

Die 7 häufigsten Schwierigkeiten auf dem Jakobsweg in Spanien und wie du sie vermeidest

Der Camino Francés ist der Hauptweg des spanischen Jakobsweges und führt von den Pyrenäen bis nach Santiago de Compostela, knapp 800 km.

1. es ist zu heiß und es sind viel zu viele Leute unterwegs!!!
2. ich muss rechtzeitig in Santiago ankommen!!!
3. mein Rucksack ist zu schwer und mir tut schon alles weh!!!
4. ich hab Blasen an den Füßen und kann kaum mehr laufen!!!
5. ich bin schon total kaputt und schaff's einfach nicht!!!
6. meine Begleitung nervt total, ich halt's nicht mehr aus!!!
7. und überhaupt hab' ich mir das ganz anders vorgestellt!!!

Punkt 1: es ist zu heiß und es sind viel zu viele Leute unterwegs!!!

Im Sommer ist es in Spanien wirklich heiß, um einige Grad heißer als bei uns. 35 Grad sind mittags durchaus möglich und es ist eine Tortur bei dieser Hitze zu laufen - außerdem muss man immer für genügend Wasser sorgen. Auf manchen Etappen sind Bäume und somit Schatten echte Mangelware (Meseta zwischen Burgos und Leon), was physisch als auch psychisch problematisch ist.

Um Abhilfe zu schaffen, stehen Einige schon mit den ersten Sonnenstrahlen auf (04:30h teilweise) um in der Morgenkühle unterwegs zu sein. Trotz Taschenlampe und gutem Willen ist es kaum machbar, alles fast lautlos zusammen zu packen und den Schlafsaal zu verlassen, ohne dass andere aufwachen. Dann beschließt der Nächste, doch auch gleich aufzustehen, somit ist es mit der Ruhe dann endgültig vorbei.

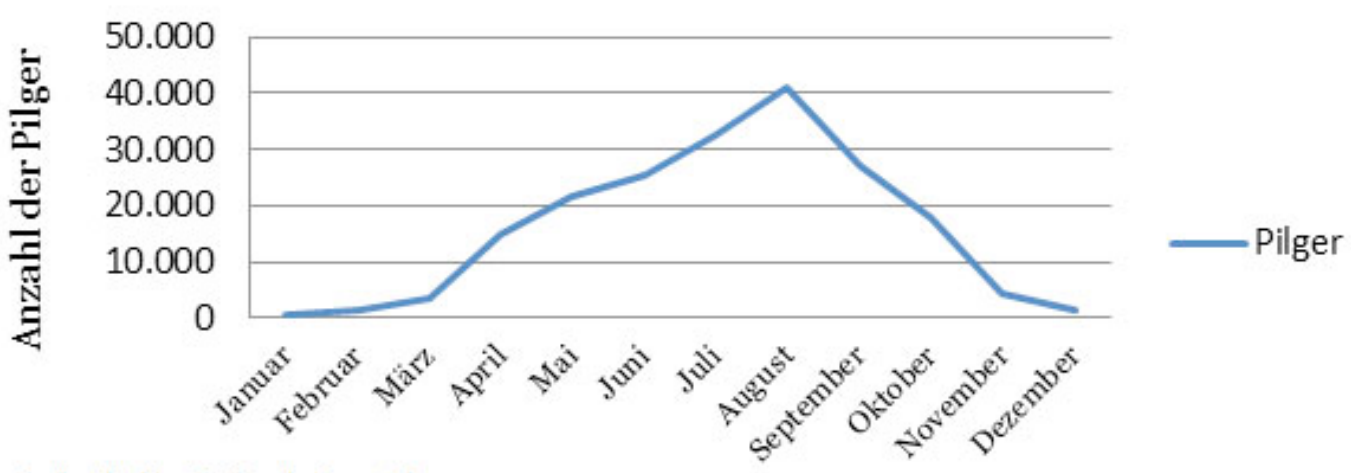
Wenn mehr Leute unterwegs sind als Betten vorhanden, steht man vor einer Herausforderung: Man kann in den Herbergen nicht reservieren. Jeder bekommt ein Bett, solange eines frei ist. Ist die Herberge voll, weiß natürlich auch niemand, ob die anderen Herbergen noch Platz haben.

Das führt dazu, dass viele Pilger mit den ersten Sonnenstrahlen aufstehen, um ganz sicher ein Bett für die nächste Nacht zu ergattern. Wenn man früh aufbricht, ist man mittags am Ziel angekommen, zu einer Tageszeit, wo ganz Spanien Siesta hält und alles geschlossen ist, auch die Herbergen. Vor der Türe warten dann alle, bis endlich geöffnet wird und man an den Duschen Schlange stehen darf...

Um dem zu entgehen, kann man in Pensionen oder Hotels übernachten. Dort können Zimmer reserviert werden. In der Regel überlegt man sich am frühen Abend, bis wohin man am nächsten Tag gehen möchte.

Aus einem Führer oder über das Internet sucht man sich eine Pension und ruft dort an in der Hoffnung, dass jemand Englisch spricht, außer man ist des Spanischen kundig. Zur Reservierung ist fast überall eine Kreditkarte notwendig. Herbergen kosten von freiwilligen Spenden bis zu etwa Euro 12- pro Nacht. Für einfache Pensionen sollte man etwa Euro 30- kalkulieren, Hotels sind entsprechend teurer.

Die beliebtesten Pilgermonate



Quelle: Pilgerbüro Santiago de Compostela

Bei der Statistik ist zu beachten, dass gezählt wird wann die Pilger in Santiago de Compostela eintreffen.

Meine Empfehlung an dich: starte spätestens Anfang Mai und frühestens Mitte Oktober!

Punkt 2: ich muss rechtzeitig in Santiago ankommen!!!

Viele Pilger haben als Ziel Santiago de Compostela. Manche machen den Jakobsweg in Etappen und haben einen anderen Ort als Ziel, den sie erreichen wollen. Fast alle haben an einem bestimmten Tag einen Flug retour gebucht und wissen, dass sie spätestens bis dahin rechtzeitig am Zielort eintreffen müssen, um den Flug nicht zu verpassen.

Mir kommen immer wieder Pilger unter, die es eilig haben. Sie wissen, dass sie jeden Tag viele, viele Kilometer gehen müssen, um rechtzeitig anzukommen und sich keine Pause gönnen dürfen.

Diese Menschen tun mir leid. Sie müssen Kilometer ‚machen‘ und ihnen entgeht vielfach der ganz besondere Geist des Caminos. Das im Augenblick sein; das Verweilen, wenn es schön ist und das Weitergehen, wenn die Zeit dazu ist. Der Austausch mit anderen Pilgern, die einem gerade über den Weg laufen; am nächsten Tag geht man vielleicht eine Etappe weiter, weil man gerade so gut unterwegs ist, obwohl es am Morgen gar nicht so geplant war.

Es stellt sich die Frage, wie viel Zeit man für das Projekt Jakobsweg veranschlagt. Wenn man vom spanischen Jakobsweg spricht, meint man in der Regel den Camino Francés, wie die Spanier sagen. Dieser Weg startet vor den Pyrenäen in Saint Jean Pied de Port und geht bis nach Santiago de Compostela, das sind etwa 800 km.

Rechnet man mit täglichen 20 km, errechnen sich 40 Tage, knapp 6 Wochen; bei 25 km pro Tag würde das 32 Tagesetappen entsprechen. Erhöht man das Pensum auf 30 km, entspräche das nur mehr 27 Tagen, also knapp 4 Wochen.

Meine Empfehlung an dich: nimm dir Zeit für den Weg, plane ein paar Tage ‚Reserve‘ ein.

Dann hast du eine gute Chance, den Geist des Weges zu spüren, wirklich zu dir zu kommen und Begegnungen mit anderen Pilgern zu genießen. Und falls alle Stricke reißen, kannst du noch immer den Bus nehmen ;-)

Punkt 3: mit tut schon alles weh und der Rucksack ist so schwer!!!

Gefühlt jeder zweite Neuling auf dem Jakobsweg lässt nach ein paar Tagen ‚überflüssige‘ Sachen in der Herberge zurück oder macht ein Paket und schickt es mit der Post nach Hause.

Ideal wären maximal 10 % deines Körpergewichts. Zugegeben, das ist ambitioniert. Aber von meiner Erfahrung her durchaus machbar, wenn man ein paar Grundsätze beachtet:

- man kann in Spanien grundsätzlich alles kaufen. Sollte man irgendetwas wirklich brauchen, kauft man es eben im nächsten Shop bzw. im nächsten Städtchen
- es lohnt sich, in neue Ausrüstung zu investieren. Den 20-jährigen Schlafsack gemeinsam mit Papas Rucksack bitte auf dem Dachboden lassen und etwas Neues, Gewichtsparendes anschaffen, das genau deinen Bedürfnissen entspricht. Eine warme Jacke wiegt heute viel weniger als noch vor 10 Jahren. Will man nicht alles neu kaufen, könnte man in der Bekanntschaft herumfragen, wenn man sich frühzeitig darum kümmert.
- die Summe macht's: es reicht vielleicht die halbe Tube Zahnpasta und die nicht mehr volle Sonnencreme.
- rechtzeitig darum kümmern und einmal probepacken und abwiegen; so können immer noch Verbesserungen vorgenommen werden
- alle (!) Pilger helfen gerne und teilen das, was sie haben: daher muss man nicht alles für alle Fälle dabei haben
- was ist wirklich wichtig: Medikamente (haben in Spanien andere Namen und in den Apotheken wird selten Englisch gesprochen)

- ‚Notfallset‘: was tun, wenn mein Handy kaputt oder weg ist? Wenn mein Geld weg ist? Wenn meine Brille zerbricht? Das im Vorfeld überlegen und entsprechende Vorkehrungen treffen
- eine Packliste findest du hier auf meinem Blog

Meine Empfehlung an dich: wirklich wenig einpacken, nur das Notwendigste mitnehmen!

Punkt 4: ich hab Blasen an den Füßen und kann nicht mehr laufen!!!

Das Allerwichtigste für den Jakobsweg sind die richtigen Schuhe, denn Blasen sind die häufigsten körperlichen Beschwerden der Pilger auf dem Camino.

Zum Weg selbst: bis auf ganz wenige Ausnahmen geht es mäßig bergauf und bergab. Selbst in den Pyrenäen ist es niemals richtig steil wie in den Alpen. Wenn's mal wirklich bergauf oder bergab geht, sind es relativ kurze Strecken, die man nach 1/2 Stunde hinter sich hat.

Was kann man tun, um möglichst keine Blasen zu bekommen? Einmal die richtigen Schuhe mitnehmen und - mindestens genau so wichtig - aufmerksam sein, auf seinen Körper hören und Anzeichen wahrnehmen, die auf eine mögliche Blasenbildung hindeuten können - auf dem Weg selbst:

Die ‚richtigen‘ Schuhe:

- es sollen Schuhe sein, die an keiner Stelle drücken oder wetzen oder ähnliches.
- keine neuen Schuhe direkt aus dem Geschäft: deine Schuhe sollen auf alle Fälle von dir ‚eingegangen‘ sein
- falls du neue Schuhe kaufen möchtest: eher eine Schuhnummer größer (die Füße werden größer nach vielen Kilometern)
- keine schweren, steifen Bergschuhe, eher Trekking Schuhe
- aus meiner Sicht müssen es keine knöchelhohen Schuhe sein, manche gehen den Weg in Trekking Sandalen
- moderne Funktionssocken
- Blasenpflaster und Hirschtalgcreme mitnehmen

In Spanien:

- beim leisesten (!) Anzeichen auf Drücken oder Wetzen ein Pflaster vorbeugend auf die Stelle geben
- die Füße sollen unbedingt trocken bleiben
- die Socken nicht waschen bzw. nur ganz leicht ohne Seife
- am Abend die Füße mit Hirschtalgcreme eincremen

Meine Empfehlung an dich: Nimm die richtigen Schuhe mit und achte auf die Signale deines Körpers.

Punkt 5: ich bin schon total kaputt und schaff's einfach nicht!

Schon öfters ist mir Folgendes passiert: wir werden von einem Pilger überholt - meistens ein Mann - der es offensichtlich eilig hat. Dieser ist viiiiiel schneller als alle anderen unterwegs. 'Muss wohl noch ganz frisch sein' oder vielleicht doch ein Leistungssportler, der sich auf den Jakobsweg verirrt hat. Nicht selten holen wir den Mann am nächsten oder übernächsten Tag wieder ein. Dieses Mal sind wir schneller unterwegs...

In der Anfangseuphorie gehen nicht Wenige am ersten Tag so weit sie können. Nachdem der Körper noch „energiegeladen“ ist, können das schon mal weit über 30 - 40 Kilometer sein.

Das rächt sich am nächsten Tag. Die Wanderschuhe wurden nicht ausreichend eingelaufen und auch an den schweren Rucksack war der Körper nicht gewöhnt. Das Resultat sind Blasen, schmerzende Fußsohlen und natürlich ein gewaltiger Ganzkörper-Muskelkater, aufgrund der hohen Belastung. Auch wenn man an den nächsten Tagen auf ‚normale‘ Etappenlänge reduziert, kann sich der Körper kaum mehr erholen von der Strapaze des ersten Tages.

Um den Jakobsweg zu gehen, muss man kein Leistungssportler sein. Allerdings ist eine gewisse Grundfitness notwendig. Menschen, die sich generell bewegen, sich ab und an körperlich betätigen, mal wandern gehen oder Rad fahren haben auf dem Jakobsweg kein gravierendes Problem und brauchen keine spezielle Vorbereitung.

Solltest du eher zur Kategorie ‚Couch-Potatoe‘ gehören und dich kaum bewegen, ist ein wohldurchdachtes, dosiertes Training in den Monaten (!) davor auf alle Fälle anzuraten.

Meine Empfehlung: gehe es langsam an und gewöhne deinen Körper an die ungewohnte Belastung.

Am ersten Tag reichen 20 km und auch am zweiten und dritten Tag sollten es nicht mehr als 25 km sein. So baut man langsam Kondition auf und der Körper und ganz besonders die Füße (Blasen) danken es einem!

Punkt 6: meine Begleitung nervt total, ich halt's nicht mehr aus!!!

Alleine gehen oder mit Freunden?

Die allermeisten Menschen auf dem Jakobsweg gehen diesen Weg, um in irgendeiner Form sich mit sich selbst auseinander zu setzen. Die Menschen möchten sich eine wichtige Thematik genau überlegen, klar kriegen oder einfach nur abseits des Alltags in der Natur unterwegs sein mit einem klaren Ziel vor Augen. Kaum jemand macht den Weg aus Jux und Tollerei oder weil man gerade nichts Besseres zu tun hat.

Dazu gehört, im eigenen Tempo unterwegs zu sein, die Signale des eigenen Körpers wahr zu nehmen, wie man es sonst nur selten macht und eins sein mit sich, dem Weg und der Natur.

Es ist schön, alleine zu gehen. Es ist auch schön, in Begleitung zu sein und sich auszutauschen über mehr oder weniger Bedeutsames. Und es ist wunderbar, mit anderen Pilgern in Kontakt zu kommen und diesen Menschen mit seinem Lebensweg und seinen Träumen ein kleines Stück kennenzulernen.

Aus diesen Gründen gehen viele den Weg alleine und machen gute Erfahrungen damit, auch Frauen!

Manche nehmen von zuhause jemanden mit oder kommen gleich mit mehreren Freunden und Bekannten nach Spanien.

In einer Gruppe ist Rücksichtnahme angesagt. Nicht selten ist jemand ‚beleidigt‘, wenn der andere gerade nicht reden will.

Es nervt das einheitliche Tempo: Manchen geht es zu schnell, Manchen zu langsam. Hat gerade ein Gruppenmitglied körperliche Probleme, betrifft das die ganze Gruppe, was zu zusätzlichen Spannungen führt.

Es kommt nicht selten vor, dass sich eine Gruppe im Hader trennt oder ein Gruppenmitglied abbricht und vorzeitig nach Hause geht.

Meine Empfehlung: gehe alleine auf den Jakobsweg. Das Erlebnis ist intensiver, du lernst viele neue, interessante Menschen kennen und wirst nie einsam sein.

Wenn du zu zweit auf den Jakobsweg gehst: schau dir diese Person genau an und besprich diese Aspekte im Vorfeld. Vereinbart wie ihr damit umgeht.

In der Gruppe: in meinen Gruppen von maximal 7 Personen ist klar ausgesprochen und vereinbart, dass jeder sein eigenes Tempo geht.

Wir starten gemeinsam nach dem Frühstück und vereinbaren einen Treffpunkt im nächsten oder übernächsten Dorf. Dort trinken wir gemeinsam einen Kaffee an der Bar und vereinbaren den nächsten Treffpunkt.

Jeder kennt das Endziel der Tagesetappe und kann auch mal vorgehen. Ist jemand langsamer, kann er auch zurück bleiben - ohne Schuldgefühle. Über SMS halte ich Kontakt zu allen, damit niemand verloren geht und wir tatsächlich abends alle im selben Ort übernachten.

Es ist schon vorgekommen, dass die einen im Hotel waren und die anderen in einer Herberge – kein Problem – beim Abendessen treffen wir uns spätestens.

Ich war mit diesem Konzept schon oft in Spanien und habe nur gute Erfahrungen gemacht.

Punkt 7: und überhaupt hab' ich mir das ganz anders vorgestellt!!!

Manchmal kommen mir Pilger unter, die so gar nicht auf den Jakobsweg passen.

Hier eine kleine unvollständige Anleitung zum Unglücklich-Sein auf dem Jakobsweg:

- Ich vertraue grundsätzlich niemandem – alle Menschen sind potenziell böse, vor allem die auf dem Jakobsweg
- Ich will optimales Wetter zum Laufen
- In den Herbergen sollen alle auf mich Rücksicht nehmen und vor allem geräuschlos schlafen
- Ich lehne Hilfe grundsätzlich ab, wenn sie angeboten wird
- Ich frage niemals nach dem Weg, auch wenn ich nicht mehr weiter weiß
- Ich suche mir die Menschen ganz genau aus, mit denen ich sprechen möchte
- Ich ergreife niemals die Initiative sondern erwarte, dass ich angesprochen werde
- Ich habe für alle möglichen Fälle das passende im Rucksack eingepackt und nehme das Gewicht in Kauf

Meine Empfehlung: versuche dem Weg und den Menschen zu vertrauen.

Wenn du mit dieser Einstellung auf den Jakobsweg gehst, bist du richtig und wirst viele schöne Erlebnisse haben!

Hier noch einmal meine 7 Tipps für eine optimale Vorbereitung auf den Camino Francés in Spanien im Überblick:

1. Starte nicht später als Anfang Mai und frühestens Mitte Oktober!
2. Nimm dir Zeit für den Weg, plane ein paar Tage ‚Reserve‘ ein!
3. Wirklich wenig einpacken, nur das Notwendigste mitnehmen, maximal 10 % deines Körpergewichts!
4. Nimm die richtigen Schuhe mit und achte auf die Signale deines Körpers.
5. Bereite deinen Körper auf die kommende Belastung vor, wenn du eher unfit bist.
6. Geh alleine auf den Jakobsweg. Falls doch in einer Gruppe, dann vereinbart klar und deutlich, dass jeder sein Tempo gehen darf!
7. Versuche dem Weg und den Menschen zu vertrauen.