

ポーランド、
ドイツ、ベルギー、フランスを歩く

太田 宏

Camino Europe Route

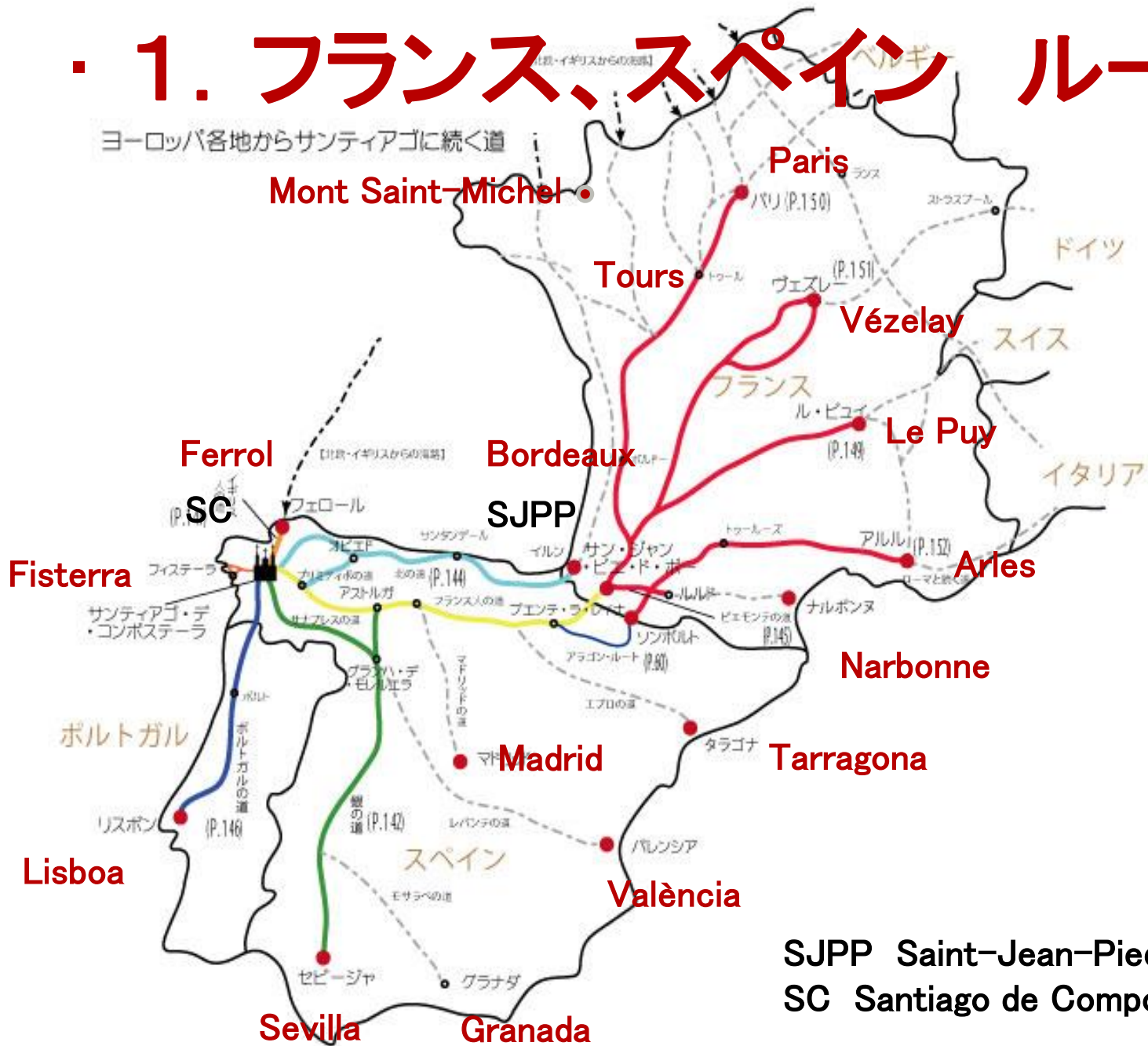


日本カミーノ・デ・サンティアゴ友の会

La Asociación de Amigos del Camino de Santiago en Japón

1. フランス、スペイン ルート

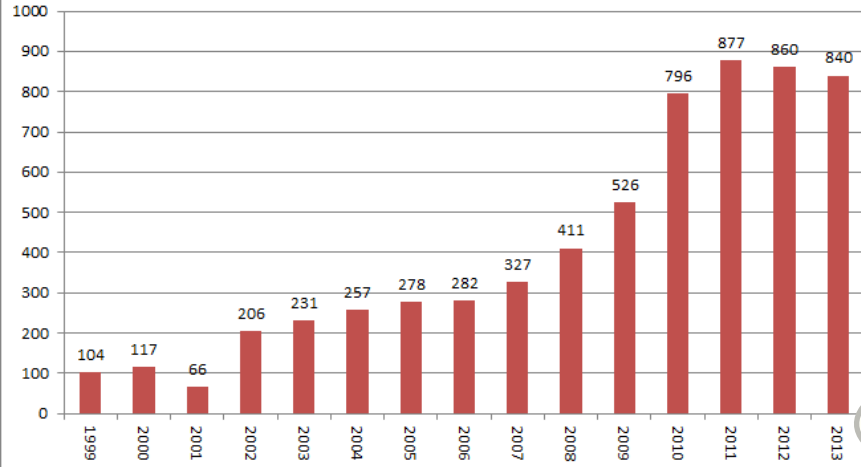
ヨーロッパ各地からサンティアゴに続く道



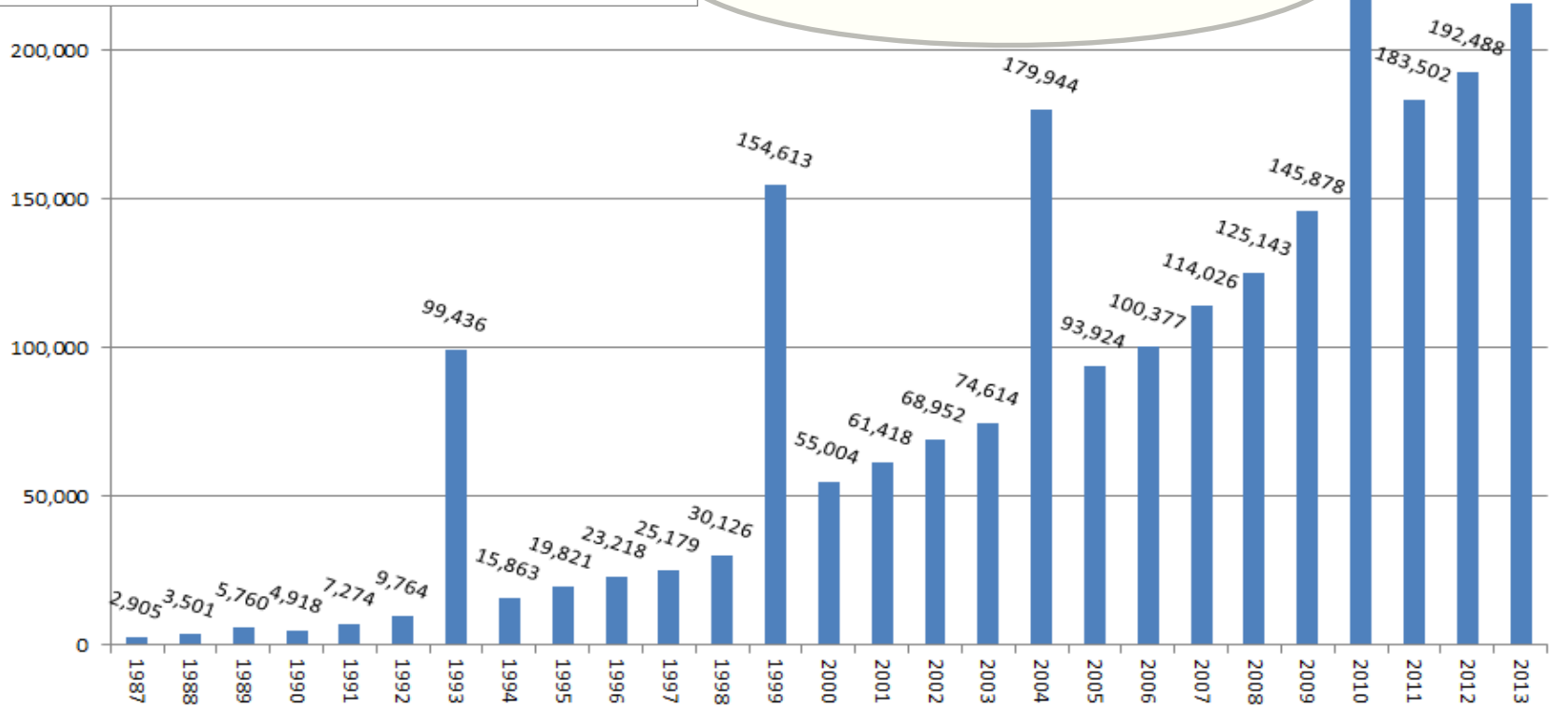
SJPP Saint-Jean-Pied-de-Port
 SC Santiago de Compostela:

巡礼者数の推移

日本人巡礼者数



Jacobs Year = 25th July is Sunday



FUENTE: Registro de la Oficina de Acogida de Peregrinos.

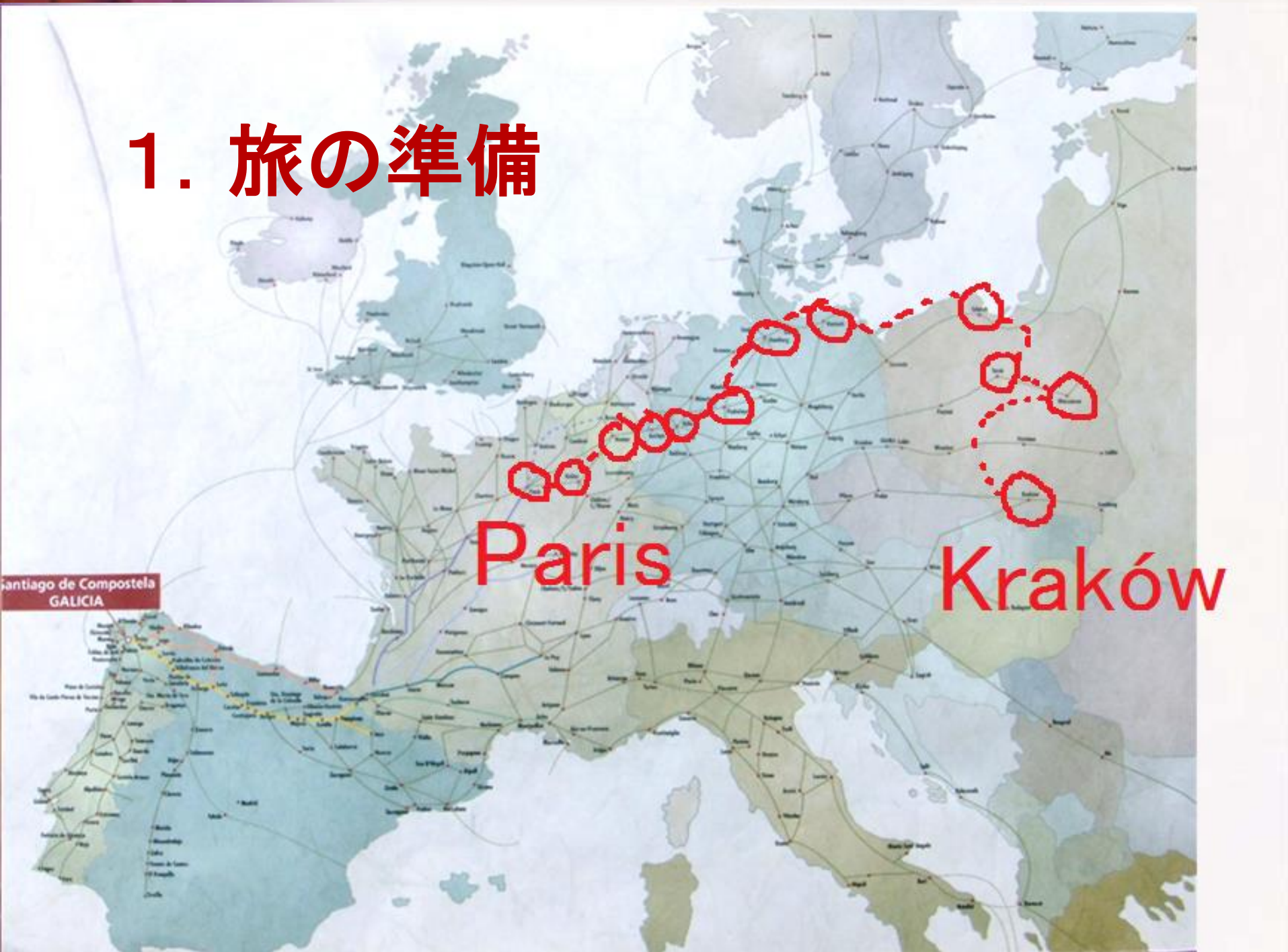
Elaboración Oficina de Sociología del Arzobispado de Santiago de Compostela

1. Preparation #0



4回目のCAMINOとして
冊子「GALICIA」に載っていた
古い地図を元に、中欧のクラ
クフをスタートとし、ヴィスワ
川沿いに反時計回りにポーラ
ンドを旅し、ドイツに入ること
を計画。

1. 旅の準備



1. 旅の準備

その1 情報収集

ポーランド政府観光局(新宿区)

日本カミーノ・デ・サンティアゴ友の会→

→クラクフのB.Sさん

クラクフやワルツシャワにすむ知人

インターネット・・・シェンゲン協定のこと

得られなかった情報・・・アウトドア関係(ガス

バーナーの燃料互換性など)、CAMINO道

(MODERN ROUTEとST.JAMESの関係など)

1. 旅の準備

その2. 経路の特定

KRAKÓW(クラクフ)→OŚWIĘCIM(オシフエンチム)→
KATOWICE(カトヴィツエ)→CZĘSTOCHOWA(チェンストホヴァ)→
ŁÓDŹ(ウッチ)→WARSZAWA(ワルシャワ)→TORUŃ(トルン)→
GDAŃSK(グダンスク)→SOPOT(ソポ)→
GDYNIA(グディニア)→KOŁOWDZEG(コウオブジェグ)

→GREIFSWALD(グライフスヴァルト)→
ROSTOCK(ロストック)→LÜBECK(リュューベック)→
HAMBURUG(ハンブルク)→BREMEN(ブレーメン)→
BAD OEYNHAUSEN(バート・エーンハウゼン)
→DORTMUND(ドルトムント)→KÖLN(ケルン)→AACHEN(アーヘン)→

NAMUR(ナミュール)→

REIMS(ランス)→PARIS 88日2,500KM

1. 旅の準備

その3. 地図作成

半年前に概略を決定。

詳細図作成は直前まで編集し
タブレットに画像として保存。

詳細・・・GOOGLE MAPを利用

概略・・・GOOGLE EARTHを利用

1. 旅の準備

その4.

宿の策定

(半年前に予約を開始)

大都市・・・HOTEL/HOSTEL

田舎・・・テント

32KMカウントで何泊か？

EXCELシートの作成。

(計画段階・・・テント50泊、HOTELなど38泊)

結果として・・・テント39泊、HOTEL39泊、

ゲストルームなど10泊)

行程(その日の目的地)
 標点 累積 宿泊
 地図番号

宿泊地(H) 区間別経過
 宿泊日(到着) 出発日
 ホテル/camp

宿泊間パス目
 第何日目

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	
3	No	行程(その日の目的地)	詳細	備考	Hotel	tent	区間	宿泊間	目標点	累積	宿	宿泊日(到着)	出発日	第
18		5/18(月) Katowice(カトヴ)	カトヴィツエ Katowice		○		34	34			1	2015/5/18(月)	2015/5/19(火)	
19		5/19(火) Zendek(ジエン)	レシニチュフカ ストクフ Leśniczówka Straków-ツインクフCy		○		71	37			1	2015/5/19(火)	2015/5/20(水)	
20			コロナポチエスナ Koronia Poczesna				93	22			1	2015/5/20(水)	2015/5/21(木)	
21							106	13			0	2015/5/21(木)	2015/5/21(木)	
22		5/20(水) Częstochowa(チェンストホヴァ)→5/21(木)			○						0	2015/5/21(木)	2015/5/21(木)	
23	3	03.Częstochowa(チェンス)	3.チェンストホヴァ(Częstochowa-Jasna Góra)		○				106	167	1	2015/5/21(木)	2015/5/22(金)	
24											0	2015/5/22(金)	2015/5/22(金)	
25		5/22(金) Gidle(ギドレ)	ギドレ Gidle			○	32	32			1	2015/5/22(金)	2015/5/23(土)	
26			5/23(土) Radomsko(ラドムスコ)・・・日曜日用の食料品をget				41				0	2015/5/23(土)	2015/5/23(土)	
27		5/23(土) Kamieńsk(カミエ)	カミエンスク Kamieńsk→484 土曜日にガミエンスク		○		57	25			1	2015/5/23(土)	2015/5/24(日)	
28			ベウハトフ Bełchatów				80				0	2015/5/24(日)	2015/5/24(日)	
29		5/24(日) Drużbice(ドルジ)	ドルジビツエ Drużbice			○	91	34			1	2015/5/24(日)	2015/5/25(月)	
30		5/25(月) Łódź(ウッチ)									0	2015/5/25(月)	2015/5/25(月)	
31	4	04.Łódź(ウッチ)→Warsza	4.ウッチ(Łódź)		○		131	37	131	298	1	2015/5/25(月)	2015/5/26(火)	
32														
33		5/26(火) Głowno(グウォ)	グウォブノ Głowno		○		30	30			1	2015/5/26(火)	2015/5/27(水)	
34			グウォブノ→ウオビッチ 鉄道7:35-8:03									2015/5/27(水)	2015/5/27(水)	
35			Łowicz(ウオビッチ)				53	23			0	2015/5/27(水)	2015/5/27(水)	
36		5/27(水) Altanca(アルタ)	Sochaczew(ソハチエフ)→**アルタンカ ALTANCA		○		78	25			1	2015/5/27(水)	2015/5/28(木)	
37			Żelazowa Wola(ジェラゾワ・ヴォラ)シヨバン生家→Leszno(レシユ)				86				0	2015/5/28(木)	2015/5/28(木)	
38		5/28(木) Zaborów(ザボル)	ザボルフ Zaborów			○	110	32			1	2015/5/28(木)	2015/5/29(金)	
39		5/29(金) Warszawa(ワルシャワ)→5/30(土)					134				0	2015/5/29(金)	2015/5/29(金)	
40		5 05.Warszawa(ワルシャワ)	5.ワルシャワ(Warszawa) Warsaw Filharmonia Narodowa		○			24	134	432	1	2015/5/29(金)	2015/5/30(土)	
41					○						1	2015/5/30(土)	2015/5/31(日)	
42		5/31(日) Kазuń Polski(カ)	カズンビ Kазuń Nowy,カズンボルスキー-Polski579街道			○	32	32			1	2015/5/31(日)	2015/6/1(月)	
43		6/1(月) Brochów(プロフ)	カミオン Kamion・・・プロフまで拉致			○	69	35			1	2015/6/1(月)	2015/6/2(火)	

1. 旅の準備

その5. 旅装束の模索

大都市間の距離に応じて旅装束が変わってくる・・・ベルギー・フランスのナミュール・ランス間177KMの5泊が最大の難関。リュックの大きさなど。サバイバルか

1. 旅の準備

その6. 持ち物

当初・・・炊飯道具＋旅道具一般

計画変更・・・旅道具一般

旅道具一般・・・マット、タブレット、指差し会話帳、バッテリー、雨具、ナイフ、ヘッドライト、街歩き用一式、襟のある服

持っていくべきだったもの・・・スコップ(テントの場所を均す、小石を取り除く)、盗難防止用チェーン、予備のタオル

旅の準備

その7. タブレット・・・大活躍

言語(ポーランド語、ドイツ語、ベルギー語、フランス語、スペイン語、イタリア語が入力可能なように設定)、

地図(作成した地図(JPG)及び
GOOGLE MAPのマイプレイス機能(1ヶ月の期限あり・・・直前に用意する))、

SIMカード(国ごとに用意・・・現地)、

翻訳機能、

各種検索、

メール

旅の準備

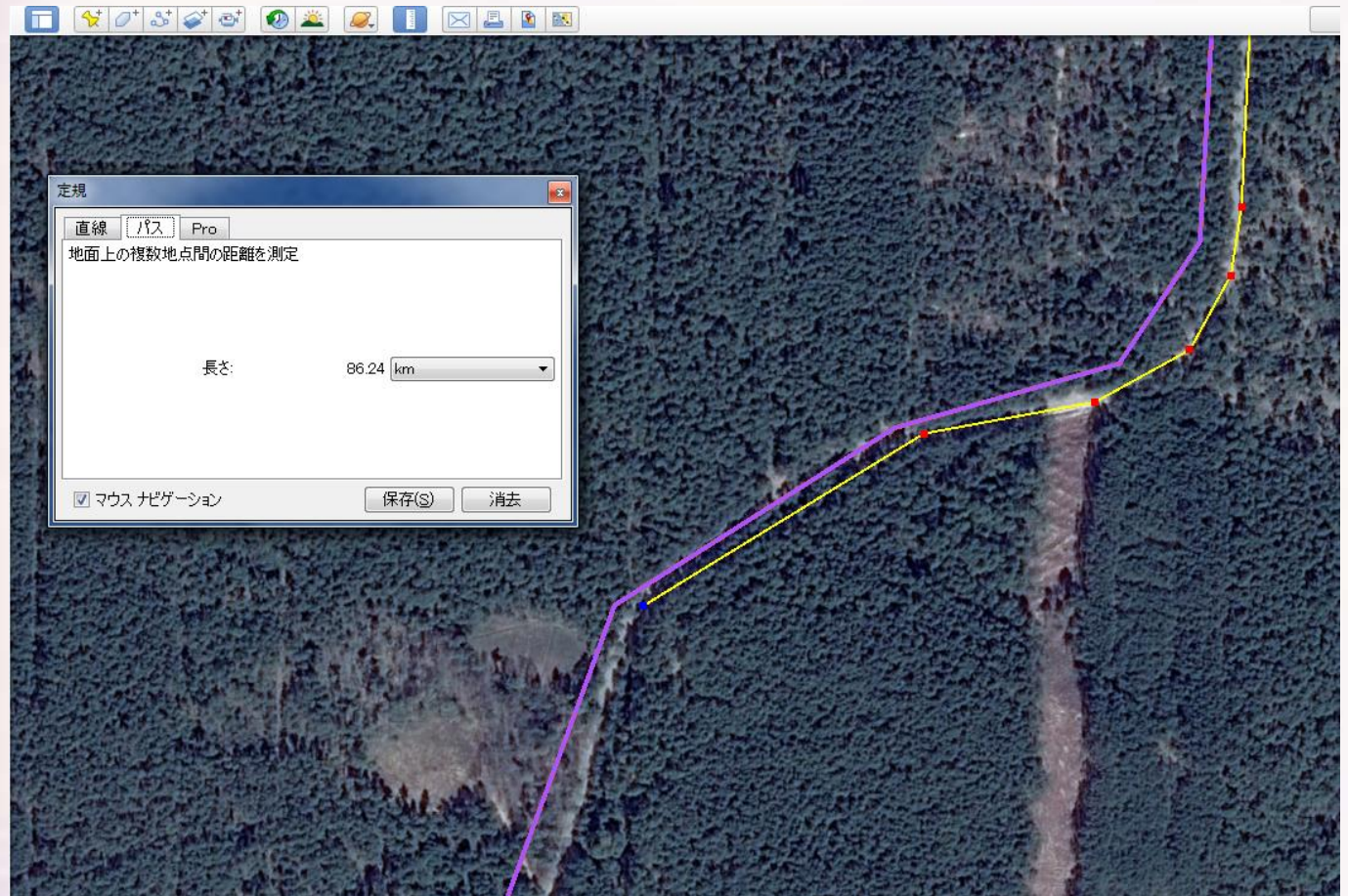
その8. トレーニング・・・

この旅では毎日の歩行が明日への糧

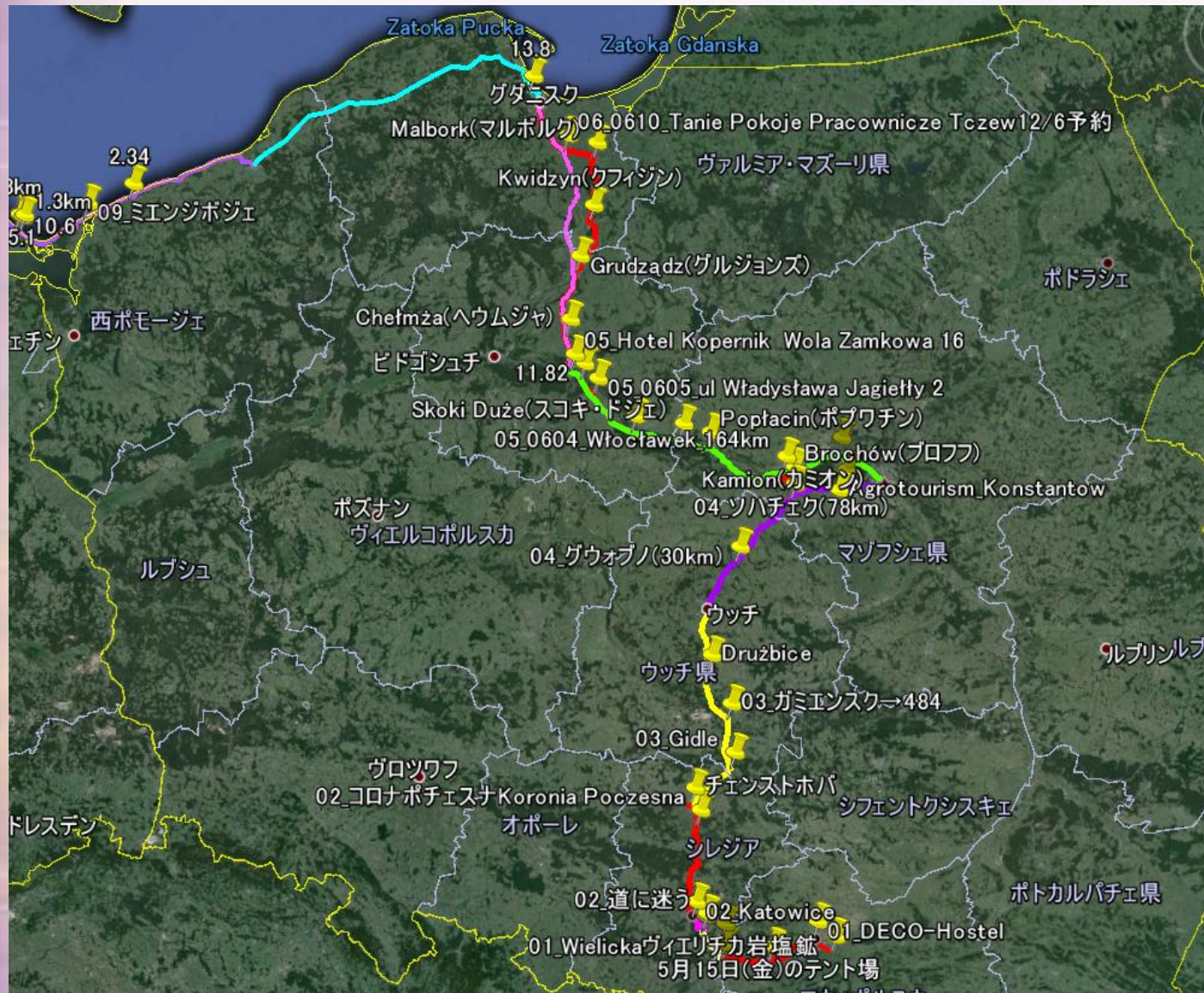
- ・丹沢山系を利用し、1泊2日を2回トライ
(靴・・・ASOLO、リュック、水などシミュレーションを兼ねる、作成した地図などもタブレットで持参)
- ・普段は5-10KMのジョギングを2日に一回
- ・20-30KMの長距離RUNを1回/1Wの頻度で。
- ・日本カミーノ・デ・サンティアゴ友の会主催の「ワン・デーカミノ」に参加

旅の準備3の補足

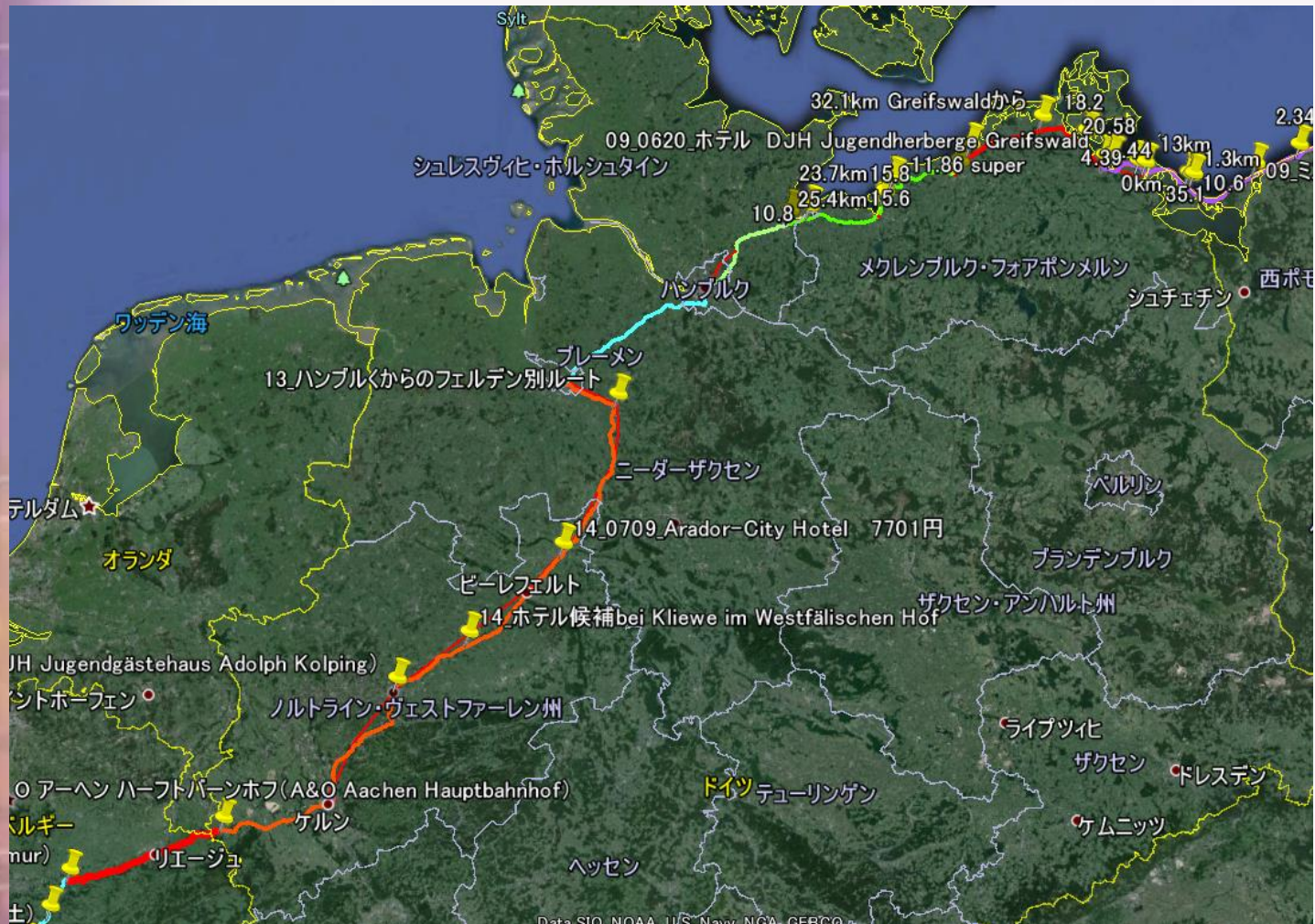
Google Earthの定規の機能を使って
ルートと距離を計測。



ポーランド1000km

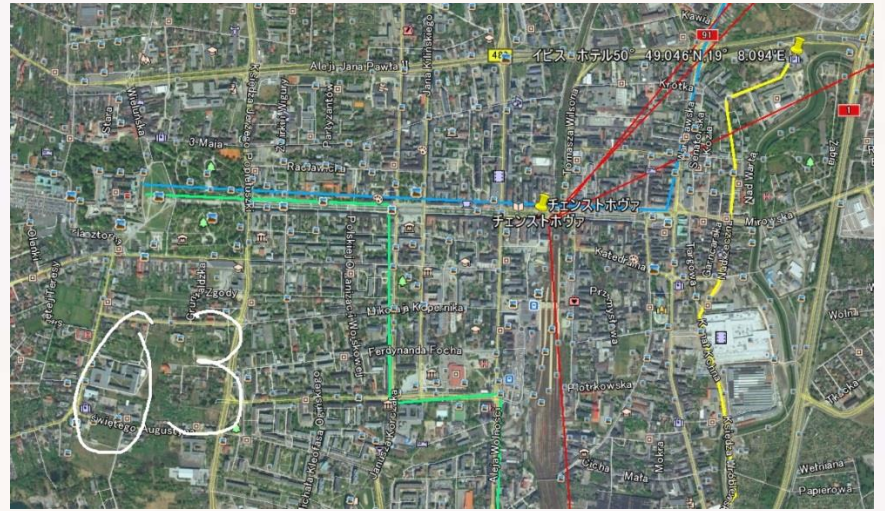
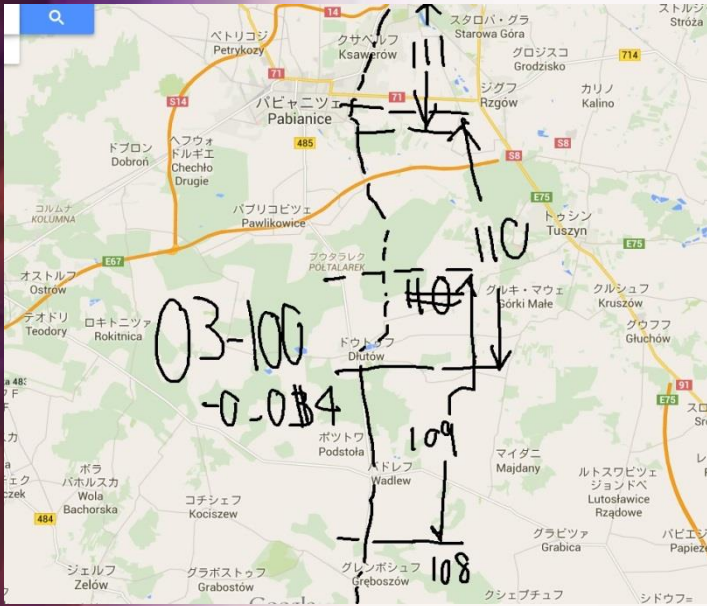


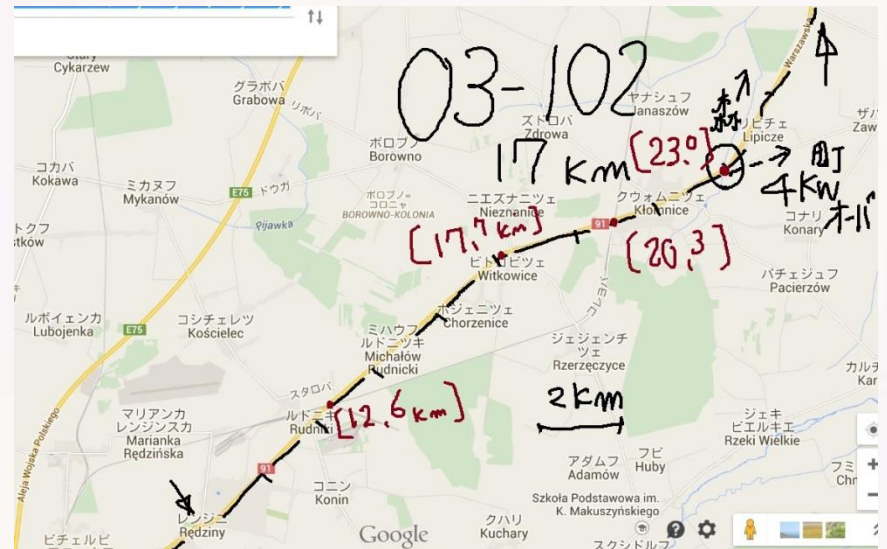
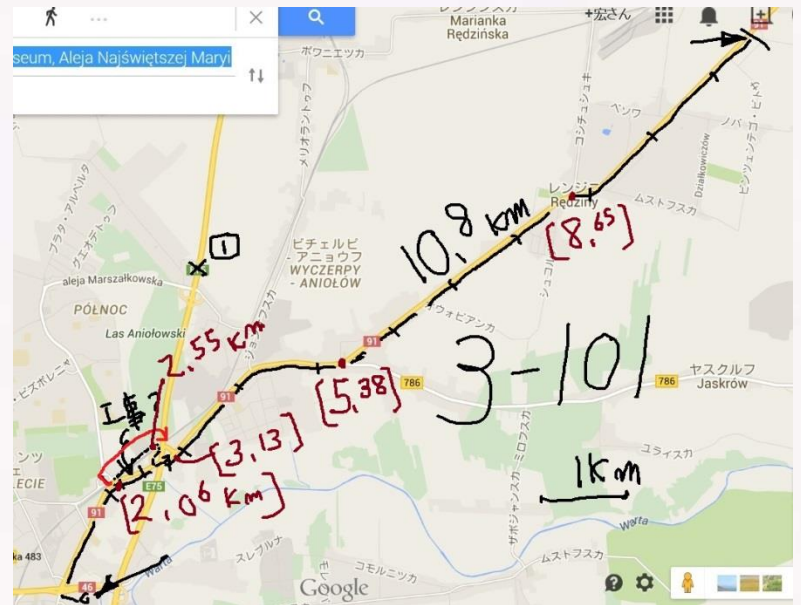
ドイツ・ベルギー1200km

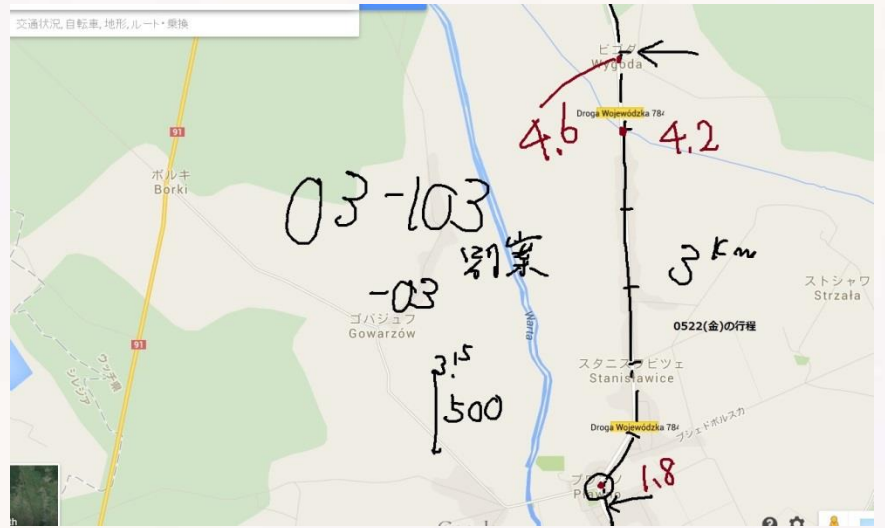
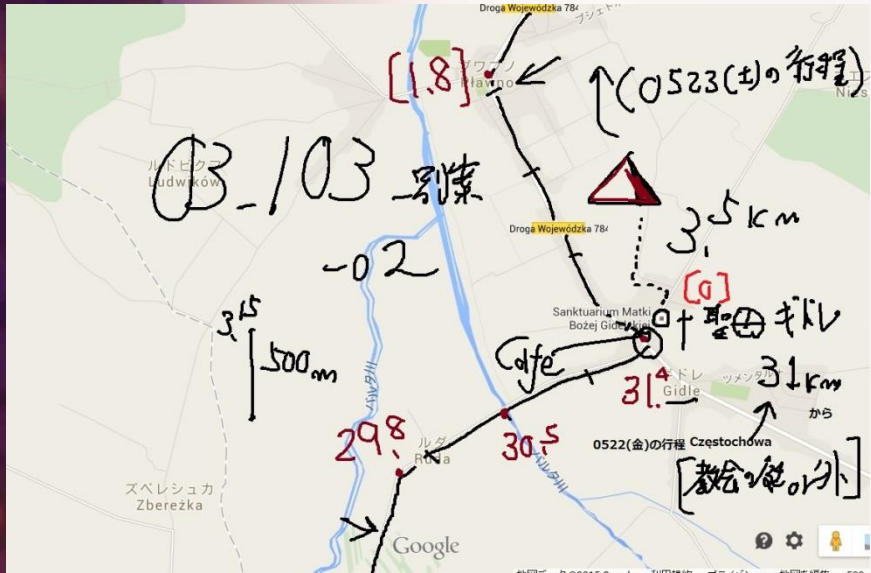


詳細地図1000枚を用意

例 : 03.CZĘSTOCHOWA(チェンストホヴァ)→
ŁÓDŹ(ウッチ)間







2. 旅の実際

その1. 歩行speed・・

(2時間歩行＋30-60分の休憩)×4

朝食と出発準備(4:00-5:00)

8KM; 6:00-8:00 ,8:00-9:00(休憩+軽食)

8KM; 9:00-11:00,11:00-12:00(休憩+ 昼食)

8KM; 12:00-14:00,14:00-15:00(休憩+軽食)

8KM; 15:00-17:00 到着 計32KM

夕食と就寝

テント設営の場合は最後のクルーを2時間ほど遅らせ19:00以降の到着とした。

count ■ ■

左右どちらかの足で、65歩を100Mとしてこれを10回繰り返して1KMとする。

これを2500回繰り返した勘定。

荷物に応じ■■

15分/1KM~12分/1KMのSPEED

2. 旅の実際

その2. 食料

ポーランド・・・ミニスーパー(SKLEP)が随所にあ
り助かった。

ドイツ以西・・・大型スーパーが町の入口にあり
買える時に買っておくというスタンスで食料には
窮乏しなかった。日曜日でもパン屋は開いてい
た。

しかし結果として5KGほど痩せた。

2. 旅の実際

その3.

道、犬、鳥、人々、風景・・・

- ・車と違い実に多くの出合いがあった。
- ・都市を抜けていく、都市に入っていく・・・この繰り返しであるが期待がまず膨らんだ。
- ・犬はよく吠えた。後鳴きが一番怖かった。
- ・人々は親切であった。
- ・風景は平坦であった。川は濁っていた。
- ・海岸べりは寒かった。
- ・鳥の歌声は素敵であった。

2. 旅の実際

その4. トレッキングルートや camino道が随所にあった。

CAMINO道(迂回ルートは色々)

1. ポーランド・・・JAKUBA DROGA

OR MODERN ROUTE

2. ドイツ・・・JAKOBS WEG

3. フランス・・・GR654など

ROCROI(ロクロア)-VÉZELAY(ヴェズレイ)・

[HTTP://PILGRIM.PETERROBINS.CO.UK/ROUTES/MAPPING.HT](http://pilgrim.peterrobins.co.uk/routes/mapping.htm)

[ML](http://pilgrim.peterrobins.co.uk/routes/mapping.htm)

REIMS(ランス)-PARIS(TOUR ST JACQUES)

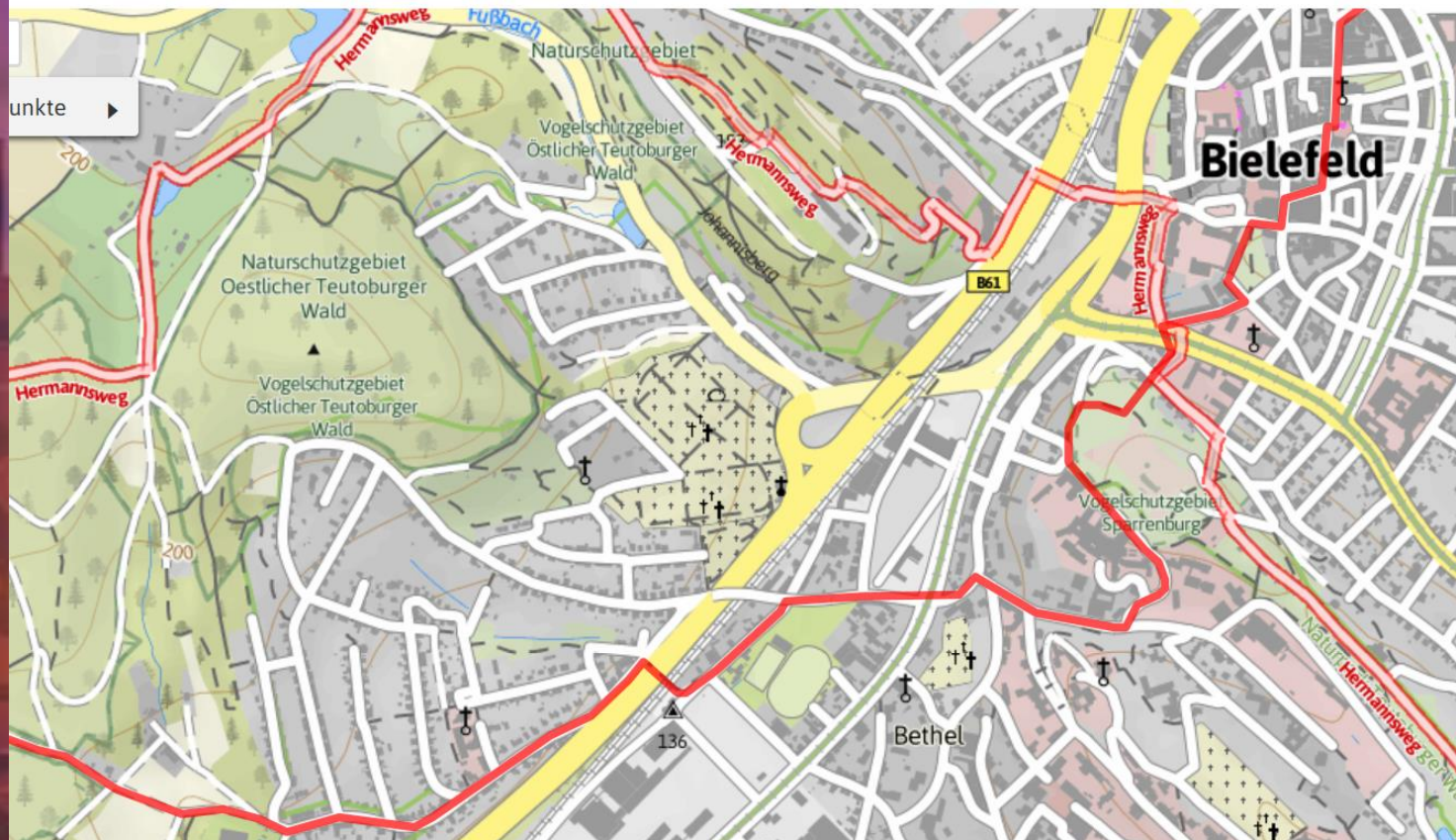
ドイツCAMINO

JAKOBSWEG VON MINDEN BIS SOEST

「JAKOBSWEG MINDEN SOEST」

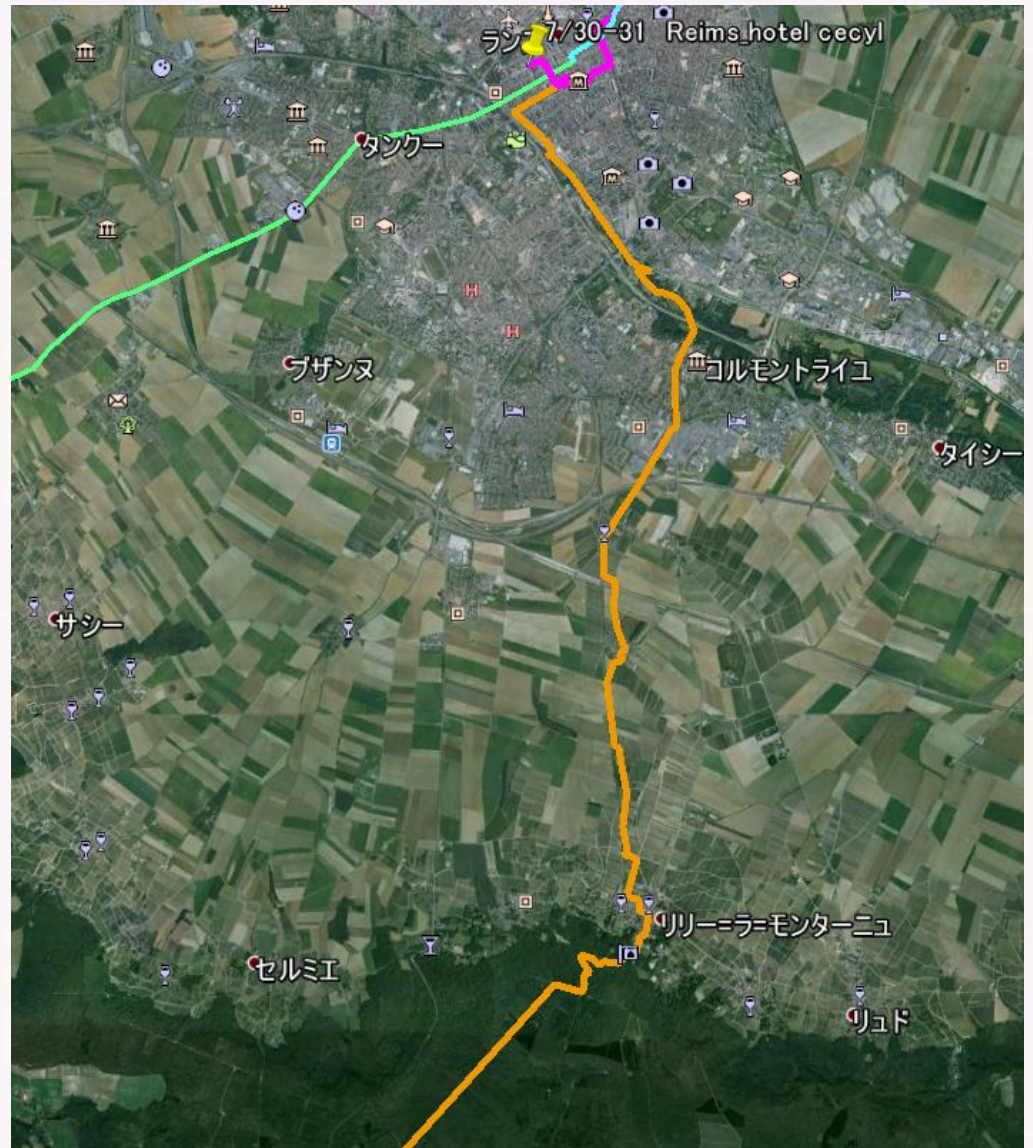
[HTTP://WWW.OUTDOORACTIVE.COM/DE/PILGERWEGE/5141/](http://www.outdooractive.com/de/pilgerwege/5141/)

Jakobsweg von Minden bis Soest



FRANCE : REIMS-PARIS

REIMS-PARIS
216km
(ota-route 156km)



失敗事例 その1

SIMカードを買い焦り、使えなかったことがしばしば・・・ガソリンスタンドで売っているが種類が多すぎてどれを買ってよいかわからない。間違っ買って買ったりする。

できれば、大きな都市のど真ん中にある通信業者のSHOPで手に入れるのがBEST
EX.PLAY(ポーランド)、VODAFONE(ドイツ)、ORANGE(フランス)、BASE(ベルギー)等

失敗事例 その2

落とし物が多かった・・・ポーランド入国後1時間以内で黒色の小銭入れをバスの中に落とした・・・

再発防止・・・落としやすいものはひも付きにするか、極彩色に。小物はその種類に応じて袋に入れ、員数チェックを怠りなく・・・立ち去る時、後ろを振り返り何か忘れていないかを常にチェック。スタッフバッグ(7,5,3L各種)に収納。サングラス、ヘッドランプなど。これらもできれば紐付きとしてどこかに結わえつけて置く。タオル・・・干しっぱなしにし忘れた・・・これ重要。日本のような薄い手ごろなタオルはバス用品売り場にしか置いてない。

失敗事例 その3

洗濯物干し用のロープ・・・ねじれが分解しはじめ最後にはボロボロ。100円SHOPもよいがしっかりしたものを買うべき。

再発防止・・・少々高くても質の良いのを
買っておく。ロープ操作は出発前に修得し
ておく。

失敗事例 その4

ジャックナイフは初めはよく切れたが、
そのうち切れなくなった。

再発防止・・・油などをさしてメンテナンスをする。このため少量でよいので油などを持参すべきであった。

失敗事例 その5

丸首の半袖Tシャツもよいのであるが、できれば

襟付きのロングを着る・・・レストランなど襟なしではエチケット違反になるようである。特にドイツ以東。

失敗事例 その6

リュックを持ち去られた・・・1回目は親切心から警察署に預けられた。2回目は本当に盗まれた・・・再発防止・・・一人旅の場合は、自転車と同様「チェーン付きの鍵」とし、自転車置き場などに固定する、あるいは警備員にゆだねる、ロッカーがあればそこに仕舞う・・・大型スーパーは一方通行で、入口と出口が違う、場合によりビルの反対側に出ることも。置きっぱなしにしたリュックまで戻るのに相当の時間がかかることを計算に入れる。袋物を持って入ることは違反行為とされるお国柄。どうしてもリュックは置かざるを得ない場合は鍵を掛ける。または小さな雑貨店を利用・・・リュックを置いても見える場所に置けるので。

その6 補足



15分後→

失敗事例 その7

鉄道ローカル線・・特急1駅分の距離であるが、その高い特急のチケットを買ってしまった。時刻表をよく見ると10分後に各駅停車の列車が到着したのだ。その値段は1/3ほど。

再発防止・・列車形態をNETで調べて置く。

失敗事例 その8

荷物が重すぎた・・・消臭剤のファブリーズ(500G)や、ひざ足首用非伸縮テープ130G、ソーラーパネル180G、スマホ160G(緊急電話はやはり必要であったが、ガラ携帯で十分)、顔ペーパー230G、BODY用ペーパータオル275G、水着110G(寒くて泳ぐところの騒ぎではなかった、ただし豪華ホテルの場合は室内プールがある)、ユニバーサルコンセント変換100G・・・スマホなどは国際規格なので、現地でコンセントと繋ぐケーブルを買えばどこでも使える(電気製品がこれだけであれば日本から持っていく必要はない) **防止策**・・・**現地購入**・**現地消費**というスタイルで日々買っては消費するスタイルでは理論的にゼロKGである。

失敗事例 その9

ホステルの予約が確定していなかった。出発前にリプライのメールを最終的にチェックすべき。REFERENCE NUMBER(予約番号)と暗証番号の控えがあればOK。これが無いとDOUBLE BOOKINGであったり、予約が取れていなかったりと慌てることとなる。

防止策・EXCELなどに確認欄を設けチェック。

失敗事例 その10

旅装束が2日前に変更になった・・・キャリングケースが相当不安定であった。(EMINENT エミネント サイレントキャリーカート 耐荷重40KG)・・・結局持っていかに前後でリュックを担ぐスタイルとした。

防止策・・・20-30kmなどと旅装束で事前に歩いておくべきであった。

その10 補足



3. まとめ

ポーランド・・・天国のような国、ポーランド

ドイツ・・・・・・涙の国、ドイツ

(浸水、雹、下痢、盗難)

ベルギー・・・・・・静かな国、ベルギー

フランス・・・・・・笑顔の国、フランス