



Il pellegrinaggio è la forma più antica di religiosità, conosciuta e praticata sia presso i popoli cristiani che tra quelli di altre religioni. Per la chiesa è un mezzo particolarmente valido di promozione umana e di evangelizzazione anche per il forte richiamo che esso esercita sui non praticanti.

CAMMINO DI ASSISI

CONTATTI E-mail: info@camminodiassisi.it

Il **Cammino di Assisi** sorge quasi spontaneamente, cioè dall'opportunità di concatenare i tanti pellegrinaggi tradizionali che già esistono da secoli in ambito locale (Vedi: Assisi, La Verna, Cerbaiolo, Montecasale, Montepaolo), legati ad antiche e peculiari devozioni e che rivissuti in questa dimensione ridaranno un nuovo slancio alla ricerca interiore rinverdendo l'essenzialità della dottrina di Francesco; anche perché non siano soltanto le pietre a testimoniare al forestiero il Suo Magistero, ma si rinnovino lungo il cammino e nella stessa comunità assiate l'originale fraternità francescana.

La città di Assisi sarà elevata a: "Luogo di Convergenza Universale" per gli uomini e per le donne di buona volontà, trascendendo così qualunque distinzione di Cultura e Credenza in coerenza dei Principi Fondanti di ogni Vera Religione.

Cammino di Santiago e di Assisi - gemellati: Al più antico e conosciuto Cammino di Santiago si affianca così questa nuova opportunità di pellegrinaggio in uno splendido scenario naturale italiano, che germoglia sotto l'egida di due grandissimi santi come Francesco e Antonio per ravvivare la fiamma di "quell'amore che muove il sole e l'altre stelle" che ogni uomo quasi inconsapevolmente porta in sé.

Proprio nel mese di luglio (2007), gli amministratori di Santiago e di Assisi hanno ritenuto di gemellare queste due cittadine per le comuni affinità culturali e spirituali, rinverdendo così il fondamento del pellegrinaggio come vera fonte di "nuova" evangelizzazione.

Diversamente dal Cammino di Santiago dove, una volta ricevuta la *credenziale*, il pellegrino può decidere autonomamente la data di partenza del proprio pellegrinaggio, sul cammino di Assisi ciò non è possibile, per **il limitato numero di posti disponibili lungo il percorso.**

Pertanto, onde evitare probabili condizioni di disagio, le partenze vengono monitorate per garantire al pellegrino una potenziale sicurezza di

essere accolto in ogni sede di tappa. Ai Rifugi si accede solo con il possesso della credenziale.

PERCORSO CLASSICO, TAPPE INDICATIVE:

0. Rifugio Benedetta Bianchi Porro di Dovadola
1. Dovadola - Marzanella Km
2. Marzanella -Premilcuore Km 21
3. Premilcuore - Corniolo Km 18
4. Corniolo - Camaldoli Km 23
5. Camaldoli - Biforco Km 20
6. Biforco-La Verna Km 8
7. La Verna-Caprese Michelangelo Km 17
8. Caprese Michelangelo - Sansepolcro Km 26
9. Sansepolcro - Città di Castello Km 29
10. Città di Castello - Pietralunga Km 30
11. Pietralunga - Gubbio Km 27
12. Gubbio - Valfabbrica Km 29
13. Valfabbrica - Assisi Km 14

La lunghezza del percorso è di circa **300 Km percorribile in 12 - 13 giorni circa.**

Consigli assai avveduti:

- Il percorso del cammino è assai impegnativo, in particolare nella prima parte, quindi il pellegrinaggio va preparato sia mentalmente che fisicamente.
- Il comportamento verso le strutture di accoglienza deve essere assai rispettoso, anche quando per motivi diversi l'offerta non verrà considerata adeguata.
- I sentieri si snodano per la maggior parte sugli Appennini e la rete dei cellulari in certi punti lascia a desiderare, quindi quando si transita su tali percorsi aumentare l'attenzione, specialmente in discesa e per di più se si è stanchi.

ELENCO RIFUGI istituzionali o/e convenzioni con altre strutture nelle varie sedi di tappa. I rifugi sono dotati di brande per dormire, servizi igienici+doccia. Le convenzioni comportano un costo leggermente superiore, mentre nei rifugi istituzionali l'offerta per il pernottamento è di 7 - 11 € e quando l'accoglienza comprende sia la cena che la colazione il costo varia dai 17 - 24 € secondo la tipologia delle strutture.

0. DOVADOLA - RIFUGIO BENEDETTA): Adiacente alla Badia di Sant'Andrea,
1. SAN VALENTINO : RIFUGIO del cammino...e/o Capannina
2. PREMILCUORE - RIFUGIO del Cammino in manutenzione
3. CORNIOLO - RIFUGIO del cammino
4. CAMALDOLI - RIFUGIO del cammino
5. BIFORCO - RIFUGIO del cammino
6. CHIUSI DELLA VERNA - RIFUGIO del cammino
7. CAPRESE MICHELANGELO RIFUGIO del cammino

8. SANSEPOLCRO - RIFUGIO del cammino convenzionato
 - CELALBA - Rifugio SOMAIA Convenzionato
9. CITTA' DI CASTELLO - RIFUGIO del cammino:
 - CANDEGGIO e/o PIEVE DI SADDI -RIFUGIO Convenzionato
10. PIETRALUNGA - RIFUGIO del parrocchiale
 - LORETO - (prossima apertura in giugno) 10 km prima di Gubbio
11. GUBBIO - RIFUGIO del cammino
 - AGR. VALCHIASCIO - Rifugio del cammino 11 Km dopo Gubbio
12. VALFABBRICA - RIFUGIO del cammino
13. ASSISI - Rifugio del cammino in manutenzione – strutture alternative private

MODALITA' DI ISCRIZIONE

- Per ottenere il benestare alla partenza bisogna compilare il seguente modulo ([Modulo di richiesta](#)) che verrà inoltrato con e-mail (collegium@camminodiassisi.it)
- La data di inizio richiesta, deve ricevere la conferma dall'associazione, in caso di assenza di posti per il giorno inoltrato, si concorderà una nuova data in relazione alle disponibilità del momento.
- Ogni formalità poi verrà espletata nella sede di partenza
- **Dovadola è la sede iniziale** ed è meglio presentarsi con una copia del modulo già inviato, per agevolare le fasi di iscrizione (15 euro) come "socio pellegrino",
- Nel contempo saranno rilasciati i documenti di viaggio necessari per il cammino (**credenziale, guida, lista rifugi**, altre ed eventuali utili informative) ed per finire sarete indirizzati al rifugio **Benedetta Bianchi Porro**.
- Per chi richiede di partire da altra sede di tappa, la modalità sarà concordata, al momento della richiesta.
- La credenziale ([Credenziale](#)) è il documento che certifica lo status di pellegrino, riconosciuto da tutte le componenti coinvolte nel cammino e deve essere vistata in ogni sede di tappa per mantenere la sua validità; Concede di avvalersi delle condizioni di favore lungo la filiera del percorso, con le varie le strutture di servizio pubblico convenzionate, e inoltre permette l'accoglienza presso le strutture adibite a Rifugio, nel rispetto della normativa di legge, che obbliga la frequentazione ai soli soci.
- La libera associazione, denominata "La Compagnia del Cammino di Assisi", è demandata ad armonizzare la logistica della accoglienza con i migliori suggerimenti, mentre è esautorata da ogni obbligo conseguente l'attività del pellegrino, il quale si ascrive ogni responsabilità di autogestione sia lungo i sentieri, sia nelle strutture ove soggiorna.

- Alla fine del cammino presso la portineria del Sacro Convento, presentando la credenziale timbrata, per chi vuole, esiste la possibilità di ritirare l'attestato (devotionis causa) di avvenuto pellegrinaggio, denominato "[Assisiana](#)"



CREDENZIALI DEL PELLEGRINO

Il rilascio della credenziale è subordinato alla **iscrizione alla libera associazione come "socio pellegrino"**, denominata la "Compagnia del Cammino" demandata a alla gestione logistica del cammino .

La credenziale è il documento ufficiale che **determina lo status di pellegrino lungo il**

percorso del cammino di Assisi, *come un piccolo passaporto del cammino*, riconosciuto da tutte le componenti coinvolte nel cammino di Assisi, ed il **suo possesso da diritto di avvalersi in primis dei rifugi e di usufruire di migliori condizioni presso tutte le strutture convenzionate** .

Inoltre da diritto alla fine del cammino di ritirare **l'attestato di avvenuto pellegrinaggio** denominata la "Assisiana" che si ritira presso la portineria del Sacro Convento di Assisi.

In questo CAMMINO si attraversano ovviamente posti noti al gran pubblico come Assisi, La Verna (il sacro monte delle stigmate), Gubbio, Montecasale e poi sicuramente altri centri francescani d'indubbio rilievo religioso, come l'eremo del Cerbaiolo, l'eremo di Monte Paolo (prima dimora di Antonio in Italia), l'eremo della Casella, ecc. ecc. e senza trascurare l'eremo ed il monastero benedettino di Camaldoli.

La ricerca in questo senso è stata molto circostanziata per offrire un itinerario assai interessante dal punto di vista della qualità ambientale e culturale, **eliminando gli eventuali rischi** di percorso, giacché il viandante cammina quasi sempre in solitario su sentieri collinari anche spopolati. **E' stato valutato che per un 80% circa il percorso debba essere transitabile anche in bicicletta.**



CAMMINO DI ASSISI IN MTB

Consigli su come affrontare il cammino di Assisi in mtb seguendo fedelmente il percorso dei pellegrini a piedi, premesso che per affrontare questo cammino ci deve essere una buona preparazione fisica.

1. come mezzo si può utilizzare sia la front (ammortizzata solo davanti) che la Full (che è ammortizzata sia anteriormente "forcella" che posteriormente "ammortizzatore") consigliata per la tipologia abbastanza impegnativa di taluni tratti di sentiero.
2. **Portapacchi**, per la Full questi è agganciato al tubo reggisella (attenzione non utilizzare quelli in carbonio, ma in alluminio) per evitare

probabili rotture dello stesso, a questo portapacchi si dovrà realizzare un ulteriore supporto di sostegno che sarà fissato sulla parte rigida della bici con un collare di plastica (sono in commercio a pochi euri), per quanto riguarda la front credo non vi siano problemi visto che la parte posteriore è rigida.

P.S. attenzione il portapacchi è stretto per cui necessita di una modifica che consiste nel fissare sopra lo stesso o un pezzo di plastica lexan spessore almeno 4 mm oppure un legno di spessore di almeno 1 cm (sul portapacchi vi sono dei fori filettati che sembrano fatti apposta per fissarci qualsiasi cosa) questo accorgimento serve poi per poter fissare al meglio lo zaino.

3. **kit manutenzione bici:** smaglia catena, falsa maglia, tira raggi, gonfia ripara, camera d'aria, kit pezze + mastice, pompa, pinza, olio per catena (quando si trova uno dei rarissimi distributori soffiare la catena e oliarla, oppure lavarla con getto d'acqua e oliarla, almeno ogni due giorni).
4. **kit farmaceutico:** cerotti, benda, disinfettante, crema antistaminica x punture di insetti, antinfiammatorio, antidolorifico, pasta fissan (per eventuali arrossamenti parti intime)
5. **non utilizzare le classiche borse, ma uno zaino** perchè su questo cammino vi sono molti tratti a spinta, con pendenze quasi estreme, per cui con lo zaino in spalla ci si muove meglio, questo vale sia per la salita che per la discesa. Per fissare lo zaino sul portapacchi utilizzare numero 4 cinghiette il tutto rimane molto rigido senza creare problemi di sbilanciamento, consiglieri anche un paio di elastici per poterci fissare eventualmente la tuta lavata la sera precedente ma non ancora perfettamente asciutta
6. oltre la classica borraccia portarsi anche una **bottiglietta di scorta**, che posizionerete sul portapacchi sotto gli elastici
7. **consigli sul vestiario:** salviettone in microfibra, sacco a pelo estivo 700gr., k-way, un pantalone corto, una maglietta in microfibra, un paio di ciabatte infradito (da utilizzare per doccia ed eventualmente da passeggio), un paio di mocassini, mutande, un paio di calzini, kit da bagno (consiglierei un pezzo di sapone di marsiglia da utilizzare sia per lavare le divise che per la propria persona, sempre per ridurre il peso), due tute bici con relativi calzini (questo per il periodo estivo se si va in autunno regolarsi di conseguenza).

Tappe in bici

- Prima tappa da Dovadola a Premilcuore passando da Marzanella totale km 48 dislivello in salita totale mt 1200 tempo impiegato ore 6 grado di difficoltà medio alto come del resto tutte le tappe

- Seconda tappa da Premicuoire a Camandoli passando da Corniolo
totale km 46 dislivello in salita totale mt 1700 tempo impiegato ore 8
- Terza tappa da Camandoli a Caprese passando da Biforco
totale km 56 dislivello in salita totale mt 2050 tempo impiegato ore 9
- Quarta tappa da Caprese a Città di castello passando da Sansepolcro
totale km 56 dislivello in salita totale mt 1050 tempo impiegato ore 8
- Quinta tappa da città di Castelloa Gubbio passando da Pietralunga
totale km 60 dislivello in salita totale mt900 tempo impiegato ore 8
- Sesta tappa da Gubbio ad Assisi passando da da Valfabbrica
totale km 52 dislivello in salita totale mt 700 tempo impiegato ore 6

Totale dislivello in salita mt 9600

Totale km percorsi 318

per tornare da Assisi a Dovadola in treno (5 ore circa) caricando le bici in treno. Partenza da Assisi alle ore 9,36 arrivo a Forlì 14,20..... Partenza alle ore 13,44 arrivo alle 18,22



PUNTI DI INTERESSE lungo il cammino



Eremo di Montepaolo - Prima dimora italiana di Sant'Antonio

Da documenti ormai inconfutabili sappiamo che i seguaci di S. Francesco erano nell'ambito di Montepaolo già prima del 1220. Abitavano in un povero Romitorio, abbandonato dai Monaci dell'Abbazia di Sant'Andrea, presso Dovadola. La zona subì lungo il corso dei secoli sgretolamenti freatici che fecero scempio di molti caseggiati e ciò si spiega col fatto che la zona è geologicamente a tipo "calanco", stratificazione e qualità del terreno molto friabile. La stessa sorte toccò al Romitorio nel quale abitò Sant'Antonio dalla primavera del 1221 all'autunno del 1222, con l'incarico di celebrare la Santa Messa per i Frati e provvedere alla loro istruzione nella

Fede e Vita Religiosa.

Eremo di Camaldoli

Agli inizi del sec XI la società europea è dilaniata da lotte per nuovi assetti del potere politico. La chiesa è invischiata in questa trama e il monachesimo stesso ne è condizionato.

San Romualdo, monaco nell'abbazia di Sant'Apollinare in Classe a Ravenna, ripropone l'originaria chiamata dei credenti alla fedeltà radicale al vangelo e alla libertà interiore, garantita non dal potere umano o da stringenti norme disciplinari, ma dalla fedeltà alla Spirito di Dio. Da vero uomo di Spirito. Una grande lezione evangelica in un contesto di lotte per il potere a tutti i livelli.

Eremo della Verna

L'Eremo della Verna è uno dei più noti luoghi di culto italiani. San Francesco ricevette in dono dal conte Cattani l'intera montagna su cui sorge La Verna, nel 1213.

Francesco amò subito questo luogo perchè remoto e silenzioso, adatto per vivere in un'austera e ascetica solitudine. Qui, infatti, il Santo ricevette le Stimmate, il 14 settembre del 1224. L'importanza della Verna nel cammino francescano è ben sintetizzata dalla parole scritte sul portone d'ingresso all'Eremo: <<Non est in toto sanctor orbe mons>> (non vi è al mondo monte più sacro).

Eremo della Casella

*Immerso nel verde dei boschi dell'Alpe di Catenaia, tra Casentino e Valtiberina, si trova l'eremo della **Casella**, da dove Francesco, nel suo ultimo viaggio di ritorno ad Assisi, sollevando lo sguardo salutò La Verna pronunciando le commoventi parole: «Addio monte di Dio, Addio Monte Alvernia».*

Eremo del Cerbaiolo

Più piccolo di quello di Montecasale, l'eremo di Cerbaiolo (m. 861 s.l.m.), situato in una zona ricca di anfratti naturali e di sorgenti, non lontano dal torrente Sinigiola e posto a strapiombo sulla costa del monte, è l'eremo medievale edificato a maggiore altitudine fra quelli che si affacciano sul versante tiberino. La posizione del piccolo

eremo è assai simile a quella del più grande, e noto, convento della Verna: anche sopra Cerbaiolo si staglia un piccolo dente di roccia, che ricorda il casentino Monte Penna, tanto che il popolo dice che «chi ha visto la Verna e non Cerbaiolo, ha visto la mamma ma non il figliolo». Non è certo se abbia ospitato o no Francesco d'Assisi, ma la tradizione locale ricorda l'ospitalità che i frati dell'eremo offrirono al loro confratello Antonio da Padova, del quale ancora oggi si indica il luogo dove si ritirava a pregare.

Eremo di Montecasale

L'eremo di Montecasale (m. 706 s.l.m.) è situato nella Val d'Afra, presso la strada che metteva in comunicazione l'Alta Valle del Tevere con l'Alta Valle del Metauro. Secondo la tradizione l'eremo sarebbe stato fondato nel 1213 da Francesco d'Assisi, che lo avrebbe ricevuto in dono dal vescovo di Città di Castello. Le fonti francescane ricordano gli episodi della conversione dei tre ladroni e delle reliquie fatte trasportare da san Francesco per essere custodite e venerate; la tradizione popolare aggiunge il fatto dei cavoli voluti piantare da Francesco a rovescio, per verificare la capacità di obbedienza di due giovani desiderosi di diventare frati.

Eremo del Buonriposo

L'eremo di Buonriposo, a pochi chilometri da Città di Castello, si nasconde dietro il colle di Sant'Angiolino, alla destra del Tevere, tra folti boschi di castagneti. Si tramanda che nel 1213, peregrinando per quelle contrade - tappa obbligata per chiunque si fosse recato da Assisi alla Verna -, Francesco ottenne dal devotissimo Cristiano Guelfucci una cappellina con circostante "orto", ove si stabilirono i frati Minori. E' tuttora indicata la stanza dove, nello stesso 1213, dimorò il Santo assisiato.

Eremo delle Carceri

Antico romitorio del XIV secolo, collocato a circa 5 km. da Assisi salendo sul Monte Subasio. L'eremo è costruito sul luogo dove San Francesco e i suoi seguaci si ritiravano (si carceravano) in preghiera, presso una chiesetta circondata da grotte già in età paleocristiana frequentate da eremiti. Si narra che il nome "Eremo delle Carceri" sia dovuto al significato della parola "Carcere": Sacro Ritiro. All'inizio vi era solo un piccolo Oratorio che a Francesco sembrò il luogo adatto per la penitenza e la contemplazione

