

DA SARZANA A LOURDES

Dal 25 aprile al 10 giugno 2018 (46 tappe - 1.320 km)

Da tempo avevo in animo di fare il pellegrinaggio a piedi dall'Italia a Lourdes. Ho scelto come punto di partenza **Sarzana**, perché qui ero già passato nel 2013 proveniente da Roma e diretto a Roncisvalle, dove arrivai dopo aver percorso circa 2.200 km in 70 giorni di cammino a piedi. L'altra volta, dopo Sarzana, superai il Passo della Cisa, il Po' e mi diressi verso Torino e il Monginevro, da dove entrai in Francia per dirigermi ad Arles. Questa volta ho percorso il cammino della costa ligure che entra in Francia da Mentone, attraversa più in basso la Provenza e raggiunge Arles. E così ho battuto le due strade che i pellegrini italiani del medioevo percorrevano per entrare in Francia e dirigersi verso Santiago di Compostela.

In Liguria ho camminato sempre da solo; da Ventimiglia a Carcassonne insieme a Loredana di Sanremo e a Dario di Lecco (due pellegrini esperti e dal passo instancabile) e poi con Loredana da Carcassonne fino a Lourdes.

- **In Liguria** Ho adoperato **due Guide**: *La Via della Costa* di Monica D'Atti e Franco Cinti, Terre di mezzo Editore (che descrive però l'itinerario ligure da Mentone a Sarzana) e il testo *Via della Costa* di Silvio Calcagno e Anna Rocchi (il cui cammino, oltre a risultare abbastanza segnato con la freccia gialla, descrive le tappe anche nella direzione Sarzana-Mentone). I due itinerari hanno molti punti in comune ma anche alcune differenze: il secondo, più escursionistico, può essere consigliato soprattutto a chi non andrà oltre il confine italiano, il primo, più attento anche alla costa e alle ottime piste pedonali-ciclabili (che utilizzano anche le gallerie della vecchia ferrovia e sono tuttora in aumento) può essere consigliato a chi dall'Italia ha in animo di dirigersi verso Santiago e desidera risparmiarsi un po' di fatica almeno agli inizi. Ed è proprio per questo motivo che, almeno in parte, ho preferito la Guida di Terre di mezzo, facendo però anche attenzione alla cartellonistica del "Sentiero Liguria" da Luni a Ventimiglia. Come si vede non esiste per l'attraversamento della Liguria un cammino unico (come in Francia e in Spagna) ma diversi itinerari (anche il CAI ha i suoi) che permettono al pellegrino di orientarsi con tranquillità e di scegliere in base alle sue esigenze.

- **Da Mentone ad Arles** ho seguito la **Guida francese Via Aurelia de Menton à Arles (GR 653A)**, edita dalla Association Provence-Alpes-Cote d'Azur-Corse des Amis des Chemins de Compostelle et de Rome. La descrizione del cammino è precisa, ma la cartina schematizzata potrebbe talvolta non facilitare subito l'orientamento, soprattutto quando i segnali sono meno presenti o incrociano (o seguono) quelli di altri percorsi più escursionistici.

- **Da Arles a Montpellier** ho seguito per tre tappe la **Via Tolosana (GR 653)** utilizzando la TopoGuides della FFRandonnée, **Via Arles (Réf 6533)**.

- **Da Montpellier a Carcassonne**, non esistendo un cammino omologato (e segnato) dalla FFGR, mi sono costruito l'itinerario tenendo presente soprattutto il descrittivo di Flavio Vandoni (www.camminando.eu). Può essere utile anche lo schema di alcune tappe proposte da Lepère Francois - Terrien Yvette, *La Voie des Piémonts entre Cévennes et Pyrénées*, Lepère editions.

Le tappe sono state individuate in base alle accoglienze e utilizzando al meglio le piste pedonali del Canal du Midi

- **Da Carcassonne a Lourdes** ho seguito il **GR 78** descritto dalla TopoGuide **Le Chemin du piémont pyrénéen vers Saint Jacques de Compostelle**. Le TopoGuides, presentando gli itinerari con le carte IGN, sono ottime e inoltre offrono tutte le informazioni utili alla vita del pellegrino.

Dopo **Lourdes** il **GR 78** arriva fino a Saint Jean Pied de Port. Volendo, a Oloron Sainte Marie (2-3 tappe dopo Lourdes) si può prendere la via per il Somport, da dove parte il cammino aragonese che poi incontra a Puente de la Reina il cammino navarrese proveniente da Roncisvalle.

La Via del Piemonte pirenaico (**GR 78**) non è una delle 4 vie storiche (Tolosana, Podense, Lemovicense, Turonense) che nel medioevo conducevano dalla Francia a Santiago, ma è ugualmente molto bella, ricca di storia e di incantevole natura; una via che ti fa camminare nel silenzio, tra il verde e le acque, sotto lo sguardo austero delle cime spagnole dei Pirenei quasi sempre innevate.

L'arrivo a Lourdes ritempra lo spirito ed un soggiorno, anche breve, permette un'esperienza di raccoglimento che non ha uguali in altri santuari. Anche per la sua centralità viaria, un passaggio per Lourdes arricchisce senz'altro il pellegrino che va a Santiago o da Santiago ritorna a casa pensando magari al prossimo cammino.

Personalmente ho lasciato lungo i diversi sentieri di questo pellegrinaggio una molteplicità di sguardi, emozioni, incontri ed esperienze indimenticabili; abbastanza fatica ma non sofferenza, diversi kg di peso che hanno giovato alle mie ginocchia. Arrivato a Lourdes le gambe e il cuore forse mi dicevano di andare avanti, oltre i Pirenei, verso Santiago (che ho già raggiunto due volte in anni oramai lontani: 1995, 2005), ma ad ogni anno – mi sono detto – basta il suo pellegrinaggio. Ho camminato col desiderio ardente di arrivare; sono arrivato col desiderio di camminare ancora. Se Iddio vuole: perché, arrivato a Lourdes, ho capito – dopo tanti e lunghi pellegrinaggi via via realizzati – che poter fare certi cammini così impegnativi e belli non è un merito ma una “grazia”.

Le tappe

SARZANA Arrivo in treno il 24 pomeriggio, pernottamento presso la Parrocchia Nostra Signora del Carmine, Via Paganino da Sarzana 80, tel. 0187 620260 (donativo). Nello zaino alcuni alimenti anche per i prossimi giorni.

BIASSA (km 24), Ostello Tramonti (tel. 0187.758507), pernottamento 20 euro con possibilità di cena (11 euro), alimentazione 5 euro.

SANTUARIO DI SOVIORE (km 19), tel. 0187 817385, pernottamento 15 euro con possibilità di cena (18 euro), alimentazione 4 euro.

COSTA DI FRAMURA (km 17), Ostello Antico Ospitale (+39 3289706792), pernottamento 20 euro, alimentazione 6 euro.

SESTRI LEVANTE (km 22), Opera Madonnina del Grappa (tel. 0185 457131) pernottamento e cena 25 euro, alimentazione 5 euro.

CAMOGLI (km 28), Monastero di San Prospero (tel. 0185 770131, 770317) pernottamento (donativo), alimentazione 9 euro.

GENOVA-ALBARO (km 21), Monastero Sacramentine – Casa Raffael in via Bayron 15 (Suor Chiara tel. 3469683681), pernottamento, cena e colazione (donativo), alimentazione 11 euro.

GENOVA-VOLTRI (km 24), Santuario della Madonna delle Grazie, Sorelle Clarisse di Villa Galliera (tel. 0106136501), pernottamento, cena e colazione (donativo), alimentazione 2 euro.

SAVONA (km 30), Seminario vescovile, via L. Ponzone 5 (tel.019813572); pernottamento, cena e colazione 25 euro.

FINALPIA (km 25) Abbazia dei Padri Benedettini (tel. 019602301), pernottamento e cena con i monaci (donativo), alimentazione 10 euro.

ANDORA MARINA (km 37.5), Parrocchia: Chiesa S. Cuore Immacolato di Maria, via dei Mille 11, tel. 0182 85409, pernottamento (donativo), alimentazione 8 euro.

SANTO STEFANO DI IMPERIA (km 30), ospitalità offerta dalla pellegrina Loredana Natta (+39 3317547280), alimentazione (11 euro). *Un giorno di riposo.*

BORDIGHERA (km 23.5), Suore di San Giuseppe di Villa Garnier (tel. 0184 261281), pernottamento, cena e colazione (donativo), alimentazione 4 euro.

MENTON (km 17.5) Soeurs travailleuses missionnaires, Rue du Louvre 6, tel. 0493357551, M/P (mezza pensione) 35 euro, alimentazione 5 euro.

ASPREMONT (km 39) accoglienza in famiglia (cioè: pernottamento, cena e prima colazione): Marc e Frederique Veysseron, tel. 0645013364, donativo.

SAINT-PAUL DE VENCE (km 25) Dominicaines de la Ste-Famille, Chemin des Gardettes 586, Monastère de Passe-Prest, tel. 0493325393. M/P 40 euro, alimentazione 2 euro.

MOUANS SARTOUX (km 25) Hotel Ibis budget, tel. 0892683207, 69 euro per camera tripla (23 a persona), alimentazione 17 euro.

THEOULE SUR MER (km 22) Association Ville Saint Camille , Corniche d'Or, n. 68, tel. 0492973636, M/P 35 euro, alimentazione 8 euro.

ST. RAPHAEL (km 23), accoglienza in famiglia, signora Claire tel. 0494446401, (prima del centro storico, ma al mattino la signora accompagna in auto alla cattedrale; può mettere in contatto per le tappe successive), donativo.

MUY (km 26), GE Le Paradou, tel. 0494451005 (tel. sig. Remy 0651781960), M/P 30 euro.

CARCÈS (42 km), Chambre d'Hotes, Nicole Ausset (0494045562/0688562045), notte e prima colazione 20 euro (con sconto), alimentazione 10 euro.

BRAS (km 33+5 per perdita sentiero), accoglienza in famiglia (Dominique e Olivier Jobert, tel. 0621020503, rue 24 février n. 9), donativo.

POURRIÈRES (km 24) Parrocchia St. Trophime, tel. 0496785740; il parroco polacco, don Christophe, apre alle 19.00 e provvede anche a cena e prima colazione (donativo).

AIX-EN-PROVENCE (km 31), Chiesa parrocchiale degli Oblati, Corso Mirabeau 60, tel. 0442931940, pernottamento con donativo, alimentazione 3 euro.

SALON DE PROVENCE (km 36), Hotel Regina (in centro, rue Kennedy 245, tel. 0490562892-0613863377), notte 48 euro in camera tripla (16 a persona), alimentazione 37 euro.

LE MAS BOU MALEK (Km 22) al Camping Les Amandaies (tel. 0685038836-0490475059, rintracciabile con Gogoole Maps) che si trova, dopo Aureille, fuori del cammino e a circa 5 km prima di Mouriès. Ospitalità offerta gratis in caravan. Alimentazione 3 euro. Il giorno dopo si raggiunge facilmente Mouriès e ci si ricollega al cammino.

ARLES (km 30) L'Aubergine Rouge, rue Waldeck Rousseau 23 (in centro), tel. 0781159582, 0611865531, 0950802513, pernottamento con donativo, alimentazione 17 euro.

SAINT GILLES (km 21), Maison du pelerin, tel. 0610398707, 12 euro con uso cucina, alimentazione 11 euro.

ALLARGUES LE MONTEUX (km 31), Gite (Accueil randonneurs-pèlerins, rue Dublet, tel. 0466531396, Mairie tel.0466352802) 10 euro con uso cucina, alimentazione 5 euro.

MONTPELLIER (km 31+6 in bus n. 21 da Vendargues per l'ingresso in città), Accueil pèlerins Saint-Roch (rue du Vallat 4, tel. 0467527487) con uso cucina (donativo), alimentazione 17 euro.

SÈTE (km 31), Hotel Ibis Budget (Avenue du Maréchal Juin, tel. +33892702018) 60 euro in camera tripla (20 a persona), alimentazione 8 euro.

PORTIRAGNES (km 43), La Plaza Hotel tel. +33499411805, lungo la D 612 (albergo brutto... ma non abbiamo trovato altro), 45 euro in tripla (15 a persona), alimentazione 30 euro.

CAPESTANG (km 30), Hotel Relaix blu, Cours Belfort 19, tel. +33467933126, 72 euro in camera tripla (24 a persona), alimentazione 20 euro.

ARGENS-MINERVOIS (km 32) Gite Les Pénates de la Grenouille, Av. Des Platanes 28, tel. 0468488740 - 0608574691; notte e prima colazione 25 euro, alimentazione 22 euro.

MARSEILLETTE (km 27), Le Relais Occitan Le Beauvoir, tel. +334348993107/+33685457202; 25 euro (pernottamento con prima colazione e uso cucina), alimentazione 6 euro.

CARCASSONNE (km 19), Accueil Pèlerin Notre Dame de L'Abbaye (centralissimo) rue Trivalle 103 , tel. 0468251665, mezza pensione 25 euro, alimentazione 5 euro.

NOTRE DAME DE PROUILLE (km 32) Accoglienza in Monastero (tel.0468112266): M/P 28 euro, alimentazione 3 euro.

MIREPOIX (km 27 + 5), Les Gites de Mirepoix, Cours Dr. Chaubaud 9, in centro (tel. +33621011795 - OT. +33561688376), pernottamento e colazione 25 euro, alimentazione 20 euro.

PAMIERS (km 37.5), Accoglienza in Famiglia: Josette e Maurice Tremege (tel. 0561683750), donativo.

MONTEGUT-PLANTAUREL (km 18), Accoglienza in Famiglia: Patrick e Evelyne Frangueil , donativo.

SAINT-LIZIER (km 40 anziché 57, perché si è seguita la strada e solo in parte il sentiero), Halte Jacquaire tel. 0561967777 (chiavi all'Ufficio del Turismo), 15 euro per pernottamento e uso cucina, alimentazione 9 euro.

AUGIREIN (km 31) Gite La Maison d'autre fois (Associazione Memoire du XX siècle - M. me Eliane Delagebeaudef 0604016215-0561047132), pernottamento 15 euro e possibilità di mangiare con donativo, uso cucina; alimentazione 2 euro.

SAINT PÉ D'ARDET (km 33) Gite L'Affenage des Frontignes (tel. 0561943837, 0607586461), 15 euro con uso cucina, alimentazione 9 euro.

MONTSÉRIÉ (km 39) Gite Comunale (tel. 0562989041/0562989841/0683579076), 13 euro con uso cucina e possibilità di acquistare cibo, alimentazione 18 euro.

MOULIN DES BARONNIES (SARLABOUS) (km 26) Gite Camping (tel. 0562390514) 13 euro per pernottamento e uso cucina con possibilità di acquistare cibo, alimentazione 4 euro (pranzo a Esparros a 15 euro per pellegrini).

BAGNÈRES DE BIGORRE (km 23) Accueil pèlerins Notre Dame, rue Gambetta 24, (tel. 0782018637-0562950808) pernottamento e uso cucina 15 euro, alimentazione 18 euro.

LOURDES (km 24) Accueil Jacquaire: La Ruche (rue de Pau 21 A), sig. Jean Louis Doux (tel. 0624990121/ 0562942675), pernottamento e prima colazione 15 euro, possibilità di consumare insieme i pasti con donativo. Alimentazione 30 euro.

Terminando il nostro pellegrinaggio a Lourdes, abbiamo avuto "il privilegio" di 3 *pernottamenti*. E questo ci ha permesso di vivere presso il Santuario giornate di raccoglimento e di intensa spiritualità.

Da SARZANA a MENTONE: 13 tappe

DA MENTONE A CARCASSONNE: 22 TAPPE

Da CARCASSONNE a LOURDES: 11 tappe

TOTALE 46 tappe, 1.320 km circa (media 28.7)

50 pernottamenti (spese per vitto e alloggio: quasi 28 euro al giorno)

Viaggio: Foligno-Sarzana in treno (26 euro); Lourdes-Bergamo in aereo (43 euro), Bergamo-Perugia con Flixbus (20 euro)

Antonio NIZZI

Foligno - PG

tel. 0742.357625, cell. 3203127510

nizzi.chira@libero.it

DIARIO

24 aprile

Partenza da Foligno e arrivo in treno a **Sarzana**. Si vede che gli anni passano: lo dimostra quel senso di inquietudine e di preoccupazione che accompagna la vigilia, i preparativi, le ore che precedono la partenza. Poi il treno si muove e si comincia a guardare avanti, a pensare alle tappe, alle distanze, agli alloggi, alle guide. Prima di arrivare a Sarzana ho un a sorpresa: il pellegrino Dario di Lecco mi telefona per dirmi che ha letto il mio appello sul sito (www.pellegrinando.it) ed è desideroso di raggiungermi a Ventimiglia, purché lo tenga informato nei prossimi giorni. Mi fa piacere, anche perché mi dice che ha molta esperienza di pellegrinaggio e di escursioni sulle lunghe distanze. Rivedo Sarzana con i suoi segnali della Francigena che mi ricordano il passaggio che feci qui nel 2013 insieme all'amico Flavio. Percorro via Mazzini e mi reco in Cattedrale, dove saluto il parroco, metto il primo timbro sulla credenziale e partecipo alla Messa. Faccio un salto alla sede del CAI per avere informazioni sul percorso dei prossimi due-tre giorni, ma ho l'impressione che non sappiano molto di più quando si vada oltre i confini della loro cartina che mi lasciano. Ho ancora del tempo ed allora faccio su e giù un paio di volte verso Porta Parma (dove inizierò la tappa di domani) e mi tuffo nella movida e nell'aria di festa che si respira lungo la via, poi mi raccolgo in preghiera nella Pieve di Sant'Andrea (Via Mazzini) e con la recita del rosario inizio anche spiritualmente il mio pellegrinaggio. Nella parrocchia che mi ospita condivido la stanza con una coppia di giovani – lui è di Perugia, lei di Firenze - che sta facendo qualche tappa della Via Francigena. Telefono per prenotare i prossimi pernottamenti e cominciano le preoccupazioni, perché non è facile trovare strutture economiche di accoglienza. Per domani comunque sono sistemato.

25 aprile

Parto presto e cammino sempre solo, ma ho la possibilità di domandare ai passanti per sincerarmi sulla giustezza del percorso fino all'arrivo al Porto di La Spezia. Ho qualche incertezza lungo il parco fluviale del Magra; superato il ponte pedonale a fianco della ferrovia, prendo l'Aurelia ma poi non individuo bene l'ingresso giusto per l'Oto Melara (nn. 300-299 della Guida) che, per fortuna, la gente a passeggio mi indica bene, permettendomi di arrivare tranquillamente al Porto. Visito la Cattedrale, dove sosto un momento in preghiera sulla tomba del vescovo Siro Silvestri (che conobbi bene per tutti gli anni che resse la diocesi di Foligno) e poi passeggio godendomi il sole lungo il viale del Porto e dell'Arsenale militare. Ho invece serie difficoltà, superato Viale N. Sauro, tra Via F. Filzi e Via D. Chiesa (nn. 292-290) a trovare l'attacco del sentiero 504 che sale ripido e diretto a Biassa. Tante domande e risposte tutte diverse o contraddittorie, poi la provvidenza mi fa incontrare un ciclista che conosce bene il percorso e mi accompagna – lui davanti in bici, io dietro a piedi cercando di non farmi staccare troppo – al punto giusto, che, visto com'ero messo, difficilmente avrei trovato in tempi ragionevoli. Il percorso sale tra il verde e utilizza i tagli pedonali dei tornanti di Via Filzi. Mentre ammiro il Porto alla mia sinistra, avverto per la prima volta la fatica e il sudore, ma nel complesso mi sento bene e tiro dritto fino all'Ostello che è ubicato proprio in cima all'abitato di **Biassa** da dove si scorgo un panorama incantevole.

Mi sistemo e mi riposo, facendo subito un po' di telefonate per tranquillizzare i famigliari e trovare gli alloggi fino a domenica. Mi sento sereno e fiducioso. Domani mi aspetta una tappa di montagna e, forse, di molta solitudine. All'Ostello mi dicono che le vie sono ben segnate e che per raggiungere il Passo del Telegrafo devo continuare sulla strada asfaltata, perché il sentiero illustrato dalla Guida (nn. 286-283) è in stato di quasi abbandono. Credo che domattina partirò presto, potendo fare colazione più tardi al Passo. Sono solo le ore 21.00 ma non mi dispiace spegnere la luce.

26 aprile

Tappa non lunga ma molto impegnativa perché tutta sul sentiero di montagna dal Passo del Telegrafo al Passo del Termine (Gran Via delle 5 Terre: GV5T) che mi hanno consigliato ieri era all'Ostello. Niente colazione, perché al Passo era tutto chiuso e mi sono dovuto arrangiare con qualche biscotto. Ho iniziato a salire facendo sempre molta attenzione alla segnaletica sempre molto precisa. Peccato il clima nuvoloso e umido che non mi ha permesso di vedere niente, almeno fin verso le ore 11.30 quando si è affacciato il primo sole. Poche le foto, poche le possibilità di sguardi sul mare che non si distingueva bene dalla nebbia. Peccato! Ma dal sentiero alto che tocca anche i 700-800 metri – comunque bello perché escursionistico – oggi poco altro mi potevo attendere. Ho percepito un po' di affaticamento quando il sentiero saliva, anche perché temevo qualche scivolone, ma le racchette mi hanno aiutato

tanto. Alle 12.30 mi sono seduto sopra un tronco d'albero caduto proprio in mezzo al sentiero e ho fatto pranzo con un panino o poco più; purtroppo, non avendo fatto colazione come Iddio vuole, mi sentivo spompato. Ho incontrato lungo il percorso 5-6 persone soltanto, per il resto solitudine e silenzio. Non mi pare di aver sentito neppure il verso degli animali o il rumore del vento. Ho avuto l'impressione che il Passo del Termine non arrivasse mai e che anche il **Santuario di Soviore** si stesse allontanando davanti a me. Poi eccolo alla mia sinistra, enorme, anch'esso immerso nel silenzio. Mi ha dato l'impressione della grandezza e dell'importanza per la gente di queste terre. Grandezza di una volta, che ora non c'è più. Alcuni reparti sono fatiscenti, come le stanzette dove mi trovo piene di crepe e di avvallamenti, che danno il senso dell'abbandono e l'odore del chiuso e dell'umidità. Per essere il Santuario mariano più importante della Diocesi, qualcosa di più si poteva fare per il recupero anche di questa parte dell'enorme complesso. Il reparto bar, ristorante, albergo è stato invece recuperato in modo ammirevole e si presenta funzionale e bene organizzato. Questi grandi santuari di un tempo, oggi senza più vocazioni religiose e con una ridotta attività spirituale, mi fanno molto pensare su come si sia passati dalla diffusa pietà popolare di ieri al semplice turismo religioso di oggi. Ho tempo per riposare e vedere il programma delle prossime tappe. Mi godo un po' di sole davanti al bar, mentre leggo con calma la storia del Santuario. Notizie buone dai miei di casa. Camminando in solitudine li vedo sempre accanto a me.

27 aprile

Tappa bella. Parto alle 7.00 dopo aver salutato la suora al bar e arrivo tranquillamente a Levanto, grazie al sentiero che dopo Colle Gritta è ben segnato. Vedo anche le prime frecce gialle bifronti del "descrittivo" di Silvio Calcagno. A Levanto visito l'Oratorio di San Giacomo, molto suggestivo e parlo con un membro della Confraternita di Santiago di Levanto che mi consiglia di prendere la pedonale-ciclabile (ex ferrovia in galleria) per raggiungere Bonassola e magari anche Framura. Ottimo consiglio. All'Ufficio turistico chiedo conferma e mi danno indicazioni precise sulla cartina, grazie alle quali capisco dove devo andare. Visito anche la bella chiesa di Levanto. Oggi faccio molte foto perché finalmente posso vedere e ammirare il mare con tutte le scogliere, le piccole spiagge e i porticcioli. Che meraviglie! Che spettacolo, davanti a me! E poi rimiro i paesini arroccati sulla montagna, poche case con in mezzo la chiesa e il suo campanile che svetta. Quanta fatica qui nel lavoro della terra! Fare la galleria - con l'aria condizionata, diciamo così - è stata un'esperienza favolosa, tranquilla e a tratti emozionante. Poi però... inizia la salita verso Framura, i primi tornanti e, per fare prima, anche le terribili scalinate che accorciano tanto ma mi fanno sudare tantissimo. Domando per essere sicuro del percorso e alla fine trovo tutto. Arrivo all'Ostello di **Costa di Framura** stanco il giusto. Doccia, pulizia, panino, molta acqua. Sistemo le mie cose. Tutto bene, se non fosse per un improvviso disturbo intestinale che non so spiegarmi e mi preoccupa. Poi studio il percorso di domani per non allungarlo inutilmente. Incontro una coppia della mia età che conosce bene la città di Moneglia e vuole sapere il perché del mio pellegrinaggio. Mi confronto sui sentieri della Liguria con il giovane che fa servizio all'Ostello e parlo a lungo anche con una docente di lingue, nativa di Lecce e in servizio a Monza, con la quale questa sera condivido la stanza dell'ostello. Telefono a mia moglie e le dico che quando saremo più in là con gli anni - e dunque abbastanza presto - verremo in Liguria a trascorrere qualche giorno di primavera. Queste terre mi conquistano ogni giorno di più.

28 aprile

Tre avventurieri arrivati all'Ostello alle due di notte hanno fatto rumore finché io non ho dato loro segnali di non sopportazione. E così mi sono innervosito e ho dormito poco, tant'è che alle 6.00 ero già in marcia, ed ho camminato subito bene. Non ho seguito la Guida (dal n. 255 in poi), bensì i sentieri, tutti ben segnalati, della cartina escursionistica di questa zona, imboccando proprio dietro l'Ostello il sentiero per Deiva (Sentiero Verde Azzurro - SVA 531) e per Moneglia. Dopo Deiva il SVA tocca Castagnola, San Pantaleo e Lemoglio. Ho visitato con calma Moneglia prima di ripartire per Sestri Levante, tenendomi sempre più nell'entroterra e non scendendo (come indica la Guida) verso Punta Baffe e Riva Trigoso: più all'interno e più in alto ho toccato Valle Grande da dove ho deviato per Colle del Lago; da qui sono sceso verso la Stazione FS di Trigoso e poi con l'Aurelia sono arrivato a **Sestri Levante**. Luoghi molto belli ed anche impegnativi per me, per questo riesco solo a goderli con gli occhi, mentre la fatica in parte me li fa apprezzare e in parte me li fa dimenticare o confondere. Visito tutto con celerità, leggendo prima sulla Guida quanto c'è da vedere e fermando le immagini più belle con qualche foto. Mi accorgo che il

passo è più lento degli anni passati e sudo come un matto. Prima di Sestri Levante morivo dalla sete e ho tracannato una Fanta con un litro e mezzo di acqua frizzante, fino all'ultima goccia. Incontri e saluti non mancano lungo i sentieri. Oggi ho parlato con due coniugi di Lecco, pellegrini a piedi da Genova a Sarzana, che conoscevano bene il sito di cui pure io mi servo; e poi anche con due ciclisti e con due belle ragazzotte svizzere in biciclette incontrate mentre sostavano per il pranzo. Bello anche l'incontro con l'Opera Madonna del Grappa che mi ospita. Premurose le persone che si sono prodigate per trovarmi l'alloggio di dopodomani a Genova, mettendo fine alla mia preoccupazione e riconfermandomi ancora una volta nell'idea che la Provvidenza per i pellegrini pare esserci davvero. Questa di stasera è una struttura enorme, bella e bene organizzata, capace di numerose accoglienze, visto anche il numero di famiglie con bambini che ho incontrato a cena. A cena: ho mangiato tutto e in un baleno, anche le suore se lo sono accorte e mi hanno offerto qualcosa di più. Oggi, camminando in altura, mi sono detto: "Quanta fatica ha dovuto fare questa gente per avere un po' di terra tra mare e monti e quanta strada a piedi per spostarsi da un paesino all'altro!". Le chiese, tutte curate, sono aperte, ma pare impossibile incontrare qualche prete. Questa sera, dopo la doccia, ho avuto tempo per pregare in chiesa e chiamare al telefono i famigliari e alcuni amici che sono contenti di avere mie notizie.

29 aprile

Fino a Rapallo ho seguito la Guida di Silvio Calcagno (che proponeva un percorso molto simile o del tutto uguale a quello di Monica D'Atti). Qui giunto, non ho più individuato con chiarezza il segnale di alcuni passaggi (per esempio, quello del ponte romano) e ho deciso, per non sbagliare, di riprendere la Guida della D'Atti che proponeva un percorso diverso per arrivare a **Camogli**. Ma sul finire credo che le distanze non fossero corrette: sarà perché ero stanco, sarà perché la strada saliva, sarà perché ho dovuto chiedere conferme lungo la strada ..., mi pare di aver camminato molto di più dei km indicati dalla Guida. In compenso, posti stupendi, meravigliosi, gradevolissimi. Peccato che la troppa foschia e la batteria scarica della macchina fotografica non mi hanno permesso di immortalare questi paradisi della natura, dovendomi accontentare di mangiarli con gli occhi. Tanta gente incontrata anche oggi: i due giovani di Lille che marciavano verso Roma con i carrettini anche piuttosto grandi, l' "anziano" del 1945 che vorrebbe partire a piedi per Santiago, ma si sente titubante perché la moglie non ce la fa a seguirlo e non lo lascerebbe andare da solo con facilità; altre persone e gruppetti di gente in cammino che mi chiedevano del pellegrinaggio dopo aver notato la conchiglia attaccata allo zaino. Molte e belle le chiese anche oggi, ma sempre difficile trovare Messa. Tantissimi i turisti prima e dopo Rapallo, anche tanta gente che va in bici o a piedi. Nel tardo pomeriggio arrivo nel Monastero di San Prospero a Camogli dove ho trovato l'accoglienza per la notte. Il complesso è monumentale e silenzioso, con cameroni enormi, una volta pieni di persone e di attività. Dalle finestre mi affaccio verso il mare e dall'alto ammiro lo splendore della Chiesa e del porticciolo che mi affascina. Converso con il padre dell'Ordine Olivetano ricordando insieme la presenza dei monaci a Foligno, fino ad alcuni anni fa, presso la parrocchia del cimitero dove ho abitato dopo il matrimonio.

30 aprile

Tappa che non dimenticherò. Il lungomare è splendido e refrigerante da Recco in avanti. Il percorso ben curato e il clima gradevole mi aiutano a camminare con scioltezza e serenità, mentre guardo e riguardo il mare fotografandolo negli scorci più suggestivi. Oltrepasso luoghi conosciuti della riviera, come Mulinetti, Sori, Pieve Ligure, Bogliasco, Nervi, fino a Genova Quarto, dove devio a destra ed entro nella periferia di Genova per trovare, faticando non poco e domandando abbastanza, l'ubicazione di via Bayron di **Genova-Albaro**, dove ho trovato accoglienza presso il Monastero delle suore Sacramentine. Finalmente arrivo a destinazione e ritrovo qui don Diego, il sacerdote che avevo conosciuto a Sestri Levante. Parlo a lungo con lui per conoscere l'iniziativa dell'Associazione Edith Stein di cui fa parte. Condivido la preghiera con le suore, la cena, la compieta e poi sono da loro invitato a raccontare l'esperienza dei miei pellegrinaggi: una bella esperienza di dialogo e di confronto. Questa sera mi sono sentito accolto con calore ed amicizia. Mentre scrivo questi appunti, il ricordo ritorna sempre a quel lungo mare di oggi così bello e ordinato che mi ha reso facile il cammino. L'ho detto al telefono anche a mia moglie, promettendole che da vecchietti verremo anche qui a passare qualche giornata di primavera. Rifletto anche su queste suore che ho incontrato, provenienti da diverse parti del mondo, disinvolute e preparate culturalmente e sui metodi e le finalità del loro gruppo-associazione che è

frequentato da religiosi e religiose interessati a cammini di discernimento, di formazione e di aggiornamento. Ho respirato un clima molto ricco di relazioni umane e di attenzione alle persone.

1 maggio

Indimenticabile anche la giornata di oggi. Parto abbastanza presto, dopo aver fatto colazione e salutato don Diego che mi lascia precise indicazioni per raggiungere facilmente il centro storico. Le seguo con attenzione e scendo verso Piazza Tommaseo e poi Corso Buenos Aires, Via Cadorna, Via XX Settembre. È la mattina del 1 maggio e Genova è ancora deserta e silenziosa, poi intravedo i primi turisti in visita alla città. Entro nel centro storico medievale dalla casa di Colombo e dalla Porta Soprana. Passeggio lentamente, ammirando il più possibile e scattando alcune foto ed arrivo così nel cuore della città: la Cattedrale di San Lorenzo (dove partecipo alla S. Messa), la chiesa di S. Ambrogio e del Gesù, Palazzo Ducale, San Matteo e le case del Doria, Piazza de Ferrari, Teatro comunale ... Il centro storico medievale mi appare come un quartiere multietnico, senza più genovesi. Lo visito in fretta e con il proposito di rivederlo in futuro con più calma. Arrivo al lungomare e sempre di fretta fisso il mio sguardo sulle cose più importanti: Acquario e Museo del mare, Piazza Caricamento con il palazzo San Giorgio e la Loggia dei mercanti. Percorro via Gramsci gettando sguardi sia a sinistra sul mare, sia a destra sull'elegante centro abitato ricco di palazzi e di chiese; più avanti ho la veduta del Matitone, il palazzo comunale con tetto azzurro. Continuo su Aurelia e lungomare non molto trafficati oggi, perché giorno di festa; supero Sestri Ponente, Pegli, Genova Bra e arrivo a **Genova-Voltri**. Ma non finisce qui, perché devo salire al Santuario della Madonna delle Grazie, alle Sorelle clarisse di Villa Galliera. Temo di perdermi e chiedo informazioni, ma non è subito facile; telefono anche alle suore per sincerarmi del percorso che sale solitario nel bosco e sembra non concludersi mai. Alla fine qualcuno incontro e arrivo con più facilità a destinazione. Il santuario è solitario, immerso nel bosco e nel silenzio. Le suore sono in chiesa e partecipo anch'io alla recita del vespro. Poi vengo sistemato in alcune stanzette della foresteria piene di ex voto, dove mi verranno servite anche la cena e la colazione domattina.

2 maggio

Sono arrivato a **Savona** dopo una tappa più lunga del solito. Partito presto con tempo molto incerto, appena uscito dal monastero cominciano le difficoltà, perché il cancello è chiuso e non posso riprendere la strada fatta ieri per ritornare a Voltri. Cosa scelgo? Provo, riprovo, prendo una stradina che però è troppo diversa da quella di ieri sera e allora torno indietro. Mi butto dall'altra parte, sempre in discesa, perché la discesa è l'unico punto certo. Per fortuna una giovane in macchina mette fine alla mia ansia: ho scelto bene la strada – perché, lo capisco ora, c'è un senso unico per salire e un altro per scendere – che in tempi brevi mi porterà a Voltri. E' bello camminare sul lungomare sempre ben curato e sulle piste ciclabili in galleria. Peccato solo che inizia a piovere. Il passo è lesto, attento a non deviare dal percorso consigliato. Mi intrattengo con i miei pensieri. Non c'è troppa gente in giro e mi concentro nella preghiera, guardandomi spesso attorno e scrutando il tempo balordo che non accenna a migliorare. Sudo un po' e sento freddo; poi la fame e la stanchezza aguzzano il mio sguardo e alla fine trovo un riparo dalla pioggia per asciugarmi e mangiare qualcosa di rimpetto al mare. E mentre mangio mi si avvicina un coetaneo che ha voglia di parlare, anche perché, avendo fatto il camionista, conosce molto bene le strade di Francia e molti dei percorsi dove io ho pellegrinato. Parliamo a lungo e poi mi accompagna fino a Savona. Salgo verso il seminario dove ho un'accoglienza con i fiocchi. Qui, a cena, conosco Gabriele, un seminarista prossimo ad essere ordinato sacerdote, il quale – il mondo è davvero piccolo – proprio ieri era a Foligno ad incontrare il nostro vescovo. Con lui parlo anche delle prossime tappe, confrontandomi sui percorsi e le distanze, come pure sui luoghi più meritevoli di visita prima di entrare in Francia. Ho avuto notizie anche da Dario di Lecco, il quale mi raggiungerà a Ventimiglia: ha preso un ampio periodo di ferie e credo che, insieme, potremmo andare ben oltre Carcassonne in direzione di Lourdes. Fin dove, si vedrà cammino facendo.

3 maggio

E' la seconda volta che ho difficoltà nel ritrovare il percorso della ripartenza al mattino, eppure ieri sera ero salito al Seminario dalla litoranea e qui dovevo ritornare questa mattina partendo dal Seminario ... Comunque, tutto bene. Tappa tranquilla sul lungomare e l'Aurelia. Ho fatto con l'Aurelia anche il tratto di Capo Noli descritto dalle mie due Guide come pericolosissimo, ma consigliatomi dalla gente del posto che mi ha raccomandato solo un po' più di attenzione in un paio di passaggi. Anche oggi è stata una

giornata nuvolosa; con il vantaggio che non ho sudato e con il vento che, a tratti impetuoso, pareva spingermi in avanti magari in modo disordinato. Quando mi viene fame, i super mercati non si trovano e i costi si sentono: banane, prosciutto, tonno, pane... niente di speciale, ma i liguri sono davvero esosi,. La prossima volta lascio i generi sul bancone, saluto e me ne vado? Faccio sosta a Spotorno per informazioni, visito Noli che mi piace molto e poi con molta prudenza marcio verso Capo Noli. Il luogo è fantastico, peccato le nuvole! Mi riposo per il pranzo a Varigotti e poi arrivo prima delle 15.00 alla grande Abbazia dei Padri Benedettini di **Finalpia**. Mezz'ora dopo sono ammesso nella foresteria. Niente doccia ma non sono sudato e non ho problemi, a parte qualche medicazione ai piedi che, lavati sotto l'acqua fresca, rispondono bene. In serata vado a Messa e ricevo l'invito a cenare insieme ai monaci. Non è la prima volta che mi capita, ma l'esperienza è sempre molto suggestiva: l'abate che mi saluta appena entro chiedendomi del pellegrinaggio che sto facendo, il pasto, ben curato e insieme sobrio, condiviso nel silenzio, mentre un monaco legge prima la vita del santo del giorno e poi qualche punto della "regola". Questa sera chiudo i miei appunti avvertendo un senso di pace e di serenità che mi fanno ben sperare sull'esito positivo di questo pellegrinaggio. L'ultimo pensiero è per i miei cari.

4 maggio

Sono arrivato ad **Andora Marina**, al termine di un a tappa molto lunga, la più lunga fin qui percorsa, ma bella e ricca di incontri: persone che mi riconoscono come pellegrino, viandanti che si informano o consigliano, due donne che in momenti diversi mi accompagnano per un tratto. Questa prossimità mi fa sempre piacere. Parto presto verso le 6.00 sotto la pioggia battente, poi si rasserena e per fortuna arriva il sole. Il lungomare è splendido e come sempre ben curato (Borgo Verezzi, Pietra Ligure, Loano, Albenga), poi la Via Julia Augusta a mezzacosta e ancora mare, Alassio, Laigueglia, e poi l'Aurelia impegnativa per Capo Mele e fino ad Andora. Raggiungo la parrocchia e mi sistemo all'interno del grande complesso, tutto molto moderno e funzionale. Partecipo all'adorazione eucaristica, ai vesperi e alla S. Messa, dove resto colpito dall'esecuzione di canti liturgici un po' vecchioti (ma ho l'impressione che qui, in Liguria, la riforma liturgica del Vaticano II debba ancora completarsi: come valutare altrimenti la Cattedrale di Genova dove il 1 maggio ho partecipato alla Messa celebrata nella navata laterale con l'altare non ancora girato verso l'assemblea? E non è stato, questo, il solo caso che ho incontrato). La parrocchia di questa sera mi pare comunque molto dinamica: nelle stanze accanto alla mia odo preghiere e prove di canto molto partecipate. Faccio cena con i panini e poi mi raggiunge don Pavel, giovane sacerdote polacco e pellegrino lui stesso, che mi offre del the e si intrattiene a lungo a parlare. Mi lascia il suo numero di cellulare (3937001148) ed io l'invito a venirmi a trovare a Foligno.

5 maggio

Dopo 30 km arrivo a **Santo Stefano di Imperia**, ospite di Loredana (3317547280), la pellegrina che ho conosciuto lo scorso anno lungo la Francigena del Sud fino a S. Maria di Leuca e con la quale condividerò ora il pellegrinaggio da Ventimiglia a Lourdes, nella speranza di giungere entrambi a destinazione. Quest'oggi non vedevo l'ora di arrivare per riposarmi e ritemprarmi, avendo deciso di fare pausa per un giorno. La tappa è stata lunga e con un po' di affanno agli inizi verso Rollo, poi il sentiero lo trovo e cammino bene sulla litoranea. Ad un bar incontro un signore che mi parla di sua moglie appassionata del pellegrinaggio di Santiago; dopo un po' mi raggiunge in bici per consigliarmi sul percorso da fare più avanti. Altri consigli mi vengono dati via via. Diano Marina, Oneglia, Imperia, Porto Maurizio, San Lorenzo al mare ... le incrocio restando sempre sul lungomare. Poi sulla pista ciclabile mi attende Loredana e insieme arriviamo a Santo Stefano. Vengo ospitato non lontano dal suo appartamento, dove ho la possibilità di lavare per bene i miei indumenti e di sistemare al meglio tutte le mie cose. Ceno insieme a Loredana e a due sue amiche, Michelina e Rita; la serata è allegra, si parla del pellegrinaggio dello scorso anno e di questo che ci attende.

6 maggio

Giornata di **riposo**. E' domenica e vado a Messa. Poi usciamo con Loredana, prima in bici per conoscere Santo Stefano e più tardi in macchina con Cristina e Michelina per salire verso l'interno, nelle belle zone collinari di Taggia dove passa una variante - più impegnativa della litoranea da me percorsa - della Via delle Costa. Sono zone molto piacevoli per turisti ed escursionisti, ricche di natura e di storia. Rientrati in serata, pianifichiamo le prime tappe di Francia e ci diamo appuntamento a Ventimiglia dove arriverà anche Dario per unirsi a noi.

7 maggio

Con questa dodicesima tappa sono arrivato a **Bordighera**, ospite delle Suore di San Giuseppe di Villa Garnier, un trattamento da cinque stelle. Tappa scorrevole, gradevole, riposante. Vado nella ciclabile fino a San Remo, dove mi raggiunge Loredana in bicicletta, io poi l'aspetto davanti alla fortezza da dove partiamo insieme per una breve visita alla città: il viale con la fontana della corsa ciclistica Milano-San Remo, Corso Matteotti e il caffè famoso, la Chiesa di San Siro e l'altra di fronte, il Teatro Ariston e poi il centro medievale fino al Casinò e la Chiesa dei Cappuccini. Da qui riparto per la ciclabile e la lunga galleria, anch'essa pedociclabile, fino a Ospitaletti, dove ammiro la splendida storia della Milano-San Remo riprodotta in grandi pannelli. La camminata è piacevolissima, arriva qualche goccia d'acqua, ma poi posso mangiare tranquillo sul lungomare e arrivo con calma a fine tappa. Ho una bella ospitalità tutta per me, dove posso riposare e sistemare le mie cose. Poi vado a Messa e a cena insieme con gli altri ospiti e infine al rosario recitato con le suore. Prima di salutarci, vengo invitato a parlare dei miei pellegrinaggi con i presenti e lo faccio molto volentieri. Una serata all'insegna della condivisione e dell'ospitalità che mi fa sentire bene. Sono anche più tranquillo, perché alla fine sono riuscito a contattare una signora francese (Claudine Cubris: claudinementon@gmail.com) per le catene di accoglienze famigliari in Francia, dove domani entrerò con Loredana e con Dario che attendo con impazienza di conoscere. La signora Claudine, gentilissima, è disponibile ad aiutarmi per trovare alloggi nel tratto delle Alpi Marittime di cui è referente.

8 maggio

In tre siamo arrivati a **Menton**. Ho conosciuto Dario di Lecco che mi ha raggiunto alla Stazione ferroviaria di Ventimiglia. Subito grande intesa e amicizia. Dario ha già fatto diversi pellegrinaggi a piedi tra Italia, Francia e Spagna - gli stessi da me percorsi - e conosce bene l'Umbria, Assisi, Foligno... insomma le cose in comune sono già tante. E anche con Loredana l'armonia e la simpatia sono immediate e reciproche. Ottime premesse per camminare insieme con spirito di pellegrini. Questa mattina sono partito presto e presto sono arrivato a Ventimiglia, dopo essermi sentito al telefono con Loredana per mettere a punto le ultime cose. A Ventimiglia mi sono riposato preso i giardini, dove ho incontrato e parlato a lungo con un pellegrino, forse poco più giovane di me, che ha percorso tutte le vie dei pellegrinaggi francesi; ci siamo scambiati ricordi e informazioni e mi ha dato qualche dritta per eventuali esperienze future di cammino che mi piacerebbe fare. Verso le 13.00 sono arrivati sia Dario che Loredana: saluti, stretta di mano, foto di partenza e via di buon passo verso il confine. Camminando facciamo le reciproche conoscenze, ma intanto veniamo riconosciuti come pellegrini, qualcuno chiede e si informa sul nostro cammino e tutto questo non può non fare piacere. Avvicinandoci al confine, vediamo qua e là immigrati e profughi e per terra scorgiamo i segni dei loro bivacchi. Una foto davanti al cartello "Francia" e si entra senza formalità alcuna. Percorriamo il lungo mare, bello e soleggiato ed entriamo a Menton. Uno sguardo fugace al centro storico, alcune foto e qualche domanda ai passanti per trovare prima possibile l'indirizzo delle suore che ci accolgono per la notte. L'ospitalità ci risulta piacevole. E domani si comincia a fare sul serio, anche perché abbiamo trovato accoglienza, grazie alla signora Claudine, solo ad Aspremont ... che dista da qui soli 39 km. Non pochi per i miei due amici alle prese con la loro prima tappa.

9 maggio

Ieri sera mi preoccupavo per i miei due amici e invece sono io che arrivo quasi sfiancato, sudato e bagnato. Tappa lunghissima e durissima per me, perché quando la strada sale io fatico, sudo e devo fare qualche piccola sosta per riprendere fiato. Splendide vedute dall'alto su Montecarlo. Poi si sale, si scende, si scende e si sale e via di questo passo, da Roquebrune Cap Martin al Santuario di Notre Dame de Laghet, che visitiamo con molta attenzione, e poi Drap, Cantaron, Tourrette-Levens... Paesi, case isolate, paesaggi collinari che si stagliano orgogliosi uno dopo l'altro, cappelle e chiese che attirano la nostra attenzione e le nostre macchine fotografiche. Le foto più belle - e sono molte - ce le mostriamo di tanto in tanto. Mentre si cammina, parliamo tra noi per conoscerci meglio. La curiosità rafforza l'amicizia. Nel pomeriggio mi accorgo di rimanere un po' indietro rispetto a Loredana e a Dario, ma resisto e mi sento bene. Poi finalmente arriviamo ad **Aspremont**: il nome è tutto un programma, perché si sale il giusto per arrivare a questo villaggio che domina dall'alto la valle del Var. L'accoglienza è in famiglia: Frederique, Marc e i loro due giovani figli in partenza domattina per una breve vacanza sportiva

a Rimini. L'abitazione ci sembra un bazar, ma la cena, pastasciutta scotta a parte, è buona, abbondante e consumata in un clima di reciproca simpatia. Conversiamo a lungo e diamo uno sguardo, insieme a loro, alle possibilità di alloggio dei prossimi giorni, ma le preoccupazioni restano, soprattutto perché, quando si telefona, rispondono sempre le segreterie telefoniche e non capita mai, finora, di essere ricontattati. Ora sono stanco e il sonno già arriva. Loredana dorme da sola in una stanza, io e Dario insieme sul matrimoniale in un'altra. Essendo in tre, credo che si ripeterà spesso questa soluzione.

10 maggio

Stremato forse no, ma stanco sì. E poi quei 4 km in più su sentiero che sale duramente e poi scende precipitosamente... Abbiamo sbagliato sentiero seguendo il segno bianco-rosso, ma non anche la conchiglia gialla su fondo blu. Questa mattina siamo partiti pimpanti, ammirando sotto di noi il fiume Var che abbiamo attraversato sul lungo Ponte de la Manda, diretti verso Gattières e la Gaude. Camminando a mezza costa abbiamo continuato a scorgere in basso, alla nostra sinistra, la valle del Var. L'alloggio è fuori cammino, a **Saint Paul de Vance**, presso il Monastero delle Domenicane. L'accoglienza ci è sembrata defilata e un po' freddina, diciamo fin troppo formale, a parte il saluto finale con il dono di una corona del rosario di legno e la richiesta di una preghiera alla Vergine una volta giunti – speriamo! - a Lourdes. Ceniamo insieme ad altre persone, ma questa volta né noi né loro riusciamo a comunicare più di tanto. Il compito di trovare le accoglienze per la notte e dunque di stabilire la lunghezza delle tappe e il percorso migliore, è un compito che mi tocca, almeno in prima battuta; tutto questo mi genera non poco turbamento, anche se capisco che devo preoccuparmi di meno. Per domani riusciamo alla fine a prenotare, a buon prezzo, una camera tripla all'Hotel Ibis. Dobbiamo comunque controllare meglio il sentiero ... per non faticare alla fine più del dovuto.

11 maggio

Tappa molto bella, piacevole e meno faticosa delle altre. St. Paul è splendida e il suo centro storico appollaiato in alto ci affascina: lo percorriamo in lungo e in largo e lo rimiriamo da tutte le parti facendo surriscaldare macchine fotografiche e cellulari, ma ne valeva la pena. Poi superata La Colle sur Loup prendiamo il sentiero che cammina nel bosco e fiancheggia il fiume. Tutto è verde, acqua, luce; il clima è quello giusto per goderci la tappa e fare molte foto. C'è allegria e proviamo a cantare per la prima volta l'inno dei pellegrini di Santiago, naturalmente sotto la mia direzione che batte il tempo con le racchette puntate sul terreno. Si è cimentata una bella amicizia tra noi; di sicuro non potevo chiedere compagni di pellegrinaggio migliori di Loredana e Dario. Seguendo il sentiero de la Brague arriviamo alla fine a **Mouans Sartoux**, ma di Hotel Ibis ce ne sono due e noi dobbiamo allungare per trovare il nostro che, per essere quello più economico, è ubicato più in periferia. Abbiamo comunque tutto il tempo per visitare la cittadina e cenare al sacco con buon appetito, forse troppo.

12 maggio

Davvero bella anche questa tappa, soprattutto quando finalmente scendiamo sul mare – che avevamo lasciato dopo Menton – e camminiamo sulla spiaggia verso la Napoule. Angoli di mare pregevolissimi e porticcioli pieni di yot, velieri, imbarcazioni di lusso per tutti i gusti. Bellezza e bellezze ovunque. Tante le villette singole che si affacciano sul mare, ma le spiagge non sono mai private ed è un piacere attraversarle. Ho sete e me la tengo, perché per una bottiglia d'acqua di un litro mi chiedono 5 euro e sentito il prezzo ringrazio e me ne vado. Anche il costo degli alimentari è del tutto turistico, cioè il doppio quando va bene; né è possibile incontrare supermercati, a meno che non si faccia qualche km in più verso l'interno. La salita su strada verso **Theoule sur Mer**, dove c'è l'accoglienza per la notte, mi fa sudare un po' ma è piacevolissima perché permette di ammirare dall'alto lo splendore della Costa azzurra. L'esperienza di accoglienza alla Ville Saint Camille è davvero singolare: un complesso grandioso con vista diretta sul mare, molto curato e organizzato, aperto all'ospitalità di persone in difficoltà, e ben disposto verso noi pellegrini che veniamo alloggiati in camere molto confortevoli. Oggi è sabato e andiamo alla S. Messa celebrata in cappella con gli altri ospiti che ci salutano con simpatia. La cena è a buffet ed io mi rifaccio abbondantemente della sete e della fame patite oggi. Dario non è da meno, Loredana invece, che è vegetariana, dà sempre prova di ferreo autocontrollo. Anche la colazione sarà a buffet, ed è quello che ci vuole per una tappa di montagna, quella di domani, molto impegnativa. Quest'oggi ho camminato a volte in silenzio e un po' a distanza dagli amici, l'ho fatto per raccogliermi e

ritrovare momenti di preghiera e di riflessione. Il pellegrinaggio a piedi invita sempre a riflettere, a ripensare la propria vita o a pensarla nel futuro.

13 maggio

Sveglia e subito una bella foto dalla camera sul mare meraviglioso che è tinto di rosso dal sole che già splende. L'inizio del cammino con vista mare è stupendo, ma poi il sentiero di montagna non scherza: pietrisco rosso, massi e passaggi scoscesi da superare, salite e discese impegnative; io fatico un po', ho paura di cadere e rallento. Tutto bene fino al Memorial della Mostra Signora d'Africa, dove facciamo una sosta per le foto e ammiriamo tutto intorno. Proseguiamo facendo molta attenzione al descrittivo della Guida che ci indica in successione Col de Théoule, Col Notre Dame Col des Lentisques; ma poi è un groviglio di percorsi escursionistici e nonostante cartelli e informazioni ci troviamo in difficoltà e per due volte finiamo sui percorsi di tipo alpinistico, che sono anche molto belli, ma fatti con lo zaino di 10 kg in spalla risultano più impegnativi del previsto. Mi pare di salire al Gran Sasso e quando scendo la preoccupazione sale, nonostante le racchette mi aiutino molto a difendere le ginocchia che, dopo il dolore sofferto lo scorso anno, sono ora il mio chiodo fisso. Procedo col mio passo e non nascondo una certa invidia nel vedere Loredana, instancabile, saltellare sia in salita che in discesa senza bastone e calzando i sandali. Roba d'altro mondo! Ma il suo fisico alto e asciutto e la pratica sportiva molto curata fanno la differenza. Due volte dunque ci ritroviamo in difficoltà nell'individuare il percorso giusto, anche perché tra Col de l'Eveque e Pont du Grenouillet le possibilità sono diverse. Chiediamo e richiediamo più volte, ma tutti sono di passaggio e solo pochi sanno quello che dicono, al massimo conoscono il tratto su cui stanno camminando ma non l'insieme della zona. Non abbiamo paura di perderci, almeno fin tanto che troviamo i cartelli, quanto di fare giri e rigiri inutili che ci portino distanti dalla meta di St. Raphael. Poi, dopo dubbi e allungamenti, riusciamo a prendere la strada asfaltata ... ma arriva il diluvio. Ed è terribile. Per fortuna troviamo protezione sotto la tettoia di una casa forestale. Bagnati e infreddoliti, cerchiamo di mettere qualcosa in bocca, ma il pranzo è rimandato a domani. Finalmente spiove e si riparte e riusciamo ad arrivare all'ingresso di **St. Raphael**. Chiamo al telefono la signora Claire, che ho contattato ieri per il pernottamento, e lei in pochi minuti ci raccoglie in automobile e ci conduce a casa sua. Claire è una pellegrina di lungo corso e ha organizzato alla perfezione un piccolo appartamento per l'accoglienza dei pellegrini. Di fronte a tanto calore e simpatia verso di noi, le preoccupazioni svaniscono all'istante. Doccia, lavanderia, sistemazione delle nostre cose, programma per domani - con l'accoglienza prenotata per noi sempre da Claire - ed eccoci a cena con la sua famiglia. Piacevole conversazione a tutto campo, con l'argomento pellegrinaggio a tenere banco, perché la nostra signora è davvero un'esperta dei cammini di Santiago e di Roma, ha camminato in Italia, conosce la Confraternita di Perugia e il cammino francescano. E' pane per i miei denti e le lascio il mio indirizzo, qualora venisse di nuovo verso Assisi. Come ogni sera sento mia moglie e le buone notizie giovano a entrambi.

14 maggio

Dopo la colazione, Claire ci conduce in macchina alla cattedrale di St. Raphael da dove parte la tappa di oggi. Uno sguardo alla Chiesa e poi dal piacevole lungomare prendiamo per Fréjus, di cui visitiamo il centro, la cattedrale e le suggestive vestigia romane, come il teatro e l'arena, che meriterebbero più tempo. Lungo il cammino mi rimangono impressi i passaggi a Puget sur Argens e alla Cappella di San Rocco. Camminiamo nel verde e anche oggi, ad un certo punto, dobbiamo difenderci dalla pioggia che non è però violenta come ieri. In mattinata ci siamo esercitati anche nel canto (ogni collegamento alla pioggia pomeridiana è puramente causale) ed io ho dovuto armeggiare come sempre col telefono per trovare l'alloggio di domani. Alla fine lo trovo, ma ad una quarantina di km da **Muy** dove facciamo sosta questa sera. Qui alla Gite ci troviamo in un luogo desolato e fatiscente: è segnalato dalla Guida e ci è stato presentato ieri anche da Claire, ma tutti e tre notiamo il disordine e l'abbandono: eppure si tratta di un edificio borghese dell'ottocento. E' prevista anche la cena: Dario ed io accettiamo facendoci un po' di coraggio, ma Loredana rimane in camera dichiarandosi un po' stanca e indisposta. Buon viso a cattiva sorte. Il pellegrino non pretende ma ringrazia. E noi salutiamo il buon Remy che ha fatto comunque del suo meglio per accoglierci.

15 maggio

Dopo 42 km circa arriviamo a **Carcès**. Lunga, lunga, lunghissima, questa tappa. E quando arriviamo è un problema serio trovare l'indirizzo della Chambre d'Hotes, perché nessuno del posto conosce la via e ci tocca girare il giusto. Chiamo la signora che mi spiega il punto esatto dove dirigerci, ma c'è da aspettare

fino a dopo le 18.00. L'accoglienza è comunque piacevole e i proprietari si prodigano per prenotarci una pizza annaffiata con buon rosè. Oggi il paesaggio è cambiato e abbiamo camminato immersi in tanto verde, vigneti e vigneti a non finire, boschi e campagne zeppe di fiori coloratissimi. Il sentiero è piacevole ma qualche tratto, pieno d'acqua per le piogge, non è facile attraversarlo. Bella la cittadina di Largues con il mercato e suggestive le cappelle lungo il cammino (Saint Jaume, Notre Dame de Florieye, Notre Dame de Ben Va), ma la celebre Abbazia cistercense di Thoronet, monumento nazionale, non arriva mai. Quando vi arriviamo ... ci toccherebbe pagare 8 euro per la visita: esprimo il mio disappunto perché in genere, anche in Francia, il pellegrino a piedi con credenziale, può entrare gratis o usufruire di buoni sconti; niente da fare e allora usciamo accontentandoci di scattare delle foto dall'esterno del complesso. Più avanti arriviamo al viale d'ingresso del Monastero Notre Dame du Torrent de Vie (dove le Suore di Bethléem possono accogliere i pellegrini, ma ieri sera noi non siamo stati fortunati) e poi prendiamo la strada dipartimentale per Carcès. Il tempo oggi è stato buono, per fortuna e questo ha messo buonumore a tutti anche nei momenti di difficoltà. Dario è un pellegrino eccezionale: resistente a tutto, allegro e tranquillo, non crea un problema e li risolve tutti quando arrivano. Inoltre è un mago della macchina fotografica. E così io faccio riposare la mia ... tanto non sono bravo come lui. Lungo il cammino ci sono momenti di silenzio tra noi, ma anche lunghe chiacchierate, confidenze, riflessioni. Le affinità sono tante. Condivisione e prossimità rendono piacevole e sereno il nostro pellegrinare.

16 maggio

Rieccoci con i tanti km in più percorsi per la perdita del sentiero indicato dalla Guida e per i consigli ricevuti che si sono rivelati tutt'altro che provvidenziali. Dopo la bella accoglienza di ieri, partiamo in quarta e l'entusiasmo non manca. Tutto bene fino a Val che visitiamo con calma (la Chiesa romanica dell'Assunzione e le altre cappelle, l'antica casa dei pellegrini che qui erano accolti lungo il percorso medievale tra Grasse e Brignoles), facendo anche rifornimenti alimentari, ma poi verso Brignoles inizia il caos perché le indicazioni configgono. Ci sarebbero solo 12 km per arrivare a **Bras**, ma noi seguendo il cammino GR 653A - e perdendolo!- facciamo alla fine 4-5 km in più dei 33 previsti. Incontriamo Mike - un giovane di origini italiane, padre siciliano e madre di Firenze, molto attaccato al nostro Paese - che si prodiga in tutti i modi per aiutarci e percorre con noi un bel po' di km. Poi però, quando dobbiamo chiedere come proseguire, è un problema scegliere a chi dare ascolto, perché troviamo chi manda a sinistra, chi a destra e chi non sa di cosa stiamo parlando. Chiaramente noi insistiamo per il sentiero, che in genere però non è conosciuto; quando poi ci rispondono per le strade, ognuno indica quella che conosce prescindendo dalla lunghezza e dalle difficoltà. Google Maps - l'abbiamo sperimentato altre volte - aiuta solo in parte e quando si è stanchi si perde anche di lucidità. Io sono arrivato spompato alla casa della signora Dominique che ben conosce la difficoltà dell'ultimo tratto di questa tappa e lo stato qualche volta pietoso, soprattutto se piove, in cui arrivano i pellegrini alla sua porta. Comunque, dopo la doccia riprendo erre e con la cena condivisa dalla sua numerosa famiglia il buonumore mi ritorna tutto. A cena si parla molto e di tutto: del nostro pellegrinaggio, delle esperienze fin qui fatte, delle nostre famiglie, dell'Italia e della Francia. Alla fine facciamo alla signora e a suo marito i nostri complimenti, sia per la bella accoglienza che ci hanno riservato, sia per il clima di collaborazione che abbiamo notato tra la coppia e i loro figli (ne hanno cinque, ma non tutti erano presenti). Tutti hanno collaborato al momento della cena, al prima e al dopo: questo ci ha colpito - anche perché in Italia non avviene in genere così - e glielo abbiamo detto. Sorridendo, la signora ci ha fatto capire di conoscere bene questa differenza italiana. Ci ha ricordato anche che la politica francese è molto più attenta ai bisogni della famiglia. Come darle torto?

17 maggio

La tappa di oggi non è lunga e scorre tranquilla, sempre tra vigneti immensi e campi lussureggianti di fiori. Non posso fare molte fotografie perché la batteria è scarica: peccato, perché St. Maximin La Sainte Baume le avrebbe meritate. La città è splendida e ci affascina già quando la scorgiamo in lontananza. Visitiamo con tutta calma il centro storico: la grande Basilica gotica di Santa Maria Maddalena con la cripta e i sarcofagi, il Convento reale con il chiostro, il ghetto. Sosta pranzo a Ollières, camminata lungo i vigneti dell'antica Abbazia di Sainte Hilaire e arrivo a **Pourrières**. Seduti sulla scalinata della chiesa ci riposiamo in attesa che arrivi il parroco per l'accoglienza. Don Cristoph, sacerdote polacco, ci ospita con grande cordialità. Prepara lui la cena che consumiamo insieme conversando amichevolmente. Lasciamo, come sempre, il donativo che il sacerdote ritiene eccessivo, ma ci è voluto poco, da parte nostra, a capire

che la situazione economica del clero in Francia non sguazza nell'abbondanza. E poi il calore di un'accoglienza così sincera e cristiana non ha prezzo.

18 maggio

Tappa bella, ricca di passaggi molto interessanti ma impegnativi per arrivare ad **Aix-en-Provence**. Ieri sera, come sempre, ho letto a voce alta per gli amici il riepilogo della tappa per prepararci sia al percorso sia alle cose da vedere. Lasciamo molto presto Pourrières - che significa "campi putridi" dalla leggenda che vuole qui la strage di Teutoni ad opera del generale romano Caio Mario - prendiamo le chemin Piacasso e tra verde e vigneti arriviamo al grande podere della Legione straniera che ci accoglie con la scritta "Legio est patria nostra". Sullo sterrato si cammina bene fino a Puyloubier, scorgendo sulla nostra destra la suggestiva Montagne Sainte-Victoire (lunga quasi 20 km e culminante con la "Croce Provenza") resa celebre da tanti quadri di Cézanne, ma poi quando si sale verso il massiccio non si scherza, perché il sentiero diventa molto impegnativo per arrivare al celebre rifugio Cézanne. Il saliscendi anche sugli scogli è continuo e un po' duro per la mia gamba sinistra che - problema di sempre e sempre irrisolto - continua a perdere la tonalità muscolare, facendomi temere per gli effetti negativi sul ginocchio. Il massiccio è di una bellezza incomparabile. Bella vista sull'Oppidum celto-ligure, l'Oratoire de l'Amitié e le piccole vette rocciose tutte intorno. Ad un certo punto Loredana e Dario si accorgono di aver perso la Guida dallo zaino. Sconforto e smarrimento, ma decidono di tornare indietro e dopo un po' ritornano sorridenti con il trofeo in mano. Durante la loro assenza io continuo ad armeggiare con il cellulare per trovare dove dormire nei prossimi giorni: i tentativi sono tanti ma senza risultati, perché o non ho risposta o trovo la segreteria telefonica che di sicuro non mi presterà attenzione, perché - se ho ben capito - richiamarmi comporterebbe il costo di 2 euro. Per domani comunque siamo a posto. Dopo il rifugio Cézanne il sentiero scende verso la grande diga di Bimont che merita le nostre foto. Anche qui troviamo molto turismo: questa mattina si è trattato di escursionisti, nel pomeriggio di gente che passeggia a piedi dopo essere arrivata fin qui in automobile. Arriviamo ad Aix e abbiamo il tempo per una piacevole visita a partire dal grande complesso della Cattedrale, perché la parrocchia che ci ospita è disponibile dopo le 19.00. Ceniamo in camera ed io, dopo aver saltato il pranzo, mi ritrovo con molto appetito. Una bottiglia di vino rallegra la mensa. Anche oggi ho potuto constatare la grande disponibilità dei miei compagni di pellegrinaggio: un'amicizia davvero preziosa e collaborativa che dà sicurezza e stempera la fatica.

19 maggio

Tappa pianeggiante di 36 km per arrivare a **Salon de Provence**. Ottima colazione questa mattina in pasticceria e, lasciata la città, iniziamo a camminare tra il verde dei cespugli e della bassa vegetazione ravvivata dai colori tipici della Provenza. I grandi vigneti sono scomparsi ma si intravede un'agricoltura sempre curata e prospera, anche per la presenza di canali irrigui. Da queste parti passava l'antica via Aurelia che prima di Arles incontrava la Via Domitia. Restano alcune testimonianze. Il cammino è scorrevole e abbiamo la possibilità di dialogare più tranquillamente. Resta il problema di dove trovare alloggio domani: durante una sosta, un signore francese si offre per aiutarci e fa molte telefonate, ma inutilmente; contattiamo però una signora delle organizzazioni di Santiago che ci farà sapere qualcosa una volta giunti questa sera in albergo. Alla fine la tappa risulta molto lunga e il caldo fa la sua parte, tanto che, arrivati stanchi a Salon, facciamo una rapida visita alla parte alta del Chateau de l'Emperi e non vediamo l'ora di suonare all'albergo. E domani notte? Loredana e Dario corrono subito in camera, mentre io prendo al volo la disponibilità dell'albergatore che, dopo una serie di telefonate, riesce a trovarci una sistemazione presso un campeggio, che è molto fuori percorso e in zona isolata, non capisco bene dove, ma mi fisso bene l'indirizzo sperando che Maps faccia il resto. Salon è una cittadina carina e vivace, in posizione favorevole per visitare la Provenza. L'albergo è buono per il rapporto qualità prezzo. Ci sarebbe molto da visitare: qualcosa vedo con Dario uscendo per la cena, qualcos'altro vedremo domattina insieme con Loredana. La movida del sabato sera è gradevole. Mangio con appetito perché oggi ho sofferto una crisi di fame e mi ritiro in camera un po' sollevato dalle preoccupazioni per il fastidio alla coscia sinistra. Loredana è nelle braccia di Morfeo e cerchiamo di non fare rumore. Domani è domenica: troveremo Messa da qualche parte?

20 maggio

Camping Les Amanadaies in località – sperduta – di nome **Le Mas Bou Malek**, ubicata fuori cammino 4-5 km prima di Mouriès. Ieri sera eravamo tutti fin troppo preoccupati, invece alla fine eccoci ben sistemati al campeggio in un caravan che ci viene offerto gratuitamente, in quanto pellegrini a piedi verso Santiago. Ringraziamo di cuore la proprietaria che, chiestaci in cambio un preghiera a Compostella, si mostra molto gentile nei nostri confronti. Questa mattina abbiamo visitato alcuni monumenti di Salon en Provence ancora deserta: la Porta dell'orologio, la Collegiale di Saint Laurent con la tomba di Nostradamus, la Chiesa di San Michele, la Fontana Moussue. Dopo la solita visita in pasticceria, ci incamminiamo verso Eyguières e Aureille, due centri antichi ricchi di storia con alle spalle la Chaîne des Alpilles. Facciamo sosta ad Eyguières, ma non ci combiniamo con l'orario della Messa, poi continuiamo su strada e stradine secondarie con passo veloce. Non passa quasi nessuno in queste zone piene di solitudine e dobbiamo arrangiarci con Maps, perché quando proviamo a chiedere stiamo sempre punto e a capo. Sostiamo per il pranzo ai margini della strada sfruttando l'ombra di un albero accanto al ruscello. Poi finalmente l'arrivo, la calda accoglienza, il riposo. C'è tempo per mettere a posto le nostre cose. C'è aria di serenità e di allegria – finalmente ! - per tutta la serata. Molte le foto e le telefonate. Mi ritaglio uno spazio per la preghiera. Poi chiamo mia moglie e le racconto le avventure di ieri e di oggi.

21 maggio

Prima sosta a Mouriès con visita alla Chiesa di san Giacomo, poi raggiungiamo il sentiero e all'Ufficio turistico di Maussanne les Alpilles prenotiamo l'alloggio di questa sera ad **Arles**. Camminiamo bene su stradine alberate che attraversano grandi distese di olivi. Entriamo a Fontvieille giusto in tempo per assistere alla bella manifestazione dei gitani a cavallo che fanno correre i tori da un capo all'altro della via principale. C'è tantissima gente e ci godiamo lo spettacolo. Poi però non ritroviamo il sentiero e prendiamo la strada per l'Abbaye Sant Pierre de Montmajour che rivedo, con emozione, dopo cinque anni. Stessi luoghi e stesse foto, con la sola differenza che l'altra volta faceva molto caldo mentre ora piove. Riprendiamo il sentiero: non l'avessimo fatto mai, perché ora l'acquazzone ci inzuppa ben bene. Poi spiove ed entriamo con più tranquillità ad Arles; e di nuovo tanta emozione nel ritrovare, passo dopo passo fino alla Cattedrale, luoghi da me già battuti da pellegrino (in verità credo di aver visitato Arles altre 5-6 volte). Rivedo anche il negozio del calzolaio che l'altra volta mi rifece i tacchi delle scarpe. Visitiamo con calma tutto il centro storico e all'ufficio per i pellegrini nella sacrestia della Cattedrale prendiamo l'indirizzo esatto dell'accoglienza per questa sera. Rimaniamo affascinati soprattutto dallo splendore del chiostro restaurato della Cattedrale. Poi però proviamo una sorta di smarrimento appena entrati nella casa che ci accoglie: si dorme in una grotta sotterranea di abitazione romana, buia, forse umida e allestita con gusti del tutto particolari, trovandoci accanto al letto un'urna di vetro contenente un teschio. Loredana chiede e ottiene un'altra stanza, questa volta del tutto normale ma costosa il giusto, mentre l'amico Dario pare sconvolto, soprattutto quando rimaniamo al buio per il cattivo funzionamento dell'impianto elettrico. Che abbiamo preso una bella "sola"? Eppure l'accoglienza di questa sera, per la quale ci viene chiesto un donativo, fa parte della catena delle accoglienze di Santiago. Come sempre, buon viso a cattiva sorte. La vita del pellegrino è anche questa. Spero solo di riposare tranquillo e di non patire l'umidità.

22 maggio

Tutto sommato ho dormito bene e siamo ripartiti da Arles risollepati. Attraversiamo il Rodano ed entriamo nella Camargue diretti a **Saint Gilles**. Da Arles a Montpellier si tratta di rifare le stesse tappe già percorse nel 2013 quando da Roma raggiunsi Roncisvalle. I ricordi sono tanti e sempre vivi. Le sensazioni sono piacevoli nel ritrovare luoghi e ambienti che riconosco al primo sguardo. Verde, tanto verde ed animali al pascolo sembrano fare ala al nostro passaggio. Arriviamo a destinazione e ci fermiamo a mangiare qualcosa sui giardini della piazza in alto, dove un signore ci offre il caffè "all'italiana" – ci tiene a dire - fatto in casa, mentre un altro ci chiede con preoccupazione cosa stia avvenendo nella politica italiana dopo le elezioni. In particolare ci fa capire che in Francia si teme in questi giorni una possibile deriva antieuropea da parte di Lega e Cinque stelle. Poi andiamo alla Cattedrale, scendiamo alla cripta e ammiriamo la grande facciata tutta ben restaurata. Al bel rifugio, che rivedo con piacere, invito l'ospitiera Caterina a mangiare con noi una pasta alla carbonara; la signora si meraviglia per l'invito ma accetta di buon grado. Devo aver fatto colpo come cuoco, perché Caterina apprezza molto e fa il bis. Una bella serata, ricca anche di conversazione e di scambi di esperienze sul

pellegrinaggio, che proprio in questa città, nel medioevo, aveva la sua importanza come luogo di raduno e di partenza sulla via tolosana. Serenità

23 maggio

Mi sto ripetendo, ma che altro posso scrivere se non che è bello rivedere e ricordare quasi sempre bene i luoghi conosciuti, passo dopo passo, cinque anni fa. Tappa piacevole, a parte la pioggia nel finale. Meraviglioso l'attraversamento di terreni coltivati a frutteti e vigneti della Camargue. Colori, odori e animali ovunque ci accompagnano in questa natura lavorata dall'uomo che pare perdersi all'infinito. E' bello camminare tra il verde, soprattutto se il sole non è fastidioso. Riconosco subito la Gite di **Gallargues Le Montoux** che raggiungiamo dalla piazza. Nulla è cambiato. Mi sento bene, questa sera, anche se le scarpe, che si consumano a vista d'occhio, mi danno qualche pensiero. Dopo cena chiedo a Loredana e a Dario di vedere le loro foto di oggi e dei giorni scorsi: sono stupende e mi fanno scorrere sotto gli occhi i colori vivacissimi di questa natura splendida dove le acque e i fiori accompagnano sempre i nostri passi.

24 maggio

Montpellier. All'accoglienza di Saint Roch tutto è uguale ad allora. Ritrovo persino il mio pensiero scritto sul Libro d'oro il 5 luglio del 2013 che mostro con un pizzico di autocompiacimento a Loredana e a Dario. Questa volta però visito più a lungo il centro storico da San Roch alla Cattedrale, all'arco di Trionfo con i suoi giardini. La movida che affolla le stradine del centro piene di tavolineti con gente che mangia e beve ha il suo fascino e ne restiamo colpiti. E così dopo cena usciamo di nuovo per goderci una bella passeggiata tra queste vie. La stanchezza si dilegua e lo sguardo si gira da tutte le parti. Al rifugio, questa sera, i letti sono tutti occupati, ma dubito che si tratti sempre di pellegrini a piedi. Incontro due sorelle francesi di Auch più o meno della mia età, una delle quali conosce molto del pellegrinaggio in Francia e in Spagna ed è informata sulla via Francigena in Italia e sul percorso francescano di Assisi per i quali le suggerisco alcuni siti. Quest'oggi sul sentiero abbiamo incontrato una coppia anziana proveniente dal Canada e molto bene attrezzata: non è la prima volta che vengono a camminare sui percorsi francesi verso Santiago. Come non provare ammirazione e un pizzico di invidia? Prima di andare a letto rivedo ancora la tappa di domani perché da qui a Carcassonne non esistono percorsi omologati e dobbiamo crearci da soli il nostro itinerario sulla carta stradale. Avevamo pensato di arrivare e dormire a Mèze ma, prenotando l'Hotel Ibis, non so perché siamo finiti per aver pagato il pernottamento all' Ibis di Sète, che è da tutt'altra parte e ci farà fare qualche km in più nei prossimi giorni. Misteri di Internet. Fortuna che ce lo siamo accorti in tempo.

25 maggio

Tappa quasi tutta su strada (612), trafficatissima e pericolosa verso Merival e Frontignan, a parte l'ultimo tratto sul canale da cui abbiamo raggiunto **Sète**. Stress e noia ci hanno accompagnato in questi 30 km e domani, con ogni probabilità si farà il bis, ma non abbiamo alternative per raggiungere prima possibile Carcassonne. La cittadina è comunque località turistica di buon livello e merita di essere visitata. E così, superata la prima stanchezza, prima Dario e poi io ne andiamo alla scoperta.

26 maggio

Dopo 43 Km arriviamo a **Portiragnes** in un albergo brutto e puzzolente, ma altro non abbiamo trovato. Su strada i km dovevano essere 35, ma poi, seguendo piste ciclabili, Canal du Midi e giri viziosi vari, ne abbiamo fatti 43, o forse più. Non avevamo il sostegno di una buona cartina stradale e Maps offre diverse possibilità che andrebbero studiate meglio, prima e a tavolino. Ma il pellegrinaggio è anche questo. Questa mattina comunque abbiamo fatto un percorso lungomare molto seducente che una leggera pioggia ha reso a tratti più gradevole. Molte le fotografie e ne valeva la pena, anche perché, a parte poche persone temerarie in spiaggia, eravamo noi i padroni del mare. Dopo Agde, abbiamo preso il Canal du Midi che ci accompagnerà fino a Carcassonne. Camminare di fianco al Canale è stato bello, ma Portiragnes non si vedeva mai. E ancora foto. Alla fine sono arrivato affaticato e con qualche doloretto sparso. Siamo tutti stanchi. Dario ci propone, convincendo questa volta anche Loredana, di cenare insieme nel ristorante di questo sedicente albergo, senza però – grave errore – informarci prima sul menu e sui prezzi. Niente alcoolici, ci dicono subito i gestori di religione musulmana. Poco male,

pensiamo noi, vuol dire che pagheremo di meno. Magari fosse! La “sola” arriva invece quando vado a pagare. Anche questo può succedere al pellegrino.

27 maggio

Tappa piacevole lungo il Canal du Midi che prendiamo a Beziers. Visitiamo con calma questa famosa cittadina, un tempo importante ma oggi un pò abbandonata nel suo centro storico, che unisce archeologia romana e Cattedrale fortificata tipica del medioevo, che domina dall'alto tutta la valle. Da qui anche noi ci affacciamo per ammirare l'antico ponte e individuare il cammino lungo il canale e le sue chiuse, oggi, domenica, brulicanti di turisti. Da Beziers a **Capestang** dove facciamo tappa ci godiamo l'intero percorso, fermandoci ad ogni chiusa ad ammirare e fotografare le imbarcazioni di passaggio. Incontriamo tanta gente a piedi o in bici, perché qui tutto è turisticamente bene organizzato. Arriviamo soddisfatti, ci turba solo la preoccupazione di non aver trovato un tetto per domani notte. E' vero che di ponti ne incontreremo a iosa, ma non abbiamo più l'età, almeno io. Questa mattina sono partito con un dolore alla schiena – nervo sciatico, ha sentenziato l'ex caposala del Pronto soccorso, Loredana – ma la mezza pasticca datami subito da Dario pare aver risolto tutto. Sto bene, mi accorgo però di camminare meno veloce di un tempo. I due amici talvolta mi distanziano, ma io non ho fretta. Concludiamo la serata tutti in pizzeria.

28 maggio

Quasi tutta la tappa sotto la pioggia, più o meno fastidiosa, soprattutto quando si cammina sul terreno scivoloso. Iniziamo su strada verso Argeliers e poi lungo il Canal che di certo non accorcia il percorso. Alla Mairie dei piccoli centri che attraversiamo chiediamo aiuto per trovare l'alloggio e alla fine, bagnati ben bene troviamo ad **Argens-Minervois** una Gite molto accogliente e con accanto un market dove possiamo rifocillarci. Oggi ho vissuto la tappa con una certa ansietà: camminavo veloce eppure restavo indietro, troppo indaffarato col cellulare sia per individuare i percorsi migliori tra strada e sentiero, sia per trovare al telefono qualche benedetto alloggio. E con la pioggia che ti bagna tutto non è facile fare insieme più operazioni. Mangio un piccolo panino solo verso le 15.00 sotto la pensilina del bus, finalmente rilassato per aver trovato dove dormire. Alla fine ci ritroviamo in una Gite bella e ospitale e, fatta la doccia, tutti i malesseri se ne vanno. Ogni sera si ripete la stessa esperienza: giunti all'accoglienza, riordinate le idee e le cose, fatta la doccia, si tira un sospiro di sollievo e la stanchezza se ne va. Ritorna l'allegria, si programma per il giorno dopo e si è grati verso chi ci accoglie. Ci stupiamo addirittura di sentirci quasi in ottima forma. E finché avviene così, siamo pellegrini davvero fortunati. Questa sera Dario comincia a fare i conti di quante tappe potrà percorrere ancora con noi prima di ritornare a lavoro. Forse quattro, o cinque. Loredana ed io vorremmo non pensare al distacco, ma Dario ha la “sfortuna” di essere ancora in età da lavoro.

29 maggio

Il pellegrinaggio è anche pensieri e parole, pause di silenzio o di preghiera. Si cammina di fianco, ma anche l'uno dopo l'altro, ciascuno con il proprio passo, i propri tempi e le proprie soste. Quando si è stanchi può capitare sia che si preferisca il silenzio, sia che la conversazione aiuti a stemperare la fatica. Le nostre conversazioni sono a tutto campo, talvolta nascono spontanee, talvolta dal desiderio di confrontarci su argomenti che ci stanno a cuore. Naturalmente ci sono anche i momenti dell'allegria e dello scherzo. E poi i canti che non mancano mai. Così è, giorno dopo giorno. Questa sera mi viene spontaneo riflettere sulla bella esperienza del nostro pellegrinaggio fin qui vissuta, anche perché quella di oggi è stata una tappa tranquilla e molto piacevole lungo il Canale. Non riusciremo mai a ridire con le parole quello che i nostri occhi vedono e ammirano ogni giorno. Poi alla fine, quando le immagini e i ricordi ci si confondono, resta una sensazione continua e diffusa di piacevolezza. Ci troviamo ora a **Marseillette**, in un'accoglienza davvero singolare e stravagante, organizzata con creatività dentro una cantina d'epoca piena di botti trasformate in camere da letto e stanze. Attrezzi per la produzione del vino, pompe, torchi, utensili di vario genere esposti come in un museo. I nostri letti si trovano nel grande vano, tutto maiolicato, un tempo destinato alla fermentazione del vino. Rimaniamo affascinati da tutto l'insieme e ce ne ralleghiamo con i proprietari: una coppia di coniugi di buona cultura, alternativi e creativi, con i quali è piacevole conversare.

30 maggio

Finalmente stiamo a **Carcassonne** e da domani iniziamo la Via del Piemonte Pirenaico, potendo utilizzare la Guida che ci permetterà di camminare con tutta sicurezza e di trovare con più facilità le varie accoglienze. Con una dozzina di tappe dovremmo farcela ad arrivare a Lourdes, ma dopodomani Dario ci saluterà. Questa mattina abbiamo seguito il Canal du Midi fino a Trebes, poi la strada verso Berriac senza arrivarci e deviando a sinistra sulla parallela alla nazionale. Con la D 303 siamo entrati a Carcassonne, proseguendo dritti e poi svoltando a sinistra su rue Trivalle fino all'Abbaye dove c'è l'accoglienza. Il percorso da noi scelto accorcia di molto il lungo canale e conduce facilmente sia all'accoglienza, sia all'antico centro storico sia al ponte vecchio da dove parte la via del Piemonte Pirenaico. E' il percorso migliore. Visitiamo Carcassonne, che rivedo volentieri per la terza volta, ma piove e fa freddo. Ci ripariamo un po' nella Chiesa della città fortificata, giusto in tempo per ascoltare alcuni cantori russi che eseguono, senza accompagnamento, splendidi brani musicali. Ritornati in camera, facciamo conoscenza con altri tre pellegrini francesi e dopo la cena – che aspettavo come chi muore, per aver saltato il pranzo – esco con Dario per un altro giro nel centro storico, non più affollato come prima di turisti. La passeggiata è piacevole. Dario, alle prese oramai con il biglietto di ritorno, si augura di poter fare in futuro altre esperienze di cammino insieme con noi; ed io lo ringrazio per la grande disponibilità che ha avuto e per l'impegno che ha messo nel rendere più leggera la fatica del nostro pellegrinare.

31 maggio

Concludiamo la tappa all' Abbazia di **Notre Dame de Prouille**, il primo Monastero femminile fondato da San Domenico di Guzman. Lasciata presto Carcassonne, seguendo il GR 78, abbiamo raggiunto e visitato Lavalette, Arzens e Montreal per prendere poi la D 119 fino al Monastero delle suore domenicane, disponibilissime nell'accoglierci. Oggi – e sarà così anche domani – siamo entrati nel mondo dei Catari, delle lotte contro gli Albighesi, della predicazione di San Domenico che in queste terre nei primi anni del 1200 iniziò la sua missione. In serata partecipiamo prima alla recita dei Vespri con le suore (che eseguono canti meravigliosi), poi all'Adorazione. Questa sosta di preghiera in un ambiente così ricco di spiritualità e di contemplazione mi dà grande serenità. Anche la cena e la foto ricordo con le suore impreziosiscono l'accoglienza che abbiamo ricevuto. Resta però il problema della partenza di Dario: dopodomani ha il Flixibus che lo porterà da Carcassonne a Milano, ma nessuno sa dirci – ed è incredibile – con quali mezzi potrà raggiungere Carcassonne. Quando in Francia ci sono gli scioperi dei treni – ne ho già avuto esperienza – la confusione regna sovrana; ma non è accettabile che Mairie e Uffici del turismo non sappiano dirti nulla di sicuro sugli altri mezzi di trasporto.

1 giugno

Tappa faticosa, sia per il pensiero che Dario ci lascia, sia per la perdita del sentiero che ci fa allungare. Questa mattina visitiamo senza fretta e con grande interesse Fanjeaux, la città di San Domenico. Poi continuiamo sul Cammino dei Catari verso **Mirepoix** dove abbiamo l'alloggio presso l'abitazione di Cristina. Ma l'arrivo è tragicomico, perché Cristina abita fuori città e quando sente le nostre intenzioni di partire domattina molto presto, anche perché Dario deve mettersi subito in strada per Carcassonne, preoccupata per la levataccia – tanto bene domani è sabato -, fa dietro-front con la macchina e ci "scarica" davanti all'unica Gite della città dalla quale ci aveva caricato. Per fortuna che la Gite è in funzione e ci apre le porte. Domani Dario se ne torna a Lecco e domani è anche il mio compleanno: non mi resta che offrire la cena (ottima, abbondante e a prezzo favorevole). Prima di rientrare passeggiamo spensierati per le vie centrali di questa bella e importante cittadina medievale, che ha avuto un ruolo centrale per la storia catara. Attorno alla Cattedrale, capolavoro dell'architettura gotica meridionale e alla piazza, ammiriamo la serie di case balconate su loggiati in legno che fanno da sfondo alla vivace movida.

2 giugno

Un po' di emozione da parte mia e di Loredana nel salutare Dario che ci lascia e via sul sentiero. Un paio di difficoltà nell'interpretare bene il cammino. Visite alla Chiesa di Teilhet e a quella rupestre di Vals che ci sorprende. Un pediluvio salutare alla fontana storica. Poi paesini sperduti di pochissime case in mezzo a tanto verde e ad una campagna bel lavorata. Si fatica a camminare sui tratti fangosi e talvolta si scivola. La meta non arriva mai e la tappa ci sembra ancora più lunga nel pomeriggio. E allora parliamo di cose serie, sperando di alleviare così la stanchezza che dal corpo sale alla mente. Arriviamo alla Cattedrale

di **Pamiers** dove abbiamo l'appuntamento con la signora Josette che ci ospiterà questa sera. Telefoniamo e poco dopo arriva suo marito Maurice in macchina, al qual chiediamo se può accompagnarci ad un negozio di scarpe perché Loredana ha estremo bisogno di acquistarne un paio nuove. Maurice, disponibilissimo, ci accompagna nella zona commerciale e Loredana finalmente ottiene quanto cercava. La casa che ci ospita è molto bella, con varie stanze e mobili di pregio. Maurice e Josette sono anziani proprietari terrieri, genitori di quattro figli e nonni di molti nipoti; sorridenti e premurosi verso di noi, ci mettono subito a nostro agio. Lei è molto religiosa, ha visitato diversi santuari anche in Italia e ci tiene a lasciare la sua casa aperta ai pellegrini. Condividiamo la ricca cena che Josette ha preparato con tanta cura. Neanche al migliore ristorante di Pamiers avremmo mangiato così bene. E poi la conversazione così serena e amichevole è quanto di meglio un pellegrino potrebbe attendere dopo una giornata faticosa come oggi. Domattina ci alzeremo con calma e andremo alla Messa insieme con Josette. E' domenica e abbiamo progettato una tappa più riposante.

3 giugno

Bella giornata, iniziata con una ricchissima colazione e proseguita con la Messa in Cattedrale insieme a Josette, la quale poi ci ha accompagnato fino alla ripresa del cammino. Questa coppia ci ha colpito molto per la disponibilità e la generosità con cui ci ha accolto. Ci ha colpito anche la gioia di Josette per aver partecipato insieme con noi alla S. Messa. Alla fine ci ha presentato al sacerdote celebrante, un docente di teologia a Tolosa che, per aver studiato a Roma, si è intrattenuto a parlare un po' anche con noi. All'uscita di chiesa siamo stati interpellati anche da altre persone che desideravano informarsi sul nostro pellegrinaggio. Saputa la meta, una signora se n'è uscita con un tocco di ilarità: "A Lourdes pregate soprattutto per l'Italia", alludendo - e ce lo ha fatto capire - alle difficoltà politiche del nostro Paese che in Francia, in questi giorni, vengono percepite e rilanciate con diffusa preoccupazione. Ce ne accorgiamo ogni qual volta ci viene chiesto di parlare della politica italiana dopo le ultime elezioni. A mezzogiorno nella sosta pranzo a St. Victor Rouzaud incontriamo un pellegrino di Tolosa diretto a Lourdes. Questa sera andrà più avanti di noi, ma ne approfittiamo per parlare delle prossime tappe e della possibilità di accorciarne la lunghezza, privilegiando alcune strade sui sentieri che fanno giri viziosi, peraltro su terreni non proprio facili in caso di pioggia. Il pellegrino mi pare molto informato e ha buone esperienze di pellegrinaggio alle spalle e noi lo ascoltiamo con attenzione prima di salutarci. Noi ci fermiamo a **Montegut-Plantaurel**, accoglienza in famiglia, stile bazar, dove non si capisce se il primato spetti alla creatività o alla confusione. La cena è comunque buona e la conversazione con i coniugi Frangueil molto piacevole. Anche a loro, come ieri a Josette e Maurice, ho lasciato il mio indirizzo, qualora venissero in Italia. Oggi mi sono sentito molto bene fisicamente, forse anche perché la tappa è stata più breve. Anche Loredana è in ottima forma. Avanti così.

4 giugno

Siamo riusciti a fare 2 tappe in una, 40 km anziché 57, utilizzando la strada e solo in parte il sentiero descritto dal GR 78 (peraltro pericoloso su terreno bagnato dalla pioggia). E stiamo bene. Giunti presto a Sabarthès, utilizziamo la variante per Couronne indicata dalla Guida e continuiamo sulla D 131 e D1a fino a Mas d'Azil, dove visitiamo la famosa e impressionante grotta preistorica che non finiremmo mai di fotografare, tanto è il suo fascino. Proseguiamo sulla D 119. Siamo attratti dalla Chiesa di Reynaud e dall'insieme delle piccole cappelle che la sovrastano, dove due giovani ciclisti inglesi si offrono per farci delle foto. Più avanti paesini e boschi, tante le chiese. Il verde è ovunque, come i ruscelli che ci tengono compagnia. Inizia a scendere una pioggia leggera e cerchiamo di allungare il passo per non arrivare tardi all'Ufficio del turismo del Comune di **Saint-Lizier** che ci deve dare la chiave della Gite. Ad un certo punto vediamo all'orizzonte l'Église de Montjoie-en-Couserans con le torri ottagonali e il campanile, tipica chiesa fortificata del XII secolo e capiamo che St. Lizier, antica città che rappresentava una tappa importante verso Santiago di Compostela, è oramai prossima. La veduta generale dal basso è molto bella e noi andiamo subito a visitare il centro con la sua splendida Cattedrale, il chiostro, le antiche case. Quando veniamo accompagnati alla Gite comunale abbiamo la bella sorpresa di rivedere il pellegrino francese incontrato ieri, che è in difficoltà per i piedi mal ridoti. Ci spiega che il sentiero bagnato e scivoloso è stato per lui un calvario e ci fa capire che la nostra scelta su strada è stata quanto mai opportuna. Cerco di rianimarlo promettendogli una buona pastasciutta alla carbonara. Facile a dirsi, ma nel centro storico non ci sono negozi, a meno che non si raggiunga Ldl che però dista un buon chilometro e mezzo, tre per tornare. Loredana, come sempre, non si perde d'animo e si offre di accompagnarci,

anche perché siamo tutti a corto di vettovaglie. Mi metto ai fornelli e la carbonara è pronta; ho esagerato nella quantità ma l'amico francese non si scompone e fa piazza pulita di tutto. Loredana si ritira in camera ma noi due, anche per digerire, continuiamo una lunga conversazione soprattutto di politica, dove il mio interlocutore si mostra preparato e desideroso di conoscere le mie posizioni sulla situazione italiana e l'Europa in genere. Prima di ritirarmi chiamo mia moglie.

5 giugno

Il nostro amico francese teme di non farcela e ci salutiamo. Perdiamo subito mezz'ora di tempo per trovare il sentiero giusto, che è poi davanti al nostro naso, all'uscita di St. Lizier. Poi però scegliamo la strada perché il sentiero è troppo scivoloso per la pioggia che scende. Paesetti piccoli e incantevoli in un paesaggio ricco di verde e di acque, con sullo sfondo le cime innevate dei Pirenei spagnoli che alla nostra sinistra ci accompagnano oramai da giorni. I tetti delle abitazioni ci richiamano le Alpi, mentre notiamo che non c'è centro abitato, per quanto piccolo, che non abbia la sua Chiesa bene in vista e l'edificio ordinato della Mairie. Non si trovano invece negozi o bar. Possibile? Alcune chiese sono antiche e di splendida fattura, come ad Audressein la chiesa trecentesca con il porticato antistante - l'Église de Notre-Dame de Tramesaygues, iscritta dall'Unesco sulla lista del patrimonio mondiale - che fa da copertina alla nostra Guida. Mentre ci fermiamo per delle foto e ammiriamo dal ponte antichi opifici che sfruttavano l'energia idrica, mi si avvicina un'anziana signora che, saputo del mio pellegrinaggio, mi chiede una preghiera una volta arrivato a Lourdes. Non la prima richiesta in tal senso e non sarà l'ultima. Costeggiando sempre il fiume, che scorre parallelo alla D618, arriviamo ad Aucazein ed infine ad **Augirein** dove abbiamo prenotato l'accoglienza. Il silenzio e la solitudine di questi luoghi ci accompagnano nel cammino entro la valle, dove il bianco delle acque pare unirsi in lontananza al bianco della nebbia che abbondantemente ricopre il verde delle colline. La leggera pioggia che ogni tanto ricompare accresce questa cortina di foschia sopra le nostre teste. Arriviamo bagnati, ma la casa-museo che ci accoglie è molto suggestiva e Madame Eliane si prodiga con gentilezza affinché non ci manchi nulla per la cena e la colazione di domani. La ringraziamo di cuore per questa accoglienza calda e premurosa. Lei, prima di salutarci, ci dà qualche indicazione per la tappa di domani, consigliandoci, visto il tempo piovoso, di lasciar perdere il sentiero e di utilizzare la strada che sale verso il Col de Portet d'Aspet. Seguiremo senz'altro il suo consiglio.

6 giugno

L'alba e il tramonto sono esperienze sempre intense nelle giornate del pellegrino. Puntualmente il mio orologio suona alle 5.30 e il primo sguardo va all'orizzonte per capire come si annunci la giornata. L'esperienza del mattino è più lunga, più leggera, più serena rispetto a quella del tramonto, quando si arriva stanchi e spesso preoccupati per le tante cose da fare. Il tramonto lo vedo e lo ammiro, il mattino mi pare di goderlo e di viverlo più a lungo e intensamente. Per questo mi piace partire sempre presto al mattino. Quest'oggi siamo partiti con un po' di trepidazione sia per la pioggia che ci ha accompagnato sempre, sia per l'impegnativa salita-discesa del Col de Portet d'Aspet che abbiamo percorso quasi tutta su strada. Loredana ed io ci siamo tenuti in compagnia conversando anche questa mattina, come facciamo da diversi giorni: lei propone un argomento e ci si confronta con semplicità sui rispettivi punti di vista. L'arricchimento è reciproco e la fatica del cammino si fa sentire di meno, forse perché si finisce con l'ascoltare di più la persona che ti parla rispetto ai messaggi di stanchezza che salgono dal proprio corpo. Almeno, così mi pare. Anche oggi silenzio e solitudine. Tanto verde, boschi ovunque e fiumi e nebbia che ci accompagnano sempre. Passi di montagna ben curati e dall'evidente attrattiva turistica. Il patrimonio naturale è meraviglioso. Si supera di poco i 1.000 metri ma pare di essere nel cuore delle Alpi italiane, e i dislivelli sono notevoli sia in salita che in discesa. Arriviamo al Memorial Fabio Casartelli, il corridore italiano morto al Tour in questa ripida discesa al 17%. Facciamo una sosta davanti al Monumento e più avanti accanto al muretto dove il nostro andò drammaticamente a schiantarsi. Nonostante il tempo poco favorevole, passano via via dei ciclisti che ci salutano con evidenti segni di simpatia. La nebbia e la pioggia non rallentano il nostro passo abbastanza veloce, mentre attraversiamo località turistiche ricche di fascino: Juzet d'Izaut, Col des Ares, Cazaunous. Bagnati e infreddoliti arriviamo alla Gite di **Saint Pé d'Ardet**. Per fortuna è aperta e la stufa al centro della sala ci permette di asciugare tutti i nostri abiti. Più tardi arriva il gestore della Gite che ci mette a disposizione un po' di pane e companatico. La cena è frugale, perché di negozi nemmeno l'ombra lungo il camino. In compenso calcoliamo che domenica prossima, cioè tra quattro giorni, arriveremo a Lourdes. E questo ci fa esultare,

nonostante le previsioni del tempo ancora avverse. Come tutte le sere, telefoniamo a Dario per aggiornarlo sulle nostre tappe. Da entrambi le parte si avverte un senso di mancanza, anche se speriamo per il futuro di poter condividere ancora qualche esperienza di pellegrinaggio.

7 giugno

Tappa molto lunga quest'oggi per arrivare a **Montsérié**. Prima camminiamo su sentiero abbastanza pericoloso, perché è bagnato e in discesa fa scivolare con facilità; poi su strada dobbiamo procedere molto velocemente perché i km sono tanti e dobbiamo arrivare alla Gite comunale verso le 17.30. E tuttavia i luoghi da visitare sono tanti e pregevolissimi, tutti segnalati come monumenti storici lungo il cammino di Santiago. A Génos visitiamo la Chiesa di San Rocco del X secolo e incrociamo più avanti le rovine della cappella di Notre-dame-du-Bien, antico luogo di accoglienza per i pellegrini. Superate le Terme di Barbazan, attraversiamo la Garonna ed ecco emergere davanti a noi due siti maestosi ricchi di duemila anni di storia: la Basilica di Saint-Just de Valcabrère e, più in alto, la Cattedrale di Sainte -Marie nella cittadina di Saint-Bettrand-de-Comminges sospesa tra cielo e terra. La prima ci incanta e non smetteremmo mai di ammirarla e di fotografarla. La seconda, che si staglia sul fondo verde dei contrafforti pirenaici, è ricca di tesori - Cattedrale e chiostro, vestigia gallo-romane, il foro, le case di stile rinascimentale - e meriterebbe più tempo che, ahimè, non abbiamo. Questa cittadina turistica però, contrariamente alle informazioni della nostra Guida, non offre possibilità di approvvigionamento alimentare, a meno che non si voglia andare a ristorante. Ce ne dà conferma l'Ufficio turistico: niente negozi da qui a Bagnères-de-Bigorre. E' quasi panico, perché gli zaini sono oramai vuoti. Tamponiamo con una pizzecca che ci fanno pagare a peso d'oro e che mangiamo di fretta camminando. Altro qui non si trova, neppure se chiediamo un panino ai ristoratori. Stiamo in ritardo ma prendiamo la D26 verso Nestier e andiamo a tutta, nonostante il caldo. Alla Gite di Montsérié di fianco alla Mairie troviamo un buon alloggio con la possibilità di acquistare qualcosa per cena grazie all'interessamento della persona addetta all'accoglienza. Finalmente ci possiamo riposare con tranquillità e studiare le prossime due tappe. Tutto bene, ma un certo punto il botto di Loredana che cade a terra mentre fa la doccia sembra far presagire il peggio. Per fortuna non è così e dopo un po' se ne esce pallida in volto e solo un po' dolorante. Da infermiera sentenza che le è andata fin troppo bene.

8 giugno

Appena alzati, Loredana mi conferma che il suo scivolone di ieri non ha avuto conseguenze e partiamo più sereni, preoccupati solo di non avere nello zaino quasi più nulla da mangiare. Oggi si cammina su sentieri di campagna inzuppati dalla pioggia degli ultimi giorni. E finiamo col mettere i piedi sul letame delle mucche. Più volte sprofondiamo nel fango e più volte cerchiamo di pulire le scarpe. Loredana ci tiene moltissimo e appena trova un ruscello d'acqua immerge tranquillamente scarpe e piedi... Sui gusti non si discute. I saliscendi sono continui e un po' snervanti; e non mancano gli scivoloni e le cadute, senza nulla di grave. La campagna che ci circonda ha comunque il suo fascino, con i suoi boschi, i pascoli, i corsi d'acqua e le fattorie isolate ma tutte bene organizzate. A Labastide ci fermiamo davanti alla grotte preistoriche e ad Esparros, improvviso ed inaspettato, ci ritroviamo davanti un ristorante all'aperto che ci serve un buon pranzo a prezzo agevolato per i pellegrini. Restano gli ultimi km immersi nel verde e lungo il fiume Arros. La camminata è piacevole e ci facilita la conversazione sui nostri argomenti più impegnativi. Arriviamo alla Gite Camping di **Moulin des Baronnie**. Il luogo è molto bello, curato, elegante, frequentato da turisti ed escursionisti. Tutto è bene organizzato. L'accoglienza è squisita e possiamo acquistare finalmente un po' di cibo e usufruire dell'uso cucina.

9 giugno

Riposati molto bene, si riparte sereni verso Bourg-de-Bigorre con destinazione **Bagnères-de-Bigorre**. Prima su sentiero, poi su strada (per evitare dei percorsi ancora fastidiosi per il fango) e ancora su sentiero. Alla fine incontriamo Carole, conosciuta ieri sera, con la quale condividiamo gli ultimi km. Carole risiede a Marsiglia, è una docente in pensione - anche lei! - molto interessata all'esperienza del pellegrinaggio che ben conosce e pratica. Ha camminato anche in Italia e ha imminente un progetto in oriente. Ci lasciamo i numeri telefonici per eventuali contatti futuri e giunti al centro storico di Bagnères ci salutiamo, perché lei va subito in albergo mentre noi ci fermiamo per mangiare qualcosa, per visitare la cittadina con tranquillità - soprattutto la Cattedrale, il mercato, le terme - e per chiedere all'Ufficio turistico quale possa essere domani il percorso migliore per arrivare a Lourdes. Infatti, anche Carole ci

ha sconsigliato di seguire il tracciato proposto dalla Guida, perché troppo faticoso e con non pochi pericoli in caso di pioggia, trattandosi di un sentiero tipicamente escursionistico su quote elevate. Dopo la visita alla elegante cittadina, apprezziamo molto anche l'ospitalità che ci viene offerta presso l'Accueil pelerins Notre Dame, un luogo molto frequentato soprattutto dai giovani per iniziative religiose. Visitando la Cattedrale mi è sembrato di capire che qui la Chiesa è bene organizzata e attiva. L'Accueil ci mette a disposizione un opuscolo come guida molto precisa per la tappa di domani e ci dà la possibilità di usare la cucina per la cena. Loredana ed io ci sentiamo molto sereni e gratificati. Oramai siamo al traguardo, felici per essere arrivati ma anche con un pizzico di dispiacere al pensiero della fine ... perché la nostra esperienza condivisa è stata molto bella. Non sono poche le persone che hanno chiesto e chiedono una preghiera alla Grotta di Lourdes. Temendo di non soddisfarle tutte, abbiamo ritenuto opportuno anticipare i tempi e così da ieri recitiamo insieme il rosario camminando. Anche domattina faremo così.

10 giugno

Lourdes, siamo a Lourdes. E' piovuto sempre, ma alla fine ce la siamo cavata, prima su strada e poi su sentieri in mezzo a colline piene di verde, di animali e di solitudine, sotto lo sguardo protettivo delle cime imbiancate dei Pirenei. Faticiamo solo ad entrare in città perché, proprio alla fine, sbagliamo la via di ingresso e ci ritroviamo fuori e un po' distanti. Ritorniamo sui nostri passi, riprendiamo i segnali ed è fatta: nonostante la pioggia, è bello ed emozionante entrare negli spazi del Santuario. Per me è la seconda volta, ma a piedi fa tutto un altro effetto, per Loredana è una novità che - mi confessa - la emoziona profondamente. Andremo all'accoglienza più tardi; ora, dopo esserci rifocillati e riscaldati, visitiamo il Santuario, partecipiamo alla Messa in italiano e ci prendiamo del tempo per la preghiera personale e il rosario. L'Accueil Jacquaire del sig. Jean Louis è ottima sotto tutti i punti vista e, per aver scelto Lourdes quale meta del pellegrinaggio, ci dà la possibilità di tre pernottamenti.

PS

Tre giorni a **Lourdes** sono stati davvero una splendida conclusione del pellegrinaggio. Credo che i ricordi resteranno indelebili. Le esperienze di preghiera e di spiritualità - insieme alla visita ai luoghi di Bernadette, al Castello e al Museo, come pure la cena condivisa nell'Accueil dei pellegrini o le conversazioni con Loredana sul bilancio conclusivo del nostro cammino - sono state personali, molto intime e per questo non mi va di affidarle alla penna. Rompo il silenzio solo per dire che a Lourdes, più che altrove, si comprende come portare a termine un lungo pellegrinaggio a piedi non sia un merito ma una "grazia". *Ultreya*