Pied de Port över Pyrenéerna, genom norra Spanien till Santiago de Compostela. Sedan vidare till Fistera, världens ände som ligger på en klippa ute vid Atlanten, en sammanlagd sträcka på nästan 1000 km.



Typisk Caminoby

Jag kontaktade Cykloteket och fick hjälp att välja cykel. Det blev en 7-växlad standardcykel, TREK S420, som utrustades med punkteringssäkra däck, stor fastmonterad cykelkorg och en bred sadel, passande för en äldre kvinnas bakdel. Två vattensäkra väskor sattes fast på pakethållaren och ett extra, godkänt lås inhandlades också. För att slippa oroas över att cykeln skulle bli skadad eller komma på avvägar skickade jag den med lastbilstransport några veckor i förväg. Självtog jag ett billigt flyg via London.

På Pilgrimskontoret i St Jean Pied de Port avråddes jag bestämt ifrån att ta vägen upp över berget, Lepoeder, som ligger på 1440 m ö h. Den vägen anses alldeles för brant för cyklar och efter den senaste tidens oväder var det dessutom farligt med all lera på bergssluttningen. Lyssnade till rådet och valde den högra vägen vid utfarten ut från St Jean Pied de Port. Konstaterade tacksamt att jag gjort ett riktigt val, för



St Jean Pied de Port, mot kyrkan och porten ut mot Caminon

trots asfalten och att stigningen inte var så extrem var det fullt tillräckligt tufft att ta sig upp till Ibaneta-passet, 1057 m ö h, en stigning på cirka 800 m. Därifrån kunde jag sedan susa nedför i 1,5 km till klostret i Roncevalles.

Caminon ringlar sig fram genom storstäder, mindre samhällen, små bondbyar, genom vilda landskap med höga berg och vidsträckt böjande sädesfält. Genom vinfält, röda leråkrar, torr och het höglätt, via ett otal vackra medeltida broar till målet vid katedralen i Santiago de Compostela. Inte bara naturen bjöd på omväxling, så gjorde också vädergudarna. Ena dagen var det halv storm och ösregn, nästa dag sken



Självporträtt i en vägkorsning

solen från en klarblå himmel och jag fick smörja in armarna med solfaktor 25.

Med det "pass" jag köpt i St Jean Pied de Port kunde jag övernatta på speciella pilgrimshärbärgen och i nästan varje by finns det Albergue-skylltar som välkomnar pilgrimer. Storlek och standard på härbärgena växlar, från logement med plats för 120 personer till små rum med fyra bäddar. Möjlighet att duscha och tvätta kläder fanns alltid. Ibland fanns också möjlighet att laga mat och tillgång till Internet. Cyklar brukade låsas in på säker plats, vid några tillfällen fick jag dock ställa in min cykel i rummet bredvid sängen. Det kan vara bra



Prester



Navigera

Världens och olympiamästaren i mountainbike Julien Absalon



Edge® serien från Garmin.

Med högkänslig GPS, altimeter, pulsmätare, kadenssensor och även möjlighet till effektmätning, är Edge ett av de mest avancerade träningsverktygen som finns idag. Lägg där till dess högupplösta färgdisplay, expanderbara minne för detaljerad kartografi, avancerade men lättanvända navigationsfunktioner och den blir din perfekta cyklingspartner. Oavsett var eller hur du cyklar.

Analysera på djupet? Eller bara helt enkelt hitta dit du vill?
Edge serien från Garmin ger dig allt.

att veta att vissa härbärgen ger företräde till fotvandrande pilgrimer och vid några tillfällen fick jag därför cykla vidare till nästa härbärke.

Caminon är markerad med gula pilar eller snäckor av diverse utseende och storlek. I de stora städerna "försvinner" dessa markeringar lätt bland trafikskyltar och reklam. Vid sådana tillfällen frågade jag mig fram och kom rätt till slut, även om det blev en rejäl omväg. Då tänkte jag på att en av pilgrimernas sju nycklar är LÅNGSAMHET.

Många restauranger utmed leden serverar pilgrimsmenyer till en rimlig kostnad. De består av förrätt, huvudrätt, efterrätt och en halv flaska vin.



En av alla versioner av Camino-markeringar

Det lilla härbärget i San Bol, vid en källa med heligt vatten, var rena rama paradiset och pilgrimsmenyn på det exklusiva Hotel Gaudi i Astorga glömmmer jag inte.

Jag kände mig mäktigt stolt när jag gick in på Pilgrimskontoret i Santiago för att ta emot Compostelan, det dokument som visade att jag genomfört Caminon. Och känslan att delta i Pilgrimsmässan i katedralen i Santiago de Compostela eller att tre dagar senare stå vid O km-stenen uppe vid fyren i Fisterra kan inte köpas för pengar!

Hur klarade min cykel denna långa cykeltur? Jo, vid ett enda tillfälle pumpade jag in lite mer luft i däck. Vid några tillfällen, när jag tvättat cykeln ren från röd lera, droppade jag lite olja på kedjan.



Vinbrunnen i Irache



Artikelförfattaren och en annan pilgrim på torget framför Katedralen

Större delen av Caminon tog jag mig fram på själva leden. När det fanns tydliga markeringar att det var olämpligt att cykla, tog jag en alternativ väg. Ska dock erkänna att vid ett och annat tillfälle, när jag tröttnat på smala steniga "ko-stigar", valde jag istället att cykla ut några kilometer på jämn och fin asfalt. Oftast cyklade jag tre till fyra mil på en dag. Under de 23 dagar det tog mig att nå fram till Santiago de Compostela blev det många minnesvärda upplevelser och möten. Redan i St Jean Pied de Port överraskades jag av att vakna med tuppen. Ja, det var en livs levande tupp som spatserade runt inne i köket och gol. En dag hamnade jag mitt i en lokal festival där en grupp ungdomar gick runt i staden och dansade med sina trummor. En annan dag blev höjdpunkten mitt möte med Pedro, en pensionär som numera ägnar sig åt att bygga modeller av kyrkor.

Brunnen i Irache där det finns två kranar, en för vatten och en för vin, hade jag läst om men fottvagningen innan middagen i Ermita de San Nicolás, en kyrka där vår Heliga Birgitta och Franciscus av Alessi sägs ha övernattnat, det blev en överraskning.



Katedralen i Santiago de Compostela

Trots alla smala steniga stigar uppför och nedför klarade cykeln sig utmärkt, ingen punktering, inga problem över huvudtaget!

Och hur klarade min kropp sig utan andra förberedelser än helt vanlig vardagsmotion? Med gamla väl ingångna läderskor av tantmodell, i kombination med Ullmax-sockor, klarade sig mina fötter bra. Inte en endaste liten blåsa eller ens ett enda litet rött skavsår, trots att jag gick och drog cykeln i nästan alla uppförbackar! Detta slit gav mig ordentlig träning i axlar och skuldror, bra med tanke på att jag arbetar mycket framför datorn och nu kanske kan undvika s.k. musarm.

Så, även om du liksom jag inte längre är någon ungdom, tvivla inte på din förmåga att genomföra en långcykling. Med rätt utrustning och i din egen takt så är det inte något problem. Och om du funderar på var du ska cykla så föreslår jag El Camino Francés!