

Sul Cammino di Francesco

da Rieti ad Assisi

23 – 30 giugno 2013



Domenica, 23 giugno

Si parte presto da Rescaldina, alle 8. Trenord e poi Italo da Garibaldi.

Ci piace di più il Frecciarossa, ma Italo arriva giusto alla stazione Tiburtina, dove abbiamo appuntamento con Elisabetta, che arriva da Cassino dopo aver fatto una settimana con i suoi amici scout del Masci.

A Roma, fuori della stazione, c'è il capolinea dei pullman della CO.TRA.L che ci porterà a Rieti.

È un altro mondo, si passa dal quasi moderno e pulito dei treni ad alta velocità, alla cashba di Roma, calda e sporca. (Il neo-sindaco Marino dovrà lavorare un bel po'!)

I nostri compagni di viaggio sono un misto di razze: la Roma multietnica.

Si viaggia con un bus di linea urbana per fare un centinaio di chilometri. Sporco, con sedili durissimi, sospensioni quasi inesistenti ed un autista che va a tutta manetta.

In un continuo sbalottamento attraversiamo la periferia romana, squallida al punto giusto. Ci immettiamo sulla Salaria con il nostro pullman in stile "sudamericano".

Lasciata Roma si attraversa la campagna laziale e si inizia a salire attraverso le gole dei Monti Sabini. Da queste parti, gli antichi romani hanno compiuto il famoso "Ratto delle Sabine" per procurarsi un po' di donne. Vuoi vedere che i leghisti hanno preso spunto da questo episodio per il loro slogan "Roma ladrona"? Mah.

I cocuzzoli che si intravedono dai finestrini opachi, sono tutti sormontati da piccoli paesini.

A Rieti alloggiamo in un Bed & Breakfast: "La bifora del medioevo", un gioiellino gestito da Paola, una signora molto gentile che ha arredato il locale con un sacco di belle cose, di gusto e, spesso, riciclate o recuperate da un piazzuola di smaltimento rifiuti, come fa spesso Elisabetta! C'è anche una bellissima corona di fiori fatta con tante perline colorate. Paola ci dice che è del 1938 ed è stata una corona di fiori per il carro funebre di un suo parente emigrato a Parigi.



Facciamo un giro per Rieti. Questa sera c'è la processione dei ceri con la statua di Sant'Antonio.



La processione parte dalla chiesa di San Francesco, chissà perché! E' la classica processione del centro-sud, con i penitenti vestiti di nero e le donne, sempre in nero, che portano dei grossi ceri accesi, sfilando ai lati del Santo. Con il risultato che al termine della processione, i lati della strada sono tappezzati con uno strato di cera che mette a rischio la stabilità dei pedoni.

Prima della processione le vie principali della città erano state decorate con "l'infiorata" mista,

una specie di mandala fatto di ghiaietto sottile e colorato e di petali di ginestra, di ortensia e di altri fiori.



Peccato che il tutto duri solo il tempo di fare l'infiorata, perché al passaggio della processione, tutto viene distrutto, proprio come per i mandala tibetani. Ma forse è proprio questo il fascino dell'infiorata, segno del tempo che passa e va, come la bellezza.

Per cena, dopo un lungo girovagare alla ricerca di un ristorante aperto (sembra che i ristoratori siano tutti alla processione!) troviamo un ristorante con cucina pugliese: "Baccus", ancora tutto vuoto; l'unica persona presente, padre e marito, chiama al telefono le cuoche, figlia e moglie, che sono alla processione. Arrivano trafelate e ci preparano delle ottime orecchiette con pomodorini e caciotta. E brava Marianna, la figlia cuoca.

Prima di tornare al B&B facciamo in tempo a vedere l'"Ombelicus Italicus" cioè il centro dell'Italia, secondo i reatini, che si trova in una bella piazzetta, Piazza San Rufo.

E poi incontriamo ancora Sant'Antonio che sta per essere riportato in chiesa in un tripudio di luminarie molto "terrone". Sono le 22 ed è dalle 18 che lo stanno portando in giro per la città con tutto l'ambaradan di ceri, penitenti, donne in nero, bande (3), autorità comunali e provinciali e varie forze dell'ordine, comprese di carabinieri in alta uniforme *con i pennacchi, con i pennacchi...*

Si va a letto, ma non è finita, a mezzanotte parte la sarabanda dei fuochi artificiali e, finalmente si può dormire!



Lunedì 24 giugno

Oggi si parte per l'Eremo di Greccio, che vediamo molto, molto lontano, dall'altra parte della valle, a 23 Km.

Partenza alle 6,15. Attraversiamo Rieti, addormentata e con le strade coperte di cera. Usciamo dalla città costeggiando il fiume: il Velino, poi faremo un bel pezzo di provinciale. Non è la Cassia ma è abbastanza battuta.

Colazione in un baretto sulla strada e poi via, verso Contigliano, che si intravede in lontananza. A 4 Km dal paese abbandoniamo la strada provinciale (finalmente!) e ci inoltriamo in un bel sentiero che attraverserà prati e boschetti di querce.

Si sale lentamente e si arriva a Contigliano da dietro, raggiungendo la parte vecchia, situata su un cucuzzolo. E' molto antica e ben conservata, è un borgo con palazzi che secondo me risalgono al 6/700, e forse anche prima, una imponente collegiata chiusa, e una sensazione di "day after", non c'è in giro anima viva, eppure son solo le 11!



Scendiamo nella parte bassa, un paesino insignificante che si snoda lungo la provinciale, senza una piazza. Ci attacca bottone un locale che dice di vivere nel borgo antico. E' un simpatizzante della Lega e ballerino attempato, uno di quei vecchi che si vedono nelle trasmissioni sul liscio alle TV locali. Che cialtrone!

Facciamo uno spuntino in un bar, più che altro per pisciare, un locale che è un ammasso confuso delle cianfrusaglie più disparate, con la pretesa di essere "caratteristico".

Chiunque ci incrocia e parla con noi, inizia con il tedesco, probabilmente sono i pellegrini più diffusi.

Usciamo dal paese e ci avviamo verso Greccio, affrontando una dura salita in mezzo ai boschi, che faticaccia!



A metà strada passiamo di fianco all'Abazia di San Pastore. Molto bella, restaurata di recente, completamente deserta, fatto salvi due operai che stanno smontando un ponteggio e un vecchio cane da guardia che, stancamente ci lancia qualche abbaio, più che altro per giustificare la sua presenza. Non capiamo a che cosa sarà destinata, a mio parere è stata ristrutturata come un albergo di lusso. Mah, bisognerà indagare.

Alla fine della salita, un po' stanchi, arriviamo a Greccio. La troviamo invasa da 2 pullman di giapponesi. Sono accompagnati da 2 frati e sono cattolici. Fotografano tutto quello che vedono, in chiesa fotografano un fonte battesimale moderno e insignificante ma trascurano un affresco di scuola giottesca. Che barbari!

Greccio è un piccolo borgo medievale, ben conservato, niente di più.

Un ora dopo siamo all'Eremo, abbarbicato sulla parete della montagna. E' il posto dove ha vissuto per un po' San Francesco, si può visitare la sua cella, una piccola caverna nella roccia, tanto piccola che non ci si può nemmeno sdraiare. Con il passare del tempo, intorno alla piccola caverna è cresciuto un piccolo convento, una struttura scavata nella pietra, con le cellette dei frati, una piccola chiesetta con annesso coro, tutto in legno.



C'è anche il posto dove si narra che Francesco abbia messo in scena il primo presepe della storia. In un'altra parte dell'Eremo c'è una ricca collezione di presepi, di tutte le fatture e provenienti da tutto il mondo. Non manca il negozio di souvenir francescani, preso d'assalto dai turisti giapponesi. Il frate(?), che gestisce il negozio con una suora, sta facendo un ordine, per telefono, dei pezzi esauriti: "... mandami un po' di Cristi,... si,

quelli da 30 centimetri e quelli da 45...". Cosa c'entra tutto questo con San Francesco? Boh.

Noi siamo ospitati in una casetta ai piedi dell'Eremo. Molto spartana. Elisabetta insiste per lasciare un donativo di 30 euro. A me sembrano troppi, ma tant'è...

Un po' di relax sui letti a castello. Nel frattempo si scatena un temporale che abbassa di molto la temperatura, qui siamo a 600 metri.

A cena ci ritroviamo con un altro pellegrino che arriva da Assisi. Ci siamo rifugiati dalla pioggia in un ristoro vicino all'Eremo.

Mangiamo un ottimo piatto di spaghetti, aglio olio, peperoncino e basilico. Il ristoro è gestito da un profugo Kossovoro che sembra uno di Greccio, e che parla come tale, con la cadenza giusta. Ci racconta un po' della sua storia di profugo, odia i serbi! Come dargli torto?

Un suo cliente ci spiega che l'Abazia di San Pastore è stata comprata da un tal Antonacci di Rieti, impresario edile, che l'ha ristrutturata come albergo e centro congressi di lusso, una storia di soldi. Ti pareva!!



Con Carlo, il pellegrino di Milano, ci scambiamo un po' di esperienze, scopriamo che ha conosciuto Bruno Ferrario, che ci ha appena lasciati. Mi fa piacere ricordare Bruno con persone che l'hanno stimato, in questo posto.



Martedì 25 giugno

Partenza alle 6,30, il sentiero parte da dietro l'Eremo. Dei boscaioli che stanno lavorando alla manutenzione del bosco, ci dicono che, a causa del temporale della sera prima, il sentiero è impraticabile, pieno di “fanga”, ci consigliano di fare un giro più lungo, tornando verso Greccio per poi risalire la montagna, ma noi non ci facciamo intimorire e, *fanga o non fanga*, arriveremo a Stroncone!

Infatti, con un minimo di attenzione, il sentiero è praticabile.

Si sale per un ora, dai 605 metri dell'Eremo ai 1.000 metri del passo che fa da confine tra il Lazio e l'Umbria.

Poco prima di arrivare in cima siamo colti da un momento di incazzatura: un *pirra* ha buttato un vecchio televisore sul bordo del sentiero! Ma come si fa soltanto a pensare di fare la fatica di portarsi dietro 10 chili di televisore da 20 pollici su un sentiero di montagna e poi buttarlo.

È proprio vero che la mamma dei cretini è sempre incinta!

Per fortuna la natura ci vuole bene ed è più forte di tutti i cretini della terra, dopo il passo il sentiero si allarga in un pianoro bellissimo, circondato da prati e boschi di querce con un sottobosco di felci. Su un sentiero così camminerai per tutto il giorno, senza sentire la fatica.

Si vedono tracce di cinghiali, *boasce* enormi e candide mucche chianine al pascolo.



Dopo 3 Km di questo paradiso arriviamo ai Prati di Stroncone, dove troviamo un campeggio residenziale, di quelli con roulotte con annesso bungalow e giardinetto recintato, che ormai è diventato un piccolo villaggio stanziale.

E qui inizia anche l'asfalto, con una lunghissima discesa che porta a Stroncone.

Ai lati della strada notiamo dei vecchissimi castagni, rugosi e contorti come degli ulivi.

Incrociamo tre pellegrine che arrivano dallo Speco di Narni, molto affaticate dalla salita.

Dopo un Km di asfalto prendiamo un sentiero con un fondo molto sassoso, su cui bisogna camminare con molta attenzione per non rovinarsi le caviglie. È tutto in discesa e attraversa un bellissimo bosco di lecci.



Scopriremo dopo che lungo il sentiero ci sono varie reliquie di San Bernardino da Siena, uno dei seguaci di Francesco. Noi ci accorgiamo solo della roccia di muschio che gli ha fatto da sedia, e del Ginocchio del Santo, una cavità in una roccia dove San Bernardino, sentendo le campane dell'Angelus, ha posato il ginocchio per pregare.

Così si dice.

A turno, appoggiamo anche noi il nostro ginocchio nella cavità.

Arriviamo un po' stanchi a Stroncone, abbiamo fatto solo 13 Km ma molto impegnativi.

È mezzogiorno e ci sediamo in una bella piazzetta, all'ombra di due maestosi tigli, e consumiamo il nostro parco pranzo: pane, bologna, fontina e pomodori. Parco ma buono!

Stroncone è un bellissimo borgo medievale che sorge su un cucuzzolo attaccato



alla montagna da cui siamo scesi. È un intrico di viuzze, di scalinate e di case una sopra l'altra, tutto ben conservato e vissuto. È una delle tante perle sconosciute del nostro Paese.

Chiedo al centralinista del comune, che ha l'ufficio aperto su una delle tante piazzette, indicazioni per raggiungere Collescipoli, la nostra meta di oggi.

Sono 2 Km, tutti su strada asfaltata, sono le 14 e fa molto caldo, però ci

tocca andare!

Collescipoli è un'altra perla, tanto per cambiare! È adagiata su un cucuzzolo vicino a Terni, sembra una balena rovesciata.

Le vie principali sono dedicate ai Garibaldini, non a Garibaldi.

Da un residente-ciclista-compagno ci facciamo raccontare qualche cosa sul paese. Scopriamo che due dei garibaldini citati nei nomi delle vie sono di Collescipoli, uno, un certo Masi, era addirittura il braccio destro di Garibaldi.

A Collescipoli, fino a qualche mese fa, c'era la facoltà di Economia aziendale dell'Università di Perugia. Adesso è chiusa e sono rimasti solo due bei palazzi vuoti e chiusi. Sembra per problemi economici.

Nella piazza davanti alla ex università, ci sono 6 ragazzini di 10



anni che si divertono un sacco con il gioco di “*acqua acqua, fuochino fuochino*”. Senza un adulto a rompere le scatole e nessuna apparecchiatura elettronica. Sembra un miracolo!

Hanno iniziato a giocare alle 18 e adesso, mentre scrivo sono le 22, non hanno ancora finito, li sento schiamazzare sotto le finestre dell'*Ostello dei Garibaldini* dove dormiamo.

Questa sera la cena è stata una sorpresa. Dato che di ristoranti o pizzerie non ce n'è (chiusi per turno o definitivamente per mancanza di clienti), la ragazza dell'Ostello ci consiglia di chiedere ad un bar/alimentari se ci preparano qualche cosa.

Così vado in questo posto, un micromarket con annesso microbar in un bugigattolo che si affaccia su un vicioletto. La proprietaria mi dice che sì, può prepararci una pasta, perché oggi cucina anche per i suoi amici, dato che tutti i martedì si ritrovano a cena insieme.

Così, alle 20, ci ritroviamo nel vicioletto occupato con tavolini, in compagnia di questo gruppo di amici e di qualche gatto randagio, a mangiare un'ottima pasta all'amatriciana e una costoletta.

Il tutto per 10 euro in tre!

Qui si che sanno godersi la vita.

Sono le 22,30 e i ragazzini giocano ancora, si sentono le loro voci e, in sottofondo, le voci degli adulti che chiacchierano tra di loro.

C'è un piccoletto che da un'ora fa su e giù per la piazzetta con un monopattino. Smetterà alle 23,30.

Si vede che da queste parti non hanno il televisore, oppure che sanno vivere meglio!



Mercoledì 26 giugno

Alle 6,30 si parte per la Romita di Cesi.

La ragazza dell'ostello ci ha preparato un sacchettino a testa con acqua, succo di

frutta, una crostatina e un mela; il sacchetto chiuso con una caramella. Che gentile.

Ieri sera, con il navigatore del mio cellulare ho ricostruito la mappa del percorso che dobbiamo fare. Meno male, perché è un po' un casino, e la guida della Serracchioli non aiuta.

I primi 5 Km sono nella zona industriale di Terni, squallida e sporca



come tutte le zone industriali.

Ci fermiamo a fare colazione in un bar situato in mezzo ai vari capannoni. Le due bariste sono simpatiche e con la “mercanzia” in vista: anche l'occhio vuole la sua parte e d'altra parte qui siamo in una zona con molti camionisti... e si sa che il camionista contento consuma di più. Con il massimo rispetto per le due ragazze.

Sanno gestire bene le pubbliche relazioni. E sono anche spiritose: nei bagni ci sono due avvisi:

- Fai come gli indiani: non lasciare tracce!
- Quello che hai in mano non è un idrante, e per terra non c'è nessun incendio!

Ripartiamo per Cesi, scavalcata l'autostrada ci lasciamo alle spalle le brutture della zona industriale e iniziamo una lenta ma inesorabile salita per strade secondarie, quasi sempre all'ombra di grosse querce.



Alle 11 arriviamo a Cesi, abbastanza stanchi.

Ci fermiamo in paese, ad un belvedere affacciato sulla valle del Nera, con sullo sfondo la città di Narni. Consumiamo il nostro solito e frugale pasto a base di pomodori, pane, *bologna* e formaggio e, a mezzogiorno in punto, partiamo per la Romita.

3 Km di strada asfaltata e poi iniziamo a salire per un sentiero immerso nel bosco.



Come sempre, bosco bello ma molto faticoso. È una foresta di lecci, alcuni centenari, che purtroppo, per la fatica, non riusciamo a gustare completamente.

Il sentiero, contrariamente alle mie preoccupazioni (teniamo conto che stiamo facendo il percorso in senso contrario) è ben segnalato; non c'è possibilità di sbagliare.

Alle 14, con la lingua fuori e ben stanchi, e con un temporale che incombe, arriviamo alla Romita di Cesi.

Siamo accolti con molta allegria, in parte alcolica, da Frate Bernardino e da alcuni ospiti e volontari. C'è anche un piatto di pasta che ci aspetta, ma ormai siamo già a posto e vogliamo solo rinfrescarci e riposare un po'.

Il posto è veramente bello. È un convento che risale all'anno mille, qui San

Francesco ha composto alcune delle sue cantiche.

Nel 1800, a seguito delle requisizioni dei luoghi sacri da parte delle autorità repubblicane, era stato abbandonato dalla comunità di frati ed è andato in decadenza, con il bosco che pian piano ha preso il sopravvento.



Vent'anni fa Frate Bernardino ha trovato la Romita in condizioni disastrose: tetti sfondati, sterpaglie dappertutto, vipere e animali vari: una rovina, ben documentata da alcune foto esposte nei corridoi del convento.

Il frate, con l'aiuto di un bel po' di volontari, gran parte stranieri, si è dato da fare e in vent'anni di duro lavoro ha risanato tutto, rispettando la struttura originale.

Ora è una bella abazia che ospita pellegrini e chiunque cerchi un po' di pace e di solitudine.

Non c'è elettricità (fatto salvo un impianto fotovoltaico che carica le batterie per la sera) ma c'è l'acqua corrente, nel senso che devi correre a prenderla con il secchio alla cisterna, se vuoi lavarti o se vuoi usare i servizi.

Ma va bene così!

Mentre ci rilassiamo un po' si scatena il temporale che ci ha minacciato per l'ultima parte del sentiero. È bello stare sdraiati sulla branda della nostra celletta mentre fuori si scatena la bufera.

Dalla finestra della nostra cella vediamo l'enorme cedro che sovrasta tutta la Romita; ai suoi piedi una grossa gradinata in legno piena di vasetti di basilico ed aromi vari, una piccola parte dell'orto che viene coltivato da Fra Bernardino e dai suoi ospiti.

Dopo il temporale giro un po' per la Romita, è un posto affascinante, pieno di storia e di storie.



Ci sono orti, pollai e recinti con pecore, capre e un asino che si fa sentire con il suo ruggire. C'è una piccola biblioteca ma ben fornita, con testi in varie lingue.

C'è una piccola chiesetta di 2 metri per 2 del X° secolo. Dentro non c'è niente, nessun affresco, solo un piccolo altare fatto da due pietre, una sopra l'altra, e un crocifisso di legno molto grezzo.

Entrandovi mi sento accolto da un senso di pace che non ho mai provato. La povertà di questa chiesetta mi fa sentire a mio agio, mi siedo su una sedia e sto' lì in

contemplazione. È una sensazione che non ho mai provato in nessuna delle ricche e belle chiese che ho visitato finora.

Alla Romita c'è un'altra chiesetta, quella ufficiale, un po' più grande e più curata. Dentro c'è anche un armonium.

La tentazione è troppo forte: devo suonarlo!

Parto con "Dolce sentire". Qualcuno mi chiede di continuare, proseguo con "Let it be" e con qualcos'altro.

Ad un certo punto arriva uno dei volontari che aiutano Fra Bernardino, mi picchia sulla spalla e mi dice che se voglio suonare, prima devo chiedere il permesso a Fra Bernardino.

Non so se è un eccesso di zelo, ma, se le regole sono queste, qui c'è qualche cosa che non funziona.

Va bene che sono ospite, e che in un convento ci sono delle regole da rispettare ma per me, la musica è una lode al Signore e dover chiedere il permesso per lodare Dio, non mi sembra una cosa saggia!

Alle 19,30, in chiesa, c'è la preghiera delle Lodi, a lume di candela perché l'impianto fotovoltaico si è guastato e non ha caricato le batterie che forniscono un po' di luce alla sera. Meglio così, l'atmosfera ci guadagna.

In linea con l'insegnamento di Francesco, anche due dei tre cagnoloni della Romita partecipano alla preghiera.



Ho chiesto se potevo essere utile con l'impianto fotovoltaico, ma preferiscono fare da soli, domani arrivano i tecnici.

Anche la cena è a lume di candela. Fra Bernardino ha rielaborato la pasta avanzata a mezzogiorno con un po' di aglio e pomodoro. Ci sa fare in cucina.

A tavola tiene su il morale con barzellette a sfondo religioso e tenta di intavolare una discussione sul nuovo papa, ma con poco successo.

Alle 21, al buio e con la luce della pila, tutti a letto.

Giovedì 27 giugno

Fra Bernardino, alle 6, suona la sveglia con un Ikembe (una specie di piccolo xilofono africano) che lui chiama Marimba.

Ho la possibilità di parlargli a quattr'occhi per chiarire la storia dell'armonium. Si svela così che era proprio una questione di eccesso di zelo e di servilismo. Infatti lui

mi dice che ho fatto bene a suonare, dato che so suonare!

Della serie, come avrebbe detto il grande Jannacci: "Quello che hanno in chiesa Bach che suona l'organo e gli dicono di smettere perché non rispetta le regole!"

Oggi partiamo un po' più tardi, perché vogliamo vedere la Romita con un po' di sole.

Nell'orto stanno lavorando i volontari/ospiti. Il pollaio questa notte è stato visitato da una volpe che però non ha fatto vittime. Scopriamo un bellissimo belvedere che si affaccia sulla vallata di Cesi.

Alle 6,30 le Laudi, sempre in compagnia dei cani. Bernardino fa delle riflessioni semplici, ma efficaci.



Poi a colazione, dove parliamo un po' con Maddalena, una signora tedesca di Friburgo, che da marzo fa la volontaria alla Romita. Dice che sta provando, perché vuole trasferirsi qui. Vuole avere il tempo per riflettere.

Si riparte alle 8,30, oggi ci aspettano 28 Km.

Camminiamo per tre ore nei soliti bei boschi di lecci e querce, intervallati da rari prati e punteggiati dal giallo-verde di grossi cespugli di ginestre.



Siamo in continua anche se lenta discesa, e si cammina facilmente, anche se bisogna stare attenti alle caviglie.

Ogni tanto, sfiorando i rami di quercia o di ginestra, riceviamo una piccola doccia rinfrescante, residuo del temporale del giorno prima.

Incrociamo tre ragazze ungheresi che salgono alla Romita con l'intenzione di proseguire poi per Collescipoli.

La vedo un po' difficile, perché,

quanto per noi la discesa è facile, per loro la salita è dura. Auguri!!!

Alle 13 arriviamo al primo paesino: Fogliano. Siamo in cerca di un bar e di un po' d'acqua. Non c'è niente, né bar né fontanelle.

Una coppia di anziani che abita in una delle prime case del paese ci dice, in un modo diffidente e sgarbato, che in paese non c'è niente, se proprio vogliamo, possiamo tornare indietro di 5 Km, a Macerino, può darsi che lì ci sia una fontanella pubblica! Nonostante facciamo capire che stiamo cercando solo un po' d'acqua, non

ci offrono niente.

Ci sediamo sulla panchina della fermata del pullman per mangiare quello che ci è rimasto: carote, pomodori e mele.

Ci si avvicina la moglie dei due “*tignosi*” e ci suggerisce di “*rubare*” un po' di acqua dal rubinetto di una casa vicina, tanto i proprietari sono via e non possono vedere.

Restiamo basiti dal livello di bassezza a cui può arrivare l'animo umano!

Si riprende la discesa su strada asfaltata e a Mogliano, il borgo successivo, troviamo una bella fontanella di acqua fresca che ci riconcilia con il mondo.

Arriviamo infine a Baiano, ormai sulla statale, a 8 Km da Spoleto. Decidiamo di essere troppo stanchi per affrontare il tragitto a bordo strada, senza banchine e con il traffico che ci sfreccia a fianco sfiorandoci.



Cerchiamo un mezzo pubblico che ci porti a Spoleto e troviamo Filippo che ci offre un passaggio con il suo Ulisse Fiat. Accettiamo ben volentieri e, mentre ci porta al Monastero dell'Angelo, dove dormiremo, ci descrive tutti gli Eremi e i Conventi della zona.

Grazie Fra Filippo!

Al convento ci accoglie suor Corinne, una religiosa filippina. Il convento ospita 5 suore, 3 anziane e due giovani filippine.

È praticamente un albergo; domani, 28 giugno, primo giorno del Festival dei due Mondi, ospiterà 120 americani. Senza pagare IMU e per 25 euro a testa per dormire e colazione! In Nero!

A Rieti, Paola, per la stessa cifra ci ha ospitati meglio, e ci paga pure letasse.

Un breve tour di Spoleto. Ci siamo stai 35 anni fa ma non ci ricordiamo niente, tranne il duomo con la grossa conchiglia che chiudeva il palco dei concerti del Festival.

Buona cena alla “locanda dei Tre Duchi” dove ci riforniamo anche di pane e salame per il giorno dopo.

Venerdì 28 giugno

Suor Corinne ci ha preparato la colazione e noi ci prendiamo altri panini per il nostro pranzo.

Alle 7 si parte per Trevi (18Km).

La prima parte è tutta al bordo della Vecchia Flaminia, purtroppo. La prima sosta sarà a San Giacomo, dove c'è la chiesetta omonima con affreschi dello Spagna, un pittore locale del XV° secolo, con un ciclo su Santiago di Compostela.

Arrivati in paese scopriamo che la chiesa non c'è più, o meglio, c'è ancora, ma durante dei lavori di restauro è crollato il soffitto, e adesso ci sono solo le mura perimetrali e un sacco di impalcature per reggerle. Speriamo che gli affreschi si siano salvati, ma non è dato sapere perché sono coperti da dei pannelli di legno.

Elisabetta ha alcuni problemi di digestione (deve fare il “bezzot”) presto risolti con una limonata calda.

Si riprende, ancora un po' lungo la Vecchia Flaminia, fino a Fonti Clitunno, per poi salire in mezzo agli ulivi, fino a Passignano, un paesino con una bella frazione appena sotto la rocca, un piccolo borgo ben conservato e arricchito di installazioni di arte moderna.



Pranziamo con il solito menù: pane, formaggio, bologna e pomodori, all'ombra del campanile. Mentre mangiamo componiamo la “canzone del Pellegrino” sull'aria del tango delle Capinere.

Riprendiamo la nostra strada: camminiamo in costa, su stradine bianche in mezzo agli uliveti. Veramente molto bello! Questa è una zona di olio d'oliva DOP.

C'è una invasione di lumachine che si appiccicano a tutto: foglie, fili d'erba, ulivi, finocchietto, alberi...

Intanto il cielo si sta facendo sempre più scuro in vista del temporale previsto per oggi pomeriggio. Ciò ci mette un po' di ansia, ma esalta i colori delle colline coltivate ad ulivo che risaltano sullo sfondo blu scuro del cielo.

La stessa cosa vale per Trevi che si avvicina sempre di più. A



200 metri dal convento si scatena l'acquazzone, così abbiamo la possibilità di giustificare la presenza delle mantelle nei nostri zaini.

Ci accolgono le suore del Convento di Santa Lucia. Qui si paga a offerta, ma, ai 30 euro che offriamo, la suora fa una faccia strana, così aggiungiamo altri 20 euro. Sempre in nero!

Trevi è bella, come tutti i borghi dell'Umbria, è distesa sulla costa di una collina.

Continua a piovere e non si vede in giro nessuno. Sembra disabitata.

Troviamo da mangiare al ristorante "Vecchia Posta". Di ottima qualità e buon prezzo. Con un pecorino al forno con miele che ci ha sorpresi.

Fuori, intanto, ha smesso di piovere e, nonostante le nuvole che avvolgono Trevi, all'orizzonte si vede un bel *rosso di sera*, che fa sperare nel bel tempo per domani.



Sabato 29 giugno

Le previsioni del tempo davano sole ma Trevi è ancora avvolta in una fitta nebbia. Ma il pellegrino non si scoraggia e, riempito lo zaino, si parte.



Non fa tanto freddo, ci incamminiamo tra gli ulivi, scendendo verso Sant'Eraclio. Un'ora e mazzetta di cammino in un intrico di stradine bianche o asfaltate su queste colline coltivate a ulivo. In una situazione così potremmo camminare per tutto il giorno. Passiamo a fianco di un campo coltivato ad aglio, con tutte le piante in fiore. Spettacolare!

A Sant'Eraclio scambiamo due parole con un netturbino Macedone, anche da lui, come il ristoratore Kossovoro di Greccio, emerge il rammarico di questa gente, per come è finita la Jugoslavia dopo la morte di Tito.

Attaccata a Sant'Eraclio c'è Foligno. Bella città, una volta tanto in pianura. Ci vorrebbe un po' più di tempo e meno stanchezza per visitarla meglio, ma siamo pellegrini e, mangiata la nostra porchetta e formaggio seduti su una panchina lungo il corso del Topino (che è il fiume che scorre a Foligno), ci tocca andare!



All'uscita dalla città prendiamo il lungo

rettilineo che ci porta a Spello. Oggi faremo solo 14 Km e si sente, siamo freschi come delle rose...



Siamo ospiti al convento delle suore Agostiniane, ci accoglie Aurora, una anziana volontaria del convento. È molto gentile, a differenza delle altre suore che ci hanno ospitato fin'ora. Ci chiede informazioni sul nostro viaggio-pellegrinaggio. Elena dice; “è così gentile perché non è una suora!”

Nel pomeriggio abbiamo molto più tempo per vedere la città. Entriamo nella cattedrale che si trova proprio di fronte al convento, all'interno c'è la

Cappella Baglioni, tutta affrescata con un ciclo sulla Madonna dal Pinturicchio.

È un capolavoro. Su tre grandi pareti sono rappresentate l'Annunciazione, la Natività e la Presentazione di Gesù al Tempio. Nella chiesa ci sono anche alcuni affreschi del Perugino.

Alle 16 si celebra un matrimonio, con tanto di invitati tamarri, un misto di umbri e americani, di fotografi e di operatori video rompiballe. Meno male che ho smesso di fare quel lavoro!

Anche in Comune c'è un matrimonio, un po' più sobrio, ma non tanto...

Le viuzze di Spello, tutte in salita, sono decorate di fiori per il concorso “Vicoli fioriti”. Sembra di stare in un enorme negozio di fiori.

In città, a differenza di Spoleto o Trevi, c'è molta gente in giro, e i ristoranti sono pieni, in particolare di turisti americani.



Si mangia bene, come al solito, in un locale che ci ha consigliato Aurora.

Al ritorno in camera, Aurora ci fa trovare un pacchetto di biscotti. Che carina, è proprio vero che non è una suora!

Ci addormentiamo al al casino di un karaoke in corso nel vicino oratorio. Ne avremmo fatto volentieri a meno.



Domenica 30 giugno

È l'ultimo giorno di cammino. La giornata è splendida.

Oggi dobbiamo salire in cima al Monte Subasio per poi scendere ad Assisi.

Spello dorme ancora e non c'è in giro nessuno, ma per fortuna la pasticceria



centrale ha appena aperto, così possiamo farci un'ottima colazione.

Il primo tratto di strada è una lunga salita in mezzo agli ulivi. L'ulivo, con i lecci, le querce e le ginestre, sono le piante che ci hanno accompagnato in questo cammino, la Madre Natura di Francesco che ci ha fatto compagnia e che ha reso più bella la nostra fatica.

Seguiamo la segnaletica

recentemente installata dalla Provincia, fino all'inizio del bosco. Ad un certo punto però, ci sembra che vada troppo in basso, per cui decidiamo di seguire i sentieri segnati dal CAI che puntano verso l'alto. È la scelta giusta, ma ad un certo punto il sentiero cambia numero e ci troviamo disorientati e un po' fuori strada. Ricorro al navigatore del mio cellulare (benedetto!!!) e alle informazioni di un ciclista che passa in mountain bike, alla fine riusciamo a tornare sulla strada giusta (che comunque non è quella ufficiale della Provincia, che ci avrebbe fatto passare troppo in basso.)

Facciamo una sosta alla Fonte Branca, uno zampillo d'acqua sovrastato da un cartello che dice *“Non potabilmente controllata”*, un modo pilatesco per dire *“io non ho controllato se è buona da bere, fai tu...”*

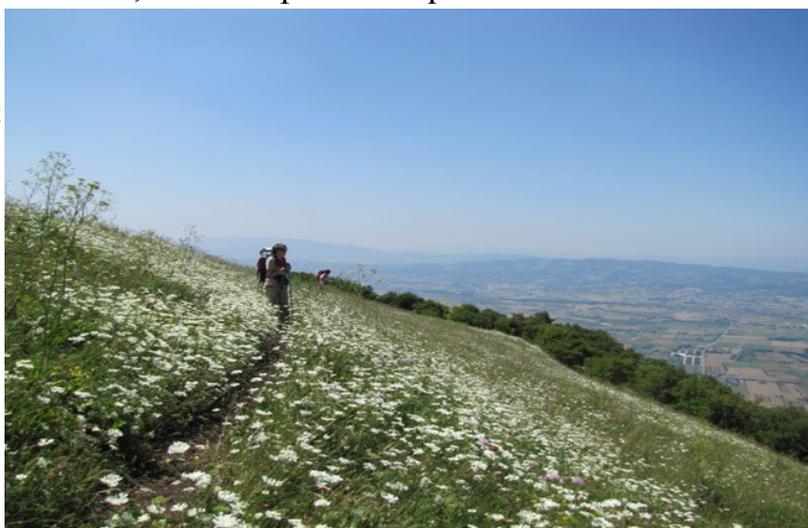
Alcuni escursionisti locali mi dicono che loro la bevono da anni e non gli è successo niente. Bevo anch'io, è buona e fresca, ... e sto ancora bene.

Prendiamo il sentiero che porta verso la croce piazzata su

un costone quasi in cima al Monte Subasio, a 1024 metri.

Dopo 10 minuti ci troviamo a camminare fuori dal bosco, dove il Subasio è solo prato, in mezzo ad una estensione di fiori bianchi, tipo delle grosse margherite multiple.

È uno spettacolo, galleggiamo in mezzo a questi fiori, con migliaia di api che ronzano intorno, spandendo nell'aria un profumo dolciastro di miele.



Impagabile!

Nel giro di un ora arriviamo alla croce, da cui si gode di una vista eccezionale su Assisi e su tutta la piana di fronte. Solo un po' di annabbamento in fondo alla piana ci impedisce di vedere con nitidezza Spoleto. Abbiamo comunque di fronte tutto il percorso che abbiamo fatto in questi giorni.

In questo posto si sta veramente bene. Però, ad un certo punto, ci tocca scendere.

Riprendiamo il sentiero che a volte si perde nei prati, ci infiliamo di nuovo nel bosco e, in un oretta, arriviamo all'Eremo delle Carceri. Lungo il sentiero Elisabetta vede un cinghiale morto che emana una puzza terribile.

Davanti all'Eremo si è installato una bancarella di paccottiglia/souvenir. Che vergogna! È mai possibile che si debba sempre permettere tutto per un po' di soldi? E proprio qui, nel paese di Francesco?

Ma d'altra parte sono proprio gli stessi frati che monetizzano tutto!

Gli ultimi 4 Km ed arriviamo alla Porta dei Cappuccini: Assisi!

Il nostro cammino è finito. Ci manca solo l'attraversamento della città per arrivare alla Basilica di San Francesco.

Attraversiamo Assisi con davanti a noi un frate che fa tutta la strada con il cellulare all'orecchio.

Entriamo nella basilica, che è sempre bella, ma per me, dopo la chiesetta della Romita di Cesi, non da più la stessa emozione.

Gli affreschi sono belli, Giotto e i suoi allievi sono bravi, ma niente può competere con la semplicità e la povertà della chiesina della Romita.

Anche qui, come l'anno scorso a Roma, mi dà fastidio il turismo, la vendita delle messe, il vagare di orde che fotografano tutto senza interesse, il commercio che i frati fanno di Francesco e la

lontananza del suo mondo e della sua predicazione da tutto quello che vedo.

Sbagliamo, per l'ultima volta, la strada e, dopo l'intervento un po' comico di un carabiniere, arriviamo al nostro ultimo rifugio: "L'Ostello della Pace".



Mai nome fu più giusto!

A cena siamo a tavola con due pellegrini piemontesi partiti da un paese vicino a Forlì e che hanno fatto la parte nord del Cammino di Francesco.



Abbiamo fatto 150 Km, la parte sud del Cammino di Francesco, al contrario, risalendo da Rieti ad Assisi. Forse è la mia anima da bastian contrario o più semplicemente da pecora che non ama il gregge e preferisce sperimentare percorsi diversi.

Anche se è più complicato (le indicazioni erano tutte nell'altro senso), comunque siamo stati aiutati dalla tecnologia e da un minimo di senso dell'orientamento.

È stata però la scelta giusta, perché, pur avendo percorso molti sentieri in saliscendi e spesso difficoltosi, si è rivelata meno faticosa, e, forse, più spettacolare.

Abbiamo camminato quasi sempre su sentieri e stradine di campagna, e questo ci ha permesso di godere di più del paesaggio dell'Umbria, della campagna e dei boschi.

L'Umbria si è confermata una regione verde e sacra.

Verde per l'ambiente, intatto e tutelato, non abbiamo visto scempi urbanistici, ma borghi grandi o piccoli, vissuti e senza la sciatteria dei borghi laziali attraversati l'anno scorso lungo la Via Francigena.

Sacra perché dappertutto si sente la storia di Francesco, in alcuni momenti nella versione più povera e genuina, in altri, purtroppo, nella versione *moderna*, più legata ai soldi.

Si riconferma che il modo migliore per conoscere un posto è quello di percorrerlo a piedi, lentamente, senza tanti fronzoli e con rispetto, fermandosi spesso a guardare, ascoltare e parlare.

Giovanni Arzuffi

LA CANZONE DEL PELLEGRINO
(sull'aria del tango delle capinere)

strofa

*La nella verde Umbria
terra di ulivi e di conventi,
i pellegrin contenti
cercano storie di ogni tempo.
Da Rieti son partiti
Assisi arriveran,
e tanti bei ricordi
ognuno porterà.*

rit.

*A mezzogiorno van
i pellegrini a Trevi
e sotto un campanil
si fan massaggi ai piedi.
Si mangia con passion
porchetta e pomodori
e il pellegrino va,
non sente più dolori.*

strofa

*Il murator ci guarda
tagliare a fette il pomodoro
intorno tanti ulivi,
questi dell'Umbria sono l'oro.
Ecco lontana Trevi
ma arriva il temporal,
Bagnati capo e piedi
al convento arriviam.*

rit.

*A mezzogiorno van
i pellegrini a Trevi
e sotto un campanil
si fan massaggi ai piedi.
Si mangia con passion
porchetta e pomodori
e il pellegrino va,
non sente più dolori.*