

# Pilgrimsvandring på Caminoen

med Eva Michaelsen

14.-21. oktober 2023



FOF  
AA  
RHUS



FOF Aarhus i samarbejde med Granada Kulturrejser.

Rejseguide: Eva Michaelsen, pilgrim, foredragsholder, yogalærer, coach og meget mere. Eva har de sidste 25 år vandret på forskellige Camino-ruter i Spanien og holdt hundredvis af foredrag om emnet.



# Pilgrimsvandring på Caminoen

med pilgrim Eva Michaelsen

14.-21. oktober 2023

**Kom med på en fantastisk pilgrimsvandring på Caminoen, pilgrimsruten gennem det nordlige Spanien, der byder på unikke oplevelser gennem et varieret landskab af kultur og natur, som den vandrende får under huden.**

Vi skal vandre i 6 dage fra Uterga (efter Pamplona) til Logroño, i alt ca. 90 km. og overnatter på små hoteller og hyggelige pensioner, der ligger på ruten, men der bliver ligeledes mulighed for at få den "ægte" pilgrimsoplevelse med, når vi en enkelt nat sover på et herberg, som vi får for os selv.

Vi vandrer igennem Navarra, som har en overflod af middelalderkirker med stor detaljerigdom. Nogle steder vil vi nyde den fremragende akustik i kirkerne og synge. Andre steder oplever vi stilheden, som er mærkbar, når man som vandrende træder indenfor, sætter sig og måske tænder et lys. Landskabet byder på stor variation.

## Hvem er rejsen for?

Rejsen er tilrettelagt for dig, der måske for første gang vil prøve kræfter med Caminoen med kortere dagsvandring på 10 til max. 23 km. pr. dag. Det er en pilgrimsvandring, hvor du kommer ned i tempo, oplever glæden ved at vandre og bliver introduceret til pilgrimslivets mange facetter.

En pilgrimsvandring på Caminoen er en mulighed for at blive langsom og komme ned i gear. Det er en indre forvandlingsrejse, hvor du hver dag vil vandre og opleve, at dette at bevæge sig fysisk, flytter dig mentalt.



# Program

## Lørdag d. 14. oktober

Afgang fra Billund. Vi flyver via Frankfurt til Bilbao.  
Ankomst til Bilbao. Privatbus kører os til Pamplona. Overnatning på hotel.

## Søndag d. 15. oktober

Uterga til Puente la Reina (ca. 17 km). Efter morgenmaden bliver vi kørt til Uterga, hvorfra vi vandrer mod Eunate og besøger den smukke pilgrimskirke. Derefter videre til Puente la Reina. Overnatning på hotel.

## Mandag d. 16. oktober

Puente la Reina til Lorca (ca. 13 km). Efter morgenmaden besøger vi Puente la Reina – den fine pilgrimsby med kirkerne og berømte romanske bro. Derefter vandring til Lorca. Overnatning på privat herberg med mange små værelser. Vi har det hele for os selv!

## Tirsdag d. 17. oktober

Lorca til Estella (ca. 10 km). Vi begynder dagen med en kort dagsvandring først til byen Villatuerta og siden kommer vi forbi det lille kapel Ermita de San Miguel, før vi vandrer ind i Estella, hvor vi også besøger et par smukke kirker af stor betydning for Caminoen. Overnatning på hotel.

## Onsdag d. 18. oktober

Estella til Los Arcos (23 km). Vi besøger vinkilden ved klosteret Irache, inden vi går mod Villamayor. Herfra bringer ruten os videre gennem vinmarker og åbne vidder de næste 13 km, og man virkelig kan fordybe sig i roen og stilheden, inden man ankommer til Los Arcos. Overnatning på hotel. (Ønsker man ikke at gå så langt, kan man gå til Villamayor, 10 km., og herfra tage taxa til Los Arcos for egen regning).

## Torsdag d. 19. oktober

Los Arcos til Viana (17 km). Vi vandrer gennem et landskab af vinmarker, kommer forbi byen Torres del Rio, hvor vi besøger den lille kirke San Sepulcro. Herefter går det både opad og nedad i et roligt tempo, før vi kommer ind i Viana. Overnatning på hotel.

## Fredag d. 20. oktober

Viana til Logroño (10 km). Den sidste dag er en kort vandring mod Logroño, hvor vi afrunder vores vandring i en fyrreskov, før vi går over floden Ebro og kommer ned i byen. Vi besøger katedralen. Afslutningsmiddag. Overnatning på hotel.

## Lørdag d. 21. oktober

Afgang mod Billund Lufthavn.

## Dagsrytmen

Hver dag vil der være input, øvelser og oplæg om pilgrimsfærdens essens. Typisk vil vi starte vandringerne efter morgenmaden i stilhed, for at komme ind i den optimale atmosfære af afstressende flow, som er så typisk for en pilgrimsvandring. Efter ca. en time gør vi holdt, og der vil være øvelser i vandremeditation, mindfulness samt de 7 pilgrimsnøgler. Derefter videre gennem dagen, hvor der er mulighed for picnic i det fri eller at holde pauser og drikke kaffe i de forskellige landsbyer undervejs. Ankomst, afslapning, tøjvask og derefter aftensmad.



# Praktiske oplysninger

**Vejledende pris pr. deltager i delt dobbeltværelse:** kr. 11.500,-

**Tillæg for enkeltværelse** (hvor muligt): kr. 900,-

Depositum på kr. 2.500,- betales umiddelbart ved tilmelding.

Det resterende beløb betales senest d. 15. august 2023.

## Inkluderet i prisen:

- Fly t/r inkl. alle kendte skatter og afgifter.
- Bustransfer til og fra lufthavn.
- Bus transport fra Pamplona til Uterga 15/10.
- Frokostmadpakke 15/10.
- Leje af sengelinned og håndklæde på herberg den 16/10.
- Overnatning på små hoteller eller pensioner. En nat dog på privat herberg (sovesal).
- Morgenmad og aftensmad alle dage.
- Pilgrimspas og kortmateriale.
- Bidrag til Rejsegarantifonden.

**Tilmeldingsfrist er 15. august 2023.**

## Tilmeldingen:

Kun telefonisk tilmelding på 8612 2955, via [mail@fof-aarhus.dk](mailto:mail@fof-aarhus.dk) eller via fremmøde i FOF Butikken, H. H. Seedorffs Stræde 7, 8000 Aarhus C. Husk at oplyse, hvem du evt. skal dele værelse med.

Dobbeltværelse er kun muligt, hvis du selv på forhånd har truffet aftale om, hvem du skal dele værelse med.

## Framelding:

Framelding er mulig frem til d. 15. august 2023. Herefter kun muligt, hvis rejsen kan afsættes til anden side. Det indbetalte depositum refunderes ikke ved framelding.

## Afbestillingsforsikring:

Årsafbestillingsforsikring skal ske ved eget forsikringselskab eller hos Europæiske rejseforsikring.

**Bemærk venligst:** Det er deltagerens ansvar at være i rimelig god fysisk form. Du bærer din egen lette bagage på max. 6 kg., men har også mulighed for at få den sendt fra sted til sted for egen regning (ca. 7-10 euro pr. dag pr. person). Ved tilmelding fremsendes pakkedliste.

**Yderligere information om rejsen:** Kontakt FOF Aarhus på tlf. 8612 2955 eller [mail@fof-aarhus.dk](mailto:mail@fof-aarhus.dk)

*Vi tager forbehold for eventuelle rettelser i programmet for turen.*

