



Er Caminoen på din bucket liste?

Er Caminoen på din bucket liste over oplevelser, du kunne tænke dig at høre mere om, måske endda gennemføre i år eller næste år – eller er du bare lidt nysgerrig?

Så har du nu chancen for at komme et skridt nærmere, få inspiration til din egen Camino-tur og modtage tilbud om aktiviteter til et sundere liv ved at tegne en Caminoaftale og donere penge til to gode formål, nemlig **Hjertereforeningen** og **Lyngby Badminton Klubs (LBK) ungdomsafdeling**.

Som tak for din donation modtager du følgende tilbud:

- Første års medlemskab af Hjertereforeningen (værdi 265 kr.)
- Invitation til et 2-timers inspirerende Camino-foredrag her i foråret
- Gå med på op til 9 vandreture i Lyngby og omegn
- Løbende updates fra min 1.600 km vandring i Frankrig og Spanien
- Invitation til "åbent-hus" badminton introdag i LBK i august
- Et rør top-fjerbolde ved tegning af baneleje i LBK for næste sæson (værdi 250 kr.)

Din arbejdsplads har naturligvis også mulighed for at tegne en firma-Caminoaftale. Udover ovennævnte fordele tilbydes firmaprofilering, firmamedlemskab af Hjertereforeningen – og ikke mindst at foredraget kan blive afholdt for dig og dine kollegaer på **din arbejdsplads**.

Tal derfor med din chef, personaleafdeling, eller hvem der kunne tænkes at være bannerfører for et inspirerende Camino-arrangement, hvor du og dine kollegaer får mulighed for at mødes "om andet og mere end arbejdet". Jeres kunder og øvrige forretningspartnere er selvfølgelig også velkomne.

Din arbejdsplads kunne jo "kopiere" mit koncept fra sidste år, hvor 120 deltagere nød et spansk-inspireret tapas traktament ved tre "totalt udsolgte" Camino-arrangementer.

Et privat Camino-arrangement afholdt hjemme hos dig for dine venner og familie, hvor I splejser til en "firma-Caminoaftale", er jo også en gylden mulighed for hygge med spansk tapas til inspiration for jeres næste rejse.

En privat donation fordeles med 2/3 til Hjertereforeningen (265 kr.) og 1/3 til LBKs ungdomsafdeling (135 kr.). En firmadonation fordeles i samme forhold.

- Med en privat Caminoaftale donerer du 25 øre pr. kilometer, svarende til i alt 400 kr.
- Med en firma-Caminoaftale doneres minimum 1 kr. pr kilometer, svarende til 1.600 kr.

Til sommer og i efteråret vil jeg over to gange vandre i alt ca. 1.600 km med det formål at støtte Hjertereforeningen og LBKs ungdomsafdeling:

- Først 800 km i Frankrig på den berømte Saint Jacques pilgrimrute "**Chemin Via Podiensis**" fra Le Puy-en-Velay i Auvergne Rhône-Alpes regionen til Saint-Jean-Pied-de-Port ved foden af Pyrenæerne. Ruten går igennem en storslået natur og hele 12 UNESCO-berømte seværdigheder samt et utal af små historiske landsbyer og kirker/klostre.
- Og herefter 800 km i Spanien ad den UNESCO-klassificerede pilgrimrute "**Camino Francés**" fra Saint-Jean-Pied-de-Port op over Pyrenæerne, videre til Pamplona, og så ellers med solen i ryggen vestpå forbi historiske spanske byer som Burgos, Astorga, Sarria til Santiago de Compostela.

De sidste 4 år har jeg gået adskillige Camino-ruter i Spanien og senest i Portugal. Indrømmet, jeg "har tabt mit hjerte" til Caminoen og ikke mindst den gamle bydel i Santiago de Compostela.

At vandre gennem historien i Nordspanien med den skønneste natur, møde glade og hjælpsomme mennesker, spise god lokal mad, overnatte på primitive albergues eller små hyggelige hostels, og opleve et unikt fællesskab kan kun anbefales at prøve.

Jeg vil gerne dele nogle af mine oplevelser, erfaringer og vise billeder fra mine ture. Mit ønske er at kunne inspirere og motivere andre til at afprøve sin krop og sjæl på denne meget anderledes og aktive ferieoplevelse.

Det er med udgangspunkt i mine praktiske erfaringer, at foredraget tager sit afsæt. Og med en vinkel, der lægger op til, at du selv kan prøve kræfter med **din egen Camino**, hvad enten den er 100 km, 350 km, 517 km eller længere. Endvidere fortælle om dette års vandring gennem Frankrig og Spanien. Alle spørgsmål er naturligvis velkomne undervejs.

Hvordan tegnes en Caminoaftale?

Vil du/din arbejdsplads gerne tegne en Caminoaftale, så **klik ind på hjemmesiden** <https://lyngbybadminton.dk/lbk-caminoaftale> og registrer dig og/eller din arbejdsplads. Overførsel af donation kan ske via **MobilePay eller bankoverførsel**. LBK registrerer herefter dit første årsmedlemskab hos Hjerteforeningen.

På hjemmesiden finder du også eksempler på skønne YouTube video Camino beretninger, min detaljerede vandreplan med dagslængder, overnatninger, økonomi osv. Og ikke mindst alle fordelene, der følger med, når du tegner en Caminoaftale som privat person eller firma.

Til information blev LBK startet i 1938, og klubben har i dag ca. 500 medlemmer inklusive en stor organisation af frivillige, forældre og dygtige trænere. Som badmintonklub satser vi såvel på eliten som bredden med en 300-medlemmers stor ungdomsafdeling, samt en velfungerende senior-, veteran- og motionistafdeling. Læs mere på lyngbybadminton.dk.

Du skal være velkommen til at kontakte mig for spørgsmål på mobilen eller e-mail. Jeg håber, at du synes om initiativet og vil tegne en Caminoaftale med en donation til 2 de gode formål.

Med Camino-hilsen

Henrik Nordvig
Caminovandrer & Veteranformand i LBK

Mobil 20 85 90 70
e-mail: veteran@lyngbybadminton.dk
e-mail privat: jarsnordvig@gmail.com

Instagram: [@henriknordvig](https://www.instagram.com/henriknordvig) ... hvor jeg løbende deler info fra mine vandreture

PS.

Jeg har skrevet en lille "teaser" på de næste 2 sider om Caminoen 👍👏😊 Har jeg fanget din interesse, så brug 5 minutter mere på at læse om Caminoen

Og husk nu, at klik ind på <https://lyngbybadminton.dk/lbk-caminoaftale> for at se de udvalgte YouTube -links til skønne Camino-videoer

Historie

Camino de Santiago, på andre sprog kendt som Peregrinatio Compostellana, El Camino de Santiago, Saint Jacques de Compostelle, O Caminho de Santiago, The Way of St. James eller på dansk Jakobsvejen er et netværk af pilgrimsruter i Europa, der fører til apostlen Jakobs grav i katedralen Santiago de Compostela i det nordvestlige Spanien.

De første pilgrimme vandrede til Santiago de Compostela i det 10. århundrede. I 1492 blev Camino de Santiago erklæret som én af de tre store kristne pilgrimsrejser sammen med ruterne til Rom og Jerusalem.

Statistik

Caminoen har udviklet sig fra en religiøs pilgrimsrejse til en oplevelse, personlig motivation og sportslig udfordring. Caminoen er blevet "in" at tage på, uanset alder, køn, hjemland, motivation.

Pilgrimme medbringer et caminopas, "Credencial", som stemples undervejs. Ved ankomst til Santiago de Compostela på "Oficina de Acogida al Peregrino" kan man få et "Compostela" som bevis på gennemført pilgrimsrejse.

Antallet af registrerede pilgrimme er steget markant fra få hundrede i 1980'erne, 75.000 i 2003, 216.000 i 2013 til 499.300 i 2024, **heraf 3.820 danskere**. Klik ind på oficinadelperegrino.com for mere statistik og up-to-date registreringer om vandrernes hjemland, alder, ruter osv.

Min baggrund & motivation

Under corona blev jeg afskåret fra badminton og begyndte at gå ture. Med motivation fra sports app'en Strava og lydbøger fra Saxo har mine mange vandreture haft en positiv indvirkning på min vægt og velbefindende.

I foråret 2021 fortalte en af vores venner om sin Camino oplevelse tilbage i 2007. Der blev et kæmpe "lys" tændt i mig – det måtte jeg ganske enkelt prøve. Så jeg købte vandrestøvler og andet vandre-gear.

Siden da er jeg blevet opereret for hjerteflimmer og for nylig undersøgt for trykken-i-brystet og medicineret for forhøjet blodtryk. Kæmpe stor tak til alle på Gentofte/Herlev Hospital – og ikke mindst Afdelingen for Hjertesygdomme, som fagligt er fantastisk dygtige, "kunde mindede" og utrolig søde 🙌❤️😊

Mine Camino vandreture 2021 - 2024

Camino Francés.

I august – september 2021 fuldførte jeg Camino Francés, der som den mest populære Camino går af knap halvdelen af alle vandrere. Hele turen udgør i alt ca. 800 km fra St. Jean Pied de Port på den franske side af Pyrenæerne, hen over bjergene på den første hårde etape til Roncesvalles i Spanien, og så ellers på tværs af Nordspanien. Min tur var på 28 etaper med 3 pausedage med en gennemsnitlig dagstur på ca. 28 km.

Camino Norte & Camino Primitivo.

I april – maj 2022 gennemførte jeg 2 Caminoer på i alt ca. 1.200 km uden pausedage. Med start i Bayonne i Frankrig på Camino Norte, langs den nordspanske kyst til Oviedo, hvor Primitivo ruten går hen over bjergene til Santiago de Compostela. Herfra retur med bus til Avilés, hvor jeg mødtes

med min kone og 3 venner for at fuldføre Camino Norte. Vi gik sammen de næste 8 dage langs kysten – og yderligere 6 dage med en ven helt til Santiago de Compostela. En samlet tur på i alt 42 etaper med en gennemsnitlig dagsvandring på ca. 28 km.

Camino Via de la Plata (via Augusta, via de la Plata, Camino Sanabrés).

I april – maj 2023 var turen så planlagt "fra syd-til-nord" via 3 forbundne caminoruter på i alt ca. 1.200 km uden pausedage. Startende i Cádiz ved sydkysten, via Sevilla op igennem baglandet af Spanien. Delvis sammen med 2 tyskere, jeg havde mødt året før, og delvis med min ven, som igen havde mod på endnu en vandretur. Med lidt planlægning gik det hele op i en højere enhed; dog med en ikke-planlagt afbrydelse. I alt 35 etaper med en gennemsnitlig dagsvandring på ca. 34 km.

Camino Fisterra.

5 dage før afslutningen på Via de la Plata turen fik jeg skinnedensbetændelse pga. for slidte vandrestøvler og måtte stoppe med store smerter. Jeg ville naturligvis gerne fuldføre min Camino – så vores søn tilbød at tage med "for at passe på mig". Vi tog derned igen ultimo juli – primo august og fuldførte de "manglende" 5 etaper samt udvidede med Camino ruten ud til Fisterra ved Atlanterhavet. Pilgrimme har i mange år haft den tradition at brænde sit tøj eller sko af i Fisterra, når solen går ned i havet. Det gjorde vi nu ikke 😊 En forlængelse på 7 etaper og ca. 250 km.

Rota Vicentina/Fishermen's Trail og Camino Português de la Costa

I 2024 var fokus så rettet på Portugal og gå den portugisiske Camino, der er den næstmest populære rute med ca. 25% af alle vandrere. Vores tur begyndte i Faro i Algarve og så ellers hele vejen op igennem Portugal med havet på venstre hånd via Lissabon og Porto. De portugisiske Caminoer er enestående og rummer en masse historie, en fantastisk natur med meget flotte ruter langs havet, og overnatning i små kystbyer.

Har hele dette tema vakt din interesse, så husk at støtte initiativet.

I forbindelse med et Camino-arrangement vil jeg fortælle om, hvordan du kan planlægge din tur som vandrer eller på cykel på én af de mange Camino-ruter i Spanien, Portugal eller Frankrig.

Vigtigt at understrege, at **din** Camino-rute kan være på 100, 250, 517km eller en "hel" Camino. Det er helt op til dig 🙌👉😊

Der gives også gode råd om vigtige forberedelser, såsom valg af Camino-rute, overnatning, oppakning, transport, sokker & fodtøj, vabler, vind og vejr, økonomi osv. osv.

Stemmingsbilleder fra 2023-turen op igennem Spaniens bagland fra Cadiz i syd til Santiago de Compostela i nordvest



Via de la Plata – fra "syd til nord"



Gammel romersk bro



Flot forårs fauna



På vejen



Flotte markblomster



Kirketårn med storkereder



Uwe og Rolf på vejen



Hyggeligt albergue



Henrik og Rolf på vejen



Mathias foran en gammel bro



Blæksprutte



Blæksprutte |



Mere blæksprutte



Ved "0 km" stenen i Fisterra