

autostrade
per l'Italia



La Via di Francesco

In cammino verso un'unica meta

Sui passi di Francesco in Toscana, Umbria e Lazio.
Un cammino lento tra boschi di faggi e querce secolari,
santuari, pievi, celle eremitiche e memorie urbane verso
la culla della memoria francescana.



Touring Club Italiano

Sommario

<i>Nelle terre di Francesco</i>	4
<i>Prepararsi al Cammino</i>	8

La Via del Nord

01. Da La Verna a Pieve Santo Stefano	14
02. Da Pieve Santo Stefano a Pian della Capanna	16
03. Da Pian della Capanna a Sansepolcro	18
04. Da Sansepolcro a Citerna	20
05. Da Citerna a Città di Castello	22
06. Da Città di Castello a Pietralunga	24
07. Da Pietralunga a Gubbio	26
08. Da Gubbio a San Pietro in Vigneto	28
09. Da San Pietro in Vigneto a Valfabbrica	30
10. Da Valfabbrica ad Assisi	32
<i>Giunti alla meta</i>	34
<i>La Roma di Francesco</i>	36

La Via del Sud

01. Da piazza San Pietro a Monte Sacro	40
02. Da Monte Sacro a Monterotondo	42
03. Da Monterotondo a Ponticelli Sabino	44
04. Da Ponticelli Sabino a Poggio San Lorenzo	46
05. Da Poggio San Lorenzo a Rieti	48
06. Da Rieti a Poggio Bustone	50
07. Da Poggio Bustone a Piediluco	52
08. Da Piediluco ad Arrone	54
09. Da Arrone a Ceselli	56
10. Da Ceselli a Spoleto	58
11. Da Spoleto a Poreta	60
12. Da Poreta a Trevi	62
13. Da Trevi a Foligno	64
14. Da Foligno ad Assisi	66





Nelle terre di Francesco

Una mappa emotiva per viandanti sulle tracce del Santo di Assisi

San Francesco d'Assisi era **un viandante instancabile** che percorreva in sandali strade malmesse e cercava rifugio in luoghi solitari, lontani dalla civiltà, nei lebbrosari, nelle grotte, tra gli alberi. Percorse l'Italia centrale per tutta la vita, e da quell'inquieto pellegrinare medievale si è sviluppata una **rete di cammini ben attrezzati in sei regioni** – Emilia-Romagna, Toscana, Umbria, Marche, Lazio e Abruzzo.

Non si tratta di un unico tracciato ma di una trama articolata di percorsi, in parte autonomi e in parte interconnessi, che il pellegrino moderno può combinare a seconda del punto di partenza e del tempo disponibile.

Al centro di tutto stanno **due grandi direttrici**, che incidono l'Appennino convergendo verso **Assisi**. Sono la Via del Nord

e la Via del Sud, le più lunghe e strutturate – quelle che questa guida sceglie di raccontare nel dettaglio. Insieme coprono **quasi 500 chilometri** tra Toscana, Umbria e Lazio e costituiscono la spina dorsale dell'itinerario principale.

La **Via del Nord** parte dal **Santuario della Verna** arroccato a 1128 metri sul massiccio del monte Penna, dove la tradizione colloca il **miracolo delle Stimate** nel 1224. È qui che Francesco ricevette sul proprio corpo i segni della Passione di Cristo, in quello che rappresenta il culmine mistico della sua vita. Dal santuario il cammino scende verso sud attraverso 190 chilometri di boschi toscani e umbri, seguendo dorsali appenniniche e fondovalle silenziosi. Il tracciato tocca **Pieve Santo Stefano** e **Sansepolcro**, città natale di Piero della Francesca, poi si addentra **nell'Alta Valle del Tevere** prima di varcare il confine con l'Umbria e toccare Città di Castello, Pietralunga e **Gubbio**.

Lungo il percorso emergono **eremi isolati** e piccole **chiese romaniche** quasi inghiottite dalla vegetazione – luoghi che Francesco stesso frequentò, come l'**Eremo di Montecasale**.

La **Via del Sud** risale invece dall'eterna **Roma** offrendo una prospettiva diversa, un lento avvicinamento alla città del Santo attraverso un **paesaggio che muta** continuamente dall'agro romano ai pianori spogli della Sabina,



dai colli di Rieti alle valli strette dell'Appennino umbro. La partenza è dalla **basilica di San Pietro** in Vaticano. Si esce dall'Urbe costeggiando le sponde del Tevere e dell'Aniene, per poi raggiungere la Valle Santa Reatina, che accoglie luoghi come il **santuario di Poggio Bustone** – dove il Santo soggiornò nell'inverno tra il 1208 e il 1209, ricevette il perdono dei propri peccati e intuì l'universalità della sua missione – e quello di **Greccio**, teatro del primo **presepe vivente** della storia, allestito da Francesco nel 1223. Infine ci si infila nelle valli ombre, verso **Spoleto**, dove nel 1205 Francesco decise di invertire la rotta del proprio destino, interrompendo la sua ambizione cavalleresca scegliendo di «servire il padrone anziché il servo» e ancora **Trevi, Foligno e Spello**, ultimo avamposto prima che il profilo monumentale della **basilica d'Assisi** appaia all'orizzonte.

Ai margini di quest'asse, sul versante romagnolo il **Cammino di San Francesco da Rimini a La Verna** risale per circa 110 chilometri la Valmarecchia: cinque tappe **tra le rocche del Montefeltro e foreste secolari**, sulle tracce del viaggio che Francesco compì nel 1213. Dalla Toscana si innestano invece le **direttrici da Firenze**, che raggiungono il santuario attraverso



l'**abbazia di Vallombrosa** o il passo della Consuma, e quella **da Arezzo**, che in circa 70 chilometri attraversa il Casentino ricalcando i frequenti spostamenti del Santo verso il monte delle stimmate. Verso est, il **Cammino Francese della Marca** taglia l'Appennino centrale per 167 chilometri in otto tappe che uniscono Assisi ad Ascoli Piceno, seguendo i passi del Santo durante le sue **predicazioni nelle terre marchigiane**. L'Umbria e il Lazio nascondono percorsi più intimi ma non meno significativi. Il **Cammino dei Protomartiri** tocca cinque tappe nella Valle Ternana tra Stroncone, Calvi dell'Umbria, Narni, San Gemini e Cesi. Nel Lazio si segnalano la **Variante Tiberina**, che da Greccio raggiunge la Via del Sud nei pressi di Farfa, e l'**Anello di Rieti**, un circuito tra i **quattro santuari francescani**: Poggio Bustone, Greccio, Fonte Colombo e La Foresta. Infine in Abruzzo, il **Cammino di Francesco e Tommaso da Celano** (ancora in fase di definizione) collega Castelvevchio Subequo – dove il Santo soggiornò nel 1216 – alla Valle Reatina e poi ad Assisi, per un totale di 230 chilometri tra vallate appenniniche e borghi della Marsica, celebrando il **legame profondo** tra Francesco e il suo primo biografo.

Prepararsi al Cammino

Percorrere un'intera Via di Francesco è un'impresa affascinante che richiede circa **30 giorni di marcia**. L'impegno non è solo di tempo, ma anche di energia. Sebbene un camminatore allenato mantenga una media di circa 4 km/h, il percorso presenta **dislivelli impegnativi** e la fatica fisica tende ad accumularsi con 5-8 ore di cammino quotidiano.

Cruciale è anche l'aspetto mentale: adattarsi per un mese intero a uno sforzo ripetuto e a un ritmo di vita così diverso dalla quotidianità richiede una notevole preparazione psicologica. Per questo è fondamentale affrontare il viaggio con un **allenamento solido** e un'**attrezzatura collaudata**.

La forma di allenamento migliore resta il cammino, idealmente con un carico che simuli il peso dello zaino. Chi non può dedicare diverse settimane al percorso può **spezzare la Via in segmenti** da pochi giorni o concentrarsi sui tratti più suggestivi.

► **QUANDO ANDARE:** come per ogni lungo cammino, le stagioni ideali sono la **primavera** e l'inizio dell'**autunno**, che offrono clima mite e ore di luce sufficienti. In estate, i tratti a bassa quota possono essere molto caldi, ma gran parte delle tappe attraversa boschi freschi e ombreggiati.

► **COME ARRIVARE:** la Via di Francesco è raggiungibile in treno tramite i nodi di Firenze, Roma e Assisi, oltre alle stazioni della Valle Umbra, Terni e Rieti. **Per i bus e le ferrovie locali**, i riferimenti sono at-bus.it e trasportoferroviantoscano.it (Toscana), busitalia.it (Umbria) e cotralspa.it (Lazio). **In auto** ci si può avvicinare alle principali località servendosi della A1; le uscite consigliate sono: per La Verna, Firenze Sud da nord e Arezzo da sud; per Roma, Roma Nord o Sud; per Rieti, Orte da nord e Roma Nord da sud; per Assisi, Valdichiana da nord e Orte da sud.

► **ORIENTAMENTO:** le tracce GPX di tutte le tappe, insieme ai profili altimetrici, sono scaricabili dal sito della Via (viadifrancesco.it) e possono essere caricate su un'app cartografica.

► **BUDGET:** escludendo i costi di trasferimento, una stima di spesa per vitto e alloggio è di circa 50 euro al giorno. Il budget può scendere a 35 euro se si opta per rifugi e ostelli. Non essendoci in Italia una fitta rete di accoglienze pellegrine a basso costo, spesso è necessario ricorrere a B&B, pensioni o alberghi più onerosi.

Le accoglienze dei pellegrini (il costo per notte non supera i 20 euro o sono a offerta libera/minima) sono quasi sempre riservate ai viandanti con credenziale. Molti locali lungo la Via propongono menu del pellegrino a prezzi vantaggiosi (circa 12-15 euro per un pasto completo).

► **ACCESSIBILITÀ:** il tracciato della Via di Francesco, con i suoi dislivelli e segmenti scoscesi, non è di facile percorrenza per persone con disabilità. Inoltre, le strutture ricettive adatte sono limitate. Per informazioni aggiornate sull'accessibilità dei cammini, il riferimento è l'**Associazione Free Wheels**.

► **ATTREZZATURA:** al di là del modello (basso, alto, leggero, pesante), è opportuno che le **scarpe da trekking**

siano ben rodiate per prevenire dolori. Meglio portare con sé un paio di scarpe o sandali per il riposo a fine giornata. La scelta dello **zaino** (da escursionismo o alpinismo) deve ricadere su un modello che abbia misure specifiche adatte alla propria corporatura.

Per la pioggia, le opzioni sono due: **giacca a vento** in membrana traspirante e copertura impermeabile per lo zaino o un **poncho/mantella** che copra insieme il camminatore e il bagaglio. In entrambi i casi, è saggio riporre il contenuto dello zaino in buste di plastica per proteggerlo dalle infiltrazioni. Si consigliano un **sacco a pelo** (anche leggero) e un abbigliamento minimo sufficiente per 2-3 giorni, versatile e preferibilmente in materiale tecnico. Indispensabili un **cappello**, una **borraccia** e una **pila frontale** a led. L'uso dei bastoncini da trekking è soggettivo. Nel **kit medico**, oltre ai farmaci personali, non dovrebbero mancare: antinfiammatori (comprese e crema), cerotti, antinfluenzali, un antibiotico generico, crema per scottature, sali minerali, tappi per le orecchie e un ago con forbicine. Utili sono i cerotti o la pomata anti vesciche.



► **CREDENZIALE:** la credenziale è una sorta di **passaporto del camminatore** che permette l'accesso alle strutture di accoglienza lungo la Via di Francesco e ne attesta il passaggio tramite timbri.

Dal 2023 è disponibile un'edizione speciale unica per i principali cammini francescani. Può essere richiesta con qualche settimana di anticipo a **Piccola Accoglienza di Gubbio** (piccolaccoglienzagubbio.it; l'invio è gratuito, ma un'offerta è gradita) oppure ritirarla al Santuario della Verna.

► **TESTIMONIUM:** è il **certificato finale** che comprova l'avvenuto pellegrinaggio alla tomba di san Francesco in Assisi. Può essere richiesto alla **Statio Peregrinorum** della Basilica di San Francesco ad Assisi da chi ha percorso almeno 100 km a piedi oppure 200 km in bicicletta.

► **RICETTIVITÀ:** la Via offre una **rete crescente di strutture** per pellegrini, canoniche, foresterie e ostelli che offrono accoglienza gratuita o a basso costo. Per accedervi serve la credenziale del pellegrino, che attesta il viaggio a piedi o in bicicletta. Chi accoglie lo fa per spirito di condivisione: sono richiesti garbo e adattamento. Anche se alcune strutture non accettano prenotazioni, è consigliabile avvisare telefonicamente il giorno prima. Lungo il percorso si trovano anche alberghi, pensioni e agriturismi di ogni categoria. Molte strutture praticano sconti per pellegrini: vale la pena di chiedere.

In alcune zone inoltre è disponibile il servizio di **trasporto bagagli** tra una tappa e l'altra.

- **Via del Nord**
La Verna-Assisi
- **Via del Sud**
Roma-Assisi



La Via del Nord



01. Da La Verna a Pieve Santo Stefano



Dove il bosco si apre al cielo

Un passaggio netto tra la penombra di fitti alberi e l'apertura improvvisa dei pascoli d'altura, e la sacralità di uno dei luoghi più cari a san Francesco, il Santuario della Verna, con i bassorilievi di Andrea Della Robbia e la cappella delle Stimmate.

► Da **Chiusi della Verna** si prende il sentiero 51 immergendosi subito nel Bosco delle Fate; tra faggi secolari il cammino conduce al **Santuario della Verna**, luogo delle Stimmate di san Francesco. Lasciata la quiete del santuario e superata la statua del Santo, il percorso cambia registro. Si abbandona l'asfalto per salire nel bosco seguendo prima le indicazioni per la **Croce della Calla** e poi i cartelli Sentiero Frassati, Anello Basso (056). A 1140 metri la Croce segna l'inizio di una salita costante, scandita da tabelle che indicano la direzione del Poggio Tre Vescovi. I segni in vernice guidano sulla GEA50, riconoscibile anche dal simbolo del **Tau**, verso la vetta del **Monte Calvano**: qui il paesaggio chiuso della foresta cede il passo ad ampi pascoli di crinale e a panorami confortanti. La marcia prosegue in direzione Pieve Santo Stefano e Cerbaiolo fino al **Passo delle Pratelle**, snodo che, tramite i sentieri 066 e 075, porta all'ultima salita sul **Monte della Modina** (1181 m). Lasciandosi alle spalle il culmine altimetrico, si prosegue con una lunga e godibile discesa. Il paesaggio si fa più dolce, su sentieri e sterrate ben battute fino al fondovalle. Oltrepassati un ripetitore verde e il Centro di Equitazione naturale Asvanara, si prosegue su asfalto fino al punto di ristoro del salumificio Il Ghiandaio. L'ingresso a **Pieve Santo Stefano** segna la fine della tappa.



I LUOGHI DI FRANCESCO

IL SANTUARIO DELLA VERNA

Una foresta di **faggi e abeti**, il silenzio, uno dei santuari più suggestivi dell'Appennino e l'operosità dei frati francescani impegnati nell'accoglienza, nel dialogo e nella custodia della memoria francescana. La Verna è un luogo intriso di pace, devozione e misticismo, il luogo in cui san Francesco nel 1224 ricevette le Stimmate. Sul panoramico **piazzale del Quadrante** si affaccia con il suo porticato rinascimentale la **chiesa di Santa Maria Assunta**. Iniziativa nel 1348, custodisce capolavori in terracotta invetriata di **Andrea della Robbia**, come la delicata **Annunciazione**, e il logoro **saio di san Francesco**, reliquia commovente recentemente restaurata. Sulla sinistra della facciata della chiesa inizia invece il lungo **Corridoio delle Stimmate**. Qui, tra pareti affrescate, dal 1431 risuonano i passi della processione quotidiana dei frati verso la cella del Santo. Il percorso termina nella **cappella delle Stimmate**: una lampada perenne sul pavimento segnala la pietra esatta del miracolo.

14,9 km

Lunghezza

430 m

Dislivello in salita

1130 m

Dislivello in discesa

4,30 h

Durata

02. Da Pieve Santo Stefano a Pian della Capanna



A passo lento fino alla Luna

Dove il respiro si fa più calmo e lo sguardo più ampio, si va verso l'antico eremo amato da Giosuè Carducci, luogo di raccoglimento e memoria, per poi proseguire fra tracce di storia e orizzonti che si aprono all'improvviso. Il viaggio si conclude avvolti dal verde dell'Alpe della Luna, dove la natura sembra sospendere il tempo.



► Dal cuore del centro storico di **Pieve Santo Stefano** (433 m) si scende verso il ponte sul Tevere, dopo aver attraversato piazza delle Logge del Grano e imboccato la stretta via delle Antiche Prigioni. Si prende poi via Canonico Coupers e la si segue fino all'indicazione a sinistra per **Cerbaio- lo**: l'eremo (772 m) si raggiunge in un'oretta di cammino lungo una sterrata immersa tra campi e boschi. Qui un sentiero ripido sale verso una grande **croce panoramica**, punto di raccordo con il cammino che porta a Viamaggio (in caso di maltempo, una variante – qui indicata con la linea tratteggiata – segnata con i colori rosso e blu consente, dall'eremo, di arrivare a poco prima della meta finale, allungando di un paio di km ma con meno pendenza).

Il paesaggio si apre ora sui pascoli, con vedute sul lago di Montedoglio, mentre la traccia alterna sentiero, sterrata e infine un tratto asfaltato poco prima del **passo di Viamaggio** (984 m), superato il quale si entra nel **Parco Storico della Linea Gotica di Badia Tedalda**. Il cammino scende e poi risale fino ai piedi del **Monte Verde** (1149 m). Una discesa sulla destra (attenzione al filo spinato) immette poi nella strada forestale che conduce alla località di Col dei Pegli (1047 m). Da qui, scegliendo la deviazione a destra al successivo bivio, si prosegue lungo una sterrata che raggiunge l'area di sosta di **Pian della Capanna**, (1029 m), nel cuore della **Riserva Naturale dell'Alpe della Luna**.

Il paesaggio si apre ora sui pascoli, con vedute sul lago di Montedoglio, mentre la traccia alterna sentiero, sterrata e infine un tratto asfaltato poco prima del **passo di Viamaggio** (984 m), superato il quale si entra nel **Parco Storico della Linea Gotica di Badia Tedalda**. Il cammino scende e poi risale fino ai piedi del **Monte Verde** (1149 m). Una discesa sulla destra (attenzione al filo spinato) immette poi nella strada forestale che conduce alla località di Col dei Pegli (1047 m). Da qui, scegliendo la deviazione a destra al successivo bivio, si prosegue lungo una sterrata che raggiunge l'area di sosta di **Pian della Capanna**, (1029 m), nel cuore della **Riserva Naturale dell'Alpe della Luna**.

I LUOGHI DI FRANCESCO

L'EREMO DI CERBAIOLO

La sua struttura in pietra emerge come un approdo silenzioso, raccolto tra boschi fitti e pareti di roccia. La tradizione racconta che questo luogo, di antica origine benedettina (722), **fu offerto nel 1217 a san Francesco** perché diventasse rifugio per lui e per i suoi primi compagni. È un dettaglio che ancora oggi sembra impregnare l'atmosfera: arrivando quassù si percepisce una semplicità radicale, una povertà scelta, quasi un'eco della vita che il Santo cercava; ancora oggi gli abitanti di Pieve ricordano il detto: «Chi ha visto la Verna e non Cerbaiolo, ha visto la mamma e non il figliolo». Tra la piccola chiesa e il cortile, respirando la brezza leggera, amava so- stare il poeta **Giosuè Carducci** che fu in villeggiatura a Pieve Santo Stefano nel 1867.

16,4 km

Lunghezza

790 m

Dislivello in salita

200 m

Dislivello in discesa

7 h

Durata

03. Da Pian della Capanna a Sansepolcro



«...sora Acqua, la quale è molto utile, umile, preziosa e casta...»

Attraverso sentieri boscosi, tra ruscelli cristallini e incantevoli piccoli borghi, si svela l'austero ospizio di Montecasale, uno degli angoli prediletti da Francesco, in un'atmosfera di pace e serenità fuori dal tempo. Da qui il panorama si allarga e lo sguardo abbraccia la valle e la città di Sansepolcro, meta della giornata.

► Da **Pian della Capanna** (1029 m) l'itinerario evita la deviazione verso Aboca e Sansepolcro e prosegue per località Montagna; quando compare la struttura in pietra del rifugio Spinella si abbandona il sentiero e si scende lungo una traccia irregolare (attenzione alla segnaletica) fino a una radura. Qui si tiene la destra e dopo un guado e alcune case sparse si arriva all'insediamento di **Montagna** (682 m). Il monumento ai caduti è il riferimento per svoltare a sinistra, salendo alla chiesa di San Michele Arcangelo e alle case di **Pischiano**. Lasciata la strada asfaltata si imbecca una sterrata che sale verso una dorsale con affioramenti rocciosi.

L'acqua, «umile, preziosa e casta», abbonda in questo territorio. Ruscelli, un fontanile e una radura punteggiano la sterrata che conduce al suggestivo **eremo di Montecasale** (706 m). Da qui ci sono due opzioni. La strada asfaltata che scende a Sansepolcro attraversando un bosco (2 km in più; qui indicata con la linea tratteggiata), o il percorso principale che dalla terrazza segue un sentiero che scende verso il **Sasso Spicco**. A poca distanza, il tracciato si separa e scende deciso fino alla cappella di **San Martino in Val d'Afra** (428 m) per poi raggiungere una strada asfaltata. Si costeggia il torrente Afra e si prosegue lungo via della Montagna, al termine della quale l'intersezione con la SS73 conduce a **Sansepolcro** (334 m).

I LUOGHI DI FRANCESCO

L'EREMO DI MONTECASALE

Immerso nei boschi, è uno dei luoghi francescani più suggestivi dell'Appennino. Sorto nel XII secolo come ospizio per viandanti e pellegrini, divenne un riferimento per la predicazione e la vita eremitica dei primi compagni di Francesco. Il complesso conserva ancora l'austerità originaria: ambienti spogli, legno, muri che raccontano secoli di preghiera e accoglienza. Montecasale era infatti anche luogo di misericordia: secondo la tradizione, qui **Francesco accolse e sfamò tre pericolosi briganti**, trasformando un pericolo in un gesto di riconciliazione. Sulla balaustra della terrazza una **statua raffigura Francesco** intento ad ammirare lo splendido panorama.

17,4 km

Lunghezza

430 m

Dislivello in salita

1120 m

Dislivello in discesa

6,30 h

Durata

04. Da Sansepolcro a Citerna


11,5 km

Lunghezza

240 m

Dislivello in salita

90 m

Dislivello in discesa

3,30 h

Durata

Seguendo il respiro del Tevere

Si cammina in gran parte in pianura, nella quiete di campi coltivati punteggiati da antichi casali. Destinazione Umbria, terra di Francesco. Le pendenze via via si addolciscono e il paesaggio assume toni sempre più morbidi.

► Dopo essersi soffermati ad ammirare il **Duomo** di **Sansepolcro**, dall'attigua piazza Torre di Berta in breve si lascia il centro storico. Oltrepassata la zona alberata di via Largo Porta del Ponte si supera una linea ferroviaria abbandonata; svoltando subito a destra in via delle Santucce la strada si apre velocemente tra i campi, e il cammino si lascia guidare dalla quiete della campagna.

A un bivio si tiene la destra, passando sotto la SS3bis, e poco dopo appare il **Tevere**, silenzioso e vicino. Una breve svolta a destra permette di raggiungere l'argine, che si segue verso sinistra, accompagnati dal respiro calmo del fiume.

La traccia raggiunge una strada asfaltata: la si percorre verso destra e, superato il ponte sul Tevere, si svolta a destra per imboccare via del Malpasso, quindi ancora a destra lungo via Tevere, nota come Strada Reglia dei Mulini. La strada asfaltata costeggia una zona industriale e poi si allunga in un rettilineo che conduce alla frazione di **Gricignano** (m 306).

L'ingresso in Umbria

Si lascia l'abitato in direzione sud seguendo la strada comunale Bastia Spino e poco oltre si entra ufficialmente in Umbria. Si incontra la frazione di **Fighille** (m 317), che si attraversa velocemente per uscire dall'abitato. Una deviazione a sinistra (seguire il segnavia Citerna-Assisi) sale verso una villa. La si supera, scendendo poi fino a ritrovare l'asfalto. Davanti, tra gli alberi, appare il profilo del borgo di **Citerna** (m 466). Due le vie per raggiungere il suo suggestivo **nucleo medievale**. Si possono seguire i segnali che indicano a destra una strada sterrata, oppure si può continuare dritto verso il monastero del Santissimo Crocifisso e di Santa Maria, in località Zoccolanti. Il risultato non cambia perché i due percorsi si ricongiungono poco oltre, conducendo al cuore della cittadina fortificata. Dal suo bel camminamento medievale, l'alta valle del Tevere si apre ora come un ventaglio in un panorama superbo.



05. Da Citerna a Città di Castello



19,8 km
Lunghezza

610 m
Dislivello in salita

800 m
Dislivello in discesa

6,30 h
Durata

Un sentiero dalle molte anime

L'affaccio dalla piazza di Citerna annuncia una tappa che condensa natura, arte e spiritualità, indugiano tra placidi borghi, antichi frutteti e testimonianze di fede, come l'eremo dove Francesco amava sostare. La discesa a Città di Castello si conclude al cospetto del Duomo e del suo torrione.

► Dal belvedere di piazza Scipioni, **Citerna** si apre come un balcone su un paesaggio verdeggianti. Da lì il cammino scivola giù tra le case antiche e si immette verso il fondovalle, oltre la statale. Poi la salita riprende, morbida ma decisa, supera il torrente Cerfone e arriva a **Le Burgne** (506 m), dov'è possibile ristorarsi. Ora il cammino si fa più dolce, ondeggia tra sterrata e asfalto fino a Caldesè, dove la terra profuma di animali e di lavoro. Oltre un allevamento di bovini si sale in modo costante fino a quando la strada sterrata inizia a scendere; la natura intorno sembra respirare insieme a chi cammina.

A San Lorenzo, una curva improvvisa porta al frutteto del **Parco di Archeologia Arborea**: un giardino di memoria viva, dove le antiche varietà di frutta raccontano storie che non vogliono scomparire. Da lì si scende verso **Lerchi** (296 m), un piccolo centro sulla statale verso Città di Castello, che si lascia subito alle spalle per ritrovare la quiete svoltando a destra alla chiesa della Madonna della Speranza. Si risale tra prati e boschi finché un'edicola preannuncia l'avvicinarsi di un luogo francescano sospeso nel tempo, il suggestivo **eremo del Buon Riposo**. Dopo una fontanella la strada si distende lungo il fianco della collina e scende lievemente verso la città.



Dopo avere attraversato il Tevere si è nel centro di **Città di Castello** (288 m), dove il monumentale **Duomo** con il grande campanile cilindrico è punto d'arrivo di questa bella tappa e inizio della successiva.

I LUOGHI DI FRANCESCO

L'EREMO DEL BUON RIPOSO

Nel tragitto tra La Verna e Assisi, **Francesco era solito riposare** in questo convento tra i boschi; oggi è gestito da privati, ma chiamando il custode potrete entrare e respirarne l'atmosfera raccolta. Oltre il chiostro, gli **antichi affreschi** affiorano come voci lontane, gli **ex voto** raccontano speranze affidate al tempo e nelle celle si immagina la vita dei Francescani e dei monaci che le abitavano nel Seicento. Secondo la leggenda, in una grotta a ridosso della roccia **Francesco** fu più volte **tentato dal demonio**.

06. Da Città di Castello a Pietralunga



Città di Castello
Duomo

SP 106

Candeggio

Pieve de' Saggi



Pietralunga
Pieve di Santa Maria

30,7 km

Lunghezza

940 m

Dislivello in salita

680 m

Dislivello in discesa

9 h

Durata

Dolci saliscendi nella Valtiberina

In questa lunga tappa ci si inoltra subito nella quiete della campagna umbra. Tra salite, discese improvvise e ampi panorami, si attraversa la Valtiberina tra crinali luminosi, incontrando un rifugio e un'antica pieve. L'ultimo tratto, fra boschi e case sparse, conduce a Pietralunga, dove la pieve di Santa Maria accoglie il pellegrino al termine di una giornata intensa e appagante.

► Davanti alla facciata del **Duomo** di **Città di Castello** (288 m) il cammino inizia la mattina presto, quando l'aria è più frizzante: la tappa è lunga e, a meno di volerla spezzare pernottando all'ostello di Pieve de' Saggi, occorre procedere con buona lena.

Lasciato alle spalle il cuore della città, si procede verso la campagna, tra leggere ondulazioni del terreno. La salita arriva senza fretta, trasformandosi poco dopo in una discesa verso il fondovalle che immette sulla **strada provinciale 106**. La si abbandona quasi subito, a salita iniziata, forzando il passo lungo un pendio più impegnativo; poi la china si ammorbidisce, il paesaggio si apre sulla Valtiberina e, in lontananza, La Verna si lascia intuire come una promessa.

Si continua sul crinale tra boschi e spazi aperti, fino a incontrare il **rifugio di Candeggio** (629 m), a metà della tappa (15,3 km). Poco oltre la strada bianca scorre tra curve, saliscendi e passaggi "in quota", finché a una svolta compare il complesso di **Pieve de' Saggi** (568 m) che offre, oltre all'**ostello** dei pellegrini, una rinfrescante fontanella. Una breve discesa fornisce poi l'abbrivio per la salita successiva, lungo le pendici di monte Roncino; dopo una serie di svolte la strada si tuffa finalmente in una lunga discesa che porta al fondo di una vallata, dove l'indicazione per Pietralunga invita a stringere i denti per l'ultimo sforzo... perché oltre un ponticello si risale, tra ombre di bosco e tratti assolati, procedendo verso un crinale punteggiato da poche case. Da lì, all'improvviso, la vista si apre infine sulla meta, che appare sulla destra. Attraverso strade quiete, tra case e scorci di paese, una scalinata conduce alla **pieve di Santa Maria**, con il suo campanile aguzzo, e al cuore di **Pietralunga** (557 m).



07. Da Pietralunga a Gubbio

Pietralunga

Abbazia di San Benedetto Vecchio



Loreto

Monteleto

Via dell'Assino



Gubbio
Chiesa di San Francesco



Dal cuore dell'Umbria verso il borgo del lupo

Il cammino attraversa ruscelli, boschi e radure fino all'abbazia di San Benedetto Vecchio, antica sosta per pellegrini; poi, tra salite e discese, appare la piana su cui domina Gubbio, dove Francesco avviò un'esistenza umile e frugale. Qui, la statua che ricorda l'incontro con il lupo regala una grande emozione.

► Si lascia Pietralunga (557 m) e mentre le case si diradano la sterrata invita a entrare nel silenzio della campagna verso Saliceto Lame e Morena. Dopo una svolta il cammino si fa vivo di suoni d'acqua e di pietra: un piccolo ruscello da oltrepassare e poi una salita che dopo un bivio conduce all'abbazia di San Benedetto Vecchio (617 m), luogo di ospitalità e riposo per i pellegrini. Si scende quindi su asfalto seguendo il ritmo naturale della valle, risalendo una sterrata dopo alcuni ruderi, un casale e una radura dove un laghetto artificiale riflette il cielo. Dopo alcune svolte, il sentiero entra in un bosco prima di aprirsi in discesa su un gruppo di case e su un'azienda rurale. Ancora un tratto in salita e si raggiunge la

località **Madonna di Montecchi**, oltre la quale una discesa su asfalto regala uno dei momenti più emozionanti: la **piana di Gubbio** si spalanca all'improvviso. Si incontrano piccoli abitati, come **Loreto** e **Monteleto**, che dominano la valle con la loro antica semplicità. Si attraversa la via dell'Assino e poi il cammino si distende nella campagna coltivata, dove in estate l'ombra è un dono raro e le **fonti** – quella di Raggio e poi la Fonte del Pellegrino – diventano soste preziose. A poco a poco **Gubbio** si avvicina e, oltrepassata la porta medievale degli Ortacci, finalmente accoglie il pellegrino la **chiesa di San Francesco** (491 m), con la statua del celebre dialogo tra il Santo e il lupo che spicca nel giardino.



I LUOGHI DI FRANCESCO

GUBBIO

Tra i luoghi dell'anima francescana, la **chiesa di San Francesco**, edificata dagli eugubini subito dopo la morte del Santo, racconta il gesto del nobile Federico Spadalonga, che donò una tunica al Poverello appena spogliatosi dei suoi beni. Nella cappella di destra si trovano infatti i resti dell'antico fondaco dove, secondo la tradizione, avvenne la consegna di quel **saio** che divenne poi simbolo di tutto l'ordine. Ma il cuore della leggenda pulsa alla **chiesa della Vittorina**, dove Francesco ammansì il **lupo** che terrorizzava il borgo, rendendolo presenza domestica tra gli abitanti; quando l'animale morì, la città lo pianse a lungo. Nel 1873, sotto una pietra della **chiesa di San Francesco della Pace** fu ritrovato lo scheletro di un lupo: forse proprio quello che la voce del Santo aveva trasformato in simbolo di pace e convivenza.

25,9 km

Lunghezza

750 m

Dislivello in salita

820 m

Dislivello in discesa

7,30 h

Durata

08. Da Gubbio a San Pietro in Vigneto

Gubbio
Chiesa
di San Francesco

Ponte d'Assi



Madonna delle Ripe

**Eremo
di San Pietro
in Vigneto**



16,1 km

Lunghezza

490 m

Dislivello in salita

520 m

Dislivello in discesa

6 h

Durata

Un crinale di luce verso l'eremo

Si lascia Gubbio per salire tra campi, silenzi e memorie, come il lazzaretto per i malati dove, ricordò Francesco, «... usai con essi misericordia». Dopo la salita, la discesa si conclude all'eremo di San Pietro in Vigneto, dove la quiete invita alla meditazione.

► Si parte ai piedi di **Gubbio**, davanti alla **chiesa di San Francesco** (491 m). Ci si allontana dal centro e poi, oltre la **chiesetta della Vittorina** – quella dell'incontro con il lupo – si esce definitivamente dalla città lungo una strada che corre dritta tra le ultime abitazioni e poi si infila in mezzo ai campi. Ogni passo sembra carico di un'energia antica, mentre Gubbio pian piano scompare alle nostre spalle. Qualche centinaio di metri dopo essere passati sotto alla SS 219 si incontrano le costruzioni del **Lazzaretto di San Francesco**, dove il Santo e i suoi frati si dedicavano ai più poveri e ai lebbrosi. Come scrisse Francesco nel suo testamento: «... mi sembrava cosa troppo amara vedere i lebbrosi e il Signore stesso mi condusse tra loro e usai con essi misericordia». Oltre, in località **Ponte d'Assi**, si abbandona rapidamente la strada asfaltata ampia e trafficata, in favore di una stradina secondaria a destra (verso San Cipriano e Villa Fassia) che zigzaga sinuosa nella campagna. Si seguono le indicazioni per un paio di agriturismi della zona e quindi si sale su sterrata verso un crinale che regala l'ultimo sguardo su Gubbio. Da qui, il cammino continua a salire, in un'ascesa che non è solo spirituale ma anche fisica. Dopo

vari bivi e svolte, superato l'agriturismo Casalotto Francescano (655 m) la strada scende verso la chiesina della **Madonna delle Ripe** (440 m), dove il silenzio è rotto solo dal fruscio del vento e dal rumore dell'acqua che scorre nella vicina fontana. Qui i pellegrini sono soliti lasciare un ricordo del loro passaggio scrivendo una frase sul quaderno o lasciando una croce, un fazzoletto, un nastro, sulla grata che chiude l'ingresso.

La discesa si fa ora più morbida, fino a giungere all'ingresso dell'**eremo di San Pietro in Vigneto** (452 m).



L'EREMO DI SAN PIETRO IN VIGNETO

Di origine duecentesca ma forse anche precedente, il **complesso abbaziale** è stato restaurato negli anni Novanta e offre ai pellegrini in transito quaranta posti letto messi a disposizione dalla Confraternita di San Jacopo di Compostella di Perugia. La piccola **chiesa** del complesso conserva all'interno affreschi del XV secolo. Un luogo di accoglienza e meditazione che invita a lasciarsi trasportare dal senso di pace che lo pervade.

09. Da San Pietro in Vigneto a Valfabbrica

Eremo di San Pietro in Vigneto



Di là dal fiume all'antica abbazia

Un castello, un lago, un fiume e alcune piccole chiese nel verde punteggiano il cammino in equilibrio tra natura e spiritualità. Meta finale è Valfabbrica, dove l'abbazia di Santa Maria Assunta custodisce il ricordo di un drammatico passaggio di Francesco.

► Lasciato l'eremo di San Pietro in Vigneto (452 m) la strada sterrata scende, accompagnata dal respiro del bosco e dal lento aprirsi del fondovalle, dove l'acqua e le opere dell'uomo – come l'acquedotto Scirca di Perugia – segnano il passaggio e il ritorno verso l'alto. Tra boschi, campi e radure, la salita incontra i segni discreti della presenza umana: un rudere, poi la chiesa di Caprignone (382 m), che appare come una pausa nel tempo. Dopo un guado e una salita più impegnativa, il percorso si apre nuovamente e conduce verso la zona di Biscina, dove la salita culmina nel castello a guardia della valle del fiume Chiascio. Oltre la fortezza, il cammino si fa più disteso: una strada piacevole corre a mezza costa con lievi saliscendi, affacciata sul lago di Valfabbrica. È un tratto contemplativo, in cui lo sguardo scivola sull'acqua e il passo trova un ritmo naturale. A Borgo Sambuco (350 m) si prosegue tra boschi e crinali, alternando salite e discese, fino a incontrare strade più ampie che conducono alla pieve di Sant'Antimo a Coccorano (440 m), un luogo di devozione rurale che emerge in un ambiente bucolico. Una svolta



a sinistra nei pressi di un agriturismo porta su una strada asfaltata in prossimità della diga del lago, dove il cammino volge verso la piana del Chiascio. Poco prima del ponte sul fiume, una svolta riporta tra campi coltivati, costeggiando la chiesa dei santi Benedetto e Paolino da Coccorano e alcune aziende agricole. Si segue il corso del fiume e si risale dolcemente verso Valfabbrica (290 m), dove il centro storico accoglie il pellegrino con le sue strade raccolte.

I LUOGHI DI FRANCESCO

L'ABBZIA DI SANTA MARIA ASSUNTA

Poche centinaia di metri fuori Valfabbrica, in località Badia, l'abbazia benedettina di Santa Maria Assunta (268 m), o pieve di Santa Maria, è ciò che resta dell'antico monastero di Santa Maria in 'Vallis Fabrica', fondato dai Benedettini intorno all'anno Mille. È nota per aver dato ospitalità a Francesco quando, nel suo viaggio verso Gubbio, alle porte di Valfabbrica era stato assalito e malmenato dai briganti.

21,3 km

Lunghezza

900 m

Dislivello in salita

1080 m

Dislivello in discesa

8 h

Durata

10. Da Valfabbrica ad Assisi

Valfabbrica



Pieve di San Niccolò



Chiesa di Santa Croce

Assisi
Basilica di San Francesco

13,5 km

Lunghezza

620 m

Dislivello in salita

550 m

Dislivello in discesa

5 h

Durata

La meta all'orizzonte

Qui il cammino si fa epifania. Finito il bosco, Assisi si annuncia all'orizzonte con l'apparire prima della Rocca, poi della basilica. Gli ultimi passi dolci tra uliveti e una scelta da compiere per giungere alla meta: il sentiero nel Bosco di San Francesco o la strada verso l'antica Porta San Giacomo.

► L'atto finale del pellegrinaggio. Lasciato il centro di **Valfabbrica** si prosegue su una strada in leggera salita e ci si affida alla segnaletica della Via che guida fino a un bosco a tratti ripido. All'uscita dalla macchia la fatica lascia spazio alla meraviglia: oltrepassata una casa gialla l'orizzonte si spalanca sui campi aperti, regalando la prima visione della **Rocca** che domina Assisi. Si giunge poi alla **pieve di San Niccolò**, dove sostare prima di ricominciare il cammino su asfalto: facile accorgersi di quanto la meta sia vicina quando le sagome della basilica e del Sacro Convento si stagliano davanti agli occhi. Il percorso scivola ora più dolce, scendendo su una sterrata che supera un ruscello e snodandosi poi tra argentei uliveti. Si torna su strada asfaltata fino a raggiungere la **chiesa di Santa Croce** e il ponte che conduce all'ingresso del **Bosco di San Francesco**. Da qui, due le scelte per raggiungere **Assisi**: proseguire sulla strada che sale fino all'imponente **Porta San Giacomo**, antico ingresso alla città murata, da cui poche decine di metri in discesa conducono alla **basilica di San Francesco**; oppure lasciarsi abbracciare dall'ombra del sentiero nel **Bosco** fino a una piccola porta da cui si accede alla **piazza Superiore** della basilica.



I LUOGHI DI FRANCESCO

IL BOSCO DI SAN FRANCESCO

64 ettari di natura tra ginestre, aceri e querce, e retaggi antichi come il monastero benedettino, la chiesa romanica di Santa Croce, un mulino attivo fino ai primi del Novecento (oggi spazio di una trattoria), i resti di un ospedale che assisteva malati e pellegrini e, poco più avanti, un'antica torre trecentesca eretta a difesa di un opificio. Sulla cima, la modernità del **Terzo Paradiso** di Michelangelo Pistoletto: 121 ulivi disposti a doppio filare formano tre ampi cerchi tangenti, di cui quello maggiore al centro.





Giunti alla meta

Dopo lo splendore romano – ce lo ricordano le domus sotterranee, il Foro, la facciata del tempio di Minerva, l'anfiteatro – Assisi attraversò il Medioevo, il tempo di Francesco, perdendo un po' di tono: contava tra le 11.000 e le 15.000 anime, contro le 28.000 odierne. In alto vegliavano i ruderi della Rocca, mentre la Cattedrale di San Rufino all'inizio del Duecento era probabilmente ancora in costruzione.

Dopo secoli di sviluppo e interventi radicali è nel corso del Novecento che l'aspetto di Assisi riprende a essere marcatamente medievale, rafforzato dai restauri post-sisma del 1997: oggi la città riflette con discreta fedeltà l'aspetto che doveva avere nel secolo successivo alla morte del Santo.

Sebbene al fonte battesimale avesse ricevuto il nome di Giovanni, il figlio di Pietro Bernardone, nato in città **tra il 1181 e il 1182**, passò alla storia come Francesco, verosimilmente a causa dei legami d'affari



che il padre intratteneva con le terre d'Ultralpe. Le tracce del Santo in città sono pressoché infinite, a partire dalla **Rocca Maggiore**, teatro di battaglie sanguinose e insurrezioni cittadine, come la sommossa popolare del 1198, a cui partecipò anche Francesco che venne poi incarcerato. Quella che vediamo oggi è la rocca trecentesca fatta ricostruire dal cardinale Egidio Albornoz. A **San Damiano**, poco

oltre le mura cittadine, Francesco ascoltò il Crocifisso chiedergli di riparare la sua casa e, accogliendo l'invito, riportò all'antico splendore la chiesa in rovina. È lo stesso luogo in cui **Santa Chiara** visse quarant'anni di clausura, morendo nel 1253, prima che sorgesse la **basilica a lei dedicata**. Dove un tempo si ergeva la *valles Inferni* – luogo delle esecuzioni capitali – fu edificata dopo la morte del Santo la **basilica di San Francesco**, che dal 1230 ne accoglie le spoglie sotto l'altar maggiore. Sulle pendici del Subasio rimangono l'**eremo delle Carceri**, dove Francesco e i suoi confratelli si riunivano in preghiera in silenziosi anfratti naturali (vedi p. 67), e **San Benedetto al Subasio**, l'abbazia benedettina che cedette ai primi francescani la **Porziuncola**, cappella minuscola in **Santa Maria degli Angeli**, dove Francesco morì al crepuscolo del **3 ottobre 1226**.

Meta di pellegrinaggi e turismo devozionale, Assisi porta i segni della presenza di numerosi ordini religiosi. Per chi non ha fretta, le ore migliori sono l'alba e il tramonto, quando la folla abbandona le vie del centro e la città recupera il proprio silenzio.





La Roma di Francesco

A differenza dei pellegrini della Via Francigena sulle orme di Sigerico, per i quali il traguardo coincide con un'immagine iconica – l'abbraccio del colonnato di San Pietro – chi percorre la Via di Francesco da Roma alla volta di Assisi non trova nell'Urbe punti di riferimento altrettanto evidenti. Non ci sono quinte monumentali a segnare il compimento del cammino. I passi di Francesco, che visitò la basilica vaticana quando era ben diversa da oggi, vanno cercati con pazienza tra chiese e monumenti.

A poca distanza dalla vitalità di Trastevere, il **complesso di San Francesco a Ripa** custodisce le tracce più antiche della presenza francescana in città. Vi sorgeva un ospizio destinato a pellegrini e malati che giungevano dal vicino porto fluviale, e qui, secondo la tradizione, Francesco soggiornò più volte, assistendo gli infermi del lazzaretto. Papa Gregorio VII destinò il luogo ai Frati Minori e ancora oggi, dietro la sagrestia, si conserva una piccola



cella che la tradizione indica come dimora del Santo d'Assisi, impreziosita da un altare reliquiario ligneo. Nella chiesa, il Seicento irrompe con l'intensità dell'*Estasi della beata Ludovica Albertoni*, scolpita da Gian Lorenzo Bernini nel 1674. Sull'Aventino, nel **convento di Santa Sabina**, si colloca invece uno degli incontri più suggestivi della storia della Chiesa: quello tra Francesco e Domenico, avvenuto nel 1215. La cella del colloquio è preceduta da una cappella decorata da Borromini.



Al margine del Circo Massimo, la solitaria **Torre della Moletta** rimanda alla famiglia dei Frangipane, a cui appartenne Jacopa de' Settesoli, nobildonna che accolse più volte Francesco, amante dei suoi mostaccioli dolci. Jacopa seguirà il Santo fino ad Assisi, nella cui basilica verrà sepolta. A **Santa Croce in Gerusalemme**, invece, Francesco fu ospite del cardinale Brancaleone, legato a lui da una profonda amicizia durante i soggiorni romani necessari all'approvazione della Regola.

Dopo la morte del Santo, la presenza francescana si radicò stabilmente a Roma: dalla basilica di Santa Maria in Aracoeli, tra il Campidoglio e il Vittoriano, ancora oggi affidata ai frati, al complesso di San Bartolomeo all'Isola Tiberina, luogo di accoglienza e cura, oggi affidato alla Comunità di Sant'Egidio.



La Via del Sud



01. Da piazza San Pietro a Monte Sacro



Un percorso urbano nella Città Eterna

Dopo la grandiosità di piazza San Pietro il cammino offre graduali trasformazioni: prima la Roma lungo il Tevere, poi la città dei quartieri eleganti e delle architetture moderne, infine la valle dell'Aniene, dove ora è il paesaggio naturale che accompagna gli ultimi passi verso piazza Sempione.

► Lasciata alle spalle l'imponenza di **piazza San Pietro**, ci si incammina su via della Conciliazione e poco dopo la città si apre verso il Tevere; si scende sulla banchina, dove il suono dell'acqua smorza per un attimo il rumore del traffico. Camminare lungo il Tevere significa passare sotto una teoria di ponti che raccontano storie di epoche diverse: pietra, ferro, linee moderne e memorie stratificate. Il percorso sale e scende, si avvicina e si allontana dall'acqua, fino a raggiungere **Ponte Milvio**, con l'età millenaria e il suo brulicare di vita. Lo si attraversa proseguendo verso l'**Auditorium Parco della Musica**, dove l'architettura contemporanea dialoga con il verde di Villa Glori, che si costeggia appena oltre. Poi si entra nel quartiere Parioli, proseguendo verso le geometrie lineari della **Grande Moschea**. Al ponte della circonvallazione Salaria si svolta nella ciclopedonale, con le pendici di monte Antenne a destra. Poco dopo la città sembra aprirsi di nuovo: attraversata via Salaria ci si immerge in un tratto verde seguendo la ciclopedonale che porta al complesso di Prato della Signora, dove è una gioia entrare nella **Riserva Naturale della valle dell'Aniene** e seguire il corso del fiume. Passati sotto il ponte delle Valli si raggiunge la stazione di Roma Nomentana, dove la città torna a farsi più presente. Ancora un tratto lungo l'ansa dell'Aniene, fino a scavalcarlo su **Ponte Tazio** per raggiungere **piazza Sempione**, nel quartiere **Monte Sacro**.

PONTE MILVIO

Qui la storia cambiò corso nel 312: la **vittoria di Costantino** su Massenzio aprì l'Impero al Cristianesimo. Ricostruita lungo la Via Flaminia nel 109 a.C., la struttura, ferita dalle mine di Garibaldi nel 1849, fonde tracce romane con la scenografica torretta neoclassica del Valadier. Ponte Milvio è oggi un'elegante **passeggiata sul Tevere**, tra statue di santi e sampietrini.



AUDITORIUM PARCO DELLA MUSICA

Progettato dall'architetto **Renzo Piano**, è uno dei più significativi interventi urbanistici e culturali realizzati a Roma dagli anni Sessanta del Novecento. Un complesso multifunzionale con chiara vocazione musicale, che offre al visitatore diverse proposte culturali orientate alla musica, all'arte, all'archeologia. Le tre sale disegnate da Piano – Sala S. Cecilia, Sala Sinopoli, Sala Settecento o "Petrassi" – sono immerse in un parco pensile di 30.000 metri quadrati.

15,3 km

Lunghezza

200 m

Dislivello in salita

195 m

Dislivello in discesa

4,30 h

Durata

02. Da Monte Sacro a Monterotondo

Monterotondo
Cattedrale di Santa
Maria Maddalena

Figurone

Fosso dell'Ornale

Casa del Parco
(Casale Lucernari)

Via di Tor
San Giovanni

Monte Sacro
Piazza Sempione



17,9 km

Lunghezza

484 m

Dislivello in salita

370 m

Dislivello in discesa

5 h

Durata

Là dove la città svanisce

Le colonne che segnano l'ingresso nella Riserva della Marcigliana sono un passaggio quasi rituale; la Casa del Parco accoglie con indicazioni che puntano lontano, ricordando che ogni passo è parte di un viaggio più grande. Monterotondo, con la sua Cattedrale, attende il viandante poco oltre la collina.

► Da **piazza Sempione**, cuore vivo di **Monte Sacro**, si imbecca l'arco a sinistra della chiesa dei Santi Angeli Custodi verso via delle Alpi Apuane fin oltre **piazza Monte Tufone**, deviando poi per viale Adriatico, via della Bufalotta e **via di Tor San Giovanni**. Le strade iniziano già a cambiare respiro, mentre ci si allontana a poco a poco dal ritmo urbano. Si continua verso nord, finché la città sembra distendersi alle spalle, soprattutto dopo il passaggio sotto il Grande Raccordo Anulare. Il paesaggio muta: è più aperto, punteggiato dalle chiome a ombrello di qualche pino, e la città comincia davvero a dissolversi. Le case della **Cesari-na** accompagnano gli ultimi passi del tessuto urbano, poi due colonne segnano l'ingresso in un altro mondo: la **Riserva Naturale della Marcigliana**. Poco oltre, la **Casa del Parco di Casale Lucernari** (65 m) accoglie il pellegrino con le sue indicazioni che puntano verso Santiago, Assisi, Gerusalemme: è un invito silenzioso a sentirsi parte di un cammino più grande. Si prosegue diritto scorgendo più in basso la Torre di San Giovanni, mentre è un cancello a introdurre in un'area privata nella Riserva della Marcigliana. Poi il sentiero si apre di nuovo tra campi larghi e silenziosi, oltre il **Fosso dell'Ornale**. Una blanda discesa porta alle case di **Figurone** (46 m), mentre l'altura di Monterotondo è ancora celata dalle colline. Una traccia ai margini dei campi sale a via delle Begonie e poi si percorre via Sant'Angelo sul fianco di una collina coperta di ulivi.

Alla periferia di **Monterotondo** si imbecca via dei Crociferi e si supera il **convento dei Cappuccini**, finché l'alberata via Buozzi porta alla centralissima oasi del Giardino del Cigno: si è quasi a ridosso dell'abside della **Cattedrale di Santa Maria Maddalena** (141 m), che segna la meta di questa giornata.



03. Da Monterotondo a Ponticelli Sabino



Monterotondo
Cattedrale di Santa
Maria Maddalena

28,8 km
Lunghezza

920 m
Dislivello in salita

740 m
Dislivello in discesa

8 h
Durata

Viaggio nella Sabina nascosta

Ulivi, torri, antiche strade... Ogni svolta è un cambio di ritmo: la salita verso Montelibretti, la discesa verso la Salaria Vecchia, la variante per la maestosa abbazia di Farfa. Fino all'arrivo a Ponticelli, che accoglie il pellegrino come un caldo rifugio.

► Lasciata la **Cattedrale di Santa Maria Maddalena** (141 m), si ritorna sui propri passi. Il cammino scivola lungo le vie principali di **Monterotondo**, fino a ritrovare il ritmo più ampio di via Pertini, con la ciclopeditonale. La città si allenta a poco a poco: dopo la rotatoria, a destra via Castelchiodato punta verso la campagna. L'ingresso all'**area archeologica di Nomentum** consente di seguire una stradina accanto alla



provinciale. Poco oltre una strada asfaltata secondaria conduce tra campi e filari, con le sagome del monte Gennaro e dei Lucretili che si aprono sulla destra come un fondale. I due silos di una fattoria segnano il passaggio verso un tratto più agreste: si scende nel fondovalle e si risale sull'altro versante, dove una **torre** in rovina veglia silenziosa. Si procede tra campi coltivati verso un'azienda agricola. Più avanti, a un bivio, una fontanella e il cartello «Montelibretti» delimitano l'imbocco di **via Vecchia Nomentana**: la si percorre a lungo, svoltando a destra in

un tratto più ombroso poco oltre un ristorante, dove un sentiero tra gli alberi riporta su una sterrata. Ancora una serie di svolte tra distese di ulivi, mentre la salita si fa decisa finché, in cima, un gruppo di case annuncia **Montelibretti**: via Spaziani e poi via Vignacce accompagnano fino al bar Marco, tradizionale ristoro dei pellegrini.

Il percorso ora scende a sinistra lungo via delle Terre Sabine, attraversa campi e strade tranquille, supera la provinciale e risale verso le case di **Acquaviva** (217 m). Da qui, lasciandosi alle spalle un'area industriale, si segue la SP40 fino alla **via Salaria Vecchia**. Al cartello Poggio Corese, una svolta a sinistra che alterna salite e discese conduce nel centro dell'incantevole borgo di **Ponticelli Sabino** (329 m).

Farfa: il richiamo dell'abbazia

Da Acquaviva è difficile rinunciare alla lunga variante (circa 26 km, 9 ore; qui indicata con la linea tratteggiata) verso un capolavoro dell'architettura monastica medievale, la monumentale **abbazia di Farfa** nascosta nel verde dei colli della Sabina. Fondata nel VI secolo, fu ricostruita nel VII dai Benedettini, che ne fecero un centro di potere tra i più importanti del Medioevo. La visita è rigenerante e le va concesso il giusto respiro: è quindi consigliabile dormire a Farfa.

La variante tocca, in sequenza, Canneto, Montegrottone, Fara in Sabina, Farfa, Toffia e Osteria Nuova e torna sul percorso principale dopo Ponticelli (Tappa 4).

04. Da Ponticelli Sabino a Poggio San Lorenzo



20,1 km
Lunghezza

850 m
Dislivello in salita

690 m
Dislivello in discesa

7 h
Durata

Tra campi e sentieri, nei borghi delle memorie antiche

Ancora tra i colli della Sabina, si sale e si scende seguendo il ritmo naturale delle colline, tra ulivi argentati, campi aperti e silenzi. L'acqua, le pietre dei santuari e le rovine romane affiorano come presenze discrete mentre il tempo sembra stratificarsi sotto i nostri passi.

► Da **Ponticelli** (329 m) la strada comincia subito a salire, accompagnata dal silenzio e dall'aria limpida dei **colli della Sabina**. Tra saliscendi leggeri e svolte naturali, il paesaggio si apre lentamente: uliveti, campi ondulati e colline morbide disegnano l'orizzonte, con vedute su Scandriglia e le montagne intorno. La salita si fa più decisa ma è ripagata da panorami ampi e luminosi, finché la strada scende e – dopo il bivio dove la variante da Farfa (Tappa 3) riconquista il percorso principale – in lontananza compare Poggio Moiano. La discesa poi guida il passo verso il fondovalle, dove il cammino incontra il Fosso della Mola. Il suono dell'acqua e l'ombra degli alberi segnano una breve pausa naturale, prima della risalita su una carrareccia ampia e luminosa, fino a entrare tra le prime case di **Poggio Moiano** (498 m). Dopo una breve sosta nella piazza del Comune, approfittando di bar e negozi, ci si accomiata dal paese salutati dalla romanica chiesetta rurale di San Martino.



Ora il percorso torna a salire, attraversando una campagna aperta e luminosa ricca di vigneti e uliveti, fino al **Santuario di Santa Vittoria** (480 m) immerso in un ambiente agricolo dalle atmosfere arcaiche.

Da qui il cammino si tuffa nell'antichità romana: tra campi e sentieri attraversa l'area archeologica di **Trebula Mutuesca** con i resti dell'anfiteatro, dove il tempo sembra sgranarsi passo dopo passo. Dopo un cimitero (a sinistra, volendo si può deviare per una rapida visita al borgo di Monteleone Sabino) la strada scende decisa verso il bosco, fino a un guado oltre il quale, in un angolo di natura intatta e silenziosa, occhieggiano le vestigia di un vecchio mulino.

La risalita tra alberi e ulivi riporta gradualmente agli spazi aperti. L'attraversamento della Salaria Vecchia segna un nuovo passaggio simbolico: dal bosco alle colline, dalla memoria antica alla vita dei borghi. Davanti agli occhi, su un colle, appare la meta finale con le imponenti mura romane. L'ultimo tratto è un gioco di salite e discese leggere, finché si entra nel cuore di **Poggio San Lorenzo** (491 m). Il cammino si ferma tra case, silenzio e accoglienza: l'**ostello dei pellegrini** è nella piazza centrale, di fronte alla chiesa di San Lorenzo.

05. Da Poggio San Lorenzo a Rieti



Poggio
San Lorenzo



21,7 km
Lunghezza

560 m
Dislivello in salita

660 m
Dislivello in discesa

6,30 h
Durata

Sulla via Salaria verso l'Ombelico d'Italia

Seguendo il tracciato della millenaria via romana si incontrano antichi manufatti e si celebra l'ingresso nella Valle Santa. Tra boschi, pietre arcaiche e morbide colline, si giunge al cuore medievale di Rieti, l'*Umbilicus Italiae* dei Latini.

► Il cammino prende vita da **piazza Marconi**, a **Poggio San Lorenzo** (491 m). Si esce lungo via Quinzia, accompagnati da un murale che, come un saluto, rievoca la Via di Francesco. A poco a poco l'asfalto cede spazio alla quiete: la strada sale piano, si apre sulle colline e invita a guardare lontano. La salita conduce a un tratto più raccolto, tra edifici discreti – un'edicola, la Casa delle Ancelle del Sacro Cuore di Gesù – e strade secondarie, fino a una sterrata in discesa che conduce nel bosco. Un sentiero ombreggiato, un ponticello, un piccolo guado... È un passaggio che sembra fatto ad arte per rallentare e riflettere mentre ci si avvicina al cuore di questo cammino, la Valle Santa di Rieti e l'Umbria. Si torna su via Quinzia, che qui segue una strada carica di storia: la **Salaria**, dove affiorano ancora i "sassoni" della massicciata che hanno visto secoli di viaggiatori. A Colonna, un miliario ricorda il tempo delle legioni romane, mentre l'itinerario scende su Ornaro Basso, che si evita svoltando a destra e risalendo, tra campi e curve morbide, fino all'arco solenne del **Ponte del Sambuco** (478 m), testimonianza silenziosa del I secolo d.C.

Verso Rieti

Il percorso alterna strade bianche e tratti asfaltati seguendo fossi, campi coltivati e margini d'acqua. La provinciale (**SP 34**) resta spesso accanto alla Via e va percorsa per poco più di 2 km fino a imboccare via della Moletta, dove il cammino sceglie sentieri paralleli e il passo ritrova la sua naturalezza. Tra un incrocio e qualche sterrata (si arriva anche in prossimità di un **kartodromo**) il paesaggio si apre, si richiude, accompagna senza fretta. Ancora campi, un ponte, un fosso e poi il cammino affianca di nuovo la **Salaria**, e quando compaiono le prime stazioni di servizio si avverte che la città non è lontana. Alla rotonda, è piacevole l'incontro con la **Fonte Cottorella**, dove l'acqua fresca invita a una sosta. Da qui si entra gradualmente nel tessuto urbano, passando sotto un ponte e su strade che annunciano un ritorno alla vita cittadina. Dopo piazza Cavour, il **ponte sul Velino** segna l'ingresso a **Rieti**. Si sale lungo via Roma fino al cuore del centro storico medievale, una svolta a sinistra in piazza Vittorio Emanuele e dopo pochi passi appare la **Cattedrale di Santa Maria Assunta** (402 m).



06. Da Rieti a Poggio Bustone



Sui passi di Francesco nella Valle Santa

Un'ascesa verso l'abbraccio dei boschi, dove il sentiero si fa preghiera tra i santuari della Valle Santa. Qui, tra crinali sospesi nel vento e borghi fermi nel tempo, ogni passo risuona della memoria viva del Poverello.

► L'avvio è da **Rieti**, dalla statua di Francesco su un lato della **Cattedrale di Santa Maria Assunta** (402 m); si esce dalla città verso spazi più ampi, lontani dal rumore del traffico. La strada sale adagio nel verde, per poi scendere verso il **Santuario di Santa Maria della Foresta** (530 m). Qui il cammino assume un tono più intimo: il sentiero si addentra nel bosco e passa accanto a una fonte. La fatica è ripagata dalla sensazione di essere sempre più lontani dal mondo quotidiano. Dopo il **Santuario di San Felice all'Acqua** (580 m), luogo di sosta per i pellegrini, il percorso si fa più arioso: si cammina spesso sul crinale, con lo sguardo libero di spaziare sul paesaggio. La chiesa di San Gregorio anticipa le case di **Cantalice**; in alto, la piazza della chiesa di San Felice (686 m) è un balcone che abbraccia la valle Reatina, con i laghi di Lungo e Ripasottile e il massiccio del Terminillo. Attraversato il cuore medievale del borgo, si scende una scalinata di 300 gradini e poi si torna a salire lungo una strada che lascia nuovamente spazio alla natura e prosegue tra campi e boschi fino alle case di **San Liberato** (558 m). L'ultima parte, tutta in salita, è la più suggestiva: un alternarsi di carrarecce e sentieri tra gli alberi con scorci su **Poggio Bustone**, che appare e scompare tra le fronde. Ed ecco l'arco che introduce nel centro storico (760 m); una targa ricorda il «Buongiorno, buona gente» pronunciato da Francesco al suo arrivo nel 1209. Pochi passi e al **Santuario di San Giacomo Apostolo** (818 m) la fatica si spegne in un paesaggio che sembra unirsi al senso profondo del camminare.



I LUOGHI DI FRANCESCO

FRANCESCO NELLA VALLE SANTA

Questa parte della valle Reatina, detta Valle Santa, è ricca di memorie francescane. Il **Santuario di Santa Maria della Foresta** nella sua forma sobria richiama la semplicità del Poverello, che vi soggiornò spesso e dove forse compose alcune parti del *Cantico delle Creature*. Il **Santuario di San Giacomo** a Poggio Bustone fu costruito grazie a una donazione fatta a Francesco; da qui un sentiero porta al **Sacro Speco**, la grotta dove era solito ritirarsi in meditazione e dove, secondo tradizione, ricevette la rivelazione del futuro del suo Ordine. Non lontano, a **Greccio**, il convento contro la roccia è legato alla creazione del **primo presepe vivente** della storia, allestito da Francesco nel 1223.

17,6 km
Lunghezza

940 m
Dislivello in salita

520 m
Dislivello in discesa

6 h
Durata

07. Da Poggio Bustone a Piediluco


21,8 km

Lunghezza

690 m

Dislivello in salita

1130 m

Dislivello in discesa

7 h

Durata

L'albero e il lago di Francesco

Tra ripide salite, morbide discese e improvvisi orizzonti d'acqua si giunge al faggio leggendario che offrì riparo al Santo. Poi il percorso si scioglie in basso verso il lago di Piediluco.

► Dal **Santuario di San Giacomo Apostolo** (818 m) si scende verso **Poggio Bustone** ma si svolta subito a destra lungo la strada che sale senza strappi, fino a imboccare una via che segue i rilievi del terreno. Poco dopo, una strada in discesa si affaccia sulla valle: la vista si spalanca all'improvviso, svelando la piana reatina e i suoi laghi tra i campi. Il sentiero continua a scendere, attraversa il letto di un ruscello e sale sull'altro versante fino a via della Rocchetta, che conduce verso il borgo di **Cepparo** (840 m); poi una salita più decisa, tra silenzi e scorci che cambiano con la quota. Una croce in un tratto aperto annuncia la cappella del **Faggio di San Francesco** (1094 m), il punto più alto della tappa; da qui un sentiero scende all'albero leggendario. Ritornati alla croce, si scende decisi verso la valle Reatina, mentre il lago di Piediluco luccica improvviso sulla destra. Dopo la frazione **Le Casette** si va verso la provinciale, si percorre un tratto di sentiero, poi si torna sull'asfalto e si prosegue fino al borgo medievale di **Labro** (598 m) che domina il lago dall'alto; si incontra un agriturismo e si costeggia il **lago**. Superato il Circolo Cannottieri, due ponticelli segnano l'ingresso a **Piediluco**, dove il cammino si conclude in un abbraccio di pace alla **chiesa di San Francesco** (370 m).



I LUOGHI DI FRANCESCO

L'ALBERO DELLA LEGGENDA

La tradizione racconta che Francesco, sorpreso da una violenta tempesta, trovò rifugio sotto un **faggio** maestoso che piegò i rami verso il basso per offrirgli protezione. Un esemplare dalla sorprendente forma contorta, con più tronchi che si intrecciano sinuosi, si trova poco distante dalla **chiesetta di San Francesco al Faggio**. L'età, stimata intorno ai due secoli e mezzo, rende poco plausibile l'identificazione con l'albero del racconto, che tuttavia è riconosciuto come Monumento naturale dalla Regione Lazio.

LA CHIESA DI SAN FRANCESCO

Edificata a fine XIII secolo in ricordo delle **visite del Santo**, la chiesa sorge di fronte al **lago di Piediluco**. Francesco vi sostava spesso durante i suoi viaggi verso Greggio, e le tradizioni narrano di alcuni suoi **prodigi** in questo luogo. Sulla **facciata** in pietra romanico-gotica spiccano i bassorilievi con scene di pesca, barche e pesci, a simboleggiare i doni del lago. All'**interno** sono custodite alcune **reliquie di San Francesco**, concesse dal Sacro Convento di Assisi per rinnovare la memoria del suo passaggio.

08. Da Piediluco ad Arrone



12,9 km
Lunghezza

330 m
Dislivello in salita

480 m
Dislivello in discesa

4 h
Durata

Ascoltando i racconti dell'acqua

Il cammino invita al canto sommesso di *Sorella acqua*. Dal placido lago di Piediluco fino al salto maestoso delle Marmore, un viaggio dove la voce del Velino e del Nera guida, passo dopo passo, fino al cuore di Arrone.

► Un percorso tranquillo dal fascino discreto, per chi cerca la bellezza senza lo sforzo della salita ripida. Si parte dal cuore di **Piediluco**, accanto alla **chiesa di San Francesco** (370 m), lasciandosi alle spalle il borgo mentre la strada costeggia il lago. L'acqua, calma e silenziosa, accompagna i primi passi finché il cammino, attraversata la statale, non si arrampica tra gli alberi, dove l'ombra del bosco avvolge in un abbraccio. Si procede fra sterrate e piccoli gruppi di case respirando l'odore della campagna. Poco dopo aver incontrato la statale, un varco tra i guardrail apre un passaggio inatteso: si torna vicino all'acqua, lungo un tratto incantevole che segue ancora il **lago**, fino a raggiungere nuovamente la statale all'altezza di una trattoria. Giusto il tempo di qualche passo sull'asfalto e un sentiero invita ad abbandonare il traffico per la natura. Si scende verso il fiume Velino che ci scorre accanto per un lungo tratto, raccontando la storia della valle con il suo mormorio. La francescana *Sorella Acqua* è la guida che conduce i pellegrini lungo questo cammino. In **via della Cascata** i cartelli indicano la strada per la **Cascata delle Marmore**, e l'aria sembra già vibrare dell'energia di quell'imponente caduta a precipizio.



Dopo il Parco Archeologico Industriale il percorso si immerge nel **Parco Fluviale del Nera**. Qui il sentiero si fa più selvaggio, scende ripido tra vegetazione fitta e condotte idroelettriche, finché, dopo una passerella e una sbarra, non si apre di nuovo verso campi luminosi e quiete stradale. Sulla sinistra appare il **fiume Nera** (218 m), un fedele compagno di viaggio che guida i passi del pellegrino per un paio di chilometri, con il suo mormorio costante. Il sentiero sale piano verso il borgo di **Casteldilago**, arroccato più in alto; lo si costeggia dal basso, seguendo la strada che punta verso **Arrone**, visibile poco più avanti sulla sinistra. Gli ultimi passi scorrono tra vie sobrie e silenziose, finché via Roma conduce alla **piazza bassa** del paese (242 m), che accoglie il pellegrino al termine di questa tappa.

09. Da Arrone a Ceselli

Ceselli
Chiesa di
San Michele Arcangelo

**Abbazia di San
Pietro in Valle** **Colleponte**

Ferentillo

Arrone
Piazza bassa



14,7 km

Lunghezza

480 m

Dislivello in salita

420 m

Dislivello in discesa

4,30 h

Durata

Oltre la fretta, sulle sponde del Nera

Un itinerario tranquillo tra boschi, campi e borghi senza tempo. Regala scorci improvvisi sulla Valnerina, incontri con piccole cappelle, antiche memorie e la presenza austera dell'abbazia di San Pietro in Valle.

► Il cammino prende avvio dal cuore di **Arrone** (242 m) e scivola adagio verso valle, accompagnato dal rumore dell'acqua e dal respiro quieto della Valnerina. La tappa è breve, pressoché pianeggiante, si può camminare con passo rilassato.



La strada si distende tra boschi e campi coltivati, con il fiume **Nera** a sinistra, che scorre sempre vicino, come una presenza costante e rassicurante. A un bivio si prende per via delle Macchie. Lungo il percorso si superano un agriturismo immerso nel verde e la cappella solitaria della Madonna Piè di Lago ai lati della strada. Al bivio successivo si arriva ai margini del borgo antico di **Ferentillo** (254 m), dove la storia sembra

affiorare dalle pietre, a pochi passi dal celebre Museo delle Mummie allestito all'interno della cripta della **chiesa di Santo Stefano**, che merita una visita. Riprendendo a camminare si imbecca via Mazzini e poi via della Circonvallazione, che si alza sulle pendici boschive regalando ampi scorci sulla valle e la visione improvvisa del campanile dell'**abbazia di San Pietro in Valle**, che domina l'altra sponda come un punto fermo nel territorio.

Il fiume torna a guidare i passi fino alle case di **Colleponte**; qui si può scegliere se attraversare il ponte e, dal borgo di Maceano, salire verso l'abbazia (sono circa 2 km; verificate gli orari di apertura), oppure continuare seguendo il corso del Nera tenendolo a sinistra, fra tracce di antiche attività e strade silenziose che sembrano nate per il passo lento.

L'ultimo tratto conduce verso Osteria di Ceselli e, superato il fiume, sale fino al borgo di **Ceselli**, dove la **chiesa di San Michele Arcangelo** (307 m) segna il termine di questo percorso tra l'incantevole mutare dei paesaggi.

L'ABBAZIA DI SAN PIETRO IN VALLE

Fondata sul monte Solenne dai Longobardi tra VII e VIII secolo, l'abbazia fu uno dei complessi monastici più importanti della Valnerina. L'edificio, in stile romanico, esibisce una maestosa **torre campanaria** e conserva nella **chiesa** preziosi **cicli di affreschi medievali**, tra cui scene dell'Antico Testamento e figure di santi: la visita è un viaggio avvincente nella spiritualità e nell'arte umbra delle origini.

10. Da Ceselli a Spoleto



16,1 km
Lunghezza

1120 m
Dislivello in salita

1140 m
Dislivello in discesa

7 h
Durata

La salita che insegna la lentezza

Tra selve e sentieri antichi si entra in un luogo che da secoli invita al silenzio. Superata l'impegnativa ascesa, il convento e il bosco sacro di Monteluco accompagnano il passo verso la meravigliosa visione del Duomo di Spoleto.

► Dal borgo di **Ceselli** (307 m) il cammino prende subito il sapore del distacco: scesi alla provinciale, si sale poi alla frazione **Pontuglia**. Dove la strada si inerpica incurvandosi il bosco incomincia a farsi presenza e il paesaggio diventa più silenzioso. I tornanti si susseguono come un rito di avvicinamento, finché il pendio perde intensità in corrispondenza del **cimitero di Le Cese** (568 m). Poco oltre, l'asfalto cede il passo a un sentiero più ruvido che si arrampica sul fianco della valle. Il cammino diventa più avvolgente: il bosco sovrasta e poi si apre in una radura improvvisa. L'affaccio su una roccia scoscesa preannuncia il borgo fantasma di **Sensati** (800 m). L'ultimo e impegnativo tratto in salita conduce a un punto di passaggio, dove l'aria cambia e il percorso si distende. La forcella di Castelmonte (950 m) e la **Forca delle Porelle** (910 m) rappresentano non solo un valico geografico, ma anche un momento di pausa prima che il cammino inizi a scendere. Superata la frazione Patrico, una macchia ombrosa e poi un grande prato segnano l'arrivo a **Monteluco**. Il **convento di San Francesco** e il **bosco sacro** suscitano un senso di raccoglimento, lo stesso che da secoli pervade il luogo. Da qui parte una lunga e impegnativa discesa tra i lecci scandita da edicole votive, eremi e chiesuole, testimoni di una spiritualità diffusa. Dopo una serie di tornanti, si sbucca al Fortilizio dei Mulini e **Spoletto** si rivela quasi all'improvviso. Il **Ponte delle Torri** appare come una soglia monumentale, e attraversarlo è un'esperienza che unisce vertigine e meraviglia. Superata la Rocca, in pochi passi si è alla **piazza del Duomo** dedicato a Santa Maria Assunta (385 m): di fronte a questo capolavoro di arte religiosa il percorso si compie, tra pietre e storia.



I LUOGHI DI FRANCESCO

MONTELUCO E SPOLETO

Il **convento di San Francesco** è l'esito di una donazione benedettina a Francesco, che vi edificò la primitiva struttura e dove passò un periodo in meditazione. Intorno, il **bosco sacro** di Monteluco, già caro ai Romani, racchiude un suggestivo belvedere. È qui che il Santo, ammirando la Valle Umbra, esclamò: «Non ho mai visto nulla di più giocondo della mia valle spoletana». Anche le vie di **Spoletto** furono percorse dal Poverello e nel **Duomo** si conserva una sua preziosa **reliquia**: una lettera che scrisse a frate Leone intorno al 1224.

11. Da Spoleto a Poreta



Bazzano Superiore
Chiesa di Santa Maria Annunziata



Basilica di San Salvatore

Spoleto Duomo

Salire, guardare intorno, arrivare

Un itinerario che nasce tra le pietre del Duomo e si scioglie piano nella quiete della campagna umbra. Il cammino scende, risale e si apre tra uliveti, chiese antiche e borghi, seguendo un ritmo lento e naturale.

► Dalla piazza del Duomo di **Spoleto** (385 m) si scende piano portando con sé il fascino della città. Oltre il ponte sul Tessino la strada si apre, si piega, si abbassa sotto un cavalcavia e torna a respirare lungo la ciclopeditone della via Flaminia. Il cammino diventa più quieto, la salita è lieve, lo sguardo corre verso il cimitero e la suggestiva **basilica longobarda di San Salvatore** (326 m). Alla fine del muro del cimitero, una svolta a sinistra porta in basso fino all'asfalto, che si percorre, tra svolte e rotonde, fino a riconquistare la via Flaminia Vecchia. Ma basta poco per ritrovare ritmi più umani: la svolta a destra per Colle Marozzo immette in un paesaggio ridente che scivola tra ulivi e colline. Il passo si fa naturale, quasi istintivo, tra leggere ondulazioni e l'aria che profuma di terra e di stagioni.

Le prime case di **Eggi** arrivano senza fretta, mentre le strade conducono verso l'austera chiesa di San Michele Arcangelo (343 m) prima di tornare a scendere. Una strada bianca, fiancheggiata da filari di cipressi, accompagna i passi in un percorso sempre più aperto, dove l'orizzonte è fatto di ulivi ordinati e colli sinuosi.

Superato il pendio, la discesa verso **Bazzano Inferiore** è dolce. Un'area d'ombra invita a fermarsi di fronte alla piccola chiesa di Sant'Andrea (362 m), prima di salire nuovamente, tra curve ampie e sentieri che si insinuano tra gli alberi, seguendo una logica antica, legata più al paesaggio che alle strade. **Bazzano Superiore** si conquista un passo dopo l'altro. Il raccolto centro storico in pietra, il castello, la piazzetta con la **chiesa di Santa Maria Annunziata** (550 m), da cui si apre un bel



panorama sul cammino percorso, sembrano emergere come una ricompensa. Si riparte verso nord, lasciando la chiesa di San Pietro alle spalle, seguendo sterrate e tratti d'asfalto che scendono ai piedi dei colli e tra gli uliveti. Il **castello di Poreta**, con il campanile dell'annessa chiesa di Santa Maria della Misericordia, alto su un pendio, diventano un riferimento, quasi una bussola. Giunti ai suoi piedi, le curve della strada accompagnano l'arrivo a **Poreta** (334 m): poche case, un negozio, l'ospitalità di qualche agriturismo e la chiesa di San Cristoforo poco distante. È qui che la tappa si placa come un approdo naturale.

15,5 km
Lunghezza

620 m
Dislivello in salita

670 m
Dislivello in discesa

4,30 h
Durata

12. Da Poreta a Trevi



Il richiamo di Trevi

Il cammino sale e scende in armonia con il territorio, attraversando uliveti, borghi fortificati e siti di spiritualità. Un eremo e un santuario custode di un miracolo segnano la strada che sfocia nel centro di Trevi.

► È un inizio quieto, che senza fretta si apre alla campagna. Si esce dal borgo seguendo la strada che dalla chiesa di **Poreta** punta verso nord-est; presa la provinciale a sinistra, che porta a Campello sul Clitunno, la si abbandona per una strada bianca fra gli ulivi che accompagnano la salita.

Ma è ancora l'asfalto a condurre alle case di **Lenano** (527 m), con la sua aria raccolta che invita alla sosta. Poi la strada si piega e scende, lasciando spazio allo sguardo che corre verso il castello di **Campello Alto**. Una breve deviazione conduce dentro le possenti mura del borgo: poche ma suggestive case in pietra in un luogo che sembra trattenere il tempo prima di restituirlo al cammino. Si riparte in salita tra edicole votive e vallate che si aprono e si richiudono piacevolmente. Il



passo segue una logica antica, fatta di curve e sentieri che seguono i declivi del terreno. L'acqua di un ruscello segna un passaggio, poi la salita riprende fino a quando, tra ulivi e pini, compare in alto il lungo muro dell'**eremo di Sant'Antonio Abate** (518 m). Il bosco avvolge, poi si apre di nuovo alla luce e l'ultimo tratto sale deciso: è un punto di ascolto del paesaggio che invita alla contemplazione. Ora la strada si distende pianeggiante, a concedere un momento di respiro; gli ulivi tornano ad accompagnare la discesa verso i piccoli borghi di **Falcione**

e poi di **Alvanischio** (390 m). Da qui Trevi inizia a farsi vedere, mostrando la cupola e il campanile del Duomo. Una fontanella, una chiesetta e poi l'ultimo saluto alla campagna viene dalla bella **chiesa della Madonna delle Lacrime** (350 m). La strada sale, si incanala tra le case, finché il cammino si scioglie nel centro storico di **Trevi** (410 m) fino al **Duomo**.

I LUOGHI DI FRANCESCO

L'EREMO E IL MUSEO

L'**eremo di Sant'Antonio Abate** – detto anche **eremo delle Allodole**, in onore della comunità femminile che lo gestisce – secondo la tradizione fu visitato da san Francesco e da san Bernardino. A Trevi merita una visita il **Complesso museale di San Francesco**, ricavato nel convento francescano del XIII secolo. Da ammirare i reperti archeologici, la pinacoteca con opere dal Medioevo al Sette-Ottocento e la chiesa con antichi affreschi; una sezione è dedicata alla civiltà dell'olio e dell'ulivo.

12 km
Lunghezza

630 m
Dislivello in salita

550 m
Dislivello in discesa

4,30 h
Durata

13. Da Trevi a Foligno



Foligno
Duomo di San Feliciano

Sant'Eraclio

Matigge

Collechio

Convento di San Martino

Trevi



12,4 km

Lunghezza

240 m

Dislivello in salita

420 m

Dislivello in discesa

4,30 h

Durata

Dove Francesco si fece povero

Un breve cammino lineare che segue una trama di strade bianche, campagne coltivate e segni di devozione popolare. Panorami ampi, uliveti e chiese medievali scandiscono il passaggio graduale dal mondo rurale all'ingresso a in città.

► Si parte da piazza Mazzini (410 m), abbandonando Trevi attraverso l'arco accanto alla torre. Da piazza Garibaldi lo sguardo si allarga: il cammino scivola verso una strada alberata che raggiunge il **convento di San Martino**. Dal vicino belvedere Trevi appare sospesa, con Foligno che si distende più in basso e Assisi che affiora all'orizzonte, discreta e lontana. Il percorso abbandona l'asfalto e scende lungo uno sterrato (via Villanova) superando il portale affrescato di Villa Pini. Oltre si incontra un'edicola votiva e la chiesa di Santa Maria in Valle, che segna la svolta a sinistra verso **Collechio** (314 m). Si prosegue verso destra in salita, dove il paesaggio alterna tratti aperti e ombreggiati, con grandi querce che accompagnano il passo e invitano a rallentare. Passata la chiesetta intitolata a Sant'Andrea, visto che la tappa è breve, si può scendere verso la Flaminia (1,7 km), superarla e visitare la **chiesa di Santa Maria di Pietrarossa**, con il bel porticato e i ricchi affreschi. Altrimenti si prosegue dritto, su una strada bianca tra gli ulivi. Avanzando, il cammino si muove tra campagne e frazioni, incontra la pieve di San Donato e sfiora muri chiari, strade sterrate e incroci a suggerire la direzione. Il mondo rurale lascia spazio a un tessuto più abitato: a **Matigge** (286 m) compaiono negozi e case. La strada asfaltata si

restringe poi fino a un bivio che impone di tornare a destra su una sterrata.

La lunga linea del percorso, che sfiora una cava, un'edicola votiva e un maneggio, conduce infine verso **Sant'Eraclio** (226 m). Attraversato il paese, oltre la Flaminia, il cammino riprende con decisione verso la meta. Le rotatorie, la ferrovia, il traffico segnano il ritorno alla dimensione urbana. Superata Porta Romana, il centro di **Foligno** si raggiunge da corso Cavour, che porta a largo Carducci dove il **Duomo di San Feliciano** (236 m) si erge a segnare il punto di arrivo.



I LUOGHI DI FRANCESCO

FOLIGNO

Sull'edificio all'angolo tra piazza della Repubblica e largo Carducci una **lapide** ricorda che proprio qui nel 1205 **Francesco vendette le stoffe del padre e il suo cavallo**, per ricavare il denaro necessario al restauro della chiesa di San Damiano di Assisi. Da non perdere anche **palazzo Trinci**, costruito tra XIV e XV secolo: conserva splendidi cicli di affreschi a soggetto storico, mitologico e astrologico.

14. Da Foligno ad Assisi



----- Variante

19,3 km

Lunghezza

550 m

Dislivello in salita

440 m

Dislivello in discesa

6,30 h

Durata

L'arrivo alla città del Santo

Dalla pianura ai colli di Assisi, il cammino si fa silenzio e attesa. Spello, gli ulivi, le varianti del Subasio e l'apparizione della città francescana... passo dopo passo, paesaggio e interiorità procedono fianco a fianco.

► Si esce dalla piazza del **Duomo di Foligno** (236 m) e dopo piazza San Giacomo si svolta superando il fiume Topino. Un sottopasso, un campeggio, la chiesetta della Santissima Trinità e poco dopo si è ai piedi di **Spello**, arroccata sopra la campagna verde. Si giunge nei pressi della Porta Consolare (233 m) e poi si arriva a piazza della Repubblica. Il palazzo del Comune, le stradine strette che portano al monastero di Vallegloria: ogni passo è intriso di atmosfere medievali.



Superata **Porta Montanara** (300 m), la strada si apre verso via Poeta, dove iniziano le due varianti che portano al **monte Subasio**, qui indicate con linee tratteggiate. La prima sale quasi in vetta, attraversa paesaggi vasti e solitari e scende all'**eremo delle Carceri** prima di arrivare ad Assisi. La seconda, più tranquilla ma ricca di storia, si inoltra nel bosco, tocca il belvedere di Sasso Rosso, l'abbazia di San Benedetto e infine l'eremo delle Carceri, da dove raggiunge Assisi. Ciascuna delle due opzioni porta la tappa a 22 km e a 8 ore di durata. Restando invece sulla strada principale, da via Poeta si im-

bocca via degli Ulivi, un cammino quasi meditativo che conduce all'**edicola della Maestà di Mascione**, un luogo carico di devozione popolare. Da qui il sentiero sale e scende tra sterrate e tratti asfaltati, finché, in corrispondenza di via Fonte l'Abate, la vista si spalanca: Assisi appare in lontananza, sospesa tra cielo e collina. Man mano che ci si avvicina le case diventano più frequenti e la strada più viva. Attraversata **Porta Nuova** (412 m), si entra nel cuore di **Assisi**: la **basilica di Santa Chiara** sulla sinistra, corso Mazzini che porta alla piazza del Comune, e poi via Fortini, che a poco a poco si trasforma in via San Francesco. È l'ultimo tratto, quello che conduce alla **basilica del Santo** (362 m), la meta luminosa e silenziosa di questo cammino.

I LUOGHI DI FRANCESCO

L'EREMO DELLE CARCERI

Scegliendo una delle due varianti, il cammino conduce all'**eremo delle Carceri**, uno dei luoghi più autentici della memoria francescana. Qui Francesco e i suoi seguaci si ritiravano in preghiera, abitando grotte naturali poi inglobate, nel XV secolo, nel convento voluto da Bernardino da Siena. Un percorso fatto di scalinate e passaggi angusti scende fino alla **grotta** che fu austero rifugio di riposo e meditazione del Santo. Nel **bosco secolare** spicca un albero che, secondo le fonti, potrebbe aver condiviso il tempo e il vento con il Santo.



Referenze iconografiche

Adobestock: Alessandro Persiani 20; Alessio Russo 54a; Andrea Izzotti 7; Andrea Vismara 4, 16d, 16s, 19, 21, 28s, 64sa; Adwo 37b; Buffy1982 56d; Cavan 57; Claudio Colombo 15; crisfotolux 26da; Denis 18; Eliane 34b; Elke Hötzel 22a; eSSSevu 46d, 60db; eSSSevu 68-69; Eugpng 29; Filippoph 35b; Forcdan 25; Francesco 38-39; frrlbt 6; Gianluca Rasile 47; Gian Paolo Tarantini 40d; Joacchi 50s, 52s; Julian 12-13; Lamio 33b; Lulu 26s; Marco Taliani 33a; M.Botarelli 44a; Misterbike 48b; Paolo 36a, 40s; raffaello_f 17; Raphael 61; Renáta Sedmáková 4-5, 37a; Samuele Gallini 41; sansa55 26db; stevanzz 66b, tauav 5, 32b, 66a; the bunker 32a; Travelvolo 9; ValerioMei 42s, 42d, 43b, 49, 51.

Shutterstock: Agaglowala 22b; Alex_Mastro 23; Andrea Cimini 52db; ArTono 64sb; Buffy1982 24d; Claudio Giovanni Colombo 56s; Cris Foto 59; Danita Delimont 28d; Dave Jacobs 62b; ermess 24s, 68-69; 58d; Essevu 44b, 52da, 54b; flaviano fabrizi 45; jackbolla 35a; Jaroslav Hruska 27; Lamio Giancarlo 67; Maurizio Bersanelli 34a; Only Fabrizio 65; Ragemax 64d; StevanZZ 63; Stoniko 36b; Tokar 60s; Trabantos 58d; ValerioMei 53; Vivida Photo PC 14; Wirestock Creators 43a.

Wikimedia Commons: Alessandro Antonelli 48a; Alessandro Blasi 50d; LigaDue 60da; Mongolo 1984 30, 31; Patafisik 46s; Sidvics 62a.

In copertina: stevanzz/Adobestock.

**"La Via di Francesco. In cammino verso un'unica meta"
Un progetto di Autostrade per l'Italia**

© 2026 Touring Servizi srl, Milano
touringclub.it - touringclubstore.com

Vietata la riproduzione, anche parziale, con qualsiasi mezzo,
senza il consenso scritto dell'editore.

Finito di stampare
presso Ancora Arti Grafiche (Milano)