

**CAMMINI**

RISCOPRIRE LA NATURA

E LA CULTURA A PIEDI

# CAMMINI

SUI SENTIERI DELLA STORIA E DELLA TRADIZIONE



**A SANTIAGO  
PER L'ANNO SANTO:  
scegli la rotta  
invernale**



**16 ITINERARI  
ITALIANI  
da 1 a 7 giorni,  
per non  
fermarsi mai**



**CIASPOLE  
Ecco dove si può  
camminare sulla neve**



**Camminare SI PUÒ  
e FA BENE...  
anche d'INVERNO**

**UNA GUIDA SICURA PERCHÉ SCRITTA DA CHI CAMMINA**



**STORIE DI PROTAGONISTI**

Ferruccio Maruca, Elisa Peruzzi,  
Maria Grazia Comini, Oriano Rinaldo



**NATALE A BETLEMME**

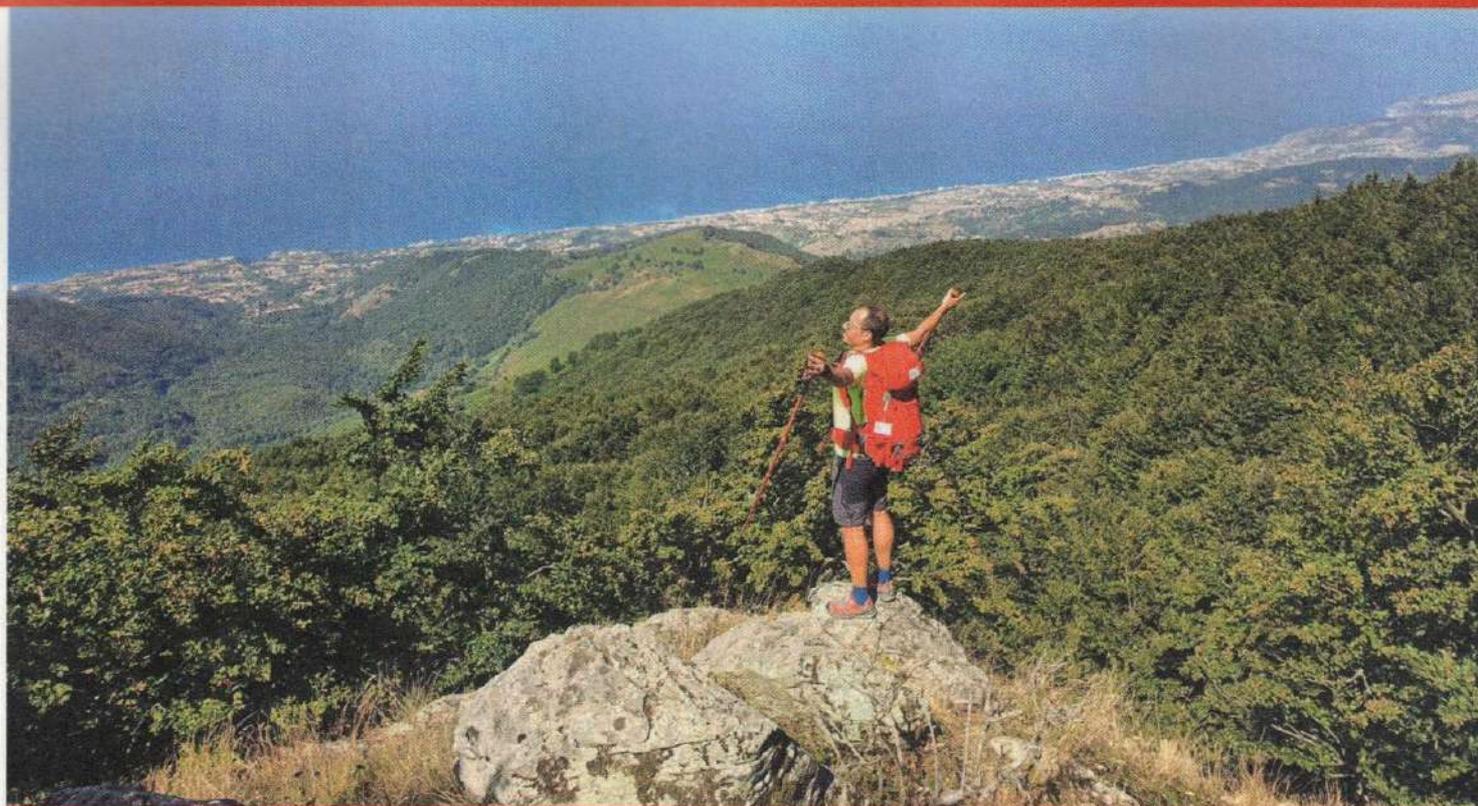
Un pellegrinaggio indimenticabile  
seguendo la Stella Cometa



**IL CAMMINO BASILIANO**

Tutte le meraviglie della Calabria  
in 1.000 km da fare a piedi

**Sprea  
EDITORIA**



Da Cozzo Cervello, punto più alto del Cammino, lo sguardo si apre sul Tirreno.

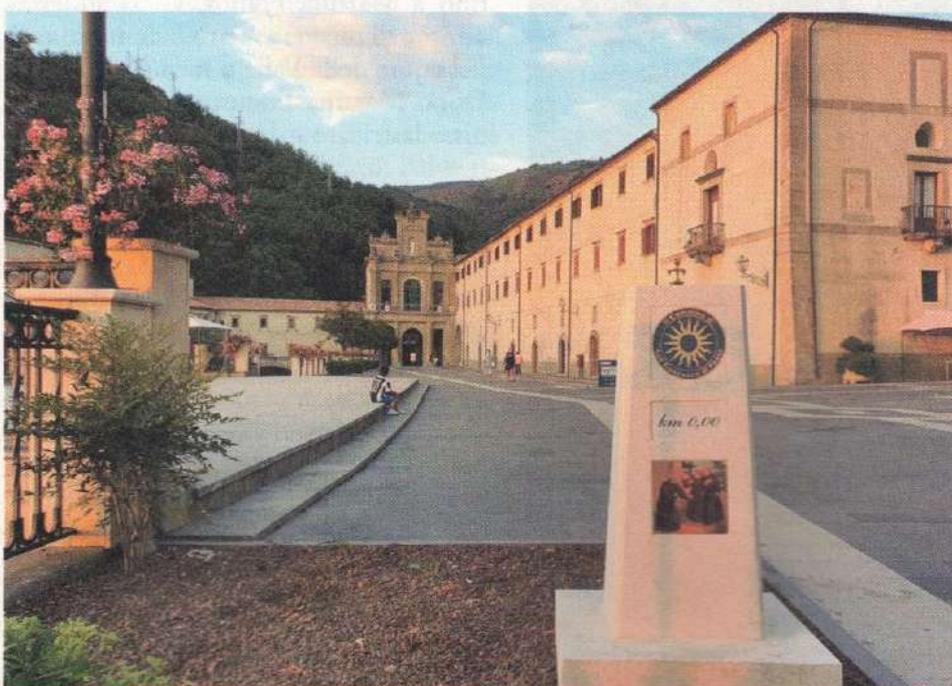
## CALABRIA • Cammino di San Francesco di Paola

Durata indicativa: 6 GIORNI • KM: 112 • Difficoltà: M

*Suggestione, meraviglia, spiritualità, cultura, natura incontaminata, borghi storici, panorami mozzafiato, enogastronomia tipica... tutto questo seguendo le orme del grande Santo e patrono calabrese.*

**S**i tratta di un itinerario che è stato inserito anche nell'Atlante dei Cammini realizzato dal Ministero del Turismo, perché è un percorso culturale, naturalistico e spirituale che risponde a tutti i requisiti richiesti,

in termini di sicurezza e agibilità. In dall'omonima associazione, ripercorre i momenti cruciali della vita del Santo. Chi intenda percorrerlo, autonomamente o accompagnato da guide, scegliere tre soluzioni: la Via del G



Il cippo del Km 0,00, al termine del Cammino, di fronte al Santuario di Paola.

ne, la Via dell'Eremita oppure l'intero Cammino, comprensivo di entrambi gli itinerari.

**La Via del Giovane** riprende il percorso compiuto da San Francesco al termine dell'anno vissuto da oblato presso il convento francescano della Riforma, di San Marco Argentano, con destinazione Paola. Tale itinerario, lungo 49 km, **consta di 3 tappe**. **La prima**, sul sentiero di cresta (esiste una variante di valle non ancora segnalata), in poco più di 11 km, porta da San Marco Argentano al comune arbëreshe (cioè di origine albanese) di Cerzeto, attraverso boschi di castagno e punti panoramici.

**La seconda tappa**, circa 17 km, conduce, con una difficoltà media e attraverso un'imponente faggeta, da Cerzeto al Rifugio Bosco Cinquemiglia.

**L'ultima**, con un notevole dislivello altimetrico spalmato in poco meno di 20 km e quasi interamente su sterrato, conduce finalmente il camminatore al Santuario di San Francesco di Paola.

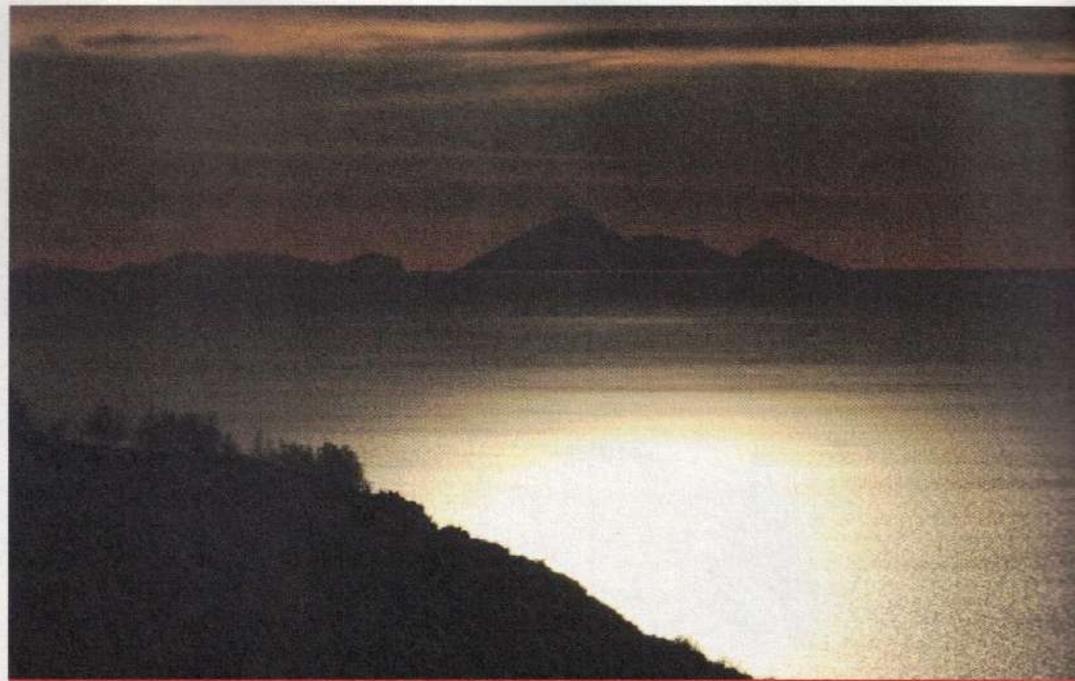
**Anche la Via dell'Eremita**, con i suoi 63 km circa, è articolata su 3 tappe, procedendo dal Santuario di Paterno Calabro fino a Cerisano (22 km su strada bianca e attraverso borghi pittoreschi) e, da qui, a San Fili (18,9 km su strada montana con incantevoli scorci panoramici), fino a giungere al Santuario di Paola (21,8 km, attraverso estese faggete e punti panoramici sulla costa tirrenica).

Tale itinerario, che può essere percorso in entrambe le direzioni, ricorda i viaggi compiuti dal santo tra Paola, luogo del suo eremitaggio, e Paterno, località in cui decise di fondare una Chiesa.

Concludere l'intero Cammino, dunque, significa percorrere circa 112 km, in 6 tappe, piacevoli e ben attrezzate, nel ricordo dello svolgersi dell'intera biografia del santo eremita fondatore dell'Ordine dei Minimi.

Il Cammino è ben segnalato (monodirezionalmente sulla Via del Giovane e bidirezionalmente su quella dell'Eremita) con pietre miliari, adesivi e tipiche frecce gialle con il simbolo del sole. Per sicurezza, tuttavia, può essere utile scaricare dal sito ([ilcamminodisanfrancesco.it](http://ilcamminodisanfrancesco.it)) sia l'omonima APP indicante punti di interesse, fonti d'acqua, aree di sosta, distanze e altimetrie, sia le tracce per dispositivi GPS e Smartphone.

Sempre nell'area download del sito è possibile reperire anche i "roadbook",



Tramonto sul sentiero, nei pressi di Paola, con vista sulle Isole Eolie.



Il grande faggio di San Francesco.

guide sintetiche contenenti itinerari e informazioni su ogni tappa: distanza, tempo medio di percorrenza, altitudine e informazioni sulla vita del santo, nonché chilometri mancanti per raggiungere il Santuario di Paola.

Prima di mettersi in viaggio è giusto anche munirsi della Credenziale su cui fare apporre i timbri necessari a ottenere il Testimonium (presso il Santuario di Paterno Calabro, per chi percorre l'intero Cammino, o presso il Santuario di Paola, per chi opta per una sola Via). La Credenziale può essere anche acquistata sul suddetto sito, al costo di 5 euro, con spedizione presso il proprio domicilio, o prenotata per il successivo ritiro presso uno dei punti di distribuzione in loco. Le ospitalità sono ben organizzate, sia con strutture ricettive a donativo, sia con B&B a prezzi convenzionati (per entrambe le tipologie occorre, però, prenotare con qualche giorno di anticipo); anche per il vitto è possibile ottenere prezzi convenzionati.

In conclusione, il Cammino di San Francesco di Paola, per quanto operativo solo da pochi anni, può contare su numerosi punti di forza, tra cui un'impeccabile organizzazione che consente di fruire al massimo della natura suggestiva e della profonda spiritualità che emana dalla figura di questo santo molto amato anche oltre i confini regionali.

A cura di: **Claudia G. Rubino**