

Sulle orme di Francesco

“Anche un cammino di ventimila leghe inizia dal primo passo”.

(antico proverbio cinese)

E rieccoti in cammino.

Avevi scrutato con attenzione le previsioni meteo, alla ricerca di una finestra di tempo complessivamente favorevole che ti consentisse di partire. Questa volta da solo, dato che Angelo, il tuo compare di strada, ancora incatenato al lavoro in banca, aveva dovuto dare forfait.

Dopo qualche rimuginamento avevi sentito anche Gigi Bettin, coautore di una guida sul cammino¹ che ti aveva rassicurato e, alla fine, avevi optato per la solitaria.

D'altro canto l'avevi già fatto in terra di Spagna, per quindici giorni, percorrendo il “cammino aragonese” e parte del “frances” e qui la strada da fare è anche meno.

Angelo aveva condiviso con te altre vie² ed è un ottimo compagno di viaggio, ma così va la vita.

La fase di preparazione logistica era stata approntata seguendo la guida, curiosando sui siti internet, seguendo i gruppi di Facebook, fra i quali spicca quello della grande Angela Maria Seracchioli che ha inventato il cammino di Francesco³.

Avevi deciso di affrontare la variante sud, con partenza da Rieti e arrivo ad Assisi. Per la parte nord, dal Santuario de La Verna ad Assisi, ci sarebbero stati altro tempo ed altre occasioni.

Ma perché?

La vogliamo spazzare via questa domanda, anche questa volta?

Francesco per te non è un santo qualsiasi, anche prima della recente amplificazione causata dalla decisione di Papa Bergoglio di assumere, per la prima volta, questo nome.

Tuo nonno si chiamava Francesco, come tuo padre, tuo suocero, il tuo nipote “romano” e il tuo fratellino maggiore scomparso solo dopo quaranta giorni di vita.

Non hai avuto figli maschi, ma due splendide ragazze, altrimenti la scelta del nome di battesimo sarebbe stata ineluttabile.

¹ “La via di Francesco” di Giulietti e Bettin – Edizioni San Paolo - 2012

² “La via degli Abati” da Pontremoli a Bobbio e “La via degli Dei” da Bologna a Firenze

³ “Di qui passò Francesco” di A.M. Seracchioli –Ed. Terre di Mezzo - 2013

Poi Francesco ti era sempre piaciuto per la sua sublime follia, lo spirito di disadattato rispetto al comune modo di vivere e di intendere la vita, alle convenzioni, all'attaccamento alle cose terrene.

A volte ti era capitato di pensare cosa avresti potuto fare se ti fosse capitato un figlio come lui!

Il povero Bernardo, padre del Poverello, non deve avere avuto vita facile con un figlio simile! Quello a cui aveva affidato la vendita di alcune mercanzie e lui, come tutta risposta, aveva destinato il ricavato al restauro della chiesa di San Damiano, come ricorda bene una lapide sull'esterno della cattedrale di Foligno.

Ma non c'è solo Francesco in questo cammino. C'è la possibilità di godere ed apprezzare la natura (o, se vi piace, chiamatela pure creato) che non è un aspetto da poco nel Lazio e in Umbria, splendide regioni della nostra Italia che, come spesso accade a chi siede sopra uno scrigno ricolmo di cose preziose, ci capita di trascurare o di non considerare a dovere.

Sapevi che avresti raggiunto delle città gioiello (Spoleto, Foligno, Spello, Assisi) e borghi meno noti e meno abitati, ma altrettanto belli.⁴

E poi dove la metti la voglia di ritornare in strada, con lo zaino sulle spalle, nelle giornate primaverili e così lunghe e così luminose da consentirti di spalmare chilometri e fatica su più ore?

Oppure come direbbe Tiziano Terzani "...per riprovare quella gioia unica che solo i drogati di partenze capiscono, quel senso di libertà che prende nell'arrivare in posti dove non si conosce nessuno, di cui si è solo letto nei libri altrui, di quell'impareggiabile piacere nel cercare di conoscere in prima persona e di capire".⁵

Bastano queste risposte?

E allora è il caso di partire e di affrontare la

Tappa di avvicinamento (Lecco - Roma)

Si va in treno, da Lecco a Milano con il regionale di prima mattina e il moderno Frecciarossa che ti consente in tre ore di raggiungere la capitale.

All'arrivo fai in tempo a rimanere incastrato con lo zaino sulle spalle nelle porte scorrevoli della metro di Roma Termini, dopo che una solerte zingara ti ha aiutato nell'emissione del biglietto alle macchinette e si è velocemente impadronita della moneta di resto erogata e in breve sei all'Anagnina. Fa caldo e nello spiazzale assolato, dove si celebra la festa di non sai che etnia (nonostante gli sforzi non riesci a localizzarne l'idioma o la melodia che accompagna un predicatore più o meno improvvisato) ti raggiunge tua cognata Barbara che ti conduce a casa dove trovi i nipoti Francesco e Andrea.

Tuo fratello Ermanno arriverà poco più tardi, trattenuto da una manifestazione sull'acqua pubblica. Fa il sindacalista di una sigla non confederale e, ogni tanto, lo fanno lavorare anche di domenica. Sta profondendo molte energie e tempo in questa attività che, evidentemente, gli piace. Ai tempi ti sei permesso di raccomandargli, come diceva il buon Talleyrand, di "non eccedere nello zelo". Ma ogni vita ha la sua traiettoria, i suoi capitoli e i suoi paragrafi che ognuno si scrive da sé, spesso con l'intervento

⁴ Trevi, Scheggino e Ceselli, solo per citarne alcuni.

⁵ Tiziano Terzani – "Buonanotte, signor Lenin" – TEA Editore 2012

del caso che ci mette lo zampino o si diverte a scompigliare piani e progetti, decretando svolte e avvenimenti.

Il pomeriggio trascorre piacevolmente a chiacchierare in giardino e i nipoti ti fanno vedere tutti i loro giochi, le loro cose, salvo poi sprofondare in un benefico pisolone.

Ermanno, come al solito, vuole coinvolgerti nelle novità tecnologiche, che vanno dalla creazione di un tuo blog dove raccogliere in modo ordinato le immagini, i testi che hai accumulato nelle tue esperienze di cammino, fino all'adozione del GPS, strumento che ti dà la possibilità di seguire i passi di qualche viandante che, in precedenza, ha percorso la strada che devi affrontare. Come una sorta di bavetta che lascia la lumachina mentre cammina. A sua volta, tu puoi lasciare la scia del tuo cammino a disposizione di qualcun altro.

Tutto diventa più semplice e sbagliare strada diventa più difficile. Ti riprometti di pensarci, ma anche questo cammino lo affronti con una guida cartacea e confidando sulla segnaletica (in due o tre occasioni avrai modo di rimpiangere di non avere con te un GPS!).

Si va a letto presto, dato che domani la sveglia è alle sei. Grazie Ermanno e Barbara per l'ospitalità, ma è tempo di ingaggiare la prima vera tappa che da

Rieti a Poggio Bustone

sancirà l'inizio del cammino in direzione Nord e della città del Poverello.

Di prima mattina Barbara ti lascia nuovamente all'Anagnina e in metro viaggi verso la fermata Tiburtina (Ermanno ti ha dotato di biglietto e quindi sfuggirai alla forca caudina della rom appostata in prossimità delle macchinette che emettono i biglietti).

Gli altoparlanti della metro parlano di ritardi dovuti a "problemi tecnici" sulla linea, ma si tratta di poca cosa e con un cambio raggiungi agevolmente la Tiburtina dove, nello spiazzale esterno, vi è la Stazione dei bus della COTRAL. Sei addirittura in anticipo sulla tabella di marcia e riesci a prendere il bus delle 7,45 per Rieti che parte dallo "stallo" (si chiama proprio così a differenza della "darsena" spagnola) numero sette.

Il traffico cittadino del lunedì è caotico e il mezzo pubblico stenta ad incanalarsi nella corsia autostradale e, forse per questo motivo e nel tentativo di recuperare tempo, l'autista a un certo punto sembra posseduto dallo spirito reincarnato di Ayrton Senna: andatura sostenuta, sorpassi azzardati, brusche frenate.

Ad ogni fermata, al passeggero che sale, viene ripetuta la litania che la macchinetta obliteratrice non funziona e che bisogna convalidare a mano il biglietto di viaggio, con una biro che passa di mano in mano. Il tutto crea qualche scompiglio quando sale un controllore e alcune persone sono ancora con il biglietto intonso in mano. Ma tutto si risolve con una sana dose di buon senso laziale e non certamente con piglio svizzero (lì, però, molto probabilmente la macchina obliteratrice funzionerebbe!).

In due ore scarse sei a **Rieti**, al punto di partenza del tuo cammino e vai alla ricerca della Cattedrale di Santa Maria Assunta, presidiata da una bella statua di Francesco dove una gioviale suora ti appone il primo timbro sulla credenziale che ti sei fatto arrivare dalla



Porziuncola di Santa Maria degli Angeli. La foto ai piedi della statua del Poverello è d'obbligo e inizi un tratto urbano che ti porta in direzione del Santuario de La Foresta. Il clima è buono e raccogli l'augurio di buona passeggiata da uno scooterista che ti passa accanto.

Ma c'è tempo per un caffè reatino. La ragazza del bar parla con un avventore della nuova relazione che il suo ex ha intrecciato con un'altra. Ha avuto modo di incrociare i due in un locale pubblico, forse una discoteca e, con una certa dose di autocompiacimento, racconta al suo interlocutore che gli amici presenti sono venuti in processione a dirle che danno alla nuova coppia solo pochi mesi di vita, tanto sarebbe male assortita. L'avventore la rincuora dicendole che non tutto quello che all'inizio appare negativo veramente lo è per davvero. In ogni caso per la ragazza la cicatrice è ancora aperta, questo pare evidente.

La pendenza che porta al **Santuario de La Foresta** è accettabile. Nel salire si apre sulla sinistra la piana di Rieti e si intravedono i laghi fra cui spicca il lago Lungo. Al Santuario ti imbatti in una coppia olandese che sta procedendo in direzione Sud; una breve sosta per visitare la chiesetta e poi inizi la discesa verso San Felice.

Fai un po' di confusione con i segnali e ti trovi fuori strada. E' consolante apprendere da una gentile signora del posto che, ogni tanto, le capita di imbattersi in viandanti fuori rotta. Ti spiega la strada con un marcato accento laziale e ti consegna anche un sacchetto di ciambelline fatte in casa, dopo averti chiesto se avevi bisogno di acqua.

La tappa successiva è **Cantalice**, che è divisa in due: la parte medievale e antica è quella superiore ed è abbarbicata alla collina. Quella inferiore, invece, è moderna e la si raggiunge dalla piazza della chiesa dedicata a San Felice, con una ripida scalinata di 300 gradini.



Al bar è tempo di un tramezzino, una birra e un caffè e quattro chiacchiere con il gestore che ascolta Eric Clapton. Avrà più o meno la tua età e si dichiara un suo fan. Quando gli dici di averlo visto dal vivo una trentina d'anni fa al Teatro Tenda di Milano Lampugnano, lui replica di averlo visto all'EUR in una serata di fine anni '70, quando oltre alla musica venivano serviti scontri con la polizia per i proletari che volevano la musica gratuita e il fumo acre del lacrimogeno faceva parte del programma.

Quando raggiungi la parte bassa e ti volti, Cantalice ti sembra già di averla vista in qualche spot pubblicitario per automobili.

La segnaletica è buona e i lunghi tratti di sentiero nel bosco, in completa solitudine, scorrono tranquilli. Ad una curva **Poggio Bustone** si presenta dall'alto dei suoi 756 metri; è la meta della prima giornata e il tratto finale, manco a dirlo, è in ripida salita, ma alla fine arrivi.

Emiliano, della Locanda Francescana dove dormirai, ha già chiamato per avere tue notizie. Si rivelerà un padrone di casa premuroso e attento; anche fragile quando vorrà raccontarti della recente e cocente delusione sentimentale, vissuta con una ragazza straniera con cui ha vissuto per ben diciotto mesi.

Il borgo, dove è nato Lucio Battisti e al quale è dedicata una statua nel parco pubblico che si chiama “Giardini di marzo”, si sviluppa in verticale ed è contrassegnato da gradoni e strade mai orizzontali. I saliscendi sono temperati da gradini e spesso appare lo stemma del paese con un inequivocabile bastone. In un certo punto si apre come una terrazza sulla Valle Santa e sulla piana reatina e la vista è davvero gradevole. Qui Francesco arrivò e salutò gli abitanti con il celebre “ Buongiorno, buona gente!”.

Emiliano ti assegna una stanza con una bel panorama ed è tempo di doccia e di bucato che precedono un riposino per arrivare al meglio alla cena. Il menu è robustamente laziale e lo condividi con Dario e Marco, due pellegrini giunti a Poggio Bustone da Leonessa; stanno facendo il cammino di San Benedetto. Ai tavoli siedono altri viandanti tedeschi e olandesi. Arrivano al nostro tavolo due austriache che non cenano, ma si scolano un mezzo litro di rosso. Deve essere buono perché dormono nella stanza accanto alla tua e le senti ridere a crepapelle, fino a quando non finiscono i benefici effetti dei polifenoli e si addormentano.

Con Dario e Marco si chiacchiera di cammini e, dato che il secondo è di Bologna, si parla di Enrico Brizzi e della sua trilogia del camminare⁶.

La serata si conclude con una generosa camomilla calda che, insieme a due copertine, costituiscono un’ottima base di partenza per una sana nottata di sonno.

Alle sei del mattino la valle che vedi dalla finestra è immersa nella nebbia e dalle nubi emergono solo le cime delle montagne.

La colazione che Emiliano fa trovare è ricca e abbondante, in modo da immagazzinare energie per la giornata che sarà interrotta solo dal panino che ti fai preparare e metti nello zaino. La sala da pranzo è ricoperta di guide che parlano di viaggi a piedi: diverse sul cammino di Francesco, altre parlano di Francigena, di cammino di san Benedetto o di via Micaelica. La riscoperta del camminare a piedi è una cosa evidente e palpabile, un turismo a impatto zero, a ritmo lento, pieno di significati e non privo di qualche valenza economica sul territorio.

Due chiacchiere finali con Emiliano, il tempo di ricordargli cosa dice il famoso proverbio in merito alla sua esperienza sentimentale: “Quando si chiude una porta, si spalanca un portone” e riprendi la via per la seconda tappa che ti consentirà di abbandonare il Lazio ed entrare in Umbria.

Poggio Bustone – Piediluco

Sali in direzione del Santuario dedicato a San Giacomo, patrono dei pellegrini e alla fine della salita hai modo di conoscere Fra Renzo; lamenta che in quel punto a volte succeda che i viandanti imbocchino la strada per



⁶ Enrico Brizzi (1974) è uno scrittore bolognese. Fra gli altri lavori ha scritto “Nessuno lo saprà”, “Il pellegrino dalle braccia d’inchiostro” e “Gli Psicoatleti”, incentrati sul camminare a “forza di gambe” (Tirreno/Adriatico, Via Francigena e percorrere l’Italia dalla Vetta d’Italia fino a Capo Passero).

il Terminillo e non girino a destra e, per questo, chiama Gigi Bettin al quale segnala la cosa. Con l'occasione mi fa visitare il Santuario, in alcune parti di recente ristrutturazione e con una splendida vista sulla valle. Offre ospitalità povera anche ai singoli, cosa che nell'elenco non risultava precisata. Mi accenna in modo delicato ad alcune incomprensioni sorte fra i francescani e la Seracchioli e la cosa non ti fa piacere, dato che si spera sempre che si lavori in armonia per lo stesso obiettivo. Arriva il tempo dei saluti e di affrontare gli otto chilometri abbondanti per raggiungere il **Faggio di San Francesco** e i suoi 1024 metri slm. La strada è piacevole e la salita non è pesante. La possibilità di tirare dritto su di un sentiero, ventilata dalla guida, è messa da parte alla vista di tre cagnoni bianchi che sembrano presidiarlo e opti per la lunga su asfalto con la quale, superata una grande croce in legno installata nel 2000, raggiungi la chiesetta che nello stesso anno è stata recuperata da una vecchia casa. Molli lo zaino e raggiungi il faggio che la leggenda vuole abbia riparato con i suoi rami Francesco che vi aveva cercato rifugio durante un temporale. Si tratta di un maestoso esemplare plurisecolare che con la sua imponenza, unitamente al silenzio e alla solitudine del momento, costituiscono una benefica ed energetica sosta, non solo per il fisico.

Il sentiero per la discesa è segnato di giallo, ma non è tracciato benissimo tant'è che superato Le Casette in verità ti perdi. Dovresti raggiungere Labro ma ti trovi davanti a un cimitero e a un grande edificio che non comprendi cosa sia. Fa caldo e girare a vuoto non ti entusiasma. Per fortuna, in due occasioni e grazie a due donne che passano in auto, riesci a rimetterti in qualche modo in carreggiata e a finire (non sai come) a un bivio sulla SS79, la "Ternana" dalla quale punti verso **Piediluco** e il suo lago. Alcuni ciclisti di passaggio ti confortano sulla direzione e i sei chilometri da fare; uno di essi, Maurizio, ti chiede ad Assisi di pregare per il suo tendine tibiale. Gli dici che lo farai se, in cambio, lui pregherà per le tue ginocchia!

I sei chilometri possono attendere e una sosta con una birretta fresca nel caldo pomeriggio non è così male.

Arrivando a Piediluco ti accorgi di aver lasciato la provincia di Rieti e il Lazio e di essere entrato in quella di Terni e in Umbria.

L'arrivo è costeggiando il lago, andando al contrario delle frecce della Francigena per Roma (presenza costante lungo il cammino) che ti avrebbero portato in direzione opposta. E' il ragazzo del rimessaggio del centro velico che ti indica la strada corretta e l'ingresso nel borgo di 500 anime. Una telefonata a Fra Luciano che cura l'accoglienza povera ti fa capire che di doccia e di sistemazione non se ne parla, se non dopo la Messa delle diciotto.

Un'ora prima sei già nel fresco del santuario francescano che si anima di sei persone, quasi tutte non giovanissime, che sono lì per recitare il Rosario vespertino. Reprimi la voglia di doccia e dai una mano a sistemare qualche vaso di fiori, segui la Messa e i Salmi e verso le 18,45, dopo quattro chiacchiere con il frate, prendi possesso del posto dove trascorrere la notte. Sei da solo, ma c'è la branda e hai il sacco a pelo; l'acqua della doccia è calda e c'è uno stendino per il bucato. Se non ci fosse puzza di umido e, forse, di qualche gatto passato di lì, sarebbe ancora meglio.

Dopo una passeggiata sul lungolago, la cena è all'hotel ristorante che ospita uno stage di canottaggio⁷ e avviene in compagnia di una quarantina di vigorose e spallate ragazze e di sei poderosi maschi. Hai modo di assistere al compleanno di un'atleta e di sentire il discorso finale del coach che parla alla ragazze in vista dei loro prossimi impegni agonistici internazionali.

⁷ A Piediluco la Federazione Italiana Canottaggio ospita un centro federale.

Ti infili nel sacco a pelo e ti addormenti pensando alla tappa di domani, la terza

Piediluco – Arrone

Tutto sommato, con i suoi tredici chilometri e lo scarso dislivello, si può definire leggera.

Il bar che avevi adocchiato per la colazione la sera prima scopri che ha il giorno di chiusura proprio il mercoledì e te ne fai una ragione. Costeggi il lago e poi la strada asfaltata. La deviazione su sterrato è impraticabile, dato che è stata invasa da pollai, orti, cancelli, fino a quando raggiungi il fiume Velino e il suo piacevolissimo sterrato che, in solitudine, percorri. La giornata è ventilata, fresca e gradevole, la colazione è rimandata, magari alle Marmore.

Invece lì lo scenario è desolato e di bar aperti non se ne parla proprio. Ad un chiosco prendi possesso di sedia e tavolo e inizi ad organizzare il pernottamento per l'indomani sera (questa sera sarai ad Arrone e alla sua parrocchia). La cosa è problematica, perché la guida parla di possibilità a Scheggino che dista cinque chilometri dalla meta Ceselli ed è fuori percorso. Telefonando a tua figlia Elena che si collega ad Internet e chiedendo lumi alla signora di Scheggino, salta fuori che a Ceselli vi è una casa vacanze chiamata "Il Ruscello" e chiudi la vicenda prenotando lì.

Si riprende il cammino, incroci uno svizzero e due tedesche che viaggiano in direzione contraria e attraversi il Parco del Nera. Inizia a far caldo e Castel di Lago si profila all'orizzonte con i suoi 400 abitanti e i suoi 300 metri slm. La speranza è che ci sia un bar, ma non è così e ti devi accontentare di una botteguccia dove acquistare due banane e un panino. Per bere mi viene consigliata la vicina fonte.

Fai a metà del panino con un cagnolino spelacchiato che sembra averne bisogno più di te. L'acqua della fonte è fresca, gli scarponi giacciono a fianco della panchina e il sig. Enzo della casa accanto ti invita a bere un bicchiere di vino rosso, "ma di quello buono, sal". Il caldo e l'idea di affrontare ancora il breve tragitto fino ad Arrone ti inducono a declinare l'invito. Speri che il sig. Enzo non se l'abbia a male.

Arrone sta proprio di fronte e ti tocca ridiscendere per poi risalire. L'Italia è piena di questi borghi, splendidi e malinconici, scarsamente abitati, dove i ritmi della vita sembrano aver riconquistato le cadenze sonnacchiose e scarsamente frenetiche che, invece, latitano nella vita di oggi.

Fai la scoperta che la parrocchia dove vorresti andare a dormire non è quella trecentesca di San Giovanni Battista (con degli splendidi affreschi) nella parte alta del paese, ma la collegiata di Santa Maria Assunta nella parte moderna di Arrone. Se don Davide te l'avesse detto al telefono, forse sarebbe stato meglio.

Ti accompagna nel locale adiacente alla collegiata e la scoperta non è esaltante: nel locale non ci sono né brande, né la doccia! Va bene l'accoglienza povera, ma questa mi pare al di sotto di povera!

Vieni dirottato alla vicina casa vacanze Fiocchi dove prendi possesso di un appartamento con tre posti letto. I riti della doccia, del bucato e del riposino vengono consumati e poi ritorni nella animata e trafficata piazza del paese. Saranno i primi caldi, ma nel bar dove sorreggi una coca cola transitano madri isteriche e pargoli sfrontati, nonché attempati giovani degli anni '80 che parlano e si sfottono in marcato accento umbro. ARRONE 285 MT SLM è la scritta che campeggia nella piazza.

La cena è solidamente umbra con *cirirole* (pasta fresca) alla ternana, tagliata di manzo ai porcini e la consueta stravagante camomilla calda. Vicino al mio tavolo siedono tre turisti americani che si danno da fare con forchette e coltelli e bicchieri di vino rosso. Alla fine la classe della cucina italiana viene sempre fuori alla grande.

La moglie del titolare si dà da fare ai tavoli, mentre il marito cena e guarda la televisione, come fosse un ospite anche lui, un classico cinghiale di razza.

Tra cena e pernottamento se ne vanno 60 euro e il fatto che l'indomani io parta prima della colazione produce solo uno scontento.

La stanza è fresca e dopo la telefonata di rito il sonno ti avvolge, mentre pensi all'indomani e al percorso

Arrone - Ceselli

Si presenta come una tappa facile, di una quindicina di chilometri e con dislivelli modesti. La giornata inizia intorno alle sette e trenta con il bar aperto e con una bella colazione. La giornata è tersa, la temperatura gradevole e il percorso all'ombra: cosa volere di meglio?

Il primo borgo raggiunto è **Precetto** dopo sei chilometri circa. Fa parte del comune di Ferentillo ed è un borgo abitato e animato. Un bel caffè in piazza e organizzati dove dormire per la serata successiva a Spoleto. Salgo in cima al borgo dove vi è una chiesa (chiusa) ed è l'occasione per parlare un po' con una maestra in pensione che ha girato il mondo ed è amante dell'arte. Parliamo del Pergamon di Berlino e ti consiglia di visitare l'Abbazia di San Pietro in Valle a Ferentillo. Riprendi il cammino su uno sterrato che all'ombra costeggia il fiume Nera, che ti accompagna con il suo scorrere; il progetto di seguire il consiglio della maestra naufraga sulla possibilità di aggirare il fiume che avviene troppo in là e la deviazione, dagli originari paio di chilometri, diventa troppo lunga. Inizia a far caldo e anche delle donne del posto te lo sconsigliano. Peccato.

Ad un certo punto il ciglio del fiume si apre su alcune rocce piatte e la tentazione di immergere i piedi nelle fresche acque è troppo forte. Lo hai già fatto in Spagna, nella Nive del cammino frances e nell'Aragon del cammino omonimo. Ti liberi dello zaino, via scarponi e calze e con un po' di cautela immergi le gambe fino al polpaccio nelle gelide e ritempranti acque del fiume. Che goduria! Non passa nessuno, per fortuna, perché sennò è un po' dura da spiegare.....

Il caldo pomeridiano si fa sentire e Ceselli, naturalmente, prevede l'arrivo in salita, come è classico di ogni borgo che si rispetti, anche se di soli 127 abitanti. La casa vacanze è raggiunta grazie alle indicazioni di una coppia che abita a ridosso della chiesa e con la quale scambi qualche battuta da dove comprendi che sono di origine umbra, ma hanno vissuto a Milano (ti avrebbero riconosciuto da un certo tuo accento lombardo).

Mi attende un gentile signore che, oltre che essere il titolare de "Il Ruscello" è stato anche Sindaco di Scheggino (il Comune a cui appartiene la frazione di Ceselli) per due mandati di cui il prossimo in scadenza a giorni, in occasione delle elezioni europee che accompagnano anche alcuni rinnovi amministrativi. Mi confessa che dieci anni di sindaco possono bastare e che non ha pensato minimamente di ricandidarsi.

Ti conduce nell'appartamento e quando gli fai notare che il vicino ristorante di giovedì è chiuso si offre con estremo garbo di accompagnarti in auto al ristorante di Scheggino e poi di venirti a riprendere. Un trattamento di gran classe, senza dubbio. Grazie Sindaco Valentini.

La casa è fresca e la doccia è faraonica; dopo il bucato il solito riposino e poi è tempo di tornare presso la chiesa di San Michele dove incontri nuovamente la coppia di prima. Lui si chiama Raimondo ed è umbro, mentre la moglie è di Anzio. Davanti a un bicchiere di bianco frizzante e una fetta di ciambellone mi racconta la sua vita trascorsa a Milano dove era capo reparto all'INNOCENTI, passata

poi sotto il controllo di Alejandro De Tomaso, il bucaniere della finanza noto per i suoi rilevamenti aziendali pirateschi.

Gli fa piacere raccontare e farti vedere il panorama sulla Valnerina, con la chiesa di San Vito, Civitella di fronte e la splendida campagna umbra.

Alle otto di sera il sig. Valentini si presenta puntuale ti scarrozza a Scheggino. Fai in tempo ad apprezzare la bellezza di questo borgo e, con una breve camminata nei vicoli, raggiungi l'Osteria Baciafemmine, sede della tua cena.

E' gestita da tre donne e il menu è sapido e ricco. Spiccano gli *strengozzi* (pasta fresca) e il filetto alla birra e miele. Ai tavoli vicini senti parlare di politica, dato che a breve vi sono le elezioni europee del 25 maggio. Tu non farai in tempo a votare, ma non ti senti per nulla in colpa.

Quando sei in cammino vivi come in una sorta di bolla: le cose importanti sono programmare la tappa, dove dormire, dove mangiare, dove trovare una fonte d'acqua. Tutto diventa estremamente semplice ed essenziale. Quando lo fai in solitaria tutto questo si amplifica ulteriormente e i bisogni della vita diventano davvero pochi e poveri. A ciò contribuirà anche lo spirito di Francesco che continua ad aleggiare su queste terre meravigliose? Il suo richiamo alla sobrietà, alla estrema semplicità, alla voglia di dialogare e di rispettare tutti, così potentemente portato alla ribalta da Papa Bergoglio, sembra beneficamente contagiare il mondo. Mentre in televisione guardi di sfuggita i dibattiti, le urla, gli anatemi scagliati a gola spiegata da Tizio e da Caio, Papa Francesco va in Terra Santa, lancia segnali di pace, mette insieme le persone che sono in guerra fra di loro.

Alla fine della cena sei riportato nella casa vacanze e nella campagna scopri con piacere le lucciole che vagano nell'erba. Era da tanto che non le vedevi.

Il silenzio è totale così come, dopo aver spento le luci, anche il buio. Ti giri e ti rigiri ma questo buio totale ti inquieta e ti mette a disagio. Hai la sensazione di essere Uma Thurmann in "Kill Bill" quando viene sepolta viva e interrata nella bara! Risolvi tutto accendendo una abat-jour nella stanza accanto.

Buona notte!

Al mattino fai mente locale che oggi ti tocca la tappa più impegnativa del cammino, la

Ceselli - Spoleto

che prevede lo scollinamento dalla stretta e verdeggiante Valle del Fiume Nera alla Valle Spoletana con i primi otto chilometri tutti in salita e il valico di **Castelmonte** come punto di arrivo con circa 700 metri di dislivello. Il problemino è che la giornata non si presenta bella e il meteo parla di piogge persistenti. Se non altro ti darà la soddisfazione di indossare la mantellina impermeabile e di utilizzare il copri zaino che ti sei portato dietro.

Inizi a passo misurato ma costante (il famoso passo della *vacca stracca* che ti hanno insegnato al CAI) e, passo dopo passo, superi un cimiterino di campagna, attraversi il villaggio fantasma di **Sensati** fino a raggiungere Castelmonte. La pioggia è debole e costante; come al solito si suda dentro la cerata e il gore-tex degli scarponi tiene fino ad una certa soglia. Dopo di che le calze si inzuppano, ma c'è di peggio nella vita. Manco a dirlo non incontri anima viva sul tragitto, ma non è un gran problema. Ti accompagnano i tuoi pensieri, il ritmo cadenzato dei passi, del respiro e dei battiti del cuore. Il bosco ti regala fruscii improvvisi, canti a gola spiegata di uccelli, ronzii di insetti con il sottofondo di base della pioggia che picchietta sulle foglie.

La prossima meta intermedia è **Montelucco** e diventa un po' più complicata da raggiungere perché la segnaletica va ad incocciare con precisione nel cantiere di una casa in ristrutturazione. Il segnale gialloblu è proprio lì, ma non capisci come proseguire. Inizi a salire e riprendi la strada più sopra e, ad un certo momento, ti trovi a seguire le indicazioni della Via per Roma (ma tu vai sempre all'incontrario!). Che fare? Dopo un po', in mezzo al latrare di cani da caccia dietro a una rete metallica, trovi una signora che ti immette nuovamente sulla buona strada e Montelucco è raggiunta.

Una fermata al piccolo eremo è molto godibile (anche per strizzare le calze) e per visitare le piccole celle abitate dai frati del tempo. Adesso sono giovani e si stanno riunendo nella chiesetta per le preghiere e il loro canto si alza sereno e chiaro. Ti chiedi quale sia il percorso che conduce a scelte di vita così forti. Un timbro sulla credenziale fa piacere.

Continui nella discesa per **Spoletto**, ma qualcosa non va con il sentiero del CAI e ti ritrovi sulla strada asfaltata che, invece di procedere dritta, ti allietta con qualche tornante in eccesso, ma raggiungi lo stesso il potente Ponte delle Torri di Spoleto, giri intorno alla Rocca Albornoziana e piombi nel centro della città e della meravigliosa piazza della Cattedrale.

Con un paio di indicazioni raggiungi il Convento delle Suore del Bambin Gesù dove ti accoglie una giovane suora filippina che ti conduce in una bella stanza in cima al palazzo, con vista sulla Rocca. Grande doccia calda a cui fa seguito un giro in città, mentre pioviggina. La visita alla Cattedrale è memorabile con un Pinturicchio subito a destra e la lettera di San Francesco a Frate Leone, custodita in una cappella.

Con l'occasione imposti la tappa per l'indomani. Claudio, del residence di Trevi, con i suoi consigli ti invita a rivedere l'itinerario previsto dalla guida e a mettere insieme due tappe brevi, utilizzando per un certo tratto la ciclabile Spoleto – Assisi che si snoda per una cinquantina di chilometri. Le informazioni che raccogli dalla gentile farmacista (rassegnata a fare anche da informatore turistico) e la cartina che prendi all'Ente del Turismo ti confermano in questa decisione.

Alla cena scopri come vicini di tavolo due pellegrini trentini: Gian Paolo di Trento e Adriano di Riva del Garda. Sono partiti da La Verna e puntano a Rieti, facendo il cammino da Nord a Sud. Gian Paolo si porta alla grande i suoi settant'anni e, forte dei suoi trascorsi da Funzionario della ex Cassa di Risparmio di Trento e Rovereto, sembra il leader della coppia, anche se il sornione Adriano pare proprio che lo lasci fare con divertito distacco. Come succede fra pellegrini si fa presto a solidarizzare e a condividere racconti ed esperienze. Gian Paolo non manca di farti notare di aver fatto il cammino di Santiago (in 21 tappe) e quello del Norte, oltre ad altri vari. Piccoli vezzi perdonabili e, in ogni caso invidiabili, per la sua età. Una splendida camomilla calda conclude la serata, infarcita di frizzi e di battute.

Si dorme bene nella cameretta in cima al convento, con vista sulla Rocca Albornoziana.

Alle sette in punto siamo nel refettorio dove ritrovi Gian Paolo e Adriano e dove le suore, per la modica cifra totale di 25 euro, hanno imbandito una colazione con i fiocchi che ti fa iniziare la giornata alla grande. Oggi si cammina da

Spoletto a Trevi

con una tappa intorno ai 23 chilometri. La prima parte viene utilizzata per avvicinarsi alla ciclabile, dopo i Due Ponti. Forse perché è sabato, ma sembra ben frequentata. Un ciclista di mezza età con

tutina multicolore ti spiega un po' il percorso, notizie che devi girare a tuo fratello Ermanno che pare sia interessato a un weekend ciclistico da queste parti.

Una fermata è d'obbligo per aiutare una signora disperata che ha perso di vista il suo cane che è scappato e si è reso invisibile in mezzo all'erba alta. Insieme a due ciclisti le dai una mano, ma l'animale – che pare non sia nuova a queste imprese – ha deciso di nascondersi. Nell'allontanarti senti i moccoli della padrona scagliati contro la bestia ribelle.

La camminata è tranquilla e la giornata è calda e abbandoni la ciclabile dopo una dozzina di chilometri per puntare sulle **Fonti del Clitunno** dove ti fermi per un panino e una sosta. Trevi si vede già in lontananza, splendido borgo arroccato in collina a 400 metri slm.

Prosegui per Pissignano e qui la segnaletica inizia a latitare e il caldo ad aumentare. Dopo qualche saliscendi va a finire che prosegui su di uno sterrato, interrotto da asfalto che transitando da Bovara punta direttamente su Trevi, la meta della giornata.

Claudio del "Residence Sant'Emiliano", una struttura proprio dietro il Municipio ti accoglie e, oltre a darti le chiavi dell'appartamento, ti fornisce alcune indicazioni sulla tappa del giorno dopo, consigliandoti di allungarla fino a Spello. Ti accenna alle vicende che gravitano intorno al cammino di Francesco, con qualche bega di troppo e interessi di varia natura che poco hanno a che fare con lo spirito francescano. Ma così va la vita.

Dopo la routine consueta ti concedi una benefica sosta al bar della bella piazza, proprio al di sotto dell'imponente Torre comunale. Ci sono alcuni turisti che gironzolano per i negozi dove vengono vendute le specialità umbre.

La cena è convenzionata con "La Casereccia", trattoria/pizzeria lì vicina. E' sabato ed è affollatissima, e tutti si danno da fare, mentre in televisione va in onda la finale della Champions League che è un affare tutto madrileno fra il Real e l'Atletico. Partita avvincente che continui a seguire in stanza, con il Real che acciuffa i tempi supplementari in pieno recupero e alla fine schianta i poveri "colchoneros".



Domani è domenica, giorno di votazioni, ma tu affronterai la

Trevi – Spello

che, con la sua ventina di chilometri da fare, è la penultima tappa del cammino verso Assisi.

Si inizia a scendere dalla bella via Ciuffelli, si supera la Chiesa di sant'Antonino e si procede sempre in discesa. Giornata soleggiata e calda che viene impreziosita da un caffè che ti offre Gianni, dalle parti di Matigge. Oggi è domenica e lui è passeggio con il fido Lucky che gli scodinzola accanto. L'offerta di ospitalità e di fare quattro chiacchiere è troppo simpatica da rifiutare e ne approfitti per una sosta.

Durante il percorso incroci anche un contadino apicoltore che ti racconta della superba organizzazione sociale delle api e dell'alveare.

Ognuno ha un ruolo e lo riveste con impegno e dedizione, fino a sfiancarsi; le gerarchie sono chiare e nette e, quando un'ape regina comprende che c'è una rivale più giovane e più forte allora decide di farsi da parte e di emigrare, creando un altro alveare con le fedelissime che la seguono.

Perché ti vien da pensare che noi umani avremmo molte cose da imparare dall'organizzazione di vita delle api?

Superi anche un appezzamento di terreno che alcuni rom hanno comprato e adibito a una sorta di loro villaggio con roulotte, camper e baracche e procedi in direzione di **Foligno**.

All'ingresso della città ti si avvicina un anziano che regge una bicicletta (solo più tardi scoprirai che in realtà è lui che si regge alla bici!). Ha voglia di chiacchierare e ti dice che è del 1923, un ex ferroviere originario di Reggio Calabria, capitato in terra umbra per l'alchimia misteriosa che molto spesso orienta e dirige le nostre vite. Dopo esser rimasto vedovo ha deciso di raggiungere la figlia a Foligno; è sposata con un alto ufficiale dell'Esercito e ci tiene a raccontarti di quando faceva il marconista durante la Seconda Guerra Mondiale. Un saluto e via entri nel bellissimo centro storico di Foligno, animato dalla gente a cui piace la domenica andare in centro per l'aperitivo o per comprare il giornale. In più oggi è giorno di rinnovo dei rappresentanti al Consiglio Europeo e continui a non sentirti colpevole se gli eventi non ti hanno consentito di esprimere il tuo voto.

Un bel timbro presso la Cattedrale dove il sacerdote sta per celebrare la Messa e una sosta al bar accanto, nella centralissima Piazza della Repubblica.

Fa caldo e il tratto per uscire dal centro abitato e raggiungere la campagna non è piacevolissimo. La meta è **Spello**, dove hai combinato di dormire all'albergo Paolucci dove ti riceve il titolare e ti assegna un appartamento. Il tempo volge al brutto e fai appena in tempo a metterti al riparo che si scatena un bel temporale con violenti scrosci d'acqua. All'interno dell'abitazione pensi con un certo compiacimento a come l'avresti dovuto affrontare se ti beccava sul cammino!



di cappuccino con sorsate di limoncello a conclusione della cena (!?).

Dopo un paio d'ore spiove ed è il momento di visitare Spello, altro magnifico borgo italiano. Non vi è molto movimento e fai in tempo ad adocchiare il locale dove consumare la meritata cena. Al tavolo accanto vi sono due maturi olandesi e una coppia americana. Ti serve un trentenne sveglio e loquace con il quale scambi amabili chiacchiere. La cena, anche qui, è robustamente umbra (*strengozzi* con fave e pecorino e filetto di maiale)e innaffiata da birra fresca. Al tavolo accanto un olandese alterna sorsate

Dopo un breve giro di ricognizione su dove imboccare la strada del giorno dopo, ritorni verso la parte bassa del paese dove si trova l'albergo ed è tempo di andare a dormire, pensando all'ultima tappa del cammino

Spello – Assisi

Che ti farà raggiungere la città di Francesco. Nel pieno della notte ti sveglia un violento temporale. Fai in tempo a chiederti come sarà il tempo domani che ti riaddormenti.

In verità l'indomani è una gran bella giornata, come sanno solo essere quelle che succedono a un temporale: aria fresca e tersa, assenza di afa e di umidità. Risali il borgo ed esci da Porta Montanara e prosegui su via Poeta. Hai preso coscienza che per raggiungere Assisi esistono almeno quattro opzioni che vanno da quella più semplice del fondovalle a quella più impegnativa che prevede lo scollinamento del Subasio. Scegli per la terza via che ti consente di raggiungere Assisi transitando per il suggestivo Eremo della Carceri. Ad un certo punto, quando sei nel parco del Subasio ad un'altezza di 750 mt slm la segnaletica diventa ridondante, ce n'è troppa! Dopo sfogliamento di guide, cervelotiche considerazioni in totale assenza di esseri appartenenti al genere umano, ne prendi una che, però, ti fa scendere a 450 mt slm. C'è qualcosa che non ti quadra. La guida parla di ripido sentiero che, ad un certo punto, dovrebbe riportarti in quota, più o meno all'altezza del Sasso Rosso. Le domande poste a due persone diverse in cui ti imbatti non ti danno alcun aiuto e, di fronte ad una palina caduta, ti sembra il momento giusto per iniziare a salire sulla destra e riguadagnare quota. All'inizio il sentiero appare ben tracciato, ma in breve ti ritrovi nella boscaglia. Decidi di salire ancora, anche se le cose si complicano e il procedere diventa più laborioso e lo zaino più pesante. Una lepre ti scappa via da sotto i piedi e qualche segnale (una bacinella arrugginita e qualche rifiuto) ti fanno comprendere che potresti essere sulla via giusta. Sei nella classica situazione che, ormai, ti conviene solo salire, dato che tornare indietro potrebbe essere più complicato. Questa situazione dura un'ora abbondante e, quando intravedi maggior luce e intuisce una spianata sopra la tua testa, con un ultimo sforzo per raggiungere la strada che ti sta sopra, ti tiri su e un sospiro di sollievo è d'obbligo.

Non sai come, ma hai ripreso quota, ma il Sasso Rosso l'hai superato e tanto vale riprendere in direzione Nord, verso **l'Eremo delle Carceri**. Passi davanti a un cancello dove trovi alcuni frati di colore in preghiera, ma scopri che il sentiero ti fa salire ancora facendo il giro largo per raggiungere in discesa l'ingresso ufficiale della località santa.

Al chiosco che sta all'ingresso, oltre a un benefico spuntino, hai modo di sapere dal gestore i risultati delle Europee del 25 maggio, con il netto successo del PD di Renzi e del suo storico 40,80%. Grillo deve meditare su come ha condotto la campagna elettorale e Berlusconi ottiene ancora un 16%. Il gestore sembra soddisfatto su come sia andata, anche se un autista di taxi, che dice di aver confermato la fiducia a Berlusconi, lo taccia di essere un voltagabbana.

L'italiano si sa è sempre bravo a correre in soccorso del vincitore, come sosteneva Indro Montanelli.



Chiedo ospitalità per il mio zaino al gestore e la visita all'Eremo avviene in leggerezza. Il posto è sempre pieno di fascino e di raccoglimento. I visitatori si muovono senza far rumore e la natura è silenziosa ed austera, anche se la statua del frate scalzo e sdraiato sulla nuda terra a godersi il sole è un richiamo all'allegria francescana e del pellegrino.

Alla fine della visita riprendi in spalla lo zaino e inizi la ripida discesa verso Assisi che si profila sempre più chiara e bella. Ti imbatti in qualche persona che arranca in senso contrario, per lo più stranieri, che con un certo fiatone ti chiedono quanto manchi all'Eremo. Fa parte di questo gruppo una francese che,

nonostante tu le parli nella sua lingua, si ostina a voler dialogare in inglese! Il dialogo è tra un italiano che parla in francese e una francese che risponde in inglese. Teatro dell'assurdo?

Con un tratto di sentiero stretto sei alla Rocchicchiola e arrivi a Porta Perlici e al cartello stradale di Assisi, dov'è opportuno farti scattare alcune foto da turiste americane. L'ingresso in Assisi è bello, con tanti turisti di ogni parte del mondo fino a raggiungere la tua meta: la Basilica del Santo, la sua tomba.

La sosta è lunga e profonda e qualche lacrima sgorga. Preghi per la tua famiglia, per i tuoi cari, per gli amici. La presenza di questo santo folle e disadattato che parlava agli animali, morto a soli 44 anni, che ha girato il mondo, che ha venduto tutto e ha vissuto in povertà con un'altra banda di matti come lui, che in tempo di Crociate è andato a parlare con il nemico, con il Sultano d'Egitto è quasi palpabile, come il suo messaggio che resiste ai secoli.



A malincuore ti allontani e vai ad espletare la formalità di consegnare la credenziale e farti dare il *testimonium*, una sorta di certificato per chi ha percorso la via di Francesco ed è giunto in pellegrinaggio ad Assisi. Lo metterai accanto alla *compostela* del cammino di Santiago.

E' tempo di pensare alla logistica e provi a cercare ospitalità alla Cittadella, luogo che conosci sin dai tempi delle tue esperienze del dissenso cattolico e della storica rivista "ROCCA" che, per fortuna, continua regolarmente ad uscire.

Ti assegnano una bella stanza, dall'arredamento vagamente vintage, tipo anni "70, ma è comoda e pulita. Anche gli ospiti sembrano un po' datati, ma non privi di vitalità e di curiosità che gli anni non riescono ad intaccare. Espleti la routine del pellegrino, per l'ultima volta in questa occasione e, dopo uno scroscio di pioggia, torni a gironzolare per la città, invasa da turisti e pellegrini. Solo dopo le otto

di sera si svuota e diventa ancor più bella, con la Basilica che di sera sembra acquistare luce e splendore.

Una pizza e una birra e si torna alla reception della Cittadella dove ti danno una mano a costruire il viaggio di ritorno: in bus fino alla Stazione di Assisi che è più sotto presso santa Maria degli Angeli; in treno fino a Firenze, poi da lì Milano e poi a Lecco.

Gli indolenzimenti vari del cammino si fanno sentire, ma dopo un po' di giramenti e di torsioni trovi la posizione giusta per piombare in un sonno ristoratore.

Sveglia e colazione alla Cittadella. Dopo dieci giorni e otto di cammino è giunto il momento del

Ritorno a casa

che si volge come previsto fra bus, regionali, treni ad alta velocità.

Fai in tempo a volgere un altro sguardo sulla Basilica che è ancora chiusa. Assisi è più bella di prima mattina, con i negozi chiusi e i turisti che dormono ancora e sembra esprimere meglio lo spirito di semplicità del Santo.

Sul treno hai tutto il tempo per pregustare il ritorno a casa, dalle tue tre donne e anche di ripercorrere come un film i giorni trascorsi da solo, a camminare con lo zaino sulle spalle nelle due regioni (Lazio e Umbria) e le tre province (Rieti, Terni e Perugia) che hai attraversato. Le immagini sono tante, come le sensazioni che ti porterai dentro.

Dopo un po', chissà perché, inizi a pensare al prossimo viaggio.

Claudio Santoro

Un po' di logistica per tutti

18/27 maggio 2014

Tappe:

- 1) Rieti – Poggio Bustone
- 2) Poggio Bustone – Piediluco
- 3) Piediluco - Arrone
- 4) Arrone – Ceselli
- 5) Ceselli – Spoleto
- 6) Spoleto – Trevi
- 7) Trevi – Spello

8) Spello – Assisi

Pernotti:

Poggio Bustone: Locanda Francescana

Piediluco: Parrocchia Santuario Franciscano (Fra Luciano)

Arrone: Casa Vacanze Fiocchi

Ceselli: Casa Vacanze “Il Ruscello”

Spoleto: Convento Suore del Bambin Gesù

Trevi: Residence Sant’Emiliano

Spello: Hotel del Prato Paolucci

Assisi: La Cittadella