

PA ITALIA

ITINERARI

UMBRIA • CAMMINO DEI PROTOMARTIRI FRANCESCANI

# SULLE TRACCE DEI FRATICELLI



**IN APERTURA**, in marcia lungo uno sterrato che attraversa campagne e uliveti tra Calvi dell'Umbria e Narni: sullo sfondo spicca la sagoma del Monte Soratte. **IN QUESTA PAGINA**, l'interno affrescato della chiesa di Santa Pudenziana in località Visciano, nel Comune di Narni.

Cento chilometri a piedi, sei tappe nel dolce paesaggio dell'Umbria collinare. Un invito a seguire – del tutto o in parte – il Cammino dei Protomartiri Francescani, un viaggio a ritmo lento che prende il via da Terni e si snoda ad anello fra borghi, boschi e uliveti.

TESTO E FOTO DI **FABRIZIO ARDITO**

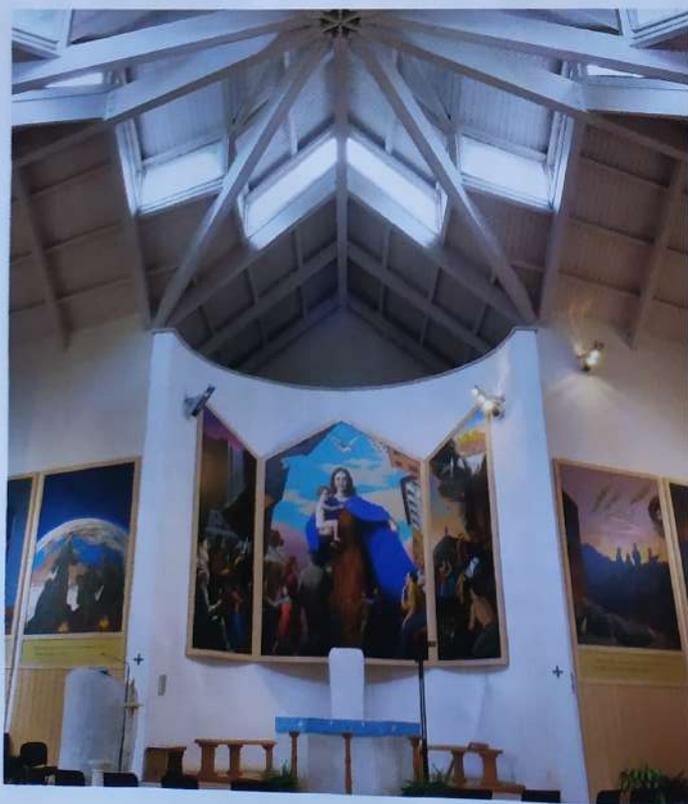
**U**n viaggio a piedi di sei giorni che percorre le pendici dell'intera conca ternana. Un itinerario per tutti – a voi scegliere se seguirne un tratto oppure avventurarvi lungo l'intero percorso di cento chilometri – che porta a scoprire il fascino di una collana di borghi ricchi d'arte e di storia. Dopo Terni lungo la via s'incontrano Stroncone, Calvi dell'Umbria, Narni, San Gemini e Cesi, ognuno con il suo fascino e le sue bellezze da scoprire, tutti immersi nella serenità delle colline, degli uliveti e dei boschi.

Creato nel 2010 grazie a un gruppo di volontari, questo cammino nel cuore dell'Umbria è dedicato ai fraticelli della prima ora che, inviati da Francesco a predicare nelle "terre degli infedeli", vennero martirizzati in Marocco nel 1220.

Ottone era originario di Stroncone, Berardo veniva da Calvi, Adiuto da Narni, Accursio da Aguzzo e Pietro proveniva da San Gemini. Ecco spiegato il nome ufficiale: Cammino dei Protomartiri Francescani, che ogni anno viene percorso da un numero maggiore di camminatori provenienti da ogni parte d'Italia.

A **Terni** i religiosi sono celebrati da grandi dipinti nella moderna chiesa di Santa Maria della Pace progettata dall'architetto Paolo Portoghesi, punto di partenza dell'itinerario, e alcune loro reliquie sono conservate nella chiesa di Sant'Antonio, meta finale del cammino. Lasciata alle spalle la chiesa di Santa Maria della Pace ci si addentra subito nell'ambiente più caratteristico di questo territorio: boschi di lecci, qualche coltivazione e grandi uliveti che si stendono sui dolci pendii.

## CAMMINO DEI PROTOMARTIRI FRANCESCANI



**L'ITINERARIO** In ogni tappa non mancano le sorprese e le soste notevoli: nella prima giornata si superano i ruderi dell'antica abbazia di San Benedetto in Fundis e il solitario convento di San Simeone, ripopolato da qualche anno dopo secoli di abbandono. Dopo la prima breve tranche che ci ha condotto fino a **Stroncone**, la seconda è più impegnativa ma offre la quiete e il fascino del fitto bosco che circonda il Sacro Speco di Narni, dove secondo le fonti San Francesco trasformò miracolosamente l'acqua in vino. Poi una bella salita tra i lecci e la traversata di un grande altopiano ci portano fino alle porte di **Calvi dell'Umbria**, cittadina dove, tra scorci antichi e la facciata della chiesa di Santa Maria Assunta, le mura sono state affrescate negli anni con decine di murales dedicati al presepe.

L'appetito e l'allenamento, nel caso dei cammini, vengono mangiando. Ed ecco che la terza tappa, che ci porterà da Calvi fino ai piedi della rocca papale di Narni, è una giornata decisamente impegnativa che in compenso può essere spezzata più o meno a metà strada e permette di scoprire le splendide chiese affrescate di San Michele



A FRONTE, uno sguardo verso la pianura di Narni Scalo dall'abbazia benedettina di San Cassiano, fondata nel X secolo e l'interno della moderna chiesa di Santa Maria della Pace a Terni, punto di partenza del Cammino dei Protomartiri Francescani. IN QUESTA PAGINA, la chiesetta di San Michele Arcangelo a Schifanoia e l'arrivo al centro storico di San Gemini.



Arcangelo a **Schifanoia** e Santa Pudenziana a **Visciano**, con la sua navata decorata e il portico costruito con capitelli e antiche pietre romane.

Tra boschi e stradine solitarie ci si affaccia finalmente verso la vallata del Nera prima di scendere per ripide strade fino al centro di **Narni**, dove la tappa ufficiale del viaggio si conclude davanti alla chiesa di San Francesco.

Durante il quarto giorno si parte in discesa per raggiungere il corso del Nera in corrispondenza con i grandiosi ruderi del ponte che Augusto fece costruire lungo la Via Flaminia; da qui si devia, lungo la gola del fiume, fino alle mura dell'imponente abbazia fortificata di San Cassiano. Dal complesso, costruito in epoca bizantina per vegliare dall'alto sull'importante via di comunicazione, si ammira un paesaggio spettacolare che ha fatto la gioia di molti pittori del passato. Artisti che, per il loro amore per i grandi spazi aperti della Valle del Nera, erano conosciuti come pleinairisti, dal francese *en plein air*: un nome che non possiamo che apprezzare!

*“Dall'alto del suo colle San Gemini domina la conca ternana”*

Lasciate alle spalle le pendici dei colli e le rocce delle gole del Nera, questa giornata ci porta a serpeggiare tra le frazioni isolate, le chiese e i pascoli che separano la vallata del fiume da **San Gemini**, che dall'alto del suo colle domina la conca ternana. Ai margini del centro storico – in cui si entra da un'antica porta fortificata – la millenaria chiesa dell'abbazia di San Nicolò si annuncia con un portale vegliato da una coppia di leoni di marmo. I manufatti in realtà sono delle copie: gli originali, smontati nel 1910, furono venduti con un regolare contratto, e portati nel 1936 nelle prestigiose sale del Metropolitan Museum of Art affacciate sulla Fifth Avenue di New York.

A due passi dal centro, appena superate le celebri sorgenti di acque minerali, di colpo si lascia l'atmosfera medievale dei borghi del ternano per fare un ampio passo indietro nel tempo. Proprio lungo il percorso del nostro cammino, annunciato da un piacevole caffè che sistema i suoi tavolini a fianco della biglietteria del sito, l'**area archeologica di Carsulae**

CAMMINO DEI PROTOMARTIRI FRANCESCANI





La Romita di Cesi e la strada di Mazzamorello che collega il complesso benedettino a Terni.

merita di essere esplorata con calma. Per assaporare l'atmosfera di una grande città commerciale romana che, dopo secoli di benessere, venne progressivamente abbandonata in seguito a un violento terremoto.

La salita, da qui in avanti, diviene abbastanza ripida ma in compenso segue una piacevole strada nel bosco che conduce a una delle mete più affascinanti del nostro viaggio. La Romita di Cesi, fondata dai benedettini nel IX secolo, divenne uno dei luoghi più amati da San Francesco; dopo un lungo periodo di abbandono, da una trentina d'anni è stata restaurata e riaperta da frate Bernardino, che qui vive ed accoglie i viandanti con grande simpatia. Davanti a noi, sempre nel cuore di un fitto bosco, una piacevole discesa conduce fino al ripido centro storico di **Cesi**. Da dove, nelle belle giornate, potremo divertirci a individuare, come su una grande carta geografica all'aperto, i borghi e i colli dove si è snodato il nostro itinerario con lo zaino in spalla. Poi, con un'ultima discesa e un bel tratto sulle vie alla periferia di Terni, potremo godere dell'ultima pausa di riposo nella chiesa di Santa Maria dell'Oro, fondata nel XV secolo da Bernardino da Siena su un colle che domina la città. Oramai la maggior parte della fatica è alle nostre spalle. Basterà una piacevole discesa lungo ciò che resta dell'antica via selciata dei frati fino a raggiungere la ferrovia; dopo averla scavalcarla



sul ponte pedonale, e oltrepassata la colossale pressa idraulica delle acciaierie trasformata in monumento, arriveremo finalmente alla chiesa di Sant'Antonio – dove sono conservate le reliquie dei fraticelli del Ternano – per ricevere il solenne Testimonium che ci ricorderà del cammino appena concluso.



LE TAPPE

- 1 TERNI – STRONCONE**  
10,3 chilometri
- 2 STRONCONE – CALVI**  
20,8 chilometri
- 3 CALVI – NARNI**  
30,4 chilometri
- 4 NARNI – SAN GEMINI**  
19,9 chilometri
- 5 SAN GEMINI – CESI**  
12,2 chilometri
- 6 CESI – TERNI**  
12,2 chilometri

Il Cammino dei Protomartiri Francescani è un percorso lungo poco più di cento chilometri che normalmente viene suddiviso in sei giornate. Tutte le informazioni necessarie all'organizzazione del viaggio, ai luoghi dove sostare e al dettaglio delle tappe (comprese le tracce GPS) sono disponibili sul sito [www.camminoprotomartiri.it](http://www.camminoprotomartiri.it).

I periodi migliori per percorrere il cammino sono la primavera e l'autunno; il viaggio può essere effettuato anche in estate, con l'accortezza di partire presto la mattina e di avere al seguito un'adeguata riserva d'acqua. Esiste una credenziale del cammino che, una volta terminato il viaggio, permetterà di ricevere il Testimonium ufficiale (per ottenerla, richiederla sul sito ufficiale).

Tra le pubblicazioni segnaliamo *Il cammino dei primi francescani di Alessandro Corsi* (Edizioni di Terra Santa) e *Il cammino dei Protomartiri Francescani* (edito da Ediciclo e disponibile in libreria a partire dal mese di febbraio 2022).

DOVE SOSTARE

Lungo la via esistono diverse possibilità di alloggio, compresi



alcuni ostelli o altre sistemazioni analoghe che accolgono gli ospiti in ambienti condivisi con altri camminatori. Se si decide di esplorare la zona con il proprio veicolo, le possibilità di sosta non mancano: di seguito ne elenchiamo alcune.

**Terni Area di sosta** in Via Lombardo Radice, in prossimità del cimitero, uscita raccordo Roma-Perugia, tel. 328 6885357, [www.actichiocciola.it](http://www.actichiocciola.it)

**Area di sosta** in Piazzale Felice Fatati, Località Collestatte Piano, tel. 0744 423047.

**Calvi dell'Umbria Area di sosta** in Via Don Venturino Venturini.

**Narni Area di sosta** in Via Flaminia Romana, località Testaccio.

**Area di sosta** in Via della Valletta.

**Punto sosta** nel parcheggio di Via Campagnani (escluso il sabato, giorno di mercato).

**San Gemini Area di sosta** all'ingresso del paese, vicino all'ufficio postale presso Porta

Romana, a pagamento, con sedici posti per camper videosorvegliati, con allacciamento elettrico e bagni.

COSA VISITARE

**Chiesa di Santa Maria della Pace a Terni**, Viale Ippocrate 303.

**Sacro Speco di Narni**, Strada Narni Sant'Urbano, tel. 0744 743392.

**Chiesa di San Michele Arcangelo a Schifanoia**, per informazioni e apertura rivolgersi all'associazione culturale Amici di San Michele, Stefano Arcangeli, tel. 0744 796894.

**Chiesa di Santa Pudenziana a Visciano**, apertura la domenica pomeriggio da giugno a settembre: per informazioni, tel. 347 1174462, 349 5733175, 347 6326975 o 339 4981102.

**Chiesa di San Francesco a Narni**, Via Aurelio Saffi 24.

**Chiesa di San Nicolò a San Gemini**, Via Mazzini (località San Nicolò 1), apertura il sabato e la domenica.

**Area archeologica di Carsulae**, Strada di Carsoli 8, tel. 0744 334133, [www.carsulae.site](http://www.carsulae.site).

