CAMMINO DI SANTA CHIARA E SANTA RITA

da Montefalco a Cascia

INFORMAZIONI UTILI PER ORGANIZZARE IL TUO CAMMINO

Questa vuole essere una piccola guida per te che stai progettando di percorrere il *Cammino di Santa Chiara e di Santa Rita, da Montefalco a Cascia*.

Stiamo costruendo un nuovo sito dedicato al Cammino, nel frattempo, qui di seguito, troverai varie informazioni utili all'organizzazione del tuo Cammino.

- Sistema delle ACCOGLIENZE pag. 2
- Sistema dei TRASPORTI pag. 4
- Sistema della CREDENZIALE pag. 6
- Sistema della SEGNALETICA e file GPX pag. 6
- Logo e Segnatura pag. 7
- Contatti e Riferimenti pag. 8
- Conclusioni pag. 8
- Pensieri e aforismi pag. 9

Sede legale: fraz. Roccaporena, 29 - Cascia (Pg) – 06043 | www.terredipietraedacqua.it |
C.F. 93030120542 - terrepietraacqua@gmail.com

Sistema delle

ACCOGLIENZE

Caro pellegrino e pellegrina, stiamo lavorando con le attività di accoglienza (donativi, b&b, case vacanza, agriturismi, hotel, ecc.) e con le Amministrazioni dei comuni attraversati al Cammino per creare un elenco di accoglienze convenzionate.

Nel frattempo mettiamo a disposizione un piccolo elenco di accoglienze, diviso per tappe, che non è esaustivo ma tiene conto di: accoglienze a donativo, accoglienze effettuate da enti religiosi, accoglienze semplici e frugali e certamente dignitose, accoglienze private e offerte da persone che ben conoscono e condividono le esigenze di chi sta facendo un'esperienza di cammino. Con molte di esse abbiamo già avuto collaborazioni e ne conosciamo lo spirito del servizio offerto.

Ti ringraziamo sin da ora se ci farai avere le tue considerazioni e consigli in merito all'eventuale soggiorno in qualcuna di esse.

Ti ricordiamo di verificare l'apertura delle strutture e di prenotarle in anticipo, in tal modo aiuterai chi ti accoglie ad offrirti un servizio migliore. Se hai prenotato e cambi idea avvisa la struttura per rispetto a chi ti ha riservato un posto letto.

Le **accoglienze a donativo** offrono un servizio semplice e frugale, chiaramente non possono essere considerate attività economiche. Le persone, o gli enti, che le gestiscono ospitano per spirito di accoglienza, ciò non toglie che anche queste strutture hanno delle importanti spese di gestione da sostenere. Fai in modo, se puoi, che l'offerta libera che lascerai possa ripagare sia il servizio a te offerto, sia essere di supporto per quei pellegrini e pellegrine che non hanno potuto e non potranno disporre di cifre economiche adeguate, ma che comunque hanno trovato e continueranno troveranno ospitalità.

MONTEFALCO

- *Monastero di Santa Chiara* (donativo), Tel. 0742.379123 – chiaradellacroce@virgilio.it – Vicolo del Molino, 10, Montefalco PG - Clicca QUI;
- Ufficio Informazioni e Accoglienza Turistica del Comprensorio Folignate, 0742354459 / 0742354165

CAMPELLO SUL CLITUNNO

- *Casa del pellegrino* c/o parrocchia San Donato (donativo), referente padre Vito Giannuzzi: 379.2910104 - vitogiannuzzi@libero.it – Borgo Rovero di Champeaux, Campello Alto PG - Clicca QUI;
- per tutte le accoglienze sul territorio comunale consultare il sito *EcoMuseoCampello*.

SPOLETO

- *San Sabino – Casa Betania* (donativo), referente suor Cinzia, 0743.840159 - 340.6993167 - Frazione S. Sabino, 22, Spoleto PG- miriamge27@gmail.com - Clicca QUI;
- *B&B Villa Massaccesi*, referente Emanuela, 342.9385405 - info@villamassaccesi.it - Via XVII Settembre, 13, Spoleto PG - Clicca QUI;
- *B&B Spoleto why not?* - 3453369641 - fegrisan@gmail.com
- *Casa vacanze Bambin Gesù*, 0743.40232 - 339.8125468 - spoletobambingesu@libero.it - www.bambingesuspoleto.com - Via S. Angelo, 4, Spoleto PG -Clicca QUI;
- *Casa religiosa di ospitalità Nazareno*, 0743.224344 - info@casanazareno.it - www.casanazareno.it - Via Interna delle Mura, 23, Spoleto PG - Clicca QUI;
- *Casa Accoglienza Religiosa San Ponziano* www.sanponziano.it - 3929135162 - info@sanponziano.it - Clicca QUI;
- *Ostello Villa Redenta*, 347.8924187 - 0743.224936 - info@villaredenta.com - www.villaredenta.com - Via di Villa Redenta, 1, Spoleto PG - Clicca QUI.

CESELLI

- *Casa diocesana* (donativo), referenti Andrea (333.7642516) - Anna Rita (366.8630823) - terrepietraacqua@gmail.com – nelle vicinanze della Chiesa di San Michele Arcangelo, Ceselli, Scheggino - Clicca QUI;
- *B&B La Quiete*, referente Maria Rita (331.3724223), Via della raccolta, 5, Fraz. Pontuglia, Scheggino PG - m.ritavalentini@libero.it - www.bblaquieteumbria.it/ - Clicca QUI:
- *Affittacamere Il Ruscello*, 340.2296792 – 0743.618064– Via contaglia n, 19, Fraz. Ceselli, Scheggino PG - Clicca QUI;
- *B&B Beep Beep-Tranquillo*, referente Walter (327.0033092) - beepbeeptranquillo@gmail.com - www.beepbeeptranquillo.com – Fraz. Schioppo 21, Scheggino PG - Clicca QUI.

SANT'ANATOLIA DI NARCO

(sulla tappa Ceselli-Vallo di Nera)

- *Abbazia dei SS. Felice e Mauro*, 0743.613427 - https://www.abbazia.net/ - Via degli Stazi, Loc. Castel San Felice, Sant'Anatolia di Narco, PG - Clicca QUI.
- *Agriturismo Zafferano e dintorni*, 0743.613080 - 347.2692456 - 320.4328739 - 349.5245022 - Via degli Stazi, Loc. Castel San Felice, Sant'Anatolia di Narco, PG - https://zafferanoedintorni.it/ - Clicca QUI:
- *B&B L'Osteria*, 347.1369077 - Località Osteria, 2, 06040 Sant'Anatolia di Narco PG - Clicca QUI;

VALLO DI NERA

- *Affittacamere Nonna Rosa*, 339.6175574 - Via di Mezzo, 21, Vallo di Nera, PG - Clicca QUI;
- *B&B Le dimore del Bordone*, 329.5826362 - Via S. Maria, 23, Vallo di Nera, PG - Clicca QUI;
- *Casa Maga – affittacamere*, 329.0609354 – Via Oscura, 11, 06040 Vallo di Nera, PG – Clicca QUI;

- *Casa Vacanze La Casetta*, 338.3782139 - https://casavacanzelacasetta.it/ - Via degli Orti, 20, Vallo di Nera, PG - Clicca QUI.

MUCCIAFORA

- contattare l'Associazione Turistica Pro Loco di Mucciafora per verificare la possibilità di essere ospitati a donativo in famiglie o in singole case, proloco.mucciafora@outlook.it – Silvia 333.3310803

ROCCAPORENA

- *Opera di Santa Rita* (donativo), 0743.754500 (seguire le indicazioni per parlare con "Amministrazione" (8:00-13:00) - Frazione di Roccaporena, 29, Cascia PG - Clicca QUI;
- *Hotel Roccaporena e Hotel Margherita*, 0743.7549 - info@hotelroccaporena.com - Frazione di Roccaporena, 29, Cascia PG - Clicca QUI.

CASCIA

- Per la possibilità di essere accolti a donativo (in maniera semplice e frugale) contattare il 333.7642516 specificando che si percorrerà il Cammino di Santa Chiara e Santa Rita;
- per tutte le altre accoglienze sul territorio comunale consultare il sito di Discover Cascia (0742.71401 – info@discovercascia.com)

Sistema dei

TRASPORTI

Noi consigliamo di raggiungere la tappa di partenza (Montefalco) attraverso i mezzi pubblici (treno+autobus) per incidere il meno possibile sull'aumento delle emissioni di CO2 e per diminuire il numero di mezzi in circolazione, ovviando a tutta una serie di problematiche sulle strade e nelle zone abitate. In questo caso, una volta aver terminato il cammino a Cascia, puoi tornare in autobus sia verso la stazione più vicina (quella di Spoleto), sia andare direttamente verso Roma (via Terni).

Per avere informazioni e orari in merito agli autobus da Cascia:

- per Spoleto, Montefalco, Foligno, Roma e Terni consigliamo di verificare gli orari sul sito di Trenitalia o di utilizzare l'app "SALGO" di BusItalia (orari, tratte e acquisto biglietti) scaricabile gratuitamente da Google Play e da App Store
- per Rieti puoi consultare gli orari su QUESTO sito (o contattare l'Ufficio informazioni turistiche di Cascia allo 0743.71401, anche WhatsApp).

Per l'uso degli autobus ti ricordiamo che:

- gli **orari invernali sono in vigore fino all'ultimo giorno scolastico** (verifica sull'app SALGO, sul sito di BusItalia o sul sito di Trenitalia), dal giorno **successivo saranno attivi quelli estivi.** Quindi se (ad esempio) fai una ricerca a febbraio per i bus da prendere a luglio, molto probabilmente non troverai soluzioni di viaggio perché non sono stati ancora definiti i nuovi orari estivi;
- durante le domeniche, giorni e periodi festivi le corse sono ridotte;
- il biglietto può essere acquistato sul bus con un piccolo sovrapprezzo, altrimenti è acquistabile in bar, tabacchi, giornalai, ecc. vicino alle fermate.

ANDATA:

- in treno: la stazione meglio collegata e vicina a Montefalco è quella di Foligno dalla quale puoi prendere gli autobus per Montefalco;
- in auto: se hai l'irrinunciabile esigenza di arrivare in auto a Montefalco, esiste un parcheggio gratuito e incustodito QUI, in tal caso per tornare a Montefalco da Cascia dovrai prendere almeno un paio di autobus. Altra possibilità è quella di lasciare l'auto a Foligno (parcheggio gratuito e incustodito QUI) e, dalla stazione ferroviaria, prendere un autobus per Montefalco. In questo modo, al ritorno da Cascia, ti sarà più facile raggiungere Foligno (autobus+treno o autobus+autobus) cambiando a Spoleto.

RITORNO (da Cascia):

- Se sei arrivato/a in treno a Foligno, fai riferimento alla stazione di Spoleto, raggiungibile con un'ora di autobus da Cascia, da lì puoi prendere un treno per qualsiasi altra stazione (fai riferimento al sito di Trenitalia);
- Se hai parcheggiato a Foligno, fai riferimento alla stazione di Spoleto, raggiungibile con un'ora di autobus da Cascia, da lì puoi prendere un treno o un bus per Foligno (fai riferimento al sito di Trenitalia);
- Se hai necessità di tornare a Montefalco puoi utilizzare un autobus per Spoleto (stazione) e da lì prendere un autobus per Montefalco o un treno per Foligno e poi un autobus per Montefalco (fai riferimento ai siti di BusItalia-Trenitalia).

Per gli orari degli autobus in partenza da Cascia consigliamo di verificare gli orari sul sito di Trenitalia, o di utilizzare l'app "SALGO" di BusItalia (orari, tratte e acquisto biglietti) scaricabile gratuitamente da Google Play e da App Store, o contattare l'Ufficio informazioni di Cascia: 0743.71401).

Queste sono le società alle quali rivolgersi per raggiungere i seguenti luoghi

- Spoleto-stazione FS (società BusItalia-Trenitalia);
- Montefalco con cambio a Spoleto FS (società BusItalia-Trenitalia);
- Foligno con cambio a Spoleto FS (società BusItalia-Trenitalia);
- Terni /Roma-Tiburtina (società BusItalia-Trenitalia);
- Rieti (società Cotral, verificare gli orari QUI).

Riferimenti delle compagnie BusItalia e Cotral

È possibile contattare BusItalia attraverso l'Ufficio relazioni con il pubblico di Perugia al numero 075.9637637 (lunedì–venerdì 7:30 - 19:30, sabato 7:30 - 14:00) o per e-mail: clienti.perugia@fsbusitalia.it.

La linea autobus per Rieti è esercitata dalla compagnia Cotral e gli orari possono essere visionati a QUESTA pagina. Contatti: 800.174471

NOTA: per eventuali necessità di **TRASPORTO BAGAGLI** o persone si può fare riferimento a:
Costantino Taxi-Trasporti: 388.4830694

Sistema della

CREDENZIALE

Stiamo studiando un nuovo sistema di credenziale, composto dal documento cartaceo (sul quale apporre i timbri che testimoniano il passaggio da ogni tappa) e da un timbro.

Nel frattempo puoi utilizzare la vecchia credenziale da richiedere (almeno tre settimane prima della partenza) all'Ufficio informazioni della Basilica di Santa Rita a Cascia (0743.75091 - infobasilica@santaritadacascia.org). Sul questo credenziale è possibile far apporre qualsiasi timbro (attività di accoglienza, ufficio informazioni locale, chiesa, ecc.) con firma e data del passaggio. In mancanza di un timbro è possibile disegnare il simbolo del Cammino (la lettera R crociata come si vede in apertura e chiusura di questo documento) riportando sempre la data del passaggio e la firma di una persona del luogo visitato.

Queste credenziali saranno originali e uniche dato che saranno in funzione solo fino all'adozione del nuovo documento e dei nuovi timbri.

Sistema della

SEGNALETICA e file GPX

Avere un sistema di segnaletica ufficiale unico da seguire per tutto il cammino è la cosa ideale e nei progetti futuri c'è sicuramente quello di implementarlo. Purtroppo non è una cosa immediata e ha bisogno di permessi e fondi. Anche alcuni dei cammini più frequentati sono riusciti ad installare una segnaletica del genere dopo molti anni dalla loro nascita.

Nel frattempo è comunque facile percorrere il Cammino, anche perché crediamo molto nella collaborazione, nella condivisione delle risorse e nell'utilizzo in contemporanea dei seguenti **strumenti** messi a disposizione:

A. Utilizzare i **file GPX** di ogni traccia sul proprio smartphone, scaricabili gratuitamente dal **nostro sito**. Tali file possono essere visualizzati con le tante applicazioni per sistemi Android e iOS (es. Komoot, GPX viewer, Outdooractive, Locus Map, Tracklia, ecc.) e con tutti i navigatori professionali;

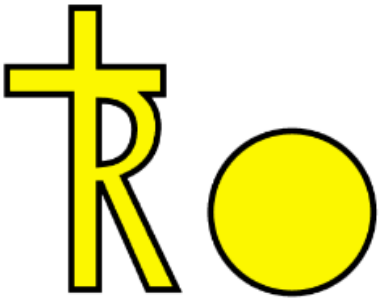
B. Utilizzare le **mappe cartacee** di ogni tappa da stampare prima della partenza e scaricabili direttamente dal **nostro sito** cliccando su "PDF mappa" in ogni tappa;

C. seguire sul luogo le **segnaletiche fisiche** orizzontali (segnali su muri, sugli alberi e sulle pietre) e quelle verticali (pali con freccia) di altri cammini con i quali quello di *Santa Chiara e Santa Rita* condivide alcuni tracciati:

- 1° tappa – da Montefalco a Campello sul Clitunno: (utilizzare strumenti A+B) non è presente segnaletica orizzontale e verticale. La tappa è per la maggior parte pianeggiante ed è agevole utilizzare gli strumenti A e B;
- 2° tappa – da Campello Sul Clitunno a Spoleto: (utilizzare strumenti A+B+C) la segnaletica orizzontale e verticale da seguire per tutta la tappa è quella del cammino della *Via di Francesco* (bande orizzontali sovrapposte giallo-blu) che da Campello Alto (Campello sul Clitunno) indicano la direzione fino a Spoleto;
- 3° tappa – da Spoleto a Ceselli: (strumenti A+B+C) la segnaletica verticale da seguire per tutta la tappa è quella del cammino della *Via di Francesco* (bande orizzontali sovrapposte giallo-blu) che da Spoleto indicano la direzione fino a Ceselli;
- 4° tappa – da Ceselli a Vallo di Nera: (strumenti A+B+C) si può seguire la segnaletica del cammino *GreenWay del Nera*;

- 5° tappa – da Vallo di Nera a Mucciafora: (strumenti A+B) non c'è segnaletica ma il percorso è unico e diretto;
- 6° tappa – da Mucciafora a Roccaporena: (strumenti A+B+C) la prima metà nel bosco, in discesa verso il torrente Tissino, è tutta segnalata con segnaletica orizzontale (cerchio pieno giallo e dalla "R" crociata), la seconda parte (in risalita verso l'altopiano di Roccaporena non ha segnaletica orizzontale/verticale);
- 7° tappa – da Roccaporena a Cascia: (strumenti A+B+C) la segnaletica orizzontale e verticale da seguire è quella del Sentiero di Santa Rita.

LOGO E SEGNATURA



Il **logo** del *Cammino di Santa Chiara e Santa Rita, da Montefalco a Cascia* è formato dalla lettera "R crociata" di colore giallo, la Croce ricorda Santa Chiara della Croce e la lettera "R" richiama il nome di Santa Rita. Il cerchio pieno, sempre di colore giallo, è usato lungo il cammino come ***segnatura*** per indicare che si è sul giusto percorso. Entrambi li puoi trovare, per ora, nella 6° tappa in discesa nel bosco da Mucciafora fino alla valle del torrente Tissino e sulla segnaletica verticale durante la 7° tappa (Roccaporena-Cascia). Nel tempo e con l'aiuto delle persone delle comunità dei luoghi attraversati dal cammino, contiamo di aumentare la presenza della segnatura e del logo su tutte le tracce.

CONTATTI E RIFERIMENTI

Se hai piacere, mentre percorri il cammino o successivamente, puoi condividere con noi i tuoi suggerimenti e consigli, ci aiuteranno a migliorare i servizi e lo stesso cammino. Inoltre, ci teniamo tanto a chiederti le tue suggestioni che il cammino vi trasmetterà attraverso testi, diari di viaggio, foto, video e audio inviando il tutto per email a terrepietraacqua@gmail.com con l'eventuale consenso scritto alla pubblicazione o meno. Se hai dei file troppo pesanti per essere spediti per email faccelo sapere, ti indicheremo un modo differente di invio.

Puoi condividere foto, diari di viaggio e pensieri direttamente sui nostri social:

- Facebook: Terre di pietra e d'acqua
- Instagram: Terre.di.pietra.e.d.acqua

Questi sono i riferimenti per qualsiasi informazione e dubbio in fase di progettazione del tuo cammino:

- pagina sul nostro sito dedicata al Cammino
- per email: terrepietraacqua@gmail.com
- riferimento telefonico allo 333.7642516

CONCLUSIONI

Noi del Parco Culturale Ecclesiale "Terre di Pietra e d'Acqua" dell'arcidiocesi di Spoleto-Norcia, abbiamo strutturato e organizzato il *Cammino di Santa Chiara e Santa Rita* nella speranza che possa essere un itinerario tra luoghi di spiritualità, storia e natura, *capace di parlare tanto all'anima quanto al corpo, tanto al cuore quanto agli occhi. Un percorso che unisce la dolcezza della Valle Umbra alle asperità della Valnerina. Paesaggi differenti, ma testimoni di infinita bellezza. Così pennellati dai toni del verde argenteo delle pregiatissime colline olivate e da quelli intensi e scuri dei boschi d'altura. Tra rocce, speroni, squarci di cielo e gole.*

Il Cammino, dedicato a due testimoni importanti della Cristianità, due Sante agostiniane. Due donne differenti e uniche.

Inoltre questo Cammino vuole essere un invito a un pellegrinaggio interiore, a un'esperienza di bellezza, di incontro con le comunità e di crescita personale. Ti invitiamo a percorrerlo sentendoti parte di un progetto di miglioramento, contribuendo passo dopo passo, alla sua continua evoluzione. Pensiamo che le comunità locali, i luoghi di accoglienza, i pellegrini e le pellegrine debbano essere parte viva di un percorso di continua trasformazione: **ogni suggerimento, testimonianza o gesto di cura arricchisce il cammino e lo rende più autentico e condiviso**.

Il nostro vuole essere un contributo a un turismo conviviale, capace di generare relazioni significative, rispetto per i luoghi e uno stile di viaggio lento, sostenibile e consapevole. Camminare insieme, per noi del Parco Culturale Ecclesiale "Terre di pietre e d'acqua", significa anche costruire comunità, custodire la memoria dei luoghi dando loro la possibilità di nuove progettualità e valore alla semplicità dell'incontro.

Che ogni passo sia occasione di scoperta e speranza, nella consapevolezza che il vero traguardo non è la meta, ma il cammino stesso.

PENSIERI E AFORISMI

"Non muoverebbe neanche un passo chi non spera di poter giungere alla meta"

(Sant'Agostino, Discorso 359/A)

"Il mondo visibile era solo un riflesso del nostro vero cammino, e ciò che ci guidava non si trovava sulle carte geografiche. "

(Herman Hesse, Pellegrinaggio in oriente)

"Eppure gli uomini vanno ad ammirare le vette dei monti, le onde enormi del mare, le correnti amplissime dei fiumi, la circonferenza dell'oceano, le orbite degli astri, mentre trascurano sé stessi"

(Sant'Agostino, Confessioni - 10, 8. 15)

"Questa natura è stata creata in tanta eccellenza che, pur in sé stessa mutevole, può conseguire la felicità unendosi al bene immutabile, cioè al sommo Dio"

(Sant'Agostino, De civitate Dei - 12, 1, 3)

"L'uomo non può pensare alla propria vita se non come a un pellegrinaggio. Homo viator. Pellegrino dell'Assoluto"

(Papa Giovanni Paolo II)

"Il camminare presuppone che a ogni passo il mondo cambi in qualche suo aspetto e pure che qualcosa cambi in noi"

(Italo Calvino)

BUON CAMMINO