

IL PUNGOLO

Organo di chi cammina anche con la testa

Stampato in proprio – Distribuzione gratuita

Anno 18 n. 115

Gennaio – Febbraio 2015

ANNO NUOVO, PROBLEMI VECCHI

Nell'anno appena concluso molti sono stati gli argomenti dibattuti dal nostro giornale, tra di essi alcuni erano oggetto di discussione come quelli riguardanti il rispetto della non competitività nelle manifestazioni o la sicurezza dei percorsi; questi sono e saranno sempre problemi aperti in quanto intrinseci alla nostra natura di camminatori alla ricerca di miglioramento costante. Altre questioni invece non dipendono da noi, ma dalle decisioni delle Federazioni cui molti di noi sono legati o addirittura dalle scelte governative, come per esempio il Decreto Balduzzi che ha visto un'ultima, e speriamo definitiva, rilettura da parte del Ministro della Salute Beatrice Lorenzin che ha firmato l'8 agosto 2014 un decreto che si intitola "linee guida di indirizzo in materia di certificati medici per l'attività sportiva non agonistica". Il decreto è stato pubblicato l'8 settembre 2014. In esso sono definite le attività sportive non agonistiche e non è citata l'attività esclusivamente ludico motoria per cui vale quindi la soppressione dell'obbligo di certificazione. Nel decreto vengono definite quali sono le attività sportive non agonistiche soggette a obbligo di certificazione e si fa riferimento esplicito a qualsiasi attività sportiva svolta all'interno di Enti (Associazioni o Società o altro) inseriti nel Registro CONI per i quali anche per l'attività non agonistica è obbligatorio il certificato medico sportivo che ha valore annuale e che deve essere rilasciato secondo la normativa contenuta nel decreto Lorenzin. Evidentemente ciò ha scatenato in rete un nutrito dibattito da cui in sostanza emerge che gli associati ad Enti come AICS, CSI, ASD, o simili, prima di svolgere qualunque attività devono produrre alla propria Associazione il certificato e che quest'ultima è obbligata a conservarlo. È altresì evidente che in tutte le manifestazioni che vengono promosse da Associazioni o Gruppi sportivi omologate da Comitati locali in seno a Enti collegati al CONI gli organizzatori devono richiedere ai partecipanti il certificato medico, correndo il rischio, se inadempienti, di andare incontro a gravi imputazioni in caso di incidente con esito irreparabile. In ogni caso, obbligatoria o meno la certificazione, è interesse personale di ogni camminatore che intenda sottoporsi a prove di un certo impegno, anche solo ludico motorie, verificare la propria condizione fisica prima di affrontarle.

zioni o Società o altro) inseriti nel Registro CONI per i quali anche per l'attività non agonistica è obbligatorio il certificato medico sportivo che ha valore annuale e che deve essere rilasciato secondo la normativa contenuta nel decreto Lorenzin. Evidentemente ciò ha scatenato in rete un nutrito dibattito da cui in sostanza emerge che gli associati ad Enti come AICS, CSI, ASD, o simili, prima di svolgere qualunque attività devono produrre alla propria Associazione il certificato e che quest'ultima è obbligata a conservarlo. È altresì evidente che in tutte le manifestazioni che vengono promosse da Associazioni o Gruppi sportivi omologate da Comitati locali in seno a Enti collegati al CONI gli organizzatori devono richiedere ai partecipanti il certificato medico, correndo il rischio, se inadempienti, di andare incontro a gravi imputazioni in caso di incidente con esito irreparabile.

In ogni caso, obbligatoria o meno la certificazione, è interesse personale di ogni camminatore che intenda sottoporsi a prove di un certo impegno, anche solo ludico motorie, verificare la propria condizione fisica prima di affrontarle.

ANNUARIO FIASP 2015

di Franca Tarantola

Come in ogni anno la pubblicazione del nuovo Annuario FIASP offre la possibilità di leggere l'attività della Federazione, che di gran lunga ospita il maggior numero di praticanti dell'attività ludico motoria in Italia, attraverso il conteggio (e il raffronto con gli anni scorsi) delle proposte offerte per il 2015. L'antico Calendario si è via via arricchito di dati e informazioni interessanti e quest'anno è particolarmente esauriente e ben strutturato e articolato. Bravi!

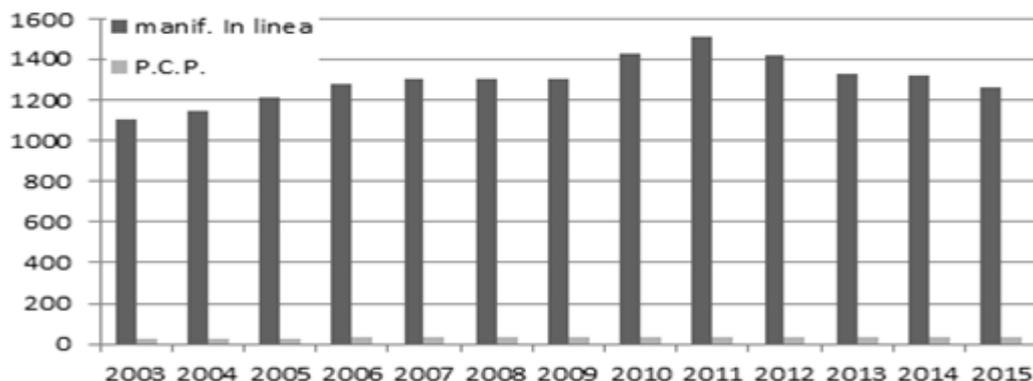
L'esame "quantitativo" delle varie attività, come per gli scorsi anni, offre una panoramica della vita della Federazione ricorrendo a tabelle e grafici per "tastarne il polso".

MANIFESTAZIONI FIASP - ANDAMENTO NEL TEMPO (anni 2003– 2015) E DISTRIBUZIONE NELL'ANNO														
ANNO	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	
Manifestazioni in linea	GEN	57	69	72	72	67	69	92	69	93	81	58	70	58
	FEB	82	67	68	72	70	69	72	69	74	74	61	64	61
	MAR	81	74	78	84	99	95	96	95	111	102	88	94	95
	APR	94	124	141	137	117	118	109	118	126	142	148	116	118
	MAG	168	160	165	169	163	185	204	185	192	163	160	171	171
	GIU	130	148	154	155	166	154	174	154	190	173	172	190	149
	LUG	102	127	130	114	111	115	133	115	167	147	125	114	121
	AGO	76	79	82	96	103	102	114	102	111	109	102	114	113
	SET	117	126	132	155	148	138	154	138	157	167	154	135	133
	OTT	102	106	105	92	100	99	122	99	130	103	111	108	105
	NOV	72	68	75	75	87	82	81	82	88	79	73	81	69
	DIC	64	69	74	78	70	77	79	77	75	77	72	69	69
totale	1101	1144	1208	1276	1299	1301	1303	1430*	1514*	1417*	1324*	1316**	1262**	
percorsi circolari permanenti	29	28	27	33	39	38	37	34*	34*	33*	35	39	32	
TOTALI	1130	1172	1235	1309	1338	1339	1340	1464	1548	1444	1340	1365	1294	

* non sono state calcolate le manifestazioni della provincia di Bolzano (SVV)

** non sono comprese le manifestazioni della provincia di Bolzano (SVV) e dell'Hinterland Gardesano

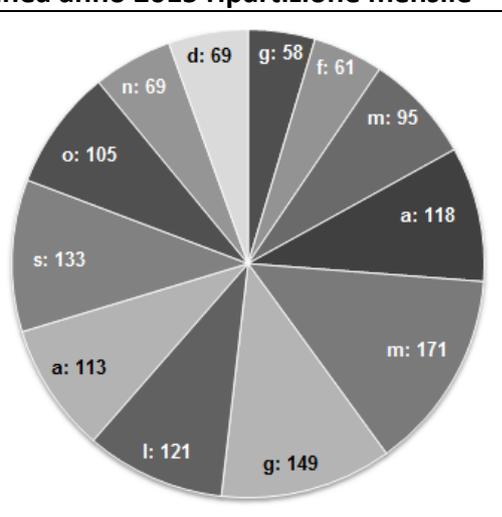
**MANIFESTAZIONI IN LINEA E PERCORSI CIRCOLARI PERMANENTI
andamento nel tempo (anni 2013 - 2015)**



La diminuzione delle manifestazioni FIASP in linea, in atto dal 2012, si è fatta più sensibile nell'anno in corso. Anche il numero dei Percorsi Circolari Permanenti ha subito un calo degno di considerazione.

Manifestazioni in linea anno 2015 ripartizione mensile

gennaio	58
febbraio	61
marzo	95
aprile	118
maggio	171
giugno	149
luglio	121
agosto	113
settembre	133
ottobre	105
novembre	69
dicembre	69
TOTALE	1262**
** escluse le manifestazioni SVV e Hint. Gardesano	



Sono prese in considerazione tutte le categorie delle manifestazioni FIASP "in linea": anello ripetibile, ciclo, mountain bike, canoa, marcia (a passo libero, guidata, di più giorni), retro-running, sci nordico (ciaspolate), staffetta, trekking, trail.

Nel numero non sono considerate le marce dell'*Hinterland Gardesano* che per la loro natura ibrida, ma prevalentemente competitiva, sono indicate in un calendario a parte.

Nel 2015 i mesi con il maggior numero di opportunità sono nell'ordine maggio, giugno, settembre.

Il numero delle manifestazioni in linea si è ridotto ma in compenso è aumentato il numero delle province interessate come risulta dalla tabella seguente:

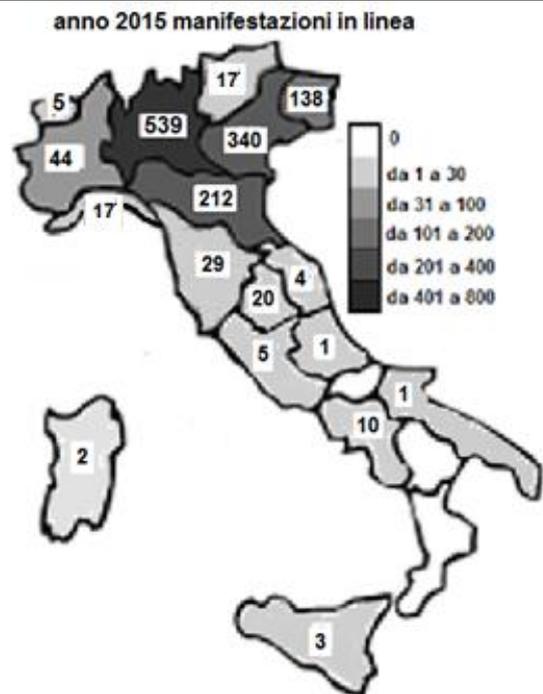
ANNO 2015 MANIFESTAZIONI IN LINEA*									
SUDDIVISIONE PER PROVINCE									
1		da 2 a 5		da 6 a 20		da 21 a 60		da 61 a 100	
provincia	n.	provincia	n.	provincia	n.	provincia	n.	provincia	n.
ANCONA	1	CUNEO	2	FORLÌ - CESENA	6	VENEZIA	21	BOLOGNA	61
L' AQUILA	1	ROMA	2	REGGIO EMILIA	6	MONZA - BRIANZA	27	PORDENONE	61
ASCOLI PICENO	1	ALESSANDRIA	3	LUCCA	6	PAVIA	27	UDINE	61
CAGLIARI	1	AREZZO	3	PERUGIA	7	LODI	30	PADOVA	68
CARBONIA - IGLESIAS	1	MESSINA	3	BOLZANO	8	BRESCIA	31	BERGAMO	74
FERRARA	1	NOVARA	3	CASERTA	10	VARESE	34	PIACENZA	74
FIRENZE	1	PRATO	3	RIMINI	10	LECCO	35	VERONA	82
LIVORNO	1	VERCELLI	3	LA SPEZIA	13	COMO	43	VICENZA	99
MACERATA	1	VITERBO	3	TERNI	13	PARMA	49	TOTALE FIASP	1262
PISTOIA	1	GENOVA	4	BIELLA	14	CREMONA	51		
PESARO - URBINO	1	MODENA	4	PISA	14	MANTOVA	52	TOTALI PARZIALI	
RAVENNA	1	AOSTA	5	GORIZIA	15	MILANO	54	FIASP (a)	1262
TRIESTE	1	ROVIGO	5	TREVISO	16			Hint. Gardesano (b)	81
NON ITALIA		SLOVENIA	6	TRENTO	17			SVV (c)	8
				TORINO	19	TOTALE GENERALE		(a)+(b)+(c)	1351

*Sono comprese le manifestazioni FIASP Hinterland Gardesano e SVV

Se esaminiamo la **distribuzione regionale** dalle manifestazioni spicca la diminuzione di opportunità in Lombardia, Trentino Alto Adige Emilia Romagna, Piemonte, Friuli Venezia Giulia. In aumento le manifestazioni in Veneto, Toscana, Umbria. Inoltre la Sardegna e la Puglia si raffacciano al mondo FIASP.

MANIFESTAZIONI IN LINEA - distribuzione regionale

REGIONE	2013	2014	2015	confronto 14/15
LOMBARDIA*	519	555	539	-16
VENETO*	289	292	340	+ 48
EMILIA ROMAGNA	234	230	212	-18
FRIULI VENEZIA GIULIA	125	142	138	-4
PIEMONTE	44	53	44	-9
TRENTINO ALTO ADIGE**	26	31	17	-16
TOSCANA	18	21	29	+8
LIGURIA	23	17	17	-
UMBRIA	14	12	20	+8
CAMPANIA	10	10	10	-
LAZIO	7	8	5	-3
VALLE D'AOSTA	2	7	5	-2
MARCHE	3	2	4	-1
SICILIA	5	5	3	-2
SARDEGNA	1	0	2	+2
ABRUZZO	1	1	1	-
PUGLIA	1	0	1	+1



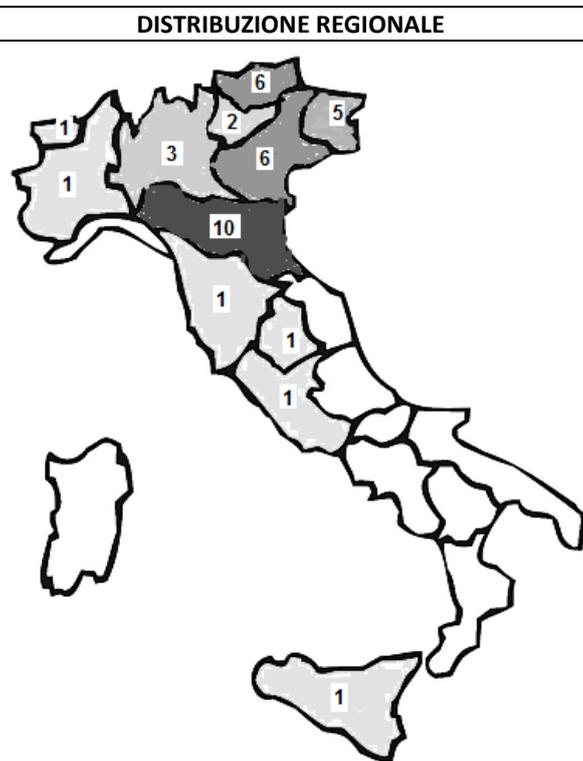
* comprese le manifestazioni Hinterland Gardesano
** comprese le manifestazioni SVV

PERCORSI CIRCOLARI PERMANENTI

Anche il numero dei Percorsi Circolari Permanenti è sensibilmente diminuito e, in particolare, con grande disappunto abbiamo notato la cancellazione di un grande classico in Lombardia: lo "Zinasco, il Terdoppio e la Rissolina" che tanto successo aveva da sempre riscosso presso i camminatori.

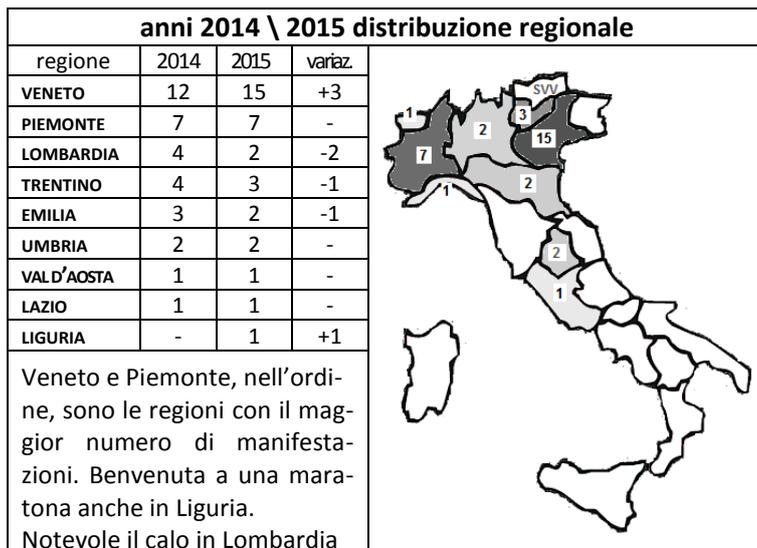
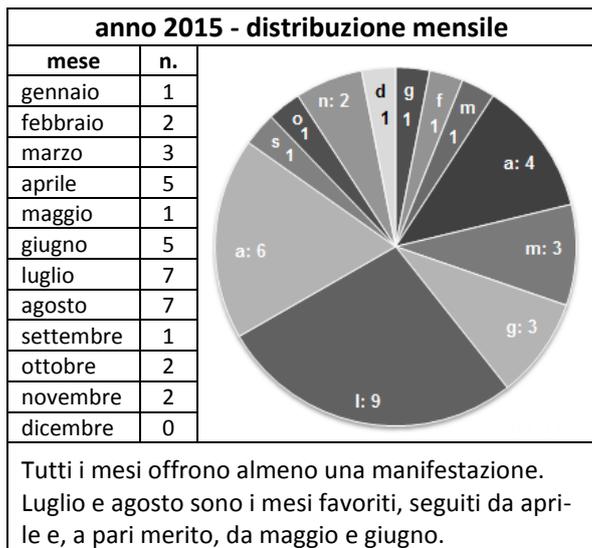
ANNO 2015 PERCORSI CIRCOLARI PERMANENTI (FIASP e SVV)

COMITATO	provincia	2014	2015	variazione
SVV Alto Adige	BZ	7	6	-1
BERGAMO	BG	2	2	-
BRESCIA	BS	1	-	-1
CO - LE - SO	CO	1	1	-
LO	PV	1	-	-1
GO - TS	TS	1	1	-
LUCCA	LU	1	1	-
MESSINA	ME	1	1	-
PADOVA	PD	1	-	-1
PAVIA	PV	1	-	-1
PIACENZA	PC	4	4	-
PIEMONTE	AO	2	1	-1
	TO	1	1	-
PORDENONE	PN	2	2	-
ROMAGNA	RN	3	6	+3
TR-PG	TR	1	1	-
	VT	1	1	-
TRENTO	TN	2	2	-
UDINE	UD	1	2	+1
VENEZIA	VE	2	2	-
VERONA	VR	2	2	-
VICENZA	VI	2	2	-



Considerevole incremento in seno al Comitato Romagnolo e significativa diminuzione delle opportunità in Lombardia

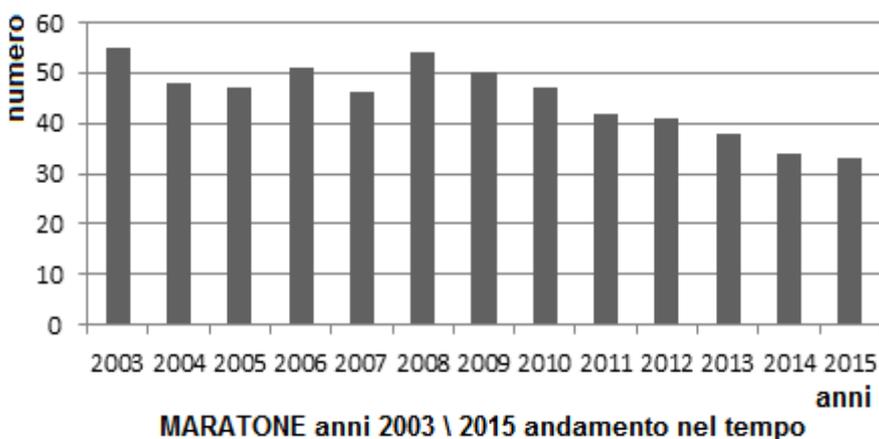
MARATONE



Se consideriamo l'andamento della disponibilità di scelta delle manifestazioni di gran fondo non competitive non si può non notare un considerevole progressivo calo negli anni più recenti come risulta dall'esame della tabella e del relativo grafico.

MARATONE: andamento negli anni (2003/2015) e distribuzione nell'anno

ANNO	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	
Manifestazioni in linea	GEN	0	0	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	
	FEB	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	1	2	1
	MAR	8	7	6	5	5	3	3	3	4	4	1	1	1
	APR	7	9	10	10	8	10	6	5	9	9	6	5	4
	MAG	10	6	5	9	7	8	8	9	2	2	3	1	3
	GIU	5	5	3	3	2	3	3	1	1	1	0	5	3
	LUG	6	6	9	6	7	6	8	8	8	8	9	7	9
	AGO	5	4	4	5	5	7	6	7	6	6	7	7	6
	SET	6	5	7	6	5	6	5	5	6	6	3	1	1
	OTT	5	4	1	3	3	4	3	3	1	1	3	2	1
	NOV	2	1	1	2	2	4	5	1	2	2	2	2	2
	DIC	1	1	0	1	1	2	2	2	1	0	1	0	1
totale	55	48	47	51	46	54	50	47	42	41	38	34	33	



Auspichiamo che il numero di manifestazioni non competitive di gran fondo, dopo il considerevole calo degli ultimi anni, sia almeno in via di assestamento. Certo è che l'interesse e il consenso va ormai in direzione delle manifestazioni competitive che, pur richiedendo un impegno finanziario maggiore, offrono uno spazio anche a chi cammina.

Nonne e Nonate

Ben 309 manifestazioni hanno raggiunto e superato i trent'anni di anzianità. Ci si può rendere conto della loro distribuzione esaminando la tabella seguente:

Età/anni	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
numero	14	21	21	19	23	16	23	24	25	23	22	17	24	26	6	3	2

11 nuove manifestazioni si affacciano quest'anno alla scelta dei marciatori.

Complimenti alle Nonne e Auguri alle neonate!

I CAMMINI

Un nuova opportunità si è offerta, soprattutto negli ultimi anni, al mondo dei marciatori particolarmente tenaci. Un nuovo, o meglio molto antico orizzonte, quello della possibilità di percorrere le strade battute dagli antichi Pellegrini che attraversavano l'intera Europa diretti alle due mete più importanti: Roma e Santiago di Compostela, sede dell'importantissimo omonimo Santuario. Questi itinerari negli ultimi anni sono stati riscoperti, rivisitati e descritti a beneficio di chi a piedi intende ripeterli. Il nostro giornale che è dedicato a "chi cammina anche con la testa" non poteva non rivolgere la sua attenzione a questo campo: le vie dei pellegrinaggi.

Esaminando la cartina sono individuabili due grandi direttrici in direzione di Roma: la via Romea dal nord della Germania e la via Francigena de-



scritta e percorsa dal Vescovo di Canterbury Sigerico nel 990 dall'Inghilterra. Inoltre una rete di itinerari è diretta verso Santiago di Compostela, la seconda importante meta dei pellegrinaggi medievali.

Se si osserva la cartina si vede come questi itinerari sono ampiamente collegati tra di loro da percorsi secondari. Arrivati alle Alpi i Pellegrini, e non solo, le valicavano prevalentemente attraverso i passi del Monginevro, del Gran San Bernardo e del Brennero. In Italia per diversi itinerari secondari raggiungevano nodi importanti come Pavia, i centri della Lunigiana, Lucca per la via Francigena, Trento, Padova, la Romagna, Arezzo per la via Romea che confluiva con la Francigena nel Lazio. Importante centro di collegamento tra le due vie l'Abbazia di Nonantola sulla dorsale appenninica. La Francigena, oltrepassata Roma, attraverso Benevento raggiungeva Brindisi, punto di imbarco verso Durazzo e la Terrasanta. Nel centro Italia per il passaggio sull'Appennino si sviluppava una rete di percorsi secondari che collegavano i numerosi e importanti conventi che offrivano ospitalità ai pellegrini. I pellegrini, in effetti, procedevano a piedi muniti di una "lettera credenziale" del proprio Vescovo o del proprio Parroco che consentiva agli stessi di ottenere ospitalità presso conventi e ospizi.

Da qualche anno a questa parte l'interesse di studiosi, storici e camminatori ha fatto riscoprire questi antichi itinerari individuando dei percorsi lontani dalle strade trafficate intervallati da zone di sosta. Si possono percorrere questi itinerari munendosi di una "credenziale" cioè di un documento rilasciato

dalla Organizzazione che sostiene il cammino, ne cura la segnaletica, consiglia le tappe dell'itinerario. Ciò almeno per i Cammini di pellegrinaggio: Santiago, via Francigena, Cammino di Francesco, Cammino di S Benedetto. La credenziale ha il valore di un passaporto del pellegrino: con essa si accede agli ostelli, e consente di vedersi assegnare la "Compostela", il documento rilasciato presso la Cattedrale di Santiago che testimonia l'avvenuto pellegrinaggio. La credenziale è richiesta nella maggior parte delle "ospitalità pellegrine": accoglienze religiose o altre strutture ad offerta libera. E' inoltre un segno distintivo, una traccia del Cammino percorso, un bel ricordo da conservare.

Soprattutto nello scorso anno sono andate proliferando organizzazioni che propongono cammini e itinerari a sfondo religioso e non. Alcune sembrano abbastanza "serie", altre sembrano avere un puro interesse speculativo di promozione di località turistiche.

In rete si trovano abbondanti indicazioni per l'acquisto di guide relative ai vari itinerari.

Ci sentiamo di consigliare il sito: www.retecamminifrancigeni.eu/ che offre una vasta panoramica sulla rete dei cammini italiani supportati da Enti di una credibilità certa.

Non siamo in grado di "collaudare" in prima persona questi itinerari per motivi più che ovvii, ma offriremo ospitalità sul giornale ai lettori o ai camminatori che ci hanno fatto o faranno pervenire il racconto delle loro esperienze. Consigliamo in ogni caso di partire muniti di una "Guida" (consigli bibliografici in rete).

Il concorso Gamba d'Argento, che si rivolge ai camminatori tenaci, riconoscerà da quest'anno i km percorsi sui "cammini" se convalidabili dai timbri delle credenziali.

Il "cammino di S. Benedetto" in giugno e l'itinerario "Di qui passò Francesco" in agosto sono stati coperti da amici che hanno fatto pervenire al Giornale le loro relazioni che qui pubblicheremo.

Questi due cammini fanno parte della rete di itinerari che valica l'Appennino partendo dalla Verna in Toscana per terminare a Montecassino nel Lazio per proseguire con la via Francigena del sud.

CAMMINO DI S. BENEDETTO

Le guide recitano: "310 chilometri da Norcia, alle propaggini dei Monti Sibillini, a Subiaco, nell'alta valle dell'Aniene, fino a Cassino, nella valle del Liri, attraversando i luoghi più significativi della vita di san Benedetto da Norcia. 16 tappe attraverso sentieri, carrarecce, e strade a basso traffico, percorrendo valli e monti dell'Umbria e del Lazio".

(segue a pag. 6)





Il cammino è stato percorso da Luigi Sottocorno e Wanda Zucchi tra il 3 e il 15 giugno 2014. Ecco la sintetica relazione di Luigi: Dopo aver percorso il "Cammino di Santiago" nel 2013, questo anno 2014 mi è venuto il desiderio di affrontare un nuovo Cammino tutto italiano che è quello di San Benedetto da Norcia, che appunto parte da Norcia e arriva a Montecassino. Dopo aver esaminato diverse possibilità, ho scelto di andare a percorrere il "cammino di San Benedetto" raggiungendo Norcia Da Roma.

Prima tappa 3 giugno: Norcia - Cascia. Dopo aver dormito a Norcia il 3 giugno 2014, seguendo i consigli di Roberto, un addetto al percorso, partiamo per Cascia, ma la segnaletica non chiara ci ha fatto prendere il sentiero alto che però era molto bello, poi nel primo pomeriggio arrivo a Cascia e cena con Roberto in una buona osteria con piatti locali e anche a base di tartufo.

Seconda tappa 4 giugno: Cascia - Leonessa. Bella tappa con primo tratto sul bel sentiero di Santa Rita e arrivo a Roccaporena paese originario di Santa Rita. Quindi proseguimento verso la colma e l'Agriturismo del Capitano con sosta e ristoro. Proseguimento per Monteleone di Spoleto e pernottamento a Leonessa presso agriturismo.

Terza tappa 5 giugno: Leonessa - Poggio Bustone. Impegnativa: bellissimo percorso nel bosco di faggi, ma segnaletica non precisa e pernottamento a Poggio Bustone paese medioevale molto caratteristico.

Quarta tappa 6 giugno Poggio Bustone - Rieti Valle del Turano (km 20) Si raggiunge facilmente Rocca Sinibalda, ben ristrutturata e panoramicamente eccezionale.

Quinta tappa 7 giugno Rocca Sinibalda - Castel di Tora (km 20). Il panorama sul lago del Turano è spettacolare Ci fermiamo in un agriturismo privato molto ospitale con vista lago.

Sesta tappa 8 giugno: Castel di Tora - Orvinio (km. 16) Ci fermiamo presso il b & b "Il sorriso" Tappa impegnativa, ma molto interessante per il percorso montano e selvaggio con vedute mozzafiato.

Settima tappa 9 giugno: Orvinio - Mandela (km 20). Tappa lunga ma piena di suggestione per il continuo cambio di paesaggio con arrivo a Mandela cittadina molto viva e commerciale.

Ottava tappa 10 giugno: Mandela - Subiaco (km 29,8). Tappa lunga e per lo più su stradine poco frequentate e arrivo a Subiaco che presenta una parte medioevale molto interessante sia per il centro ben conservato che per il bel castello che domina il paese.

Nona tappa 11 giugno: Subiaco - Trevi nel Lazio (km30). Forse la tappa più interessante, poiché, uscendo dal paese di prima mattina, si può raggiungere il Monastero di San Benedetto per l'ora della santa messa alle 8.00, celebrata da due frati nella bellissima cappella affrescata dentro al Monastero Benedettino, molto spirituale. La tappa è lunga e molto bella dal punto di vista naturalistico poiché costeggia per circa 10 km il fiume Aniene dentro al Parco dei monti Simbruini.

L'arrivo a Trevi è veramente affascinante, con questo paese medioevale ancora molto ben conservato.

Decima tappa 12 giugno: Trevi nel Lazio - Colleparado (km 34) Percorso lungo e affascinante per l'attraversamento di un bel bosco e, dopo aver raggiunto Vico nel Lazio e Guarcino, arrivo a Colleparado con il suo centro storico tutto medioevale.

Undicesima tappa 13 giugno Colleparado - Casamari (km 25) Percorso lungo ma interessante per le due Certose di Trisulti e Casamari costruite dagli instancabili Cistercensi.

Dodicesima tappa 14 giugno: Casamari - Arpino. Tappa molto tranquilla e senza particolari difficoltà con arrivo a questo bel paesone dell'interno laziale.

Tredicesima tappa 15 giugno: Arpino - Montecassino (km 20). Bellissimo percorso con arrivo affascinante verso l'Abbazia.



Rocca Sinibalda



Subiaco Monastero



Lago del Turano



Trisulti: la Certosa

La Credenziale

SB. 16 695

Associazione Amici del Cammino di qui passo Francesco
Via dei Franceschi 1
00018 Arpino (FR) Italia
www.amici.cammino.it

Ha: *Chiesa Riformata* quest
WANDA ZUCCHI
questo pellegrino

Con la Benediczione di Mons. Giovanni Maria Montecassino
Arcivescovo di Spoleto e Viterbo
Credenziale valida per il Cammino di San Benedetto

In: *Caput peregrinationis*
per viae *Sancti Francisci*
ad *Limina Obviti Sancti Michaelis*
et ad *Limina Sancti Benedicti*

Initium peregrinationis
In: _____ Di: _____

Finis peregrinationis
In: _____ Di: _____

Operat in his litteris sigilla viarum loci impiorum
et testimonium liberis

RED AND BREAKFAST
PARADISE HOUSE
Via V. Caporali, 1 - 02018 Montecassino (TR)
Tel. 0746/211111

Albergo "Montecassino" - "Il Parco"
Montecassino (TR) - 02018
Tel. 0746/211111

NOTEL "IL CAPITANO" d'ARPINO
"Il Capitano"
Via V. Caporali, 1 - 02018 Arpino (FR)
Tel. 0746/211111



T b

Il racconto di Wanda Zucchi
Desideravo cimentarmi con un "cammino". Per sostenere questa prova mi sono affidata alla compagnia di un amico che aveva già affrontato questa esperienza nel Cammino di Santiago.

Con zaino in spalla e gambe sicure pensavo di essere preparata per questa avventura. L'impatto è stato duro per i primi giorni, poi ho capito in quali errori incorrevo.

Son stata tentata di abbandonare, ma poi ho stretto i denti ed ho proseguito.

Paesaggi splendidi che ho attraversato su sentieri spesso sassosi. Camminavo con negli occhi il verde delle montagne, dove il silenzio è sovrano. Ho provato paura sulle discese di sassi, ma il mio compagno di viaggio mi ha fatto superare le difficoltà dandomi una mano e spronandomi. Abbiamo incontrato molte persone nel nostro pellegrinaggio, e il contatto umano ha lasciato in noi una forte emozione. Mi ha colpito la visione delle Abbazie benedettine nella loro imponenza e nella loro bellezza e in particolare ricordo l'emozione provata assistendo ad una messa, che ci ha confortato, nella chiesa dell'Abbazia di Subiaco. Ricordo in particolare il sentiero di Santa Rita di 5 chilometri: un antico sentiero medievale, che si sviluppa a mezza costa e domina dall'alto i prati e la Valle del Fiume Corno per raggiungere Roccaporena e, superata la colma, l'Agriturismo Colle del Capitano con ottima cucina. Molto suggestiva la tappa da Poggio Bustone a Rocca Sinibalda dove abbiamo fatto tappa, a Belmonte in Sabina, presso un agriturismo molto ospitale che ho raggiunto dopo una salita faticosa. Ma poi, raggiunta la meta, era come essere in paradiso, lontani dal mondo, circondati da montagne di verde.



Colle del Capitano

Il percorso è segnato solo con il simbolo sulla strada, non ci sono frecce, ma per ogni tappa è reperibile un addetto che fornisce indicazioni sul percorso stesso. Ho imparato a soffrire, e anche a vincere le mie paure.

Wanda Zucchi

CAMMINO "DI QUI PASSÒ FRANCESCO"

...e dopo la "Via della Costa"*

Fotocronaca di Flavio Colombo: 350 km tra LA VERNA, GUBBIO, ASSISI ...fino a RIETI



Diciotto giorni con lo zaino in spalla, tra Toscana, Umbria e Lazio tra foreste millenarie e vallate ricche di arte e storia. Dai luoghi più noti a quelli meno famosi, ma altrettanto affascinanti come gli eremi del Cerbaiolo e di Montecasale.

Un itinerario a tappe percorrendo i luoghi degli avvenimenti fondamentali della vita di S. Francesco: terre dalla natura magnifica e luoghi dello Spirito che i pellegrini percorsero secoli prima di recarsi a Compostela.

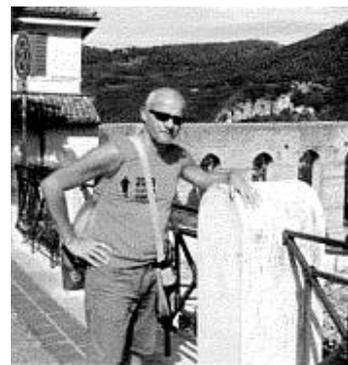
Questa volta la colpa è di Gabriella di

Alba, che ha postato su uno degli ormai numerosi siti internet di Cammini/Pellegrinaggi/Trekking alla ricerca di compagni di viaggio. Siamo stati Andrea di Saronno, Claudia e Marco di Arezzo ed io a dividerne la fatica.

E così il martedì 5 agosto, al mattino presto, dopo le Lodi e la Benedizione del Pellegrino al santuario de La Verna (AR),ove si compì il mistero delle stimmate, cantato da Dante (mai nella storia era accaduto un fatto simile), ci ritroviamo, con i nostri 7-10 kg di zaini sulle spalle, ad iniziare questa esperienza che rimarrà per noi certamente indimenticabile.

Nei due giorni seguenti ci ritroviamo a visitare incantevoli eremi: prima quello di Cerbaiolo, che S. Francesco nel 1216 scelse come sede della prima famiglia Francescana e l'indomani quello di Montecasale, dove accadde l'episodio "del cavolo": *"Arrivarono due ragazzi e Francesco disse loro di piantare dei cavoli con le radici all'insù. Il ragazzo che non eseguì le dritte di Francesco fu rimandato da lui al lavoro dei campi, l'altro fu accolto in comunità"*.

Dal quarto giorno iniziano le tappe impegnative: 27 km per circa 8 Ore di cammino con arrivo a Città di Castello, ricco borgo di grande interesse. Il giorno successivo un emozionatissimo Marco ci lascia: i quattro giorni condivisi in questa intensa esperienza hanno lasciato il segno.



Ci attende la tappa più lunga, 29 km per 9 ore, ma decidiamo saggiamente, vista la fatica che inizia a farsi sentire, di fermarci prima, a Pieve de Sadi, dove, con oltre 100 km di cammino alle spalle, tra verdissime e silenziose colline, ci attende la piacevole "casa vacanze Il Pioppo" gestita dai non più giovanissimi, ma gentilissimi, Davide e Marisa. Indimenticabile la loro cena, quanto ci vuole per affrontare sotto il solleone del giorno seguente il viaggio verso Gubbio dove ovviamente visitiamo la chiesa di S. Francesco e quella della Vittorina, nota per il famoso episodio del lupo. Gubbio è incantevole (si consiglia il ristorante "Il Bargello").

L'arrivo ad Assisi al nono giorno di cammino, il 13 agosto, alla soglia dei 200 km, non può che essere ricco di soddisfazioni ed emo-



zioni, incomprensibili per la numerosa folla che si assiepa nella piazza antistante la Basilica.

Segue a pag 8

Dopo una mezza giornata di meritato riposo, la visita alla Basilica guidata da un francescano argentino, conoscente ed amico di Papa Francesco, è di elevato interesse: I numerosissimi e incantevoli dipinti di Cimabue, Giotto...la tomba del poverello e dei suoi fedeli amici...l'intensa emozione di calpestare e toccare con mano i luoghi vissuti da S. Francesco e i suoi alla Porziuncola...riempiono il cuore e lo spirito.

Dopo un paio di giorni di riposo, comunque dedicati alla visita della città, il gruppo di partenza perde altri due compagni d'avventura: Andrea e Gabriella. Restiamo Claudia ed io, ma proseguiamo con altri amici conosciuti lungo il percorso. Abbiamo avuto modo di incrociare un gruppo di Rho, uno di Milano, baresi, veneti, napoletani, tedeschi, austriaci.

La ripartenza prevede il transito nei borghi medievali di Spello, dove una fontanella di ottima acqua sorgiva ripaga lo sforzo, poi Foligno, ove vengo a conoscenza dell'interessante spiritualità della Beata Angela, tanto che nella chiesa Francescana dove vengono conservate le sue spoglie acquisto un interessante libro in merito consigliatomi da uno sei frati della congregazione; infine Trevi. Tutte con le loro uniche viuzze.

Nella più famosa e modana Spoleto non si possono non visitare l'incantevole Duomo, dove è ancora perfettamente conservata la lettera autografa di Francesco a frate Leone, un foglietto rettangolare di pergamena di 13x6cm.

Nelle ultime tappe che portano prima nella provincia di Terni poi fino alla meta finale di Rieti, con oltre 250 km alle spalle, e ancor più negli ormai "cotti" piedi, è la fatica a farla da padrona, ma ciò non mi esime dall'apprezzare ancora una volta gli incantevoli luoghi vissuti da Francesco e i suoi: Monteluco, la Romita, lo Speco di Narni, Greccio e Fonte Colombo (guarda caso). Tutti luoghi, eremi, ricchi di incontaminata natura e sacralità. Ripidi sentieri che da grandi prati si immergono in fitti e cupi boschi di lecci, incrociando grotte e "ville": tanto da portar Francesco ad affermare: "Non ho mai visto nulla di più esaltante!".

Quindi come non chiudere con un'altra affermazione del Poverello di Assisi in merito alla vera e tanto conclamata Perfetta Letizia: "Frate Leone, scrivi qual è la vera letizia... ..ingressi nell'ordine...no...conversioni, grazie...no,...guarigioni, miracoli...no,...notte, freddo, fango, ferite, picchiato, insultato, disconosciuto, respinto...Ebbene, se io avrò avuto pazienza e non mi sarò conturbato, io ti dico che qui è la vera letizia e qui la vera virtù e la salvezza dell'anima."!

Non rimane che il proposito di unire i due cammini (Liguria e Umbria) con un cammino Toscano.

Flavio Colombo

*Chi desiderasse leggere in rete la relazione di Flavio Colombo sulla "Via della costa" in formato pdf può arrivare alla pubblicazione collegandosi al sito WWW.RETECAMMINIFRANCIGENI.EU →CAMMINI STORICI →VIA DELLA COSTA →DIARIO DEL CAMMINO.



↳ Puntaspilli

Nel n. 110 de **IL PUNGOLO** abbiamo dato voce all'osservazione del nostro collaboratore Francesco Vanoli che lamentava la cancellazione ingiustificata del Nepal dall'elenco delle nazioni facenti parte della IVV.

È con grande soddisfazione che, esaminando l'annuario FIASP 2015, possiamo leggere che il Nepal è tornato nel novero degli stati aderenti alla IVV come si può evincere dall'inserito di pag.35 che qui riportiamo:

STATI ADERENTI ALLA IVV: Andorra, Australia, Austria, Belgio, Brasile, Canada, Cina, Cipro, Corea, Croazia, Danimarca, Estonia, Finlandia, Francia, Germania, Giappone, Gran Bretagna, Grecia, India, Indonesia, Irlanda, Islanda, Italia, Lettonia, Lichtenstein, Lituano, Lussemburgo, Malta, Namibia, Nepal, Norvegia, Nuova Zelanda, Paesi Bassi, Paraguay, Polonia, Portogallo, Repubblica Ceca, Russia, Saipan, Slovenia, Spagna, Stati Uniti D'America, Sud Africa, Sud Tirolo, Svezia, Svizzera, Ungheria.

Ci proponiamo di presentare, dando voce al nostro collaboratore Francesco Vanoli, la descrizione dei percorsi circolari Nepalesi che lui stesso ha contribuito a tracciare e ha collaudato personalmente.

IL PUNGOLO <i>Organo di chi cammina anche con la testa</i> Via Broggi 15 - 20129 MILANO FAX 02 45473796 E mail: ilpungolo@hotmail.com	IN REDAZIONE: Wanda Zucchi Franca Tarantola (impaginazione e grafica) Enrico Maestri (disegni e vignette)	CORRISPONDENTI PER: Veneto: Giannino Emanuelli Marce estere: Francesco Vanoli Rapporti con la scuola: Paola Sensi
	COLLABORATE CON NOI QUESTO FOGLIO È A DISPOSIZIONE DI CHIUNQUE VOGLIA FAR SENTIRE LA PROPRIA VOCE	

**Se desiderate ricevere
IL PUNGOLO nella vostra
casella di posta elettronica
comunicateci
l'indirizzo e mail**

Se vuoi leggere **IL PUNGOLO** on line collegati a www.camminandoeuropa.wordpress.com e clicca su **IL PUNGOLO**