

Verso Roma a piedi: la Via Francigena e le due Romee che attraversano il Lazio

C'è un'Italia che si raggiunge solo camminando, e che si rivela lentamente: nei piccoli borghi del Lazio costruiti in tufo, nei vicoli medievali della Tuscia viterbese, sulle rive del Lago di Bolsena al mattino presto, quando il paesaggio è ancora silenzioso. È l'Italia dei grandi cammini storici e spirituali — la **Via Francigena**, la **Via di Francesco**, il **Cammino di San Benedetto**, la **Romea Strata** e la **Via Romea Germanica** — cinque itinerari che intrecciano paesaggio, fede e memoria nel progetto «Antichi Cammini d'Italia». In questo racconto seguiamo in particolare i tre itinerari certificati come Itinerari Culturali del Consiglio d'Europa che, dopo aver attraversato il Lazio, convergono su Roma: la **Via Francigena**, la **Via Romea Germanica** e la **Romea Strata**, percorse da secoli da pellegrini, mercanti e viaggiatori provenienti da tutta Europa.

Lago Albano, Castelli Romani - Foto: iStock/Gim42



Via Francigena. È il cammino italiano più famoso nel mondo, certificato dal Consiglio d'Europa nel 1994 — lo stesso anno del Cammino di Santiago di Compostela. Si basa su un documento sorprendente: il 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. Mille e cento anni dopo, quelle stesse tappe sono ancora lì. Il tratto italiano misura circa 1.000 chilometri in 45 tappe, ma è nel Lazio che il viaggio diventa esperienza piena. Dall'ingresso ad Acquapendente, sulle sponde del Lago di Bolsena, il cammino attraversa la Tuscia viterbese, una delle aree più affascinanti d'Italia: a Bolsena, nel 1263, si verificò il famoso miracolo eucaristico che ispirò la festa del Corpus Domini; a Montefiascone si sale alla Rocca dei Papi, fortezza pontificia che custodisce il celebre arco dei "100 chilometri da Roma"; Viterbo, antica sede pontificia, conserva il quartiere medievale di San Pellegrino — uno dei più estesi e meglio preservati d'Italia. Poi Vetralla, Sutri (con il suo anfiteatro romano scavato interamente nel tufo) e La Storta, ultima sosta prima dell'arrivo a Roma.

Basilica Concattedrale del Santo Sepolcro Acquapendente, Lazio - Foto: iStock/milla1974



Via Romea Germanica. È il cammino dei pellegrini provenienti dal mondo germanico, certificato dal Consiglio d'Europa nel 2020. Ricostruisce il viaggio descritto dall'abate Alberto di Stade negli Annales Stadenses del 1236, un testo in cui un dialogo tra due frati che valutano le possibili strade verso Roma diventa l'occasione per documentare con precisione il percorso. Il tratto italiano misura circa 1.050 chilometri dal Brennero a Roma. Nel Lazio il cammino si raccorda alla **Via Francigena** a Montefiascone e da lì condivide con essa la traversata della Tuscia: Bolsena, Viterbo — dove ogni 3 settembre va in scena la Macchina di Santa Rosa, riconosciuta dall'UNESCO come patrimonio immateriale dell'umanità — Vetralla, Sutri, il Parco Regionale di Veio e infine La Storta, ultima soglia prima di San Pietro. Una variante settentrionale tocca anche Civita di Bagnoregio, la celebre "città che muore" sospesa su uno sperone di tufo nel cuore della Tuscia: uno dei luoghi più fotografati d'Italia, ma che chi arriva a piedi vede in modo completamente diverso.



Piazza di San Pellegrino, Viterbo - Foto: iStock/Photo Beto

Romea Strata. È il cammino più "giovane" del sistema, certificato dal Consiglio d'Europa il 17 giugno 2025. A differenza degli altri due, non nasce da un singolo viaggiatore o da un singolo diario, ma dalla ricostruzione di un'intera rete di vie che per secoli portò verso Roma i pellegrini dell'Europa centro-orientale e baltica. È il cammino dalla geografia più ampia dell'intero sistema: nel suo sviluppo complessivo supera i 4.700 chilometri e tocca più di cinquanta siti UNESCO. Una rimappatura completata nel 2024, frutto del lavoro di una rete di volontari, ha ridefinito l'avvicinamento finale a Roma e ha dotato la Romea Strata di un ingresso autonomo nella capitale: per il pellegrino partito dal Baltico, è qui che migliaia di chilometri si raccolgono in un finale tutto suo, identità distinta nella grande rete dei cammini europei.

Borgo di Ronciglione, Viterbo, Lazio - Foto: iStock/Marco Anghinoni



Tre porte alpine, una sola destinazione.

Tre cammini, tre modi diversi di raggiungere Roma. La Via Francigena porta nel Lazio chi viene da nord-ovest, lungo l'asse Canterbury-Reims-Losanna-Gran San Bernardo. La Via Romea Germanica porta nel Lazio chi viene da nord, lungo l'asse Stade-Brennero. La Romea Strata porta nel Lazio chi viene da nord-est, raccogliendo le rotte baltiche e centro-orientali. Tre Alpi diverse, tre storie diverse — ma una sola Tuscia, una sola Roma, una stessa esperienza di lentezza fatta camminando. Il viaggiatore contemporaneo trova in questo sistema non un singolo cammino ma una rete di accessi differenti, ciascuno con la propria identità storica, paesaggistica e culturale, accomunati dalla stessa promessa: un'Italia che si scopre passo dopo passo, e che il Lazio custodisce nella sua forma più piena.