

Prepara il tuo viaggio

Sui passi di Francesco nei luoghi e nelle città dove sono avvenuti gli episodi fondamentali della vita del Santo.

Sei pronto a seguire i passi di Francesco d'Assisi, ma non sai ancora cosa ti aspetta? Per aiutarti nel tuo viaggio, ti suggeriamo come suddividere le tappe del cammino, ma sei libero di rivedere le distanze a tuo piacimento; d'altra parte il cammino lo fanno i camminatori.

Dove possibile abbiamo riportato alcuni brani legati ai luoghi dove il Santo ha compiuto i gesti fondamentali della sua vita, speriamo possano esserti d'ispirazione e compagnia lungo la via.

La Verna - Cerbaiole (Toscana)

Lunghezza:	28 km
Dislivello:	+ 530 / - 700
Difficoltà:	impegnativa

LE STIMMATE DI SAN FRANCESCO A LA VERNA

"Nel crudo sasso intrinca Tevere ed Arno da Cristo prese l'ultimo sigillo che le sue membra due anni portarno" (La Divina Commedia, Dante, Paradiso, cap. XV, vv.106-108)

La Verna / Cerbaiole (Ar)

- Luoghi di Francesco:
- Santuario della Verna
- Eremo del Cerbaiole

Cerbaiole - Sansepolcro (Toscana)

Lunghezza:	30 km
Dislivello:	+ 600 / - 750
Difficoltà:	impegnativa

LA CONVERSIONE DEI TRE LADRONI A MONTECASALE

Accadde che tre pericolosi ladroni si presentarono alla porta del Convento di Montecasale, per chiedere pane e vino. Il Frate Guardiano, rimproverandoli aspramente, li respinse. Tornato in convento e messo al corrente dell'accaduto S. Francesco, disse: "Con ciò sia cosa che tu abbia fatto contro alla carità e contro al santo Evangelo di Cristo, io ti comando per santa obbedienza che immantamente tu prenda questa tasca del pane ch'io ho accattato e questo vasello del vino; e va' loro dietro sollecitamente per monti e valli tanto che tu li trovi e presenta loro tutto questo pane e questo vino da parte mia; e poi t'inginocchia loro innanzi e di loro umilmente tua colpa della tua crudeltà, e poi li prega da mia parte che non facciano più male..." (Fioretti, cap. XXVI)

San Sepolcro (Ar)

- Luoghi di Francesco
- Eremo di Montecasale

Sansepolcro - Citerna (Toscana - Umbria)

Lunghezza:	13 km
Dislivello:	+ 150 / - 100
Difficoltà:	facile

Citerna - Città di Castello

Lunghezza:	18,7 km
Dislivello:	+ 630 / - 700 m
Difficoltà:	impegnativa

FRANCESCO A CITERNA

"Tolle, tolle via, diabolò quello ch'è tuo". Subito fo pigliata quella misera femena et levata in ayre, et non fo mai più veduta da quillo in puoi da veruna persona" (La Franceschina - G. Oddi, 1474, vol. I, p. 422)

Citerna (Pg)

- Luoghi di Francesco:
- Monastero del Santissimo Crocifisso e Santa Maria
- Chiesa e convento di San Francesco

Città di Castello - Collevecchio

Lunghezza:	14 km
Dislivello:	+ 400 / - 110 m
Difficoltà:	media

FRANCESCO A CITTA' DI CASTELLO

...udendo la gente della contrada ch'egli passava, tutti traevano a vederlo e uomini e femmine e piccoli e grandi, i quali tutti con grande devozione e desiderio s'ingegnavano di toccarlo e baciargli la mano. E non potendole egli negare alla devozione delle genti, bench'egli avesse fasciate le palme, niente di meno per occultare più le stimmate si le fasciava ancora e copriva colle maniche, e solamente le dita scoperte porgea loro a baciare...

Città di Castello (Pg)

- Luoghi di Francesco:
- Chiesa di San Francesco
- Casa Salamacchi
- Eremo del Buonriposo

Collevecchio - Pietralunga

Lunghezza:	18,5 km
Dislivello:	+ 460 / - 520 m
Difficoltà:	media

FRANCESCO E LA NATURA

Laudato si', mi' Signore, per sora nostra matre Terra, la quale ne sustenta et governa, et produce diversi fructi con coloriti fiori et herba. (Cantico delle Creature, San Francesco d'Assisi)

Pietralunga - Gubbio

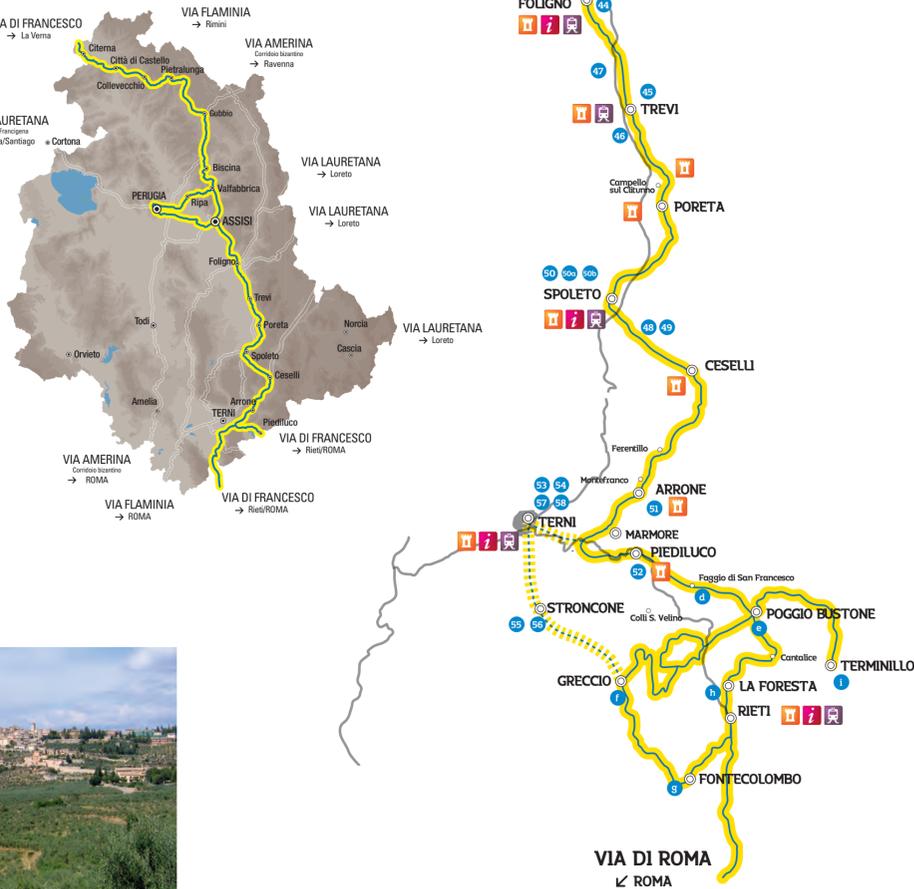
Lunghezza:	25,8 km
Dislivello:	+ 370 / - 450 m
Difficoltà:	impegnativa

FRANCESCO A GUBBIO

Allorquando il figlio di Pietro Bernardone, perseguitato dal padre, diseredato e quasi ignudo, usciva d'Assisi incamminandosi alla guida della Provvidenza, questa lo condusse sulla strada di Gubbio, ove giunse, si può immaginare in quale stato, dopo le varie peripezie di quel viaggio...

Gubbio (Pg)

- Luoghi di Francesco:
- Chiesa di San Francesco Fondaco degli Spadalonga
- Chiesa di San Francesco della Pace o dei Muratori
- Chiesa di Santa Maria della Vittoria



Gubbio - Biscina

Lunghezza:	22,8 km
Dislivello:	+ 520 / - 500 m
Difficoltà:	impegnativa

FRANCESCO E IL LUPO DI GUBBIO

E fatta la predica, disse santo Francesco: "Udite, fratelli miei: frate lupo, che è qui dinanzi da voi, si m'ha promesso, e fattomene fede, di far pace con voi e di non offendervi mai in cosa nessuna, e voi gli prometete di dargli ogni di le cose necessarie; ed io v'entro mallevadore per lui che 'l patto della pace egli osserverà fermamente". (Fioretti - 1852)

Gubbio (Pg)

- Luoghi di Francesco:
- Chiesa di Caprignone
- Ex abbazia di Vallingegno
- Eremo di San Pietro in Vigneto

Biscina - Valfabbrica

Lunghezza:	15,2 km
Dislivello:	+ 420 / - 360 m
Difficoltà:	media

Valfabbrica - Assisi (Percorso alternativo)

Lunghezza:	14 km
Dislivello:	+ 550 / - 330 m
Difficoltà:	media

DANTE DESCRIVE ASSISI, LUOGO DI NASCITA DI FRANCESCO

Di questa costa, là dov' ella frange più sua rattezza, nacque al mondo un sole, come fa questo talvolta di Gange. Però chi d'esso loco fa parole, non dica Ascesi, ch'è direbbe corto, ma Oriente, se proprio dir vuole. (Divina Commedia - Dante Alighieri, Paradiso, canto XI)

Valfabbrica - Ripa

Lunghezza:	10,5 km
Dislivello:	+ 90 / - 50 m
Difficoltà:	facile

Valfabbrica (Pg)

- Luoghi di Francesco:
- Chiesa di Coccorano
- Chiesa di Santa Maria Assunta

Ripa - Perugia

Lunghezza:	16,5 km
Dislivello:	+ 320 / - 170 m
Difficoltà:	media

FRANCESCO A PERUGIA

"Secondo voi, che cosa diventerò io nella vita? Sappiate che sarò adorato in tutto il mondo" (Leggenda dei Tre compagni, cap II, n.4- F.1398)

Perugia

- Luoghi di Francesco:
- Chiesa di San Francesco al Prato
- Convento di Monteripido
- Chiesa di San Francesco delle Donne
- Prigione del Sopramuro
- Memoria della battaglia di Collestrada

Perugia - Assisi

Lunghezza:	27 km
Dislivello:	+ 350 / - 355 m
Difficoltà:	media

LA PERFETTA LETIZIA

...Avenne un tempo che, san Francesco d'Assisi e frate Leone andando da Perugia a Santa Maria degli Angeli, il santo frate spiegasse al suo compagno di viaggio cosa fosse la "perfetta letizia"... (Fioretti - 492)

Bastia Umbra (Pg)

- Luoghi di Francesco:
- Chiesa di San Paolo delle Abbadesse

Bastia Umbria (Pg) Frazione Ospedalichio

- Luoghi di Francesco:
- Edicola della Madonna del Rosario

Assisi (Pg) Frazione Santa Maria degli Angeli

- Luoghi di Francesco:
- Basilica di Santa Maria degli Angeli

Assisi (Pg)

- Luoghi di Francesco:
- Eremo delle Carceri
- Abbazia di San Benedetto al Subasio
- Basilica di San Francesco
- Sacro Convento
- Oratorio dei Pellegrini
- Chiesa di Santa Maria Maggiore
- Palazzo vescovile
- Cattedrale di San Rufino
- Chiesa di San Damiano
- Basilica di Santa Chiara
- Chiesa Nuova
- Oratorio di San Francesco Piccolino
- Chiesa di San Pietro
- Bosco di San Francesco
- Casa Gualdi
- Santuario di Santa Maria di Rivotorto
- Chiesa di Santa Maria Maddalena
- Chiesa della SS. Trinità
- Tempio della Minerva (Chiesa di Santa Maria sopra Minerva)

LEGENDA

- Via di Francesco - Via di Roma
- Percorso in realizzazione

Assisi - Foligno

Lunghezza:	21,8 km
Dislivello:	+ 690 / - 895 m
Difficoltà:	Impegnativa

FRANCESCO A FOLIGNO

"Francesco pertanto balza in piedi, fa il segno della croce, appronta un cavallo, monta in sella e, portando con sé panni di scarlatto, parte veloce per Foligno. Ivi, secondo la sua abitudine, vende tutta la merce, e con un colpo di fortuna anche il cavallo". (Vita prima - Tommaso da Celano, 333-335)

Spello (Pg)

- Luoghi di Francesco:
- Chiesa e convento di San Girolamo
- Chiesa di Sant'Andrea Apostolo
- Chiesa e monastero di Santa Maria di Vallegloria

Foligno - Cannara (Pg)

- Luoghi di Francesco:
- Chiesa di San Francesco
- Memoria della Predica agli uccelli (Cannara)

Foligno - Trevi

Lunghezza:	13 km
Dislivello:	+ 260 / - 90 m
Difficoltà:	facile

FRANCESCO A TREVI

"...il beato Francesco davanti a tutti gli disse: Frate asino, stai quieto e lascia ch'io possa predicare. Ed ecco che l'asino subito si calmò, mise la testa tra le zampe e rimase fermo in gran silenzio..." (De Conformitate - Bartolomeo da Pisa)

Trevi (Pg)

- Luoghi di Francesco:
- Chiesa di San Francesco
- Chiesa di San Pietro in Bovara
- Chiesa di S. Maria di Pietra Rossa

Trevi - Poreta

Lunghezza:	12,4 km
Dislivello:	+ 430 / - 470 m
Difficoltà:	media

Poreta - Spoleto

Lunghezza:	15,9 km
Dislivello:	+ 520 / - 500 m
Difficoltà:	impegnativa

IL SOGNO DI SAN FRANCESCO

Messosi dunque in cammino, giunse fino a Spoleto e qui cominciò a non sentirsi bene. Tuttavia, preoccupato del suo viaggio, mentre riposava, nel dormiveglia intese una voce interrogarlo dove fosse diretto. Francesco gli espose il suo ambizioso progetto. E quello: "Chi può esserti più utile: il padrone o il servo?". Rispose: "Il padrone". Quello riprese: "Perché dunque abbandoni il padrone per seguire il servo, e il principe per il suddito?". Allora Francesco interrogò: "Signore, che vuoi ch'io faccia?". Concluse la voce: "Ritorna nella tua città e là ti sarà detto cosa devi fare; poiché la visione che ti è apparsa devi interpretarla in tutt'altro senso". (Leggenda dei tre compagni, cap. II)

Spoleto (Pg)

- Luoghi di Francesco:
- Montelucco
- Convento di san Francesco
- Chiesa di San Sabino
- Chiesa di Sant'Ansano
- Duomo di Spoleto

Spoleto - Ceselli

Lunghezza:	15,9 km
Dislivello:	+ 490 / - 690 m
Difficoltà:	Impegnativa

FRANCESCO A SPOLETO

Nili lucundius vidi valle mea spoletana Non ho visto niente di più giuocando della mia valle spoletana - San Francesco

Ceselli - Arrone

Lunghezza:	14 km
Dislivello:	+ 130 / - 180 m
Difficoltà:	facile

FRANCESCO E LA NATURA

Laudato si', mi' Signore, per so' acqua, la quale è molto utile et humile et pretiosa et casta. (Cantico delle Creature, san Francesco d'Assisi)

Arrone (Tr)

- Luoghi di Francesco:
- Ex convento di San Francesco

Arrone - Piediluco

Lunghezza:	13 km
Dislivello:	+ 180 / - 20 m
Difficoltà:	media

Piediluco (Tr)

- Luoghi di Francesco:
- Chiesa di San Francesco

Piediluco - Poggio Bustone (Umbria - Lazio)

Lunghezza:	21 km
Dislivello:	+ 750 / - 450
Difficoltà:	impegnativa

FRANCESCO A POGGIO BUSTONE

"Buon giorno, buona gente!" Così Francesco salutò secondo la tradizione gli abitanti di Poggio Bustone quando, per la prima volta, giunse nel borgo alle pendici degli Appennini. (Annales Minorum, seu Trium Ordinum a S. Francisco institutorum, L. Wadding, 1931)

Poggio Bustone (Ri)

- Luoghi di Francesco
- Faggio di San Francesco
- Santuario di Poggio Bustone

La Valle Reatina (Lazio)

La Valle Santa di Rieti è ricchissima di testimonianze del passaggio di San Francesco. L'Eremo di Greccio, il Santuario di Fontecolombo, il Santuario di La Foresta, il tempio del Terminillo, il Faggio di San Francesco sono solo alcuni dei luoghi più noti. Per chi volesse proseguire il cammino in questi luoghi si consiglia di visitare il sito dell'APT di Rieti www.camminodifrancesco.it

Rieti

- Luoghi di Francesco
- Eremo di Greccio
- Santuario di Fontecolombo
- Santuario La Foresta
- Tempio del Terminillo

Rieti - Roma

Il cammino continua con gli ultimi 100 km per Roma, che collegano la Valle di Rieti alla Tomba di Pietro a Roma, attraverso l'antica "Via del Sale".

Per conoscere le tappe e per chiedere informazioni si consiglia di visitare il sito www.laviadromalafrancigenedisansfrancesco.com

Arrone - Greccio (in realizzazione)

Il tratto Arrone - Greccio, via Terni e Stroncone, è in fase di realizzazione. Per informazioni scrivi a info@viadifrancesco.it

Terni/Stroncone

- Luoghi di Francesco:
- Chiesa di San Francesco
- Chiesa di San Cristoforo
- Chiesa di San Francesco (Stroncone)
- Convento di San Francesco (Stroncone)
- Chiesa di San Valentino
- Cammino dei Protomartiri Francescani



La Via di Francesco

Parti a piedi e segui i passi di Francesco d'Assisi.

Un cammino di oltre 270 km nel cuore verde d'Italia, con il sogno di arrivare ad Assisi, nella città dove con San Francesco è nato un modello ancora attuale di convivenza tra l'Uomo e il Creato.

La Via di Francesco è uno stile di viaggio nello spirito dei pellegrini, che si basa sul rispetto della natura, dell'arte, della storia e delle tradizioni d'Italia, dove i viaggiatori, le piccole comunità dell'Umbria e la natura convivono in armonia. Qui vi presentiamo l'itinerario in Umbria della Via di Francesco e i riferimenti utili per continuare il cammino in Lazio e Toscana.

Per richiedere le mappe, le coordinate gps o informazioni scrivici a info@viadifrancesco.it

Metti lo zaino in spalla e allaccia le scarpe, perché il cammino lo fanno i camminatori.

Che cosa vedere? Che cosa fare?

Propizia ai cammini per monti e per valli l'Umbria, con i suoi silenzi e i suoi suoni, la sua luce e l'ombra, ha radicata in sé l'essenza piena del messaggio francescano. Nelle città medievali a poca distanza dagli eremi solitari, sulle strade al punto d'incontro tra pianura e montagna, in un paesaggio di alberi, rocce e fiumi sinuosi, Francesco d'Assisi rivelò al mondo il suo messaggio evangelico d'amore per la natura e le sue creature, di ricerca della pace e della concordia tra gli uomini. L'Umbria tutta parla di Francesco.

La Basilica di San Francesco d'Assisi, affrescata da Giotto e da Cimabue, è la meta del cammino, ma la Via è un viaggio nella storia d'Italia, scoprendo l'antico passato che si conserva nei tanti musei, gallerie d'arte, palazzi e piazze che adornano ciascun centro storico.

Per scoprire la terra alla quale Francesco e il suo movimento religioso sono indissolubilmente legati vai su www.viadifrancesco.it oppure contattaci su www.facebook.com/viadifrancesco.

Il tuo cammino a piedi, sulla Via di Francesco in Umbria, diventerà un modo per conoscere la gente, i monumenti e le opere d'arte che si sono alimentate della stessa linfa vitale del Poverello d'Assisi.

Ospitalità

Dopo una giornata di cammino, sono tante le soluzioni per trovare ristoro e alloggio.

La decisione dipende da te, da cosa ti piace o di cosa hai bisogno. Nella sezione "Ospitalità" del sito www.viadifrancesco.it potrai trovare un'ampia selezione aperta a tutti i gusti e tutti i budget: agriturismo, alberghi, B&B, affittacamere e tante altre tipi di alloggio.

L'accoglienza povera per pellegrini è in fase di sviluppo. Si tratta di strutture e di locali messi a disposizione da istituzioni, da enti pubblici, privati e religiosi ai pellegrini muniti di regolare credenziale. Se vuoi richiedere la lista inviaci una mail a info@viadifrancesco.it

Esiste anche la possibilità di prenotare presso strutture di accoglienza specializzata. Per informazioni si può contattare il Consorzio "Umbria and Francesco's Ways", mail: info@umbriafrancescosways.eu



La Via di Francesco in bicicletta

Il cammino è percorribile anche in bicicletta ed è suddiviso in 16 tappe, per un totale di 296 chilometri.

La variante in bicicletta della Via di Francesco, percorribile in bici da strada o bici ibrida, è composta di 8 tappe su fondo quasi completamente asfaltato (tranne il breve tratto in corrispondenza di Pieve dei Sardi), per un totale di 296 chilometri. I più allenati possono accorpate le varie tappe, riducendo così il numero di frazioni.

Di seguito ecco tutte le tappe:
Citerna - Pietralunga - 46,3 km
Pietralunga - Gubbio - 26,8 km
Gubbio - Perugia - 64,8 km
Perugia - Assisi - 29,7 km
Assisi - Trevi - 36,5 km
Trevi - Monteluco - 30 km
Monteluco - Scheggino - 31 km
Scheggino - Piediluco - 31 km

Per maggiori informazioni contattaci su: www.facebook.com/viadifrancesco

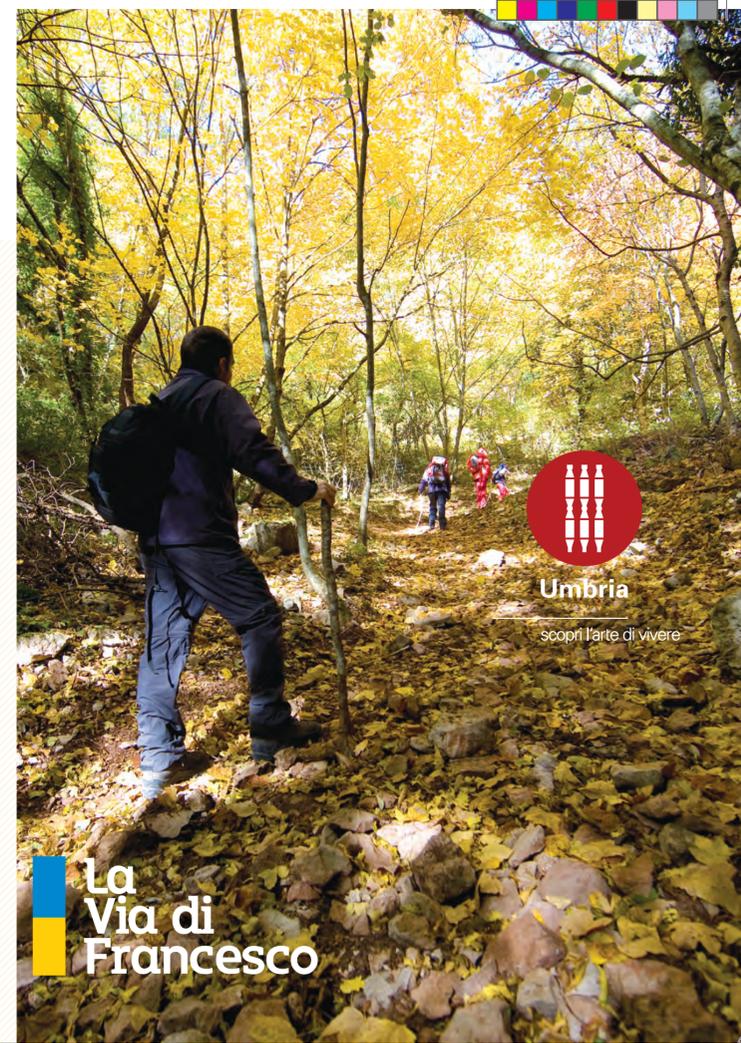


Le Comunità del cibo

Lungo la Via di Francesco incontrerai le genti dell'Umbria, che privilegiano la vita in piccole comunità, orgogliose di consegnare al presente una terra sana, ricca di storia e di sapori, dove contano ancora valori autentici e sacri come l'amicizia e l'ospitalità.

Sono proprio queste persone che con il lavoro nei campi hanno partecipato nei secoli alla costruzione di un paesaggio di simbiosi ideale tra natura e cultura. Collabora anche tu alla tutela di questo paesaggio privilegiando i prodotti locali, legati alla storia dei luoghi. In questo modo darai una mano ai produttori, proteggerai l'ambiente (il cibo prodotto localmente, inquinato di meno) e aiuterai a mantenere viva la cultura del cibo. Dietro ogni prodotto, c'è una lunga storia, da scoprire con i contadini e i pastori lungo la Via. Vedrai che il sapore sarà più buono.

Se sei curioso di conoscere la cultura del cibo in Umbria e i suoi prodotti tipici, manda una mail a info@viadifrancesco.it, siamo qui per aiutarti.



Umbria
scopri l'arte di vivere

La Via di Francesco



Credenziale e Testimonium

La Credenziale è il documento di viaggio che accompagna il pellegrino nel suo cammino sui passi di Francesco d'Assisi e serve a distinguerlo da ogni altro viaggiatore.

Su di essa ad ogni tappa si appongono le date e i timbri dei luoghi di ospitalità. Viene rilasciata da una autorità religiosa che si assume la responsabilità di ciò che essa afferma, pertanto ne deve essere fatto un uso responsabile e corretto. Coloro che abbiano raggiunto Assisi percorrendo gli ultimi 75 Km a piedi (150 km in bicicletta o a cavallo) potranno richiedere il "Testimonium Viae Francisci", il certificato ufficiale che attesta l'avvenuto cammino di pellegrinaggio. Per ottenere il "Testimonium Viae Francisci" è necessario presentare di persona la Credenziale, che dovrà recare i timbri e le date che testimoniano l'avvenuto cammino a piedi o in bicicletta per giungere alla Tomba di san Francesco d'Assisi.

Per richiedere la credenziale e per conoscere i luoghi dove ritirare il Testimonium Viae Francisci, ti invitiamo a visitare la pagina "Via di Francesco" sul sito www.viadifrancesco.it o a contattarci su www.facebook.com/viadifrancesco



Come arrivare in Umbria

L'Umbria, il cuore verde d'Italia, si trova nell'Italia centrale a confine con Toscana, Marche, Lazio. Per la sua posizione centrale è facilmente raggiungibile con ogni mezzo:

In aereo:

- Aeroporto San Francesco: Perugia www.airportumbria.it (15 km)
- Aeroporto Raffaello Sanzio: Ancona www.ancona-airport.com (125 km)
- Aeroporto Amerigo Vespucci: Firenze www.aeroporto.firenze.it (168 km)
- Aeroporti Fiumicino e Ciampino: Roma www.adr.it (200 km)
- Aeroporto Galileo Galilei: Pisa www.pisa-airport.com (258 km)
- Aeroporto Federico Fellini: Rimini www.riminiairport.com (169 km)

In auto:

- Uscite autostradali A1 Firenze - Roma
- Uscite autostradali A14 Taranto - Bologna
- Superstrada E45 Cesena - Orte

In treno:

- Ferrovie dello Stato - Trenitalia www.trenitalia.com

In pullman:

Le principali città dell'Umbria sono servite con collegamenti giornalieri e settimanali da e verso le altre regioni d'Italia. Se desideri avere informazioni sui collegamenti con la tua città scrivici a info@viadifrancesco.it

Trasporti locali

Tutte le principali città dell'Umbria ed i paesi lungo la Via di san Francesco sono ben collegati da una fitta rete di trasporti locali.

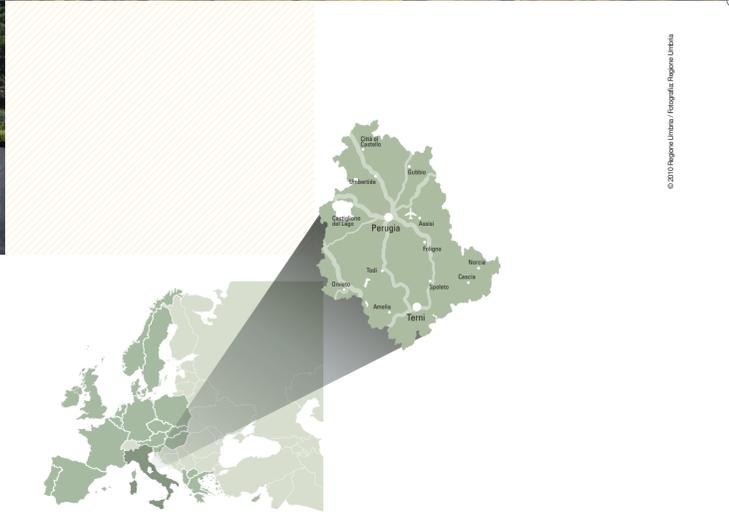
Di seguito ti indichiamo le principali società di trasporti e di autolinee. Per favore se non trovi ciò che desideri, ti invitiamo a scriverci a: info@viadifrancesco.it cercheremo di offrirti l'assistenza di cui hai bisogno.

In bus:

- Azienda perugina della mobilità - Spoleatina trasporti - Azienda trasporti pubblici Terni - www.umbriamobilita.it
- Sulga - Perugia - www.sulga.it
- Sena - Siena - www.sena.it
- Etruria Mobilità - www.etruriamobilita.it

In treno:

- Ferrovie dello Stato - Trenitalia - www.trenitalia.com
- Ferrovie Centrali Umbra - FCU - www.fcu.it



www.viadifrancesco.it

www.regioneumbria.eu

Seguici su: [facebook](https://www.facebook.com/viadifrancesco) [YouTube](https://www.youtube.com/viadifrancesco) [twitter](https://www.twitter.com/viadifrancesco) [flickr](https://www.flickr.com/photos/viadifrancesco)



La Via di Francesco



CONSORZIO UMBRIA & FRANCESCO'S WAYS

