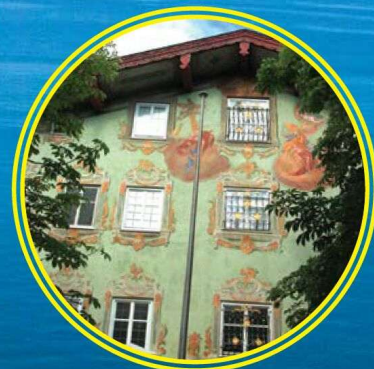


VIAGGI e CAMMINI

ITINERARI TRA NATURA, CULTURA E SPIRITO



TIROLO
LA MAGIA DELLA VALLE
DELLE CASE DIPINTE SUL
FIUME LECH

TREKKING URBANO TRA LE RESIDENZE DI DELIZIA

Quando la città diventa un giardino segreto da scoprire,
passo dopo passo

135KM SULLA VIA FRANCISCA DEL LUCOMAGNO

Varese, Milano e Pavia unite da un cammino che racconta
3 anime della Lombardia

DORSALE DEI NEBRODI

Il grande cammino siciliano tra boschi, luoghi
e panorami che sorprendono

SENTIERO ITALIA

8000km, 500 TAPPE, un'unica grande avventura
tra Alpi, Appennini e Isole



SUL CAMMINO DI FRANCESCO DI PAOLA
Il sentiero che racconta l'anima segreta della
Calabria.



DUE RUOTE TRA MARI E MONTI
L'anello Aveto-Trebbia con partenza da Genova
tra fiumi, valli e panorami mozzafiato.



GRANDE ANELLO DEI SIBILLINI
124Km di magia, silenzi e cime che restano
nel cuore.



IL SANTO *dei prodigi*

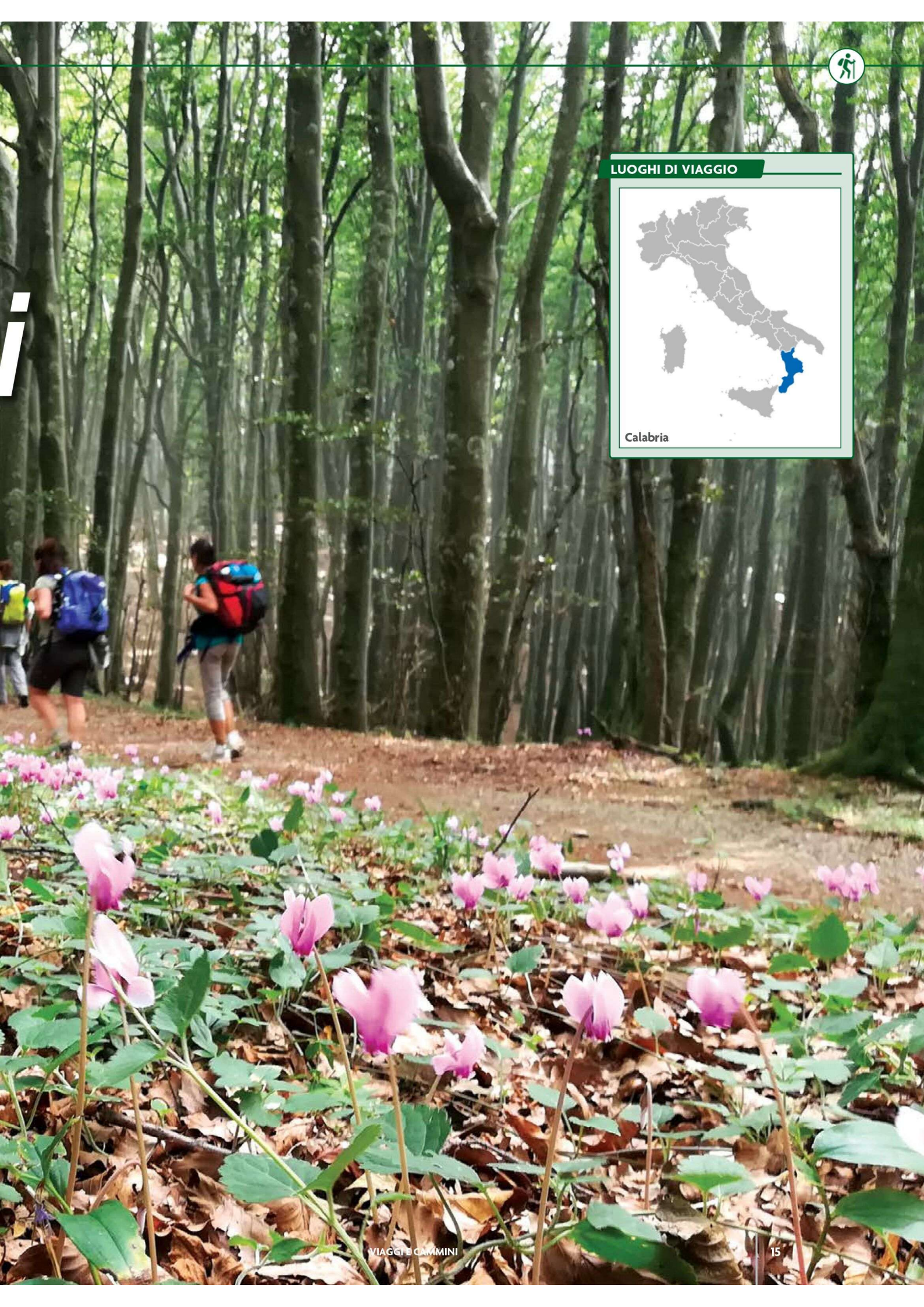
Tra i boschi della Calabria affacciati sul Tirreno si snodano due Vie tracciate da San Francesco di Paola, destinato a far miracoli. Il tracciato sarà presto completato con altri due itinerari francescani, per un totale di oltre 310 chilometri tra luoghi davvero magici



LUOGHI DI VIAGGIO



i

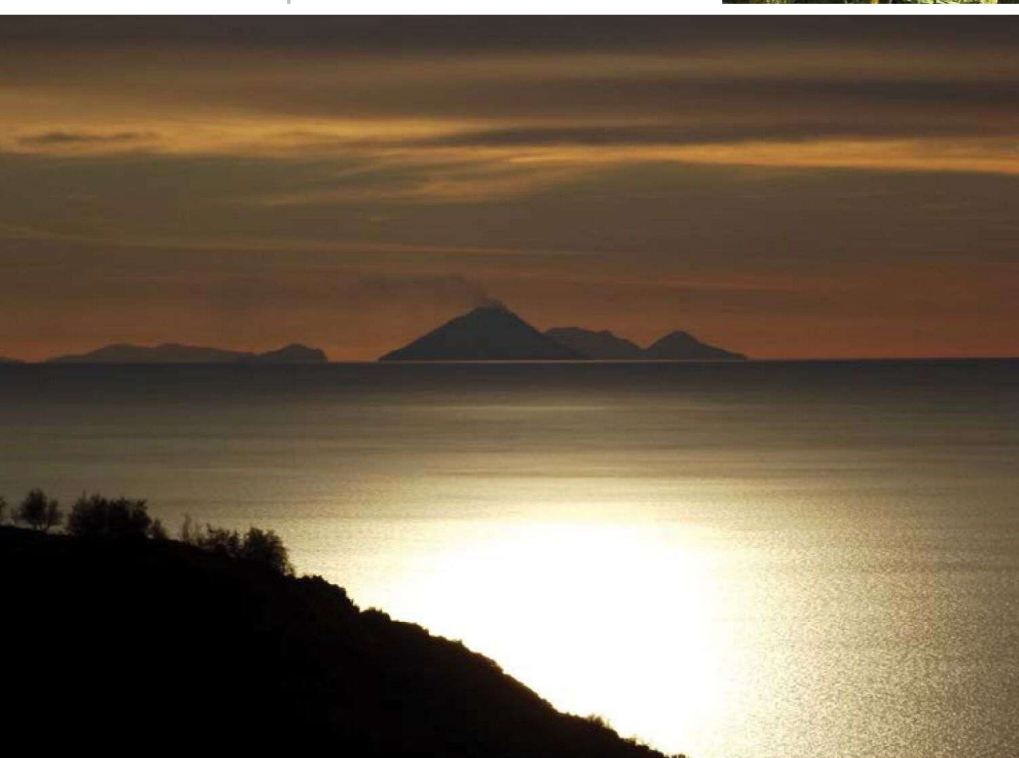




Tutti conosciamo o dovremmo conoscere da vicino, per la loro bellezza naturale, la loro ricchezza di paesaggi, di borghi, di cultura e usanze, i gruppi della Sila, del Pollino e dell'Aspromonte che, uniti tra loro, formano la spina dorsale della Calabria. Ma c'è anche un'altra ossatura montuosa importante che corre vicina e parallela al mar Tirreno, la Catena Costiera, lunga poco più di 70 chilometri che, proprio per la sua posizione, è un grandioso belvedere paesaggistico sul mare davanti e sulle montagne alle spalle.

La Catena Costiera è attraversata per due volte - la prima da nord a sud-ovest e la seconda da sud-ovest a est - dal cammino di San Francesco di Paola, o meglio, dai due Cammini collegati tra loro, che sono parte di un itinerario più ampio e completo, in via di ultimazione, con segnaletiche ben definite e ospitali punti di sosta.

Le siciliane
Isole Eolie
viste da
Paola
sembrano
proprio
a portata
di mano.





NEL CUORE DELLA CALABRIA

Quattro vie che raccontano la vita di Francesco

Il Cammino di San Francesco di Paola sarà, una volta al completo, di 312 chilometri, suddiviso in 4 vie diverse e, naturalmente, collegate tra loro. Le prime due, per un totale di 112 chilometri, sono quelle descritte nell'articolo e hanno distanze più brevi rispetto a quelle in via di sistemazione. La Via del Giovane (49 km, 3 tappe) dal Convento di San Marco Argentano, dove il giovane Francesco rimase per un anno per poi raggiungere il Santuario di San Francesco di Paola. La Via dell'Eremita (63 km, 3 tappe) unisce i Santuari di Paola e di Paterno Calabro, luoghi in cui Francesco si ritirò insieme ai suoi discepoli. La

Via dei Monasteri (130 km, 6 tappe) unisce i conventi fondati dal Santo: Paterno Calabro, Spezzano della Sila e Corigliano Calabro. La Via per la Francia (70 km, 3 tappe) ripercorre gli ultimi giorni di Francesco in Calabria: in partenza per la Francia chiamato dal re Luigi XI, arriva in cima al Monte Sant'Angelo, sul Pollino, per dare l'ultima benedizione alla sua terra.

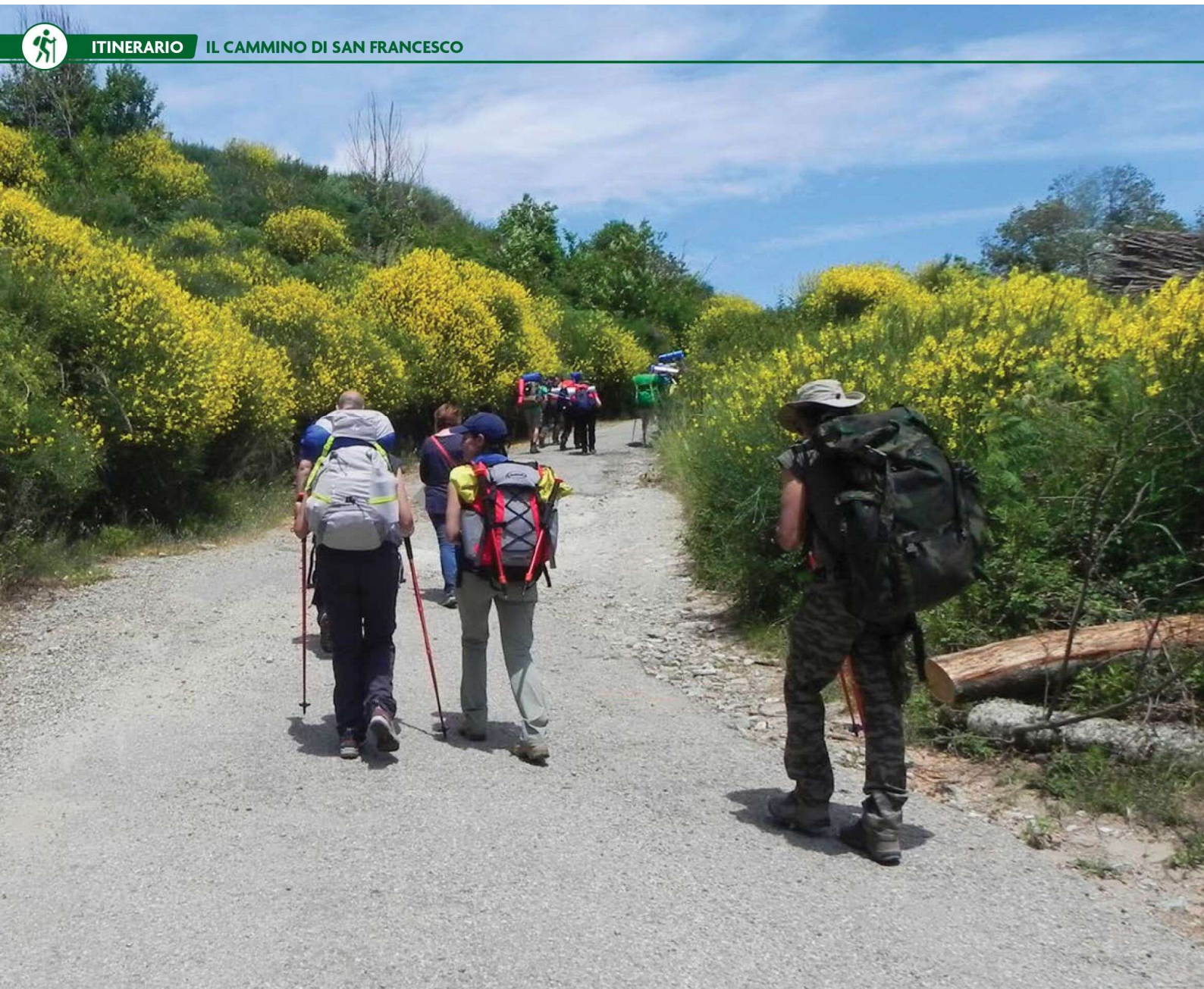


LA VIA DEL GIOVANE

Il primo dei due Cammini, chiamato la Via del Giovane, parte dalla Chiesa della Riforma di San Marco Argentano, a nord e sul versante interno della Catena Costiera dove ci sono i magici paesi in cui si parla ancora albanese. A San Marco Argentano, tra mura conventuali della fine del XII secolo, il dodicenne Francesco di Paola indossò per la prima volta il saio.

Il tratto iniziale, circa tre chilometri, ha il fondo d'asfalto, ma poi precise indicazioni invitano a percorrere una

Spesso si procede nel cuore di vaste faggete, come quella di Bosco Cinquemiglia.

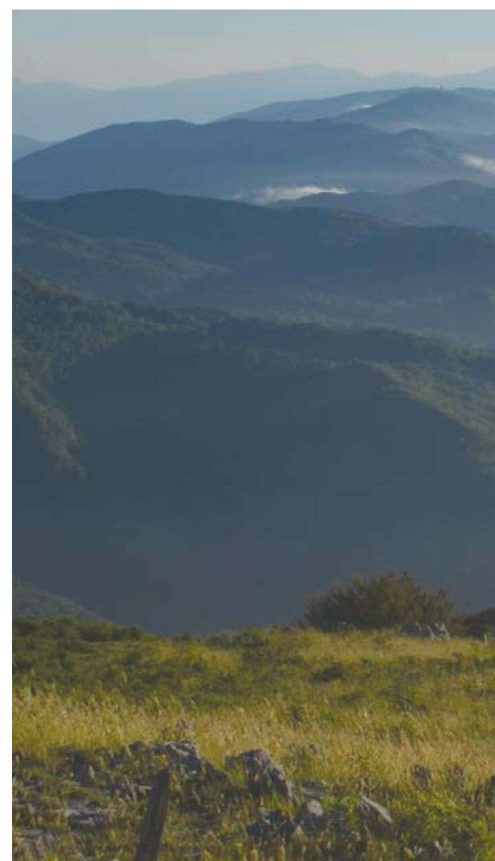


Pascoli e campi che fiancheggiano le strade si colorano in questa stagione grazie alla vegetazione mediterranea.

strada sterrata in salita, tra i castagneti, che porta a una località dal nome suggestivo, Aria del Vento, su un colle a circa 800 metri d'altezza, dove il panorama si fa subito apprezzare verso la valle del Crati, il Massiccio del Pollino e i Monti dell'Orsomarso. Un eccellente assaggio di quella che è la bellezza naturalistica, e non solo, della Calabria. L'itinerario prosegue in cresta, tra castagneti fitti, e dopo il valico del Malpassaggio inizia la discesa verso il borgo di Cerzeto, attraversando le falde orientali di Cozzo Sant'Elia fino a raggiungere località Osticano, nei cui boschi si trova il 'Patriarca di Kroj Shtikan', un castagno

che vanta un tronco di 11 metri di diametro e un'età decisamente ragguardevole: oltre mille anni. Si percorrono ancora tornanti di strada sterrata e si ritorna sull'asfalto, ma siamo già alla periferia di Cerzeto, dove fare tappa. Il paese, nella media valle del Crati, vede etnia, lingua e cultura italo-albanese.

Il giorno dopo si torna un po' indietro, risalendo per Orticano e Cozzo Sant'Elia e il 'Malpassaggio', raggiungendo da qui il settore occidentale di Serra dei Muli, caratterizzato da abeti che lasciano poi il posto a una faggeta secolare. Si continua fino alla fontana di Acqua del Cinghiale (l'acqua sgorga tra le zanne





di un cinghiale scolpito nella pietra), si tocca il rifugio comunale Passo della Guardia e, dopo 500 metri, si incontra il Faggio di San Francesco. Nell'incavo dei rami e nelle conche formate dall'intreccio delle radici si trova sempre acqua con la quale Francesco si dissetava; a due passi c'è una piccola cappella con la statua del Santo. Dal passo della Guardia si prosegue fino alla località Cinque Vie

(e altrettanti sono i sentieri che vi si incrociano) e si continua in direzione di Laghicello, passando sui fianchi orientali di Serra Pantalona, che supera i 1400 metri di altezza e dove si estende la superba faggeta che forma il Bosco di Cinquemiglia. Nella parte bassa del bosco si trova l'omonimo rifugio, dove si può concludere la giornata. Anche perché il giorno dopo da lì parte il tratto più lungo

San Francesco ben conosceva erbe e bacche che usava spesso a scopo medicinale

DUE LE TRATTE DA SEGUIRE

Tra boschi e santuari

L'intero cammino misura quasi 112 chilometri ed è stato suddiviso in due 'spezzoni' di tre tappe ciascuno. Impegnativi sono i dislivelli in salita.



La Via del giovane

- TAPPA 1:**
San Marco Argentano - Cerzeto
Distanza: 11,8 km; 660 m
in salita, 580 m in discesa.
-  **TAPPA 2:**
Cierzeto - Rifugio Bosco
di Cinquemiglia
Distanza: 17,5 km - 8 ore; 1090 m in
salita, 500 m in discesa.
-  **TAPPA 3:**
Rifugio Bosco di Cinquemiglia - San-
tuario San Francesco
di Paola
Distanza: 19,7 km; 770 m
in salita, 1630 m in discesa.

La Via dell'eremita

- TAPPA 1:** Santuario San
Francesco di Paola - San Fili
Distanza: 21,8 km; 1385 m
in salita, 1300 m in discesa.
-  **TAPPA 2:** San Fili - Cerisano
Distanza: 18,9 km; 940 m
in salita, 900 m in discesa.
-  **TAPPA 3:** Cerisano - Santuario
di Paterno Calabro.
Distanza: 22,0 km; 850 m in salita, 780
m in discesa.



Il grande faggio di San Francesco è uno dei simboli identificativi del Cammino. La circonferenza del tronco misura sei metri.



del percorso, quasi 18 chilometri. I primi due su asfalto, ma poi ecco di nuovo una sterrata che porta al piccolo ma suggestivo lago di Laghiccello, circondato dai faggi. Attenzione a dove mettere i piedi, perché sulle rive, tra l'erba, si muove lentamente il 'Tritone alpestre inaspettato', un anfibio raro, anzi, molto raro perché si trova in sole cinque località nel mondo, raggruppate proprio nella Catena Costiera. Dopo aver attraversato Serra di Ceccio, lì vicino, si sale lungo la dorsale fino alla cima del Cozzo Cervello, a quasi 1400 metri d'altezza, dove lo sguardo spazia dal mar Tirreno alla piana del Crati. Un posto davvero magico. Si scende successivamente fino al Crocchia della Croce di Paola e di Montalto, dove si trova, a





grandezza naturale, la statua del San Francesco calabro. Scendendo cambia la vegetazione: faggi, ma poi abeti, pini marittimi e macchia mediterranea, fino a scorgere le case di Paola e il suo Santuario, dove si arriva dopo aver costeggiato campi coltivati. Il Santuario, del XVI secolo, contiene una sontuosa cappella barocca con alcune reliquie del Santo; nel chiostro c'è il roseto con le mura affrescate che lo circondano e, appena fuori, si trova il Romitorio, formato da quegli spazi sotterranei e da quelle piccole celle riservate a Francesco e ai suoi primi tre seguaci. Poco lontano, oltre il torrente Isca, si può visitare la grotta dove Francesco si ritirò in eremitaggio a soli 14 anni e dove visse per i cinque anni successivi.

CHI ERA IL SANTO

Francesco di Paola protettore dei marinai

Giacomo Martolilla e Vienna da Fuscagno diedero al loro primogenito, nato il 27 marzo 1416 a Paola, il nome di Francesco in onore del Santo di Assisi. A 13 anni il giovane Francesco, nella chiesa di San Marco Argentano, indossò per la prima volta la veste francescana per soddisfare un voto fatto tempo prima dai genitori. La pratica religiosa fu per lui subito una fonte di attrazione spirituale e pratica. Nel 1430, a quattordici anni, fece con i genitori un pellegrinaggio ad Assisi, passando per Montecassino, Roma, Loreto e sostando nei romitori di San Francesco d'Assisi. Al ritorno, ancora adolescente, decise di affrontare non una vita comunitaria ma quella della solitudine, diventando eremita in un luogo fuori mano che aveva individuato in una delle proprietà di famiglia. Uno stile di vita mistico ed estremo che non passò inosservato e fece così tanti giovani proseliti così che, dopo qualche tempo, per dare una regola da seguire, Francesco di Paola fu quasi 'costretto' a fondare un ordine religioso, quello dei Frati Minimi. Presto si diffuse anche la notizia delle sue doti taumaturgiche, capaci cioè di compiere miracoli e guarigioni considerate prodigiose. Per tale motivo Francesco fu sottoposto a due 'inchieste' da parte di Papa Paolo II e dal suo successore, Sisto IV. Inchieste che confermarono la reale efficacia delle doti dell'eremita nato in Calabria. Sisto IV, più per motivi politici che religiosi, lo invitò ad andare in Francia per prendersi cura del Re Luigi XI, gravemente malato. In ottemperanza

alla regola dell'obbedienza, Francesco di Paola partì, ma non fece mai più ritorno in Calabria. Rimase in Francia 25 anni, fondò altri ordini (il Secondo e il Terz'Ordine) e morì a 91 anni, il 2 aprile - il giovedì santo - del 1507, a Tours, nella Valle della Loira. Fu canonizzato santo il 1° maggio del 1519 da Papa Leone X. Nel 1943 Papa Pio XII lo proclamò 'patrono della gente di mare'. Per questo il complesso religioso di San Francesco di Paola di Genova, in stile barocco e posizione panoramica sulla città e sul porto, è chiamato anche 'il Santuario dei marinai'.





Paola, in provincia di Cosenza, deve la sua fama proprio al fatto di essere il luogo natale del Santo. Questo ha sviluppato un vasto turismo religioso. Il ritratto di San Francesco di Paola è l'elemento centrale dello stemma comunale.

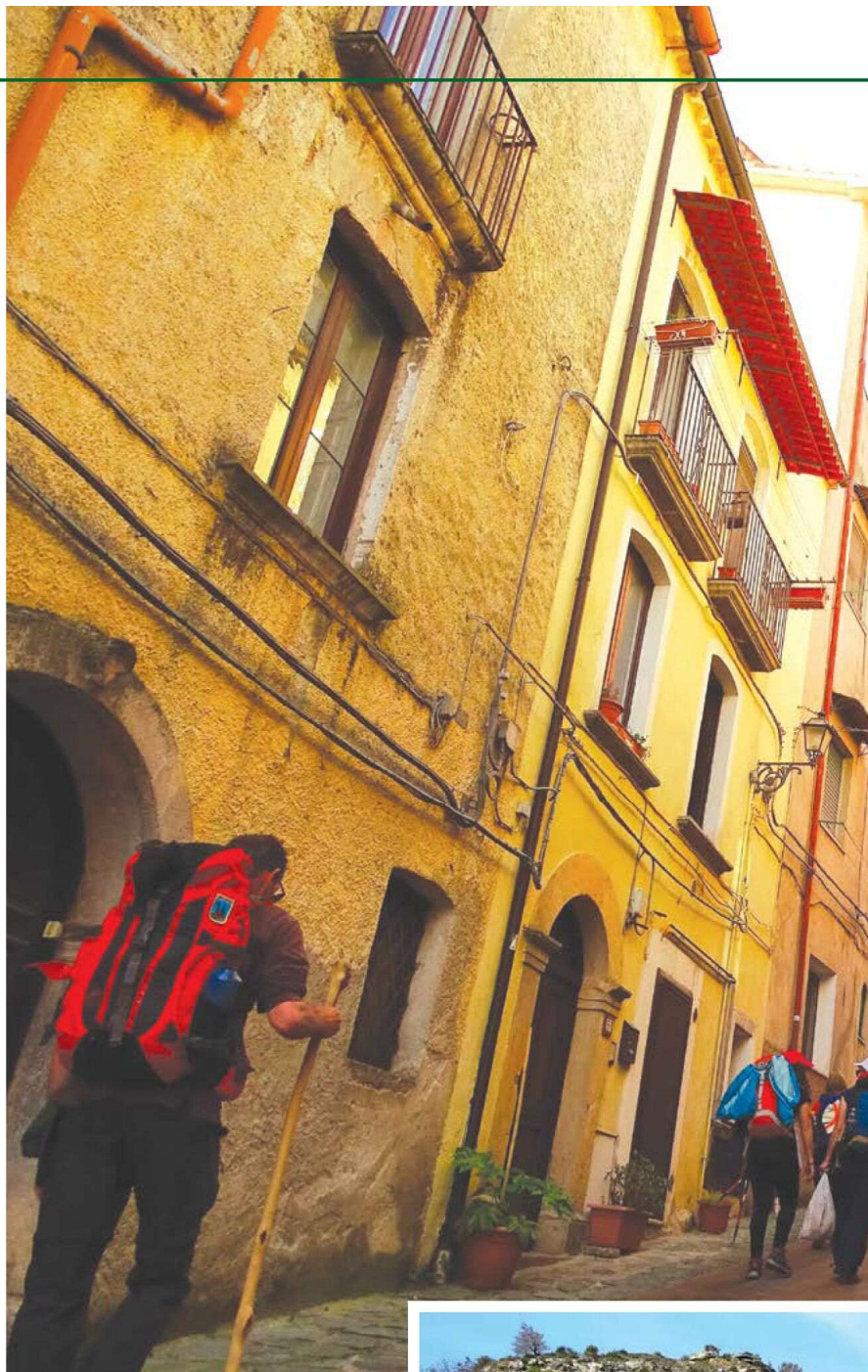
LA VIA DELL'EREMITA

Da questo punto di arrivo della Via del Giovane parte il secondo cammino, la via dell'Eremita, che Francesco di Paola percorse in età ormai matura, a 56 anni, per raggiungere la piccola comunità delle Serre Cosentine.

Un itinerario bidirezionale, anche perché Francesco più volte fece la spola le due 'chiese estreme', ovvero tra il Santuario di Paola e quello di Paterno Calabro, eretto proprio da San Francesco a partire dal 1472.

La prima giornata si snoda tra strade bianche e i pittoreschi borghi delle Serre Cosentine fino a San Fili, località dalle belle architet-

Francesco
era noto per
essere un
camminatore
decisamente
inarrestabile



LA SEGNALETICA



È davvero impossibile perdersi lungo il cammino

L'itinerario, o meglio la somma dei due itinerari attivi, per un totale di 112 chilometri, può essere percorso in completa autonomia poiché la segnaletica è sempre presente e ben chiara: sono state distribuite lungo le Vie 110 pietre miliari decorate con il Sole, simbolo del Cammino, con una freccia gialla per la direzione da seguire, l'indicazione dei chilometri mancanti e una scena di vita di San Francesco, diversa per ogni pietra. Perdersi è dunque impossibile.

A ogni fine tappa, ad accogliere i viaggiatori, ci sono B&B, rifugi, case private. Le credenziali complete di tutti i timbri danno diritto a ricevere il Testimonium, una pergamena timbrata dai frati dell'Ordine dei Minimi di San Francesco di Paola. Tutte le informazioni si possono trovare sul sito

www.ilcamminodisanfrancesco.it

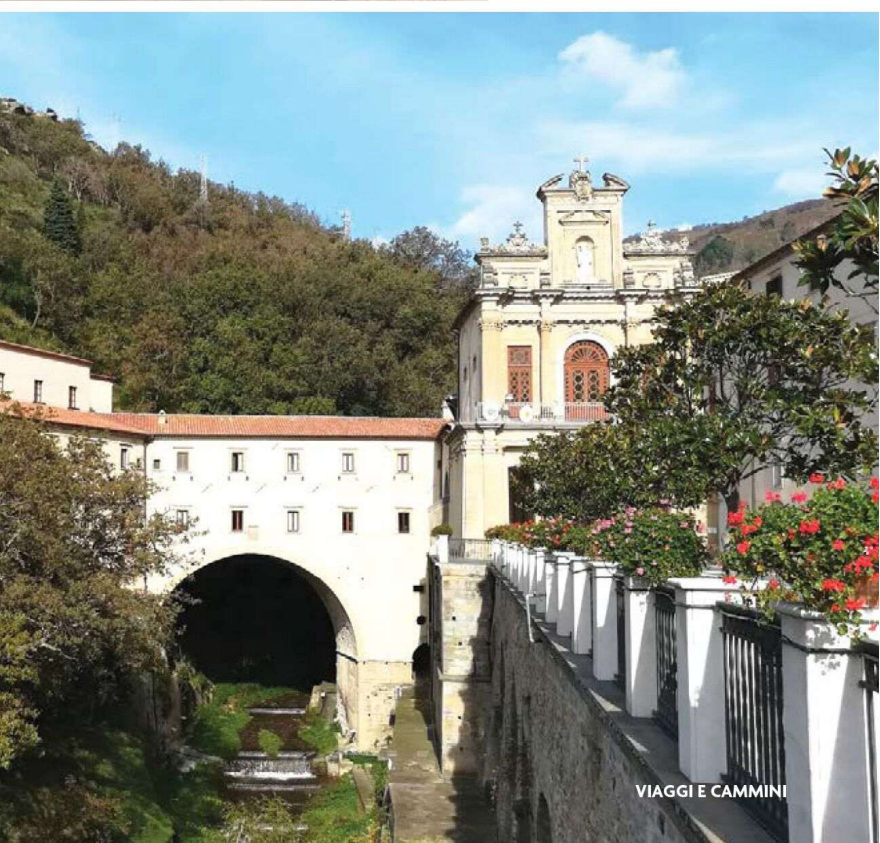


CURIOSITÀ

I Frati Minimi a Trinità dei Monti

Trinità dei Monti è famosa anche per l'ampia scalinata di 136 gradini inaugurata nell'anno 1725 voluta per collegare la sottostante piazza di Spagna (chiamata così perché vi si trovava l'ambasciata ispanica presso la Santa Sede) alla chiesa della Santissima Trinità, una delle cinque chiese francofone di Roma. Accanto a questo svettante edificio religioso si trova un convento che è sede della Comunità del Sacro Cuore e che fu costruito per volere del re francese Carlo VIII negli anni centrali del 1500, per ospitare i Frati Minimi, l'ordine voluto da Francesco di Paola.

Questo convento contiene numerose opere, oltre che preziose anche insolite, capaci di destare non solo interesse artistico ma anche curiosità. Il chiostro, per esempio, è decorato con lunette e medaglioni che riportano storie relative alla vita di San Francesco di Paola, oltre che i ritratti dei Re francesi, ma da non perdere sono gli interessanti dipinti murali di Emmanuel Maignan e Jean François Nicéron, due Frati Minimi, che sono capolavori di amaformismo, ovvero di effetti basati sull'illusione ottica.



ture religiose (da non perdere la scala a chiocciola nella Chiesa Madre Santissima Annunziata) e dove si trova la statua 'a braccia aperte' di San Francesco e poi fino a Cerisano, l'antica Citerium, tra boschi di faggio e castagni.

Da Cerisano si prosegue verso sud-est toccando gli interessanti borghi di Mendicino, Carolei e Dipignano per poi affrontare l'ultimo tratto fino a Paterno Calabro, da dove Francesco di Paola, nel febbraio del 1483, partì alla volta della Francia per ordine papale, senza far mai più ritorno in Calabria. ●

Raggiunto il Santuario di Paola, dopo aver attraversato la cittadina, i pellegrini si schierano per la foto di rito con il Testimonium.