

# Il Cammino degli

200 chilometri da Roma ad Assisi, un percorso

METTERSI UN GIORNO GLI SCARPONI IN PIAZZA SAN PIETRO E AVVIARSI PER STRADINE DI CAMPAGNA E SENTIERI A SCOPRIRE 200 CHILOMETRI DI ITALIA "MINORE", DOVE VEDERE PELLEGRINI CON LO ZAINO IN SPALLA NON È ANCORA DIVENUTO UN'ABITUDINE. LA NOSTRA RIVISTA VI GUIDA ALLA SCOPERTA DI QUESTO NUOVO CAMMINO, NATO SENZA SPONSOR O EUROFINANZIAMENTI

Il Cammino degli Angeli, a livello di progetto, è un grande itinerario religioso ad anello, che, una volta ultimato, da Roma tornerà a Roma toccando alcuni dei luoghi più importanti del Cristianesimo.



SPECIALE

# ANGELI

tra natura e spiritualità

TESTO DI MARCO FAZION  
FOTO DI MARCO FAZION, SILVIO PIORIGO, MARINAGELA BALDI, MAURO GRAMACCIA, DIEGO MARIOTTI, STEFANO SEPIACCI, LUCIANO VITALE E SARA ZAMPETTI

Il Parco di Vejo al risveglio, avvolto nella caligine estiva. Pagina a lato in senso orario: Pian D'Arca, pare ancora di sentire Francesco parlare alle sue sirocchie, gli uccelli del cielo; l'ideatore del Cammino degli Angeli, Marco Fazion, consulta una carta tecnica durante la campagna di ricerca del 2006; necropoli sulla Via Amerina



Si parte per tornare, con occhi nuovi, alla solita trincea della vita di tutti i giorni. A livello tecnico, invece, la scelta dell'anello mette a regime quella raggiera di itinerari religiosi che solcano il Centro Italia, baricentrici su Roma, intersecandoli tutti. A pochi giorni dalla pubblicazione della Guida Ufficiale si sono rivolti all'Associazione Il Cammino degli Angeli ONLUS due pellegrini che, in viaggio da Venezia, e ora sul Cammino di Assisi, vogliono scendere a Roma per il Cammino degli Angeli. O due pellegrini svedesi, che vogliono andare da Roma ad Assisi e da lì prendere il Cammino di Francesco, per La Verna...

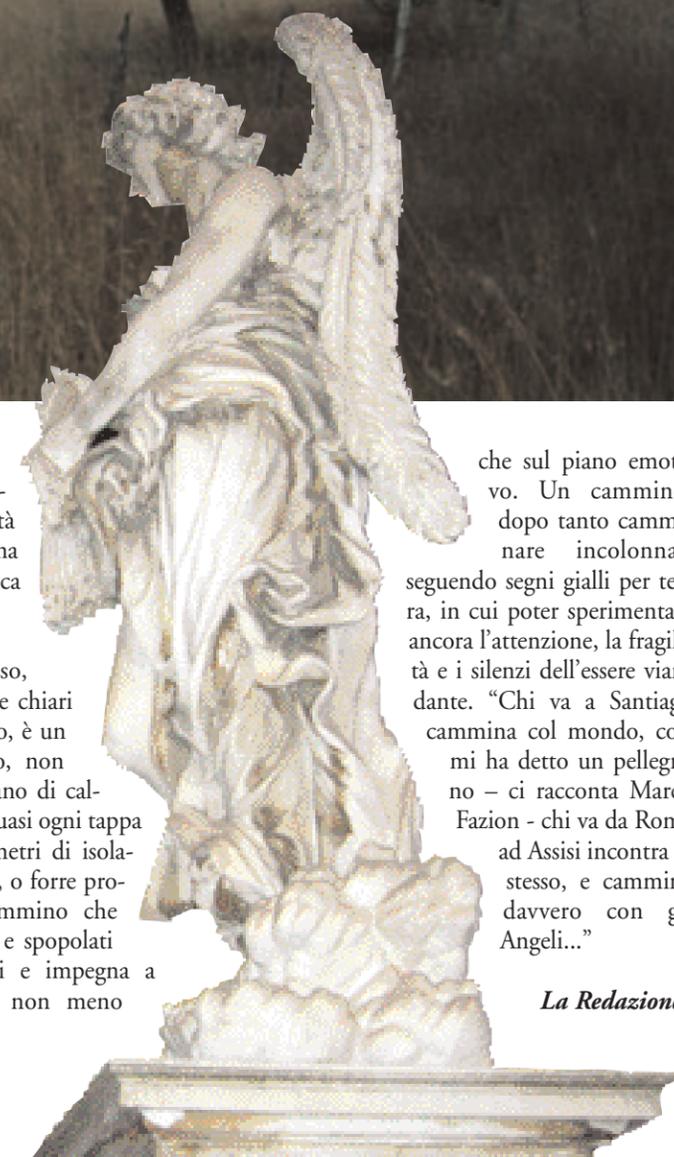
Le testimonianze dei primi pellegrini partiti a fine estate 2010 - tutti reduci da grandi cammini europei - concordano: il

Cammino è stupendo e presenta una varietà di paesaggi e una ricchezza artistica e devozionale straordinaria.

Al tempo stesso, ed è bene essere chiari su questo punto, è un cammino aspro, non segnalato al piano di calpestio, che in quasi ogni tappa propone chilometri di isolamento assoluto, o forse profonde, un Cammino che valica i solitari e spopolati Monti Martani e impegna a livello tecnico non meno

che sul piano emotivo. Un cammino, dopo tanto camminare incolonnati seguendo segni gialli per terra, in cui poter sperimentare ancora l'attenzione, la fragilità e i silenzi dell'essere viandante. "Chi va a Santiago cammina col mondo, così mi ha detto un pellegrino - ci racconta Marco Fazion - chi va da Roma ad Assisi incontra sé stesso, e cammina davvero con gli Angeli..."

La Redazione



## Emozioni di viaggio

A Roma notte insonne, come sempre prima delle grandi partenze, e zanzare, caldo e rumori.

La Roma stravolta dalla "vita" notturna si saluta barcollando tra immondizia e bottiglie vuote. Riempite le borracce, ti incammini per Viale Angelico, comincia il tuo viaggio verso Nord.

Sfilano grandi viali deserti alla luce cilestrina dell'alba. Lasci il mare alle spalle. Fino a Ponte Milvio ti accompagnano strida di gabbiani. Lasci la Cassia, infine, per la polvere dei viali alberati che tagliano il Parco di Veio e ti portano su, per un tratto di Francigena, fino alle profonde forre del Viterbese. Prima il Follettino, misterioso di migliaia di farfalle, poi il Treja, alla Mola di Monte Gelato, finalmente, e alle sue cascate, un intrico di verde brulicante di vita e gorgogliante di acque, come un fendente sui toni ocra del bassopiano.

Il sentiero si inerpica fuori, per Mazzano, rupe di baroni e riparo ai loro masnadieri, e sprofonda al prossimo guado a risalire una via tagliata nel tufo, fino all'enigmatico Castel d'Ischi e ai suoi corvi, signori e padroni del bassopiano. La mole della sua rovina, visibile solo all'inizio della discesa, domina il tuo passo, silenziosa e corrusca. Ora pare di toccarle, le case di Castel Sant'Elia, sospese sull'abisso, ma la via si fa tortuosa e scende a capofitto al fondo verdissimo della Valle Suspendonia, culla del Monachesimo occidentale.

Un ponte medievale appare all'improvviso tra la vegetazione e un tratturo tra le canne ti guida al portale della Basilica di Castel Sant'Elia e al suo San Michele da un millennio a guardia del Cristo Redentore, dell'Apocalisse, dei Veggenti, delle Vergini e dei Martiri che coprono le pareti. SS Maria ad rupes, in braccio il Bimbo che dorme, a metà tra Natività e Deposizione, nel suo grottino scavato nel tufo a metà della parete. Poi la vertigine di 146 gradini picconati da Frate Rodio, una scala così ripida che mentre si sale, oltre la porta vedi solo il cielo.

Parti che è ancora notte sulle terre dei Falisci, per le tombe aperte, archi nel tufo come orbite, i tuoi scarponi calcano all'alba il basolato dell'antica Via Amerina, lì da più di 2300 anni, dritta come una spada verso le poderose mura di Amelia, antiche come il mondo, che ti attendono dopo la lunga salita, traversato il Tevere, la ferrovia e l'autostrada del Sole in un delirio di mezzi meccanici. Ma ecco l'epos di pace delle quinte

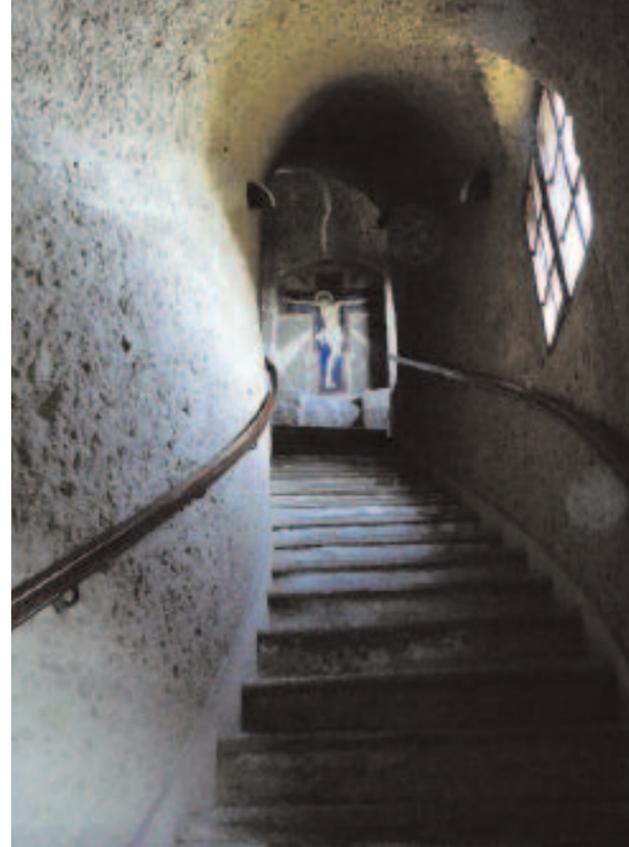


**Sulla doppia pagina in senso orario: le cascate di Monte Gelato nel Parco del Preja; 146 gradini picconati nel tufo da Fra Rodio a SS. Maria ad Rupes; Chiesa Romanica sul Cammino, oggi abitazione privata; le verdi colline ombre tra Montecastrilli e Acquasparta; la guida Silvio Piorigo con il gruppo dell'Ass. Tracce di Roma, tra gli oliveti umbri.**

di colline, delle campagne come giardini, sei in Umbria. E in faccia alla Scala dei Martani, ad Acquasparta, Palazzo Cesi, dove un principe illuminato, tre anni dopo il rogo di Giordano Bruno, fondava l'Accademia dei Lincei. Salita e solo salita, Lo Scoppio, paese fantasma con la sua chiesa di San Michele ancora in piedi, sentinella silente sospesa fra le rocce e la macchia, e le

sue stelle incredibilmente luminose nel cielo silenzioso e pulito. Saliamo ancora, solo pascoli e azzurro del cielo.

È gloria di luce sulla lunghissima cresta, Todi laggiù sembra un giocattolo, e oltre, lontano, verso Nord, un tremore più rosa, sotto il Subasio, è Assisi. A Giano ti aspetta una piccola piazza, che entri in punta di piedi tanto ti pare d'entrare in casa d'altri. E



nella penombra la Chiesa di San Michele, paramenti sacri immacolati, fiori freschi, un Cristo ligneo dallo sguardo dolcissimo. L'Angelo scintilla in una vetrata incastonata nella pietra scura.

Oliveti e ginestre, roverella e pino, fino a che, in basso, compare Castelbuono, tre abitanti. Un tempo il piccolo castello longobardo contava 5 chiese. E' giorni che mangiamo more, prugne, piccole mele, frutta che nes-

suno raccoglie nella collina dimenticata dagli uomini. La campana di Limigiano, perso tra gli oliveti della Valle Umbra, riempie l'aria del dolce ronzio del bronzo della Chiesa di San Michele. L'Arcangelo biondo mi guarda dall'affresco, la lancia a trafiggere il Maligno, la bilancia per pesare le anime nell'altra mano. Dall'abside una luce ultraterrena attraversa la penombra. Pian d'Arca, Francesco parla ancora alle

**Che i Luminosi  
si incammino con me,  
attraverso la selva ardente  
delle ore e dei giorni;  
le loro mani  
come farfalle tutto  
intorno a me:  
inconcepibile dolcezza**

**Flavia Battaglini**

sue sirocchie, gli uccelli del cielo. Da un piccolo specchio d'acqua si levano in volo degli aironi. La sua cupola è apparsa e scomparsa tra olivi, campi, case coloniche e vigneti, ecco Santa Maria degli Angeli. Una teca cinquecentesca a racchiudere la poesia tanto più dolce e preziosa della Porziuncola, la chiesa più amata da Francesco, che la riparò con le sue mani, la chiesa dove ordinò Chiara, dove convocò il primo Capitolo, dove chiese di essere trasportato in punto di morte. Hai traversato verdi sentieri, certo, ma anche piane roventi, hai marciato col vento fresco o tormentato dalla pioggia battente. È la strada, con il suo profumo di resine e fiori e l'afrore dei suoi cassonetti. Ringraziare. Perdonare. Perdonarsi. Questo è Cammino.

Come arrivare

Per conoscere questo straordinario percorso, passo dopo passo, o giù di lì, vi consigliamo l'acquisto della pubblicazione specifica (vedi **Notizie Utili/Bibliografia**) e la consultazione del sito [www.ilcamminodegliangeli.org](http://www.ilcamminodegliangeli.org). In questo servizio lo spazio consentito permette l'inserimento della tabella tecnica delle 12 tappe e la descrizione dettagliata di tre di queste.

**2° tappa: La Storta – Campagnano**  
Da Roma Termini, Metropolitana Linea MetroA (dir. Battistini), scendere alla fermata Valle Aurelia. A piedi per 350 metri, fino alla fermata Valle Aurelia della Ferrovia Regionale del Lazio (FR3). Prendere la linea FR3 dir Viterbo.

Scendere alla fermata La Storta – Formello.  
Ritorno: Da Campagnano, Bus navetta per la stazione di Cesano, di lì FR3 per Roma, scendere a La Storta – Formello.

**3° tappa: Campagnano – Mazzano**  
Vedi 1° tappa, linea FR3. Scendere alla fermata Cesano, poi bus-navetta per Campagnano

Ritorno con servizio pubblico di pullman da Mazzano (orari [www.cotralspa.it](http://www.cotralspa.it))  
**4° tappa: Mazzano – Corchiano**

Da Roma (Saxa Rubra) a Mazzano con servizio pubblico di pullman (orari [www.cotralspa.it](http://www.cotralspa.it)).  
Ritorno da Corchiano in ferrovia. Attenzione, la stazione di Corchiano non ha biglietteria; inoltre, da Corchiano, a seconda dell'ora scelta per il ritorno, si può arrivare in diverse stazioni di Roma per cui è bene prenotare via internet il biglietto del treno prescelto. ([www.trenitalia.it](http://www.trenitalia.it))

**Cammino degli Angeli / 2° tappa**  
**La Storta (m 157) – Campagnano di Roma (m 270)**

**Difficoltà**  
**E**  
**Dislivello**  
**↑370 ↓250 metri**  
**Lunghezza del percorso**  
**21,5 chilometri**  
**Tempo di percorrenza**  
**9 ore**  
**Punto di appoggio**  
**Casa Parrocchiale di Campagnano**  
**Tel. 069041094**  
**Tel. 0690154333**

Dalla stazione si prende la Cassia, direzione Viterbo, per circa 1 chilometro (farmacia), si svolta per Isola e si prosegue in leggera discesa fino a raggiungerla (fonte). Si prende ora Via del Prato della Corte: la stradina di terra che corre verso Est-Sud Est lascia sulla destra gli impianti sportivi del paese, sino a un facile guado. Al termine della salita si procede in direzione Nord lasciando sulla destra il Tumulo della Vaccareccia, sino a superare un grande casale. Poco dopo la strada scende con una serie di curve: al termine della discesa si prende a sinistra sino allo svincolo della Cassia

(bar). Ora ci si immette sulla Formellinese (attenzione!), poco dopo in Via Monte Lavatore, a sinistra. Percorsi circa 500 metri su Via Monte Lavatore, si segue Via del Praticello per circa 1800 metri, fino a un incrocio a Y dove si prende a destra per ricongiungersi alla Provinciale che, da quel punto, inizia a essere provvista di marciapiede. Dai giardinetti di Formello (alimentari, farmacia, fontana) si risale la via principale fino ad un quadrivio: la ripida Via Belloni accompagna il pellegrino a un modesto belvedere di pini, tra le case. Segue verso destra Via Santa Maria del Sorbo, che



scende nella valle sottostante, serpeggiando in discesa, sino ai piani della Valle del Sorbo per poi risalire sino al piazzale antistante l'omonimo Santuario (in restauro) dal quale un sentiero perde quota verso Nord sino al fondo del Follettino. Oltrepasato il rivo alla sinistra dell'escursionista, si risale per tracce che si fanno sempre più evidenti, su terreno roccioso e boscato, sino ad alcune case e alla stradina che sale verso Nord. Si procede fino ad un incrocio a T con la SP10a, dopo un chilometro e mezzo. Si prende ora sinistra, in direzione Campagnano Romano, quindi, al quadrivio, si prende la viuzza di fronte che corre verso Nord, dapprima al Cimitero di Campagnano, poi, al centro abitato.

**Cammino degli Angeli / 3° tappa**  
**Campagnano di Roma (m 270) – Mazzano Romano (m 212)**

**Difficoltà**  
**T**  
**Dislivello**  
**↑80 ↓40 metri**  
**Lunghezza del percorso**  
**13,7 chilometri**  
**Tempo di percorrenza**  
**5 ore**  
**Punto di appoggio**  
**Agriturismo La Rosa dei Venti**  
**Tel. 069049748**  
Si percorre Corso Emanuele sino alla piazza, per poi scendere e incrociare Via Santa Lucia, una pedonale che perde quota nella vallata sottostante.



Bisogna proseguire in direzione Nord-Est sino a che incontrate la Strada di Monte Gemini; al bivio si prosegue verso Nord-Nord Est, poi verso Nord per circa 2 chilometri, sino a traversare una grande azienda agricola; infine 500 metri in direzione Nord-Est sino a un bivio a Y. Si prende a sinistra, in direzione Nord per circa 600 metri, dopo di che, oltrepasate alcune case, al bivio, si segue la stradina che risale dolcemente la collina in direzione Ovest Sud-Ovest. Il tratturo, fatti meno di 500 metri, svolta nettamente a destra e inizia a scendere verso la Strada Comunale Scifelle: la si raggiunge e si procede a destra (Nord). In poco meno di un chilometro si arriva alla Mola e alle cascate di Monte Gelato. Ritornati al ponticello ci si dirige verso Est Nord-Est sino alla strada per Mazzano, da seguire sino a prendere a destra, in discesa, la Strada Comunale di Fontana Salsa sino ad un parcheggio. Subito dietro un tabellone un sentiero costeggia il torrente: si raggiunge in breve la confluenza con il sentiero sul Treja (stretto ed esposto!) e si procede verso sinistra, in direzione Mazzano. A un certo punto la stradina sale verso Nord, con una curva a sinistra molto decisa: all'interno si trova un ombroso tratturo che dolcemente prosegue in direzione Nord-Est verso il centro storico di Mazzano (alimentari, bar-farmacia), il cosiddetto Borgo Antico. Giunti al Borgo Nuovo, dalla Chiesa Parrocchiale si prende la via priva di indicazioni che scende a destra e subito risale in una curva continua: prima della torre, a un trivio con fontana, poi a destra Viale della Resistenza, senza mai mutare direzione, fino all'immissione sulla Via per Calcata. Immediatamente prima degli impianti sportivi si abbandona la strada principale per prendere, a sinistra, la strada comunale dell'Agnese, quindi la comunale Meterano, seguendo le indicazioni per La Rosa dei Venti.

**Cammino degli Angeli / 4° tappa**  
**Mazzano Romano (m 212) – Corchiano (m 205)**

**Difficoltà**  
**E**  
**Dislivello**  
**↑285 ↓280 metri**  
**Lunghezza del percorso**  
**23,7 chilometri**  
**Tempo di percorrenza**  
**9 ore**

Si attraversa l'azienda e lungo lo sterrato, in basso a sinistra, si arriva a un piccolo prato con un furgone abbandonato: lo si lascia alla propria destra. Pendendo quota si esce dal piano in direzione Ovest, si attraversa un secondo pianoro sul lato settentrionale sino a che, al termine dei resti di un antico muro a secco, si incontra un sentiero ripido ed esposto che scende sino al fondovalle; si prende a destra, costeggiando il fiume fino a individuare il punto di guado. Guadagnato il sentiero sulla riva opposta, verso destra (Est) si costeggia per poche decine di metri il corso del fiume, si segue un sentiero più ampio che risale il costone in forte pendenza. Il sentiero sbuca su uno stradello in ghiaia che, tenendo un andamento generale Sud-Ovest, serpeggia sul piano. Dopo diverse svolte, al un bivio con un palo della luce al centro, bisogna prendere a sinistra (Sud-Ovest), e tenere la strada senza altre deviazioni sino alla macchia, dove – prima di un trivio che si intravede tra le piante – si trova una stradina a destra che procede tra le piante, in direzione Nord, serpeggiando in discesa fino al Fosso del Ponte; lo si prende a sinistra e dopo una ventina di metri si calca il suggestivo ponte medievale a schiena d'asinino per poi risalire verso la Basilica, la Scala dei Santi e il Santuario. Usciti dal viale alberato si prende Via Santuario, in direzione Ovest, quindi a destra Via Rio Vicano; al ponte risalire la sponda opposta in corrispondenza di una cava di tufo dismessa. In cima alla breve salita, si gira a sinistra (Ovest) percorrendo la stradina che curva a destra di fronte a una villa; dopo 250, ad un bivio si prosegue verso Nord Nord-Est. Presso una casa abbandonata, si prende a destra una stradina, oggi trasformata in sentiero, sino al guado. Oltre il rio si prende a destra, pochi metri, fino a un impiumbo che risale l'alveo del fosso, breve, ripidissimo e fangoso sino ai soprastanti coltivi e, di lì si prosegue per sterrata fino alla Provinciale Nepesina; la si costeggia in direzione Sud-Ovest per circa 300 metri, per poi tagliarla (indicazione per



Pagina a lato: alba sul bassopiano, tra Mazzano e Castel Sant'Elia.

Sopra: pellegrini sul basolato dell'Antica Via Amerina. In basso a sinistra: Santa Maria degli Angeli; una pausa meritata al Borgo Vecchio di Mazzano.

l'Antica Via Amerina) e proseguire verso Nord-Est, attraversando una zona archeologica, fino a Regolelli. Oltrepasato l'abitato si prende la strada asfaltata per Faleri Novii. Lasciate le rovine di Faleri Novi alla propria destra si prosegue verso Nord, lungo la strada asfaltata per circa mezzo chilometro, fino a incrociare in successione via Falerina e la ferrovia: le si oltrepassa e seguendo via G. Almirante si supera l'abitato. Si mantiene la direzione sino a un bivio a Y, dove, a sinistra, si prende una stradina in terra battuta che corre in campo aperto sino alla Provinciale: la si attraversa, si segue la strada che traversa i capannoni per duecento metri, sino ad un ampio spiazzo di fronte al bosco. Proseguendo verso Nord, una stradina accompagna il pellegrino in un bosco ceduo, recentemente sfoltito, sino a raggiungere un nocciolato: lo si oltrepassa verso Ovest, quindi tenendo il bordo del campo si raggiunge un comodo sentiero che costeggia un fosso profondo. A destra (Est), dopo circa 100 metri si nota un guado; si prosegue in leggera salita sino ad una strada vicinale che corre nell'oliveto. Tenendo sempre la direzione a Nord si raggiungono le prime case di Corchiano. All'incrocio si seguono le indicazioni per Via Cava; da Via Amerina l'itinerario è obbligato e esce di fronte alla Chiesa di Sant'Egidio, a Corchiano.

## Il Cammino degli Angeli

Località di partenza

Roma, Piazza San Pietro (m 18)

Località di arrivo

Santa Maria degli Angeli – Assisi (PG) (m 218)

Dislivello complessivo

3585 metri a salire, 3057 metri a scendere

Lunghezza del percorso

202 chilometri

Tempo di percorrenza totale

dagli 8 ai 14 giorni

Presentiamo la versione da 12 giorni, adatta alla maggior parte degli escursionisti

Difficoltà

Le tappe nr 6 e 9 sono mediamente impegnative per il dislivello e/o delle distanze complessive da coprire, le tappe 4, 5 e 6 sono problematiche in caso di forti piogge a causa dei guadi, le altre sono prive di difficoltà particolari. Il Cammino non è segnato al piano di calpestio. Le tappe 4, 5, 7, 8 e 9 possono creare problemi di orientamento ai meno esperti. I tempi riportati sono comprensivi di una breve pausa pranzo e delle necessarie pause tecniche, non dei tempi di visita.

Tappa nr 1

Roma, Piazza San Pietro (m 18) – La Storta (m 157)

Dislivello: + 145 – 12 metri / Lunghezza: 16,5

chilometri / Tempo di percorrenza: 5 ore /

Difficoltà: T / Punto di appoggio: Suore delle Poverelle – Tel. 0630890495

Da Piazza San Pietro, a La Storta, Il Submansio della Via Francigena, sulla vecchia Cassia,

seguendo Viale Angelico e il corso del Tevere. Lungo strada, Ponte Milvio (quello della battaglia di Costantino e, segno dei tempi, pure dei lucchetti di Moccia), la Chiesa della Gran Madre di Dio, la Tomba di Nerone, la Torre delle Cornacchie, il Santuario della Storta con la Cappella della visione.

Tappa nr 2

La Storta (m 157) – Campagnano di Roma (m 270)

Dislivello: + 370 – 250 metri / Lunghezza: 21,5 chilometri / Tempo di percorrenza: 8 ore /

Difficoltà: E / Punto di appoggio: Casa Parrocchiale di Campagnano – Tel. 069041094 - 0690154333

Da La Storta a Isola Farnese a Campagnano, seguendo per lo più la Via Francigena; lungo il Cammino, Isola Farnese (Castello, rovine di Vejo, cascata e Basilica di S. Pancrazio) il centro storico di Formello, la Valle del Sorbo con l'omonimo Santuario, il Biotipo del Follettino, nelle terre un tempo infestate dai briganti. La tappa traversa quasi per intero il Parco di Veio.

Tappa nr 3

Campagnano di Roma (m 270) – Mazzano Romano (m 212)

Dislivello: + 80 – 40 metri / Lunghezza: 13,7 chilometri / Tempo di percorrenza: 5 ore /

Difficoltà: T / Punto di appoggio: Agriturismo La Rosa dei Venti – Tel. 069049748

Da Campagnano Romano a Mazzano attraverso il Parco del Treja, dapprima fra campagne e pascoli bovini, poi costeggiano il Treja, all'interno delle gole. Visita alle spettacolari cascate di Monte Gelato, location di centinaia di film, da Francesco Giullare di Dio di Rossellini, ai "peplo", agli "spaghetti western". A Mazzano visita al paese vecchio.

Tappa nr 4

Mazzano Romano (m 212) – Castel Sant'Elia (m 202)

Dislivello: + 195 – 205 metri / Lunghezza: 9

chilometri / Tempo di percorrenza: 3.30 ore /

Difficoltà: E (tratti di EE) / Punto di appoggio: Santuario di SS Maria ad Rupes, varie sistemazioni – Tel. 0761557729

Da Mazzano a Castel Sant'Elia, per una bella tappa tra altipiani Falisci e profondissime forre, sotto Castel d'Ischi, per la Valle Suspendonia, culla del monachesimo occidentale; tappa abbastanza breve da consentire la visita a Castel Sant'Elia (Basilica longobarda di culto micaelico, Scala dei Santi, Santuario di Santa Maria ad Rupes) e, volendo, alla vicinissima Nepi.

Tappa nr 5

Castel Sant'Elia (m 202) – Vasanello (m 279)

Dislivello: + 170 – 95 metri / Lunghezza: 24 chilometri / Tempo di percorrenza: 9 ore /

Difficoltà: E / Punto di appoggio: Parrocchia – Tel. 0761408443; Bed & breakfast L'Ornello – Tel. 338.4615274 - 0761.409565

Tappa straordinariamente ricca di emergenze storico-artistiche che da Castel Sant'Elia ci porta a Vasanello, visitando le necropoli falisco-romane sulla Via Amerina, le rovine di Falerii Novi con la Basilica cistercense di Santa Maria in Falleri, la Via Cava etrusca di Corchiano, un lungo tratto di emersione della Via Amerina, e, a Vasanello, la Chiesa di S.M.Assunta (sec. X) coi suoi capitelli ornati di simboli pitagorici rilette in chiave cristiana.

Tappa nr 6

Vasanello (m 279) – Amelia (m 380)

Dislivello: + 430 – 330 metri / Lunghezza: 28

chilometri / Tempo di percorrenza: 10 ore /

Difficoltà: E / Punto di appoggio: Ostello Giustiniani – Tel.0744.978673

Da Vasanello ad Amelia per il Santuario rupestre della SS Trinità di Orte. Si traversa il Tevere, dopo di che, in rapida successione, si incontra la Fonte dell'Acqua Acetososa (memoria francescana), le rovine del Porto Romano di Seripole, le Solfare di Pian delle Streghe, risalendo le colline fino ad Amelia (lungo strada mura in opera poligonale del VI sec. a.C. e cisterne romane proprio accanto all'ostello).

Tappa nr 7

Amelia (m 380) – Acquasparta (m 320)

Dislivello: + 370 – 315 metri / Lunghezza: 24

chilometri / Tempo di percorrenza: 8 ore / Difficoltà: E / Punto di appoggio: Ostello San Francesco – Tel. 0744943167

Bella tappa nel più tipico paesaggio umbro d'alta collina, che alterna le leccete ai campi coltivati. Caratteristici i borghi di Montecastrilli e Castel Todino, ad Acquasparta, nel centro storico ancora racchiuso tra mura, visita al paese e a Palazzo Cesi, luogo di nascita dell'Accademia dei Lincei.

Contrafforti del Sacro Convento, ad Assisi



Tappa nr 8

Acquasparta (m 320) – Lo Scoppio (m 670)

Dislivello: + 490 metri – 120 metri /

Lunghezza: 10 chilometri / Tempo di

percorrenza: 4 ore / Difficoltà: E / Punto di

appoggio: Rif. dello Scoppio – Tel. 3355700552

Saliamo i Martani da Acquasparta all'abitato abbandonato dello Scoppio, in una situazione di totale isolamento. Passare un pomeriggio allo Scoppio è un'esperienza di immersione totale nella dimensione dello spopolamento della montagna appenninica, e nel suo assoluto isolamento. Di notte, uno dei cieli più limpidi e privi di inquinamento luminoso che abbiate mai visto in Italia.

Tappa nr 9

Lo Scoppio (m 670) – Giano dell'Umbria (m 535)

Dislivello: + 745 – 730 metri / Lunghezza: 17

chilometri / Tempo di percorrenza: 10 ore /

Difficoltà: E / Punto di appoggio: Camping Pine-ta Giano, in bungalow – Tel.0742930040; Hotel Park – Tel. 074290343; Agriturismo Tenuta

San Felice – Tel. 074290533 - 3484087251

Dallo Scoppio al paesino di Giano dell'Umbria, arroccato sulle pendici dei Monti Martani, visitando la voragine del Pozzale e percorrendo l'intera dorsale a prato pascolo, con incredibili paesaggi sulla Val Tiberina e sulla Valle Umbra. Nelle grandi vasche circolari di abbeverata si rinvengono con estrema facilità la Salamandrina. A Giano, bella piazza comunale e Chiesa di San Michele Arcangelo.

Tappa nr 10

Giano dell'Umbria (m 535) – Colle del Marchese (m 424)

Dislivello: + 135 – 325 metri / Lunghezza: 11

chilometri / Tempo di percorrenza: 4 ore /

Difficoltà: T / Punto di appoggio: Albergo Villa del Marchese – Tel. 0742920108 - 3385393813

Da Giano dell'Umbria a Colle del Marchese, una tappa riposante, dopo le fatiche dei Monti Martani, attraverso le Terre Sagrantino, uno dei vini più rinomati del Paese con visita all'antichissima basilica dell'abbazia di San Felice. Possibile pranzo di degustazione enogastronomica alle Cantine Terre della Custodia, lungo il cammino e visita al centro e alla rocca di Gualdo Cattaneo.

Tappa nr 11

Colle del Marchese (m 424) – Cannara (m 190)

Dislivello: + 425 – 635 metri / Lunghezza: 19

chilometri / Tempo di percorrenza: 3 ore /

Difficoltà: E / Punto di appoggio: Ostello La Tana libera tutti – Tel. 0742730004

Da Colle del Marchese a Cannara, traversando integralmente i Colli Martani, sul sentiero dei Castelli longobardi del Bevanate; Castelbuono (pregevole maestà di Giovanni da Corraduccio) Limigiano (chiesa di S.Michele Arcangelo), tra olivi a perdita d'occhio, macchia e pinete, per passare poi Pian D'Arca, il luogo della predica agli uccelli.

Tappa nr 12

Cannara (m 190) – Santa Maria degli Angeli

Dislivello: + 30 – 0 metri / Lunghezza: 9

chilometri / Tempo di percorrenza: 2.30 ore /

Difficoltà: T / Punto di appoggio: Ostello della Pace – Tel. 075816767

Breve tappa di trasferimento nella campagna della Valle Umbra, da Cannara a Santa Maria degli Angeli. Visita al complesso basilicale (Porziuncola e Rose-to), e timbro finale del Foglio di Viaggio Angelano, alla sagrestia della Porziuncola. Chi lo desidera può raggiungere quindi, per il bell'itinerario pedonale della Mattonata, la Basilica Inferiore di Assisi, (Tomba di San Francesco) e visitare il Ciclo giottesco della vita di San Francesco alla Basilica Superiore. Dalla Stazione ferroviaria di Santa Maria degli Angeli partono treni per Roma e Firenze con buona frequenza.

## notizie utili



Laboratorio del Camminare  
**MONTE MERU**  
Tordibetto, Assisi (PG)

Tel. 075.8197105

Cell. 347.3782818 (Marco Fazion)

info@montemeru.it

www.montemeru.it

### BIBLIOGRAFIA

- Marco Fazion, "Il Cammino degli Angeli da Roma ad Assisi" – Guida Ufficiale, Città di Castello, Monte Meru Editrice, 2010. Il testo, realizzato in carta e cartoncino ecologico, presenta 200 chilometri di cartografie scala 1:50.000, con un rilievo gps del Cammino di accuratezza 5 m, informazioni generali per i meno esperti, 48 schede sulle emergenze artistiche, naturalistiche, storiche e devozionali incontrate lungo il Cammino, descrizione dettagliata del percorso e Foglio di Viaggio Angelano (credenziale). La descrizione, e la cartografia, riportano anche una serie importantissima di informazioni utili al pellegrino; bar alimentari, market, ostelli e farmacie posti lungo il Cammino.



### NOTIZIE ON LINE

- Sul sito [www.ilcamminodegliangeli.org](http://www.ilcamminodegliangeli.org) è possibile documentarsi sul progetto, visionare centinaia di foto e un filmato, consultare la pagina "partire", in cui sono pubblicate, quasi in tempo reale, le condizioni del percorso, così come riportate dai pellegrini all'Associazione. In area download sono riportati i tracciati gps scaricabili.



Camminando nella pace dei Monti Martani