



CAMMINARE CON LENTEZZA SULLA VIA FRANCIGENA

Dal San Bernardo a piazza San Pietro, la rinascita dell'antico percorso dei pellegrini

di PAOLA FLISI

C'è chi vuole i treni ad alta velocità, chi si lamenta della lentezza della nostra burocrazia e chi non si perde un appuntamento del Moto GP. E poi, c'è chi ama impiegare giorni e giorni per arrivare da una città all'altra. Sono i nuovi camminatori che ripercorrono le orme dei pellegrini del passato lungo antichi percorsi: uno dei preferiti è la Via Francigena,

un insieme di sentieri che dalla cattedrale di Canterbury arriva fino a San Pietro, passando per la Francia (da cui deriva il nome dell'intero percorso) e la Svizzera. Il primo a documentare il tragitto fu, nel X secolo, l'arcivescovo Sigerico il Seno che, dopo aver ricevuto dal Papa il pallio (la striscia di stoffa riservata alle più alte cariche liturgiche), trascorse tutte le località dove aveva fatto sosta lungo la strada di ritorno: ben ottanta, di cui quarantacinque in Italia, dal Passo del Colle

San Bernardo a Roma. Oggi il manoscritto è conservato alla British Library e da allora a questo primissimo vademecum si sono aggiunte innumerevoli mappe dettagliate, applicazioni scaricabili in rete e associazioni disponibili ad aiutare i viandanti.

Prima fra tutti a ridare lustro alla Francigena è stata Adelaide Trozzini, che, dopo la decisione del Consiglio d'Europa di riconoscere il percorso come itinerario culturale, nel '94 si è buttata a capofitto nelle ricerche e per tre anni ha studiato le tratte che univano le varie tappe, aiutata dagli istituti culturali delle regioni attraversate da questi percorsi. «A volte si trattava di antiche strade romane, altre invece erano passaggi di campagna semiconosciuti. I pellegrini cambiavano strada a seconda del tempo o degli impedimenti di vario tipo - frane, slavine - che si potevano trovare lungo il percorso, o con il passare dei secoli si sono sviluppate molte vie alternative», racconta Adelaide, e aggiunge: «Oggi è facile affrontare le tappe, mentre prima bisognava a credere davvero tante serze cartelli o serze tracciati era molto arduo arrivare a Roma. I pellegrini, una volta giunti in Italia, mi scrivevano per lamentarsi della cartografia troppo obsoleta - fino a vent'anni fa era ancora quella scritta nel 1945 - o della loro impossibilità a proseguire. In tanti rinunciavano, lo mi sono impegnata a ricostruire il percorso motivata dall'importante traguardo finale. Se la gente arriva a Santiago di Compostela non si può impedire di arrivare a San Pietro».

Ma se un tempo l'obiettivo era esclusivamente spirituale, oggi le motivazioni che spingono i camminatori a mettersi in marcia possono essere diverse. Sergio Pleri, organizzatore della Francigena Ultra Marathon, evento che ogni anno raduna migliaia di partecipanti che vogliono percorrere insieme la tratta toscana che va da Siena ad Acquapendente (120 chilometri), spiega che in molti sono attirati dalla possibilità di trascorrere intere giornate immerse nella natura, e al tempo



stesso apprezzare in antichi centri abitati dal grande fascino. «C'è chi trasforma ogni tappa in un'occasione per una visita gastronomica d'eccezione, chi invece si concentra sull'aspetto statistico dell'impresa, perché camminare fa bene», spiega Pleri. «Un punto di forza della Francigena è anche il fatto che non è assediata dai turisti come purtroppo avviene oggi lungo il cammino di Santiago, dove i centri di accoglienza sono spesso caotici, soprattutto in estate», dice Adelaide Trozzini. E poi, per percorrere gli oltre mille chilometri italiani che portano a Roma (la parte più bella della Francigena, assicura Adelaide) ci vorrebbero almeno quaranta giorni, ma grazie alla suddivisione per tappe operata da Sigerico si può decidere di farla pezzo per pezzo, magari nel fine settimana. Secondo Sergio Pleri è questo il vero vantaggio del tracciato: «Se uno ha a disposizione solo un giorno di ferie, può comunque riuscire a percorrere almeno una tappa per intero. Per esempio in un giorno si può facilmente arrivare da Bolsena

percorso route
si perde (does not) miss
impiegare to take
camminatori walkers
ripercorrono retrace
orme steps
sentieri paths / routes
tragitto journey
striscia strip
stoffa material
cariche offices
sosta (s) stopover
viandanti wayfarers
lustro prestige
si è buttata a capofitto
(she) threw herself headlong
tratte sections
tappe stages
attraversate crossed
si trattava it was
a seconda del depending on
frane landslides
slavine avalanches
cartelli signposts
tracciati mapped out tracks
giunti arrived
proseguire carrying on
traguardo objective
impedire prevent them
raduna gathers
trascorrere to spend
apprezzare land / end up
impresa venture
è assediata besieged
centri di accoglienza reception centers
ferie vacation

MONTAGNA, LAGO, BORGHI. UN CAMMINO PER TUTTI I GUSTI

La via Francigena in Italia offre una varietà di paesaggi che riesce a soddisfare tutti i gusti. Qui di seguito abbiamo selezionato alcune delle tappe più interessanti a seconda delle aspettative dei camminatori, tutte consultabili sul sito ufficiale www.viafrancigena.org (disponibile in varie lingue). Il sito offre anche l'intero percorso specifico per chi desidera viaggiare in bicicletta. Per chi ama la montagna, l'ideale è proprio la prima tappa italiana, e cioè il percorso che va dal Colle del Gran San Bernardo e arriva a Ichevennoz (14,9 km). La vista dalla mulattiera panoramica è mozzafiato, i borghi che si attraversano incantevoli e i punti ristoro e le fontane frequenti. Per gli amanti del mare: le tappe della Lunigiana, la 24 (17,4 km) e la 25 (20,6 km), che arrivano fino a Massa, regalano bellissimi affacci sul mare, da Luni si può decidere di procedere in bicicletta lungo la pista ciclabile che costeggia le spiagge della Versilia. Per chi preferisce il lago: la tappa 38, da Acquapendente a Bolsena (22,9 km) offre splendidi scorci del lago omonimo; proseguendo fino a Montefiascone

(tappa 39, 18,2 km), dall'alto della Torre dei Pellegrini il panorama sullo specchio d'acqua è a 360 gradi. Nel Lazio, è in attesa di approvazione la variante storica "Via Francigena dei laghi" che da Sutri arriva a La Storta, tra i laghi di Bracciano, Martignano, Monterotondo. Per chi è attratto dai borghi medievali: si va a colpo sicuro con la tappa 32 (30,9 km), che parte dal gioiello della Toscana, San Gimignano, la città delle cento torri, per arrivare alla graziosissima Monteriggioni. Per gli appassionati di bagni termali: le tappe 30 e 31 arrivano e partono da Gambassi Terme, piccolo comune circondato da colline popolate di uliveti. Qui è possibile rilassarsi al centro termale che offre vari trattamenti benessere. Infine, se amate le passeggiate a cavallo, il consiglio è di consultare i vari agriturismo e centri di equitazione, specialmente in Toscana e nel Lazio, che promuovono le Ippovie Francigene. Per ulteriori informazioni e per chi alle app preferisce le guide di carta, consigliamo La via Francigena. 1.000 km a piedi dal Gran San Bernardo a Roma (Terre di Mezzo) di Roberta Ferrara.

risce a manages to | qui di seguito below / following | tappe stages | aspettative expectations | consultabili accessible | disponibile available | mulattiera mule track | mozzafiato breath taking | ristoro staging | affacci views | pista ciclabile cycle track | costeggia costs | accordi glimpses | omonimo of the same name | in attesa di waiting for | a colpo sicuro without fail | circondato surrounded | uliveti olive groves

in attesa awaiting
alle prime armi (s) first timer
copertura coverage
rete mobile mobile network
deviazioni detours
è allegera is linked
segnalazione notification
rifugi refuges

a Montefiascone, o da San Gimignano a Monteriggioni, assicurandosi di attraversare boschi, ammirare il lago o visitare sulla strada le antiche abbazie o i vari monumenti dei Comuni. Comuni che, grazie alla Francigena, stanno avendo una vera e propria rinascita: «Sono tanti i piccoli centri abitati rivalutati culturalmente, come per esempio Montelungo, una frazione di Pontremoli, da dove mi hanno contattata, un anno fa,

meravigliati perché vedevano passare i primi pellegrini», racconta Adelaide Trozzini. Nel Lazio, invece, stanno promuovendo il percorso che parte da Monterotondo, passa per Cesano e arriva a Isola Farnese. Ci sono poi le varianti storiche come la Via Rimaria di Ivrea, che arriva a Santhù, o la variante Via Francigena dei Laghi "Sutri-Monterotondo-Cesano-La Storta", che è in attesa di entrare tra le alternative ufficiali.

LA MAPPA



NELLA MAPPA, LE PRINCIPALI TAPPE ITALIANE DELLA VIA FRANCIGENA; NELLE FOTO, ALCUNI SENTIERI E VIANDANTI

«Tante tappe, ma se si è alle prime armi o non si è sicuri della propria capacità fisica, come cominciare? Per viaggiare sicuri, Adelaide consiglia di scaricare due app molto utili: la "Via Francigena" o "DorMi ToPo Francigena". Entrambe consentono la navigazione gps lungo la strada e la possibilità di visualizzare la mappa anche in assenza di copertura della rete mobile; alla descrizione di ogni tappa (latitudine, gradi di difficoltà, lunghezza del

percorso ed eventuali deviazioni) è allegata la segnalazione dei rifugi o ostelli dove dormire e le abbazie o località da visitare. La "Via Francigena" è gratuita, mentre la "DorMi ToPo" è disponibile a 9,99 euro, con il vantaggio di essere scaricabile anche in inglese, francese e tedesco, e con incluso un glossario per chiedere informazioni in lingua. La "DorMi ToPo" inoltre segnala anche le varianti ufficiali di percorso e le varianti

storiche ancora in attesa di approvazione. Se si vuole si può anche ascoltare Radio Francigena scaricando l'app apposita o **accedendo** direttamente dal sito (www.radiofrancigena.com): si ascolteranno le

storie le curiosità di vari camminatori, o i racconti **legati** al territorio. Grazie a queste **comodità** è possibile viaggiare in assoluta solitudine, ma se si preferisce la compagnia sono numerose le escursioni

«**LA FATICA CHE DÀ GIOIA. UN'ESPERIENZA LUNGO LA VIA FRANCIGENA**»

Abbiamo preso un caffè con Alessandro Donati, un giovane di 24 anni, bolognese. Appassionato di bicicletta ma non di motori (non ha la patente né intende prenderla), Alessandro ha percorso tutto il tratto italiano della Francigena. Lo ha fatto con un gruppo di amici, ex compagni di scuola durante le vacanze estive. Sentiamo la sua esperienza. **lo ho svolto** il cammino della via Francigena in due estati, quindi in due momenti diversi, e in entrambi i momenti abbiamo fatto – diciamo – una settimana di cammino, sempre lo stesso gruppo, **fra l'altro**. La prima estate il **tratto** era da vicino a Parma fino a Lucca, mentre nell'anno successivo abbiamo fatto [infranto ndr] da Lucca, quindi **abbiamo proseguito** da Lucca fino al lago di Bolsena. Questi sono stati i due cammini di cui ricordo un po' **si mischiano** però di sicuro ricordo l'impedimento che il percorso della Toscana è quello più suggestivo riguardo ai paesaggi, i borghi in cui proprio ti sembra di **essere capitato** nel Rinascimento e non c'è nessun elemento che ti faccia pensare che effettivamente non lo sei nel Rinascimento, quello forse è uno degli elementi che più ti porta a considerare la via Francigena un percorso se vuoi anche magico, spirituale. Camminando in particolare riesci proprio a esplorare, a vedere posti nuovi, e questo ti dà l'idea che non c'è più una routine, **quanto** un percorso in cui ogni giorno

vai avanti e quindi rimane la voglia di proseguire, di avventura. La cosa che mi è piaciuta di più della via Francigena sicuramente erano gli elementi di sorpresa, tutto ciò che era inaspettato, che l'ha resa un'avventura, forse vuoi anche il fatto che eravamo compagni di classe, appena finita la scuola superiore, con grande entusiasmo per il mondo fuori dalla scuola, ogni giornata aveva di per sé un elemento imprevedibile, un incontro, un posto, un ostacolo che si rivelava però essere proprio il fulcro della giornata, l'ingrediente che rendeva la giornata divertente, interessante. Mi ricordo che ero a San Gimignano, che è un borgo bellissimo, quello delle torri. Durante il percorso, durante la **tappa** successiva a San Gimignano, era una giornata afosa, molto calda – "abbiamo svolto d'estate – abbiamo incontrato in una **radura** quella che era una piscina naturale, di acqua limpida, fresca. Forse il primo consiglio che darei è quello di **armarsi** di grande pazienza, che è proprio quello che... di cui hai bisogno, proprio il saper apprezzare il tempo in maniera diversa, il saper annoiare con gioia, senza **ricorrere** a quelle che sono le distrazioni che abbiamo sempre nella vita quotidiana. Quindi fare qualche rinuncia in favore della noia, poiché poi nella noia c'è anche quel piacere che spesso non apprezziamo.

patente driving licence | **ha percorso** (he) walked | **lo svolto** | carried out | **fra l'altro** moreover | **tratto** stage | **abbiamo proseguito** we carried on | **si mischiano** get mixed up | **essere capitato** have stumbled | **quanto** so much as | **vuoi anche** if the fact | **tappa** stage | **afosa** stuffy | **radura** clearing | **armarsi** to arm yourself | **ricorrere** resorting

organizzate dalle regioni alla riscoperta di questi tracciati, soprattutto in primavera o in estate. È importante dotarsi della "credenziale", il documento del pellegrino emesso dall'Associazione Europea delle Vie Francigene (Aevf), che permette di accedere alle **strutture ricettive** che si trovano lungo l'itinerario con sconti e riduzioni. Una volta arrivati a Roma invece si riceve il "testimonium", il certificato che dell'**avvenuto** pellegrinaggio viene però concesso solo a chi presenta la credenziale con i **timbrati** che **attestano** il **compiimento** degli ultimi 100 chilometri a piedi (200 per chi arriva in bicicletta). Adelaide ci tiene a spiegare che la credenziale non deve essere considerata uno strumento di turismo a costo zero: «C'è chi **aprofitta** dell'ospitalità delle **monache** senza lasciare neanche una piccola donazione, e non è giusto».

«Ma chi è che cammina, o quanto? Dai dati forniti dall'Aevf risulta che il 50 per cento dei viaggi dura circa una settimana, mentre solo il 20 per cento dei viandanti viaggia per oltre due settimane. In molti invece scelgono di camminare solo per un paio di giorni. I dati **raccolti** dimostrano che il camminatore medio è sempre più intergenerazionale: si va dai 16 anni ai 75 anni. Il 70 per cento dei viaggiatori è italiano, ma arrivano tanti pellegrini dal resto d'Europa e addirittura dall'Australia o dalla Corea del Sud. Nel 2016 sono stati registrati 40mila camminatori. Un modo, dunque, di fare nuove amicizie e **condividere** culture diverse. Lo stesso Sigrico impiega ben quattro mesi per tornare a casa – contro i soli tre giorni di soggiorno a Roma – perché **si attardò** a visitare i luoghi che incontrava sul cammino. È soprattutto in estate che si vedono molti viandanti che partecipano a questa "rivoluzione lenta", ma si registrano presenze tutto l'anno, anche in inverno.

Adelaide racconta che lungo il percorso **avengono** episodi che, per chi ha fede, hanno un significato speciale, e vengono

interpretati come manifestazioni della Divina provvidenza. «Una camminatrice mi ha raccontato di come un **cespuglio** di **spine**, **impigliandosi** nella **manica** della sua camicetta, lo abbia impedito di **essere travolto** da un camion, permettendole di arrivare **sana e salva** fino a San Pietro». Non a tutti però è andata così bene: il celebre poeta Petrarca, in viaggio verso Roma per il Giuliano del 1350, mentre percorreva la tratta tra Bolsena e Montefiascone, fu colpito dal calcio di un cavallo, «con tale **scricchiolio** d'ossa infrante, che molti accorsero per vedere ciò che fosse accaduto». Se si ha paura di pericoli del genere o dei **moesti** delle vipere, il santo specializzato della Francigena è san Paterno: non si sa mai, **vale la pena** raccomandarsi a lui!

Forse **sorge** una domanda: perché mettersi in viaggio lungo la Francigena? Adelaide risponde così: «Chi parte in cammino sa dove vuole andare, e sa che, **dovesse** mettersi tre anni o tre mesi, ci arriverà. C'è un obiettivo finale, e nella vita è importante avere una **meta**».



accedendo tuning in
legati relating
comodità comforts
struttura ricettiva accommodation
avvenuto carried out
timbrati stamps
attestano certify
compiimento completion
ci tiene he's careful
aprofitta takes advantage
monache nuns
raccolti collected
considero in state
si attardò he lingered
avengono (they) happen
cespuglio bush
spine thorns
impigliandosi snagging/resist
manica sleeve
essere travolto being run over
sana e salva safe and sound
calcio kick
scricchiolio cracking
moesti sties
vale la pena it is worth it
sorge arises
dovesse (if) it should
meta goal