

DI QUI PASSO' FRANCESCO

390 Km 15 giorni

23 Aprile-6 Maggio 2026

Sono **Fabio STOMACI di Cannole** (paesino della Provincia di Lecce - SALENTO), un camminatore che, da quando ho fatto la mia prima esperienza nel 2012 sul CAMMINO FRANCESE, non sono più riuscito ad abbandonare questo stile di viaggio che, secondo il mio parere, permette non solo di riscoprire se stessi ma di conoscere un mondo nuovo fatto di emozioni, amicizie e condivisione che la vita frenetica quotidiana lentamente ci sottrae.

Questo Cammino religioso l'ho voluto condividere con mia **moglie LUCIA** che non sentendosi pronta fisicamente era fortemente contrariata ad intraprendere quest'avventura.

Sono della convinzione che: **Se c'è volontà e determinazione non esiste ostacolo che tenga.**

Voglio precisare che se qualcuno si imbatte a leggere queste pagine, le tappe da me fatte sono fortemente personalizzate e forse un po' lunghe, condizionato dai pochi giorni a disposizione;

ognuno le deve calibrare in base alle proprie forze fisiche ed esigenze personali.

Inoltre se avete difficoltà a reperire informazioni troverete **la lista aggiornata delle accoglienze** del Cammino o per richiedere **la Credenziale**, contattando direttamente la signora Angela Seracchioli, sicuramente sarà di forte aiuto(jacopadue@yahoo.it) .

Mercoledì 22 Aprile 2026

LECCE-REGGIO EMILIA (Treno)

Dopo 5 anni dall'acquisto della guida **DI QUI PASSO' FRANCESCO** di **Angela Serracchioli**, tra i mille impegni, riesco a salire sul treno con mia moglie Lucia e con il buon auspicio di riuscire a percorrere questo Cammino religioso.

L'autrice è colei che per prima nel 2004, dopo aver vissuto l'esperienza del Cammino Francese per Santiago di Compostela, ebbe l'intuito di sviluppare questo Cammino religioso.

Lungo 365 km, inizia dal Santuario LA VERNA in Toscana, attraversa tutta l'Umbria e chiude al Santuario di POGGIO BUSTONE nel Lazio.

Raggiungere il punto di partenza non è semplice, così salutano Lecce con una bella giornata, in treno risaliamo verso Nord, incontrando nostro figlio Vittorio alla stazione di Bologna e poi continuando sino a Reggio Emilia dove ci appoggiamo da nostra figlia Agnese.

Approfittiamo della sosta per fare un giro veloce nel centro di questa tranquilla e bella città, che conserva nella Basilica della Beata Vergine della Ghiara il dipinto della "**CROCIFISSIONE del GUERCINO (1624)**".



REGGIO EMILIA – SANTUARIO LA VERNA

Giovedì 23 Aprile

La mattina dopo, carichi emotivamente per aver rivisto i figli, risaliamo in treno per **AREZZO** (via Bologna). Giunti a destinazione, prendiamo sul binario 1 Nord il treno locale (ogni ora) per **BIBBIENA** e usciti dalla stazione vi sono i bus H11 e H12 che portano al Santuario (i biglietti si pagano a bordo con bancomat, o si acquistano al tabacchino o in biglietteria, se aperta).

Alla fermata **LA BECCIA** si scende e si inizia a camminare per la salita della via Crucis, circa un km, che ci porta al vecchio ingresso di questo affascinante ed immenso **SANTUARIO**.

Sono le 15.00 e non siamo soli, vi sono tanti visitatori e pellegrini.

Avendo prenotato per tempo, raggiungiamo la reception e con 42 € cadauno ci assegnano un letto in dormitorio, cena e colazione.

Il Santuario è famoso non solo per la sua bellezza ma perché San FRANCESCO ebbe il dono delle stimmate, inoltre è uno dei tanti luoghi in cui Francesco visse nella massima povertà.

Essendo arroccato a 1180 m si ha una vista incredibile su tutto il circondario, c'è silenzio, raccoglimento e si respira un'area sacra.

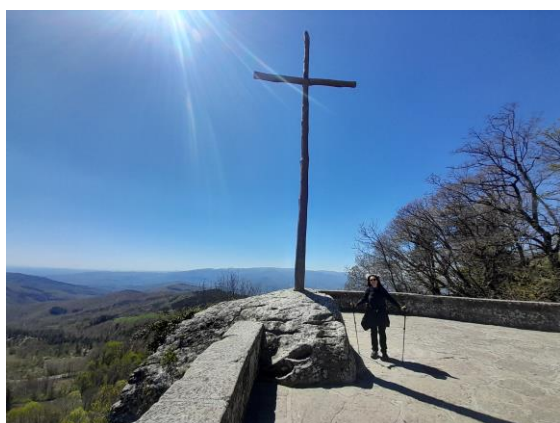
Non mancano le ricchezze artistiche come le opere di terracotta invetriata di **Andrea della Robbia** e la sua scuola (**l'Annunciazione – la Natività – la Crocifissione**), i luoghi sacri come il **Sasso Spicco** (prima capanna di Francesco), la pietra dove appariva Gesù, il bastone del Santo e tanto altro.

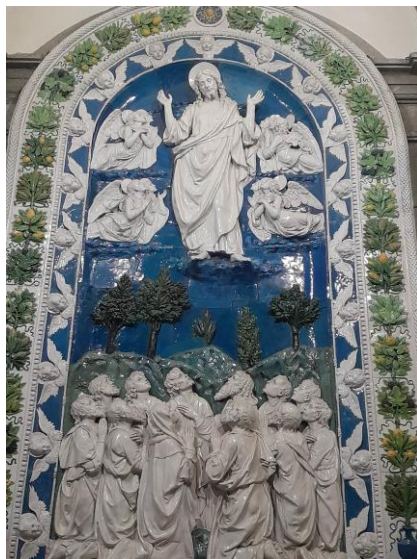
Vi è una grossa presenza di frati Francescani e con loro prima di cena condividiamo i Salmi.

E' fortemente consigliabile giungere il giorno prima e calarsi in quest'atmosfera, per poi dare inizio a questo Cammino religioso.

Ci offrono un'ottima cena abbondante, mentre i letti del dormitorio lasciano a desiderare, naturalmente qui bisogna essere equipaggiati con proprio sacco lenzuolo/a pelo, mentre sono disponibili le coperte.

Nel camerone siamo in 16 e si crea da subito una bella atmosfera, speriamo che sia così anche la notte.





1° 22 km 8 ore SANTUARIO LA VERNA –EREMO di CERBAIOLO Venerdì 24 aprile

Durante la notte è una sinfonia. Sveglia alle 4.00 e dopo una lunga attesa, alle 7.30 ci presentiamo in chiesa per le lodi. A seguire la benedizione di tutti i pellegrini (siamo una quarantina) in cammino verso Assisi e per le 8.00 ci servono un'abbondante colazione.

Emozionati iniziamo questa meravigliosa avventura in salita ed all'ombra di grandi faggi su carrareccia lunga 2 km. Costeggiamo le pendici del **monte Penna** e poi saliamo sul **monte Calvano** (1250 m).

Sbuciamo su una spianata e da lì si inizia a scendere tra sentieri ripidi e strade sterrate giungendo a quota 400 m nella bella cittadina di **PIEVE SANTO STEFANO**.

Circondata dalle montagne e bagnata dalle acque limpidissime del **Tevere**, ci fermiamo per un panino, caffè al bar, visitiamo la **Collegiata** dove ci sono anche qui opere (l'Assunzione) di **A. Della Robbia**.

Lasciando la cittadina, il percorso prosegue o su sentiero in forte salita sino a 1000 m, oppure c'è la possibilità di prendere la via sterrata che sale in modo graduale; optiamo per questa, evitando che Lucia si ritiri al 1° giorno.

Effettivamente è dura e ci facciamo ben 6 km, portandoci **nell'EREMO DI CERBAIOLO**, leggermente fuori percorso.

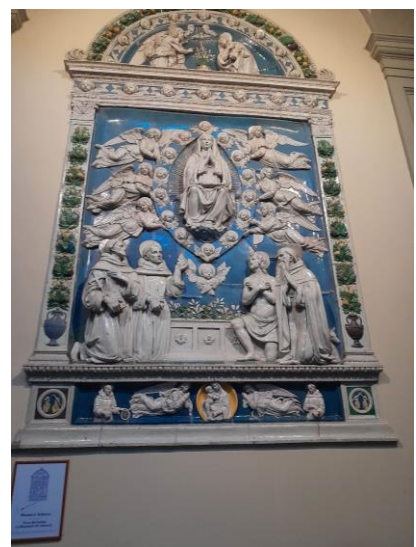
Vale proprio la pena fare la deviazione. Bellissimo ed arroccato in cima, fondato dai Benedettini nell'VIII sec., fu poi donato a San Francesco nel XII sec.

Durante la II guerra mondiale divenne postazione e deposito armi dei Tedeschi e prima della loro ritirata lo fecero saltare in area distruggendone una metà. Tra gli anni '60-70 è stato recuperato da una consacrata laica CHIARA BARBONI e poi dal 2019 è gestito dal Camaldolese Padre Claudio ed una volontaria quasi novantenne.

Lui da ospitalità massimo a 5 pellegrini che camminano con fini religiosi.

Paghiamo 38€ cadauno, si dorme con sacco a pelo (ci sono le coperte) in una cella, ed è compresa un'ottima cena e colazione.

Questo contesto surreale lo condividiamo con un altro pellegrino e prendiamo parte ai salmi ed alle lodi mattutine.





2° 32Km 11 ore (54km cum.) EREMO di CERBAIOLO – SANSEPOLCRO Sabato 25 Aprile

La notte devo scappare al bagno.

Alle 6:30 partecipiamo alle lodi con padre Claudio e subito dopo ci offrono un'ottima colazione.

Alle 8:00 ci mettiamo in cammino su un sentiero ripidissimo in salita che ci conduce alla Croce (quota 1150 m).

Percorriamo 4 km impegnativi ed agganciamo la traccia a **PASSO DI VIAMAGGIO**.

Non è altro che un agglomerato di case dove c'è un bar (chiude il martedì) per poter mangiare qualcosa. Ripartiamo su un sentiero, alternando forti salite a forti discese sino a giungere sul **monte VERDE**; si ha un'ottima visuale che spazia sulle montagne del **COSENTINO**.

Fatichiamo tanto ed entrambi abbiamo problemi con i tendini degli stinchi, il peso degli zaini di 9 ed 11 kg ci stanno massacrando soprattutto in discesa.

Si continua con un discesone nel bosco e finalmente incrociamo una carrareccia che ci porta al rifugio forestale **PIAN della CAPANNA** (ha iniziato la stagione da qualche giorno, si può alloggiare e mangiare).

Approfittiamo dei tavoli al fresco per gustare un caffè e rigenerarci. Ripartendo, poco dopo si ha la possibilità di continuare sulla carrareccia o imboccare a sinistra una mulattiera.

Essendo in discesa ci inoltriamo su quest'ultima sperando di non avere sorprese.

Il sentiero è piacevole, ci fermiamo ad un fiumiciattolo per rinfrescare i piedi ed avanziamo per chilometri sino a giungere nel borgo **MONTAGNA**.

Qui ci sono due ristoranti dove si sente l'ambiente festoso di chi ha bevuto un po' di troppo e 2 fontane dove approfittiamo per rinfrescare i piedi e consumare parte del pane.

Si prosegue su sentiero e ricominciamo a salire nei boschi, prima abbastanza verdeggianti poi aggirando la montagna attraversiamo un territorio più arido.

Finalmente dopo tanta fatica giungiamo all'**Eremo DI MONTECASALE**, di origine Benedettina fu poi donato a San Francesco; è famoso per la conversione dei fuorilegge. Anche qui ci sono i frati Francescani.

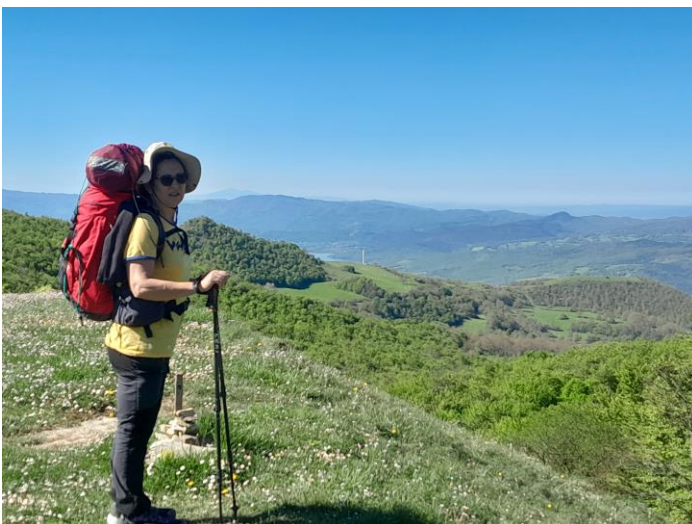
Recuperate un po' di forze ci sono 2 opzioni per scendere a **SANSEPOLCRO**:

o il sentiero ripido oppure la strada più lunga ma più dolce; per il problema tendini optiamo per quest'ultima.

Finalmente entriamo nelle mura della città da porta Romana e puntiamo dritti al **Monastero di Santa Maria dei Servi**; grazie a dei volontari offrono alloggio a donativo (15€ cadauno).

Recuperate le forze e fatta la doccia usciamo nella piazza centrale dove impera la **Torre** e la **Cattedrale** ormai chiusa; non ci resta che andare in una trattoria per gustarci un buon pasto.

Rientriamo stanchi ma soddisfatti.







3° 30 km 9.30 ore (84km) SANSEPOLCRO – CITTA CASTELLO Domenica 26 aprile

Partiamo alle 7:00 senza colazione e mentre attraversiamo il Decumano che ci porta fuori le mura dalla porta Fiorentina, impegnato a scattare foto e fidandomi di altri 3 pellegrini avanti, prendo una traccia diversa dalla mia che mi fa allungare con un giro strano.

Il tracciato per 7 km è piano su asfalto e sterrato, così lasciamo la bella **TOSCANA** ed entriamo in **UMBRIA**. A fine giornata ho la sensazione che c'è differenza tra le due Regioni, non per il paesaggio ma per la cura dello stesso e per la gente, i Toscani sembrano più accoglienti.

Giungiamo nel paese di **FICHILLE**, ottima sosta per fare colazione al bar anche se non sta sul percorso. Il proprietario ci consiglia un'altra strada che non solo accorcia il tracciato ma evita il sale

e scendi di un colle; tenendo conto dei nostri acciacchi accettiamo di buon grado il suggerimento. Con una leggera salita su sterrato entriamo nella bella cittadina medioevale di **CISTERNA**.

Ha un bellissimo belvedere dal quale possiamo osservare tutto il tragitto fatto sino ad ora.

Qui è importante vedere la **Madonna in terracotta del Donatello** (3€).

Così pure con una piccola deviazione, ed allungando di poco, si può passare da MONTERCHI per vedere la “**Madonna del Parto**” dipinto di **Piero della Francesca**; tenendo conto che oggi sarà una tappa lunga già di suo Lucia non se la sente di farla.

Lasciando il paese, imbocchiamo la discesa su asfalto e poi finiamo su strade bianche in salita sino a giungere all’agriturismo “LE BURGNE”.

Speravo in un panino ma ancora non è partita la stagione; ci consoliamo con la fontana d’acqua e le panchine che ci permettono di rigenerare piedi e corpo.

Si riscende per poi risalire ripidamente, su un sentiero modificato in loco, fa caldo ed approfittiamo di una fontana privata; grazie a Dio di tanto in tanto attraversiamo boschi.

Con un discesone giungiamo a **LERCHI**, ci si ferma al bar per uno spuntino, poi Lucia è molto stanca e quindi di fronte all’opzione se deviare allungando di 5 km con una forte salita e discesa, per raggiungere **l’Eremo del BUON RIPOSO**, preferiamo andare dritti su strada per la metà finale.

L’ingresso a **CITTA’ DI CASTELLO** è trafficato, superato il **Tevere** e le mura siamo in pieno centro medioevale.

Bellissima la piazza principale, con la sua **Cattedrale**, il **Palazzo Ducale** e le **Torri**.

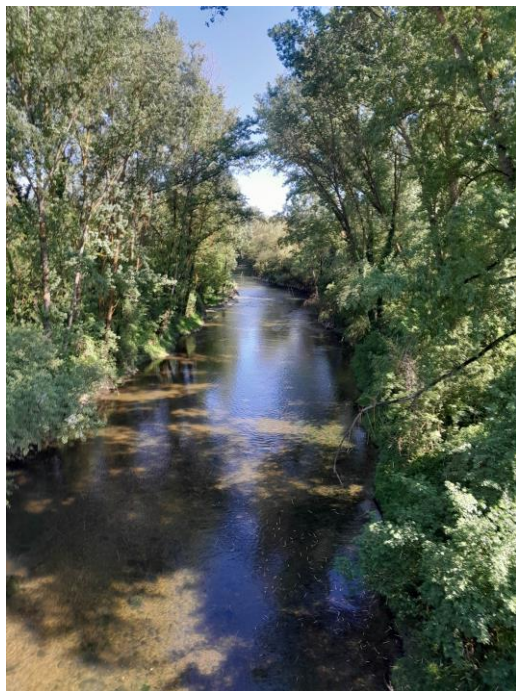
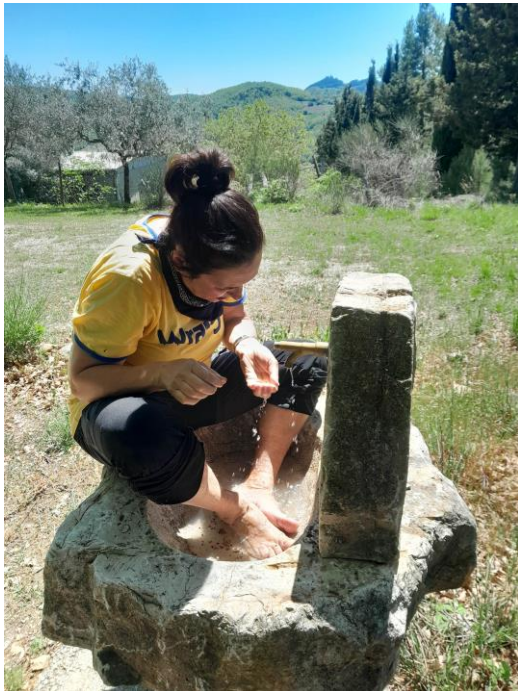
Puntiamo al monastero di **SANTA CECILIA**, dove ci accolgono a donativo (15€cadauno) e ci assegnano una camera condivisa poi con Francesca (Bresciana), una donna con cui Lucia stringerà forte amicizia.

Per 15€ accettiamo la cena all’interno, condividendola con una decina di pellegrini stranieri, tra cui Francesca ed un Francese che ripeteva sempre: **NO VINO, NO PELLEGRINO, NO CAMMINO**.

Prima di andare a letto ci concediamo una passeggiata in centro dove c’è tanta vita.

Rientriamo cotti e soddisfatti.







4° 34 Km 10 ore (118km) CITTA' DI CASTELLO – PIETRALUNGA Lunedì 27 aprile

Partiamo alle 7:00 e sbaglio direzione ed avanziamo in senso opposto comportando la perdita di un'ora; ieri avevamo lasciato il tracciato per seguire su via.

Ritornando in centro ci fermiamo al bar per una colazione veloce e poi cerco di rimanere sulla traccia Garmin anche se non vedo più la segnaletica di vernice.

Ci allontaniamo su strada e di tanto in tanto c'è qualche segno con nastro giallo, tutto questo non mi fa sentire sicuro. Finalmente dopo 6 km, ritorna la segnaletica e capisco l'equivoco.

Il percorso di Angela Serracchioli che io sto seguendo è differente in alcuni tratti rispetto a quello della Regione.

Un km dopo giungiamo al bar Sasso, ultimo punto ristoro per i prossimi 14 km.

Qui ci fanno degli ottimi panini a 3,5€, caffè e via. Dopo poco finiamo su una carrareccia che sale gradualmente in ombra.

Al 14° km incrociamo una bella fonte con panchine sotto gli alberi, ottimo punto per rinfrescare piedi e corpo. Rigenerati e consumato parte del panino si riparte alla volta di **PIEVE DE SADDI**.

Immersa tra le montagne è magnifica, qui nacque la prima comunità cristiana nel III sec.

Il nome deriva dal fatto che qui vissero e morirono 3 santi (San Crescenzo, San Florido patrono di Città di Castello, e sant'Amanzio).

Gestita da volontari, offrono a donativo dolci, frutta, caffè, birre, si può anche alloggiare; ci fermiamo a goderci un po' di relax nel prato e ritroviamo Francesca ed altri pellegrini.

Ripartendo, Francesca e Lucia decidono di avanzare con passo lento, lasciandomi andare avanti.

Il percorso è un sali e scendi nei boschi e senza difficoltà.

Finalmente alle 17.00 giungo nel bel paese medioevale ed arroccato di **PIETRALUNGA**.

Presso la parrocchia, don Francesco accoglie a donativo (15€ cadauno). Nell'attesa lavo i panni e mi faccio un giro. Dopo 90 minuti arriva Lucia; il tempo di lasciare lo zaino ed andiamo in chiesa.

Condividiamo la nostra umile camera con Francesca ed altre 2 straniere.

La sera ceniamo a buon prezzo e con un'ottimo pasto al ristorante Triangolo. Sono presenti tanti pellegrini e noi ci uniamo ad una tavolata da 10; oltre Francesca, si unisce il Francese, Antonio di Rapallo ed altri che non ricordo i nomi.





5° 29 km ore 7.30 (147 km) PIETRALUNGA- GUBBIO Martedì 28 aprile

Si parte a rilento dopo una buona colazione ed un panino preparato all'alimentari in piazza.

Tutto il percorso si sviluppa su asfalto e carrarecce, tuttavia si sale e si scende toccando gli 800 m. Di tanto in tanto camminiamo in compagnia di Francesca e verso mezzogiorno fa caldo.

Al 12° km incrociamo una fontana privata con due panche sotto un fico; segnalo questi punti acqua perché in periodi più caldi sono manna dal cielo.

Ripartendo dobbiamo arrivare al 16°km per la seconda fonte, presso la **chiesa di LORETO**, dove all'ingresso vi è uno spiazzo con degli alberi giganti ed una fontana.

Francesca e Lucia decidono di procedere a passo lento ed io mi stacco aumentando il ritmo per giungere entro le 15:30 a **GUBBIO**, orario in cui è presente il volontario che mi dovrebbe assegnare i letti.

Macino i chilometri velocemente ed incrocio altre due fontane.

Finalmente arrivo alla bellissima città medioevale che mi appare in tutto il suo splendore.

Proprio in **piazza GRANDE** c'è il convento Franciscano, dove alle spalle della chiesa ci sono gli alloggi per pellegrini.

Il volontario mi assegna a donativo (10€ cadauno) una camera solo per me e Lucia.

Ottima struttura con cucina attrezzata dove poter cucinare.

Uscendo, mentre vago nella piazza, vedo un ragazzo pellegrino Piemontese, all'apparenza insicuro ma educato, intento a cercare alloggio, li consiglio di venire da noi suggerendo di chiamare il numero scritto all'ingresso del portone; la sera rivedendolo in cucina mi ringrazia.

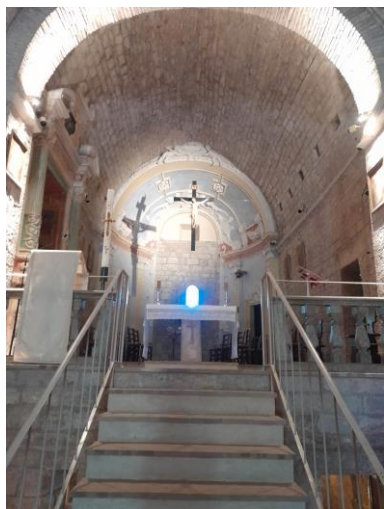
Finalmente dopo 2 ore arriva Lucia e Francesca che andrà a dormire presso altra struttura.

Avendo una cucina ben fornita decidiamo di cenare insieme all'interno del nostro convento.

Così mentre loro vanno a rinfrescarsi, faccio un salto al Conad per la spesa, prima per 3 componenti, poi per 4 (si aggiunge un altro Bresciano), poi per 5 (si unisce Antonio da Rapallo).

Prima delle 19.30, orario dell'incontro del gruppo, io e Lucia facciamo un giro nella magnifica Gubbio; passiamo dall'ufficio postale per avere informazioni su un eventuale pacco da spedire e poi ci dirigiamo nella parte alta, direzione **Palazzo DUCALE**.

Chiudiamo la serata con una bella cena a base di pasta, (offerta da Mauro il Padovano), carne, insalatona, uova, birra, dolci e frutta.





6° 18 km 6 ore (165km) GUBBIO – SAN PIETRO IN VIGNETO Mercoledì 29 aprile

Avendo recuperato un cartone, siamo riusciti ad alleggerire gli zaini di 2 kg, togliendo la doppia scarpa, indumenti pesanti e antipioggia; auspicandoci belle giornate sino all'arrivo.

Alle 8.20 aprono le poste si consegna il pacco e 10 minuti dopo iniziamo alleggeriti e con grande sollievo il cammino.

I segnali ci sono ma parla parlando non vediamo la svolta ed avanziamo perdendo una ventina di minuti.

Provveduto a rimediare al misfatto, sempre in periferia di Gubbio giungiamo alla **chiesetta DELLA VITTORINA** dove Francesco ammansì frate lupo.

Bellissima e fuori nell'area parco ci accoglie la statua in bronzo di San Francesco con la bestia.

Proseguiamo avanzando nella valle lungo una ciclabile, avendo a destra le abitazioni ed a sinistra un ruscello. Dopo 5 km giungiamo a **PONTE D'ASSI**, piccolo paese con bar, nulla da segnalare.

Lasciamo l'asfalto ed iniziamo a salire nel bosco per poi sbucare allo scoperto, di tanto in tanto ci giriamo e contempliamo tutta la vallata e la città di Gubbio che domina ai piedi del monte.

Il percorso è piacevole, fino a giungere alla cappellina **delle GRAZIE** e poco prima c'è un'ottima fonte d'acqua.

Dopo 2 km siamo a destinazione presso **l'Eremo di SAN PIETRO IN VIGNETO**; oggi tappa corta.

La struttura religiosa è bellissima ed è gestita dalla “**Confraternita di Perugia**” che ho già avuto modo di conoscere in Spagna presso l'albergue di Ponte Fitero;

sicuramente avremo un'ottima accoglienza.

Vi sono 4 volontari e nell'atrio troviamo i termos con caffè, tea e biscotti a donativo.

L'EREMO fu costruito dai Benedettini nel XII sec, poi passato ai Francescani.

Dopo l'unificazione d'Italia dovettero cederlo allo Stato come molti altri possedimenti religiosi;

tornato di proprietà della Curia è stato ristrutturato ed inaugurato nel 2009, grazie al lavoro encomiabile **dell'eremita Francescano padre Basilio**.

Il passaggio continuo di molti pellegrini disturbavano la sua vocazione, così ha lasciato la struttura che dal 2017 la gestione è stata assegnata alla Confraternita di Perugia.

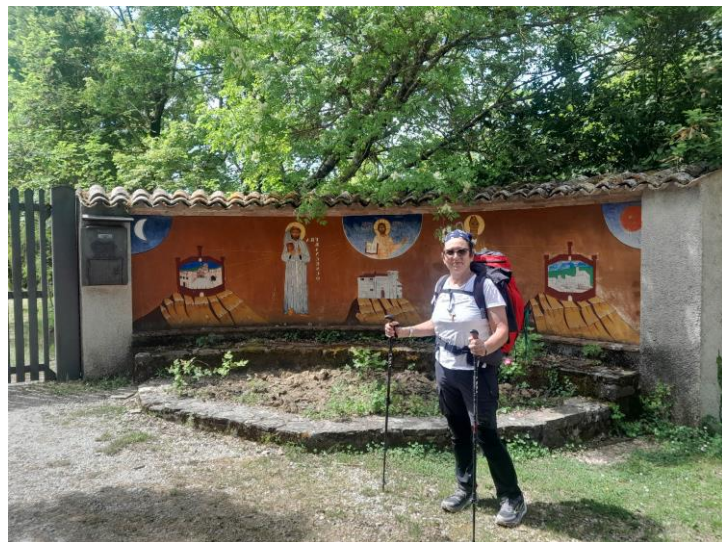
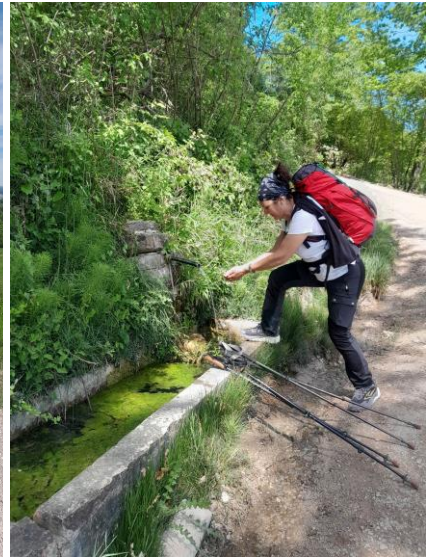
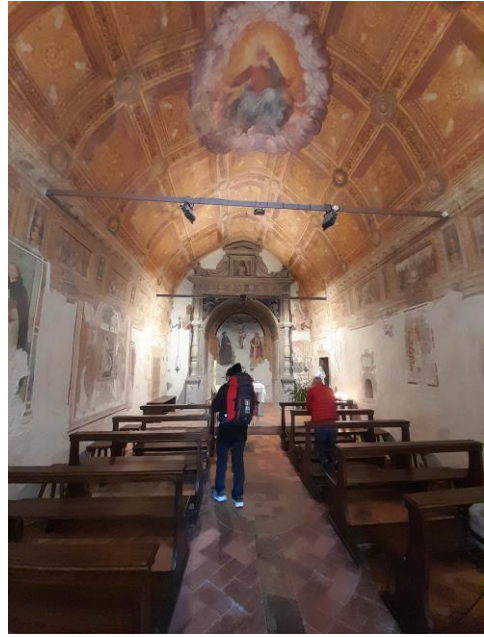
Oggi qui siamo 27 pellegrini e dobbiamo attenerci a delle regole ben precise.

Giunti nel primo pomeriggio, approfittiamo per fare il bucato.

Ci rivediamo con Francesca, Matteo, i Padovani del primo giorno, una coppia con figlio, ecc.

Alle 19.00 c'è il cerimoniale della lavanda dei piedi fatta dai volontari nei nostri confronti e alle 19.30 cena comunitaria, senza vino ma con acqua. Essendo a donativo verso 30€ cadauno.

Oggi è stata una giornata di recupero fisico mentre domani sarà abbastanza lunga avendo unito due tappe.





7° 34 Km 9 ore (199km) EREMO SAN PIETRO IN VIGNETO–ASSISI Giovedì 30 aprile

Alle 7:00 dopo aver fatto colazione ed aver avuto la benedizione, partiamo con la promessa che avrei fatto pervenire dal Salento una TAU in legno di ulivo da appendere in chiesa, in più ho promesso un tagliere ad una volontaria.

Il tempo non promette bene, anche se a fine giornata posso dire che abbiamo camminato al fresco e senza bagnarci.

Ci aspetta subito una prima salita e poi un'altra più impegnativa nel bosco.

Dopo 11 km ci troviamo a costeggiare una diga, qui mi è stato consigliato che seguendo la strada lungo il lago si eviterebbe un sali e scendi.

Così giunto al ponte, le frecce indicano a salire a destra noi proseguiamo costeggiando la diga, evitando così spreco di energia.

Alle 12:30 siamo nel bel paese di **VALFABBRICA**, dove siamo accolti da dei murales.

Ci fermiamo in piazzetta, c'è la Torre, il bar ed un'alimentari dove ci preparano degli ottimi panini a base di prosciutto nostrano

La tappa si dovrebbe chiudere, ma da accordi presi con Francesca, Lucia prenderà un passaggio per Assisi (14 km) con la macchina del marito che intanto l'ha raggiunta sul posto, io invece proseguo.

Non avendo problemi, lascio a passo sostenuto il paese osservando altri murales; dopo una discesa inizia una lunga salita di 5 km nel bosco, sino a giungere al bivio **Pieve San Nicolò**.

Qui trovo una bella fontana ed una panchina all'ombra.

Rigenerato riparto per una discesa prima lieve poi impegnativa e lunga, mentre in lontananza si intravede la Basilica di san Francesco ed il Castello che dominano sull'orizzonte.

Con l'umore alto avanzo velocemente e giunto alla statua di Padre Pio, svolto a sinistra e subito dopo a destra su un ponticello che mi fa accedere nel **bosco di San FRANCESCO**; un sentiero ripido e lungo mi conduce ai piedi delle mura entrando da **Porta San Giacomo**.

Giunto alle 15.30, Lucia mi sta aspettando da 30 minuti sul piazzale antistante la Basilica; è una gioia rincontrarci.

Dall'esterno andiamo vicino l'ingresso della Basilica Inferiore e proprio accanto c'è l'Ufficio per i pellegrini dove ci si registra e viene consegnato gratuitamente il **TESTIMONIUM** che certifica il pellegrinaggio fatto, nel nostro caso (LAVERNA – ASSISI 200 km).

Si compila un questionario, si mostra la **CREDENZIALE** (passaporto del pellegrino) che a tempo debito mi son fatto inviare via posta (donativo) dalla SERACCHIOLI e poi un Volontario ci registra.

Venendo a conoscenza che siamo degli Ospitaleri sulla Francigena del Sud, ci chiede se abbiamo alloggio ad Assisi. Effettivamente, ho prenotato in una struttura privata ma fuori mano, così si adopera per darci una mano telefonando all'Ostello LAUDATO SI, che ci accoglie a donativo (15€ cadauno) e dista 400 m, attaccato al cimitero.

Contentissimi dell'accoglienza ed avendo poco tempo prima della celebrazione della messa del pellegrino delle 18.00, decidiamo di visitare la **tomba di San CARLO ACUTIS**, e poi raggiungere l'ostello. C'è il sole ma soffia un vento freddo.

Ci spostiamo velocemente per la visita del Santo e giunti al suo cospetto rimaniamo emozionati.

C'è una fila di gente che li rende omaggio; imbalsamato con indumenti da adolescente da l'impressione che dorma.

Ci tenevamo a passare da questo piccolo grande Santo.

Impostando la destinazione alloggiativa su google map, ci fa fare un giro chilometrico spaventoso, facendoci uscire dalla porta opposta e percorrere la strada esterna sino al cimitero.

Dopo 34 km, aggiungere altri 3 km al di fuori delle mura ci disturba tanto.

Tuttavia giunti all'ingresso del cimitero, vi è questa bella struttura, dove l'Ospitalera è accogliente e ci consola confermando che entrando dalla porta San Giacomo la Basilica è a 300-400 m

Molliamo gli zaini e subito di corsa in Basilica. Visita veloce della Basilica Superiore per contemplare i dipinti di Giotto e poi giù per la visita della Tomba del Santo e la messa del pellegrino.

Durante la celebrazione ci benedicono menzionando la nazionalità.

Prima di rientrare ci reincontriamo con il ragazzo Piemontese e concordiamo di cenare insieme ad un ristorante convenzionato con l'ostello; all'ingresso giunge un quarto pellegrino di Trento che si unisce a noi.

Si condivide la cena e si scambiano notizie, infatti grazie a quest'ultimo prenoto all'ostello della gioventù di Foligno, dove non avevo ancora trovato una soluzione economica.

Noi ed il Piemontese rientriamo soddisfatti al nostro rifugio e domani lui rientrerà a casa mentre noi avanza-remo per altri 160 km.







8° 24 Km 9 ore (223km) ASSISI – FOLIGNO

Venerdì 1maggio

Usciamo alle 7:00, colazione in piazza Municipio e poi imbocchiamo Porta Cappuccini.

Si va subito in salita per **l'Eremo delle CARCERI**; sbagliando non vedo il sentiero a sinistra ed avanziamo su asfalto, percorso più lungo ma meno faticoso.

Giunto all'ingresso dell'Eremo aspetto Lucia. Superato il cancello si entra nel bosco che conduce nel luogo sacro, dove vivono i frati Francescani.

Dopo la visita dei luoghi che raccontano San Francesco, usciamo da dietro nel bosco e per riprendere la traccia avanziamo ad intuito e scavalcando un piccolo muretto ci rimettiamo sulla traccia, asfalto per 500 m.

A sinistra si prende un sentiero nel bosco, ripido ed in salita che ci porta sul **monte SUBASIO** (1100 m). Essendo una bella giornata si ha una vista che spazia su tutta la valle sino a Spoleto. Camminiamo in quota sui prati per chilometri godendo del panorama.

Poi inizia la discesa in ombra, passiamo dalla **Fonte Bregna**, scorre acqua ma vi è un cartello con su scritto "non controllata".

Continuiamo a scendere e negli ultimi 3 km il bosco lascia spazio alla macchia mediterranea e la discesa è ripida.

Spuntiamo finalmente alle porte di **SPELLO**, ci accolgono oltre i resti di un **vecchio acquedotto Romano**, un'ottima fontana per rinfrescarci e dissetarci.

La cittadina medioevale è bellissima. Oggi è il primo maggio e c'è tanta gente in giro.

Giunti nella piazza principale, c'è una alimentari aperta e ci facciamo un'ottima pinza (3.5€) con prosciutto e formaggio e una birra $\frac{3}{4}$.

Dopo aver gustato un ottimo caffè, lasciamo la città dalla **porta Romana**, adiacente vi è una grossa **Torre, il vecchio assetto stradale** ed una scritta che attira la nostra curiosità (**Spello bellissima colonia Iulia**).

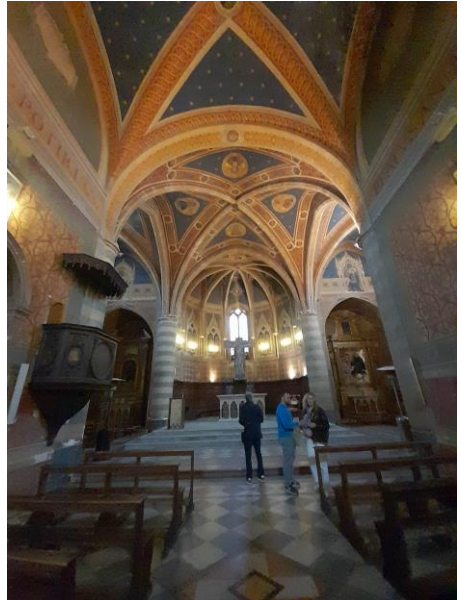
Prendiamo l'asfalto ed avanziamo per 6 km in piano nella valle, sino a giungere a **FOLIGNO**, una grossa città con una vasta periferia che non disturba.

Puntiamo all'Ostello della gioventù (25€ cadauno inclusa colazione). Sono cortesi e per la sera ci preparano la cena a 18€ cadauno.

Velocemente doccia e panni, poi approfittiamo per visitare il Centro storico; per quanto sia bello non è alla pari di Spello, la presenza di palazzi moderni hanno rovinato il fascino medioevale.

Sto notando che dopo aver lasciato Assisi incontriamo meno pellegrini.







9° 34 Km 10 ore (257km) FOLIGNO- SPOLETO Sabato 2 maggio

Ottima colazione e poi lasciamo Foligno. Il primo paesino che incontriamo è **SANT'ERACLIO**, molto piccolo, bello e si sviluppa dentro le mura con una porta di ingresso e una di uscita sull'arteria stradale che collega tutta la valle.

Continuiamo a seguire la segnaletica di Angela ed essendo insufficiente mi aiuto con il garmin..

Lungo il cammino incontriamo molti gruppi di camminatori del posto che hanno approfittato del ponte per una scampagnata.

Sbaglio in una campagna olivetata e decido di continuare seguendo la traccia della Regione che si sviluppa parallelamente ma più in alto e con una buona segnaletica.

Dopo un salitone giungiamo a **TREVI**, piccola cittadina bella ed arroccata. Ci fermiamo su un grande spiazzo alberato adiacente alla piazza principale, dove da una alimentari/macelleria ordiniamo degli ottimi panini.

Come lasciamo Trevi, 200 m fuori percorso vi è la chiesa di **Santa MARIA DELLE LACRIME** e nel suo interno vi è il **dipinto del Perugino "l'Epifania"**; chiesa molto bella e si entra gratuitamente.

Si prosegue tra sterrato ed asfalto giungendo nel borgo di **San PIETRO in BOVERA**, qui è segnalato un olivo millenario ma venendo da una terra di ulivi non mi suscita tanta emozione.

A questo punto i percorsi tra quello di Angela e quello della Regione si dividono, quest'ultimo sale in quota noi scendiamo passando anche da una fontana ottima per rinfrescarci. Proseguendo lungo il crinale giungiamo al **castello di PISSIGNANO** e poi giù sino alla strada consolare della FLAMINIA, dove a 300 m fuori percorso vi sono le **FONTI DEL CLITUNNO**.

L'ingresso è a pagamento (6€) e servono 30 minuti per visitarle.

Decidiamo di proseguire perchè la strada da percorrere è lunga ed il sole si fa sentire.

Con un ponte scavalchiamo strada e ferrovia e ci ritroviamo sulla ciclabile che collega Assisi a Spoleto; si sviluppa in modo rettilineo lungo un fiume.

In lontananza si vede Spoleto e ad un certo punto invece di abbandonare la ciclabile e passare dal paesino San Giacomo per una sosta, decidiamo di tirare dritti. Per quanto il percorso sia al piano, la lunghezza ci sfianca, infatti l'ingresso di **SPOLETO** sembra non finire mai.

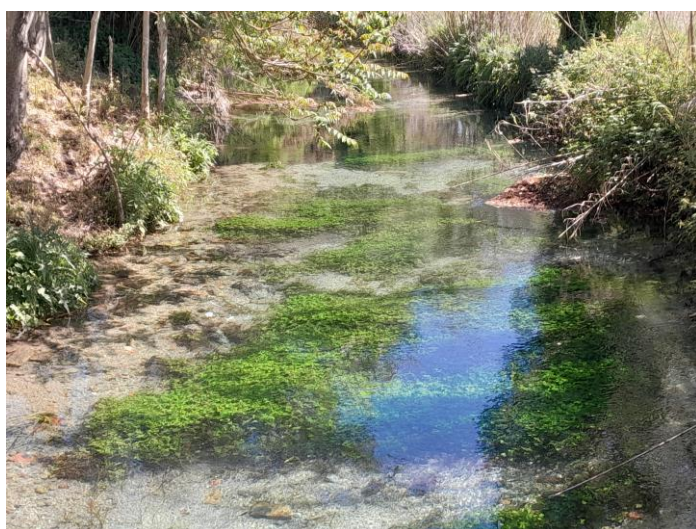
Ci fermiamo all'Ostello della gioventù (700 m dal centro) dove con 35€ cadauno ci danno una camera e colazione inclusa.

Recuperate le forze ci spostiamo in centro e con delle scale mobili interminabili, comodamente giungiamo sulla **ROCCA** dove vi sono dei truck food, acquistiamo e sorseggiamo una birra rigenerante.

Non ci resta che iniziare a scendere passando dal **DUOMO** e poi in **piazza Mercato** ci fermiamo a cenare. Stanchi rientriamo a dormire.







10° 30 Km 9 ore (287km) SPOLETO – ROMITA DEI CESI Domenica 3 maggio

Uscire da Spoleto è facile, il primo tratto è su strada comunale poi 2 km su strada statale, serve solo un minimo di attenzione. Giungiamo a **San GIOVANNI di BAIANO**, nulla da segnalare tranne la presenza di due bar, subito dopo c'è il paesino di **BAIANO** dove ci immettiamo su una strada di campagna ed iniziamo a salire in ombra. Oltrepassiamo da un sotto passo la ferrovia e ci troviamo nel paesino di **CROCE MAROGGIA**, dove vi è una piccola alimentari.

Continuiamo a salire senza grandi difficoltà e giungiamo in un piccolo borgo di 20 anime **RAPICCIANO**. Non c'è niente ma è una bomboniera ed il fontanile al suo ingresso ci permette di rinfrescarci, fare rifornimento acqua e mangiare qualcosa seduti.

Saliamo ancora giungendo ad 1 km da **MACERINO**. Se si lascia il percorso dopo 200 m vi è un bar ristorante e dispongono anche di camere. Ottimo caffè ad 1€.

Sino a qui sul percorso di Angela abbiamo individuato solo 3 segni con vernice, mentre quello della Regione non passa da queste zone.

La carrareccia che ci porterà alla ROMITA è in salita, si sviluppa nel bosco e spesso è molto sconnessa.

Abbiamo la foga di arrivare, sembra irraggiungibile, di tanto in tanto mentre ci spostiamo tra le pendici si presentano ai nostri occhi degli ottimi panorami.

Finalmente in pieno bosco giungiamo alla **ROMITA di CESI**.

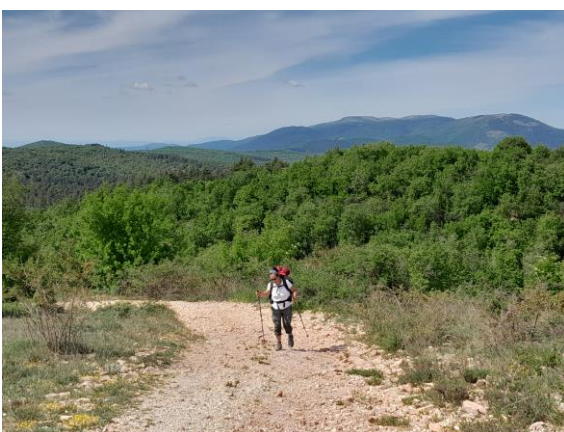
Recuperata da **Fra Bernardino** (venuto a mancare 3 anni fa), viene gestita da volontari che seguono la sua regola: silenzio e semplicità.

Non c'è luce, non c'è acqua calda tuttavia vi sono dei secchi d'acqua per i vari servizi.

Con noi vi sono solo altre 2 pellegrine straniere e 6 volontari; che pace.

Ceniamo alle 19.00 all'aperto, si sfruttano gli ultimi scampoli di luce; una cena semplice, accompagnata con acqua, fa freschetto ed un bicchero di vino sarebbe stato gradito.

Rientriamo nella celletta assegnataci e questa volta oltre al sacco a pelo ci copriamo anche con le coperte.







11° 36 Km 10 ore (323km) ROMITA DEI CESI – AGUZZO Lunedì 4 maggio

Sveglia alle 6:00, lodi alle 6:30 e poi una buona colazione ma nel max silenzio.

Alle 7:45 riprendiamo il cammino in discesa nel bosco. Dopo un km il percorso indicato su garmin sparisce, mentre è ben segnato quello **DEI PROTOMARTIRI**.

Tenendo sotto controllo la mappa riesco a riagganciarlo allungando giusto di 1 km.

Giungiamo alla periferia di **CESI**, c'è un bar ma siamo ancora sazi e quindi proseguiamo a scendere sempre su asfalto sino a giungere a valle.

I chilometri scorrono ed approfittiamo per una sosta al fresco, all'ingresso di un capannone; la proprietaria ci offre un caffè che è molto gradito.

Si avanza giungendo nella caotica zona industriale di **TERNI** e ce ne vuole per tirarci fuori, vi è anche un bar ed una farmacia.

Finalmente ci allontaniamo dal caos risalendo verso **COLLESCIPOLI**, qui ci facciamo i panini nel supermercato che consumiamo più avanti vicino ad un lavatoio.

Attraversiamo il paese e continuiamo su asfalto. Prima di rimetterci su sterrato incrociamo due fontane.

Ad un certo punto bisogna guardare un fiume e con un po' di attenzione riusciamo nell'impresa.

Poi si ricomincia a salire e scendere sino a giungere ad un bivio in cui per chi volesse andare allo **SPECO DI NARNI** bisogna affrontare una salitaccia di 3 km con un dislivello di 400 m, per poi riscendere al punto di partenza e continuare per altri 3 km sino al borgo di **AGUZZO**.

Oggi il percorso è lungo e decidiamo che Lucia avanzerà per gli ultimi 3 km seguendo sia le frecce che google map ed io cercherò in poco tempo di salire e scendere.

Lei si allontana ed io parto a razzo sulla ripidissima sentendo in lontananza l'abbaiare dei cani e la voce del pastore che li sgrida.

In poco tempo giungo sull'Eremo ed. ad accogliermi vi è un frate Franciscano.

Questo luogo sacro risale all'anno 1000 per volontà dei Benedettini e poi, dato a san Francesco, lo volle ampliare. Qui si narra il miracolo di san Francesco che trasformò l'acqua del pozzo in vino.

Riprendo la discesa giungendo dopo 1,30 ore al punto di partenza, ma come riparto vi sono 4 maremmani che sorvegliano il gregge, incazzati che non mi mollano con le loro ringhiate mentre il pastore è sparito.

Lasciata indietro la paura mi inoltro nel bosco e costato che stranamente le frecce che oggi ci hanno accompagnato sono sparite, mi nascono diversi dubbi e penso subito a Lucia che ormai dovrebbe aver raggiunto l'alloggio (**A CASA DI ANGELA**) che ci accoglierà a donativo (70€).

Sono le 18.15 quando varco la porta di Anna Maria e Marco (Bresciani). Una coppia di pellegrini, che per diversi mesi dell'anno si spostano in questa loro stupenda dimora a dare supporto a chi ha la fortuna di fermarsi.

Questa non è una tappa schedulata ma perdere questa accoglienza è un sacrilegio.

Abbiamo un trattamento eccezionale, non solo per il confort della casa, ma ci offrono una cena squisita ed abbondante; passiamo delle ore a chiacchierare.

E' di obbligo invitarli come nostri ospiti giù in Salento, in più li prometto di inviarli un tagliere in legno di ulivo di mia fattura; questa è la seconda promessa che dovrò mantenere.







12° 28 Km 9 ore (351km) AGUZZO - CONTIGLIANO Martedì 4 maggio

Dopo una tranquilla nottata, la mattina ci offrono una super colazione e visto che pioviggina si offrono di accompagnare in macchina Lucia prima allo **Speco di Narni** e poi a Stroncone; il paese successivo dove io dovrei arrivare a piedi dopo 5 km.

STRONCONE è una bella cittadina medioevale.

Finisce di piovere e dopo i saluti ripartiamo lungo una lenta salita di 6 km su percorso sterrato e nel bosco che ci porterà a **PRATI** (950 m) una vasta spianata.

Incontriamo una fonte acqua, poi prima di spianare io sono avanti e Lucia sbaglia sentiero ed inverte il cammino.

Fortunatamente si accorge che sta scendendo e si ferma, riuscendo così a ritrovarci dopo 30 minuti.

A PRATI vi è un bar aperto e avanziamo immersi nella foschia.

Una discesa ci porta al **SANTUARIO di GRECCIO**, siamo entrati nella regione **LAZIO**.

Questo luogo sacro è famoso perché qui San Francesco inventò il presepe.

Il Santuario ospita il museo dei presepi ed è stato ammodernato.

Ci fermiamo a mangiare mezzo panino, un caffè al bar e poi proseguiamo per il **borgo di GRECCIO** che è quasi attaccato al Santuario.

Per 4 km si scende giungendo nel paese di **CONTIGLIANO**.

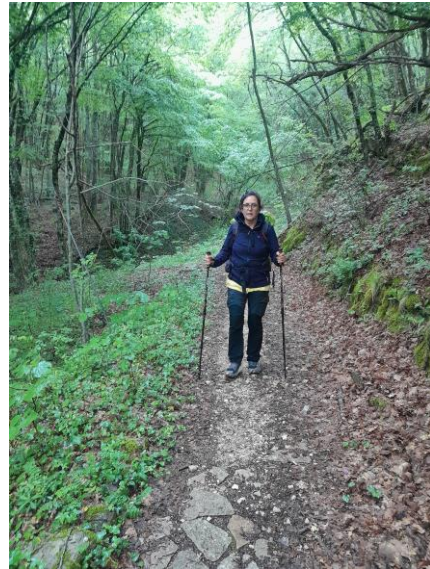
Ho provato più volte a prenotare l'Ostello della gioventù e finalmente quando qualcuno del comune risponde mi comunica che al momento non stanno offrendo il servizio.

Prenoto ad un privato per 50€ (entrambi), ci offrono una stamberga adiacente la sua casa.

Il paese si sviluppa su una strada ma non ha niente da raccontare.

Facciamo spesa e ci cuciniamo.







13° 40 km 10 ore (391 km) CONTIGLIANO – POGGIO BUSTONE Mercoledì 5 maggio

Tappa lunga. Alle 6:50 siamo in cammino in salita.

Si giunge a **CONTIGLIANO Vecchia** e poi si avanza tra sentieri e carrarecce.

Il tempo è nuvoloso ma sono speranzoso che non pioverà.

I segni di Angela di tanto in tanto ci accompagnano, così cammina cammina sbuchiamo nel piccolo **borgo di Sant'ELENA REATINO**, ci fermiamo nella piazza per consumare un po' di pane.

Molto carino; domina la chiesa ed il murales che racconta il miracolo fatto da San Francesco in questo posto.

Continuando su sentieri giungiamo **nell'Eremo di FONTE COLOMBO** dove san Francesco scrisse la regola. Visita veloce, ottimo caffè alla macchinetta e ripartiamo giungendo alla periferia di **RIETI**.

Proseguiamo sull'argine del **fiume Velino**, con le sue acque limpide; all'altezza dei resti **del ponte Romano**, imbocchiamo per il centro storico. Molto bello e raccolto.

Passiamo dalla **Cattedrale**, dal **Palazzo Ducale** e poi puntiamo alla stazione.

Sono le 12.30, mancano 18 km e per di più in salita, per giungere a destinazione. Concordiamo che Lucia dopo 22 km prenderà il bus delle 14.30 mentre io proseguo, l'appuntamento è a casa di Elena, una volontaria che da ospitalità a donativo (15€ cadauno).

Lascio la città senza intoppi e difficoltà; tra salite e discese dopo 5 km giungo al **Santuario LA FORESTA**; anche qui si raccontano dei miracoli fatti da san Francesco al suo passaggio, inoltre scrisse il Cantico delle Creature. Si continua a salire nel piccolo borgo arroccato di **CANTALUCE**. C'è una salitaccia per il centro storico, poi dal castello una scalinata ripidissima mi riporta giù.

Vi è anche un bar; a riguardo segnalo che le fonti acqua non sono mancate.

Si continua su sentiero nel bosco, pensavo di aver raggiunto ormai la quota ed invece mi ributta a 560 m per poi risalire ad 800 m; pur mantenendo un passo veloce sembra che non arrivi mai.

Finalmente il sentiero sbuca dal bosco proprio alla casa di Elena, dove una segnaletica ben evidente richiama l'attenzione dei pellegrini.

POGGIO BUSTONE è famoso sia perché è il paese di **Lucio Battisti**, sia perché vi è un altro Santuario voluto da San Francesco.

Finalmente alle 16.30 riesco a rintracciare Lucia che giunta in bus ha dovuto trovare questa casa di accoglienza tra mille viuzze.

Mollo lo zaino e partiamo alla volta del **SANTUARIO** che dista un km.

Si presenta fortemente ristrutturato come gli altri visitati nella regione Lazio.

Da lì in 20 minuti si sale ripidamente allo **SPECO**, cioè la piccola grotta dove san Francesco pregava.

Qui c'è una tradizione che:

una volta giunti allo SPECO, vi è una campana da scampanellare ed il suono che si propaga tra le montagne annuncia la fine del CAMMINO.

Effettivamente dopo 390 km è emozionante sapere che siamo riusciti a giungere insieme a destinazione.

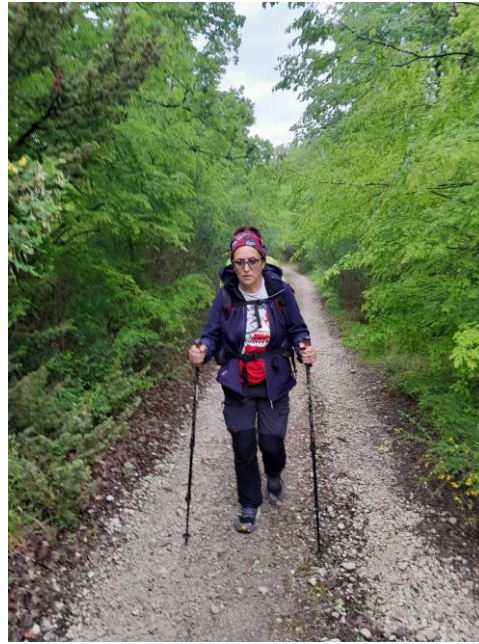
Presi dalla gioia inviamo un po' di video a chi ci ha seguiti in questo Cammino.

Soddisfatti e appagati della meta raggiunta, scendiamo prima alla ricerca della fermata del bus, che domani alle 7:00 ci riporterà a Rieti, poi approfittiamo a farci degli ottimi panini per il viaggio, in un alimentare dove la proprietaria è di animo bollente.

Finalmente entro nel comodo alloggio di Elena, con cui abbiamo concordato anche la cena (30€ totale).

Dopo una giornata di corse, posso iniziare a rilassarmi con una doccia.

Per cena siamo in compagnia non solo di Elena ma anche di un inglese e di una caraffa di vino.









14° POGGIO BUSTONE – RIETI – ROMA- LECCE in bus

Giovedì 7 maggio '26

Sveglia alle 5:30, colazione fugace ed alle 7:00 prendiamo il bus degli studenti che scendono a Rieti. Giunti alle 8:00 al capolinea della stazione ferroviaria, prendiamo il secondo bus per Roma Tiburtina ed alle 11.00 il Flixbus che ci porterà nella nostra amata Lecce, dove nostra figlia ci recupera per giungere con tanta soddisfazione a Cannole ma con il dispiacere di aver abbandonato questo stile di vita e quei luoghi che ci hanno tenuti impegnati per 15 giorni.

A questo punto dopo 390 km non mi resta che tirare le somme e fare le mie considerazioni.

Innanzitutto soddisfatti che Lucia nonostante i suoi acciacchi e senza essersi allenata è riuscita a giungere alla fine.

Il Cammino è molto impegnativo, molto bello ed inoltre ben organizzato con le accoglienze povere.

Il tratto di 200 km LA VERNA – ASSISI è qualcosa di unico.

Nel 2004 **Angela SERRACCHIOLI**, una visionaria, partendo dalla sua esperienza in Spagna sul Cammino Francese, riesce grazie al suo impegno fattivo a creare il **primo Cammino di San Francesco** e con esso un nuovo mondo fatto di pellegrini ed una rete di accoglienza.

Oggi, a distanza di vent'anni, nel Centro Italia ne sono nati altri Cammini, a volte molto simili in alcune tappe, portando così tantissimi camminatori, un forte indotto economico e propagandistico della zona.

Tuttavia ho il rammarico nel aver scoperto che: sia la Politica che l'Ordine dei Francescani, non hanno dato il giusto riconoscimento a questa Donna, anzi sembra quasi che l'hanno voluta nebulizzare.

Basti pensare che il primissimo Ostello per pellegrini, creato da lei in Santa Maria degli Angeli, glielo hanno fatto chiudere, nonostante tutto quello che aveva creato, nonostante funzionasse alla perfezione. Il grazie commiserevole va al Provinciale (Capo dei Francescani) che sicuramente non conosceva per niente la REGOLA di San Francesco, scritta proprio per loro.

Forse il Dio Denaro e il Potere hanno una valenza superiore, ad una esistenza fatta di semplicità.

Non ho avuto modo di incontrare questa Donna ma ho avuto il piacere di avere il suo supporto nei momenti di bisogno; in lei di certo non manca lo Spirito del Servizio e dell'Accoglienza.

Grazie

Se devo esprimere un giudizio sul CAMMINO appena fatto, tenendo conto delle esperienze avute in tanti altri percorsi in Spagna, Portogallo e Italia, mi sento di metterlo al primo posto, considerando:

La bellezza naturale,

La ricchezza storica monumentale,

L'accoglienza,

Lo spirito sacro che si respira e

La segnaletica.

Secondo me in pochi anni sono stati veramente bravi a strutturare questo pezzo di BELLA ITALIA.

Per curiosità o info:

Fabio STOMACI e Lucia RUSSO cell.388 6334949 stomaci.fabio@gmail.com