

Indicazioni lungo la **Via Francigena**. Camminare non è solo un modo per **scoprire il territorio**, ma anche una pratica per approfondire la conoscenza interiore.

ANELLO DEL
CASTELLO
MONTERIGGIONI

ANELLO STORIA E
MEMORIA
POD. S. GIOVANNI

LA VIA
FRANCIGENA
ABBADIA A ISOLA

101

DOSSIER CORPO

La giusta direzione

300 MILA PERSONE, OGNI ANNO, FANNO IL CAMMINO DI SANTIAGO; 30 MILA LA VIA FRANCIGENA. MA CI SONO TANTI ALTRI ITINERARI E CIASCUNO PUÒ DECIDERE TEMPI, LUOGHI, PERCORSI. PERCHÉ ANDARE A PIEDI È UN MODO PER SCOPRIRE, INNANZITUTTO, SE STESSI

di ANDREA MATTEI

Nel refettorio dell'Ostello Sigerico di Gambassi Terme, in provincia di Firenze, il più bello di tutta la Via Francigena, la cena è servita. A tavola, una decina di pellegrini: una coppia di toscani; due romani trapiantati a Milano; i viandanti svizzero-tedeschi; Walter, giovane bancario milanese che viaggia da solo. E la strana coppia, Mario & Lara. Lui romano doc, lei napoletana curiosa, eroina di giornata. Devono essersi conosciuti via chat o su qualche social network e hanno pensato che questa antica via di pellegrinaggio potesse essere lo sfondo giusto al loro primo incontro. È stata una tappa faticosa: sei ore sotto una pioggia battente, lunghi tratti col fango fino alle caviglie. Lara, alla sua prima esperienza, l'ha affrontata con le infradito ai piedi, senza battere ciglio, e si merita gli onori e le attenzioni di tutti.

Una doccia calda e qualche bottiglia di vino della casa aiutano a sciogliere le fatiche. Si parla e si ride tra aneddoti, esperienze passate e programmi da condividere. Finché Lara chiede ai commensali: "Ma voi perché siete in cammino?". Nel refettorio la domanda muore nel gelo...

ANIME GEMELLE

Chi è abituato a camminare in montagna sa che, a mano a mano che si sale, si tende a incontrare solo propri simili. Una sorta di selezione naturale: gente che ama la fatica per conquistare un panorama, ritrova nell'asprezza dell'ambiente la giusta dimensione per isolarsi, conosce i posti che calpesta, si documenta sulle cime che lo circondano, non si avventura in luoghi pericolosi senza la giusta attrezzatura e mappe dettagliate... Questi, e solo questi, sono i simili che tendono a ritrovarsi in alta quota, e forse per questo hanno l'uso di salutarsi lungo i sentieri. Un incontro tra conoscenti. In buona parte, questo è vero anche per chi ama camminare sulle antiche vie di pellegrinaggio, Cammino di Santiago o Francigena che sia. Con un distinguo di non poco conto: ogni pellegrino interpreta la questa scelta secondo la propria indole, tutti vivono l'esperienza nella massima pienezza, ma ognuno trova risposte che riempiono personalissimi vuoti esistenziali. Il cammino è come un abito su misura.

Europa in movimento

Cammino di Santiago di Compostela/1

Cammino Francese: da Roncisvalle a Santiago di Compostela

oltre 800 km, 30 tappe
Dai Pirenei fino a Santiago, nel nord della Spagna, partendo da Roncisvalle oppure dal più aspro e solitario passo del Somport. Trenta giorni "fuori dal mondo", o meglio fuori dai normali ritmi della vita quotidiana. Dai boschi della Navarra, passando per gli altipiani desertici delle Mesetas, al verde della Galizia.



Via Francigena

da Canterbury a Roma

2000 km, 82 tappe
Sulle orme di Sigerico, l'arcivescovo di Canterbury che nel 990 partì alla volta di Roma, lasciando per primo traccia scritta di uno dei pellegrinaggi più amati. 82 giorni lungo una strada millenaria: dal Kent alla Francia, attraverso i vigneti della Champagne-Ardenne, i boschi della Franche-Comté, la città medievale di Besançon. Da Losanna, in Svizzera, si raggiunge Bourg St-Pierre, ultimo centro abitato prima del passo del Gran San Bernardo. Qui parte il tratto italiano.



Cammino di Santiago di Compostela/2

Cammino Portoghese: da Lisbona a Santiago di Compostela

650 km, 23 tappe
Un tracciato ricco di storia e poco frequentato, per rivivere lo spirito dei pellegrini medievali, in una dimensione raccolta e meditativa, senza rinunciare all'incontro con gli altri viandanti. Oltre alla splendida capitale, si toccano città d'arte come Coimbra e Porto.

Lisbona
Cabo de São Vicente
Santiago de Cacém
Porto
Coimbra
Santiago de Compostela

Rota Vicentina

da Santiago do Cacém a Cabo de S. Vicente

230 km, 12 tappe
Il cammino storico del Portogallo attraversa città e paesi ricchi di storia in un contesto rurale. Boschi di sughero, monti, valli, fiumi e torrenti, in un vero e proprio viaggio nel tempo e nella cultura locale.



In Sardegna

da Uta a Carbonia

450 km, 22 tappe
Nel Sulcis-Iglesiente, alla scoperta del primo Parco Geominerario riconosciuto dall'Unesco. Le cave recuperate, i siti archeologici e i villaggi fantasma, Carbonia, Iglesias, Montevecchio... L'ospitalità nelle case di Domus Amigas. Un percorso dal mare ai boschi, dalle dune di sabbia alla macchia mediterranea, alle miniere di sale.

Piscinas
Bugerru
Iglesias
Uta
Carbonia
Montevecchio
Carlotorte
Sant'Antioco

Cammino di San Francesco

da La Verna a Poggio Bustone

350 km, 17 tappe
Fra Toscana, Umbria e Lazio, 17 giorni con lo zaino in spalla tra foreste millenarie e vallate ricche di arte e storia. Sulle "strade di Francesco" si incontrano luoghi noti, come La Verna e Assisi, e altri meno famosi, ma altrettanto affascinanti, come Montecasale o il Sacro Speco di Narni.



Via Francigena del Sud

da Roma a S. Maria di Leuca

800 km, 30 tappe
Nel Medioevo molti pellegrini, dopo aver raggiunto Roma, proseguivano per la Terra Santa. Si andava così formando la Via Francigena del Sud, gerosolomitana (verso Gerusalemme) o Romea (in senso opposto). Oggi si cammina sulle tracce degli antichi pellegrini, su strade ricche di storia (l'Appia antica, l'Appia traiana...) ritrovando, ogni sera, il senso dell'ospitalità di un tempo.

Dall'Adriatico al Tirreno

da Ancona a Orbetello

400 km, 18 tappe
Un coast to coast italiano attraverso Marche, Umbria, Lazio e Toscana, lungo sentieri e sterrate dal promontorio del Conero a quello dell'Argentario. Tra borghi medievali (Nocera Umbra, Assisi e Todi), cattedrali gotiche (Orvieto), città del tufo (Sorano, Sovana e Pitigliano).

Prima di iniziare

Marco Fazio, formatore di guide escursionistiche, sostiene che il camminare, come gesto atletico, non esiste. Non è altro che un tacco e punta, un mettere un piede davanti all'altro per un certo numero di volte, per un certo numero di ore. È una provocazione, perché è vero che non esiste gesto più naturale per l'essere umano di

questo. Ma chiunque abbia provato a mettersi in cammino sa che fare 110 passi al minuto, 6.600 l'ora, per cinque-sei ore al giorno, per un paio di settimane e con uno zaino sulle spalle non è esattamente... solo un tacco e punta. **È un'attività alla portata di (quasi) tutti**, ma che richiede un minimo di **preparazione fisica e mentale**.

Durante il cammino la percezione del proprio corpo si risveglia quasi immediatamente: il piede che preme sul terreno, la gamba che spinge, la schiena che sostiene e le braccia che accompagnano mettono in moto i sensi. **I primi giorni saranno i più difficili**: piccoli dolori alle articolazioni, indolenzimenti muscolari, vesciche e infiammazioni varie semineranno dubbi sulle nostre certezze, minando la

determinazione che ci ha portato sulla strada. **Ci vorranno almeno quattro-cinque giorni** per cominciare a godere della nostra nuova vita di pellegrini e dopo una settimana il ritmo regolare dei passi si trasformerà in una **sinfonia** per il nostro corpo e anche per lo spirito. Arrivare preparati aiuta naturalmente a limitare la parte di sofferenza che qualsiasi cammino comporta. È bene

abituare nel tempo il fisico, sottoponendosi a passeggiate di una decina di chilometri più volte a settimana. Chi pratica jogging con regolarità sarà sicuramente avvantaggiato, ma si ricordi che **corsa e cammino**, pur somigliandosi, **restano due attività fisiche diverse**: i runner farebbero bene ad affrontare un lungo (15-20 km) a ritmo lento una volta alla settimana, in modo da abituare il fisico

a resistere allo sforzo per un periodo prolungato e la mente alla resilienza. Qualsiasi allenamento, però, non potrà mai preparare all'**effetto dello zaino sulle spalle**: quel peso sopportato per diverse ore al giorno amplificherà tutti gli effetti negativi del cammino. Per questo **la preparazione dello zaino è un'arte** che va imparata in fretta e coltivata nel tempo prendendo nota, di volta in volta,

degli errori commessi e delle cose portate e mai utilizzate. Lo zaino del pellegrino (esclusa la borraccia piena) **non dovrà superare il 10 per cento del peso corporeo**. Le cose da portare per quattro giorni o per un mese di cammino sono esattamente le stesse: con un pezzo di sapone di marsiglia ci si può fare la doccia e lavare i panni a fine tappa (non dimenticare le spille da balia per appendere allo zaino gli indumenti ancora umidi

al mattino). Una lista completa delle cose da mettere nello zaino si trova su: viefrancigene.org/static/uploads/www.viefrancigene.org/elencozaino.pdf. **Luca Gianotti**, vera autorità in materia, autore del fondamentale **L'arte del camminare** (Ediciclo), dà anche consigli su marche e modelli dei singoli capi al link: lucagianotti.wordpress.com/nello-zaino.



IL RITMO E I PASSI

Luigi Nacci, prima di tutto un poeta (oltre che insegnante, scrittore e guida escursionistica), ritrova nel ritmo regolare dei suoi passi il ritmo della metrica dei versi, nel cammino la dimensione ideale alla sua creatività. “Sono un sognatore diurno. So che dietro ogni curva si cela una vita nuova. Anni fa, non mi ricordo se prima o dopo la curva, pensai a una parola: *viandanza*. Me la ritrovai in bocca senza accorgermene. Era una parola che non esisteva sui dizionari. Per me viandanza era davvero la mia vita, la conteneva tutta. La danza sulla via, la via della danza, la via che si fa danza, la danza che si fa via, era tutto un crepitio di passi e di vie e di danze, un tripudio!”.

Come il poeta coi passi fa poesia, il musicista può trovare stimolante quello stesso ritmo per dare vita a nuovi spartiti. C'è chi del cammino ha fatto un genere letterario, come lo scrittore **Enrico Brizzi**, che nel 2005 raccontò, in *Nessuno lo saprà*, il suo viaggio a piedi dall'**Argentario** al **Conero**, e chi invece nella ripetitività dei passi e nel contatto così stretto con la natura trova una fonte irresistibile di spiritualità, fino a trasformare il cammino in un'attività mistica. C'è anche chi, dopo aver girato mezzo mondo alla ricerca di se stesso, trova nel pellegrinaggio tutte le risposte che cercava: **Darinka Montico** in sette mesi è risalita dalla Sicilia al Piemonte senza un soldo in tasca e con una

Lungo la strada si incontrano i propri simili: **sognatori** che rinunciano al superfluo e **non temono la fatica**

scatola nello zaino, per raccogliere i sogni degli italiani che incontrava. Il suo *Walkaboutitalia - L'Italia a piedi, senza soldi, raccogliendo sogni*, piccolo fenomeno editoriale di questi mesi (Edizioni dei Cammini, 16,50 €), merita di essere letto: “L'ho chiamato Walkabout con riferimento alle passeggiate che fanno gli adolescenti aborigeni nell'Outback australiano per riconnettersi con le loro origini ancestrali. Aspiravo a sconfiggere il nulla, come Atreyu, il protagonista del romanzo, poi divenuto anche un film, *La storia infinita*, stimolando le fantasie della gente. Dopo sette mesi di cammino sono arrivata a casa, sempre senza soldi, ma con un bagaglio di valore inestimabile”.

La vede in chiave più goliardica **Claudio Sabelli Fioretti**, giornalista e scrittore, che un giorno d'estate del 2007 decise di tornare a casa (nel Viterbese) a piedi partendo da Lavarone: la prese con disincanto (“a giugno non avevo niente da fare...”) e diede vita così a un nuovo

Lungo la **Via Francigena**.
1. In cammino a **San Quirico d'Orcia**, 42 chilometri a sud di Siena, fra il monte Amiata e la Valdichiana.
2. Il borgo medievale di **Monteriggioni**, che a ottobre ha ospitato la prima edizione dello Slow Travel Fest, il festival del viaggio lento.

ENRICO CARACCILO, VIE FRANCIGENE



Per qualcuno il cammino è poesia, conoscenza, **scoperta**.
Per altri è solo un modo di viaggiare. Per tutti è un gesto di **libertà**

genere di pellegrinaggio, diventato stile di vita: “la marcia del cazzeggio”. Anche **Piergiorgio Odifreddi**, matematico e saggista, toglie enfasi alla spiritualità che accompagna molta letteratura di genere: “Non credo in tutta questa religiosità... Il cammino per me è una lunga passeggiata”.

IN FUGA DALLA FRENESIA

Tutto questo, e molto di più, si incontra sulla strada. Restano ovviamente dei punti fermi, la voglia di lasciarsi alle spalle preoccupazioni e incombenze, stress, lavoro e famiglia. La convinzione che, un passo dietro l'altro, si conquisterà il proprio spazio e ci si riapproprierà di una fetta di libertà.

Sono quasi 300 mila quelli che ogni anno percorrono il **Cammino di Santiago di Compostela** (10 anni fa erano un terzo), 20 mila gli italiani, secondi solo agli spagnoli. La **Via Francigena** ha numeri ovviamente più modesti, ma in netta crescita. Lo scorso anno è stata percorsa da circa 30 mila pellegrini, nei prossimi mesi si attende un autentico boom: con l'imminente Giubileo verrà messo in sicurezza il tratto laziale e si prevede che i viandanti raddoppieranno. Nel 2014 la **Toscana** (regione con le tappe più belle

e meglio attrezzate) ha registrato 40 mila persone e 400 mila presenze, tenendo conto che ogni viandante trascorre diversi giorni in cammino.

Sono persone in fuga dalla frenesia dei nostri giorni o magari solo alla ricerca di se stessi, gente che insegue una moda o semplicemente sceglie una maniera nuova di fare “vacanza”, uomini e donne che rinunciano al superfluo per rifugiarsi nell'essenziale di uno zaino e di un paio di scarpe comode. Magari (anche) un po' per sport. “Ci sono molti modi e altrettanti motivi di mettersi in cammino. E sono tutti validi”, spiega ancora **Luigi Nacci**. “Ma, prima di tutto, il viandante è un uomo libero: non si può ricattare perché non ha bisogno di niente. Credo che il cammino sia la risposta alla fine delle ideologie...?”.

IL TERRITORIO SVELATO

Il cammino resta comunque uno straordinario strumento di conoscenza, a 360 gradi. Non esiste, per esempio, modo migliore per conoscere un territorio (per fare turismo, quindi). Si può andare da **Lucca** a **Siena** in treno o in auto in meno di due ore, mentre a piedi ci vogliono sei giorni: ma solo così si potrà afferrare il passaggio da due

1. I ponti di **Giornico**, a schiena d'asino, risalgono al XII secolo. Sono parte dell'**antica mulattiera del San Gottardo**, lungo la Via Francigena.
2. È nel cuore della Maremma **L'Ocanda**, agriturismo a Centeno.
3. Per un buon cammino, fondamentale è la scelta dell'**attrezzatura**.
4. Via Francigena: sul **basolato romano**, fra Montefiascone e Viterbo.





mondi, solo calpestando la periferia industriale di Lucca si potrà capire come l'asfalto si trasforma nella sabbia fangosa delle selvagge **Cerbaie**, e poi nella terra rossa della pianura prima della ripida salita verso **Monteriggioni**.

Con passo lento, si sale a **Fucecchio** e si trova il tempo di curiosare negli uffici di Montanelli, si cena coi frati francescani di **San Miniato Alto** e si dorme in una cella del convento. Camminando nei fitti boschi della **Val d'Elsa**, prima di scorgere le 15 torri di **San Gimignano**, si scopre all'improvviso, in fondo a una fila di cipressi, la spettacolare **Pieve di Celiole**, luogo mistico dove ha trovato posto il **monastero di Bose**, un angolo magico, forse uno dei più suggestivi di tutta la **Via Francigena**. Nella parte alta di **Colle Val d'Elsa** solamente i pellegrini possono dormire nell'enorme convento francescano, ormai abbandonato anche dai frati, e fermarsi a pensare nei chiostrini deserti. Poi, dopo aver passeggiato tra i severi palazzi cinquecenteschi del centro, si riprende il cammino e ci si ferma al bar di **piazza Sant'Agostino** dove **Irina**, arrivata dall'Albania chissà quanto tempo fa, guarda in tv film del suo Paese degli anni Cinquanta e squadra perplessa il viandante: "Se sei in cammino perché cerchi te stesso, allora non trovi niente", sentenza. E forse ha ragione lei. Qualche chilometro più avanti, dietro un incrocio trafficato, si scorge il **santuario di San Marziale**, dedicato al santo che proprio qui compì il primo miracolo della Via Francigena, resuscitando il suo compagno di viaggio, Austricliniano.

VIETATO CORRERE

Questo è il cammino: tutto quello che si perde viaggiando in macchina, andando di corsa. Più a sud, per esempio, tra **Radicefani** e **Acquapendente**, proprio sul confine tra **Toscana** e **Lazio**, la Cassia fa una brusca svolta a sinistra per poi proseguire dritta e veloce verso sud: evita con questo scarto improvviso **Centeno**, sconosciuto a qualsiasi automobilista, ma che il pellegrino percorrerà in tutta la sua lunghezza (non più di 500 metri) scoprendo un borgo incontaminato (dove tra l'altro soggiornò Galileo in viag-

L'identikit del viandante

Chi è il viaggiatore della **Via Francigena**? E che cosa lo spinge a mettersi in cammino? L'identikit è stato tracciato da una ricerca del **Touring Club** presentata a ottobre alla *Slow Travel Fest* di Monteriggioni, l'appuntamento dedicato alla cultura del viaggio lento (slowtravelfest.it). **Intervistando i viaggiatori** che hanno percorso almeno in parte il più importante cammino italiano (dal Gran San Bernardo a Roma), si capisce che questo è un **fenomeno piuttosto recente** (il 90 per cento lo ha fatto negli ultimi tre anni), ma in forte crescita. La motivazione religiosa non è la principale (solo il 10 per cento): molti invece sono mossi da **interessi culturali** (22 per cento) e dal desiderio di un turismo diverso da quello di massa (17 per cento), dal bisogno di **staccare dalla routine** (13 per cento) e di **affrontare una sfida con se stessi** (12 per cento).

ROTA VICENTINA



1. La Rota Vicentina, 340 chilometri di cammino in Portogallo, è composta da due percorsi. Quello "dei pescatori" **segue l'oceano** per 111 chilometri, fra Porto Covo e Odeceixe. **2. La spiaggia lusitana di Alteirinhos**. Ogni tappa della Rota Vicentina non supera i 25 chilometri.

Il viaggiatore sulla Via Francigena (65 per cento gli uomini) si organizza da solo, acquista prodotti editoriali dedicati (ma usa anche ricevitori gps e app), si muove per lo più **a piedi, ma anche in bici** (24 per cento), parte in primavera o estate, alloggia in ostelli e strutture religiose e **cerca di spendere poco**: il 62 per cento ha un budget inferiore a 500 €. L'esperienza sulla Francigena è un **viaggio slow, ma non necessariamente lungo**: il 23 per cento dedica al cammino meno di quattro giorni, il 24 da cinque a sette, il 28 da otto a 14: solo il 25 per cento vi dedica oltre due settimane. Il soggiorno medio è di circa dieci giorni per gli italiani e di 17 per gli stranieri. Va quindi sfatato il luogo comune che turismo lento faccia rima con turismo lungo: anche un weekend può bastare per avvicinare le persone a un'esperienza turistica unica.

