

GRANDI ITINERARI PER CHI CERCA SPIRITUALITÀ E PER CHI AMA LA NATURA

L'Italia che si scopre a piedi: cinque cammini che portano a Roma

C'è un'Italia che non si vede dal finestrino di un'auto e non entra nei filtri dei social. È un'Italia che si ascolta nel silenzio di una valle, che si racconta nei volti dei piccoli borghi dove ci si ferma alla sera. È l'Italia degli antichi cammini: cinque grandi itinerari storici e religiosi che attraversano il Paese e convergono tutti verso Roma, dopo aver attraversato il Lazio. Sono cammini per tutti: per chi cerca spiritualità, per chi ama la natura, per chi vuole scoprire un'Italia diversa dalle solite mete turistiche.

Via Francigena. È il cammino italiano più famoso nel mondo, certificato Itinerario Culturale del Consiglio d'Europa nel 1994. Si basa sul diario di viaggio dell'arcivescovo Sigerico di Canterbury, che nel lontano 990 d.C. annotò le 79 tappe del suo ritorno da Roma in un manoscritto oggi conservato alla British Library di Londra. Il tratto italiano misura circa 1.000 chilometri in 45 tappe, dal Passo del Gran San Bernardo fino a San Pietro. Nel Lazio attraversa la Tuscia viterbese, una delle aree più affascinanti d'Italia: dalle sponde del Lago di Bolsena, dove nel 1263 si verificò il famoso miracolo eucaristico, si arriva a Montefiascone con la sua Rocca dei Papi, poi a Viterbo — antica sede pontificia con il suggestivo quartiere medievale di San Pellegrino — e ancora a Sutri, città etrusca che custodisce un anfiteatro romano interamente scavato nel tufo, fino a La Storta, ultima sosta prima dell'arrivo a Roma.

Via di Francesco. Ripercorre i luoghi più importanti della vita di San Francesco d'Assisi (1182-1226). La Via del Sud, da Roma ad Assisi, attraversa per intero il Lazio in 13 tappe e circa 300 chilometri, passando per la campagna sabina e per la Valle Santa Reatina. È qui che si trova il cuore della spiritualità francescana: in un raggio di pochi chilometri si visitano i quattro santuari che custodiscono le memorie più importanti della vita del Santo. A Greccio, nel 1223, Francesco realizzò il primo presepe della storia. A Fonte Colombo dettò la Regola dell'Ordine. A La Foresta avvenne, secondo la tradizione, il miracolo dell'uva. A Poggio Bustone ricevette la rivelazione del perdono dei peccati. Le stimmate furono ricevute a La Verna nel 1224. Al termine del cammino, ad Assisi, viene rilasciato un certificato chiamato Testimonium.

Cammino di San Benedetto. Unisce i tre luoghi fondamentali della vita di San Benedetto da Norcia, fondatore del monachesimo occidentale e pa-

Velletri - Porta napoletana



Montefiascone, Viterbo - Basilica di Santa Margherita



Basilica di San Pietro - Roma



Cori, Il tempio di Ercole



trono d'Europa dal 1964. Si parte da Norcia, sua città natale, e si arriva a Montecassino, dove intorno al 529 fondò la celebre abbazia, passando per Subiaco, dove il santo visse oltre trent'anni in eremitaggio. Sono circa 300 chilometri in 16 tappe tra Umbria e Lazio, attraverso valli appenniniche di rara bellezza. A Subiaco si visitano il Sacro Speco — la grotta che ospitò il ritiro spirituale di Benedetto, oggi custodita in un monastero aggrappato alla parete rocciosa con cappelle affrescate — e l'Abbazia di Santa Scolastica, che nel 1465 ospitò la prima stamperia attiva in Italia, ad opera dei tipografi tedeschi Sweynheim e Pannartz.

Romea Strata. È il cammino più "giovane" della famiglia: ha ottenuto la certificazione del Consiglio d'Europa il 17 giugno 2025. Ricostruisce la rete di antiche vie che dall'Europa centro-orientale e baltica conducevano i pellegrini a Roma. I numeri sono importanti: oltre 4.000 chilometri attraverso sette paesi, 245 tappe e più di cinquanta siti UNESCO lungo il percorso. Il tratto italiano

principale, da Tarvisio fino al raccordo con la Francigena, si sviluppa per circa 1.000 chilometri in 47 tappe. A Pistoia il cammino tocca la cattedrale di San Zeno, che custodisce l'unica reliquia di San Giacomo Maggiore esistente al di fuori della Spagna.

Via Romea Germanica. Ricostruisce il viaggio descritto dall'abate Alberto di Stade negli Annales Stodenses del 1236, ed è stata certificata Itinerario Culturale del Consiglio d'Europa nel 2020. Il tratto italiano misura circa 1.050 chilometri dal Brennero a Roma e si raccorda alla Via Francigena a Montefiascone. Tra le sue meraviglie: Trento, Padova, Ravenna con i suoi celebri mosaici bizantini patrimonio UNESCO, Orvieto, e poi Civita di Bagnoregio — la "città che muore", sospesa su uno sperone di tufo.

Cinque vie diverse, un'unica meta: Roma. Ma prima ancora, il Lazio, terra di abbazie, eremi, borghi e paesaggi che da secoli accolgono chi arriva a piedi. Un'Italia che si scopre lentamente, e proprio per questo si ricorda più a lungo.