



Unterwegs mit dem heiligen Franziskus
von Florenz über Assisi nach Rom

Franziskusweg Pilgerführer



amac-buch Verlag

Franziskusweg Pilgerführer

Unterwegs mit dem heiligen Franziskus von Florenz über Assisi nach Rom

Simone & Anton Ochsenkühn

Copyright © 2014 amac-buch Verlag

ISBN 9-78-395431-020-3

Konzeption/Koordination: amac-buch Verlag
Design, Fotos, Cover: Simone Ochsenkühn, Obergriesbach
Layout, Satz: Johann Szierbeck, Aichach
Lektorat und Korrekturen: Marita Böhm, München
Druck und Bindung: deVega GmbH, Augsburg

Trotz sorgfältigen Lektorats schleichen sich manchmal Fehler ein. Autoren und Verlag sind Ihnen dankbar für Anregungen und Hinweise!

amac-buch Verlag
Erlenweg 6, D-86573 Obergriesbach
info@amac-buch.de, www.amac-buch.de
Telefon 0 82 51/82 71 37, Fax 0 82 51/82 71 38

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne die schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Das gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung, die Verwendung in Kursunterlagen oder elektronischen Systemen. Der Verlag übernimmt keine Haftung für Folgen, die auf unvollständige oder fehlerhafte Angaben in diesem Buch zurückzuführen sind.

Die in diesem Buch verwendeten Grafiken sind mit freundlicher Genehmigung der Firma GARMIN® in Verwendung. Vervielfältigungen und Kopien aus diesem Buch, auch auszugsweise, sind verboten und werden strafrechtlich verfolgt.

Franziskusweg Pilgerführer

*Unterwegs mit dem heiligen Franziskus
von Florenz über Assisi nach Rom*

Inhalt

Vorwort	6
Informationen vor Reiseantritt	
Wer war Franz von Assisi?	8
Anreise	12
Ausrüstung und Vorbereitung	12
Symbole	17
Streckenbeurteilung	17
Die Tagesetappen	
Tag 1: Florenz–Consuma	18
Tag 2: Consuma–Stia	30
Tag 3: Stia–Camaldoli	38
Tag 3: Camaldoli–Badia Prataglia (alternativ)	48
Tag 4: Camaldoli–Badia Prataglia	50
Tag 5: Badia Prataglia–La Verna	56
Tag 6: La Verna – Pieve St. Stefano	66
Tag 7: Pieve St. Stefano–Sansepolcro	76
Tag 8: Sansepolcro–Lama	84
Tag 9: Lama–Bocca Serriola	94
Tag 10: Bocca Serriola – Pietralunga	104
Tag 11: Pietralunga–Gubbio	110
Tag 12: Gubbio–Valdichiascio	120
Tag 13: Valdichiascio–Valfabbrica	126
Tag 14: Valfabbrica–Assisi	134
Tag 15: Assisi–Spello	146
Tag 16: Spello–Montefalco	154
Tag 17: Montefalco–Spoleto	162
Tag 18: Spoleto–Patrico	172
Tag 19: Patrico–Ferentillo	178
Tag 20: Ferentillo–Don Bosco	186
Tag 21: Don Bosco–Poggio Bustone	194
Tag 22: Poggio Bustone–Rieti	204

Tag 23: Rieti–Greccio	212
Tag 24: Greccio–Stroncone	220
Tag 25: Stroncone–Calvi dell' Umbria	226
Tag 26: Calvi dell' Umbria–Selci	234
Tag 27: Selci–Fara in Sabina	242
Tag 28: Fara in Sabina–Monte Libretti	250
Weitere Informationen	
Italienisch für Pilger	258
Übernachtungsadressen auf dem Franziskusweg	262
Quellennachweise	286

Aktualisierungen

Natürlicherweise kommt es im Laufe der Gültigkeit dieser Wegbeschreibung zu Veränderungen, beispielsweise bei Telefonnummern, Internetadressen, Hotels oder Wegmarkierungen. Wir halten Sie unter www.leben-atmen.com auf dem neuesten Stand. Wir stehen Ihnen bei Fragen ebenfalls gerne per E-Mail unter info@amac-buch.de zur Verfügung.

GPS-Dateien gratis herunterladen:

1. Öffnen Sie Ihren Browser und geben Sie ein:
<http://www.amac-buch.de/gps-franziskusweg>
2. Legen Sie den Artikel in den Warenkorb. (Hinweis: Neukunden müssen sich spätestens beim Hinzufügen zum Warenkorb registrieren.)
3. Den individuellen Gutscheincode Ihrer GPS-Datei finden Sie auf der vorletzten Seite in diesem Buch.
Geben Sie diesen Gutscheincode beim Bestellvorgang im Shop in das dafür vorgesehene Feld ein und klicken Sie auf **Gutschein einlösen**.
4. Nach Bestellabschluss erhalten Sie eine E-Mail mit dem Link zum Download der GPS-Daten (ZIP-Datei).

Viel Spaß mit der amac-buch Geschenk-Garantie!

Vorwort

„Buongiorno, buona gente!“ – „Guten Tag, ihr guten Menschen!“ Mit diesem Gruß auf den Lippen durchschritt Franz von Assisi im Jahre 1209 zum ersten Male das Rietital. Noch heute findet man auf dem Franziskusweg viele freundliche und hilfsbereite Menschen, die den Pilger herzlich empfangen. Was erwartet Sie als Pilger auf dem Franziskusweg? Über 500 Kilometer in vier Wochen zu gehen stellt eine echte Herausforderung für den Körper und den Kopf dar. Viele Höhenmeter werden Sie in den nächsten Wochen überwinden müssen, dafür unberührte Natur durchwandern und immer wieder werden Sie an Klöstern vorbeikommen, die viel von der Geschichte des heiligen Franz von Assisi erzählen. Spirituelle Orte, die Natur und die Einheimischen Italiens, einsame Dörfer wie Greccio und lebendige Städte wie Rieti gehören ebenso dazu wie der grandiose Abschluss der Reise, Ihre Ankunft in Rom.

Franziskus war viel in der Welt unterwegs, pilgerte nach Santiago de Compostela, verbreitete seine Botschaft bis nach Ägypten und Syrien. Jedoch zog es ihn immer wieder in seine Heimat Umbrien zurück. Aus gutem Grund, wie wir finden, denn unsere persönliche Meinung ist, dass der Franziskusweg den wohl schönsten Pilgerweg der Erde mitten im Herzen Italiens darstellt. Es gibt viele Anstöße, zu pilgern. Jeder hat seine persönlichen Beweggründe. Ob dies körperliche Ertüchtigung ist, eine Pilgerwanderung, um Buße zu tun, oder ob man für jemanden pilgert, der krank ist, oder selbst um Heilung bittet. Ob man in der Partnerschaft oder im Alltag Probleme hat oder einfach der Glaube ein Grund ist, sich auf diese besondere Reise zu machen, spielt keine Rolle. Jeder wird auf diesem Wege von rund einem Monat Dauer Heilung in irgendeiner Form erfahren.

Unsere Routenplanung lehnt sich an Etappen des holländischen Autors Kees Roodenberg an. Die Etappen sind von der Länge und vom Schwierigkeitsgrad her so, dass man mit durchschnittlicher Kondition den gesamten Weg gut bewältigen kann.

Stichwort Urlaub: Sie wandern über 500 km in 28 Tagesetappen. Sollten Sie keine vier Wochen am Stück Zeit finden, um den gesamten Weg zusammenhängend zu gehen, so empfehlen wir Ihnen, die Pilgerreise aufzuteilen in zweimal zwei Wochen. Sie können in 14 Tagen von Florenz nach Assisi pilgern und von dort aus mit dem Zug wieder nach Florenz fahren, um von dort in die Heimat zurückzukehren.

In diesem ersten Teil des Pilgerweges begegnen Ihnen hohe Berge, ein Teil des Apennins und viel einsame, einmalige und wilde Natur. Der Abschluss in der Stadt Assisi ist ein Highlight der besonderen Art. Diese Stadt wird Sie ganz gewiss in den Bann des frommen Franziskus ziehen.

Der zweite Teil der Pilgerreise von Assisi nach Rom in 14 Tagesetappen stellt den spirituelleren Teil des Weges dar. Fast jeden Tag kommen Sie an Orte, in denen Sie Franziskusklöster oder Kirchen und Dome besuchen können, die allesamt mit der Geschichte von Franz von Assisi zu tun haben.

Des Weiteren stellen wir durch den Kauf dieses Buches unsere GPS-Daten kostenlos zum Download zur Verfügung. Wie Sie den Code auf Ihr GPS-Gerät bekommen, steht im Kasten nach dem Inhaltsverzeichnis.

So viel können wir schon jetzt versprechen: Der Weg wird eine der intensivsten Erfahrungen in Ihrem Leben werden. Aber nun wünschen wir Ihnen erst einmal gutes Gelingen bei der Planung und Vorbereitung auf das persönliche Pilgerabenteuer – den Franziskusweg, den Pilgerweg für alle Sinne!

Pace e bene,

Simone & Anton Ochsenkühn

Wer war Franz von Assisi?

Wenn Sie auf dem Franziskusweg pilgern, wird Ihnen Franziskus immer wieder begegnen, sie werden ihn spüren, diesen Mann, der sein Leben für Gott, für die Bescheidenheit, und für die Demut vor der Schöpfung gelebt hat.



Franz von Assisi hat nicht lange gelebt: Er ist nur circa 44 Jahre alt geworden. 1181 wurde er in Assisi als Sohn des wohlhabenden Tuchhändlers Pietro di Bernardone und seiner Ehefrau Monna Pica geboren.

Franziskus' Erscheinung

Zwar gibt es keine authentischen Bilder des heiligen Franziskus, aber Thomas von Celano, sein frühester Biograf, der 1214 von Franz selbst in die Brüdergemeinschaft aufgenommen wurde, beschreibt ihn so: „Er war ein Mann mit fröhlichem Antlitz und gütigem Gesichtsausdruck; seine Gestalt war eher klein als groß, sein Kopf rund, sein Gesicht eher länglich, seine Stirn eher glatt und niedrig, seine Augen dunkel und klar, sein Haar schwarz, seine Augenbrauen gerade, seine Nase gleichmäßig, dünn und gerade; seine Ohren waren abstehend und klein, seine Schläfen flach, seine Zähne eng beieinander, gleichmäßig und weiß, seine Lippen schmal und zart. Er hatte einen schwarzen, nicht besonders dichten Bart, einen schlanken Hals, gerade Schultern, kurze Arme, schlanke Hände, lange Finger mit langen Nägeln, dünne Beine, sehr kleine Füße und eine zarte Haut. Er war sehr mager.“

Als sein Vater von einer Frankreichreise zurückkehrt, auf der er sich zur Zeit der Geburt von Franziskus aufhält, ändert er den Namen seines Sohnes kurzerhand in „Francesco“ (Französchchen). Zunächst ist dieser aber eher das Gegenteil dessen, was man sich vorstellt, wenn man heute an Franziskus denkt: Nach Thomas von Celano war Franziskus ein Jugendlicher, der gut in die Gesellschaft von Assisi eingeführt war und Sprössling einer wohlhabenden Kaufmannsfamilie, der freigiebig seinen Wohlstand mit seinen Freunden teilte.

Die Jugend

1202 kämpfte er im Städtekrieg zwischen Assisi und Perugia, dabei geriet er ein Jahr in Gefangenschaft. Nach der Freilassung – der Vater konnte ihn freikaufen – beschließt Franz, sich erneut kriegerischen Auseinandersetzungen anzuschließen: Walter III. v. Brienne rief dazu auf, das Land zu verteidigen. Wie viele junge Männer entschloss sich auch Franziskus, dem Aufruf zu folgen. Auf dem Weg nach Pulien, wo sich das Heer sammeln sollte, machte er in Spoleto Rast. Dort hatte er nachts einen Traum, in dem er aufgefordert wurde, sofort nach Assisi zurückzukehren. Es ist überliefert, dass er bereits vor Morgengrauen wieder in Assisi gesichtet worden sein soll. Etwas hat sich

in seinem Leben ereignet. Er weiß, dass er nicht mehr so weiterleben kann wie bisher. Er gibt ein letztes großes Fest für seine Freunde und zieht sich danach in die Einsamkeit und ins Nachdenken zurück. Auf einer Wallfahrt nach Rom macht er dann die erstaunliche Entdeckung der Süße der Armut. Und er lernt bei einer Begegnung mit einem Leprakranken seine Abscheu und seinen Ekel vor Krankheit und Tod zu überwinden.

Die Lebenswende des Franz von Assisi

Nach den Worten vom Kreuz in San Damiano stiehlt Franziskus Geld von seinem Vater für Steine und Kalk für die verfallene Kirche. Sein Vater ist entsetzt: Er erteilt ihm Hiebe und sperrt ihn ein. Seine Mutter schließlich lässt ihn wieder frei. Daraufhin verklagt Pietro Bernardone seinen Sohn Franziskus. Der Prozess wird am 5. April 1207 vor Bischof Guido II. von Assisi ausgetragen. Vor ihm verzichtet Franziskus auf das väterliche Erbe und jeden irdischen Besitz und zieht sich schließlich nackt aus, um dem leiblichen Vater auch das letzte Hab und Gut, das er von ihm hat, zurückzugeben und so ganz frei zu werden.

Die franziskanische Bewegung

Er trägt ab jetzt ein sackartiges Gewand aus grobem Stoff von schmutzig grauer Farbe, vielfach geflickt, das um die Mitte mit einem gewöhnlichen Strick zusammengehalten wird.

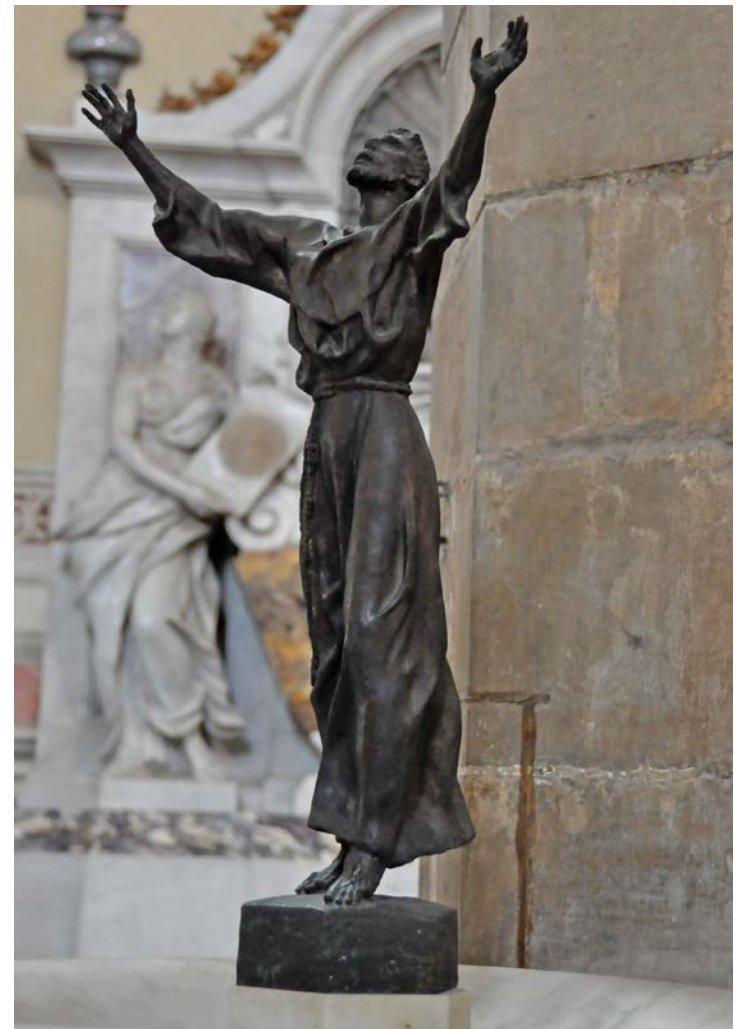
In allen Jahreszeiten ist er barfuß unterwegs. Er lebt von erbettelten Lebensmitteln, schläft in Scheunen und Höhlen und ist viel unterwegs. Dabei ist seine Konstitution keineswegs robust. Seine Biografie ist von Krankheitsgeschichten durchzogen. Die Energie, die diesen kleinen Mann vorantreibt, kann nicht in seiner Muskelkraft gelegen haben. Seine Kraft kommt aus einer radikalen Verneinung all dessen, was uns bürgerliche Menschen funktionsfähig macht: Er verleugnet das Sparen, das Planen, die Klassenzugehörigkeit, das Prestige, die hierarchische Hackordnung, den Hunger nach Macht und Einfluss usw.

Franziskus beginnt seine Lehre zu verbreiten, und schon bald scharen sich die ersten Gefährten um ihn, die zusammen mit ihm in der Portiunkula Obdach finden. 1209 hat Franziskus bereits zwölf Brüder um sich. Er schreibt ein kurzes Regelwerk für den „Orden der Minderbrüder“, wie sich

die Gemeinschaft nennt, und pilgert gemeinsam mit seinen Gefährten nach Rom, um sich von Papst Innozenz III. die Regeln bestätigen zu lassen.

*Für Wunder muss man beten,
für Veränderungen aber muss man arbeiten.*

Thomas von Aquin



Anreise

Anreise mit dem Zug



Von München aus fährt der City Night Line der DB jeden Abend über Nacht nach Rom. Dieser hält ebenso in Innsbruck. Sie können früh morgens in Florenz aussteigen und dann die Pilgerfahrt beginnen, wenn Sie noch ein kurzes Stück nach S. Ellero mit dem Regionalzug weiterfahren. Oder Sie fahren mit einem Regionalzug nach Assisi weiter. Von Florenz aus sind es ca. zwei Stunden mit dem Zug dorthin.

Anreise mit dem Auto



Wenn Sie mit dem Auto anreisen, können Sie sowohl bei S. Ellero als auch in Assisi am Bahnhof die öffentlichen Parkplätze auf eigenes Risiko benutzen. Ansonsten kann man auch mit privaten Parkplatzanbietern über eine Kostenpauschale verhandeln. Diese Parkplätze haben den Vorteil, dass sie überwacht werden, solange Sie sich woanders aufhalten.

Anreise mit dem Flugzeug



Der Flughafen Rom Fiumicino lässt sich von jedem Flughafen der Welt aus erreichen. Wir empfehlen Ihnen, mit dem Flugzeug nach Rom zu fliegen und von dort aus mit einer geeigneten Zugverbindung nach Florenz bzw. Assisi zu fahren.

Ausrüstung und Vorbereitung

Der Rucksack

Neben der körperlichen Fitness ist die Wahl des optimalen Rucksacks von entscheidender Bedeutung für die Pilgerreise. Rucksäcke z. B. der Firma Deuter mit 35 bzw. 40 Liter Fassungsvermögen sind ideal. Manche Modelle haben integrierte Rain-Cover. Es gibt spezielle Damenrucksäcke mit schmaleren Schultergurten, für diese muss man im Regelfall einen extra Regenüberzug besorgen. Am besten, man lässt sich kompetent vom Fachverkäufer beraten. Bedenken Sie: Der Rucksack wird Ihr ständiger Begleiter sein, den Sie tragen.

Schuhe

Immer wieder werden wir gefragt: „Kann man den Franziskusweg auch mit Sandalen pilgern?“ Wir antworten: „Auf gar keinen Fall!“ Sie laufen große Abschnitte im Apennin, das ist ein Gebirge, das durchaus streckenweise mit den Alpen verglichen werden kann. Festes Schuhwerk, idealerweise Berg- oder Wanderschuhe, ist angebracht, allein schon wegen des zusätzlichen Gewichts mit dem Rucksack. Sie müssen steinige, steile und bei Nässe vielleicht rutschige Wege bewältigen. Somit erübrigt sich die Frage nach den Sandalen.

Stromadapter

Besorgen Sie sich einen dreipoligen Stromadapter für Italien, sonst passen eventuell mitgebrachte elektrische Geräte nicht in die Steckdosen.

Die Testwanderung

Sie sollten unbedingt vorher eine, besser sogar mehrere Testwanderungen machen. Das heißt, den Rucksack packen, wie Sie ihn auch auf der Pilgerreise bestücken möchten, um das Gewicht zu spüren, und damit einmal gehen. Drei bis vier Stunden genügen, um ein Gefühl dafür zu bekommen, was man auf der Pilgerreise permanent mit sich trägt. Jetzt haben Sie noch die Möglichkeit, unnötiges Gepäck zu Hause zu lassen.

Der Packzettel

Statt Ausrüstungstipps zu geben, listen wir hier unseren Packzettel auf. Er hat sich auf unseren Pilgerreisen bewährt. Als Regel gilt: so wenig wie möglich und so viel wie nötig. Ganz allgemein: Achten Sie auf leichtes Gewicht Ihrer Kleidung. Wägen Sie lange ab, ob Sie dieses oder jenes wirklich brauchen, denn jedes Gramm wird zur Qual, wenn es zu viel ist. Legen Sie Wert auf leichte Funktionshemden, -hosen und -socken. Sie sind schnell von Hand gewaschen und trocknen in ein paar Stunden über Nacht.

Es ist ratsam, sich einen warmen Pulli (leichtes Fleece) für kühlere Abende und Übernachtungen in höheren Lagen mit in das Gepäck zu legen. Achten Sie vor allem darauf, dass Ihre Regenbekleidung auch wasserdicht ist. Denn eine längere Etappe im Dauerregen kann anderenfalls höchst unangenehm ausfallen. Unterschätzen Sie auch nicht die Kühle der Berge zu Jahreszeiten, die im übrigen Italien mediterrane Temperaturen versprechen. Sie bewegen sich oft auf 1000 Höhenmetern. Dort oben ist es meist eher kühl.

Frauen-Packzettel

- 1 Paar Trekkingschuhe
- 1 Trekkinghose
- 2 Paar Trekkingsocken
- 1 Paar normale Socken
- 3 Funktionshemden, Kurzarm
- 1 kurze normale Hose
- 1 Schirmmütze
- 1 Paar Sandalen
- 2 BHs
- 4 Funktionsunterhosen
- 1 Jogginghose
- 1 Regenjacke
- 1 Bikini
- 1 Zahnbürste
- 1 Mini-Duschgel
- 1 Sonnenbrille
- 2 Haargummis
- Desinfektionstücher
- 1 Pulli (leichtes Fleece)
- 1 Regenüberzug Rucksack

Männer-Packzettel

- 1 Paar Trekkingschuhe
- 1 Zahnbürste
- 1 Trekkinghose
- 1 Mini-Duschgel
- 1 Sonnenbrille
- 4 Funktionsunterhosen
- 1 Jogginghose
- 1 Regenjacke
- 2 Paar Trekkingsocken
- 2 Paar normale Socken
- 2 Trekkinghemden
- 1 normales Kurzarmhemd

- 1 kurze normale Hose
- 1 Badehose
- 1 Schirmmütze
- 1 Paar Sandalen

Gemeinsamer Packzettel

- 1 Picknickdecke
- 1 Mückenschutz
- 1 Hautcreme
- 1 Bürste
- 1 Nagelschere
- 1 Nagelfeile
- 1 Lippenbalsam
- 1 Sonnencreme
- 1 Zahnpasta
- 1 Schachtel Aspirin
- 1 Pflasterheft
- 1 Geldbeutel
- Kreditkarten, Bargeld
- 1 Klappmesser
- 1 Korkenzieher/Flaschenöffner
- 1 Magnesium direkt
- 1 Kamera
- 1 Ladegerät für Kamerabatterien
- 1 Taschenlampe mini
- 1 Stromadapter für Italien
- 1 Kompass
- 1 Führerschein
- 1 Packung Taschentücher
- 1 Kugelschreiber
- 1 Notizbuch
- 2 Schlafsäcke (Sommer)
- 1 Telefon (italienische PrePaid-Karte)

Übernachtungen

Die Infrastruktur auf dem Franziskusweg ist gut. Allerdings könnte es vorkommen, dass in einem kleinen Ort wie z. B. in Greccio oder in der Albergo Don Bosco eine Übernachtung nicht möglich sein wird, weil alle Zimmer belegt sind. Das heißt, Sie sollten rechtzeitig dort anrufen, um die Route eventuell den Übernachtungen anpassen zu können. Natürlich haben Sie auch die Alternativen, in einem (mitgebrachten) Zelt zu kampieren oder privat unterzukommen. Diese Möglichkeiten werden wir bei den Etappen aber nicht aufführen. In aller Regel gilt: Fragen Sie die Grundstücksbesitzer, ob Sie Ihr Zelt aufschlagen dürfen. Vermeiden Sie, die Menschen dort auszunutzen, und bedanken Sie sich auch für kostenlose Übernachtungen gebührend. So bekommen Sie keinen Ärger, und Ihre Nachfolger sind ebenfalls gern gesehene Gäste.

Der Pilgerpass

Unsere Titel aus der Reihe „Leben atmen“ sind mittlerweile fester Bestandteil des Franziskusweges. Sie haben die Möglichkeit, Ihren persönlichen Pilgerpass zur Reise auf unserer Internetseite www.amac-buch.de zu beziehen. Viele Pensionen und Hotels besitzen bereits unseren Stempel, den Sie in den Pass entsprechend zur Tagesetappe einbringen lassen können. Den krönenden Abschluss bildet der offizielle Stempel für Pilger in der Lateranbasilika in Rom bzw. der Pilgerstempel an der Pforte der Franziskusbasilika in Assisi.

Die Verpflegung

Abends werden Sie auf der gesamten Wegstrecke, wie wir sie vorgesehen haben, kein Problem bekommen. Untertags gibt es jedoch nur wenige Gelegenheiten, in ein Restaurant oder auch nur eine Bar einzukehren (oft liegt das an der Mittagsruhe in Italien, die gewöhnlich von 12.00 bis 16.00 Uhr stattfindet). Deshalb müssen Sie den Proviant und das Wasser für die Tagesetappen immer mitnehmen. Berücksichtigen Sie an heißen Tagen 2–3 Liter Wasser pro Person sowie je ca. 1 kg Nahrung für 2 Personen (inkl. Schalen, Verpackung etc.). Dieses Gewicht müssen Sie beim Gepäck täglich hinzurechnen. Auf Wunsch machen Ihnen die Pensionen und Hotels für einen geringen Aufschlag Lunchpakete für Ihre Wanderung. Vermeiden Sie jedoch, das Essen ungefragt vom Frühstücksbuffet zu entnehmen, die Pilger nach Ihnen werden es Ihnen danken.

Telefonieren in Italien

Wenn Sie von einem ausländischen, z. B. deutschen, Netz anrufen, so wählen Sie bitte die Ländervorwahl für Italien 0039, gefolgt von der kompletten italienischen Nummer, also inklusive der Null.

Beispiel: Hotel Villa Tizzi: 00 39 0 74/6 68 89 56.

Nicht wundern: Die Handynummern in Italien haben keine voranstehende 0.

Tipp: Wenn Sie Gebühren sparen wollen, so besorgen Sie sich eine italienische PrePaid-Karte für das Mobiltelefon in einem entsprechenden italienischen Shop. Diese wird in aller Regel am gleichen Tag freigeschaltet. Sie können das Guthaben in jedem Tabacchi-Geschäft (weißes T auf schwarzem Grund) aufladen lassen. Sie müssen dazu nur Ihre italienische Mobilnummer angeben und die Höhe des Guthabens sofort einbezahlen. Wenn Sie nicht gut italienisch sprechen, hilft das Personal auf freundliches Nachfragen in aller Regel gerne weiter.

Geld

Achten Sie darauf, immer genügend Bargeld für die nächsten Übernachtungen dabeizuhaben. Etliche Pensionen und Klöster nehmen keine Kreditkarte an. Sie finden in den kleineren Dörfern selten bis nie Bankautomaten. Darum sollten Sie in den größeren Städten, wie z. B. Florenz, Stia, Sansepolcro, Gubbio, Assisi, Rieti, falls nötig vorsorgen. Es ist höchst ärgerlich, die Reise mangels Bargeld abbrechen zu müssen.

Abbruch der Reise

Leider kann es vorkommen, dass man die Reise aus einem bestimmten Grund nicht mehr weiterführen kann. Italiener sind fast immer sehr hilfsbereit. Sie können in jedem Städtchen mit einem Bus zu größeren Städten fahren. So finden Sie z. B. in Stia, Pietralunga, Gubbio, Valfabbrica, Assisi, Spello, Spoleto, Montefalco, Ferentillo, Poggio Bustone, Rieti, Stroncone, Calvi dell' Umbria, Selci, Fara in Sabina, Monte Libretti Busstationen vor.

Wichtiger Hinweis zur Beschilderung auf dem Weg

Inzwischen gibt es verschiedene Ausschilderungen für Franziskuswege in Italien. Der Vatikan beispielsweise errichtete Schilder (Blau/Gelb). Diese Schilder begegnen Ihnen immer wieder auf Ihrem Weg, folgen Ihnen aber nicht permanent. Ebenso wird manchmal eine andere Beschilderung auftauchen, die Teile Ihres Weges kennzeichnet. Da die Kennzeichnungen auf andere Orte, Strecken und Richtungen weisen, stimmt der Weg nicht mit dem in dieser Wegbeschreibung überein. Deshalb sollten Sie sämtliche Schilder bitte ignorieren, sofern sie nicht angegeben sind.

Symbole

	Startpunkt		Achtung!		Information
	Zielpunkt		Hinweis		Trinkwasser
	Sehenswürdigkeit		Bar		Flughafen
	Höhenaussicht		Einkaufen		Busstation
	Fotogene Stelle		Restaurant		Bahnhof

Streckenbeurteilung

Stufe: ▲ leicht: Wir vergeben den grünen Pfeil, wenn die Tagesetappe entweder verhältnismäßig kurz oder das Gelände relativ anspruchslos ist. Hier können Sie etwas entspannter an die Tagesetappe herangehen.

Stufe: ▲ mittel: Die orangefarbene Stufe kennzeichnet den Weg durch längere oder steilere Abschnitte, die von der Anstrengung her im mittleren Bereich liegen.

Stufe: ▲ schwer: Diese Abschnitte sind geprägt durch steile Auf-/Abstiege oder/und lange Distanzen. Sie erfordern eine gute Kondition und Durchhaltevermögen. Sie sind aber keinesfalls unüberwindbar oder gar gefährlich.

Heutiger Impuls: Der Sonnengesang

Höchster, allmächtiger, guter Herr,
dein sind der Lobpreis, die Herrlichkeit und Ehre und jeglicher Segen.
Dir allein, Höchster, gebühren sie,
und kein Mensch ist würdig, dich zu nennen.

Gelobt seist du, mein Herr, mit allen deinen Geschöpfen,
zumal dem Herrn Bruder Sonne;
er ist der Tag, und du spendest uns das Licht durch ihn.
Und schön ist er und strahlend in großem Glanz,
dein Sinnbild, o Höchster.

Gelobt seist du, mein Herr, durch Schwester Mond und die Sterne;
am Himmel hast du sie gebildet, hell leuchtend und kostbar und schön.

Gelobt seist du, mein Herr, durch Bruder Wind und durch Luft
und Wolken und heiteren Himmel und jegliches Wetter, durch das du deinen
Geschöpfen den Unterhalt gibst.

Gelobt seist du, mein Herr, durch Schwester Wasser,
gar nützlich ist es und demütig und kostbar und keusch.

Gelobt seist du, mein Herr, durch Bruder Feuer,
durch das du die Nacht erleuchtest;
und schön ist es und liebenswürdig und kraftvoll und stark.

Gelobt seist du, mein Herr, durch unsere Schwester, Mutter Erde,
die uns ernähret und lenkt (trägt) und vielfältige Früchte hervorbringt und bunte
Blumen und Kräuter.

Gelobt seist du, mein Herr, durch jene, die verzeihen um deiner Liebe willen und
Krankheit ertragen und Drangsal.

Selig jene, die solches ertragen in Frieden, denn von dir, Höchster,
werden sie gekrönt werden.

Gelobt seist du, mein Herr, durch unsere Schwester, den leiblichen Tod;
ihm kann kein lebender Mensch entinnen.

Wehe jenen, die in schwerer Sünde sterben. Selig jene, die sich in deinem heiligsten
Willen finden, denn der zweite Tod wird ihnen kein Leid antun.

Lobt und preist meinen Herrn und sagt ihm Dank und dient ihm mit großer Demut.



Schon ein ganz kleines Lied kann viel Dunkel erhellen.

Franz von Assisi

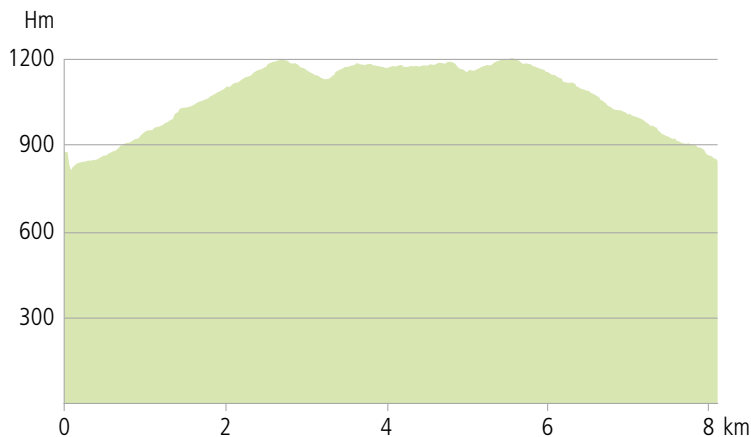
Gedanken zum Impuls:

Wir laden Sie heute ein, den Sonnengesang bewusst zu lesen und darüber nachzudenken.

Was bedeutet für Sie persönlich dieser Text, den Franziskus in seinen schwersten Jahren von seinem Tode verfasst hat?



8 km • 3 Std. • ↑ ca. 487 m • ↓ ca. 478 m • ▲



Allgemeine Informationen

Herrliche Natur und einmalige Aussichten zeichnen diese Tagesetappe aus.

Streckenbeurteilung: Durch einen steilen Anstieg über den Berg in der ersten Hälfte der Etappe hat man trotz der Kürze des Weges einige anstrengende Abschnitte vor sich. **Stufe:** ▲

Der Start vom Dorf Camaldoli



Wenn Sie im Dorf Camaldoli übernachtet haben, gehen Sie wieder den Weg zurück, auf dem Sie gestern in das Dorf hineingegangen sind.

Biegen Sie dann rechts ab, um über die Brücke zu gehen. Geradeaus sehen Sie zwei Holzschilder, rot-weiß gekennzeichnet mit Weg Nr. 72 mit der Richtung Rifugio Cotozzo. Nehmen Sie den Waldweg, der steil nach oben führt.



Nachdem Sie den kräftigen Anstieg der rot-weiß markierten Route fast hinter sich gebracht haben, erreichen Sie linker Hand eine Steinhütte und sehen geradeaus vor sich mehrere Wegweiser. Sie bleiben auf dem Weg Nr. 72 mit der rot-weißen Markierung und erkennen an dem Holzschild, dass es nach Badia Prataglia geht (Zeitangabe 2:40 Stunden). Biegen Sie also rechts ab, um sanft ansteigend im Wald weiterzumarschieren.

Etwa 20 Minuten später erreichen Sie den höchsten Punkt Ihrer Wanderung auf etwa 1358 Metern und sehen linker Hand wieder eine Reihe von

Holzschildern. Sie bleiben auf dem Weg Nr. 72 in Richtung Badia Prataglia und gehen somit geradeaus weiter.

Holzschilder weisen den Weg

Etwa 200 bis 300 Meter nach diesen Holzschildern beginnt der Weg abwärtszuführen. Etwas später schlagen Sie dann von den beiden Möglichkeiten den rechten Weg ein. Sie können sich auch sehr schön an der weiß-roten Markierung Ihrer Route 72 orientieren. Von nun an geht es durch den wunderschönen Buchenwald bergabwärts in Richtung Ihres Zieles.

Etwas später kreuzen Sie einen idyllisch vor sich hinschlängelnden Bachlauf. Gehen Sie auf der gegenüberliegenden Seite des Baches sich leicht links haltend einige Meter nach oben, um wenig später in einer Rechtskurve auf einem Farnfeld durch eine Lücke in den Bäumen auf ein höher gelegenes Farnfeld zu gelangen. Als Orientierung dient immer die rot-weiße Markierung an diversen Bäumen.

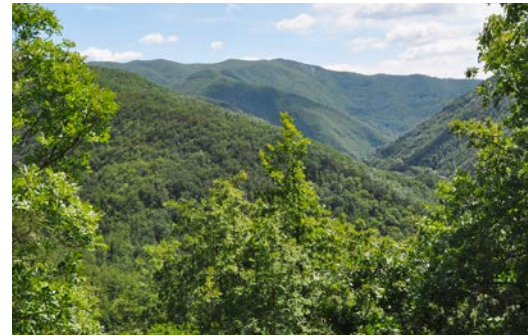
Sie überqueren anschließend erneut ein Feld, um so gegenüber an eine Y-Gabelung zu kommen, wo Sie den Weg rechts in den Wald hinein einschlagen. Orientieren Sie sich auch hier an der rot-weißen Markierung.

Sie gehen ein Stück durch den Wald, bevor Sie erneut an eine Lichtung kommen. Bitte aufpassen: Sie sehen, kurz bevor Sie an der Lichtung sind, einen Stein im Weg, der Ihnen anzeigt, dass Sie sich jetzt gleich rechts halten müssen und nicht geradeaus weiterlaufen dürfen.

Von der Wegmarkierung durch den Stein gehen Sie ca. 20 Minuten weiter. Sie bleiben immer etwa auf gleicher Höhe, und die rot-weißen Markierungen weisen Ihnen den Weg. Ab und zu gehen Wege links und rechts ab, Sie halten sich jedoch immer geradeaus. Nach etwa 20 Minuten sehen Sie einen Holzwegweiser, der in zwei verschiedene Richtungen zeigt. Dort biegen Sie links ab, um 30 Meter weiter oben einen Wegweiser mit der Nummer 72 nach Badia Prataglia zu sehen. Sie biegen also jetzt rechts ab, um talwärts Ihrem Ziel näher zu kommen.



Aufpassen: Circa fünf Minuten später nehmen Sie in einer Rechtskurve die Abzweigung nach links.



Sie kommen auf eine Wiese. Dort halten Sie sich leicht links und sollten dann hinter der Wiese in Richtung der Anhöhe gehen. Dort sehen Sie auch Pflöcke, auf denen die rot-weiße Markierung angebracht ist. Gehen Sie geradeaus diese kleine Anhöhe hinauf.



Auf der Anhöhe angekommen, haben Sie rechter Hand einen wunderschönen Ausblick auf die Gegend, die Sie in den nächsten Tagen durchwandern werden.

Ein wunderschöner Buchenwald liegt vor Ihnen

Sie verlassen dann das offene Feld und kommen an eine Kreuzung von mehreren Wegen. Dort nehmen Sie den Weg links hinab in den wunderschönen Buchenwald, Sie sehen auf einer Buche auch wieder die weiß-rote Markierung. Nachdem Sie den Berg hinabgegangen sind, kommen Sie später an eine Dreier-Wegkreuzung, wo an der linken Seite auch Holzschilder zu sehen sind. Biegen Sie dort rechts ab.

Etwa einen halben Kilometer weiter bergab kommt links eine Abbiegung. Sie gehen jedoch geradeaus weiter nach unten und folgen wie immer der rot-weißen Markierung.

Nach weiteren gut 200 Metern stoßen Sie auf eine grüne Schranke. Sie gehen geradeaus weiter, um anschließend rechter Hand den breiten Schotterweg nach unten zu nehmen. Sie erreichen so nach knapp einem Kilometer eine Teerstraße. Biegen Sie dort links ab, um in Richtung des Zentrums von Badia Prataglia zu gehen.



Nach weiteren ca. 300 Metern auf der linken Seite finden Sie die Albergo Giardino, wo Sie über Nacht bleiben können. Gegenüber finden Sie ein Lebensmittelgeschäft (Alimentari) und das Zentrum des Dorfes. ■