

Veigadaña - Mos .....	2,6 km .....	92,0 .....	162
Mos - Redondela .....	9,8 km.....	82,2 .....	163
Redondela - Cesantes .....	2,7 km.....	79,5 .....	167
Cesantes - Arcade.....	3,7 km.....	75,8 .....	169
Arcade - Pontevedra (Herberge) .....	11,4 km.....	64,4 .....	170
Pontevedra (Herberge) - Portela .....	11,2 km.....	53,2 .....	178
Portela - Briallos .....	6,3 km.....	46,9 .....	180
Briallos - Tivo .....	3,0 km.....	43,9 .....	182
Tivo - Caldas de Reis .....	1,9 km.....	42,0 .....	183
Caldas de Reis - O Pino (Valga).....	9,4 km.....	32,6 .....	186
O Pino (Valga) - Pontecesures (Ortsausgang) .....	6,6 km.....	26,0 .....	188
Pontecesures (- Herbón) - Padrón .....	2,4 km.....	23,6 .....	190
Padrón - Teo (Rúa de Francos) .....	10,5 km.....	13,1 .....	197
Teo - Santiago .....	13,1 km .....	0,0 .....	200
Rückreise .....			219
<b>Der Weg nach Finisterre .....</b>	<b>93,5 .....</b>	<b>220</b>	
Santiago de Compostela - Negreira .....	23,0 km.....	70,5 .....	224
Negreira - Vilaserío .....	13,3 km.....	57,2 .....	228
Vilaserío - Santa Mariña .....	8,6 km.....	48,6 .....	230
Santa Mariña - ponte Olveira (10,2 km) - Olveiroa .....	12,4 km.....	36,2 .....	231
Olveiroa - Logoso .....	3,8 km.....	32,4 .....	233
Logoso - Cée (Ortsausgang).....	16,9 km.....	15,5 .....	233
Cée - Corcubión .....	2,2 km .....	13,3 .....	237
Corcubión - Fisterra .....	9,8 km .....	3,5 .....	238
Fisterra - Kap Finisterre .....	3,5 km .....	0,0 .....	244
<b>Kleiner Sprachführer .....</b>	<b>245</b>		
<b>Index .....</b>	<b>253</b>		

**Landkarten**

**Wanderkarten**

**www.geobuchhandlung.de**

## Vorwort

Innerhalb von nur wenigen Jahren hat sich der Caminho Português zu einem der beliebtesten Jakobswege Spaniens und Portugals entwickelt - und das nicht ohne Grund, denn der abwechslungsreiche Weg führt den Pilger entlang des Meeres, durch reizvolle Dörfchen, kühle Wälder, liebliche Weinlauben, Meeresbuchten und zu bedeutenden Sehenswürdigkeiten. Auf dem Weg begegnet man so nicht nur der Geschichte der Pilgerreise nach Santiago, sondern gemäß der Legende sogar den Spuren des Wirkens des Apostels Jakobus selbst. Wer Portugal und Galicien mit ihren freundlichen Menschen einmal fern von touristischem Rummel und überfüllten Pilgerwegen kennenlernen will, ist hier genau auf dem richtigen Weg. In den vergangenen Jahren war diese Route vor allem bei Spaniern und Portugiesen ein Insidertipp. Seit der Weg ab der berühmten Stadt Porto markiert wurde und es sehr günstige Flugverbindungen nach Porto und Santiago gibt, wird der Weg auch zunehmend von Pilgern aus dem Ausland entdeckt. Wegen seiner leicht begehbaren und gut markierten Wegführung ist dieser Jakobsweg auch für Anfänger und Lustwandler sehr zu empfehlen.

Die Informationen zu dem hier vorliegenden ersten deutschsprachigen Wanderführer zum Caminho Português wurden erstmals im August 2005 vor Ort gesammelt und seither in regelmäßigen Abständen telefonisch und/oder vor Ort aktualisiert. Im Jahr 2011 wurde er vollkommen neu bearbeitet. Die Wegführung entlang der Küste kam hinzu und die Wegbeschreibung der offiziellen Wegführung wurde stark zusammengefasst. Seit 2015 befindet sich auch die Beschreibung der neueren Küstenvariante im Buchtext. Da der Weg besonders im portugiesischen Teil einem starken Wandel unterliegt, bin ich jedem Pilgerfreund für die Mitteilung seiner Beobachtungen auf dem Weg sowie für Anregungen und Kritik zum Buch dankbar. Ich werde diese bei meinem nächsten Besuch vor Ort überprüfen und dann gegebenenfalls Änderungen in den kommenden Auflagen vornehmen.

Wichtige eingegangene Änderungsvorschläge können auf der Homepage des Verlags [www.conrad-stein-verlag.de](http://www.conrad-stein-verlag.de) eingesehen werden. Schauen Sie mal rein und sehen Sie, wie sich der Weg vielleicht schon in kurzer Zeit gewandelt hat.

Für Ihren Weg durch Portugal und Spanien wünsche ich Ihnen „um bom caminho“ bzw. „bon camino“!

Ihr Raimund Joos



## Einleitung

Der Caminho Português bezeichnete ursprünglich die nördliche Route des Jakobswegs, die aus Portugal kommend über Tui, Redondela, Pontevedra und Padrón nach Santiago de Compostela verläuft. Nachdem in jüngster Zeit auch ein Teil des umfangreichen historisch überlieferten Wegenetzes innerhalb Portugals wiederbelebt wurde, steht der Name heute mehr oder weniger als Sammelbegriff für verschiedene überlieferte Jakobswege, die in Portugal ihren Anfang nehmen. Das vorliegende OutdoorHandbuch beschreibt die bereits gut ausgebaute, im Norden Portugals verlaufende Route des Caminho Central und den 2014 markierten Weges entlang der Küste bis Caminha. Die beiden Varianten beginnen in Porto und treffen an der spanischen Grenze wieder zusammen. Von Porto bis Santiago sind es je nach Route zwischen 239,5 und 253,1 km, wovon 113,2 km in Spanien (Galicien) verlaufen.

### Geschichte und Gegenwart der Pilgerreise nach Santiago

Der frommen Überlieferung zufolge missionierte der Apostel Jakobus der Ältere Teile der Iberischen Halbinsel. Nach seinem Märtyrertod wurde sein Leichnam der Legende nach mit einem Schiff zum heutigen Padrón überführt und trat von dort die Reise ins Landesinnere an. Dort wo sich heute Santiago de Compostela befindet, fand er schließlich seine letzte Ruhe.

Auf der zu Anfang des 8. Jahrhunderts zu weiten Teilen von Arabern (Mauren) besetzten Iberischen Halbinsel entstand das Königreich Asturien, das sich allmählich nach Süden ausdehnte. Im heutigen Santiago de Compostela wurde im Jahr 811 das angebliche Grab des Apostels Jakobus wieder entdeckt, der in Spanien den Namen Santiago erhielt. Die Präsenz des Apostelgrabes unterstrich den Machtanspruch der katholischen Kirche auf das Einflussgebiet der Iberischen Halbinsel. Im Jahre 844 erhob der Legende nach der Jesusjünger Jakobus bei einer Schlacht in der Nähe von Logroño selbst das Schwert gegen die Mauren und führte so die christlichen Truppen zum blutigen Sieg. Hierauf begann angeblich eine Pilgerbewegung zum Jakobusgrab, die über die Jahre hinweg verschiedenste Form und Umfang annahm, aber nie ganz versiegte. Zu Land und Wasser entstand im Laufe der Zeit ein Wegenetz zum Grab des Apostels, das die unterschiedlichsten Teile des christlichen Europa miteinander verband.

Seit ca. 25 Jahren erlebt die Pilgerreise nach Santiago eine erstaunliche Renaissance. Ausgehend von dem auch heute noch mit Abstand bekanntesten, im Norden Spaniens verlaufenden Camino Francés wurden mit zunehmender Pilger-

zahl und Kommerzialisierung verschiedene weitere historisch überlieferte Jakobswege in Spanien, Frankreich, der Schweiz, Österreich, Portugal und Deutschland wiederbelebt. Der Zuspruch, den der Jakobsweg heute über alle politischen und weltanschaulichen Grenzen hinweg findet, steht sinnbildlich für das Wiedererwachen eines breiten spirituellen Interesses und den Wunsch nach einem friedlichen Miteinander der Kulturen. Wenngleich heute nicht mehr davon ausgegangen werden kann, dass bei den meisten Jakobspilgern christliche Motive eine große Rolle spielen, so nehmen die Tradition und der Glaube der inzwischen in verschiedener Hinsicht durch die Geschichte geläuterten katholischen Kirche immer noch eine wahrnehmbare Rolle in der Gegenwart des Pilgeralltages ein.

Die „wahre“ Geschichte des Jakobsweges kann wahrscheinlich in keinem Buch und schon gar nicht in einem praktischen Wegführer erschöpfend beschrieben werden. Festzuhalten bleibt aber an dieser Stelle, dass die Geschichte des Weges, genauso wie dessen Gegenwart, immer auch von den Licht- und gleichsam den Schattenseiten des menschlichen Handelns geprägt wurde. In der Geschichte des Weges führen daher, genauso wie heute, nicht allein gute Motive, sondern in gleicher Weise unselbige Verquickungen von Gewalt, Zwang, Kommerz und Religion die Feder bzw. den Fuß (☞ Motive der Pilgerreise). Es besteht demnach weder Grund zu einer sentimental Verherrlichung der Vergangenheit oder der Gegenwart des Weges, noch wird es andererseits gelingen, seinen (heiligen) manchmal fast süchtig machenden Zauber zu ergründen, zu erklären oder zu leugnen.

☺ Heute sind Sie nun selbst auf dem Jakobsweg unterwegs. Werden Sie zu einem kleinen Teil seiner Geschichte und Zukunft und machen Sie ihn zu einem Teil der Ihrigen.

📖 Eine kurze unterhaltsame Zusammenfassung der Geschichte des Jakobsweges gibt das kleine Büchlein von Patrick Windisch „Jakobsweg Lesebuch - Geschichtlicher Wegbegleiter für Jakobspilger“ Conrad Stein Verlag, FernwehSchmöker, Band 153, 2. Auflage, ISBN 978-3-86686-153-4, € 7,90

### Zur Geschichte des Caminho Português

Auf der in Portugal verlaufenden Route des Jakobsweges finden sich gemäß der frommen Legende zahlreiche Zeugnisse des Lebens und Wirkens des Apostels Jakobus, nach dem der Weg benannt ist. Die Geschichte beginnt mit der Landung des Jesusjüngers an der Küste Galiciens. Eine kleine Jakobusstatue auf einer Anhöhe am Rande des heutigen Padrón erinnert an die erste Predigt des Apostels auf der Iberischen Halbinsel. Weiter berichten verschiedene Geschichtsschreiber davon, dass Jakobus in Tui, also genau dort, wo der Jakobsweg heute die



spanisch-portugiesische Grenze überschreitet, gepredigt und seinen Jünger Sar Eptacio zum ersten Prälaten in Tui ernannt haben soll. Der Kreis schließt sich schließlich wieder in Padrón, wo der Leichnam des ermordeten Apostels nach dessen Überführung über das Meer an Land getragen wurde und von dort aus seinen Weg nach Santiago nahm (☞ oben und die späteren Ausführungen zur Stadtgeschichte von Padrón).

Wenngleich der hier beschriebene Caminho Português heute noch nicht die Bekanntheit des Camino Francés erreicht hat, kann der Weg mit einer ebenso reichhaltigen Pilgertradition und dem entsprechenden Zeugnissen aufwarten wie dieser.

Erste Wurzeln der Geschichte des Weges gehen bereits auf vorchristliche Zeit zurück. Ähnlich wie bei der Vía de la Plata und dem Camino Francés verläuft die Streckenführung nicht selten auf den historischen Routen alter Römerstraßen, die allerdings abgesehen von einigen heute noch sichtbaren Meilensteinen am Weg kaum mehr erkennbar sind. Hier nimmt besonders die unter Augustus im 1. Jahrhundert unserer Zeitrechnung gebaute Via Romana XIX eine maßgebliche Rolle ein. Mit Beginn der Pilgerreise ans Grab des heiligen Jakobus im 10. Jahrhundert wurden die Wege schon früh als Pilgerwege genutzt. Doch erst mit Erreichen der Unabhängigkeit Portugals erlangte die Pilgerreise nach Santiago gegen Mitte des 12. Jahrhunderts zunehmend an Bedeutung. Seither pilgerten Gläubige aus allen Teilen des Landes nach Santiago. Sie folgten hierbei auch dem Beispiel von Heiligen, Königen, Adligen und der hohen Geistlichkeit wie z.B. Emanuel dem Glücklichen und der heiligen Königin Isabella von Portugal. Durch die Dynamik des Jakobuskultes entstanden entlang des Weges zahlreiche Brücken, Herbergen und Kirchen, in denen die üblichen Pilgersymbole noch heute von der Pilgertradition zeugen. Auch als die Verehrung des heiligen Jakobus im Süden Portugals später wieder abflachte, blieb sie im Norden des Landes stets lebendig, wenngleich sie an Umfang verlor.

Einen zweiten Frühling erlebte die Pilgertradition in Portugal erst wieder seit dem heiligen Jahr 1999, als der bereits in weiten Teilen markierte und mit ersten Herbergen ausgestattete Weg erstmals wieder mehr als 1.000 Pilger nach Santiago führte. Bis 2014 wuchs die Zahl der Pilger dann rapide auf über 35.000 an.

### Der Caminho Português heute

Der Caminho Português ist heute gemäß den Statistiken des Pilgerbüros in Santiago noch vor dem Camino del Norte und der Vía de la Plata der beliebteste Jakobsweg nach dem Camino Francés. Nur wenige Pilger starten hierbei bereits in Lissabon oder noch südlicheren Orten. Was den Wegverlauf von **Lissabon** nach



Fischer an der Küste vor Vila do Conde (rn)

Norden angeht, so konnte bisher noch nicht von einem voll erschlossenen Weg gesprochen werden. Einige Pilger nehmen ab Lissabon den seit 2010 weitgehend markierten, aber anfangs wenig idyllischen Weg über die Landstraße nach **Santarém** und von dort aus weiter zum berühmten Marienwallfahrtsort **Fátima**, der jedoch nicht der historisch überlieferten Route des Jakobsweges folgt.

Die häufiger gewählte Route bis nach **Coimbra** und weiter nach Porto verfügt inzwischen ebenfalls über Wegzeichen. Auf dem gesamten Weg zwischen Lissabon und Porto gab es aber bis 2015 nur wenige reguläre Pilgerherbergen, weshalb auch in dieser Auflage vorerst auf eine Beschreibung der Strecke verzichtet wurde.

Pilger konnten in den vergangenen Jahren in einigen Pensionen und Jugendherbergen übernachten, die am Weg liegen. Auch wurden die Gruppenschlafräume verschiedener Bereitschaftsfeuerwehren zur Verfügung gestellt, was jedoch besonders im Sommer keine ganz sichere Option darstellte, da diese im Falle einer Waldbrandgefahr natürlich mit Bereitschaftskräften belegt sind und wenig Freude über eine zusätzliche Beschäftigung mit den Anliegen der Pilger besteht. Ab Porto, von wo heute eine bedeutende Zahl von Pilgern startet, kann der Verlauf des direkten Weges als sicher und ausgesprochen gut markiert bezeichnet werden. Auch gibt es inzwischen ein gutes Netz von Unterkünften, das sich aus Herbergen und günstigen Pensionen zusammensetzt.



Seit 2011 bietet sich bis Rates auch eine meist sehr schöne und bereits zum Teil markierte Variante entlang der Küste, an der schon einige günstige Unterkünfte zu finden sind, an. Im weiteren Verlauf des Weges bis nach Ponte de Lima kann man zwischen zwei Routen wählen. Die erste, etwas längere Route führt über die im Stadtkern durchaus sehenswerte Stadt Braga.

Nicht zuletzt die Tatsache, dass der Weg durch deren Vorstädte nicht nur unattraktiv ist, sondern zum Teil auch gefährliche Wegstrecken enthält, führte zu dem Entschluss, in diesem Buch die zweite Route über Barcelos zu beschreiben. Diese hat zudem den Vorteil, dass sie durch ihre zumindest etwas größere Nähe zum Meer im Sommer ein etwas kühleres Klima aufweist. Der kürzeste Weg von Porto bis zur spanischen Grenze beträgt insgesamt 126,3 km. Über den hier empfohlenen ersten Teil der Küstenvariante sind es dagegen 135,3 km. Wer der Küste weiter bis nach Caminha folgt, ist hingegen 139,9 km unterwegs.

Ab dem Eintritt des Weges in den spanischen Bundesstaat Galicien ist der Weg mit wenigen Ausnahmen gut gekennzeichnet. Man findet eine sehr gute Versorgung mit Pilgerherbergen, die allerdings bei den jetzt zunehmenden Pilgerzahlen auch notwendig ist, da die meisten Pilger erst hier ihren Weg beginnen. Lediglich auf den letzten 50 km des Weges vor Santiago können die Herbergen zu bestimmten Stoßzeiten wie z.B. im Hochsommer und an den Wochenenden gelegentlich etwas überlaufen sein. Der galicische Teil des Weges ist insgesamt 113,2 km lang.

Der Weg verläuft meist über kleinere Landstraßen, Feldwege und Pfade, die durch die für die küstennahe Region typische Landschaft führen. In dieser folgen in raschem Wechsel Felder, Wälder und kleine, zum Teil sehr reizvolle Dörfer und auch Buchten aufeinander. Man trifft unterwegs aber auch auf kürzere einsame Wegstrecken und Anhöhen, die jedoch körperlich nicht sehr fordernd sind. Den höchsten Punkt der Reise hat man auf dem 410 m hoch gelegenen Pass der Portela Grande erreicht, der einen Tagesmarsch von der spanischen Grenze entfernt liegt. Auch das galicische Hügelland stellt sich auf dieser Route nicht sehr anstrengend dar.

Ausgesprochen unerfreulich sind lediglich die ersten Kilometer, die auf dem direkten Weg nach Rates aus der Stadt Porto herausführen, weshalb hier für die ersten ein bis zwei Tage der Weg entlang der Küste empfohlen wird. Abgesehen von Porto, Pontevedra und Santiago selbst, durchqueren Sie neben einem dichten Netz kleiner Dörfer nur kleinere, übersichtliche Städte. Insgesamt führt Sie der Weg durch weit mehr als 100 Dörfer und Städte, die einen großen Teil des Reizes des Weges ausmachen.

Wie auf allen Jakobswegen finden sich an verschiedensten Orten Zeugnisse, die auf die Tradition dieses Pilgerweges hinweisen. Das historisch und spirituell

bedeutendste Zentrum stellt hier, abgesehen von Santiago, wohl der Ort Padrón dar. Vereinzelt treffen Sie aber auch auf Zeugnisse der vorchristlichen Geschichte des Weges als Römerweg. Die Mehrheit der Pilger stammt aus Spanien und beginnt ihre Pilgerreise in der Regel an der spanischen Grenze. Sehr stark vertreten sind auch Pilger aus Portugal, die naturgemäß auch in ihrem Heimatland starten. Danach folgen dann Pilger aus Deutschland, Italien, Frankreich und England, bei denen Porto als der beliebteste Ausgangspunkt der Pilgerreise gilt.

Zu Recht erfreut sich der Weg seit Jahren eines ansteigenden Zuspruchs. Er bietet eine ideale Gelegenheit, die Pilgermassen des Hauptweges zu meiden, und kann dennoch mit einer bereits relativ soliden Infrastruktur, was Wegführung und Herbergen angeht, aufwarten. Wer Portugal und Galicien von seiner ursprünglichen, vom Tourismus noch weitgehend unverdorbenen Seite kennenlernen will, ist hier auf dem richtigen Weg.

Der relativ einfache und gut markierte Wegverlauf sowie die kurzen Entfernungen zwischen den Dörfern machen ihn auch zu einem idealen Weg für „Pilgeranfänger“. Nehmen Sie sich Zeit für die in jeder Hinsicht sehenswerten Städte am Weg, an deren Spitze wohl Porto, die geheime Kulturhauptstadt Portugals, steht.

Seit 2014 wird der Ausbau einer durchaus interessanten neueren Küstenroute betrieben, die aber, was die Wahl der Wegführung und die Anzahl der Pilgerherbergen angeht, an verschiedenen Stellen noch verbesserungswürdig erscheint. Nähere allgemeine Informationen zu diesem Weg finden Sie auf S. 69.


## Anregungen zur Planung des Weges

Das bis Anfang 2015 voll erschlossene und daher hier beschriebene Teilstück des Caminho Português ist je nach Route „nur“ 239,5 km bzw. 253,1 km lang. Aber auch wenn Sie einen längeren Urlaub auf dem Jakobsweg planen, muss dies nicht unbedingt ein Nachteil sein. Der Weg lässt sich, wenn Sie zügig durchlaufen, in ca. 10 bis 11 Tagen bewältigen.

Wer mehr Zeit zur Verfügung hat, kann sich in Ruhe der Besichtigung der am Weg liegenden Sehenswürdigkeiten widmen. Mehrtägige Aufenthalte in Porto und in Santiago sind nahezu ein Muss, wenn Sie diese Städte noch nicht oder nur flüchtig kennen. Aber auch andere Orte laden zum längeren Verweilen ein.

Sollten Sie den Wunsch haben, eine längere Wegstrecke zurückzulegen, so empfehle ich Ihnen, von Santiago aus den je nach Route zwischen ca. 93 und 123 km langen Weg zum Kap Finisterre und evtl. weiter nach Muxía fortzusetzen. Die Wanderung dorthin nimmt ca. 3 bis 6 Tage in Anspruch. Auch hier bietet sich ein längerer Aufenthalt an. Sollte seit Veröffentlichung einige Zeit vergangen sein, ist es durchaus möglich, dass inzwischen auch der Weg südlich




von Porto besser erschlossen wurde. Halten Sie sich hierzu mit Hilfe der unter der Rubrik  „Informationen“ erwähnten Updates auf S. 32 auf dem Laufenden, und schauen Sie, ob eventuell inzwischen eine neue, überarbeitete Auflage dieses Buches erschienen ist.

## Gründe für die Pilgerschaft

Zur Zeit der Entstehung des Jakobuskultes im Mittelalter pilgerte man der schriftlichen Überlieferung zufolge vorrangig aus im engsten Sinne religiösen Gründen. Pilger nahmen den oft Monate dauernden, beschwerlichen und nicht selten lebensgefährlichen Weg nach Santiago als sichtbares Zeichen der Verehrung des heiligen Apostels Jakobus und der Treue zum christlichen Glauben auf sich. Sie erhofften sich dadurch im Gegenzug die Vergebung von Sünden oder die Heilung einer Krankheit. Auch die Beschreibungen von Pilgerreisen zum Zwecke einer Dank- oder Bittwallfahrt sind überliefert. Nicht alle Pilger waren freiwillig unterwegs. In der Literatur finden sich Hinweise, wonach Sündern und Straffälligen die Reise nach Santiago zur Sühne ihrer Schuld auferlegt wurde.

Ob neben diesen offiziellen, im engsten Sinne frommen Motiven auch Abenteuerlust sowie kulturelle oder touristische Interessen eine Rolle spielten, lässt sich heute nicht mit Gewissheit feststellen. Beim Lesen mancher Pilgerberichte kommt jedoch die Vermutung auf, dass neben frommen Motiven auch damals schon ähnliche Gründe eine Rolle gespielt haben könnten wie heute.


Gemäß der Pilgerstatistik des unter der Leitung der katholischen Kirche stehenden Pilgerbüros in Santiago sind bei den meisten Pilgern auch heutzutage noch religiöse Motive für die Pilgerreise nach Santiago ausschlaggebend. Die repräsentative Gültigkeit dieser Statistik darf allerdings angezweifelt werden, da nicht religiös motivierte Pilger, die dies bei ihrer Ankunft im Pilgerbüro auch so angeben, eine etwas abgeänderte Compostela ( S. 19) erhalten. Diese ist aber auch bei nicht religiös motivierten Pilgern meist weniger beliebt und so werden sehr oft entgegen der tatsächlichen Motivation auch religiöse Gründe angegeben. (Ein kleiner Akt des Selbstbetrugs?) Bei näherer Kenntnis der Pilgerszene entsteht zumindest auf den zweiten Blick der Eindruck, dass bei der Motivation der meisten Pilger heute eher spirituelle Gründe in einem weiteren Sinne eine bedeutende Rolle spielen.


Die Form der spirituellen Motivation hat sich über die Jahre hinweg gleichwohl gewandelt. Religiöser Zwang und Höllenangst spielen heute wohl nur noch in bedauerlichen Einzelfällen eine Rolle. Auch steht für viele Pilger (zumindest zu Anfang des Weges) nicht mehr die Verehrung des Apostels Jakobus oder eine traditionelle Wundergläubigkeit im Vordergrund.

Eine allgemein von dem Bedürfnis nach Selbstfindung geprägte Suche nach Sinn und Orientierung ist insbesondere bei jüngeren Pilgern und Pilgern aus säkularen Ländern zu beobachten. Diese richtet sich auch an Glaubensinhalten aus, die sich vorwiegend, aber in zunehmendem Maße nicht mehr ausschließlich an der katholischen oder christlichen Glaubenslehre orientieren.

Über die im engeren und weiteren Sinne spirituellen Motive hinaus spielen meist noch zahlreiche weitere Gründe eine Rolle bei der Entscheidung für eine Pilgerreise. Bei den meisten Pilgern findet sich wohl eine sehr vielseitige Mischung aus Motiven wie z.B. dem Interesse an der portugiesischen und spanischen Kultur und Küche, dem Wunsch nach sportlicher Betätigung sowie der Freude am intensiven und offenen Kontakt mit Gleichgesinnten aus den verschiedensten Kulturen, Altersgruppen und sozialen Schichten. Nicht unwesentlich ist oft auch der Wunsch nach einer kostengünstigen Gestaltung der Urlaubszeit oder aber nach einem bewusst gewählten, einfachen Lebensstil, der im Kontrast zu dem vom Konsum übersättigten Alltagsleben steht. Für einige Pilger (und übrigens auch für den Schreiber dieses Buches) bedeutet Pilgern eine besondere, ganzheitliche Lebensweise, die sich auf einzigartige Weise zu so etwas wie einer Komposition oder einem Gesamtkunstwerk aus all den oben genannten Motiven zusammenfügt. Jakobspilger begreifen Pilgern oft als eine Lebensphilosophie oder Weltanschauung, die ihr Erleben, Denken und Handeln bestimmt und sie ähnlich einem Süchtigen immer wieder zurück nach Hause auf den Weg ruft.

Es überrascht nicht, dass es auf dem Weg aufgrund verschiedenster Motivationen auch zu Konflikten kommt, z.B. zwischen Rad- und Fußpilgern sowie zwischen „Buspilgern“ und (selbst ernannten) „echten Pilgern“.

 **Begegnen Sie dem Weg mit Dankbarkeit und so offen wie möglich**, so verpassen Sie nicht die Chance, alle seine „verborgenen Schätze zu heben“! Öffnen Sie dazu alle fünf Sinne und auch das, was in der dichterischen und religiösen Sprache so schön mit „Herz“ und „Seele“ umschrieben wird. Ärgern Sie sich nicht darüber, wenn Sie Mitpilgern begegnen, die nicht (vordergründig) aus dem gleichen Grund wie Sie dem dennoch gleichen Weg folgen, sondern versuchen Sie deren Andersartigkeit als eine persönliche Chance für sich zu begreifen und ihr mit echtem Interesse zu begegnen. So können Sie lernen, diese zu verstehen und letztlich werden dann auch Sie und Ihre Anliegen echtes Verständnis und Interesse bei Ihren Pilgerbrüdern finden.

 Wenn Sie den Weg bewusster als ein im weitesten Sinne spirituelles Erlebnis erfahren wollen kann Ihnen dabei mein folgendes Buch helfen: Warum der Schuh beim Gehen w e i t e r wird. Der spirituelle Jakobsweg-Coach, R. Joos (152 Seiten, 11 x 17,5 cm, Tyrolia 2015, € 9,95)



## Die Jakobusmuschel

Seit dem Mittelalter gilt die Jakobusmuschel gleichsam als das Symbol für die Pilger und für den Jakobusweg selbst. Die Entstehung dieser Tradition ist nicht klar. Die Legende berichtet, dass einst ein junger Adliger, der von dem Heiligen Jakobus vor dem Ertrinken gerettet wurde, völlig mit Muscheln bedeckt aus dem Wasser stieg. Seither gilt die Muschel als Schutzzeichen des Heiligen Jakobus und somit als Erkennungszeichen für Pilger, das früher auf dem Pilgerhut und heute häufig am Rucksack getragen wird.

*Die Muschel weist den Weg (rn)*



Andere Deutungen gehen schlichtweg davon aus, dass die beeindruckten Pilger die Muschel von ihrem abschließenden Besuch des Meeres als Souvenir und Beweis für ihre Reise ans Ende der Welt zurück nach Hause mitgebracht haben. Eine schöne und einleuchtende Symbolik stellen die Linien der Muschel dar, die gleich den verschiedenen Jakobswegen auf einen Punkt - Santiago - zulaufen.

## Der katholische Pilgerausweis - der *Credencial*

Der Pilgerpass (spanisch *credencial de peregrino*) blickt auf eine ähnlich lange Tradition wie die Jakobusmuschel zurück. Er gilt von jeher als offizieller Ausweis des Pilgers und wurde früher meist von der heimatlichen Kirchenobrigkeit ausgestellt.

Wer für seine (manchmal unter Zwang) abgeleistete Reise eine offizielle Bestätigung benötigte, ließ sich in diesem Dokument an verschiedenen Orten seine Ankunft schriftlich bestätigen und erhielt in Santiago nach Vorlage des Dokuments schließlich sein offizielles Zeugnis für die Pilgerschaft, die Compostela.

Auch heute nimmt der Pilgerausweis noch die oben genannte Funktion ein. Wer in öffentlichen und kirchlichen Herbergen übernachten will oder evtl. eine Vergünstigung in privaten Herbergen oder Jugendherbergen aushandeln möchte, wird auch heute noch um Vorlage des Pilgerausweises gebeten. Auch wird Ihnen mittels eines Stempels im *Credencial* Ihre Ankunft an den verschiedenen Orten bestätigt. Dies erledigt man normalerweise in den Herbergen, es kann aber auch in Kirchen, Bars und allen offiziellen Ämtern geschehen. Manche Pilger gehen einer regelrechten Sammelleidenschaft bezüglich der verschiedenen Stempel nach. Das spanische Wort für Stempel, *sello*, bedeutet im Deutschen bezeichnenderweise auch „Briefmarke“. Nach Vorstellung des bereits erwähnten Pilgerbüros der Ortskirche von Santiago ist der *Credencial* ausschließlich für Pilger bestimmt, die „unterwegs sind, um die Pilgerschaft aus einer christlichen Motivation heraus zu begehen oder zumindest im Geist der Suche nach diesen Motiven“.

Eine Einhaltung dieses aus einer weltoffenen Sicht eher peinlichen Passus wird aber gemäß meiner Recherche von keiner der Ausgabestellen (Jakobusgesellschaften) im deutschsprachigen Sprachraum, die hierüber eher erstaunt sind, kontrolliert. Somit ist diese Regelung im Grunde praktisch wirkungslos.

☺ Wenngleich Sie den *Credencial* auch direkt auf dem Weg erhalten können, ist es zu empfehlen, ihn sicherheitshalber bereits vor Ihrer Abreise bei den später aufgeführten Jakobusgemeinschaften in Ihrer Heimat zu besorgen. Er wird Ihnen meist gegen eine kleine Spende von € 5 bis 7 zusammen mit weiteren nützlichen Informationen zugesandt.

## Compostelas und Pilgerleistungszeugnisse

Die Praxis der Vergabe verschiedener Pilgerzeugnisse hat sich in den vergangenen Jahren häufig geändert. Bis 2006 wurde nur eher symbolisch überprüft, ob Pilger die letzten 100 km gelaufen sind, und die Compostela somit praktisch an alle Pilger vergeben. Nach und nach wurde dann das Prüfverfahren eingeführt bzw. verschärft - was allerdings den Vorwurf aufbrachte, die katholische Kirche wolle hier in anmaßender Weise zwischen echten Pilgern und angeblich falschen Pilgern unterscheiden. Insbesondere kam (m. E. vollkommen zu Recht) der Vorwurf auf, körperlich benachteiligte Pilger würden hier diskriminiert und das Pilgern nach Santiago zu einem scheinheiligen Sportevent degradiert. Als Folge dieses unwürdigen Streites wurde die Compostela schließlich in ihrer traditionellen Form abgeschafft und verschiedene andere (Leistungs-)Zertifikate traten an ihre Stelle. Ich versuche Ihnen hier einen kurzen Überblick zu geben, wobei es durchaus zu weiteren Änderungen kommen könnte.



**Compostela/Certificado de visita.** Da der Ausschluss gebrechlicher, kranker und behinderter Pilger von dem Erwerb der Compostela letztlich eine kaum mit der christlichen Weltanschauung vereinbare Diskriminierung darstellt, wird nach verschiedenen Protesten seit 2015 wieder ein Pilgerzeugnis angeboten, das gemäß der ältesten überlieferten Tradition wieder einzig und allein den Besuch der Kathedrale von Santiago bestätigt. Folglich wird diese Compostela, wie auch zu Zeiten der ersten Compostela, auf Wunsch jedem Besucher der Kathedrale ohne jede weitere körperliche Leistungsprüfung ausgestellt.

Das Zeugnis kann bisher von Montag bis Samstag von 9:00 bis 15:00 im Büro der internationalen Pilgerbruderschaft „Archicofradía del Apóstol Santiago“ an der „Praza da Quintana“ direkt links neben der Heiligen Pforte für € 3 erworben werden. (Evtl. werden die Öffnungszeiten in Zukunft noch ausgeweitet.) Ebenso wie die älteste Compostela wird auch dieses Dokument praktisch wieder direkt in der Kathedrale ausgestellt und kommt auch so der Praxis der traditionellen Compostela eigentlich am nächsten. ☺ Wer also, ohne vorher eine größere Stempelsammlung anzulegen, nach alter Tradition nur ein Souvenir aus der Kathedrale mit nach Hause bringen will, ist mit diesem Dokument gut bedient und wird sich hierfür vermutlich auch nicht lange anstellen müssen.

**Compostela por motivos religiosos/spirituales.** Können Sie es dagegen selbst noch nicht glauben, dass Sie den Jakobsweg gelaufen sind, oder brauchen Sie einfach etwas, um zuhause damit anzugeben, so führt Sie Ihr Weg in die mehr oder weniger lange Schlange des Pilgerbüros, denn ganz im Sinne einer modernen Leistungsgesellschaft werden den Pilgern heute von kirchlicher Seite aus verschiedene Leistungszertifikate für die erwiesenermaßen erbrachte „Pilgerleistung“ angeboten. Diese Compostela wird gegen eine Spende von € 2 im Pilgerbüro ausgegeben, ist dem zuerst genannten Zertifikat dem Aussehen nach sehr ähnlich und spricht die Zielgruppe der religiös-spirituell-sportlich motivierten Pilger an. Die Behauptung, dieses Zeugnis sei in der aktuellen Vergabepraxis auf eine jahrhundertealte Tradition zurückzuführen, gehört allerdings wohl eher zum Vermarktungskonzept der verschiedenen Tourismusbetriebe am Weg, zu denen in gewisser Weise wohl auch die katholischen Kirchenbetriebe von Santiago selbst zählen. Die Auswirkung, welche diese zugegebenermaßen effektive Werbeaktion auf die Pilgeratmosphäre des Jakobsweges hat, werden Sie besonders auf den letzten 100 km vor Santiago kaum übersehen können, wo es auf dem Weg nur noch so von „Compostela-Jägern“ wimmelt ...

Um dieses einfache „Pilgerleistungszeugnis“ zu erhalten, muss der Pilger nämlich die letzten 100 km vor Santiago zu Fuß oder mit dem Rollstuhl gepilgert sein und dies auch anhand von täglich zwei Stempeln im Pilgerausweis nachwei-

sen. Neben Pferden sind als moderneres Transportmittel lediglich Fahrräder zulässig, wenn der Pilger in diesen Fällen dann die letzten 200 km durch Stempel nachweisen kann. Allerdings ist es von offizieller Seite her jedem freigestellt, diese Compostela in guter mittelalterlicher Manier durch einen der (bezahlten) Stellvertreter zu erwerben, die ihre Dienste vor Ort und im Internet anbieten ...

Bezeichnend ist auch, dass erst im Jahr 2014 in den bis dahin gültigen Text der Compostela nachträglich ein lateinischer Satz eingefügt wurde, der neben dem frommen Besuch der Kathedrale nun auch eine Fußpilgerreise von mindestens 100 km dorthin erwähnt.

**Compostela por motivos culturales/deportivos.** Wer die letzten 100 km nach Santiago „gepilgert“ bzw. gewandert ist, sich aber in der Befragung durch das Pilgerbüro nicht zu einer religiösen oder spirituellen Motivation bekennen will, bekommt seit 2014 gegen eine Spende von € 2 ebenfalls eine „Compostela“ ausgestellt, auf der, warum auch immer, allerdings nicht vermerkt ist, dass man 100 km gepilgert ist. Auch dieses Zeugnis hat bei genauerem Hinsehen wenig mit der Tradition der ursprünglichen Compostela gemeinsam, ist aber genauso wie das zuletzt genannte Zertifikat der Fremdenverkehrsindustrie innerhalb der Grenzen von Galicien offensichtlich sehr zuträglich.

**Compostela/Certificado de distancia.** Ebenfalls seit Mitte 2014 wirbt das katholische Pilgerbüro recht erfolgreich für dieses sozusagen „qualifizierte Pilgerleistungszeugnis“. Es schlägt mit € 3 zu Buche und kann nur erworben werden, wenn man sich für eines der beiden letztgenannten Zertifikate für € 2 qualifiziert hat. Wenn gleich die Idee dieses Zertifikats auch von einem geschäftstüchtigen Sportverein stammen könnte, wird dieses Papier erstaunlicherweise im Auftrag der Kathedrale von Santiago vergeben: In dem extragroßen und -bunten Dokument wird dem leistungsorientierten Pilger exakt auf Latein (!) bestätigt, auf welcher Pilgerroute er in welchem Zeitabschnitt welche Streckenlänge zurückgelegt hat. Personen, die aufgrund körperlicher Behinderung o. Ä. nicht in der Lage sind, 100 km aus eigener Kraft zurückzulegen und sich so z. B. „nur“ 50 km bestätigen lassen wollen, wird dieses Leistungszeugnis (bisher) konsequent verweigert. Auf dem m. E. etwas „schein-heiligen“ Dokument findet sich nichtsdestotrotz die wohl verkaufsfördernde historische Darstellung des heiligen Jakobus mit Segensgruß ...

Auch eine Röhre zur sicheren Aufbewahrung Ihres Zeugnisses wird Ihnen gleich im Pilgerbüro für € 2 angeboten. (In den benachbarten Läden werden ähnliche Exemplare für € 1 angeboten.)

**In Finisterre und Muxía angekommen können Sie Ihre Zeugnissammlung übrigens noch um je ein weiteres Exemplar vervollständigen.**



**Fazit:** Bedauerlicherweise ist das Auftreten der Ortskirche von Santiago im Zusammenhang mit den neueren offiziellen Pilgerleistungszeugnissen auch von einem sehr weltlichen Leistungsdenken geprägt. Leider ist ein solches Verhalten dabei m. E. dazu geeignet, den wahren Zweck einer Pilgerreise und die eigentliche Mission der Kirche auf dem Weg - die praktisch gelebten Botschaften Jesu Christi: Freiheit, Liebe und Gnade - zu entstellen.

☺ Nutzen Sie die Zeit des Wartens in der Schlange vor dem Pilgerbüro dafür, sich ehrlich darüber bewusst zu werden, ob derartige Nachweise für Sie wirklich „nur ein Souvenir“ sind oder ob hier nicht doch so etwas wie ein altgewohntes Leistungsdenken und eine unreflektierte Traditions- und Autoritätsgläubigkeit mitschwingen. Niemand anders als Sie selbst und die Menschen, die Ihr Leben, Wachsen und Verwandeln auf und nach dem Weg miterlebt haben, entscheiden über den wahren Wert Ihres persönlichen Pilgerweges. (Vorgeschobene) Motive und nachweisbar abgelaufene Kilometer spielen meiner Meinung nach hingegen keine Rolle.

### Der Pilgerstab

Ähnlich wie die Jakobsmuschel gilt auch der Pilgerstab als ein Erkennungszeichen der Pilger. Seine Herkunft ist rein pragmatischer Art. Er diente den Pilgern als Hilfe bei der Überquerung von Bächen und anderen schwierigen Wegpassagen und bewies seinen Nutzen darüber hinaus bei der tatkräftigen Verteidigung gegen Hunde und wilde Tiere. Auch heute kann er durchaus noch hilfreich sein (☞ S. 28).

### Das heilige Jahr

Wenn der Jakobstag, der am 25. Juli gefeiert wird, auf einen Sonntag fällt, ruft die katholische Kirche seit jeher das heilige Jahr in Santiago aus. Erst 2010 fand ein solches Jahr statt. Das nächste folgt erst wieder 2021. Wer in diesem Jahr das Apostelgrab durch die dann geöffnete Heilige Pforte der Kathedrale kommend besucht und an verschiedenen religiösen Akten teilnimmt, erhält entsprechend der Lehre der katholischen Kirche einen vollständigen Ablass von den Sündenstrafen.

Allerdings soll die Heilige Pforte gemäß letzter Pressemeldungen ausnahmsweise auch zum Anlass des durch den Papst ausgerufenen allgemeinen heiligen Jahres 2016 der katholische Kirche geöffnet werden.






## Reise-Infos von A bis Z


Obelisk auf dem Weg nach Lavra (rj)





## An- und Abreise

 Das schnellste, bequemste und auch billigste Transportmittel zum Caminho Português und zurück stellt wohl das Flugzeug dar. So fliegen Ryanair und Air Berlin die Flughäfen Porto und Santiago an. Wenn Sie frühzeitig buchen, wartet Ryanair mit den günstigsten Flügen nach Porto und Santiago auf. Von Nachteil ist allerdings, dass diese entweder über London führen und/oder Sie von den etwas abgelegenen Flughäfen Frankfurt-Hahn oder Memmingen starten müssen. Auf den Homepages der Flughäfen ([www.airport-hahn.de](http://www.airport-hahn.de) bzw. [www.allgaeu-airport.de](http://www.allgaeu-airport.de)) finden sich aber zum Glück einige Links zu Airportbussen. Etwas teurer ist der Anbieter Air Berlin, der aber erfreulicherweise von zahlreichen namhafteren Flughäfen nach Porto und Santiago startet. Auch Easy Jet und die spanische Fluglinie Iberia sowie weitere Fluglinien fliegen von Deutschland nach Spanien und Portugal. Auch die Seiten [www.rome2rio.com](http://www.rome2rio.com) und [www.goeuro.de](http://www.goeuro.de) können wertvolle Anregungen zur Planung der Reise bieten, wenngleich diese Suchmaschinen längst nicht alle Bus- und Zugverbindungen „kennen“ und auch keine Verbindung von Ryanair vermitteln.

Um vom Flugplatz Portos in die Innenstadt zu gelangen, bietet sich sowohl der Bus als auch die S-Bahn an. Der Bus 3M fährt stündlich in ca. 30 Minuten für € 1,85 bis ins Stadtzentrum nahe der Touristeninformation. Wollen Sie zu den hier im Buch beschriebenen Pensionen, sind jedoch die Linien 601 und 602 zu empfehlen, die ca. 40 Minuten bis zur Endstation Cordoaria fahren, die in der Nähe des Buchladens Lello liegt ( Punkt 13 im Stadtplan auf S. 47). Die Fahrt mit der S-Bahn kostet € 1,95 (plus evtl. € 0,50 Magnetkartenkaufpreis). Auch sie fährt alle 20 Min. in 30 Min. z.B. zur Haltestelle Trindade, die 200 m nördlich der Touristeninformation liegt ( Stadtplan).

 Bedenken Sie bei Ihrer Anreise, dass in Portugal und Großbritannien die Uhr im Vergleich zu Deutschland und Spanien eine Stunde nachgeht.

 Die wohl teuerste und zudem auch noch sehr zeitaufwendige Methode, nach Portugal zu gelangen, ist die Zugreise. Schon allein die genaue Vorplanung der Zugverbindungen, die notwendig ist, da zum Teil reserviert werden muss, ist kompliziert.

 Unkomplizierter, billiger und ökologisch verträglich, dabei aber genauso zeitaufwendig wie eine Bahnreise, ist die Anfahrt mit dem Bus. Eurolines fährt in Zusammenarbeit mit europäischen Partnern regelmäßig von verschiedenen deut-

schen Städten nach Porto. Die regulären Kosten für eine Fahrt von Frankfurt nach Porto betragen ca. € 150 für die einfache und ca. € 220 für die doppelte Strecke. Für Frühbucher, Rentner und Studenten sind auch Vergünstigungen möglich. Das Martyrium der Reise in den nicht immer sehr geräumigen Bussen dauert mindestens 33 Std. und ist daher für Erholungssuchende nicht wirklich zu empfehlen.

◆  [www.eurolines.de](http://www.eurolines.de), ☎ 061 962 078-501




Wenn Sie innerhalb Spaniens oder Portugals reisen wollen, sind Busse meist die günstigere und oft auch die schnellere Alternative. Es werden viele günstige Direktverbindungen zwischen z.T. auch kleineren Städten angeboten. Wollen Sie z.B. den Bus von Lissabon nach Porto nehmen, starten Sie in Lissabon bei der Station Oriente und fahren mit Renex (☎ 003 51/218 956 836) insgesamt 3 Std. 30 Min. für € 20 nach Porto.

Sollten Sie eine Reise mit Umsteigen planen, so gestaltet sich dies aufgrund der verschiedenen, wenig miteinander kooperierenden Einzelanbieter nicht immer einfach. Gute Ansprechpartner sind hier die Mitarbeiter an den Schaltern der Information in den Busbahnhöfen, die oft sowohl die zuständigen Busunternehmen als auch die Telefonnummern der Informationsschalter in den Zielbahnhöfen kennen.

Auch die Touristeninformation von Porto und die überregionale Information des iberischen Busunternehmens ALSA-Eurolines sind zu empfehlen.

◆  [www.alsa.es](http://www.alsa.es)

◆ Touristeninformation in Porto ☎ 003 51/223 393 470

Sind Sie dann auf dem Weg unterwegs, werden Sie evtl. auch einmal in die Verlegenheit (bzw. Versuchung) kommen, öffentliche Verkehrsmittel benutzen zu müssen. Beachten Sie bei der Planung: Nicht überall, wo sich eine  offizielle Bushaltestelle befindet, halten auch wirklich des Öfteren Busse. Kleine Orte sind häufig schlecht angebunden und bieten nur wenige Verbindungen. Die im Buch eingezeichneten Haltestellen bieten somit lediglich eine grobe Orientierung. Entlang des Küstenweges verkehrt eine meist recht  gemächliche Regionalbahn und in den Städten finden Sie Anschluss zu den  S-Bahnen und überregionalen Zügen.

## Ausrüstung

Einen erfahrenen Pilger erkennt man an seinem leichten Rucksack. Täglich einen schweren Rucksack über den Weg zu schleppen ist weder notwendig noch eine



sportliche Heldentat und macht auf keinen Fall Spaß. Allgemein geht man davon aus, dass ein Wanderrucksack einschließlich Proviant nicht mehr als 10 % des eigenen Körpergewichtes wiegen darf. Bei Strecken, die über eine Woche in Anspruch nehmen, kann man noch 1 bis 2 kg dazuzählen. Für eine 80 kg schwere Person sind also allerhöchstens 10 kg angemessen, wobei normal auch schon 8 bis 9 kg voll ausreichen. Darum ist es ratsam - und dies ist wörtlich gemeint -, beim Packen des Rucksacks die Waage zu Rate zu ziehen, mit der Sie jedes einzelne Teil, das Sie mitnehmen wollen, auf sein Gewicht hin prüfen. Wenn Sie nicht mehr mitnehmen, als in der nachfolgenden Packliste aufgeführt ist, können Sie das oben genannte Gewicht sicher einhalten. Die Liste ist meinem kleinen allgemeinen Pilgerratgeber „Pilgern auf den Jakobswegen“ entnommen, wo Sie auch eine ausführliche Beschreibung der verschiedenen Einzelposten finden.

### Transport und Schlafen

- Bequemer, verstellbarer Rucksack mit Hüftgurt
- Regenschutz für Rucksack oder ca. 4 knisterarme Tüten
- Schlafsack je nach Jahreszeit möglichst leicht
- Diebstahlsichere Geldtasche

### Bekleidung

- Leichte, eingelaufene Wanderschuhe am besten mit Sporteinlagen
- Leichte (Wander-) Sandalen oder Laufschuhe
- 2 Paar eingelaufene Wandersocken, 1 Paar leichte Freizeitsocken
- 3 bequeme Unterhosen
- 2 bis 3 T-Shirts (nicht weiß - wird nie wieder sauber)
- Lange, leichte Wanderhose evtl. mit Innenfutter
- Kurze, bequeme Hose am besten mit Gummizug
- Leichter, aber warmer Pulli oder Jacke aus Fleece
- Leichte Windjacke
- Einfache leichte Regenjacke oder Regenponcho
- Hut, z.B. Strohhut
- Evtl. sehr leichter Baumwollpulli (Rolli) oder langes Unterhemd
- Evtl. lange Mikrofaser-Unterhose bzw. Leggings und/oder Sport-BH

### Körperpflege

- Sonnenschutzcreme mit hohem Lichtschutzfaktor
- Zahnbürste und Zahnpastakonzentrat oder ½ Zahnpastatube
- ½ Seife für Körper-, Haar- und Kleiderwäsche
- 1 bis 2 Einwegrasierer aus Plastik bzw. Damenbinden

- ½ Rolle WC-Papier oder besser 1 Päckchen Papiertaschentücher
- Kleines Handtuch, am besten aus Mikrofaser

### Medikamente

- ½ oder 1 breites Rollenpflaster Hansaplast oder Leukoplast
- ½ oder 1 Packung Blasenpflaster, z.B. Compeed
- 2 bis 3 Wundpflaster
- ½ Tube Hautcreme gegen Entzündung (z.B. bei Wundreiben)
- ½ Tube Hirschtalgcreme (Prophylaxe gegen Wundreiben)
- Wenige Milliliter Desinfektionsmittel (z.B. 6 ml Kodan)
- Eine sehr kleine Schere (Nagelschere)
- Akutpillenset (je 2 bis 3 Tabletten bzw. Dosen gegen Durchfall, Elektrolyteverlust, Schmerzen, Erkältung, Fieber)
- Persönliches Pillenset (Medikamente, z.B. gegen Magensäure, Allergieschock oder Bluthochdruck, evtl. Kondome oder die Pille usw.)
- Evtl. 1 kleine bzw. ½ Tube Voltaren oder Diclofenac

### Sonstiges

- Ultraleichte Taschenlampe mit LED oder eine kleine Stirnleuchte
- Nähnadel mit je 1 m Näh- und Bindfaden, Sicherheitsnadeln
- Kugelschreiber
- Jakobsmuschel
- Sonnenbrille oder staubdichte Gletscherbrille
- Evtl. Brille oder Kontaktlinsen, deren Pflegemittel sowie Ersatz
- Evtl. Ohropax
- Evtl. 2 m Wäscheleine
- Evtl. kleines Tagebuch (Din A5 Heft oder kleiner)
- Evtl. Wanderstab, Pilgerstab oder Teleskopstöcke
- Evtl. Digitalkamera
- Evtl. Handy bzw. Smartphone und Ladegerät (besser nicht - nervt!!)

### Papiere

- Flugtickets
- Personalausweis
- Pilgerausweis
- Diesen Pilgerführer (mit Updates S. 32)
- Adressenliste von Freunden, Hausarzt und Hausbank
- Papiere bzw. Karte für Auslandskrankenversicherung
- Evtl. weitere wichtige persönliche Daten (Impfungen) und Adressen



- Evtl. einige doppelseitig kopierte Seiten mit Literatur oder einen leichten E-Book-Reader

### Ernährung

- Leichte Trinkflasche(n) für 0,75 bis 1 Liter
- Etwas leicht verdauliche, kalorienreiche Nahrung (z.B. 3 bis 4 Bananen)
- Messer und Gabel aus Aluminium oder mit Plastikgriff
- Evtl. einige Mineral- und Vitamintabletten

### Grundsätzlich gilt:

Nur so viel kaufen, wie Sie unmittelbar aufbrauchen. Größere Packungen vermeiden, mit den Pilgerfreunden teilen oder anstelle einer Spende in der Pilgerherberge lassen. Keinen falschen Stolz zeigen und sich in Engpässen helfen lassen und helfen. Andenken erst in Santiago kaufen. Leichten Schlafsack mitnehmen und notfalls in Kleidern schlafen. Unnötige Dinge heimschicken oder verschenken.

### Wanderstab

Im Allgemeinen sind Wanderstäbe zu empfehlen, da sie zusätzlichen Halt bieten und auch die Hände zur Unterstützung verwendet werden können. Sollten Sie sehr viel und oft zu Fuß unterwegs sein, sollten Sie evtl. auf sie verzichten, da Ihr eingübter Laufstil irritiert oder verlangsamt werden könnte. Probieren Sie es am besten vorher aus und entscheiden Sie selbst. (Als Pilger können Sie einen Pilgerstab von einem Baum im Wald abbrechen.) Ist der zu schwer oder laufen Sie große Strecken, kann es schon mal zu Blasen an den Händen oder einer Sehnenentzündung kommen. Ein guter Pilgerstab sollte 20 cm größer als sein Benutzer, leicht und aus elastischem Holz sein. Sie können auch Teleskopstöcke benutzen. Zu empfehlen sind auch herkömmliche Wanderstäbe mit oben abgerundetem Griff. Dieser sollte bis zur Gürtellinie reichen.


 Radfahrer finden unter der Rubrik  Radfahrer weitere Tipps zum Packen ihrer Satteltaschen.

### Diplomatische Vertretungen

Eine Liste sämtlicher Konsulate und Botschaften (spanisch: *consulado* oder *embajada*) Deutschlands, Österreichs und der Schweiz in Spanien und Portugal sowie umgekehrt würde hier den Rahmen sprengen. Ich empfehle Ihnen, dies bei der örtlichen Touristeninformation oder Polizei zu erfragen oder die unter „Notruf“ genannten Notrufnummern für Touristen zu nutzen.

### Einkaufen

Spanien und Portugal sind moderne Industrieländer der Europäischen Union in denen es alles zu kaufen gibt, was Sie zum Leben brauchen. Auch was die Qualität und die Hygiene der Produkte angeht, müssen Sie sich keine Sorgen machen.

Die Preise der Waren gestalten sich naturgemäß je nach Angebot und Qualität verschieden. Sie können aber davon ausgehen, dass diese in Spanien und Portugal etwas unter dem deutschen Niveau liegen. Für einige Luxusartikel wie Sonnencreme, Vitamintabletten und Sportbekleidung gilt dies allerdings nicht immer. Außer den in der  Packliste aufgeführten Gegenstände brauchen Sie also nichts in Richtung Santiago zu schleppen. Wenngleich Sie der Weg durch zahlreiche Dörfer führt, in denen es auch kleinere und größere Läden gibt, ist es zu empfehlen, bei der jeweiligen Tagesetappe richtig vorzuplanen, da einige Geschäfte abseits vom Weg liegen oder an den Wochenenden und (besonders in Spanien) über Mittag geschlossen bleiben.

Pilgerin in einem Laden in Rubiães (rj)



### Erste Hilfe

Sie sollten ein kleines Paket zur Notfallversorgung mit sich führen. Abgesehen von besonderen persönlichen (vom Arzt für Sie verordneten) Medikamenten macht es keinen Sinn, Ihre gesamte Hausapotheke einzufliegen, da Sie auf dem Jakobsweg auf zahlreiche, oft auch sonntags geöffnete Apotheken treffen werden. Die Preise für Medikamente sind zudem erstaunlich niedrig. Auch finden Sie vor



Ort immer wieder Gesundheitszentren und das Rote Kreuz. Bei Letzterem sollten Sie allerdings besser darauf achten, dass ernstere Probleme nicht von gutmeinenden Freiwilligen, sondern von einem Arzt (spanisch *médico*, portugiesisch *doutor*) behandelt werden (☞ Medizinische Versorgung).

☺ Genauso wichtig wie die Erste Hilfe ist eine Vorsorge, die die häufigsten Wanderprobleme vermeidet. Dem Wundlaufen zwischen den Beinen können Sie durch das Einreiben mit Hirschtalg vorbeugen.

**Blasen**, die mit Abstand der häufigste Grund für ein unfreiwilliges Abbrechen des Weges sind, begegnen Sie, indem Sie gut eingelaufene Schuhe und Socken ohne Nähte tragen. Sollten Sie eine Druckstelle spüren, halten Sie sofort an und kleben diese mit Leukoplast ab.

Sollte sich bereits eine Blase gebildet haben, so können Sie diese - die Experten streiten sich hier - in Ruhe lassen und hoffen, dass sie sich nicht entzündet, mit Rollenpflaster oder einem speziellen Blasenpflaster (Compeed) überkleben, aufstechen und desinfizieren oder versuchen, mit anderen Schuhen weiterzulaufen. Gönnen Sie sich bei Fußproblemen im Zweifelsfall besser ein oder zwei Tage Pause, bevor Sie später den Weg ganz abbrechen müssen.

## Essen und Trinken

In einigen Pilgerherbergen finden Sie, wie jeweils im Text beschrieben, kleine Küchen, die allerdings nicht immer ausreichend mit Koch- und Essgeschirr ausgestattet sind. Dies ist jedoch nicht zu tragisch denn:

In **Portugal** finden Sie, wenn Sie etwas danach suchen, einfache Restaurants und Bars, in denen Sie erstaunlich günstig speisen können. Ein Gericht mit einfacher Beilage bekommen Sie an einigen Orten ab € 5,50 und zusammen mit Wein, Brot und Nachtisch, die Sie in Portugal normalerweise extra bezahlen müssen, wird auch ein sehr hungriger Pilger nicht selten schon ab ca. € 8 satt. Achten Sie auf die besonders preiswerten Tagesgerichte die oft werktags, seltener auch am Wochenende angeboten werden. In Portugal ist es oft üblich, eine Portion für zwei Personen zu bestellen. Die halbe Portion („1/2 dose“), die dann ihrer Menge nach eigentlich für eine Person bestimmt ist, ist dann gelegentlich nicht ganz so günstig. Fragen Sie also im Zweifelsfall nach, ob die Portion für eine oder zwei Personen bestimmt ist. Preiswert können Sie in Portugal auch Fisch essen.

Als Vegetarier werden Sie leider nur sehr wenige attraktive Angebote finden und meistens wird man Ihnen irrtümlicherweise Fischspeisen anbieten.

Neben den in diesem Buch empfohlenen günstigen und folglich einfachen Speiselokalen finden Sie, natürlich auch insbesondere in den Städten, eine Reihe an exklusiven Lokalitäten, in denen Ihnen kostspieligere regionale Spezialitäten aufgetischt werden. Das Abendessen wird in der Regel frühestens um 19:00 meist aber erst ab 20:00 serviert.

*Kleine Stärkung in Tui (sv)*



In **Spanien** sind die Herbergen öfter mit guten Küchen ausgestattet. In den Restaurants ist es allgemein üblich, keine Speisen sondern Tagesmenüs (*menú del día*) zu bestellen, die normalerweise zwei Gänge, Brot, Wein und einen Nachtisch enthalten. Der Preis hierfür beginnt bei einfachen Lokalen bei € 8. Normalerweise werden Sie aber € 9 bis 12 bezahlen müssen. Die Portionen sind für diesen Preis meist reichlich und gut und das Ambiente der Lokale lädt zu einem gemütlichen Abend ein. Neben den hier empfohlenen einfachen Lokalitäten finden Sie natürlich auch in Spanien eine reiche Auswahl an Restaurants der gehobenen Preisklasse. Das Abendessen wird in der Regel selten vor 20:00 serviert.

## Etappen

Wenn Sie nicht vermehrt in Hotels und Pensionen übernachten wollen, wird ein großer Teil der Tagesetappen von den, zu Anfang des Weges nicht sehr häufigen,