

## La Verna – Assisi

14-21 giugno 2021



Questo è stato per noi il primo Cammino.

Abbiamo incontrato tante persone sulla strada che ci hanno detto come questa esperienza ti entri dentro e poi ne hai bisogno ancora.

Siamo tornati a casa da poco, ma posso confermare che la voglia di ripartire è arrivata immediatamente. E la voglia di scrivere è solo un

modo per essere di nuovo in cammino.

Prima di tutto qualche considerazione per i neofiti come me.

**Preparazione fisica.** Se anche voi partire dal livello “impiegato pigro e sovrappeso”, bastano un paio di mesi per poter affrontare con facilità anche tappe superiori ai 25 km. È sufficiente andare a camminare 2-3 volte a settimana per un’ora e mezza, aumentando progressivamente la velocità. Le prime volte facevo 2-3 km, alla fine nel facevo 8-9 ovviamente sudando, ma senza morire. Nel



fine settimana cercate di uscire entrambi i giorni e camminare per 3-4 o anche 5 ore se ne avete la possibilità, anche in questo caso ponetevi degli obiettivi progressivi



partendo da semplici passeggiate le prime volte; in questo modo dovrete riuscire a percorrere una ventina di km, e se si riesce a percorrere 20km in 4-5 ore senza restare bloccati il giorno dopo, vuol dire che avete nelle gambe anche tappe più impegnative.



Se riuscire ad allenarvi con saliscendi meglio ancora. Io abito in Liguria, e questo mi ha

ostacolato all’inizio ma favorito alla fine, visto che mi trovo a percorrere praticamente solo scalate e precipizi.

Nel secondo mese cominciate ad uscire con lo zaino carico, indicativamente una decina di kg, per abituare anche le spalle, cominciare a valutare cosa portarvi dietro,



e imparare (o reimparare) a stringere adeguatamente gli spillacci. Io simulavo anche la routine, ovvero dopo l'allenamento del sabato lavavo la roba e preparavo lo zaino per il giorno dopo, anche per capire se sarebbe stato tutto pronto, pulito e asciutto.

**Periodo del Cammino.** Noi lo abbiamo fatto a metà giugno. Non è stata una scelta felice nel senso che il caldo è stato il vero problema, molto superiore a qualunque difficoltà fisica. Tenete presente che ci sono lunghi tratti su asfalto e su sterrata. Ovviamente non so come sia fare il Cammino con la pioggia, ma la prossima volta (perché ci sarà una prossima volta su questo Cammino, che è bellissimo e vorrei viverlo meglio) lo tenterò in primavera o autunno.



**Il percorso.** La Guida è molto particolareggiata. I segnali non sono moltissimi, ma comunque ci sono. Seguite la guida pedissequamente, tranne quando proprio è impossibile (es. dopo il Passo di Viamaggio ci siamo trovati su una strada sbarrata causa lavori di un metanodotto, poi dopo Gubbio abbiamo trovato nuovamente una strada sbarrata, mi sembra per una proprietà privata. In entrambi i casi c'erano segnali alternativi e non molto dopo si riprendeva la via della Guida). Ripeto: seguite la Guida e

guardatevi intorno continuamente alla ricerca dei segnali di conferma (Tau e frecce gialle). Noi ci siamo persi 3 volte: una per distrazione (non avevamo visto i segnali che salivano), una per un cartello messo male che abbiamo provveduto a riposizionare (ma dopo qualche centinaio di metri senza segnali siamo tornati indietro e abbiamo trovato i Tau sul sentiero alternativo), e una (la prima) per aver seguito un sentiero bellissimo, molto ben segnato,



con fantastici segnavia di tutti i tipi ma NON gialli, che ci ha fatto scendere di un paio di centinaia di metri di quota e poi ci ha costretto a 7 km di asfalto (sotto il sole) prima di trovare un sentiero verso il cammino giusto.



**Le tappe.** Tornassi indietro riorganizzerei il tutto diversamente. Ma temo che in questo contesto entriamo nelle caratteristiche personali. Le tappe della Guida sono



piuttosto varie come kilometraggio, e vale la pena fare qualche riflessione tenendo conto del periodo e delle proprie forze. Dove possibile cercherei di mantenere percorrenze sui 20 km, partendo molto ma molto presto la mattina per limitare le ore calde. Non sempre questo è possibile. A La Verna la colazione è servita alle 8, e la Benedizione dei Pellegrini è dopo le Lodi Mattutine, ed è un

peccato partire senza. Tuttavia è un problema relativo dato che la prima tappa (se non ci si perde) è in quota e in gran parte su sentiero.

**La Strada.** O forse dovrei dire il Cammino, ma come scout mi viene da dire “Strada”. A prescindere dal termine che si vuole usare, la Strada è l’amica severa che ti aspetta e ti accoglie per insegnarti qualcosa di te e degli altri. Mi mancava la Strada, da oltre 20 anni, ma me la ricordavo e l’ho ritrovata con gioia, proprio come una vecchia amica con cui c’è tantissima comprensione.



Hai il tuo zaino in cui non c’è né tanto né poco: c’è l’essenziale, ovvero tutto quello che ti serve, e niente di quello che non ti serve. Se non hai esperienze pregresse o amici che ti possano consigliare, a fare lo zaino ti insegnano gli stessi allenamenti,

perché quando ingrani e cominci a macinare una ventina di km col tuo bagaglio sulle spalle volutamente completo, il pensiero diventa velocemente lineare: ti accorgi che la terza maglia non ti serve, che i pantaloni lunghi possono essere benissimo quelli della tuta o quelli con la parte bassa staccabile che usi come corti, che un sapone biologico è sufficiente per lavare te e la tua biancheria ecc. ecc. L'essenziale è quello che userai, il superfluo è quello che aumenta il peso sulla schiena senza utilità.



**Il Cammino**, almeno per noi in questa esperienza, ha una connotazione fortemente spirituale nel senso più ampio del termine, dell'incontro con te stesso, con gli altri, con il creato e con Dio.

Abbiamo percorso questo Cammino in due: il più piccolo dei miei figli (Alessio, 12 anni) e io. Doveva venire anche il fratello più grande ma ha dato forfait poco prima della partenza. L'esperienza è stata quindi stravolta ancor prima di iniziare, ma è così che vanno vissute queste avventure: con completa apertura, con curiosità e ottimismo. Il carattere dell'esperienza si forma da solo, l'importante è avere la capacità di partire.

Percorrere un cammino così impegnativo con un bambino di 12 anni (per quanto in forma fisica smagliante) rappresenta comunque una sfida relazionale importante.



Abbiamo litigato tantissimo. Gestire la stanchezza ed il caldo è già una sfida per un adulto, per un bambino diventa un'impresa, e il genitore vicino diventa il bersaglio di qualunque rimostranza, ma non è necessariamente un male perché il genitore vicino impara anche a fare grande esercizio di pazienza, per sé stesso e per il figlio.

Se questo è pesato un po', sono stati invece immensi i momenti di gioia, di condivisione, di sorpresa.

Se questo è pesato un po', sono stati invece immensi i momenti di gioia, di condivisione, di sorpresa.

Alessio è il quarto figlio; non avevamo mai passato molto tempo insieme, e comunque con nessuno dei miei figli ho mai avuto occasione di passare 9 giorni completi ed esclusivi gomito a gomito. È stato un dono enorme. Ci siamo conosciuti meglio, e questo è sorprendente perché nella vita normale si tendono a dare tante cose per scontate, e un padre dà per scontato di conoscere il figlio specie così piccolo, ma in realtà (e fortunatamente) non è vero perché il figlio è comunque un individuo dotato di originalità e indipendenza, e questo è molto interessante.



Il Cammino e la sua essenzialità portano all'essenzialità anche le relazioni. La stanchezza, il caldo ma anche il piacere del vento, la bellezza dei luoghi, il silenzio della natura chiariscono tutto, e ti rivolgi all'altro per quello che sei. E quello che sei, e che è l'altro, è sorprendente e ricco. Un bambino di 12 anni si apre alla vita, ha una visione tutta sua che è interessantissima e destabilizzante, e mette in discussione la tua rinnovandola e dando nuovo stimolo.

Ha voluto che gli raccontassi le storie di famiglia, della mia e di quella della madre. Ha voluto che gli raccontassi di quando era piccolo, di come era, di come erano con lui i suoi fratelli. 1.000 domande che evidentemente aveva in testa e non ha mai avuto occasione di esprimere. E poi i suoi racconti e le sue riflessioni: come comportarsi con i compagni di classe, cosa dire agli amici in questa o quella situazione, i suoi progetti per le superiori e poi le sue idee di vita; temi solo apparentemente piccoli, perché su di essi si sta costruendo l'uomo di domani.

Sul Cammino è impossibile rimanere estranei, e anche se tra un padre ed un figlio esiste già una discreta conoscenza, il Cammino la porta ad un livello diverso. Sul Cammino è impossibile rimanere estranei, perché quello che sei viene inevitabilmente fuori.



Questo mi fa venire in mente i pellegrini che abbiamo incontrato. Alcuni, ben pochi, erano soli. Gli altri facevano il Cammino con qualche amico/a, ma si trattava di amicizie eccezionali: gente che da anni cammina insieme, affiatatissimi, che si comprendono con uno sguardo, anche se in genere camminando parlavano poco, in effetti sembrava quasi non ce ne fosse bisogno. Quando passi tanto tempo con qualcuno sul Cammino, evidentemente finisci per comprenderti a nuovi livelli.



Parlando poi di Incontri, nel nostro piccolo ne abbiamo fatti diversi, e tutti positivi. Certo viaggiare con un bambino di 12 anni rinforza le simpatie altrui. Però sono state tante le persone che ci hanno dimostrato accoglienza, anche offrendoci ristoro senza conoscerci ma solo perché eravamo pellegrini. Un episodio che ricorderò sempre è quello del bastone: come tanti

anche io mi sono allenato utilizzando le bacchette, e me le ero portate dietro, poi durante una tappa ho tagliato un bastone per mio figlio, e lui ha iniziato ad usare quello. Un giorno, dopo la sosta-pranzo, siamo ripartiti dimenticando il bastone, quando poco dopo siamo tornati indietro a riprenderlo il gestore del luogo ha voluto regalarcene due intagliati, dicendo che un pellegrino usa il bastone, non le bacchette. Per un bastone dimenticato ne abbiamo ricevuti in dono due più belli. E questo per me è uno degli insegnamenti del Cammino.

Sul Cammino è anche importante essere aperti ai cambiamenti: le tappe si modificano per la situazione contingente, gli imprevisti sono la normalità, la pianificazione è la direzione da seguire, ma quello che accade dopo è variabilissimo. Tutto questo non significa precarietà nel senso di disagio, perché comunque hai la serenità che andrà tutto bene, solo devi dimenticare l'efficientismo che applichiamo nella vita di tutti i giorni, e che in effetti poi ci rende isterici e chiusi. Il Cammino invece è novità e apertura.

**Il gioco.** C'è un aspetto del Cammino che costituisce di fatto un gioco: la ricerca dei timbri sulla Credenziale. La Credenziale, come molti sanno, è il documento che attesta lo stato di pellegrino e che testimonia, attraverso i timbri dei luoghi attraversati, che si è compiuto il percorso. È un'usanza medioevale bellissima, e la Credenziale ha anche la particolarità di avere le istruzioni in latino, il che ha esaltato i miei ricordi da classicista. Comunque il punto è il fatto che la Credenziale viene riempita di timbri. I timbri si trovano nei luoghi di sosta, nei santuari di partenza e arrivo, nelle chiese che si incontrano e in tanti altri posti come i musei, le pro-loco, e perfino i ristoranti e alcuni bar. È un gioco divertente che si comprende subito. E ci è anche capitato di incrociare davanti ad attività persone che, riconosciuto l'aspetto del pellegrino (e in questo zaino e bastone sono fondamentali) ci hanno chiesto se ci interessasse il timbro.





**Il Rosario.** Questa è una nota molto personale. Il Rosario è una preghiera radicata fortemente nella mia famiglia. Ricordo mia nonna col rosario in mano quasi sempre, poi i miei genitori che lo recitano tutti i giorni, e così mia moglie per cui il Rosario è la prima parola di ogni mattina. Io non ho la stessa costanza, ma negli ultimi anni è diventato per me sempre più importante, ed è una

preghiera che si presta benissimo ad essere pregata sul Cammino, così l'ho proposta ad Alessio, che sorprendentemente ha accettato. Tutti i giorni dopo i primi chilometri, quando eravamo sicuri di essere sulla strada giusta, recitavamo il Rosario. Dura circa 15-20 minuti, si può dire a voci alterne (il che non spezza il fiato) e in quanto preghiera meditativa ha la capacità di aiutare a fare silenzio dentro, e a mettersi in relazione con tutto. Ora per noi il Rosario è un altro dei punti di contatto del nostro nuovo rapporto.

**Il diario.** Ultimo consiglio che vorrei dare è quello di tenere un diario. Basta poco, solo un quaderno e una penna, e la costanza di mettersi ogni sera a fare il punto della situazione e scriverlo. Sul momento può persino pesare, e si può essere tentati di rimandare a domani dicendosi "scrivo tutto insieme": non lo fate! Scrivete subito gli eventi della giornata che vi hanno colpito e le riflessioni così come sono. Passeranno anni, ma quando lo riprendere in mano rivivrete quei momenti. Nessuna foto riesce a riportarvi a rivivere l'esperienza come leggere le vostre stesse sensazioni e le note di viaggio. Mentre sono qui a scrivere questo pezzo dò una sbirciata al mio diario. Leggo la nota di Montecasale, quando abbiamo messo la testa sotto la fonte di San Francesco, e subito risento la frescura ristoratrice sulla nuca.



Diversi anni fa mia zia, che abita a Perugia, mi regalò la prima edizione della guida "Di qui passò Francesco". Ho pensato subito che mi sarebbe piaciuto fare quel cammino. Non pensavo che avrei impiegato tanto per riuscirci, e non pensavo che una volta riuscitoci avrei anche desiderato rifarlo. Padre Rafael, colui che accoglie i pellegrini allo Statio Peregrinorum di Assisi, sostiene che

siamo sempre Pellegrini, e riscoprirlo ci riconcilia con la nostra vita, per cui, come dice Angela: Buon Cammino Brava Gente!