

# GUIDO E GIOVANNA

## IL CAMMINO DI S. FRANCESCO

---

Nella prefazione del libro : Di qui passo Francesco di Angela Seracchioli, che ci ha aiutato come guida al "cammino", si dice: .....cammino di scoperta non solo dentro la bellezza della natura ma anche dentro la storia delle idee, degli uomini e di quanto gli uomini, nel tempo, hanno realizzato o sperimentato. Cammini spesso dentro lo spirito, come in questo caso, sulle tracce di una ricerca umana o di una vicenda collettiva.....Il passo lento del camminatore è come il dito di un bimbo che impara a leggere e segue ogni riga con l'indice della mano: a poco a poco riconosce i segni, impara ad articolare i suoni, poi le parole e infine il senso.....Sul percorso si legge una storia, anzi la si incontra, la si attraversa, se ne diventa parte.....Si cita ancora:....."Noi siamo dei pellegrini, la nostra unità è un lungo cammino, un viaggio dalla terra al cielo"...(da una lettera di Vincent Van Gogh al fratello Teo).

Il percorso che abbiamo fatto a piedi non è per tutti, è per persone allenate alla fatica dei lunghi percorsi, non vi aspettate una passeggiata.

Solo con l'aiuto degli enti pubblici locali, impegnandosi a mettere a disposizione luoghi esistenti o di nuova costruzione (rifugi), si potrà avere tappe più corte e quindi percorribili dalla maggioranza dei pellegrini. Altro impegno per noi che l'abbiamo fatto è la necessità di segnalazioni maggiori lungo il percorso, il simbolo è il Tau di colore giallo e la freccia sempre gialla a dimostrare il collegamento con i pellegrinaggi europei come il cammino de Santiago de Compostela in Spagna (freccia e conchiglia gialla).

Il percorso è di 350 chilometri in 15 tappe, vanno da La Verna (santuario) fino a Poggio Bustone (RI), attraversando parte della Toscana, tutta l'Umbria e parte del Lazio.

Noi (Io e Giovanna) abbiamo fatto delle modifiche al libro,le descriverò giorno dopo giorno nella speranza di farvi partecipi di questa bella esperienza.

---

### 1 Settembre 2005

#### Tappa di avvicinamento al punto di partenza

Inizia l'avventura e c'è la prima sorpresa....Gianluca (mio figlio) ci accompagna al punto di partenza del percorso, La Verna, con l'auto, facendoci risparmiare il viaggio in pullman, certamente più scomodo e legato ad orari precisi. Questa decisione inattesa mi ha riempito di gioia e mi ha fatto pensare che anche lui è stato coinvolto da questo evento.....(chi semina raccoglie.....ma.....).

Seconda sorpresa, il santuario è visitato da poche persone, facendoci ammirare meglio l'ambiente che di per sé è già spettacolare. Il sole fa filtrare i suoi raggi tra i rami dei maestosi faggi, rendendo tutto magico....un ricamo della natura.La sera, prima di cena, siamo stati ai "vespri" condividendo con i frati questo momento di preghiera. A cena al nostro tavolo c'era una coppia giovane, Dario e Agostina,i quali, dopo aver raccontato della nostra pazzia, sono rimasti stupefatti, meditando la possibilità futura di poterlo fare anche loro.....chissà.

Prima di coricarsi nella nostra cameretta spartana siamo ritornati in basilica ad ammirare i capolavori di Andrea della Robbia e a ripensare ai luoghi visitati, più significativi di S. Francesco: il letto di pietra, il sasso spicco, la cappella delle stimate.... A....dimenticavo la terza sorpresa: mentre cenavamo arriva Fra Lorenzo consegnandoci una busta che la nostra nipote Cristina ci aveva preparata per il cammino...(preghiere di Francesco che ogni giorno ci avrebbero aiutato a meditare). Un pensiero a quello che ci aspetta domani e....Buona notte.

---

### 2 Settembre 2005

#### Tappa n. 1 Santuario La Verna - Eremo di Cerbaiolo. ore 6.30 (km. indicativi 22)

Ci alziamo, guardiamo fuori dalla finestra....il cielo è limpido, il sole è già alto, rifacciamo gli zaini, usciamo e prima di iniziare il cammino, andiamo sul piazzale della basilica....dal belvedere naturale, lanciamo un ultimo sguardo a 360° e.... via si parte. Il sentiero iniziale si snoda tutto nel bel bosco di faggi e abeti fino a portarci in alto negli straordinari prati del M. Calvano. Scendendo, dietro una staccionata delle mucche allattano i propri vitellini....ci guardano....forse si domanderanno "dove vorranno andare questi due esseri con la gobba" (zaino). Per la carrareccia che porta a Pieve S. Stefano, si cammina in mezzo a decine di funghi, dal diametro impressionante (30/40 cm), peccato che siano ferroni...(porcino non buono). Arriviamo a Pieve S. Stefano, definita anche "città del diario":....ospita un archivio che da 19 anni raccoglie i diari e carteggi degli italiani qualunque: emigranti e contesse, brigatisti e tossicodipendenti, contadini, sindacalisti, suore. Uno straordinario esempio di storia scritta dal basso. L'archivio promuove tutti gli anni un concorso che premia il miglior diario....www.archiviodiari.it

La piazza del comune ha addossato al muro una simpatica fonte azionata da uno strano congegno che tira su l'acqua. A questo punto il libro direbbe di continuare per Cerbaiolo per sentiero.....noi abbiamo optato per una strada, per poco

asfaltata per divenire subito bianca, poco trafficata, che porta ugualmente a Cerbaiolo, evitando l'incerto sentiero che propone la guida. Dopo 6.30 ore di cammino effettivo (non considerando le soste), arriviamo all'eremo. La pace e la tranquillità è palpabile, gli escrementi delle capre di "Chiara"...anche. Chiara ospita chiunque abbia bisogno di stare in solitudine e nella quiete, un consiglio, Cerbaiolo è un vero eremo, vi vive solo Chiara con le sue capre e, in quanto tale, va rispettata la sua quiete. Una volta sistemati nella minuscola celletta ci dedichiamo a fare foto e ad aiutare Chiara a pulire la chiesetta dell'eremo...bellissima.

La cena viene preparata da chiara (Giovanna a visto come e preferisce non parlarne...), ci mettiamo al solito tavolo a consumare la cena e, come succede spesso, iniziamo a parlare del più e del meno, in particolare sulla scelta dell'eremitaggio. Chiara è stanca...anche noi, saliamo al piano superiore dove ci aspetta, con tutta la sua semplicità e accoglienza, la nostra celletta.....dalla piccola finestra osserviamo il cielo stellato...bellissimo, si intravede anche la via lattea.....a domani.

---

## 3 Settembre 2005

### Tappa n. 2 Eremo di Cerbaiolo - Sansepolcro. ore 9 ( km. indicativi 28 )

Salutiamo Chiara....e la sua capra "Carolina" (vive in casa con lei), riprendendo il cammino con un bel sole. Prima di arrivare al valico di Viamaggio, incontriamo, venendo in senso inverso al nostro, una coppia di Australiani che essendo ospiti di amici italiani, avevano scelto di impegnare dei giorni per fare trekking. Dopo esserci scambiati impressioni e notizie generali, ci salutiamo riprendendo ognuno il proprio cammino. Arrivati al valico (bar aperto...e possibilità di viveri), ci concediamo un the e un succo di frutta. ora ci aspetta il percorso più duro della giornata, il sentiero OO / G.E.A che prima in ripida salita, poi in discesa da rompicollo ci porta a una strada bianca, che prendendo a sinistra, in falso piano ci porta a Pian delle Capanne, bel rifugio .....purtroppo chiuso, ma approfittando dei tavoli in legno con relative panche, mangiamo un boccone.

Continuando per la strada bianca arriviamo a un bivio sulla sinistra sentiero ben segnato, cosa fare, il libro dice di continuare per la strada passando da Germignano per poi continuare per La Villa, noi optiamo per quest'ultima soluzione ....sbagliando (si fa più strada). L'autrice del libro dice che uscendo con la seconda edizione, descriverà il percorso andando a sinistra per sentiero CAI n. 6, arrivando a La Villa, prima, e con meno dislivello in salita. Dal paese continuiamo per sentiero n. 6 che a un gruppo di case, prendendo a sinistra diviene n. 6a inoltrandoci prima per bosco fitto, seguendo il sentiero a mezza costa, in alto si apre a un bel panorama, portandoci infine al Convento di Montecasale.

A questo punto siamo con 7 ore di cammino nelle gambe, proviamo a chiedere ospitalità ai frati, ma ci dicano che non fanno accoglienza....un frate mosso a compassione ci propone di accompagnarci con l'auto fino a Sansepolcro, con Giovanna ci guardiamo negli occhi e visto che siamo abbastanza cotti, credendo di non sminuire il nostro cammino, accettiamo con piacere.....(a Sansepolcro ci sono ancora 5/6 km).

Troviamo accoglienza nel monastero dei Servi di Maria. Dopo aver fatto una bella doccia, andiamo a visitare la città: città che deve il suo nome e la sua fondazione a due Pellegrini. Pare infatti che un greco e uno spagnolo, Arcano ed Egidio tornando da Gerusalemme, e portando con se alcune preziose reliquie, si fermassero in una località della Val Tiberina di nome Noceto: nella notte che trascorsero vicino alla fonte, nel bosco di noci, Arcano ebbe un sogno una visione per cui doveva fermarsi e fondare una città in onore del Santo Sepolcro di Cristo. La notizia si sparse e molta gente che viveva nei castelli sui monti scese per costruirsi una abitazione, nel luogo indicato dai Pellegrini. Questa storia, quasi leggendaria ma confermata dagli storici, è emblematica del passaggio dall'epoca feudale a quella comunale. Sul luogo della prima cappella fu edificata intorno all'anno 1000 una chiesa dedicata all'apostolo Giovanni, anche se fin da allora fu chiamata da tutti Santo Sepolcro.....A Sansepolcro si incontra un Piero della Francesca da vedere: la magnifica Resurrezione, affresco che si trova all'interno del museo civico....

La città è proprio bella, con caratteristiche medioevali e piena di particolari...uno dei quali ci ha colpito: i bellissimi portoni di casa tutti in legno massiccio (noce....). Ci concediamo una cena al ristorante....guarda caso si chiama... Il Fiorentino..... a domani.

---

## 4 Settembre 2005

### Tappa n. 3 Sansepolcro - Città di Castello ore 10 ( km. indicativi 30 )

Partiamo "pimpanti", il cielo è sereno, ma quello che ci aspetta non c'è dato sapere.....Alla porta Fiorentina, facciamo colazione a un bar, un signore ci domanda cosa facciamo e dopo averli spiegato il tutto, si congratula..augurandoci "buon cammino". Usciti dalla porta la strada offre solo traffico e gran rumore, migliorando solo al bivio della "casina gialla" descritta nella guida. Ci troviamo immersi nella campagna attraversandola tutta in pianura. In località Bastia incontriamo Fra Giovanni....francescano e dopo aver scambiato qualche pensiero sul cammino, lo salutiamo riprendendo la nostra strada. Fa molto caldo e le nostre magliette sono già zuppe di sudore.

Arrivati in località Fighelle, la guida ci fa salire verso S. Martino per poi ridiscendere sulla strada che porta al bivio per Citerna. Visto che è possibile, noi proponiamo di saltare questa inutile fatica.... (ce ne saranno altre nella giornata...), continuando per la provinciale in piano, fino ad arrivare al solito bivio per Citerna. Da qui iniziano i sali scendi che alla fine della giornata li sentirete tutti nelle gambe. Citerna è un bel borgo medioevale con una terrazza naturale dove si può ammirare, seduti su una panchina, il magnifico panorama. Scendiamo sui campi coltivati infestati da una miriade di cacciatori, che per una lepre...(che forse non prenderanno), si sono organizzati in un battaglione più i cani.

Attraversata la provinciale, prendiamo subito il bivio per Pratignone e.... salendo di nuovo arriviamo esausti in

località Le Bugne, dove ci aspettava un bel prato, sia per mangiare, che per riposare. Ora scendiamo fino a ritrovare la provinciale in località Lerchi, dove ci concediamo un gelatino con bevuta.....e via di nuovo in salita verso l'Eremo del Buon Riposo, che abbiamo potuto visitare, grazie alla gentile proprietaria. Le cose da vedere non sono molte: il chiostro e la chiesa...pensare che c'è stato S. Francesco....

Salutiamo ringraziando per la visita e scendiamo, ormai fatti, verso Città di Castello. A completare lo sfinimento, in città c'è una festa in costume, riproponendo i vecchi mestieri artigiani....molto bello, ma le stradine sono zeppe di persone complicandoci il passaggio fino ad arrivare all'Hotel Umbria, dove abbiamo cenato e pernottato. Appena toccato il letto...siamo schiantati

---

## 5 Settembre 2005

**Tappa n.4 Città di Castello - Pietralunga ore 9 ( km.indicativi 29 )....dal bivio per Candeggio - Pietralunga ore 5.**

La stanchezza accumulata ieri ci fa svegliare in ritardo al previsto,e visto che la tappa di oggi è molto lunga,decidiamo di saltare un bel pezzo di strada asfaltata, facendoci accompagnare da un'auto( società le Fonti...trasporta i ragazzi delle scuole....), fino al bivio per Candeggio. Iniziamo a camminare da lì, la giornata è stupenda, il panorama altrettanto. Arriviamo a Pieve dei Saddi, è in ristrutturazione pensavamo di non poterla visitare, invece troviamo un portoncino aperto e così entriamo : ....La Pieve sorse dove si formò una delle prime comunità cristiane nella zona dell'alto Tevere.

A quei tempi, nel III secolo, l'alta valle del Tevere era paludosa e malsana e i pochi abitanti di queste zone vivevano sparsi sulle colline. Il grande prato dove sorge la pieve e un vero e proprio altopiano e qui si raccolsero, attorno ai cristiani venuti ad evangelizzare questa zona, coloro che si erano convertiti. Il nome Pieve dei Saddi pare essere una contrazione del nome Pieve dei Santi perché qui vissero i tre santi di quella lontana epoca. San Cresceniano qui decapitato; San Florido vescovo ( patrono di Città di Castello ) che qui morì nel 599 e Sant'Amazio un suo presbitero. La prima pieve fu costruita nel IV secolo ma quella che noi vediamo ora è in parte romanica e in parte posteriore. Nella chiesa un tempo veniva conservata la "costola del drago", forse meno romanticamente una costola di dinosauro e la calotta cranica di San Cresceniano ( con cui si benedivano i fedeli, ponendola sul capo, per preservare dal mal di testa ). Sia la costola che la calotta cranica sono ora conservati nel museo della cattedrale di Città di Castello.....

L'ora è giusta, il pratino è accogliente e allora.... ci mettiamo a mangiare un boccone sotto un'ippocastano. Aggiorniamo anche i nostri diari e poi ripartiamo. Dopo 2 ore arriviamo a Pietralunga, ci sistemiamo all'Hotel Candeleto e andiamo a visitare il borgo medioevale...con la sua rocca longobarda....A domani.

---

## 6 Settembre 2005

**Tappa n.5 Pietralunga - Gubbio ore 8 ( km.indicativi 27 )**

Partiamo alle 7.10....il tempo è bello e per la prima volta vediamo la nebbia fra le valli...caratteristica di questi luoghi. Il percorso è un continuo mangia e bevi.... (come si dice in toscana) nella bella campagna egubina, con molti prati per il bestiame. In alcuni punti i sentieri hanno alte querce, facendo ombra ai pellegrini di passaggio, ai bordi delle strade ci sono molte piante di fico... ovviamente a disposizione dei pellegrini.... buonissimi.

Lasciato Candeleto arriviamo sulla provinciale, giriamo a destra, come dice la guida, poi subito dopo al primo bivio in salita, giriamo a sinistra. Non importa arrivare al bivio della Madonna dei rimedi, perché il bivio che si trova prima porta ugualmente al "bivio dei pini" descritto nella guida, in meno tempo.... e chilometri. La tappa non è molto segnata... il colmo vuole che sia una delle due tappe che ho segnato io insieme all'autrice (Angela). In particolare non è ben segnata quando da Monteieto attraversiamo la statale in località Raggio per inoltrarsi nei campi, evitando così il traffico e il rumore della strada statale che porta a Gubbio. La città è bellissima, è un posto che "rivedi" volentieri ogni volta: ..... talmente bella e ricca di monumenti e luoghi da visitare ....Gubbio è una città in cui la mattina presto senti ancora le campane suonare e sono tante, ognuna con la sua voce. Le pietre bianco rosate delle sue viuzze strette e a volte molto ripidine rimandano l'eco, che si mescola con il canto degli uccelli e lo scalpiccio dei rari passanti.....dalla piazza sottostante la chiesa di S. Francesco, nella parte bassa della città, Gubbio pare dipinta sulla collina.....

Per pernottare ci sistemiamo al convento di S. Antonio, dove suor Anna, vecchia e imbarcata, ma sempre disponibile ad ospitare i Pellegrini di passaggio, ci offre addirittura "l'appartamentino" al piano terra. Ceniamo al ristorante pizzeria La Balestra...non male. A domani.

---

## 7 Settembre 2005

**Tappa n.6 Gubbio - Valfabbrica ore 9 ( km. indicativi 30 ).....La tappa descritta nella guida si fermerebbe molto prima...a Biscina ore 6 ( km.indicativi 20 )**

Per evitare il lungo e noioso rettilineo, trafficatissimo, che porta a Ponte d'Assi, decidiamo di prendere il pullman di linea. Appena scesi dal pullman, inizia una "pioggerellina" che non fa ben sperare. Iniziamo il nostro cammino alle 7.15, siamo stati bravissimi a svegliarci presto e il presupposto di arrivare fino a Valfabbrica diviene possibile. Mentre saliamo il tempo migliora, girandosi indietro ( vi consiglio di farlo mentre camminate...) vediamo uno spettacolo...la piana di Gubbio immersa

nella nebbiolina con al centro la città che emerge dal nulla. Scendendo verso S. Pietro in Vigneto abbiamo incontrato due pellegrini (Andrea ed Annamaria di Roma), che facevano in senso contrario al nostro, il percorso che da Assisi porta a Gubbio. Dopo uno scambio di impressioni ci salutiamo, continuando in salita fino a trovare la chiesa di Caprignone: ...La chiesa e il convento di Caprignone, del quale rimangono solo poche tracce, furono costruiti dai Francescani sulle rovine di una cappella preesistente. L'interno dell'oratorio, catalogabile come chiesa-fienile, è un unico ambiente con tetto a capriate; la sola modulazione dello spazio è data dal restringimento dell'area absidale, preceduta dal grande arco trionfale ed enfatizzata da una maggiore luminosità rispetto alla navata.

Continuando in salita arriviamo a Biscina, sono le ore 13, mangiamo e decidiamo di continuare, come da nostro programma, fino a Valfabbrica. Ad un tratto il cielo diviene minaccioso, scuro come la pece...e mentre arriviamo nel sentiero, stretto in mezzo al bosco, arriva il temporale...vero e proprio diluvio. La mantella e l'ombrellino non bastano a ripararci...ci bagniamo tutti, escluso lo zaino che rimaneva ben coperto ( in questi casi, è importante avere gli indumenti asciutti per poterci cambiare ).

Tre ore di acqua fanno del pellegrino un "acquerino", in più a complicarci la vita ci si mette anche il terreno, che in quel punto bagnandosi, diviene impraticabile...scivolosissimo. Con Giovanna ci facciamo coraggio e con santa pazienza, superiamo le difficoltà in allegria. Arriviamo finalmente alla strada asfaltata che porta a Valfabbrica, ora tutto diviene più facile...anche se continua a piovere. Arriviamo a Valfabbrica dopo 9 ore di cammino. Il pernottamento e la cena la facciamo in una pensione semplice, condotta a livello familiare, siamo stati benissimo. Nella cameretta mettiamo gli indumenti ad asciugare, sembra una "bella Napoli"...Un trattamento speciale, in questi casi, va fatto agli scarponi....sono due vasche da bagno...mettendo all'interno dei giornali, in maniera che assorbano prima il bagnato.....speriamo bene.

---

## 8 Settembre 2005

### Tappa n.7 Valfabbrica - Assisi ore 3.30 ( km. indicativi 13 )

Al risveglio gli indumenti erano asciutti, gli scarponi un po' meno....Riprendiamo il cammino alle ore 8.15, il tempo non è stabile, ma al momento c'è un bel sole. Arrivati in località Il Pioppo, invece di entrare nel sentiero...scivoloso, continuiamo per strada fino a Castel S. Niccolò. Nel borgo vecchio c'è una chiesetta con un porticato, decidiamo di fermarci un po' per aggiornare i nostri diari. A farci compagnia arriva un piccolo cane, molto dolce, l'abbiamo ribattezzato con il nome "Pippo". Riprendiamo il cammino, arrivando ad Assisi rilassati e completamente ristabiliti dalle fatiche dei giorni precedenti. La tappa corta ci ha permesso di stare più tempo con Angela ( autrice della guida.."Di qui passò Francesco ), la quale gentilmente ci ha ospitato nella sua casa, facendoci anche da guida nella visita di Assisi. La città è stupenda e i luoghi di S. Francesco, da visitare sono tanti, fra questi :

La tomba di Francesco....Al di sotto della basilica inferiore, in un possente pilastro, si conservano le ossa di Francesco. Ai quattro lati, a fare da sentinelle, le urne dei fratelli più cari: Leone, Angelo, Ruffino e Masseo; fra le due scale che conducano alla cripta l'urna dell'amica che gli fu vicina fino all'ultimo e che lo tenne fra le braccia al momento del trapasso, l'unica donna che lui abbia mai chiamato fratello: Fra Jacopa dei Settesoli. Amici e compagni nella vita qui riuniti per sempre....

Chiesa di S. Giacomo al Murorupto....All'interno del convento delle suore Angeline in via S. Margherita ( suonare per farsi aprire la chiesa ). La chiesa è bellissima, nella sua estrema semplicità, e pare anche che fosse la chiesa che Francesco frequentava con la famiglia da bambino. E' una delle più antiche della città, fu infatti costruita nel 1000 da un signorotto chiamato Ubertino che ne aveva fatte tante in vita sua da meritarsi 300 anni di penitenze: A quel tempo il modo più semplice per "espiare" era quello di andare a Santiago de Compostela. Ma siccome era anche molto rischioso e faticoso, il buon Ubertino pensò invece di costruire una chiesa dedicata a S. Giacomo maggiore apostolo, su un suo terreno che donò a tale scopo all'abate della potentissima abbazia di Farfa in Sabina. La chiesa fu edificata sulle rovine di un tempio romano accanto alle mura della città e questo spiega l'etimologia del nome Murorupto: raptus muro costruito in luogo scosceso. E' bello pensare che a distanza di mille anni i pellegrini, per scelta possano visitare la chiesa che qualcun altro fece costruire forzatamente in onore del Santo protettore di tutti i Pellegrini !....

Oratorio dei Pellegrini....Bellissima cappella, non sempre aperta, dove è possibile vedere un affresco del miracolo dei galli di santo Domingo della Calzada...

San Damiano....Tutto qui è perfetto, gli ulivi i cipressi che circondano il convento paiano messi ad arte per donare delle sommesse pennellate ad un paesaggio che spazia fino all'altro estremo della valle.

Dopo aver cenato con Angela, alla pizzeria del campeggio (consigliata), andiamo a riposare nella cameretta che l'amica mette a disposizione per i pellegrini di passaggio....Domani si riparte....

---

## 9 Settembre 2005

### Tappa n.8 Assisi - Spello ore 6 ( km.indicativi 22)....o meglio quello che dovevamo fare

Ci alziamo alle ore 5.10 e dopo aver fatto colazione, preparata da Angela, andiamo insieme alle lodi,seguita dalla messa, a San Damiano, l'ambiente è veramente francescano, ed emana un magnetismo particolare....di pace e tranquillità assoluta. Usciamo dalla piccola chiesetta che è già giorno, approfittiamo per farci una foto insieme ad Angela...poi dalla porta dei cappuccini, in alto, prendiamo il sentiero n. 50 del CAI, che in salita ci porta



fino all'eremo delle Carceri. Da qui seguiamo la descrizione della guida:....seguire la strada che porta al convento di S. Benedetto....a sinistra della strada si incontra il sentiero n. 60, ma è il n. 50....cosa fare abbiamo continuato per la strada...a sinistra poco dopo incontriamo un sentiero in ripida salita, noi abbiamo letto n. 68 e non 60...cosa rifare, la cartografia della guida non è dettagliata, optiamo per continuare per la strada, ma ahimè, questa ci porta in ripida discesa al convento di S. Benedetto, per poi scendere inesorabilmente con un anello riportandoci, dopo 13 km. circa ad Assisi. Ormai era tardi per tornare indietro e non avevamo voglia di rifarci tutti quei metri di dislivello.

Arrivati ad Assisi, combinazione vuole che, entrando in un bar per prendere i biglietti dell'autobus, incontriamo uno del CAI, che guarda caso aveva aiutato Angela a descrivere il percorso per Spello del famoso sentiero 60.....grande discussione ma ognuno è rimasto del proprio parere. Quasi per farci perdonare, ci accompagna lui alla stazione ferroviaria, insieme ad un suo amico....che guarda caso (le affinità sono pazzesche) era tornato da due giorni dal "cammino de Santiago de Compostela".....misteri della vita.

Alla stazione decidiamo di non dormire a Spello come da programma, ma di andare subito a Trevi, visto che comunque la tappa Spello - Trevi si sarebbe saltata per mancanza di giorni disponibili di Giovanna. Il treno dopo poche decine di minuti, arriva a Borgo Trevi, il paese di Trevi è in alto, il cielo si fa minaccioso....ed usciti dalla stazione troviamo ad aspettarci un pullman di linea, che con 80 cent. ci porta in alto, fino alla piazza principale del paese. Domandiamo ad un vigile urbano dove fosse il convento delle clarisse (dove avevamo deciso di chiedere ospitalità), e con santa pazienza riscendiamo per belle e strette stradine tutto il paese.....il monastero era in basso.Credo che anche S. Francesco, a quel punto avrebbe avuto dei problemi a rimanere calmo....a noi c'è riuscito. Arrivati al convento non è stato facile avere subito ospitalità, abbiamo aspettato 30 minuti, per offrirci una panca in uno dei tanti saloni del convento.....alla nostra titubanza, suor Cristina a provato a conoscerci meglio, instaurando una piacevole conversazione, a quel punto visto che ci aveva conosciuto un po di più, ci ha offerto una cameretta...."alleluia".....la pazienza è la virtù dei forti. Dopo una cena auto gestita nei locali del convento siamo andati a letto. Piove ...governo ladro...speriamo bene per domani. NB: dimenticavo di dire che Trevi è un bel paese medioevale, con presenza di mura romane,molto belle.



## 10 Settembre 2005

### Tappa n. 9 Trevi - Spoleto ore 5 ( km. indicativi 18 )

Iniziamo il nostro cammino uscendo dalla porta delle mura piu in basso di come viene descritto dalla guida, trovando subito la strada che passa dalla chiesa della "Madonna delle lacrime". Il paesaggio è incantevole, le colline sono piene di piante di ulivo, che da queste parti fa da padrone, è la coltivazione principale. Poco dopo si arriva in S. Pietro in Bovara con la sua chiesa bellissima, purtroppo chiusa.Vicino alla strada per andare alla chiesa, c'è una pianta di ulivo millenario (1700 anni)....è uno spettacolo.

Continuiamo arrivando alla vecchia Flaminia, dove ci aspetta la visita alle "Fonti del Clitunno", piccolo paradiso naturalistico in mezzo a questo mondo caotico. Sulla statale il rumore è infernale, a complicare la situazione è il caldo (quasi insopportabile). Dopo alcuni chilometri di tormento, arriviamo al paese di S. Giacomo con la sua chiesa omonima, dove si può vedere gli affreschi dello "Spagna"....in particolare la rappresentazione di S.Giacomo sul miracolo dei galli di Santo Domingo della Calzada, esempio evidente di un collegamento con tutti i cammini di pellegrinaggio in Europa.

Questa cosa mi ha fatto ripensare, e i tasselli del mosaico, si sono fatti più chiari....ecco allora avere un senso il nostro tau giallo....a riprendere il colore delle frecce amarillas del cammino de Santiago de Compostela in Spagna. Riprendiamo il cammino arrivando alle porte di Spoleto,precisamente al Monastero di San Sabino (attualmente c'è un seminario).La chiesa è chiusa, ma un seminarista gentilmente ci apre dandoci la possibilità di visitare la chiesa, sia la cripta dove ci sono le spoglie di S. Sabino. Ripartiamo e dopo poco siamo in Spoleto. Troviamo alloggio nell'ostello di "Villa Redenta".

Abbiamo a disposizione tutto il tempo per visitare la città: iniziamo dalle stradine strette, purtroppo in parte con muri lesionati e impalcature, tutto dovuto al terremoto. La presenza di mura romane, ancora ben visibili, i suoi monumenti, in particolare il duomo, fanno di Spoleto una bella città. La sera prima della cena c'è lo "struscio", un via vai sul corso principale di giovani e meno giovani che mettono in mostra le loro penne di pavone, nella speranza di incontrare...l'anima gemella...chi sà.

Dopo aver cenato andiamo a riposare, la tappa di domani è lunga, e forse piena di imprevisti (è una deviazione al tracciato della guida). La tappa

arriva all'Eremita di Cesi, dove fra Bernardino, in venti anni di santa pazienza e dedizione francescana, ha rimesso in piedi dalle rovine e dai rovi. Giovanna ha una bella tendinite, essendo la tappa di domani di 9 ore, preferiamo prendere una macchina che ci accompagni fino a Fogliano, evitando un bel pezzo di strada asfaltata (per Fogliano l'autobus di linea c'è, ma purtroppo solo di giorno lavorativo...guarda caso domani è domenica...Per fissare l'auto per la mattina, ci aiutano le ragazze che gestiscono l'ostello, gentilmente prodigandosi fino a risolvere il problema con successo.

Spoleto: il Duomo.



## 11 Settembre 2005

**Tappa n. 10 Spoleto - L'Eremita di Cesi ore 9 ( km. indicativi 30)....Da Fogliano ore 4 ( km. indicativi 16)**

Alle ore 7.30 precise, come da accordi arriva l'auto a prenderci, evitando così circa 14 km di asfalto e salita. Il nostro percorso di oggi parte da Fogliano (quattro case e una chiesetta) immersa nei boschi delle cosiddette "Terre Arnolfe". Dallo zaino prendiamo le preziosissime descrizioni della tappa, scritte dall'amico La Liscia del CAI di Terni, e aiutati dai segni gialli del tau e delle frecce... (anche queste fatte dalla Liscia), arriviamo dopo un percorso meraviglioso, all'eremita.

Fra Bernardino ci dà il benvenuto, e una volta sistemati nella spartana celletta n. 8, pranziamo con lui. Il pomeriggio l'abbiamo dedicato a riordinare e aggiornare i diari, sedendoci nel bel prato dietro l'orto. Cerchiamo anche di fare il programma per domani... (la meta era Lo Speco di Narni, ma Bernardino ha detto che è chiuso per restauro e non possono ospitare nessuno al momento). Decidiamo di andare direttamente a Stroncone (evitando l'inutile attraversata di Terni). L'Eremita è un luogo magico...dove la memoria del passato non riesce ad occultarsi fino al punto di scomparire del tutto...per questo è arrivato Bernardino a farla rivivere...una utopia divenuta realtà.



È un luogo francescano per eccellenza, dove ognuno può trovare pace interiore...ricarica necessaria per tuffarci nel confronto e nel dialogo, per divenire "popolo di Dio", chiesa viva. Andiamo nella bella chiesetta a pregare, poi ceniamo all'aperto sotto l'enorme cedro del libano. A tavola come spesso succede, abbiamo intavolato un confronto su vari argomenti, uno dei quali è stato: ...sulla chiesa istituzionale, in particolare sul nuovo papa, che sembra voler tornare indietro, privilegiando le regole...oscurando così la coscienza di ogni persona

credente (scusatemi la semplicità...il discorso richiederebbe più tempo e descrizioni più consone...). Fra Bernardino a dei motti che spesso tira fuori dal cappello in momenti appropriati, sono:

LE TRE C = Contento, Convinto, Costante....(lo dice in particolare a chi si sposa).

LE TRE P = Pace, Pane, Posto....(le tre cose che si trovano sempre alla Romita).

Ore 22 è buio pesto (alla romita non c'è elettricità), ci diamo la buona notte e con la pila accesa, riusciamo a trovare la nostra celletta.



## 12 Settembre 2005

**Tappa n. 11 L'Eremita di Cesi - Stroncone (tappa di trasferimento, non classificabile, abbiamo preso il pullman di linea fino a Stroncone). Da L'Eremita fino a Cesi ore 1.30**

Ci alziamo presto, andiamo nella chiesetta insieme a Bernardino per le preghiere del mattino (lodi), dopo facciamo colazione nella caotica cucina dell'eremita, è difficile trovare le cose necessarie, diciamo che c'è uno "spagliolo" organizzato. Dopo la frugale colazione, rifacciamo gli zaini e salutiamo Bernardino, riprendiamo il cammino verso Cesi. Arrivati sulla statale prendiamo l'autobus che ci porta a Terni (...per attraversarla ci vogliono 40 minuti, figurarsi a piedi...), per poi seguire con un'altro pullman fino a Stroncone. Arriviamo per l'ora del panino, che abbiamo preso in un negozietto, dentro le mura...(credo di aver mangiato il prosciutto più buono che mi sia capitato finora).

Stroncone...nato nel medioevo come castello, appartenne prima ai monaci di Farfa e poi alla chiesa. Distrutto nelle feroci lotte contro Narni e ricostruito nel 1215 per volere di Innocenzo III, per lungo tempo fu un inespugnabile castello. Fu saccheggiata dai



Lanzichenecchi e alla fine del XVIII secolo resistette all'assalto dei Francesi. Vale la pena perdersi nelle sue viuzze che paiano una sorta di casba medioevale! Nelle sue peregrinazioni verso la valle del reatino, San Francesco fondò anche il Convento di Stroncone. Nato come piccolo romitorio e successivamente ampliato, custodisce al suo interno gli inestimabili codici miniati rinvenuti nella biblioteca dei frati.

Al convento di San Francesco è visitabile solo la chiesa, non è molto bella ed è anche un po' spettrale...forse dovuto alla presenza del Beato Antonio Vice, in una teca trasparente, con il corpo mummificato e con il capo leggermente alzato. A proposito di questo capo alzato, c'è una storia.....sembra che portata una indemoniata, in presenza del defunto, quest'ultimo alzò il capo per far fuggire il demone...e questo se ne andò....Ma!!

Dalla terrazza panoramica si vede tutta la piana di Terni e in lontananza Cesi arroccata alla base del Monte Torre Maggiore. Andiamo a sistemarci per la notte a Colmartino, nell'ostello, come consiglia la guida ( 2 km. da Stroncone...in discesa), e sistemati andiamo a vagabondare per il paese. Stroncone avrebbe bisogno di una sistemata, è nero come la pace, pieno di impalcature a sostegno dei muri delle case lesionate dal terremoto. Ceniamo all'ostello ( la signora...a richiesta, cucina per i pellegrini ). E ora tutti a nanna domani si riparte....



## 13 Settembre 2005

**Tappa n. 12 Stroncone - Contigliano ore 6.30 ( km. indicativi 20).....la tappa della guida si ferma prima...al santuario di Greccio ore 5 ( km. Indicativi 14 ).**

Riprendiamo il cammino con un bel sole. La tappa di oggi è in salita fino ai "prati", per poi scendere al santuario. Il percorso è molto bello, si passa in un ambiente boschivo suggestivo, e i "piani di Ruscio" sono uno spettacolo...vedere per credere. Lasciati i prati si inizia a scendere in un sentiero lastricato, strana cosa per chi cammina, forse è stato pensato per i Bike. La guida dice di stare attenti al bivio del sentiero che porta al santuario....a ragione, ma con un po' di fortuna...come si dice cu...arriviamo a Greccio.

...Il santuario di Greccio pare incollato alla collina, appiattito fra gli alberi che l'abbracciano da tutti i lati. Una ripida cordonata porta alla terrazza su cui si aprono le porte del convento e della chiesa. Da qui la vista è magnifica spaziando su tutta la pianura reatina. La visita al santuario inizia dalla grotta del presepe trasformata nell'anno della canonizzazione di Francesco in cappella ( 1228 ). L'affresco di scuola giottesca del XIV secolo è dolcissimo e ben interpreta la storia francescana che ci tramandano le Fonti. Si visita poi la piccola grotta-cella di Francesco e il refettorio. Salendo per una stretta scaletta si arriva al dormitorio del XIII secolo, del tempo di San Bonaventura: sono tutte cellette in legno, in cui visse anche S. Bernardino da Siena. Quindi si passa alla prima chiesa dell'eremo dedicata a Francesco, il coro ligneo molto bello è piccolo e raccolto. Nella cappella laterale un piccolo quadro che pare essere il ritratto veritiero di Francesco, fu commissionato da Fra Jacopa quando Francesco era ancora in vita. Lo ritrae emaciato e sofferente mentre si asciuga l'occhio malato, questa è una copia del XIV secolo perché l'originale è andato perso....Da vedere anche la collezione di presepi.....

...nella foto Contigliano

Sono le 12.30, ci guardiamo negli occhi...e decidiamo di continuare, facendo un pezzo della tappa di domani, fino a Contigliano. Prima però ci fermiamo a Greccio paese ( due chilometri dal santuario ), dalla sig.ra Maria titolare del ristorante del Passeggero...che mangiata ragazzi...tutta roba fatta in casa, il prezzo poi è veramente da Pellegrini (13 euro). Ripartiamo un po' appesantiti, ma la strada è in discesa...come si dice: in discesa tutti i santi ti aiutano. Dopo ore 1.30 arriviamo a Contigliano.....Piccolo borgo medioevale nel XV secolo; fù sotto la dominazione degli Sforza per poi subire l'assalto dei Borgia che la saccheggiarono. Ma nel XVI secolo i contiglianesi ottennero il permesso di ampliare la cerchia muraria e costruire l'imponente collegiata....



L'ostello è inserito in una bella villa: "Villa Franceschini", ubicata nella parte del paese in basso. La struttura è gestita da una cooperativa. Mimmo, uno dei gestori è di una simpatia unica, parlando di se dice che è uno che ascolta parlare gli altri, non vi fidate....parla sempre lui. A domani.....

## 14 Settembre 2005

**Tappa n.13 Contigliano - Rieti ore 5.30 ( km. indicativi 20)**

Facciamo colazione, salutiamo "Mimmo" e gli altri della cooperativa e iniziamo la penultima tappa. Il cammino passa per il paese di Contigliano alta....quindi sinonimo di salita....mangia e bavi come si dice da noi in Toscana. La veduta sulla piana di Rieti con dietro il Terminillo, non è male. Dopo essere ridiscesi....si risale...a Sant'Elia Reatino, dove le "fonti francescane", parlano del miracolo dei buoi:...."Nella provincia di Rieti infieriva un'epidemia gravissima e violentissima che

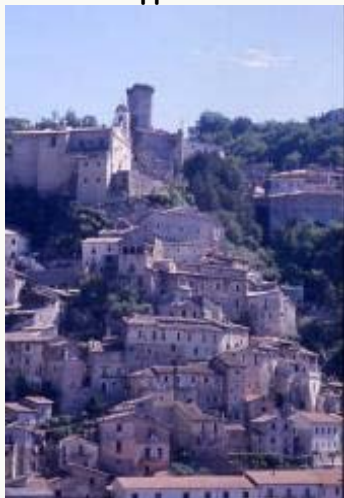
sterminava buoi e pecore". Ma un uomo ebbe una visione in cui lo si esortava ad andare a Fonte Colombo, dove dimorava Francesco, e prendere l'acqua in cui si era lavato il santo. Ottenuta l'acqua di nascosto l'uomo andò ad aspergere gli animali e....Meraviglia,... appena toccati dall'acqua, fosse pure una goccia sola, gli animali colpiti recuperavano le forze, si alzavano immediatamente e correvano al pascolo ( leggenda maggiore di San Bonaventura - 1229 ).Lasciamo Sant'Elia e arriviamo al Convento di Fonte Colombo, molto bello, forse il più bello che abbiamo visto finora.



L'atmosfera potentemente francescana che si vive fra le rupi e il verde profondo dei fianchi del colle, nella grotta dove nel 1223 Francesco dettò la Regola a fra Leone. Jorgensen nel bellissimo volume "Il libro del pellegrino", quasi un secolo fa diceva:..."nulla mi fa l'impressione di quel crepaccio in cui siamo stati or ora, e dove mi sono accorto di non aver mai, fino a questo momento, capito bene San Francesco d'Assisi. Mai, fino ad ora, mi è fatto una giusta idea del suo bisogno di solitudine e del carattere profondamente ascetico del suo genio...". L'eremo anche ai tempi dello scrittore danese era riservato all'anno di noviziato ( così come a San Damiano ad Assisi ) e, al di là della bellezza dei due luoghi, l'atmosfera di giovinezza e di entusiasmo spirituale si sente ora come allora. Molto c'è da visitare nel santuario, in particolare due luoghi carichi di significato: lo speco di Francesco e la cappella della Madonna detta anche della Maddalena. Questa è una chiesina che esisteva già ai tempi di Francesco e in cui Fra Leone celebrava la messa. E' molto semplice, sulle sue pareti resti di affreschi del XII secolo e, sulla parete sinistra il Tau tracciato da Francesco. Passando davanti alla cappella di San Michele Arcangelo, si arriva allo Speco. Da qui in poi le parole non servono più...il silenzio ti entra dentro e non c'è parola che lo possa descrivere. Scendiamo fino a Rieti, il pernottamento lo facciamo al Convento di Sant'Antonio, che dal duemila è gestito dai ragazzi della comunità di Mondo X. L'oasi viene normalmente usata per attività spirituali e culturali. Ha un bel giardino, curatissimo, con un pergolato di Uva...fantastico. Se si gradisce i ragazzi preparano un'ottima cena, che viene condivisa con loro...(noi l'abbiamo fatto). A domani...

## 15 Settembre 2005

Tappa n.14 Rieti - Poggiobustone ore 5.30 + ore 1 A/R per lo speco....in alto...molto in alto.



Facciamo colazione insieme ai ragazzi della comunità,e dopo aver ringraziato per l'accoglienza ripartiamo per l'ultima tappa.Quando si arriva alla fine di un cammino,ti prende una strana sensazione mescolata a gioia e malinconia...( mi è successo anche sul cammino de Santiago de Compostela ). La prima parte di oggi è su asfalto, fino al Santuario della Foresta...un vero gioiello: ....La Foresta non nacque come eremo e non nè ha perciò l'aspetto, è una grande casa di campagna circondata da un lungo muro dove si aprano le edicole della Via Crucis, in ceramica, di scuola napoletana del 1700, molto belle. Il tutto racchiuso da un valloncetto verde e quieto dove l'orto grandissimo è curato come un bellissimo giardino all'italiana. Era ai tempi di Francesco la casa di un prete povero che si occupava della chiesetta di San Fabiano e lì Francesco vi si ritirò in attesa dell'operazione agli occhi. Gli edifici che lo compongono risalgono a epoche diverse sia prefrancescane che seicentesche. All'interno il chiostro, semplice e curato,è pieno di fiori. Di lato si visita la stanza dove si pigiava l'uva e dove Francesco fu ospitato, la chiesa e,scendendo una scaletta che passa sotto un arco che inquadra come una perfetta cornice la campagna, si arriva alla grotta dove Francesco pregava. Si dice che qui Francesco composto parte del Cantico delle Creature, che sia vero o no l'atmosfera è quella di una perfetta pace agreste che rimanda istintivamente alla poesia e al canto. Il Santuario è ora curato dai ragazzi di Mondo X che lo tengono come un piccolo gioiello, il loro orto è talmente ben tenuto da far divenire i cavolfiori "rare piante da giardino"..... Proseguiamo per Cantalice



....Un paese che pare scivolare a cascata giù dalla collina a cui si aggrappa. Cantalice superiore fu costruita per ragioni difensive in una gola protetta da tre lati e sormontata dalla Torre del Cassero. Questa sua conformazione e le robuste fortificazioni che la circondavano e di cui si vedono ancora i resti, la protesse dalle ripetute invasioni saracene e dagli attacchi della vicina Rieti. Alla sommità del paese si trova la chiesa settecentesca che conserva le spoglie di San Feliceni, primo santo cappuccino di umili origini...Continuiamo e dopo una mezzoretta, in un boschetto, incontriamo Valerio...il ciclista trovato la prima volta a Fonte Colombo. Dopo esserci scambiati sensazioni e notizie utili ci salutiamo.Il sentiero ora è in salita...( è rinova...), e dopo una bella "camiciolata...( come si dirà in inglese...ma! )arriviamo, inerpicandosi sulle strette stradine, a Poggio Bustone e al suo Santuario, dedicato a San Giacomo.

L'ultimo sforzo per arrivare allo Speco, ci ripaga di tutte le fatiche fatte nei giorni precedenti. Qui finisce il nostro cammino,con Giovanna ci abbracciamo, stanchi ma felici per aver concretizzato "il sogno". Un pensiero all'Uomo Francesco, che ripercorrendo i suoi passi, abbiamo riscoperto: che basta l'essenzialità per vivere in sintonia con il mondo...il cammino è un



modo per conoscersi, per conoscere la storia dei luoghi dove ti fermi e.... il giorno dopo ripartire per nuove scoperte.

---

## 16 Settembre 2005

.....**Il rientro.**

Ci alziamo alle ore 4.30, il pulman per Rieti passa in piazza di PoggioBustone alle 5.10. Arriviamo in città che fa ancora buio, aspettiamo alla stazione FS il treno per Terni, dalla quale abbiamo preso la coincidenza per Orte, e da qui per Firenze. Alle ore 8 eravamo già sul treno del rientro, mi viene voglia di sentire nostro figlio Gianluca, anche per avvisarlo del nostro rientro.....Ovviamente lo sveglio....imprecazioni #\*\*. Piano piano mi rendo conto di essere tornato nel solito tran tran quotidiano.

Mentre scrivo sono passati alcuni giorni dal cammino....e come tutti i cammini, lo apprezzi più ripensando, che nel cammino stesso. Ci sono mancati i pellegrini del cammino de Santiago de Compostela, con cui dividere la fatica, le gioie, il confronto....ma nel silenzio s'impara ad ascoltare...a capire. Il confronto con le persone non c'è mancato, il solo fatto che la gente ci domandasse: "perché lo fate"?, mi sembra gettare un ponte al dialogo, un modo per iniziare a parlare con persone che non conosci...ma comunque tuo "fratello in terra...e domani chissà, forse anche in cielo..."

Certamente torni a casa rigenerato, consapevole che puoi essere di aiuto a chi busserà alla tua porta. Che altro dire...rimane fermo il concetto che "Il Cammino", per capirlo lo devi fare...solo così diventi ..."Pellegrino nel mondo".

**Guido & Giovanna**

[guidomori@alice.it](mailto:guidomori@alice.it)