

ALEX WALK

NO CORRAS, CAMINA

DESCUBRE EL PLACER DEL WALKIM



Alex Walk

No corras, camina

Descubre el placer del *walkim*

El autor ha cedido todos los beneficios económicos generados por los derechos de autor de este libro a Sonrisas de Bombay y Ayuda en Acción

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Dirijase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Alejandro Rodrigo, 2015
© Editorial Planeta, S. A., 2015
Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

Fotografías e ilustraciones del interior: © Carles Salom y archivo del autor
© Gisel Corbo (www.giselsorbo.com)

Primera edición: septiembre de 2015
Depósito legal: B. 17.881-2015
ISBN: 978-84-08-14469-4
Preimpresión: Safekat, S. L.
Impresión: Artes Gráficas Huertas, S. A.
Printed in Spain – Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**

Índice

Introducción	11
1. Caminar, la mejor opción	13
El Camino, etapa 1: de Roncesvalles a Estella	21
El Camino, etapa 2: de Estella a Logroño	23
2. ¿Qué es el walkim?	25
El Camino, etapa 3: de Logroño a Santo Domingo de la Calzada	31
El Camino, etapa 4: de Santo Domingo de la Calzada a Villafranca de los Montes de Oca	33
3. Por qué deberías empezar a practicar el walkim	35
El Camino, etapa 5: de los Montes de Oca a Burgos	51
4. Aprendiendo walkim: ¿Estoy listo para empezar?	55
El Camino, etapa 6: de Burgos a Castrojeriz	79
5. Fuera vergüenza, ¡es tu salud!	83
El Camino, etapa 7: de Castrojeriz a Carrión de los Condes ...	87
El Camino, etapa 8: de Carrión de los Condes a Sahagún ...	90
6. ¿Sobrepeso?: Walkim & food	93
El Camino, etapa 9: de Sahagún a León	115

7. Consejos para mantenerse joven con el walkim	119
El Camino, etapa 10: de León a Astorga	123
8. Tiempo, ¿dónde estás?	127
El Camino, etapa 11: de Astorga a Ponferrada	130
El Camino, etapa 12: de Ponferrada a Las Herrerías	133
9. Walk ‘n’ Walk	135
El Camino, etapa 13: de Las Herrerías a Sarria	140
10. Preparando un objetivo	145
El Camino, etapa 14: de Sarria a Melide	149
El Camino, etapa 15: de Melide a Lavacolla	151
11. Caminoterapia	153
El Camino, etapa final: de Lavacolla a Santiago	168
Epílogo	171
Apéndices	175
<i>Walkim vs. running</i>	175
Rutas para practicar el <i>walkim</i>	182
Referencias bibliográficas	185
Agradecimientos	189

1. Caminar, la mejor opción

Quien conoce su meta, encuentra su camino.

Lao-Tsé

Mi camino en este libro sigue una ruta hacia la incertidumbre, aunque espero que las emociones me concedan la claridad suficiente para expresar la evidencia de que uno no puede huir de lo inevitable. Me gustaría poder transmitir a través de las palabras lo mucho que me ha aportado caminar, contar que ese caminar es exterior y, como el viaje, también —y siempre— es interior. Y ayuda, en lo físico y en lo psíquico. A estar bien por fuera y por dentro, algo que no se puede decir de todas las actividades físicas o deportivas. Sí del *walkim*.

En el Oráculo de Delfos estaba escrito: «Nosce te ipsum», conóctete a ti mismo, un aforismo que ha sido atribuido a varios sabios griegos en el que veo una invitación a reflexionar sobre uno mismo. Por medio del *walkim*, del caminar con palos, me acerco fácilmente al conocimiento. Hace tres años, mi viaje personal en esta vida dio un vuelco repentino. Lo tenía todo: una buena familia, amigos leales, salud, amor y dinero. Siempre creí que mi vida sería una expresión de lo que hacía de ella. Pero la muerte de mi hijo me descolocó. ¿Qué había hecho yo mal para recibir tan tremendo castigo? El dolor me invadía, no entendía nada. La complejidad de la vida me golpeaba en la cara, «¿resistiré?». Y mi respuesta surgió de algún rincón ignoto de mí: ¡por supuesto! Era mi prueba y la sacaría adelante. ¿Cómo? Eso fue algo que descubrí casi por casualidad.

Yo encontré la fuerza para salir adelante caminando. En los caminos recorridos di con la manera de mitigar el dolor y, en cierto modo, me encontré a mí mismo. Descubrí un mundo lleno de detalles que no sabía que existía, y en el trayecto aprendí infinidad de

cosas. Y las sigo aprendiendo. Porque una vez que descubrí todas las ventajas de caminar, no he podido dejar de hacerlo, y ahora quiero compartirlo, quiero que lo descubra cada lector que se acerque a este libro.

«¡Levántate y anda!», eso es lo que nos deberíamos decir todos. A pesar de lo que la vida o el destino nos pongan en medio del camino. Salgamos a caminar cada día, enfrentémonos a nuestros propios retos y mejorará nuestra salud física y mental. Eso es lo que ha supuesto para mí como persona el hecho de caminar cada día y pensar acerca de ello. Para reflexionar sobre el sentido del *walkim* decidí ponerme manos a la obra y escribir para poder transmitir cómo lo aprendí, cómo lo practico, cómo lo siento y cómo lo pienso. Este es un libro escrito de forma sencilla y natural, tal como lo he ido sintiendo, compartiendo aquellas ideas y emociones que a través de mis caminatas han ido naciendo dentro de mí. En cierto modo, escribir sobre el hecho de caminar con palos de senderismo es escribir desde la honestidad. Mi experiencia me lleva a abordar algunos aspectos que en ocasiones toman una deriva filosófica que tal vez no resulte de demasiada utilidad; pero aquí estoy, esto es lo que soy yo como persona. Por eso creo que no tendrás inconveniente en leer y tener en cuenta las consideraciones que expongo sobre el hecho de caminar con palos. Quédate conmigo y sé testigo de mis experiencias. Ponlas en práctica y extrae tus propias conclusiones, sal a caminar cada día y verás cómo mejora tu vida.

Ahora vivo contento, valoro lo que tengo: mi hijo menor, mis tres nietas, algunos familiares y unos pocos buenos amigos. Mis ilusiones renacen, me siento útil, creativo, con ganas de ayudar y con impulso para desarrollar nuevos proyectos. La pérdida de mi hijo es una herida que siempre estará conmigo, pero con la que al final he aprendido a vivir. Estoy seguro de que mi hijo Álex, dondequiera que esté, se sentirá muy satisfecho de mi actitud frente a la vida.

Cuando me di cuenta de lo positivo que era para mí caminar me planteé un reto, mi reto. Decidí hacer el Camino de Santiago, el denominado Camino Francés, desde Roncesvalles a Santiago de Compostela. 790 km. Estaba dispuesto a intentarlo, era un reto, un camino de autoconocimiento, de crecimiento personal, que cobró cuerpo ante mí de manera casi inevitable, una invitación a enfrentarme a mí mismo. Pero ¿lo conseguiría? Tenía más de sesenta años y, aunque estaba acostumbrado a caminar y me había entrenado, conforme se

acercaba la fecha de inicio todas las referencias que me llegaban eran que el Camino era una prueba muy dura. Yo no lo sentía así, me estimulaba ese nuevo horizonte físico y personal.

Así que tomé mis palos y me desplacé a Roncesvalles. Aunque había realizado muchas caminatas urbanas, fue en ese momento cuando descubrí lo que era realmente el *walkim*. Todo un hallazgo. Y empecé a caminar, con cientos de kilómetros por delante, decenas y decenas de pueblos y ciudades, inesperados compañeros de viaje, peregrinos como yo que tendrían sus propias motivaciones para emprender semejante aventura y, también, mucho respeto y una no menor ilusión, un calor que era capaz de avivar mi dolorido interior.

Y con el paso de las jornadas noté que algo le pasaba a mi mente. Se iba serenando, me llegaba una cierta calma. Mis pasos, que ya sumaban miles, me llevaban a un estado de abstracción; mi estado emocional cambiaba, me sentía mejor. El Camino me lo facilitaba. ¿Me estaba renovando física y espiritualmente? Sí, con cada paso me tomaba un tónico excepcional para el espíritu. Empecé a valorar lo que tenía, y no solo lo que había perdido. Sentía la respiración a cada paso y el tiempo pasaba desapercibido. Me llenaba de agradecimiento, de una cierta felicidad, a pesar de todo. El Camino me estaba proporcionando herramientas para entender y afrontar mi vida. Era una Universidad. Encontré soluciones a algunos de mis problemas y aprendí a relativizar otros.

Algún lector puede pensar que el Camino es muy duro, que no es para todo el mundo. No voy a negar que lo es, pero cada cual puede marcar su propio ritmo, su propio tempo. Sí, yo empezaba a notar su dureza: llagas, dolores musculares, tendinitis... Cuando acababa la etapa, si podía, me acercaba a algún centro de terapias para mejorar mi estado físico, y lo que me aconsejaban era que parase uno o dos días. Cuarenta y cinco kilómetros al día de promedio seguidos les parecía una barbaridad. ¿Qué podía hacer? Me propuse arreglar mis inconvenientes físicos como pudiese; una venda por aquí, un calcetín de compresión por allá lleno de cremas terapéuticas y ¡adelante, Alex! Algunas jornadas llegaba tan dolorido que pensaba que al día siguiente no podría continuar, pero gracias a la fuerza que transmite el Camino mi mente estaba cada vez más entera y al físico no le importaba sufrir un poco. En el Camino hay una frase que se repite constantemente:

«¡Sin sufrimiento no hay gloria!»

Y caminar me estaba dando una gran fuerza, me estaba haciendo poderoso. Esas largas e intensas caminatas me acercaban a comprender la asombrosa complejidad del ser humano y lo difícil de llegar al fondo de los porqués. Era un aprendiz y aprendía caminando. Cuanto más caminaba, mejor me encontraba en el plano físico, mental, emocional y espiritual. El caminar me inyectaba vida.

Llegué a una conclusión, me dije a mí mismo: «Todo cambia si yo cambio». Así decidí apostar por transformar mi realidad, cambiando mi percepción sobre ella. El desarrollo de mi creatividad caminando me llevó a observar algunos problemas como la salud física y mental, la madurez emocional y el control del sobrepeso, y sobre ellos me puse a investigar y a complementarlos con mi experiencia. Comencé a escribir mis experiencias sin ser escritor para ayudar a los demás. Soy ingeniero y siempre intento optimizar, me gusta alcanzar mis objetivos. Y después del primer millón de pasos ya me sentía preparado.

Una pregunta que me hice durante mis caminatas fue: ¿por qué me está sucediendo esto? ¿Por qué siento esta fuerza interior cuando camino? Creo que la vida es un desafío constante, y que a mí se me ha puesto uno bien grande para que lo cuente a quien pueda estar interesado. Mis zapatillas de caminar me están llevando tan lejos como nunca imaginé. Lo que más deseo es seguir caminando y a través de mis vivencias dar a conocer esta forma de caminar con palos de impulso, el *walkim*. Porque creo que es justo compartir con los demás una actividad que a mí me ha ayudado tanto.

Este libro es fruto de mis caminatas, de la suma de pasos que he dado en los últimos años. Los pensamientos y experiencias que quiero compartir contigo, lector, surgieron en el camino y ahí pretenden llevarte. Estas páginas son, sobre todo, una invitación a caminar. No importa cuál sea la razón por la que decidas comenzar a hacerlo. Nadie sabe, hasta que lo prueba, con cuánta facilidad se adquiere el hábito. Es una aventura maravillosa, merece la pena el esfuerzo. No sé lo que me aguarda al final del camino, ni tan siquiera lo que habrá detrás del siguiente recodo. Solo tengo una certeza: que, sea lo que tenga que suceder, me encontrará activo y en marcha.

Lo que he aprendido caminando

Toda mi vida he practicado deporte. Desde mi niñez hasta mi edad adulta, el fútbol, el balonmano, el tenis, el esquí y el trial fueron mis

compañeros. ¿Qué buscaba entonces a mis sesenta y cuatro años? Un deporte moderado, que me proporcionara más fuerza muscular, resistencia y flexibilidad y, sobre todo, me evitara el riesgo de lesiones, un factor muy importante a determinadas edades, puesto que el tiempo de recuperación es mayor con cada año que cumplimos. Y casi sin darme cuenta el caminar, el *walkim*, eso que algunos llaman *slow running* o *urban walking*, entró en mi vida para quedarse.

Ya hace cuatro años que estoy caminando con esta técnica. Y en ese tiempo he aprendido a escuchar a mi cuerpo y controlarlo cardiovascularmente, a mantener un peso saludable y también una mente sana, equilibrada y en paz. Aprendí a apreciar la naturaleza, a reflexionar sobre lo maravilloso que nos regala la vida, a valorar las cosas pequeñas y a quitar peso a aquellas que aparentemente se nos antojan importantes y realmente no lo son. Aún me queda mucho por caminar y mucho que aprender, soy consciente de ello. En cada caminata apreciaba nuevas sensaciones y percepciones olvidadas. Combatía la angustia, la ansiedad y, en muchos momentos, la desesperación por lo que me acababa de suceder.

¿Qué le pasaba a mi mente cuando caminaba? Algo radical. Había empezado a caminar con la mochila cargada de pensamientos en conflicto y de emociones negativas, pero poco a poco las iba dejando atrás en los caminos, en los senderos y en las calles; gradualmente el lastre inicial se vaciaba y yo me sentía más ligero, más limpio de mente y espíritu. Cada día los pensamientos tóxicos que me amenazaban se iban alejando, mientras una cierta paz se empezaba a vislumbrar. Y simplemente comencé a disfrutar del camino. Hoy puedo decir que soy un «adicto» a esas sensaciones y que cada vez disfruto más.

La mejor molécula antiedad

El ser humano desarrolla sus capacidades físicas hasta los treinta o treinta y cinco años, y después comienza el declive. La pérdida de las condiciones físicas es inevitable; nuestras capacidades con el paso de los años disminuirán, nos guste o no, pero de nosotros depende cómo gestionar este deterioro. Planteo, desde el conocimiento y mi propia experiencia, que el ejercicio físico, y en especial caminar —si es con impulso, mejor—, es la más potente fórmula antiedad, mucho más que algunos fármacos; y, además, el mejor controlador del equilibrio, la fuerza de las piernas y de los brazos. Sin que muchas veces seamos

demasiado conscientes, la fuerza física va disminuyendo de forma natural hasta que un día tus músculos, los huesos y articulaciones te dicen «hasta aquí hemos llegado» y evidencian sus debilidades.

Tal vez quienes estén leyendo esto consideren que no es justo el deterioro de nuestro cuerpo con el paso de los años, los cambios metabólicos, la merma de facultades. No, no es justo. No cabe la menor duda de que la vida es a menudo injusta, pero ¿de qué sirve lamentarse? Nunca he aprendido nada desde la queja y de los problemas siempre he sacado una lección. Ante las más injustas situaciones, ¡acción! Me pongo a caminar y decido que sí, que merece la pena el esfuerzo a cambio de los beneficios que consigo.

Los setenta están cerca y me encuentro con un buen tono muscular y con la fuerza física de una persona veinte años menor; casi nunca estoy enfermo y rara vez me ronda un dolor de cabeza. Caminar cada día una o dos horas me proporciona una larga lista de beneficios físicos, sin riesgo de lesiones, a los que se suman el optimismo y la claridad mental con que afronto la vida. Esas caminatas desempeñan un papel decisivo para que no llegue a perder mi independencia. ¡Quiero seguir caminando mientras mis piernas aguanten!

Meditar caminando

Un amigo me preguntó: «¿Se puede meditar caminando?». Claro que sí. Cientos de pensamientos flotan en mi mente a cada paso. Mi mente está tranquila y concentrada. No hay que confundir caminar en silencio con caminar meditando. Muchas veces, al caminar en silencio, lo que hacemos es un repaso mental de lo que nos ha sucedido durante el día o recordamos momentos que nos han resultado molestos, y nuestra mente entra en un bucle tormentoso del que no sabemos salir. Y es que realmente no estamos en silencio: estamos hablando con nosotros mismos. Sin embargo, no nos hacemos preguntas sobre si estamos haciendo bien las cosas o cómo podemos solucionar algunos de nuestros problemas; lo que hacemos es dar respuestas negativas o dar la misma respuesta a algo que ya ha sucedido. Y esa actitud no ayuda.

Para poder caminar meditando debemos dejar entrar pensamientos simples, como si fuéramos meros observadores de aquello que nos rodea, pero sin ser jueces de ninguno. Al principio no es fácil, aunque a medida que los pensamientos nocivos desaparecen, las emociones se serenán, mejora nuestra salud mental y con ella nuestra

salud física, y de ese modo conseguimos tener una vida mucho más placentera.

Así es como empecé yo. Como empiezo cada vez. Mantengo la postura erguida y la respiración lenta y profunda. Y, lo más importante: centro mi atención en la respiración, en cómo entra y sale el aire de mis pulmones; dejo que el resto del cuerpo desaparezca en un segundo plano de mis pensamientos y me focalizo en la respiración.

Primero conseguí dejar aparcados todos los pensamientos tóxicos que me estaban destruyendo como persona. Después empecé a observar lo que iba encontrando en mi caminar, sin pararme a pensar en detalles, como el que ve una fotografía y solo percibe que en su conjunto es bonita. Más tarde empecé a observar pequeños detalles de esa «fotografía»: el camino por donde pasaba, las piedras que pisaba, la vegetación que me rodeaba a mi paso y el aire que me acariciaba el rostro. Empezaron a fluir suaves pensamientos de felicidad, de lo bien que me sentía a cada paso que daba. Y es así como tomé conciencia de que había recuperado el control de mi mente y de mis emociones.

Somos lo que somos, somos lo que pensamos

Llevo tiempo investigando sobre ello. Busco, leo, profundizo. Existe mucha información interesante y valiosa sobre cómo nos afecta lo que pensamos y cómo lo pensamos. Una de las investigaciones que me llamó la atención es la que concluye que el movimiento intensifica la actividad cerebral. «Los buenos pensamientos son los nacidos al aire libre, moviéndonos en libertad y con los músculos celebrando su particular fiesta», decía Nietzsche.

Busco la verdad hace tiempo, los porqués de lo que me ocurre, de lo que ocurre en el mundo, pero no los hallo en el exterior, sino en mí mismo. Los maestros me abren la curiosidad a la pregunta, pero la respuesta solo la tengo yo. La clave está en mi interior, y el *walkim* me ayuda a encontrar el camino.

Aprendo caminando de las diferentes fuentes de la vida: la calma, la serenidad, la introspección, la fluidez de pensamientos, la creatividad, la toma de decisiones y la limpieza de mente y espíritu. La imaginación es energía, la energía es la única vida, el gozo eterno. Todo conocimiento es particular, ver las cosas de manera abierta, una versión alternativa del mundo. Se me despiertan pensamientos nuevos, ideas, un futuro posible. Cada vez estoy más centrado en el arte

de caminar, empiezo a ser consciente de todos los mecanismos que se despiertan cuando mi cuerpo está a pleno rendimiento. Camino sin darme cuenta de que lo estoy haciendo, pero percibo los hechos interesantes que suceden en mi interior. El simple acto de caminar cimenta mi vida, es una aventura intelectual y una oportunidad de iniciar un proceso de autoconocimiento. De comprenderme a mí mismo y de comprender a los demás; de verme como un ser humano de verdad, de superar el sufrimiento interno.

Nuevamente me siento joven, porque de nuevo tengo ilusiones. Percibo mi cerebro con nuevas neuronas, sigo creando, sigo haciendo cosas nuevas, no tengo temores. Pienso en joven. He viajado por muchos países, he dado la vuelta al mundo, pero durante estos años el viaje más impresionante no ha sido a todos esos lugares, sino hacia dentro de mí mismo. Y ha sido gracias al *walkim*.

Lo importante es hacia dónde te mueves, no dónde estás

Camino y camino, a ninguna parte muchas veces, con la única finalidad de sentir mis pasos, mi respiración, de sentirme vivo. Me emocio al recordar los versos de Antonio Machado:

*Caminante, son tus huellas
el camino y nada más.
Caminante, no hay camino,
se hace camino al andar.
Al andar se hace el camino,
y al volver la vista atrás
se ve la senda que nunca
se ha de volver a pisar.
Caminante no hay camino
sino estelas en la mar.*

El caminar me invita cada día a descubrir nuevos horizontes a través de nuevos paisajes, nuevas gentes, nuevas reflexiones. Intento no caer en los mismos errores, los caminos que recorrí quedan atrás, pero hay otros muchos por caminar, con la incertidumbre de lo que pasará. Recorro mi camino, vuelven los versos, «caminante, no hay camino, se hace camino al andar».

¿Qué aprendizaje he sacado de esos versos? Que gracias a un buen control emocional, la calma y la serenidad, se reduce mi ansiedad y

angustia, aminora mi desesperación en determinados momentos; he aprendido que caminar es un potente reductor del estrés.

Más allá de la poesía, y gracias a las enseñanzas de algunos expertos, descubrí que existe en nuestro organismo una gran capacidad de liberar endorfinas, esos poderosos componentes químicos que tenemos en el cerebro cuya función es estimular la relajación y con ello el alivio del dolor físico y mental, la llamada hormona del bienestar. Desde el principio de mis caminatas notaba esa sensación, pero desconocía el porqué. Cuanto mayor es mi nivel de endorfinas, mayor es también la sensación de calma y bienestar. Asimismo aprendí que cuanto más controladas mantengo mi espalda y mis cervicales, más rápidamente entro en este estado de bienestar de pensamientos relajantes, positivos, con momentos para divagar y momentos para la creatividad. ¿Y qué favorece este control de la espalda? Mis inseparables palos, que a través de su empuje me ayudan a mantener la espalda erguida y las cervicales alineadas. Con este erguimiento físico, sin yo saberlo, me llega el erguimiento emocional. Gracias a mi gran curiosidad sobre este tema, aprendí que en la columna vertebral se almacena todo, es la vía para el envío de información a los sistemas físicos, mentales, psíquicos y emocionales, de ahí la necesidad de cuidarla al máximo. Y en eso estoy. ¿Necesitas más motivaciones para ponerte a caminar?

El Camino, etapa 1: de Roncesvalles a Estella



La mañana del 18 de mayo de 2012 marcó mi salida desde Roncesvalles hasta Santiago de Compostela a través del Camino Francés. Llovía intensamente, pero quería empezar ese mismo día, y lo primero que hice fue dirigirme al albergue para sellar la credencial. Reconozco que estaba algo nervioso, no tenía experiencia en cami-

natas de tantos días seguidos. Me había propuesto hacer el Camino entero en diecisiete jornadas, con la intención de darme un castigo físico como penitencia, llegar a Santiago lo más rápido que pudiera y averiguar cómo comprender el misterio de la vida, los tremendos porqués. Paliar mi dolor. Aprender a no sentirme culpable.

Me situé en el punto de partida oficial de esa etapa, sujeté con fuerza mis palos y su impulso me hizo dar el primer paso. Eran poco más de las siete y media de la mañana. Leí una señal que indicaba «Santiago de Compostela, 790 km». Junto a mí empezaron a caminar otros tantos peregrinos venidos de los lugares más insospechados que uno pueda imaginar y que, como yo, buscaban respuestas, vivencias y retos.

El Camino descendía hasta Pamplona. Llegué a la capital navarra sobre las cuatro de la tarde, y mi podómetro marcaba que había caminado 43 kilómetros, un total de 53.750 pasos realizados. Ese dato me hizo gracia y decidí medir la distancia de cada etapa en pasos, así me marcaba un objetivo diario: superar día a día la cantidad de pasos caminados. Estaba harto de ir bajo la lluvia todo el día, y aunque llevaba impermeable, mi propio calor corporal me había empapado por dentro. Me resultó imposible juzgar la belleza del paisaje, ya que la lluvia y la niebla me lo impidieron. Cuando llegué al hotel las primeras ampollas ya palpitaban bajo mis zapatillas, algo que no tenía previsto, pero que es inevitable. Así transcurrió mi primer día. Nada épico, nada glorioso.

Y volvió a sonar el despertador. Mi cuerpo me decía que no quería levantarse de la cama, pero mi mente, pese al sueño, le llevó la contraria: «¡Arriba! Tienes un objetivo que cumplir», así que bien temprano retomé el Camino. Había aprendido a caminar bajo la lluvia y no esperé a que amainara la tormenta que llevaba bramando desde hacía horas. Ascendí unos 350 metros; la lluvia y el barro hacían el camino más complicado, pero mis palos me ayudaban. Llegué al alto del Perdón, donde me esperaba un vendaval de viento. El mal tiempo me empezaba a agobiar, y, sin embargo... ¡qué lugar tan espectacular! Parada obligatoria. Como otros tantos peregrinos, descansé un momento junto al monumento al peregrino silueteado en hierro, que data de 1996, y luego retomé la marcha descendiendo la sierra del Perdón. Caminados unos 14.000 pasos, llegué a una localidad emblemática del Camino en Navarra, Puente de la Reina, donde me detuve para tomar unas fotos en el puente romano y en la iglesia de Santiago. Fin de etapa en Estella/Lizarra. Allí dormiría esa noche.