

# sentieri

CAMMINARE PER L'EUROPA E NEL MONDO



RIVISTA DELLA  
**FIE**  
FEDERAZIONE ITALIANA  
ESCURSIONISMO

SETTEMBRE 2022





Foto copertina  
**La Penisola Sorrentina dalla Conocchia**

Direttore Responsabile  
**GIAMPAOLO OLIVARI**

Direttore Editoriale  
**DOMENICO PANDOLFO**

Comitato di Redazione  
**MAURIZIO BONI, MARIA GRAZIA COMINI, ANTONIO MAFFEI, ROBERTO ROSI**

Art Director ed impaginazione  
**MARIA GRAZIA COMINI**

In questo numero hanno collaborato  
**ANGELINA MARCELLI, ALESSANDRO MANTUANO, RENATO SCARFI, SIMONE FRIGNANI, MIRKO PRADELLI, TOMMASINO MARSELLA, PAOLO SBRAGA, GAETANO ASTARITA, ANDREA PERCIATO, MARIA RITA LILIAN, DEBORA DEL BASSO, GIUSEPPE PIGHI, ZENO PIGHI, FRANCESCO NICOLIS, RICCARDO GIRAMONTE**

Redazione  
**VIA IMPERIALE, 14 - 16143 GENOVA  
TEL. 010 351 5736  
redazione@fieitalia.it**

Sede Legale e Operativa  
**FIE-FEDERAZIONE ITALIANA ESCURSIONISMO  
VIA IMPERIALE, 14 - 16143 GENOVA - TEL. 010 351 5736**

Stampa  
**ARTI GRAFICHE FRANCESCA  
CORSO EUROPA, 336 - 16132 GENOVA**



Le opinioni espresse negli articoli appartengono ai singoli autori dei quali si intende rispettare la piena libertà di giudizio. La direzione della rivista resta a disposizione di tutti gli eventuali detentori di diritti d'immagine non individuati o che non sia stato possibile raggiungere per l'assolvimento degli obblighi di legge. La riproduzione totale o parziale degli articoli non è vietata, purché siano citati la fonte e gli autori

**sentieri** un'idea di Maurizio Boni e Maria Grazia Comini

## sentieri INDICE

### 03 Editoriale

di Mimmo Pandolfo

### 04 Il Cammino di San Francesco da Paola

di Angelina Marcelli

### 08 Due giorni in cammino da Pisa a Lucca

di Renato Scarfi

### 13 Il Cammino di San Benedetto

di Simone Frignani

### 16 Campania Alta Via dei Monti Lattari

di Gaetano Astarita

### 19 Germania...le mille anime della Schwarzwald, la Forsta Nera

di Andrea Perciato

### 25 Friuli Occidentale il Cammino di San Cristoforo

di Debora Del Basso

### 28 Perù dalla Cordillera Blanca a Machu Picchu

di Giuseppe Pighi

### 31 Pensieri e riflessioni sui sentieri della Cordillera Blanca

di Riccardo Giramonte



**f** [sentierieuropei](#)

**@** [sentieri\\_europei](#)

**yt** [sentierieuropei](#)

[info@sentierieuropei.eu](mailto:info@sentierieuropei.eu)  
[www.sentierieuropei.eu](http://www.sentierieuropei.eu)



**f** [@fieofficial](#)

**@** [fie\\_italia](#)

**yt** [@FieItalia](#)

**yt** [FIE-Federazione Italiana Escursionismo](#)

[info@fieitalia.it](mailto:info@fieitalia.it)  
[www.fieitalia.com](http://www.fieitalia.com)

# IL CAMMINO DI SAN FRANCESCO DA PAOLA

## l'esperienza che segna e insegna



San Fili, statua di San Francesco

Una sensazione che riesce a cogliere chiunque arrivi in Calabria, anche per la prima volta, è che l'identità culturale e religiosa di questa terra sia strettamente legata alla figura di San Francesco da Paola, non a caso Patrono della Regione. Questo senso di appartenenza si può cogliere tanto nei piccoli dettagli (la toponomastica, rappresentazioni artistiche di ogni tipo, l'intitolazione a Lui di ospedali, scuole, aeroporti ecc.) quanto nei grandi (soprattutto Chiese e Conventi sparsi ovunque). Tali segni, piccoli e grandi, sparsi lungo il territorio sono stati veri e propri richiami per l'ideazione del Cammino, che nasce dall'amore per la natura, dalla bellezza sconosciuta alle masse delle montagne dell'Appennino Paolano (o Catena costiera) e, non ultimo, dall'ammirazione verso questo umile Frate noto in tutto il mondo.

Il Cammino di San Francesco da Paola, dunque, viene inaugurato nel 2017 con l'intenzione di proporre un'esperienza escursionistica, culturale e spirituale, plasmata sulla memoria storica e sulle tradizioni locali legate alla devozione viva verso la figura del Santo.

Da un punto di vista culturale, il Cammino è fortemente impegnato in un'attenta opera di divulgazione, che nasce dall'esigenza di raccontare il modo di essere di frate Francesco, che in realtà è poco noto agli stessi calabresi, at-



San Fili (Cs) © *Maria Grazia Comini*



Montalto Uffugo, pietra segnaletica in faggeta

traverso nuovi punti di vista. Tutti conoscono Francesco Martolilla (Paola 1416-Castello di Plessis-lez-Tours oggi La Riche 1507) come il Santo dei miracoli, come colui che ha attraversato sul mantello lo Stretto di Messina, come l'eremita che ha fondato l'Ordine dei Minimi e che ha finito i suoi giorni alla corte del Re di Francia, ma magari pochi lo conoscono come una persona che ha vissuto intense

relazioni, non solo con Dio, ma anche con gli uomini e con la natura. Curava il giardino, conosceva le erbe, percorreva le montagne alla ricerca di legna per la costruzione delle chiese e al contempo accoglieva malati e persone inquiete, istruiva i suoi confratelli per abbracciare l'Ordine che aveva fondato e trovava sempre il tempo di pregare e talvolta di isolarsi per meditare i misteri più insondabili. Il Cammino, dunque, è un viaggio di scoperta degli aspetti umani e spirituali di frate Francesco; è un racconto che utilizza prevalentemente il linguaggio dell'esperienza ed esercita la sua forza dirompente perché si realizza là dove la storia si è compiuta. Il Cammino è, in estrema sintesi, una biografia su mappa, poiché ripercorre i viaggi intrapresi da Francesco per particolari motivazioni e in diverse fasi della sua vita, così come la storia ce li ha tramandati e come la tradizione li ha custoditi. Il progetto è molto ambizioso, poiché vuole ricostruire sei percorsi, ovvero sei lunghi viaggi che hanno rappresentato svolte esistenziali per un umile frate che altro non desiderava che essere eremita. Ogni volta – diceva lui – si affidava alla volontà divina e con questa certezza si disponeva a percorrere nuove strade, quelle stesse strade che, attraverso il Cammino, vengono nuovamente tracciate e raccontate. Conventi e santuari che hanno avuto un ruolo di primo



Cerzeto, il faggio di San Francesco di 600 anni



Paola, la Pietra del Km Zero al Santuario

piano nella vita di frate Francesco rappresentano inizio e fine tappa di ogni percorso. In tal modo, oltre a sottolineare l'importanza storica di alcuni edifici sacri, si vuole dare anche uno spazio di riflessione a chi percorre il cammino come pellegrinaggio. I frati minimi accolgono gruppi e camminatori autonomi, andando incontro a tutte le loro esigenze di natura spirituale e consentendo la visita ai luoghi storici.

Spesso San Francesco viene indicato come il più calabre-

se dei calabresi, a voler indicare l'amore che ha sempre provato per la sua terra. In omaggio a questo profondo legame, il Cammino è sempre impegnato a mettere in luce quanto di bello la Calabria ha da offrire. Ogni visitatore, dal più attento al più distratto, non può fare a meno di notare la particolarità dei nostri sentieri, che sembrano sospesi tra mare e montagne. Si tratta di un territorio con percorsi talvolta molto impegnativi, dove, a fronte della grande fatica che spesso si deve affrontare per raggiungere una cima si viene remunerati dalla grande bellezza del paesaggio. La Via del Giovane e la Via dell'Eremita, i due percorsi attualmente attivi, si sviluppano sui Monti della Catena Costiera, la dorsale che si distende parallelamente alla costa del Tirreno Calabrese, in Provincia di Cosenza. Si tratta di una zona non ricompresa nell'area dei Parchi (in Calabria vi sono ben 4 parchi: Pollino, Sila, Aspromonte e Serre) e per questo poco nota, ma non meno affascinante. Il Cammino, quindi, si propone anche l'obiettivo di offrire l'opportunità di compiere un viaggio a piedi come esperienza culturale all'insegna della sostenibilità in zone rurali e in destinazioni poco note che però conservano le tradizioni e le caratteristiche identitarie di un tempo. La varietà dei paesaggi, con ambienti mutevoli e pregevoli biodiversità, caratterizza questo Cammino. Si passa da zone a macchia mediterranea con affacci mozzafiato sul mare, a querceti e castagneti, fino alle faggete delle quote più alte. Il patrimonio naturalistico e storico, poi, si arricchisce anche grazie alle soste nei pittoreschi borghi dell'entroterra. Il viaggio prosegue quindi all'insegna del folklore, delle culture locali. Anche in questo caso, il modo migliore per conoscere le tipicità dei luoghi è l'esperienza che parla il linguaggio dell'accoglienza calabrese, quella tipica di chi saluta e con premura chiede al viandante se abbia bisogno di qualcosa, che a qualunque ora ha qualcosa da offrire per rifocillare i pellegrini, sempre pronto a porgere un bicchiere di vino e ad aprire la propria casa. La rete di accoglienza è stata selezionata con particolare attenzione, per garantire ai pellegrini la trasmissione dei valori dell'ospitalità, sempre nel rispetto della sobrietà low-cost che sono alla base di ogni cammino.

Non da ultimo, il Cammino propone un particolare viaggio nel gusto. La cucina calabrese, conosciuta in tutto il mondo, è caratterizzata da sapori forti, dall'uso del piccante, dai condimenti generosi oltre che dalle produzioni di formaggi, salumi e ortaggi a chilometro zero. Tuttavia, anche a tavola, lo stile di vita di frate Francesco si fa strada e ci permette di proporre almeno un pasto all'uso dei minimi. San Francesco da Paola, infatti, è noto nella storia della Chiesa come colui che ha inteso imprimere una re-



Palazzello (Fuscaldo), monumento a San Francesco



Fuscaldo, ciclamini nel bosco di faggi

gola che ha ripercussioni anche nell'alimentazione. I frati minimi, ancora oggi, professano il quarto voto di vita quarcesimale, che si traduce anche nell'astinenza dalle carni. Frate Francesco stesso viene ricordato nella storia per i suoi digiuni e per i pasti poveri, a base prevalente di legumi ed erbe amare e assolutamente privi di carne e derivati. Il Cammino non è solo un tracciato da percorrere, ma è quello spazio interiore dove ognuno può familiarizzare con lo stile di vita di San Francesco e dove ha l'occasione di riscoprire l'importanza di valori quali il rapporto con la natura, il rapporto con sé stessi, il piacere dell'incontro e della convivialità.

Per l'acquisto della credenziale, per conoscere tutti i dettagli delle tappe, le convenzioni con la rete di ospitalità e il



download della nostra app, si rimanda al sito: [www.ilcamminodisanfrancesco.it](http://www.ilcamminodisanfrancesco.it) e ai nostri canali social. La mail ufficiale è: [info@ilcamminodisanfrancesco.it](mailto:info@ilcamminodisanfrancesco.it)

**text Angelina Marcelli**  
**ph Alessandro Mantuano e Angelina Marcelli**

Palazzello (Fuscaldo), panorama sul tirreno a 1350 m.s.l.m

