CamminAgenda





Simone Ruscetta
CAMMINA CON ME

CamminAgenda:

In queste pagine trovi un estratto della CamminAgenda, solo una parte delle 108 pagine e dei contenuti che troverai nel volume che puoi acquistare su Amazon e ricevere direttamente a casa tua.

In questo estratto troverai:

- prime pagine della CamminAgenda;
- 3 pagine (su 8) di storia e informazioni sul Cammino;
- la check list delle cose da portare sul Cammino;
- il diario del primo giorno (su 40) di Cammino;
- una pagine di Spagnolo per Pellegrini;



Scansiona il Qr Code per ordinare la tua copia della CamminAgenda!

Simone Ruscetta
CAMMINA CON ME

CamminAgenda:

la CamminAgenda è il tuo **quaderno/diario di viaggio** per il ***TUO*** Cammino di Santiago: uno **strumento utilissimo** per ogni viaggiatore sul Cammino!

Questo diario di viaggio del Cammino di Santiago ha infatti **tre funzioni importantissime**:

- raccoglie in maniera schematica, semplice ed efficace tutte le informazioni più importanti per il tuo viaggio. Non avrai così bisogno di mille bigliettini, fogli e appunti volanti;
- permette di raccogliere ed ordinare i dati del tuo viaggio (km percorsi, date, accoglienza, incontri, luoghi imperdibili, emozioni, condizioni meteo e tanto altro) in modo ordinato ed indelebile.
- ti fa rivivere il tuo Cammino, tutte le volte che vuoi! Sfogliando e rileggendo il tuo diario di viaggio Cammino di Santiago potrai infatti ogni volta rivivere le emozioni, le sensazioni ed i ricordi del tuo viaggio.







Questo diario di viaggio del Cammino di Santiago contiene:

- le tue informazioni di viaggio (utile in caso di emergenza)
- la storia del Cammino di Santiago;
- partire dall'Italia;
- dormire e mangiare;
- lista degli oggetti essenziali;
- 80 pagine (due per ogni giorno) di diario di viaggio;
- la scheda del mio Cammino di Santiago;
- le frasi italiano-spagnolo per pellegrini;
- le mappe generali del Cammino Francese, Portoghese, del Nord e Primitivo.

Simone Ruscetta
CAMMINA CON ME

CamminAgenda:

Altre caratteristiche di questo diario di viaggio Cammino di Santiago:

- 108 pagine di carta alta qualità;
- copertina stampata in alta qualità;
- formato pratico: tascabile ma ampio;
- disponibile solo su Amazon, non in libreria o altri stores;

In questo diario di viaggio puoi trovare oltre 100 pagine di preziose informazioni e, come in un perfetto block notes di viaggio, tutto lo spazio per raccontare e appuntare le tue emozioni, il tuo viaggio, i tuoi ricordi.

Grazie a questo quaderno per appunti sul Cammino di Santiago avrai a disposizione lungo il Cammino le informazioni più importanti per il tuo viaggio e potrai rivivere, una volta a casa, tutte le emozioni del tuo Cammino di Santiago!

I bonus di questo quaderno/diario di viaggio:

- accesso al video corso riservato e gratuito;
- accesso al gruppo Fb riservato;
- accesso al canale Telegram riservato;

Scansiona il Qr Code per ordinare la tua copia della CamminAgenda!

Questa/This

CamminAgenda

appartiene a/belongs to

.....

in caso di smarrimento/in case of loss:

.....

.....



CamminAgenda

appartiene a/belongs to

Nome e Cognome .....

Indirizzo .....

Cap/Città .....

Paese .....

Cellulare .....

Email .....

Carta Identità/passaporto .....

Assicurazione .....

Gruppo sanguigno .....

Allergie .....

.....

Informazioni mediche .....

.....

ICE

In caso di emergenza contattare:
In case of emergency please contact:

Nome .....

Cellulare .....

Il Cammino di Santiago



Il Cammino e la sua storia:

Il Cammino di Santiago è uno dei tre principali **pellegrinaggi** della cristianità insieme a quello verso Roma e a quello verso la Terra Santa.
La parola pellegrinaggio deriva dal latino peregrinus ovvero “straniero” e indica “un viaggio compiuto per devozione, ricerca spirituale, o penitenza, verso un luogo considerato sacro”.

La **meta** del Cammino di Santiago è la **Cattedrale di Santiago**, dove viene custodita la tomba di **San Giacomo Apostolo** (Santiago in spagnolo) e le sue spoglie mortali.

Dopo la morte per decapitazione le spoglie di San Giacomo vennero trasportate in **Galizia**, la regione della Spagna di cui Santiago de Compostela è capitale.

Secondo la leggenda l'**eremita Pelagio**, attorno all'anno 825, ritrovò le spoglie di San Giacomo, disperse fino a quel momento, in un campo illuminato dalle stelle.

Dalla leggenda del cielo stellato, *campus stellae*, deriva il nome di Compostela, che completa l'eponimo della città di Santiago.

Fu il **Re Alfonso il Casto** il primo pellegrino a raggiungere il luogo di sepoltura di San Giacomo e decise di costruire un primo semplice tempio.

Nel corso dei secoli il culto di San Giacomo crebbe sempre più, attraendo in Galizia milioni di pellegrini, in arrivo da ogni parte d'Europa.

Dopo le visite di **Giovanni Paolo II** nel 1982 e 1989 il pellegrinaggio verso Santiago è diventato sempre più popolare, fino a coinvolgere, nel 2019, quasi 350.000 persone che sono arrivate a Santiago in Cammino.

I percorsi verso Santiago:

I pellegrini hanno avuto, fin dall'antichità, un unico modo per raggiungere il luogo di sepoltura di San Giacomo: **il cammino.**

Ecco allora che, grazie al pellegrinaggio di milioni di devoti in secoli di storia, si sono creati i diversi percorsi che compongono la rete di strade

che portano fino a Santiago di Compostela.

Indubbiamente il percorso più famoso verso Santiago è il **Cammino Francese**: immortalato in film, libri, quadri ed opere di tutti i tipi è il cammino più famoso, amato e desiderato. Parte da **Saint-Jean Pied de Port**, un paesino ai piedi dei pirenei francesi e si snoda, nel nord della Spagna, per oltre 780 km.

Oltre al Francese i percorsi più famosi sono il **Portoghese**, il **Cammino Inglese**, il **Cammino Primitivo**, il **Cammino del Nord** e la **Via de la Plata**.

Non esiste un punto di partenza ufficiale del Cammino, tuttavia ogni percorso ha, convenzionalmente, un suo punto di inizio.

Per ogni percorso il punto di arrivo resta comunque la **Cattedrale di Santiago**, in piazza dell'Obradoiro a Santiago di Compostela,

La freccia e la conchiglia:

I due simboli più famosi del Cammino di Santiago sono anche gli alleati principali dei pellegrini in marcia verso Santiago.

I percorsi verso Santiago, anche quelli secondari, sono sempre ben segnalati: i pellegrini possono trovare la **freccia gialla** e la **conchiglia** praticamente ovunque.

I segnali del Cammino si trovano ad ogni incrocio, dipinti sull'asfalto o sui muri, con targhe o cartelli. A distanze variabili si trovano anche cippi che indicano anche la distanza che separa dall'arrivo a Santiago.






Check List di viaggio

Ecco una lista indicativa degli oggetti essenziali da portare sul Cammino, da integrare con le necessità personali. La scelta dell'abbigliamento deve tenere conto della stagionalità: più leggero d'estate, più pesante d'inverno.

Documenti

- [ ] Carta identità / passaporto
- [ ] Tessera sanitaria
- [ ] Patente
- [ ] Assicurazione Sanitaria
- [ ] Carta credito / bancomat
- [ ] Biglietti aerei
- [ ] Prenotazioni
- [ ] Documenti di viaggio

Equipaggiamento

- [ ] Zaino
- [ ] Scarpe da trekking
- [ ] Bastoncini da trekking
- [ ] Pantaloni lunghi (1 paio)
- [ ] Magliette tecniche
- [ ] Calze trekking (2 paia)
- [ ] Cappello (con visiera)
- [ ] Zainetto / marsupio
- [ ] Copri-zaino
- [ ] Ciabatte / infradito
- [ ] Poncio
- [ ] Pantaloni corti (1 paio)
- [ ] Felpa
- [ ] Intimo
- [ ] Sacco per vestiti
- [ ] Costume da bagno

Igiene personale

- [ ] Asciugamano grande microfibra
- [ ] Spazzolino
- [ ] Sapone di marsiglia
- [ ] Spazzola / pettine
- [ ] Asciugamano piccolo microfibra
- [ ] Dentifricio
- [ ] Shampoo
- [ ] Lamette

Dormire

- [ ] Sacco a pelo / lenzuolo
- [ ] Maschera copri occhi
- [ ] Federa cuscino
- [ ] Tappi orecchie

Check List di viaggio

Ecco una lista indicativa degli oggetti essenziali da portare sul Cammino, da integrare con le necessità personali. La scelta dell'abbigliamento deve tenere conto della stagionalità: più leggero d'estate, più pesante d'inverno.

Tecnologia

- [ ] Smartphone / cellulare
- [ ] Carica batterie
- [ ] Power bank
- [ ] Adattatori
- [ ] Auricolari
- [ ] Macchina fotografica

Salute

- [ ] Farmaci personali
- [ ] Antipiretici
- [ ] Crema muscolare
- [ ] Vasellina
- [ ] Disinfettante
- [ ] Cerotti
- [ ] Adesivi per veschiche
- [ ] Spray zanzare / cimici
- [ ] Ricette e documenti
- [ ] Anti infiammatori
- [ ] Crema anti sfregamento
- [ ] Crema solare
- [ ] Garze
- [ ] Ago e filo chirurgico
- [ ] Ginocchiere / tutori
- [ ] Integratori

Varie

- [ ] Credenziale
- [ ] Guide e libri
- [ ] Torcia e batterie
- [ ] Mollette / Spille
- [ ] Borraccia
- [ ] CamminAgenda
- [ ] Penne / matite
- [ ] Filo per bucato
- [ ] Lamette
- [ ] Sacchetti per cibo e rifiuti

GIORNO 1

Data: .....

Luogo di Partenza: .....

Luogo di Arrivo: .....

Alloggio all'arrivo: .....

Km percorsi: ..... Passi: ..... Dislivello: .....

Il meteo di oggi:      Temperatura: .....

Umore di oggi:

  

Difficoltà della tappa:

① ② ③ ④

Il momento migliore: .....

.....

Il momento peggiore: .....

.....

Luoghi da ricordare:

.....

.....

.....

Incontri da ricordare:

.....

.....

.....

Note:

.....

.....

.....

Una frase al giorno:

Ho sempre pensato che fare il Cammino di Santiago fosse una follia!
Finché...
Non l'ho fatto Davvero!

(Simone Ruscetta)

Ore:

05:00 .....

06:00 .....

07:00 .....

08:00 .....

.....

09:00 .....

.....

10:00 .....

.....

11:00 .....

.....

12:00 .....

.....

13:00 .....

.....

14:00 .....

.....

15:00 .....

.....

16:00 .....

.....

17:00 .....

.....

18:00 .....

.....

19:00 .....

20:00 .....

21:00 .....

22:00 .....

23:00 .....

Spagnolo per pellegrini

Cibo;

Birra >>> **Cerveza**
Panino >>> **Bocadillo**
Formaggio >>> **Queso**
Prosciutto >>> **Jamón**
Vino rosso >>> **Vino tinto**
Un bicchiere >>> **Un vaso**
Succo di arancia >>> **Zumo de naranja**
Mela >>> **Manzana**
Banana >>> **Plátano**
Insalata >>> **Ensalada**
Peperone >>> **Pimiento**
Uova >>> **Huevos**
Fragola >>> **Fresa**
Pesca >>> **Melocotón.**
Ananas >>> **Piña**
Dolci >>> **Postres**
Tonno >>> **Atún**
Menù del giorno >>> **Menù del dia**
Vorrei il menù del giorno >>> **Me gustaria el menu del dia**
Il conto per favore >>> **La cuenta por favor**
Posso avere il menù? >>> **Puedo tener el menú**
Qual'è il piatto del giorno? >>> **¿Cuál es el plato del día?**
Qual'è la vostra specialità? >>> **¿Cuál es su especialidad?**

Tempo / meteo:

Ieri / Oggi / Domani / Dopodomani >>> **Ayer, hoy, manana, pasado manana**
Giorni >> **Lunes, Martes, Miercoles, Jueves, Viernes, Sabado, Domingo**
Giorno caldo >>> **Día caluroso.**
Giorno freddo >>> **Día frío**
Piove >>> **Llueve**
Come sarà il tempo domani? >>> **¿Cómo estará el tiempo mañana?**

Viaggi:

Vorrei un biglietto per ... >>> **Quiero un billete a...**
A che ora parte... >>> **¿A qué hora sale ?**
Quanto dista l'aeroporto? >>> **¿Cuánto falta para el aeropuerto?**
Dove posso trovare i taxi >>> **¿Dónde puedo encontrar taxis?**
Dove posso trovare gli autobus? >>> **¿Dónde puedo encontrar taxis / autobuses?**
Quanti km mancano per...? >>> **¿Cuántos kilómetros faltan para...?**

CamminAgenda



Scansiona il Qr Code per ordinare la tua copia della CamminAgenda!