



1° giorno: dal Santuario di La Verna a Pieve S. Stefano – 18 km - 4/5 ore

2° giorno: da Pieve S. Stefano a Montagna – 28 km circa – 8 h

3° giorno: da Montagna a Monterchi – 27 km circa – 7 h

4° giorno: da Citerna a Città di Castello – 20 km circa – 6 h

5° giorno: da Città di Castello a Pietralunga – 30 km – 9 h

6° giorno: da Pietralunga a Gubbio – 28 km – 8 h

7° giorno: da Gubbio a Belluggello – 25 km – 7 h

8° giorno: da Belluggello ad Assisi – 30 km – 8 h

FINO A MEZZOGIORNO VAI CON LE GAMBE, DOPO CI VUOLE LA TESTA

Piccolo diario di un cammino alla ricerca di chissà cosa

Il mio zaino.

Il peso dello zaino deve rispettare la regola aurea del 10% del peso corporeo e comunque non superare i 10 kg. Contando che io peso 74 mi attesterò poco al di sotto della misura limite dei 10 kg. Tenendo conto che solo zaino e sacco a pelo insieme fanno 3 kg e che c'è 1 litro e mezzo d'acqua alla partenza delle tappe, già fanno a 4 kg. Quindi tutto il resto deve rimanere sotto i 6 kg.

Tutto quanto va calibrato in base al luogo dove si va e alla stagione: meteo, temperature, terreno, sistemazioni influiscono in maniera determinante sulle dotazioni da portare.

Tutto il contenuto dello zaino va messo in sacchetti di cellophane con chiusura in modo da tenere diviso ciò che è asciutto, bagnato, sporco, pulito e soprattutto evitare che l'umidità che può penetrare nello zaino bagni gli indumenti. Credetemi che una giornata sotto la pioggia è sopportabile solo se alla sera ti fai una bella doccia calda e ti metti indumenti puliti ed asciutti.

Questo è quello che ho deciso di portare, compreso quello che indosserò alla partenza:

- Zaino: per le mie esigenze ci vuole un 50 L, ovviamente con coprizzaino.
- Poncho impermeabile con gobba per coprire anche lo zaino in caso di forte pioggia o temporale
- Giubbino + k-way
- Pile medio
- Scarponcino trekking alto
- Scarpa leggera e traspirante da running
- Infradito per doccia
- 2 pantaloni lungo/corto in materiale tecnico leggero e veloce da asciugare + cintura
- Tuta in felpa leggera
- 3 calze (2 corte da trekking + 1 lunga ad elevata compressione antifatica)
- 3 slip microfibra
- 3 t-shirt microfibra manica corta per camminare
- 1 pantaloncino da running con mutandina (serve per dormire ed eventualmente come costume da bagno)
- 1 cappello a falde per il sole o per la pioggia
- 1 asciugamano microfibra per doccia + telo piccolissimo da tenere a portata di mano
- 1 camicia manica corta
- 1 borraccia (che sostituisco con 3 bottigliette da 1/2 L con succhiotto)
- 1 sapone di marsiglia per lavarmi e per il bucato + portasapone + qualche bustina monodose di shampoo (poche bastano, visti quantità e lunghezza dei capelli, entrambe quasi a zero)
- 1 burro cacao + crema idratante in confezione piccola tipo campioncini della farmacia
- 1 dentifricio + spazzolino, entrambi piccoli
- 2 conf. fazzoletti carta
- 1 kit sanitario: cerotti normali e per vesciche, salviette disinfettanti, antinfiammatori, crema per gambe/piedi, betadine, pastiglie erbe, tappi per orecchie, ago e filo per vesciche e/o bottoni
- 1 torcia frontale
- 6 mollette piccole + spille da balia + lacci di riserva, che servono anche come filo per stendere
- 1 coltellino pieghevole

- occhiali da sole e da lettura
- agendina + biro
- cellulare + macchina fotografica, con i 2 caricabatterie e gli auricolari
- credenziale
- marsupio
- portafogli con documenti, c/credito, bancomat, contanti, tessera sanitaria
- accendino + sigarette (1 al giorno)
- guida „Di qui passò Francesco“ - V ed. aggiornata, di Angela Maria Seracchioli – Terre di Mezzo Editore – 2013 (www.diquipassofrancesco.it)

Come i più acuti avranno notato non c'è il sacco a pelo, questo perchè nella settimana precedente la partenza ho iniziato a telefonare alle strutture per avvisare del mio arrivo. Mi sono reso conto che tutte queste strutture mi metteranno a disposizione un letto con lenzuola e così posso evitare di portare il sacco a pelo e decido di sostituirlo con la tuta leggera (che mi verrà utilissima).

Perchè

Sono passati circa 3 anni da quando, alla fine di maggio del 2013, partivo per Oviedo per intraprendere il Camino Primitivo verso Santiago de Compostela, 300 km in solitaria tra le montagne di Asturie e Galizia. E' stata un'avvenuta fantastica che ti resta dentro e ti insegna tanto. Al ritorno la domanda più frequente che mi veniva posta era: perchè? Beh, ora che sono in procinto di ripartire, sempre da solo e portando faticosamente sulle spalle quello che ti serve, posso dire che lo faccio perchè

1. Se sei pellegrino una volta lo sei per tutta la vita
2. Sento la necessità di stare un po' da solo per riflettere su tante cose
3. Ho voglia di rimettermi in gioco per vedere se ce la faccio
4. Il 2016 è l'anno dei cammini
5. Non sono mai stato in quelle zone
6. E' un tracciato di montagna e non molto frequentato, proprio come piace a me
7. San Francesco mi ha sempre affascinato
8. Anche lui ha fatto il Primitivo
9. Quando cammini da solo in mezzo alle montagne capisci quali sono le persone che ti mancano veramente
10. Quando cammini da solo in mezzo alle montagne capisci quali sono le cose che ti servono veramente
11. Ho ancora un po' di spirito d'avventura

Il programma è di 11 giorni: 2 giorni di viaggio da e per Alessandria, 8 giorni di cammino da La Verna ad Assisi e 1 giorno per visita ad Assisi.

Le tappe del percorso presentano kilometraggi e altimetrie impegnative ma non proibitive. Sono una persona abbastanza in forma, corro o camminino quasi tutti i giorni, mangio abbastanza sano e fumo una o due sigarette alla settimana in occasione delle partite della mia amata Juve. Comunque l'esperienza di Santiago insegna che la componente fisica è importante ma quello che è fondamentale è la tenuta mentale che ti può spingere a superare ostacoli o difficoltà che, ripensandoci ora, stento ancora a credere di essere riuscito a superare mentre ero in Spagna. Ricordo di momenti in preda allo sconforto più nero o giorni di dolori ad ogni passo dovuti ad una forte tendinite, tutto superato grazie alla testa.

L'attrezzatura è praticamente la stessa di Santiago, ho comprato solo un paio di pantaloni e il poncho. Da un mese tutta l'attrezzatura è già pronta sul letto della mansarda, lavato gli scarponi, verificato e arieggiato il sacco a pelo, controllato l'efficienza dello zaino, in attesa del momento

propizio per partire.

LUNEDI' 23 MAGGIO 2016

Eccomi qui, seduto su muretto al bordo dell'unica strada di Chiusi La Verna, sperduto paesino tra Toscana, Umbria ed Emilia. Dopo 10 ore di viaggio con 5 treni e un bus sono arrivato a metà pomeriggio in questo piccolo Comune a 1.000 metri s.l.m. che si trova sotto la rocca dove sorge il Santuario di La Verna. Fa freddino e tira un vento tagliente. Domattina inizio il pellegrinaggio fino ad Assisi, circa 200 km sullo spartiacque dell'Appennino, tutto salite e discese, un po' come il Cammino Primitivo verso Santiago de Compostela di tre anni fa.

Oggi come allora stesse sensazioni della prima sera ad Oviedo, solitudine, un po' di malinconia ma anche la voglia di andare incontro a questa nuova avventura. E' quasi ora di cena, mi godo gli ultimi raggi di sole prima del tramonto con una splendida visuale sulla valle sottostante, poi andrò a cena nella modesta sistemazione dove ho prenotato.

Devo anche inventarmi un modo per mettermi in comunicazione con i miei, visto che il cellulare non prende. Su indicazione di Fausto, l'albergatore mio omonimo, faccio un km a piedi fuori del paese per raggiungere un punto dove ho trovato la connessione e sono riuscito a telefonare.

Ceno nel ristorante dell'albergo e con una parte del formaggio ordinato come secondo mi confeziono un panino per l'indomani. Alle 21 sono in camera e prima di dormire

schiaccio un po' di formiche e insetti vari che girano per la stanza, non proprio con spirito francescano di amore per tutti gli esseri del creato.



La visuale da Chiusi

MARTEDI' 24 MAGGIO 2016

Colazione alle 7:30, pago 45€ per l'albergo ed esco verso le 8:30.

C'è subito da fare mezz'ora di salita dura fino al santuario sulla bella stradina lastricata che inizia proprio di fianco all'albergo, sotto un cielo minaccioso di pioggia che comunque è caduta per quasi tutta la notte. Nell'ultima parte della strada ci sono le stazioni della via crucis e si incontra la cappella eretta a ricordo dell'incontro di S. Francesco con gli uccelli avvenuto in occasione della prima ascesa del santo verso la cima del Monte Penna.

Appena si mette piede nel piazzale del santuario ci si rende conto di essere in un

posto speciale: visito la chiesa con le opere di della Robbia e gli oggetti appartenuti a Francesco (il saio, il bastone, calici, ecc.), la cappella delle stimmate, il sasso spicco, tutto molto bello, ben tenuto, mistico, silenzioso, solenne. Faccio mettere il timbro di partenza sulla credenziale e verso le 10 parto.



La Cappella degli Uccelli



Dopo neanche 500 m., alla prima curva, già sbaglio strada... e meno male che devo fare 200 km! Oggi la tappa è corta, circa 20 km compresa l'ascesa al santuario, che dovrei fare in circa 4 ore e mezza. Sempre meglio partire con una tappa poco impegnativa in modo da fare un piccolo rodaggio fisico.

Appena partito vedo a bordo sentiero un ramo secco che mi piace, sembrava che mi chiamasse, così lo prendo e mi faccio un bel bastone, comodo e leggero che mi aiuta e mi fa compagnia. Io lo porto a fare un giro per Toscana e Umbria e lui in cambio mi dà una grossa mano in salita e in discesa e anche come mezzo di difesa in caso di brutti incontri.

Si tocca subito il punto più elevato di tutto il cammino, i 1.250 m. del monte Calvano, poi si va per boschi e prati in leggeri saliscendi fino ad arrivare alle porte di Pieve S. Stefano dove al lato della strada c'è l'insegna della deviazione per arrivare al B&B Il Castellare dove ho prenotato. Ti aspetti di arrivare in 2 minuti e invece ce n'è ancora un bel pezzo, prima in discesa poi in salita, per di giungere a destinazione. Arrivo verso le 14, è una casa rurale come quelle di una volta, con gli attrezzi agricoli, il lavatoio, il fienile, insomma un salto indietro nel tempo perché assomiglia tantissimo alla casa della campagna mantovana dove sono nato.

La sig.ra Cinzia mi dà una camera, mi faccio la doccia e il bucato, mi riposo un po' e adesso che sono le 17 scendo in paese che dista circa 1 km per fare un giro e mangiare qualcosa.

Faccio una passeggiata per il simpatico paesino attraversato dal Tevere appena nato, telefono, mangio una pizza e torno al B&B che non è ancora buio. Prendo un antinfiammatorio, così per precauzione e guardo distrattamente un po' di tv nel letto mentre programmo la tappa di domani. Ma gli occhi del pellegrino si chiudono presto.

MERCOLEDI' 25 MAGGIO 2016

Oggi non si scherza, la tappa è più lunga e impegnativa di quella di ieri, devo arrivare fino a Montagna frazione di Sansepolcro che è a quasi 30 km, quindi colazione veloce e sono in strada alle 7:30. Il gruppo familiare di Lodi con il quale condivido la colazione mi dice che opta per il sentiero più agevole fino al Cerbaiolo (quello consigliato in caso di pioggia), io invece vado per il tracciato "normale", quello che dopo il ponte sul Tevere di Pieve si gira a sinistra. E me ne pentirò. Le prime 2 ore dopo Pieve sono di sentiero non molto segnalato che ti lascia sempre il dubbio di aver sbagliato, ma proseguo sempre in salita fino ad arrivare ad un cantiere di disboscamento in zona Poggio delle Capanne dove più si andava avanti più aumentavano i rami e i detriti di legname per terra finché mi rendo conto di aver perso il sentiero e mi ritrovo su un prato in forte pendenza con erba alta, rami, arbusti e quant'altro. Mentre aumenta la tensione mi muovo un po' lì intorno cercando qualche traccia di sentiero ma senza allontanarmi troppo perché almeno devo sapere da dove sono arrivato per poter eventualmente tornare indietro. Poi decido di salire per poter avere una visuale migliore e mi arrampico a 4 zampe sul pendio ma c'è l'adrenalina che mi dà una mano e vado su come uno stambecco nonostante lo zaino, l'erba, i rami e tutto. Dopo un po' finalmente sopra di me vedo una linea dritta nella vegetazione e intuisco che quello può essere il bordo di un

sentiero, allora salgo fin lì e mi ritrovo su un bel sentiero ampio e subito lo amo anche se non so da dove viene ne' tantomeno dove va. Prendo a sinistra fidandomi del mio senso dell'orientamento e dopo un quarto d'ora arrivo ad un bivio che mi permette di capire dove sono grazie alla mappa della guida. Ero nei pressi dell'eremo del Cerbaiolo, un po' fuori strada rispetto alle previsioni perché non avevo intenzione di arrivarci, tuttavia sono felice di essere di nuovo sulla strada così faccio una sosta e riparto.

Ricomincio a salire sperando di arrivare presto al passo di Viamaggio dove avevo previsto di fermarmi al bar Imperatore per mangiare qualcosa e riprendermi dalla fatica. Ma oggi proprio non è giornata, arrivo su e il bar è chiuso, le poche case lì intorno deserte. Passano dei pellegrini che stanno facendo da Rimini a Roma e mi dicono che il bar ha cessato l'attività alcuni mesi fa e quindi adesso fino a Montagna non c'è niente. Vedi com'è la vita del pellegrino? Un continuo di stati d'animo diversi, passi dalla gioia alla depressione in un attimo, quello che dai per scontato viene sempre messo in discussione e viceversa in mezzo alle difficoltà magari succede qualcosa di imprevisto che ti aiuta.

Mi siedo su un tronco davanti al bar chiuso e vedo cos'ho da mangiare. So di avere qualche barretta energetica che porto sempre per situazioni di emergenza ma trovo le croste della pizza di ieri sera, che invece di lasciare nel piatto ho messo in un tovagliolo e ho portato via pensando che per buttarle c'era sempre tempo. Ed infatti adesso mi servono eccome, ho fame e me le mangio con gusto, più che tutta la pizza di ieri sera, mentre sorrido pensando a come va la vita del pellegrino.

Riparto consapevole che è ancora lunga ma che la salita più dura è dietro le spalle, invece il primo tratto dopo il passo è veramente duro e impervio, molto fangoso anche se l'ultima pioggia è caduta l'altra notte. Il sentiero è molto stretto, la vegetazione quasi sbarrava la strada, ci sono reticolati da superare, in un caso con una scaletta di legno, insomma mi faccio 2 ore fino a Pian delle Capanne dove faccio un pit stop nel tavolo con panche nei pressi del rifugio della forestale (pit stop proprio nel senso che mi tolgo gli scarponi per far respirare i piedi). Faccio due parole con un ex alpino che incontro nell'area il quale tira fuori dalla macchina una mappa dettagliata della zona e mi dà modo di vedere bene il percorso che mi resta da fare. Attenzione a prendere la deviazione a sinistra prima della cascina Spinella, poi ancora più di un'ora per arrivare a Montagna al B&B La Battuta verso le 15.30, tutto sommato abbastanza presto.

La struttura è un bel casale in pietra, ben ristrutturato e tenuto, con un bel prato e l'orto che il sig. Luigi accudisce con dedizione.

La stanza che mi danno al piano terra è tutta in pietra, c'è un lettino singolo ed il bagno in camera. Nella piccola frazione, al contrario di quello che dice la guida non c'è il ristorante o meglio i 2 locali chiudono verso sera, probabilmente l'afflusso di pellegrini non li ripaga delle spese. Così mi metto d'accordo con Luigi per organizzare la cena in casa sua, per me e per altri pellegrini attesi per sera (il gruppo familiare di Lodi), se non ricordo male 35 € per cena, letto e colazione.



B&B La Battuta

Mentre sono seduto nel prato verso le 18 a prendere gli ultimi raggi di sole prima di cena vedo passare Gianluigi, un pellegrino di Varallo Sesia quindi piemontese come me incontrato anche nei giorni scorsi, che però deve proseguire fino a Montecasale perché Luigi non ha più posti.

Dopo la cena preparata da Luigi e dalla moglie che nel frattempo è tornata dal lavoro a base di penne al pomodoro e peperoni, saltimbocca alla romana, dolci e frutta, tutto casalingo e molto buono, esco per cercare un collegamento del cellulare visto che lì non prende, come al solito. Per fortuna dall'altra parte del paese, in pratica a 300 m. Wind prende benissimo e sulla panchina

vicino al monumento ai caduti mi faccio una chiacchierata con mia moglie, guardo un po' di notizie e comunico sui social. Appena fa buio mi ficco nel letto, e meno male che ho la pila altrimenti l'interruttore della luce è fuori della porta.

GIOVEDÌ 26 MAGGIO 2016

Colazione ancora nella cucina di Luigi con i lodigiani, qualcuno risente ancora delle fatiche di ieri e ci credo vista l'età non proprio giovanissima. Prima delle otto sono in strada e ci vuole un'ora e mezza per arrivare all'eremo di Montecasale, tenuto come un gioiellino dai frati che ci vivono. È un luogo isolato, immerso nei boschi, dove si respira la spiritualità che ha lasciato la presenza qui di Francesco prima di imbarcarsi a Rimini per la Terrasanta.

Qui si sono verificati gli episodi dei ladroni e la storia del cavolo. Nella mia visita ho apprezzato la chiesetta con il coro retrostante, le celle dove hanno dormito di San Antonio da Padova e San Bonaventura,

il piccolo chiostro, il letto di San Francesco (che poi è una lastra di pietra piatta), il tutto accompagnato da un frate molto gentile e disponibile che mi ha fatto da cicerone.



Nell'eremo incontro ancora Gianluigi che fa un sacco di foto con la sua reflex.

Riparto con la ripida discesa nel bosco verso la strada provinciale che mi porta prima di mezzogiorno alla bellissima cittadina di Sansepolcro, dove faccio una sosta nel barettino proprio di fronte alla cattedrale.

Faccio una visita veloce alla cattedrale, mi faccio mettere il timbro sulla credenziale dal sagrestano e mi incammino sotto il sole cocente del primo pomeriggio sfoderando per la prima volta in questo pellegrinaggio il cappello a falde che va bene sia per il sole che per la pioggia.

All'uscita del paese, tra sentiero, strada statale e tangenziale mi sono incasinato e ho girato a vuoto per una bella mezzora allungando almeno di un paio di chilometri, ma alla fine ritrovo la giusta via. Questa parte del percorso è abbastanza noiosa, si attraversano frazioni nella pianura del Tevere avvicinandosi alle colline tra cui quella del paese di Citerna. Poco prima di

Fighille si entra in Umbria e da questo momento inizia la segnaletica verticale gialla e blu della Via Francigena di San Francesco che in pratica ricalca il percorso del cammino proposto dalla mia guida. È una segnaletica molto ben posizionata e visibile, adesso per perdersi bisogna essere proprio distratti (e succederà, succederà.....).



Veduta di Citerna

La stanchezza si fa sentire, sarà il caldo, sarà la salita finale, fatto sta che arrivare alla Casetta del Glicine nei pressi di Monterchi è stata dura. Arrivo verso le 16:30, dopo circa 9 ore (pause comprese) con quasi 30 km nelle gambe. E' un bel casale di campagna ristrutturato con sapienza dove sono state ricavate le camere da adibire a B&B. Mi danno la camera arancio, con tre letti singoli e le travi del solaio a vista, dove dopo una bella doccia e il bucato posso riposarmi dalle fatiche di giornata. Prima di cena avevo in programma di scendere in paese per ammirare la Madonna del Parto di Piero della Francesca ma non ne ho le forze, sarà per un'altra volta. Quando finalmente riesco a muovermi mi faccio prestare una bicicletta da Raffaella per fare i 2 km fino al paese per mangiare qualcosa e alle 20:30 sono già di ritorno. Nella stanza non c'è neanche la televisione (!!!) ne' una sala ritrovo nella struttura, niente. Mi chiudo in camera a scrivere, sentire la radio con il cellulare e organizzare la tappa di domani fino a Città di Castello di circa 20 km.

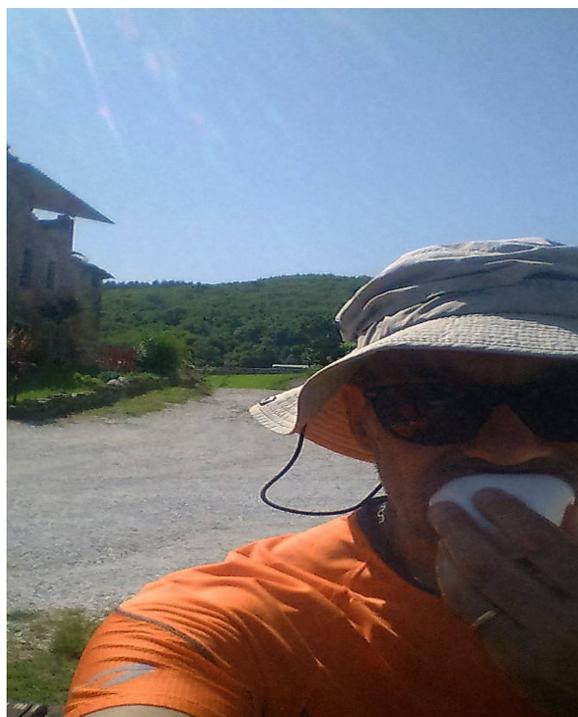
VENERDI' 27 MAGGIO 2016

Per oggi ho programmato una giornata leggera per recuperare un po' della stanchezza accumulata nei giorni scorsi e anche perché domani ci saranno da fare 30 km non proprio pianeggianti.

Faccio colazione da solo nel lungo tavolo della cucina, assistito dalla madre di Raffaella, poi risalgo in camera a preparare lo zaino. I sacchetti di cellophane dell'IKEA di varie misure e con chiusura ermetica si rivelano eccezionali per impacchettare tutto; sono molto resistenti e facendo pressione prima di chiuderli si crea una specie di sottovuoto che permette di ridurre le dimensioni dei pacchetti ed avere più spazio nello zaino.

Alle 8 sono in strada sotto un sole splendente che preannuncia una giornata estiva. I primi 4-5 km, fino a Monterchi e poi ancora fino a raggiungere il sentiero, sono sull'asfalto di una strada molto trafficata. Incontro una signora in bicicletta che si ferma e attacca bottone perché vuole sapere del mio cammino. Parliamo un po' e vengo a sapere che lei due volte l'anno fa da guida a gruppi di brasiliani (sua terra d'origine) sulle strade verso Assisi, poi parliamo anche del suo progetto di percorrere il perimetro delle coste d'Italia con la sua bicicletta elettrica. Ci lasciamo all'intersezione

della strada con il mio sentiero e qui inizia una parte piacevolissima in mezzo alle colline fino a che, verso metà mattina, poco dopo la località Caldese si incontra un allevamento di bufale con annesso spaccio dei prodotti. Mi compro una mozzarella e me la mangio seduto al tavolo che c'è nel cortile, mai assaggiata prima una così gustosa.



Riparto costeggiando in salita il versante con le bufale al pascolo, il caldo si fa sentire e benedico la mia scorta d'acqua, poi giù in discesa verso Lerchi dove vedo dall'alto la strada statale che dovrei percorrere per gli ultimi 6 km fino a Città di Castello, molto trafficata e con il passaggio di colonne di mezzi pesanti.

Giunto a Lerchi decido di guardare se c'è qualche mezzo pubblico per evitare di rischiare la vita sulla statale, vedo la fermata di un bus e mi avvicino per leggere la tabella degli orari. Guardo l'orologio e vedo che sono le 11:40, guardo la tabella e vedo che il bus è previsto alle 11:35 e mentre sto facendo partire il rosario per il disappunto mi giro e vedo in lontananza che il bus sta sopraggiungendo (per una volta benedico il ritardo di un servizio pubblico). Salgo e a mezzogiorno sono già a Città di Castello, non mi resta che cercare via della Fraternita (senza accento) n. 1, nel dedalo di vicoli del centro storico, dove c'è il convento delle Clarisse nel quale ho prenotato.

Mi accoglie Suor Carmela, di una dolcezza infinita, che mi dà le chiavi della stanzetta (ce ne sono in tutto due) cui si accede sempre dall'androne del convento. Immagino che siano suore di clausura perché ci sono le grate, aperte ma ci sono, e non si condividono mai gli spazi con le suore. La cella è più che semplice, direi essenziale: due lettini singoli, altrettanti tavolini e sedie, un bagnetto con doccia, il tutto di una pulizia incredibile, lenzuola di un bianco abbagliante, la doccia che ci puoi mangiare dentro. Sono contento di essere arrivato presto perché, dopo il tris doccia/bucato/riposino ho il pomeriggio libero per visitare questo splendido borgo medievale, con la sua caratteristica torre



cilindrica.

L'altra cella è occupata da Gianluigi, con il quale condivido la cena nel piccolo refettorio per gli ospiti. Suor Carmela ci passa dalla grata le chiavi del refettorio e noi entriamo che è già tutto apparecchiato con la cena sul tavolo: zuppa di ceci, frittini di verdure, omelette, il tutto in quantità industriale. Dopo due piatti di zuppa, i frittini e l'insalata mi sento sazio così metto l'omelette tra due fette di pane et voilà pronto il pranzo di domani.



Relax in centro a Città di Castello

riposare un po', diciamo 45 minuti circa. Quando poi riparto è inevitabile che nel pomeriggio cominci a farsi sentire la stanchezza soprattutto se fa caldo, così faccio 45 min di cammino e 15 min di pausa e con questo ritmo concludo la tappa più o meno nel tempo che dice la guida.



Il percorso di oggi è molto bello, ricordo una fantastica cascatella in località Sasso (1 ora e 15 min dopo Città di Castello) che vale la pena di una sosta per qualche foto e la Pieve de Saddi, una costruzione mezza diroccata che sorge in una località dove ci sono testimonianze della comunità cristiana dei primi secoli e del martirio di San Crescenziano, patrono di Gubbio.

Alle 15:30 sono alle porte di Pietralunga e chiamo il B&B Villa Ginevra dove avevo prenotato il mio pernottamento. Il sig. Walter dice che mi viene a prendere alla fontanella, dopo 5 min vedo arrivare una fiat 500 anni 70 color carta da zucchero, è lui. Che emozione salire dopo tanti anni su quella che è stata la mia prima macchina, piccola, semplice, un simbolo di quegli anni della mia giovinezza.

Il B&B è un bel casale in paese, dove Walter e la moglie accolgono i pellegrini con entusiasmo e passione, c'è il tavolo apparecchiato per una merenda molto gradita con torte fatte in casa, succhi, acqua e tutto il necessario anche per il caffè o un tea. Walter è un omone simpatico,

dalla parlantina sciolta, in pensione ma ancora pieno di energie per collezionare auto, trattori agricoli, moto e chissà cos'altro. La moglie è di una gentilezza fuori dal comune, ti fanno sentire a

casa e ti danno le indicazioni su dove andare a mangiare in paese, il cui centro dista pochi minuti a piedi.

All'ora di cena incontro ancora Gianluigi, che è ospite dell'ostello della parrocchia, e andiamo a cena insieme nella piazza principale, in un localino che ha i tavoli fuori dove possiamo goderci la calda serata proprio di fronte ai resti della rocca longobarda dell'VIII secolo.

Al rientro al B&B accendo la tv per vedere il secondo tempo della finale di Champion's League fra le due squadre di Madrid ma alle 22:30 mi si chiudono gli occhi e vado a nanna.

DOMENICA 29 MAGGIO 2016

Visto che sono sveglio dalle 5, dopo un po' mi alzo per preparare la colazione nella cucina comune e alle 6:30 sono già in strada. Spero di arrivare presto per avere tempo di visitare Gubbio e spero anche di evitare la pioggia che è prevista nel pomeriggio. Oggi vado come



Pietralunga - resti della rocca longobarda

un treno in quanto il tempo è nuvoloso e la temperatura finalmente gradevole. Dopo 2 ore faccio una sosta nei pressi di un laghetto artificiale in mezzo ai boschi, poi proseguo e si arriva nei pressi della pianura di Gubbio. Si procede per un po' a mezzacosta finché in prossimità della chiesa del Loreto si mette a piovere, ma quella pioggia a sprazzi che dà solo fastidio perché:

togli lo zaino

prendi poncho e cappello

metti il coprizaino

indossa poncho e cappello

rimetti lo zaino in spalla.

Riparti e dopo 5 minuti smette di piovere, così:

togli lo zaino

spogliati di poncho e cappello

togli il coprizaino

ripiega e metti via cappello e poncho

rimetti lo zaino in spalla, riparti e dopo 10 minuti ricomincia a piovere, e così via.

Dopo la località Raggio il percorso è meno bello avvicinandosi alla periferia di Gubbio, che vedi lì di fronte, città tutta di pietra grigia, aggrappata ai fianchi di una rupe. Si superano un paio di strade a elevata percorrenza grazie ai cavalcavia, un po' pericolosi ma è ora di pranzo e il traffico è scarso e si arriva al borgo passando davanti alle vestigia del teatro romano. Entro nelle mura dalla porta degli Ortacci che dà sulla piazza ovale dove sorge la grande chiesa di San Francesco con a fianco la statua del Santo con la lupa, anche se il vero luogo dove avvenne l'incontro miracoloso non è proprio questo. Proseguo in salita verso il centro fino ad arrivare in corso Garibaldi dove sorge, in uno splendido palazzo, l'istituto maestre Pier Filippini: sono le 14 e ci ho messo 7 ore e mezza per fare circa 28 km (infatti la media è sempre più o meno di 4 km/h).





Camera ampia, con 2 letti e il bagno, tutto pulito. E qui ho un'illuminazione: invece della doccia oggi si fa il bagno visto che c'è la vasca e il bagnoschiuma. Mentre scrivo, a distanza di più di un mese, ricordo ancora vividamente la piacevole sensazione dell'acqua calda che mi accoglie e mi rilassa, tanto che credo di essermi persino addormentato.

Pago i 30 €+ 1 di tassa di soggiorno (pignole le suore) per stanza e colazione e vado a fare un giro nella splendida città, famosa per la corsa dei ceri, per l'albero di natale sulla collina e per ... don Matteo. Splendida soprattutto la Piazza Grande che oggi è piena di gente a passeggio visto che è domenica ed è uscito un bel sole. Passo il pomeriggio a fare foto, passeggiare, scrivere seduto in un bar, telefonare a casa, cercare un locale dove mangiare qualcosa per cena. Alle 21:30 rientro in convento perché le suore alle 22 chiudono a chiave il portone e chi è dentro è dentro, chi è fuori è fuori.

Certo che rispetto alla precedente avventura verso Santiago c'è una grande differenza per quanto riguarda la comunicazione. Tre anni fa in Spagna avevo un cellulare che tutt'al più mi consentiva di mandare o ricevere qualche sms e una telefonata alla sera, se prendeva. Adesso tra whatsapp, twitter, internet e telefonate quasi gratis sono sempre in contatto con i miei e con il mondo e la cosa ha un grande impatto sul morale perché così non ti senti proprio solo e lontano.

LUNEDI' 30 MAGGIO 2016

Le suore, per carità, pulite e ordinate però la colazione non è all'altezza visti anche i 30 € pagati. Ho fatto un po' il ruffiano e ho chiesto della frutta perché non ce n'era lì a disposizione. E poi il tea delle macchinette automatiche da pagare a parte, ma daaaaiiiii!!!!

Vabbè, esco con calma alle 7:30 perché oggi è corta, circa 23 km fino a Biscina, anche se in effetti ho prenotato un po' fuori percorso a Bellugello, con allungo di 2 – 3 km, perché all'agriturismo di Biscina volevano 50 €



Appena fuori le mura di Gubbio in un bel parco sorge la piccola chiesa della Vittorina, eretta nel luogo dove si dice sia avvenuto l'incontro di S. Francesco con il lupo. Entro per una breve visita ed una preghiera, poi busso in sagrestia dove mi apre un gentile frate al quale chiedo e ottengo il timbro sulla credenziale.

I primi km sono un noioso rettilineo tra le case fino a Ponte d'Assi, poi si inizia a salire con una bella visuale sulla ormai lontana Gubbio. Poi ancora si arriva all'eremo di S. Pietro in Vigneto, bellissima costruzione, ben ristrutturata e ben tenuta che fino a

La chiesa della Vittorina

pochi anni fa ospitava un eremita, dove faccio una sosta per rifocillarmi e per qualche foto. Al pellegrino stava andando tutto talmente bene che, poche centinaia di metri dopo l'eremo, distrattamente non vedo le indicazioni di una svolta a destra e proseguo dritto in discesa. Basta qualche minuto per capire che qualcosa non andava, cartelli di divieto di transito, sentiero che finisce tra le erbacce, lavori di scavo in corso. Sbuco in una strada in costruzione che costeggia un corso d'acqua, probabilmente la parte nord del lago di Valfabbrica, senza più sentiero, senza segnali, senza campo sul cellulare, senza anima viva a cui chiedere aiuto. Mi son preso un po' di strizza e dopo una bella mezz'ora girando a vuoto ho deciso di tornare verso l'eremo finchè, con grande sollievo sono arrivato al punto della svolta che dovevo fare e non ho fatto.

Poi ancora: dopo il guado di un torrente assistito da funi, arrivo in un punto in salita che la guida indica particolarmente scivoloso in caso di pioggia. Non faccio nemmeno in tempo a fare i primi 100 m. che inizia a piovere.

Poi ancora: finita la faticosa e scivolosa salita esce il sole, tiro fuori gli occhiali da sole e tac! Mi rimane in mano una stanghetta, così oggi e domani andrò avanti con una stanghetta sola come i matti.

E per finire, dopo l'ultima scarpinata per arrivare a Bellugello, mi sistemano in una casa in mezzo al bosco (Sosta San Francesco) da solo, senza sala ristoro, a 500 m. dal paese; paese? Saranno sì e no 10 case, senza bar e negozi.

Tempo di percorrenza di oggi 6 h 30 m, comprese soste e smarrimenti.

Alle 19:30 ci vengono a prendere (nel pomeriggio è arrivata una coppia di Milano) con l'auto e ci portano al ristorante Il Panaro (pochi km in direzione nord) di proprietà della stessa famiglia. Ceno a base di zuppa di cicerchie e torta al testo, piatti tipici e molto buoni, poi ci riaccompano con l'auto alla casa nel bosco.

MARTEDI' 31 MAGGIO 2016

Colazione con tea e fette di torta, parto alle 7:45 con destinazione Assisi. Oggi oltre ai 27 km della tappa bisogna contarne altri 2 o 3 per il fuori percorso fino a Bellugello, quindi contiamone 30.

Da un paio di giorni sono entrato in forma, il mio fisico si è abituato a questa vita e mi sento bene, sopporto la fatica molto meglio dei primi giorni. Ricordo che anche verso Santiago è stato così, dopo qualche giorno di rodaggio il corpo assimila lo stile di vita del pellegrino e si viaggia che è un piacere. Solo che in Spagna, dove il cammino Primitivo durava 15 giorni, poi è subentrata una dolorosa tendinite bilaterale ai talloni dovuta, a mio parere, oltre che alla fatica anche ad una scarsa idratazione, infatti ricordo che bevevo molto meno di adesso. Fatto sta che sono stato male, tanto che in un messaggio di allora scrissi "ieri è stata dura, anzi è stato il giorno più duro di tutta la mia vita".

Bella la tappa di oggi, là in basso sulla sinistra c'è il lago di Valfabbrica che mi accompagna per il primo tratto. Dopo un po', proprio dove la strada scende fino a lambire il lago, incontro Gianluigi e ci facciamo un pezzo insieme scambiandoci sensazioni e informazioni, poi alle porte di Valfabbrica ci lasciamo.

In paese faccio mettere dal parroco un timbro sulla credenziale e poi visto che sono le 11:30 mi siedo ad un tavolino all'esterno del bar che si trova proprio nel centro del paese. Focaccina, cappuccio e Gazzetta dello Sport: il massimo.

Verso mezzogiorno riparto e, dopo la località il Pioppo il sentiero si infila nel tenebroso Fosso delle Lupe, un budello buio e umido lungo 4 km che in caso di forti piogge si può trasformare in un inferno d'acqua e fango.



l'inizio del fosso delle lupe



Poi, giunti sulla cresta di una collina, all'improvviso si scorge in lontananza la Basilica di Assisi, la mia meta, un po' un Monte de Gozo di Santiago, il monte della gioia dei pellegrini.

Proseguo su belle strade bianche, sempre con la Basilica in vista anche se mancano ancora alcuni km, un po' sotto un sole cocente e un po' sotto scrosci d'acqua dai nuvoloni neri che corrono veloci nel cielo primaverile. Nel frattempo sono in contatto con i 3 (moglie, sorella e cognato) che stanno raggiungendo Assisi in treno, dove passeremo insieme un paio di giorni.

Arrivo ai piedi della rocca dalla parte del Bosco di S. Francesco, ultima ombrosa e fresca salita verso l'ingresso in città dalla porta che c'è proprio nella piazza della basilica superiore. Durissima questa salita, ma l'ingresso nella piazza proprio al lato della basilica è emozionante tanto quanto l'arrivo davanti alla cattedrale di Santiago de Compostela.

Mi reco subito nell'ufficio per i pellegrini (vicino all'ingresso della basilica inferiore), dove compilo il modulo e mi viene immediatamente rilasciato l'attestato del mio pellegrinaggio.

Manca ancora mezzora all'arrivo del treno, così ho ancora il tempo di andare a sistemarmi e fare una doccia nell'hotel Sorella Luna (bellissimo 3 stelle, ristrutturato, gentili, pulito) che è lì a 100 m. dalla piazza. Quando arriva il taxi e vedo scendere la mia ciccia dopo 10 giorni ci abbracciamo felici, una abbraccio anche a mia sorella e a mio cognato poi tutti nelle rispettive stanze a sistemarci e riposare.



Tra quella sera, il giorno dopo e quello appresso visitiamo Assisi. In particolare vediamo le due Basiliche (con la tomba di S. Francesco, gli affreschi di Giotto e Cimabue e tutte le altre opere d'arte), Santa Chiara (con il crocifisso di S. Damiano), il Duomo, la Rocca Superiore, S. Maria degli Angeli e la Porziuncola, ma anche ristoranti e negozi. Nel primo pomeriggio di giovedì 2 giugno, con il tempo che volge al brutto, ripartiamo in treno per Alessandria dove arriviamo in serata con l'apprensione per la salute della mamma che in nostra assenza non è stata bene.

Morale della favola...

Beh, diciamo che stavolta rispetto al Primitivo mi sono voluto un po' coccolare dormendo sempre in veri letti con lenzuola e senza altre persone nella stanza. Un po' di privacy e di pulizia in più che hanno contribuito positivamente alla percezione del viaggio. Questo ha però avuto una ricaduta in termini di costi, portando il costo medio giornaliero per vitto e alloggio vicino ai 50 €

Attrezzatura perfetta, in particolare è stata molto azzeccata la scelta di portare le scarpe da running per il tempo libero al posto dei sandali, molto utile anche la tuta in felpa leggera portata al posto del sacco a pelo. Unica cosa non utilizzata tra tutto ciò che avevo nello zaino è stato il telo di microfibra

in quanto nelle camere c'era sempre almeno un asciugamano. Molto bene anche la scelta delle bottiglie di plastica al posto della borraccia.

Ora, in fase di consuntivo posso dire che ancora una volta ho avuto modo di constatare come questo genere di "imprese" mi permettono di coniugare:

- Natura: camminare dalle 6 alle 8 ore al giorno tra boschi, colline e vallate in Regioni verdi come Umbria e Toscana è un'esperienza difficile da replicare altrove in Italia. Rispetto al cammino di Santiago però ci sono stati troppi tratti su asfalto, alcuni dei quali anche su arterie molto trafficate;
- Spiritualità: percorrere e visitare i luoghi frequentati da S. Francesco mi ha dato modo di fare conoscenza con una delle figure sacre più famose e ovviamente con le sue opere, le sue idee, i suoi insegnamenti;
- Cultura: ho visto affreschi di Giotto e Cimabue, architetture fantastiche e altre opere d'arte di grande rilievo;
- Enogastronomia: ho assaggiato e gustato prodotti tipici dei territori che ho attraversato, ho persino mangiato una mozzarella di bufala appena prodotta dall'allevamento che ho incontrato sulla mia strada;
- Sensazioni: ho riprovato le sensazioni che solo chi è pellegrino può provare, come ad esempio quella di dare valore alle distanze, o quella di dover pensare alla propria sussistenza, procurarsi quotidianamente cibo e acqua non fa più parte dei nostri pensieri nella vita di tutti i giorni. Anche le persone che ci accompagnano nella nostra vita vengono viste sotto una prospettiva nuova, come quando guardi un quadro troppo da vicino e allontanandoti un po' si riescono a vedere particolari prima invisibili;
- Persone: ho conosciuto o incontrato persone nuove con le quali ho avuto modo di confrontarmi e dalle quali ho tratto insegnamenti preziosi. Mi è rimasta impressa in particolar modo Suor Carmela delle Clarisse di Città di Castello. Chissà perché pensavo che una persona che come lei sceglie di vivere in clausura dovesse essere triste o depressa per la mancanza di libertà di movimento nel mondo o per la ristrettezza dell'orizzonte geografico della vita. E invece ho intravisto in lei una grande serenità, dolcezza e felicità, quasi che quelli rinchiusi siamo noi, rinchiusi nelle nostre vite nevrotiche, accelerate, superficiali e vanitose.
- Avventura: rimane pur sempre un'esperienza che, per quanto organizzata in molti suoi aspetti, lascia margini per imprevisti e novità che la rendono comunque avventurosa soprattutto se paragonata alla routine quotidiana delle nostre giornate. Ricordo per esempio le due volte che mi sono perso e di quei momenti se non di paura almeno di tensione che ho provato prima di ritrovare il sentiero.

Ma forse la motivazione principale che mi ha spinto a partire è stata quella di verificare se sono ancora in grado di fare determinate cose, capire fin dove sono in grado di sopportare la fatica, il dolore, la solitudine, la fame e la sete che a volte è capitato di dover affrontare. Concludendo posso dire che seguire una mappa, orientarsi nella natura, vedere animali, salutare le rare persone che si incontrano, cantare nei boschi sono tutte cose che mi piacciono ancora fare. Scritto per me per ricordare meglio e per altri sperando che costituisca un aiuto e uno stimolo.



La Cannella delle Stimmate