

A piedi da Vézelay ad Assisi

Guida del Pellegrino

Ultimo aggiornamento giugno 2023

Chemin d'Assise

Cammino di Pace

Preambolo della guida

I testi della guida sono stati scritti da membri dell'Associazione

“Chemins d'Assise”

Mappe realizzate da Dominique Olislaeger

PREAMBOLO

Questo bel cammino di pace interiore e di pace negli incontri rimane ancora oggi un cammino avventuroso, considerata la sua breve storia e la sua progressiva attuazione. Non ci si deve dunque aspettare che offra le stesse infrastrutture (approvvigionamento e alloggi) e gli stessi servizi di altri cammini come quello di Santiago de Compostela ad esempio, percorso ormai da secoli.

A tale proposito, chi pensasse di trovare certe comodità rimarrebbe deluso. Al contrario, chi ama la sobrietà, la tranquillità e il semplice contatto con la Natura, chi vive nella fiducia, chi accetta di contare sull'ospitalità altrui e chi si adatta con facilità agli imprevisti, può partire senza timore: rimarrà incantato.

Noi ci auguriamo quindi che chi intraprende questo cammino non esiti a farci conoscere le proprie osservazioni per i necessari miglioramenti, oltre che a farci pervenire le eventuali nuove informazioni raccolte durante questa esperienza.

Chiaramente, la nostra associazione non ha alcuna responsabilità nei confronti di chi percorrerà questo cammino!

Il nostro indirizzo: Association "Chemins d'Assise"
17, La Chaume 71460 CORMATIN
1cheminement@chemindassise.org

Alcuni servizi:

1/ Una credenziale.

L'Associazione "Chemins d'Assise" mette a disposizione dei pellegrini una "credenziale" che può, in numerosi casi, facilitare l'ospitalità poiché permette di suscitare fiducia dalle persone alle quali ci si rivolge.

Per procurarsela, vedi informazioni sul bollettino di adesione.

2/ Una guida spirituale.

È in formato tascabile. S'intitola "Chemin d'interiorité" ed è stata pubblicata da "Les éditions du Signe". La guida, ora soltanto in francese, ha l'intento di aiutare ognuno a entrare nella spiritualità di San Francesco pur aprendosi, oltre che al Cristianesimo, ad altre vie spirituali. È disponibile solamente presso l'Associazione.

3/ Un Tau.

Il Tau è il segno di riconoscimento per chi fa riferimento a San Francesco d'Assisi per illuminare il proprio cammino di fede in Gesù Cristo. Lo si può portare indosso o appeso allo zaino. È da ordinare all'Associazione.

Consigli utili per partire in tutta serenità:

1/ Quando partire?

Sappiate che prima del 15 maggio, salvo eccezioni, sarà difficile superare il massiccio della Chartreuse e le Alpi... Alcuni rifugi non sono aperti prima del 15 giugno... A fine giugno e per tutto il mese di luglio, può fare molto caldo in pianura... In agosto e settembre, in Italia, il clima è assai gradevole e fa meno caldo...

Sta a voi a decidere!

Senza dubbio, una partenza da Vézelay intorno al 15 aprile per un arrivo ad Assisi a fine giugno (servendosi delle varianti per aggirare le alte vette) oppure mettersi in cammino a fine luglio (per esempio il 22 per la festa di Santa Maddalena!) per arrivare a ottobre (perché no il 4 per la festa di San Francesco?) potrebbero essere due buone ipotesi.

Ma non c'è mai nulla di certo... figuriamoci le condizioni meteorologiche!

2/ Da soli o in compagnia?

Il Chemin d'Assise attraversa numerose zone montuose. Si raccomanda dunque una buona esperienza di cammino su percorsi di media montagna. È sconsigliato camminare da soli. Rimane il fatto che ognuno sa di quel che è capace! Se si cammina da solo, meglio adottare certe precauzioni elementari perché potreste, per esempio nel corso di una tappa di montagna, trovarvi in difficoltà per una caduta o un malessere... Il numero piuttosto basso di escursionisti e l'assenza di campo del cellulare in certi tratti possono lasciarvi isolati per molte ore...

Nessuno durante il proprio periplo è al riparo di un imprevisto che lo potrebbe obbligare a dovere chiamare i soccorsi: **il 112 è il numero internazionale per le emergenze.**

A questo punto, è necessario sapere comunicare la propria posizione in modo preciso per facilitare un soccorso rapido. Potrebbe essere anche comodo avere imparato prima di partire qualche parola o qualche frase di uso comune nel paese attraversato. Per tutti coloro che portano con sé uno smartphone: avete delle applicazioni già installate che permettono di comunicare rapidamente le coordinate della vostra posizione (latitude et longitude) anche senza rete telefonica.

Se ne siete sprovvisti: esistono applicazioni gratuite che possono darvi questo servizio. Per esempio:

- Per gli smartphone “iOS” (Apple): “U Boussole” o “GPS TOUR” o “EASY GPS”
- Per gli “Android” (tutti gli altri telefoni): “GPS Coordinates” o “Boussole” oppure “AndroiTS Compass Free”.

Per informazioni più complete sui rischi e i vantaggi del camminare da soli, potete consultare: <https://www.besoinaventure.fr/randonner-seul-ou-accompagne>

3/ Quale equipaggiamento?

Dipenderà ovviamente dalle condizioni climatiche del periodo di marcia, tenendo conto delle differenze tra quelle presenti al momento della partenza (oltre alla regione attraversata) e quelle delle ultime settimane di cammino (in Italia, può fare molto caldo!).

Quello che è bene sapere è che per sentire caldo è meglio **vestirsi “a cipolla”** ovvero con più strati leggeri piuttosto che indossarne un solo pesante.

Un bastone è indispensabile! Averne due è ancora meglio... specialmente lungo i sentieri scivolosi, nelle discese ripide o sui sentieri “a balcone” piuttosto stretti. Cercate di non dimenticarveli quando vi fermate!

Per rendere la vostra marcia più comoda, facilitate i vostri movimenti con **abiti larghi** piuttosto che attillati.

Premunirsi di un indumento che sia allo stesso tempo impermeabile, antivento e leggero con cappuccio (tipo un poncho) e di un cappello adeguato (che possa proteggervi sia dal sole sia dalla pioggia).

Preferire **calzini** di doppio spessore con tallone e punta rinforzati.

Le **calzature** dovranno avere una suola antiscivolo ed essere capaci di sostenere le caviglie oltre a essere traspiranti. Prevedere anche un paio di scarpe leggere da indossare la sera al vostro arrivo e per eventuali visite delle città.

Lo **zaino**: la capienza deve essere calcolata in funzione del contenuto previsto! Sistemare questo contenuto in vari sacchetti di plastica e ripartire bene il carico.

Teoricamente, cercare di non superare il 15/20% del vostro peso ricordando che dovrete aggiungervi il peso dell’acqua e degli alimenti acquistati ogni giorno!

A questo proposito, tenete conto che **l’acqua** è generalmente facile da trovare ma, in certe tappe, è meglio essere previdenti e “fare il pieno” appena è possibile per evitare di rimanere senza!

Per ciò che riguarda i **viveri**: in certe regioni, i negozi di alimentari sono rari. In Italia, in molti villaggi, c’è ancora la “bottega” che vende pane e generi di prima necessità. Attenzione perché i negozi sono spesso chiusi tra le 12.30 e le 16 per rimanere aperti a volte anche fino alle 20.

Possono essere utili un **kit di pronto soccorso** e una **lampada tascabile**.

Una **tenda**? Un **sacco a pelo**? Un **materassino gonfiabile**? Del **materiale per cucinare** (fornello, pentole, piatti...)? Tutto questo dipende dal tipo di **alloggio** di cui vorrete servirvi!

4/ Gli alloggi:

In Francia esiste un buon numero di strutture commerciali come “chambre d’hôtes” (B&B), “gîte” o “refuge”. Potrete anche essere accolti nei “presbythères” (canoniche) o presso privati e, in questi casi, è auspicabile non dimenticare di dare un’offerta (“donativo”) in uno spirito della condivisione.

In Italia, le strutture sono meno numerose. Nelle zone turistiche, si trovano B&B, agriturismi o alberghi ma generalmente sono più cari che in Francia!

Non esitate a chiedere ospitalità in parrocchia e pure in Comune. Qualche volta bisogna insistere ma spesso la “credenziale” dell’Associazione suscita fiducia. Talvolta, persino le strutture commerciali fanno degli sconti ai pellegrini che ne sono forniti. Nell’elenco delle accoglienze, questo particolare è indicato con “PP = prezzi pellegrini”.

Precisazioni concernenti gli “Accueils pèlerins” (AP = accoglienza pellegrina):

Nella topoguida, la dicitura “**accueil pèlerin**” indica un’ospitalità presso privati. V’invitiamo a leggere con attenzione quel che segue per evitare malintesi.

Per fare in modo che questo tipo di accoglienza conservi uno spirito di fraternità oltre a un certo rispetto reciproco, non è superfluo precisare cosa s’intende con il termine “Accueil pèlerin”:

- Non è una struttura alberghiera bensì una relazione di servizio reso con semplicità e convivialità in uno spirito di apertura e di condivisione.
- Chi accoglie potrebbe anche offrire un semplice locale, senza letto né materasso né coperte ma pulito e dotato di una fonte d’acqua e di un wc. In altri casi, potrebbe trattarsi di una delle camere della propria casa, confortevole con servizi a disposizione. Precisiamo nella Lista delle Accoglienze (vedi topoguida), eventuali condizioni particolari: numero massimo di posti letti, pasti o meno, ora di arrivo, biancheria o meno, periodi di apertura... **Grazie di rispettare queste importanti precisazioni fatte da chi vi ospita.**

Infatti, chi ha accettato di accogliervi in questa modalità - “accueil pèlerin” - non ha l’obbligo di offrirvi altri servizi come per esempio la cena o la colazione. I pasti non sono una regola generale. Dunque conviene sempre informarsi telefonando. Anzi, comunque sia, è sempre opportuno avvertire l’accoglienza almeno il giorno precedente il vostro arrivo, meglio ancora con un anticipo di 48 ore, in modo che possano organizzarsi.

- **Il contributo finanziario o donativo:** non è abitualmente l'oggetto di un tariffario imposto ma è lasciato all'apprezzamento del pellegrino. A volte, l'ospitante potrà suggerire un'idea sull'entità del donativo per prevenire, purtroppo, le sempre più frequenti „**sottovalutazioni**“ effettivamente constatate. La vostra offerta/donativo contribuisce alle spese di vitto e alloggio e permette inoltre a chi vi ospita di poter mantenere a lungo questo tipo di accoglienza.
- La “**credenziale**” può essere richiesta da chi accoglie. Egli non è tuttavia tenuto a rispondere positivamente alla vostra richiesta di accoglienza anche se fatta con largo anticipo: si tenga presente che anch'egli può avere degli impegni inderogabili. È comprensibile inoltre che sia data priorità ai pellegrini a piedi che portano il proprio zaino. Chi ha un veicolo al seguito può facilmente trovare altri alloggi anche fuori percorso.

Nota: eventuali litigi tra chi ospita e il pellegrino sono di ordine privato. Di conseguenza, la risoluzione di tali problemi deve avvenire al di fuori dell'Associazione “Chemins d'Assise” il cui ruolo si limita solamente a mettere a disposizione un elenco di possibili accoglienze.

Per tradizione, il pellegrino non pretende nulla ma accetta con riconoscenza tutto quel che gli viene offerto con il cuore.

5/ La segnaletica.

- Nella maggior parte dei casi, quando non avvistate più nessun segnale dopo 2 o 3 km di cammino durante le quali avete incrociato partenze di vie laterali, potreste essere nella direzione sbagliata. Meglio ritornare sui propri passi e rileggere con attenzione la topoguida salvo che non puntiate all'avventura!
- **In Francia**, la segnaletica dei grandi percorsi pedestri **GR** (Grande Randonnée) è costituita da segnali fatti con righe bianco-rosse. Quella dei grandi percorsi locali **GRP** (Grande Randonnée de Pays) è generalmente fatta di righe rosso-gialle. Mentre quella delle passeggiate o escursioni semplici **PR** (Petite Randonnée) è una sola riga di colore giallo.
- **In Italia**, i lunghi percorsi (come l'Alta Via dei Monti Liguri, la Via Francigena, i sentieri del CAI - Club Alpino Italiano...) sono generalmente segnati come i **GR** francesi cioè con righe bianco-rosse.

In certi casi, la segnaletica della sentieristica dipende da scelte istituzionali (Regioni, Province, Comuni...) e i segni **bianco-rossi** non sono necessariamente quelli del percorso che volete seguire!

Purtroppo può anche capitare che un itinerario segnato all'inizio non lo rimanga fino alla fine!

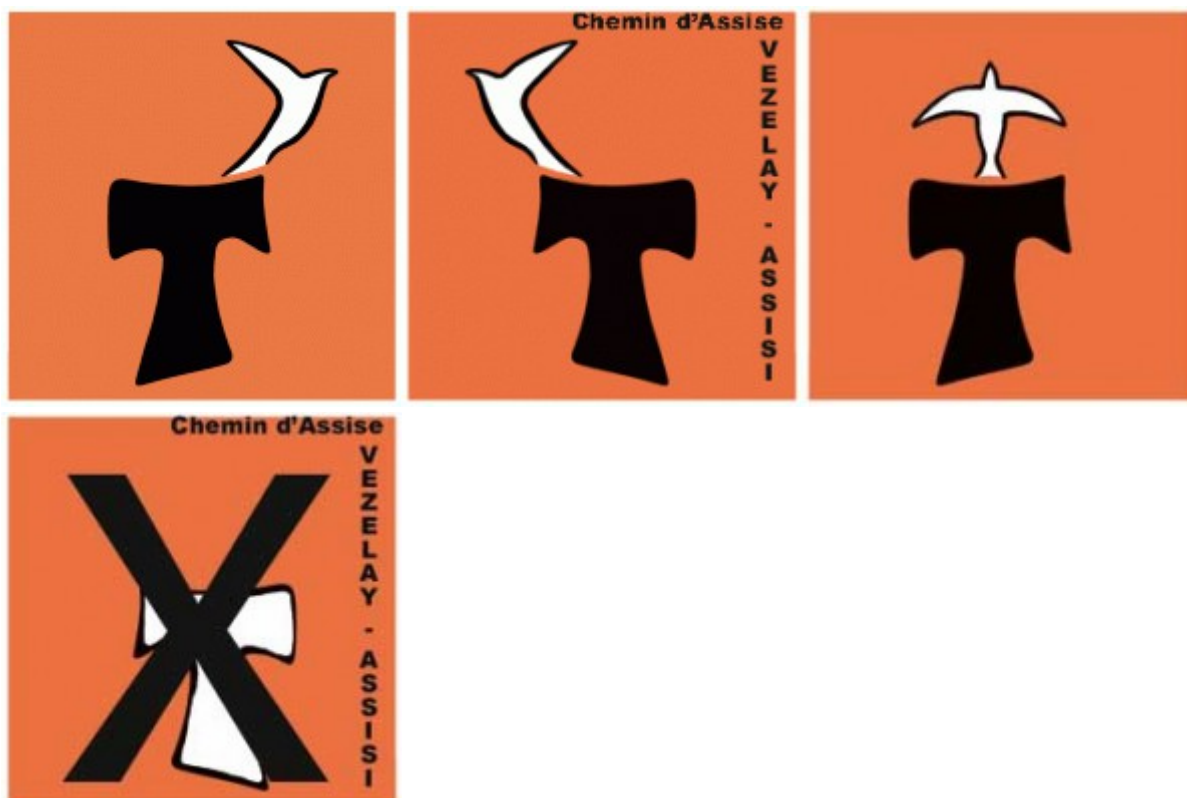
- Essere muniti di una bussola può essere utile. Generalmente la nostra segnaletica non dovrebbe mancare mai anche se sparizioni temporanee sono sempre possibili...

Osservazioni circa la segnaletica specifica del Chemin d'Assise:

La maggior parte del tempo, abbiamo scelto di posizionare una segnaletica "minimalista" soprattutto con un intento ecologico e con il desiderio di non sovraccaricare sia la natura che le strutture (pubbliche o private) con elementi visivi inutili. Dunque, là dove esiste un itinerario già ben segnalato (come ad esempio i **GR**, **GRP**, **AV**, **VF**...) mettiamo volontariamente meno segni TAU eccetto quando dobbiamo lasciarlo momentaneamente. Ricordatevi di leggere attentamente la descrizione del percorso sulla topoguida dove sono ben segnalati i punti in cui si dovrà lasciare quel itinerario. Detto questo, facciamo tutto il nostro possibile per mantenere e migliorare il posizionamento della segnaletica.

Comunque, e non solo in questi casi, pensate di dare almeno un'occhiata alla guida!

Avvitate o incollate, i quattro segni del Chemin d'Assise sono:



In quasi tutti i casi, i segnali direzionali sono posti prima dell'incrocio:

- Quando la colomba è in alto a destra del Tau, girerete a destra all'incrocio che segue. Se è a sinistra, andrete ovviamente a sinistra...
- La colomba centrata invita a proseguire dritto o di fronte oppure è semplicemente la conferma che siete nella giusta direzione (i cosiddetti "Tau di conforto").
- Il Tau barrato indica una direzione da non prendere.

In certi posti, potreste trovare le ultime tracce della nostra segnaletica degli Inizi: vernice per dipingere tratti **nero/arancio** (colori della segnaletica classica) nello stesso modo della segnaletica "biancorossa" dei **GR** o del **CAI** con alle volte la compagnia di un **Tau** di conferma sempre dipinto. Potreste trovare ancora i piccoli Tau neri su fondo bianco adesivi oppure un bel Tau dipinto giallo con colomba gialla. Comunque questi segnali vengono gradualmente sostituiti o perlomeno affiancati dalla segnaletica classica (vedi sopra).

Qualche altra osservazione / consiglio:

- Le distanze e i tempi indicati sono sempre approssimativi: ognuno ha il proprio passo, gli zaini possono essere pesanti o meno...
- Assieme alla segnaletica sul campo e alla descrizione scritta del percorso, vengono fornite delle mappe assai precise il cui numero identificativo viene ricordato sul testo. Sono realizzate con i dati essenziali. La scala utilizzata è generalmente 1: 50000 / 1cm = 500m. Evitate di caricarvi di altre mappe (troppe!) per coprire i 1500km del percorso!

- Oggi esistono anche applicazioni da installare sul telefono. Ricordatevi di controllare la possibilità di un utilizzo offline. Il vostro telefono potrebbe non trovare sempre rete!

Perché il TAU?

Siamo sul Chemin d'Assise... San Francesco utilizzava volentieri questo segno come una benedizione, addirittura come una firma e oggi, il Tau è diventato una referenza per i membri della famiglia francescana e di tutti gli amici di San Francesco.

È possibile trovare maggiori informazioni a questo proposito nel sito:

<http://www.franciscain.net>

Perché la colomba?

Chemin d'Assise... Cammino di **Pace!**

6/ Il denaro.

Meglio essere previdenti! In molte località, si accetta solo denaro contante! E non solo: in molti villaggi, non ci sono né banca né ufficio postale, né bancomat. Talvolta, soprattutto in montagna, questo può ripetersi per alcuni giorni di seguito... In Italia, non si accettano gli assegni.

7/ Vita spirituale.

- A Vézelay, ogni venerdì alle ore 15, una campana suona in onore di Cristo Principe della Pace, appunto per la Pace nel mondo. Per chi parte il giorno seguente, questo può essere visto come un bel segno prima di avviarsi su un Cammino di Pace!

- I frati francescani dell'eremo di "La Cordelle" possono pregare con voi prima della partenza, ogni mattina alle ore 8. Le Lodi e l'Eucaristia sono seguite da una Benedizione dei Pellegrini. Contattare i frati in anticipo.

- In Francia molte chiese sono purtroppo chiuse ma non è per niente raro ritrovarsi davanti a vere e proprie "cattedrali naturali"!

- In Italia esistono molti oratori e le chiese (non isolate) sono spesso aperte e ben conservate. Bisogna sapere che in molti posti, le messe feriali sono celebrate intorno alle ore 17 o 18.

- Lungo l'intero percorso, ogni 150 km circa, un dipinto di Françoise Olislaeger assieme a un testo meditativo invita a interiorizzare sia il "Cantico di Frate Sole" scritto da San Francesco sia le "Beatitudini" di Gesù. Se lo desiderate, è possibile procurarsi il libretto contenente tutti i dipinti e le meditazioni presso l'Associazione (vedi il nostro sito).

- Oltre a questo, le Clarisse (figlie di Santa Chiara) di 12 monasteri si sono impegnate a pregare in comunione con i pellegrini e le persone che li accolgono. Difatti, da un posto all'altro (indicati sulla topoguida), è possibile

sapere qual è il monastero che è in comunione di preghiera con voi. Se volete testimoniare la vostra gratitudine alle suore, inviare loro un messaggio di simpatia oppure consegnare loro una particolare intenzione di preghiera, ecco i loro indirizzi:

Monastero Santa Coletta 3, Borgo S. Pietro, 06081 Assisi
Sœurs clarisses 25, rue de Bihécourt, 02490 Vermand
Monastère Ste Claire 216, avenue St-Exupéry, 31400 Toulouse
Monastère Ste Claire, 13, rue de la Chapelle, 70250 Ronchamp
Monastère Ste Claire 107, avenue Maréchal Joffre, 66000 Perpignan
Monastère des clarisses 3, rue Ste Claire, 12100 Millau
Monastère Ste Claire, avenue de Bethléem, 71600 Paray-le-Monial
Monastère des clarisses capucines 11, avenue de Villars, 63400 Chamalières
Monastère de l'Ave Maria 26, rue du Moulin St-Etienne, 60300 Senlis
Monastère Ste Claire 20, rue Molac, 44000 Nantes
Monastère Ste Claire 13, rue Ste Colette, 39800 Poligny
Monastère Ste Claire 2, rue Pierre Bérégovoy, 51350 Cormontreuil

Qualche altra osservazione/consiglio:

- Per la Francia, **il prefisso telefonico** è 0033 seguito dal numero di telefono senza lo zero iniziale. Questo vale per tutti i numeri fissi e cellulari. Per l'Italia è 0039 seguito dal numero telefonico completo.
- **Gli alloggi** indicati in un comune non sono obbligatoriamente situati nel borgo principale: informarsi prima per evitare di percorrere chilometri inutili!
- Preferire **una partenza** mattutina, magari all'alba: il tragitto compiuto prima di pranzo pare sempre più facile che quello percorso nel pomeriggio !
- Per ciò che riguarda **l'alimentazione**, siate un minimo previdenti. Senza trasportare nello vostro zaino un intero negozio di generi alimentari, conservate sempre qualche provvista di riserva: vi sarà utile quando all'arrivo non si troverà nulla!
- **Rispettate** i campi coltivati e i prati. Di norma, non varcate le recinzioni per accorciare il percorso e se dovete necessariamente oltrepassare un cancello, ricordatevi di richiuderlo dopo il vostro passaggio.
- **Nei boschi**, c'è sempre il rischio di un incendio a causa di negligenze!
- Inoltre, sappiate che la **segnaletica forestale** - in genere numeri, lettere, tracce colorate... - non è quella del cammino!
- **In montagna**, siate ancora più prudenti: nebbia, infortuni, caduta di sassi... Abbiate con voi l'equipaggiamento necessario. I bastoni saranno molto utili. In altitudine, usate protezioni (crema solare, cappello, occhiali...).
- In certe zone di montagna, si possono incontrare **cani da guardiania**. Sono lì per proteggere il gregge dagli attacchi dei grandi predatori. Per loro, un intruso è una possibile minaccia. Si avvicinano difatti per verificare se siete pericolosi. Dunque, aggirate il più lontano possibile un gregge così custodito. Non correte,

non urlate, non avvicinatevi agli agnelli. Lasciate che il cane vi annusi senza mettergli paura né minacciarlo con i bastoni. Se vi segue, ignoratelo.

ATTENZIONE!

Al momento della messa in rete della guida, le informazioni fornite sono state controllate ed erano esatte. Tuttavia, in alcune località, possono esserci stati dei cambiamenti avvenuti dopo il nostro sopralluogo, in seguito alla creazione di nuove infrastrutture stradali o immobiliari. In tal caso, vi invitiamo ancora una volta a segnalarci quel che avrete rilevato sia per quanto riguarda la segnaletica, che può essere stata cancellata o sottratta, che per quel che riguarda la descrizione stessa dell'itinerario.

Questo aiuterà i futuri pellegrini!

Buoni preparativi e buon cammino!