



FRANCISCV



Regione Umbria



L'AQUILA
2026 Capitale italiana
della Cultura



La Storia
in Bici

L'Aquila Assisi

24-30 maggio 2026

San Francesco e Celestino V
800 anni dopo



Politecnico
di Torino



FONDAZIONE

SOR
ELL
A AN
ATU
RA

AMICI del CREATO

ALLA GUIDA NON SI SCHERZA



In copertina: IL FRANCESCO VIVO DI SUBIACO

L'affresco di San Francesco del Monastero di San Benedetto a Subiaco è l'unico ritratto del Santo eseguito mentre era in vita. Si tratta di un'opera dal grande valore simbolico e artistico, ma soprattutto dal fascino del tutto particolare.

Francesco è giovanile, senza aureola né stimate, quindi antecedente al 1224. Forse realizzato in occasione del suo passaggio a Subiaco, tre anni prima della morte avvenuta nel 1226. Nell'immagine s'intuisce lo stato un po' sofferente dello sguardo, ma carico di una profonda umanità. Gli occhi sono fermi ma un po' tristi e un occhio è più grande dell'altro (segno del tracoma che lo portò alla cecità).

Francesco è a piedi nudi, vestito con il saio stretto in vita da un cordone con i nodi. Il viso incorniciato dal cappuccio. Il volto allungato, la barba rada e incolta. I capelli sono biondo scuro e gli occhi chiari (in alto la ricostruzione prodotta dall'intelligenza artificiale). La mano destra è aperta, sul cuore. Accanto alla figura la scritta "FRATER FRANCISCUS" (Frate Francesco), a testimonianza della sua umiltà: non è presentato come un maestro, ma come un fratello tra i fratelli. In mano tiene un rotolo con la scritta "PAX HUIC DOMUI" (Pace a queta casa), il suo saluto abituale.

L'anonimo autore, così lontano dall'iconografia classica, ci racconta un Francesco vivo, umano, presente tra quelle mura, intento alla vita quotidiana con i suoi confratelli. Un Francesco vero, semplice ed essenziale, capace di incidere profondamente la società del suo tempo, ma in grado di penetrare le coscienze di ogni epoca.



La semplicità che attraversa i secoli

Francesco e la sua scelta di vita. Francesco e il suo tempo. Francesco e il suo messaggio universale che ha attraversato i secoli. Sono pochissimi gli uomini che hanno inciso in modo così significativo la storia e la cui voce ancora è in grado di parlare all'umanità con parole di straordinaria attualità.

Insieme a lui hanno avuto inizio la nostra storia e il nostro pensiero, una nuova spiritualità e la centralità della persona nelle vicende umane, il giusto approccio al creato e al rispetto della natura, la letteratura e l'arte come radici culturali comuni e universali. La sua conversione interpella ancora tutti, ogni giorno, anche oggi. Del suo insegnamento di povertà e di fratellanza ha necessità il mondo contemporaneo dilaniato dai conflitti, dalla brama del potere e dall'ingordigia del profitto. La sua pace è la pace vera, non solo l'assenza materiale della guerra con le sue devastazioni, ma la predisposizione dell'animo e della società alla serenità interiore, alla realizzazione della persona, all'attenzione all'altro, all'amore ispirato da Dio o dalla bontà che sente nel cuore ogni uomo.

Francesco, un grande della storia, della società e della Chiesa che si è fatto piccolo per aspirare all'infinito. Francesco: un nome, un uomo, un santo...
Francesco ottocento anni dopo, in bicicletta.

San Francesco e Celestino V

Il coraggio di farsi piccoli

Dalla città del perdono alla luce serena della città della pace. Un inedito cammino dalla capitale italiana della cultura 2026 alla basilica del santo patrono del Belpaese. Un inedito pellegrinaggio ciclistico e dell'anima attraverso il cuore pulsante del **Duecento**, con i suoi protagonisti e attraverso i suoi territori. Infatti, è in questo secolo, segnato dal fiorire di nuove istanze spirituali, che le vite di **Celestino V e Francesco d'Assisi**, pur distinte e con esiti diversi, convergono in un potente, eterno messaggio di *riforma* umana e cristiana, opponendosi frontalmente a una società e a una Chiesa sempre più imbrigliate nelle ricchezze temporali e nel fascino corruttore del potere. Essi incarnarono con radicalità la **povertà e l'umiltà**, dimostrando che la vera forza, la vera libertà, risiedeva unicamente nella rinuncia e nell'ideale luminoso della **fratellanza**.

Il via da **L'Aquila**, la città che celebra la solennità della *Perdonanza*, dove nella maestosa **Basilica di Santa Maria di Collemaggio** riposa Celestino V, l'eremita Pietro da Morrone. La sua elezione pontificia fu l'esito di un lungo e travagliato

L'abbraccio tra Papa Francesco e Papa Celestino V scolpito nella roccia



conclave, un evento che in sé era un grido di speranza universale per una Chiesa che cercava di tornare alla purezza spirituale. Il suo gesto più duraturo, iscritto nel calendario della storia, fu l'istituzione della *Perdonanza*, una vera riforma sociale e spirituale: l'indulgenza plenaria concessa a tutti senza riscatto monetario, *democratizzando* la grazia e affermando che la ricchezza inestimabile del **perdono** è un dono incondizionato, espressione profonda della sua concezione di fratellanza. La successiva rinuncia al soglio pontificio, il celebre *gran rifiuto*, fu la più radicale delle sue scelte: Celestino preferì la pace interiore e l'umiltà del chiostro alla prigione dorata del potere, segnando una critica indelebile e potente al fasto curiale.

Poi, dopo i luoghi della solitudine eremitica di Celestino, attraversandone le valli silenziose, si raggiungono Rieti e i suoi eremi, dove anche il cammino di San Francesco diviene palpabile. Il suo fu un *inna-*

moramento totale per il mondo con tutte le sue creature, un abbraccio integrale con sorella *Povertà*, non solo come privazione, ma come chiave per un amore totale ed incondizionato, libero dal possesso materiale. Francesco vide in ogni creatura, dall'acqua fragorosa al vento che muove le foglie, un fratello e una sorella, un riflesso vivido della gloria divina, come egli canta nel suo magnifico, solare **Cantico delle Creature**. Questa visione cosmica, fondata sulla rinuncia alla ricchezza, permise ai suoi Frati Minori, i *giullari di Dio*, di vivere una perfetta letizia che testimoniava la pienezza della vita semplice. L'assenza di beni materiali eliminava le barriere sociali, realizzando l'ideale di **fratellanza universale** che travalica i confini dell'umanità.

La figura di Francesco si consolida come l'esempio vivente che la vera ricchezza dell'uomo e della Chiesa non è temporale, ma spirituale. Ad Assisi, sulla tomba di San Francesco – cui ci avviciniamo idealmente

in un'epoca che segna gli **Ottocento anni** dalla sua morte terrena, ma non dalla sua influenza luminosa – arde perennemente la *Lampada Votiva* alimentata dall'*Olio Santo* donato ogni anno da una Regione italiana diversa; in un gesto di profonda simbologia, quest'anno proprio l'Abruzzo ha offerto l'essenza oleosa, unendo la terra del *gran rifiuto* di Celestino al santuario del Poverello.

Francesco e Celestino, nel loro parallelismo di rinuncia totale ai beni e ai privilegi terreni, ci mostrano che l'accettazione del precetto di amare il proprio prossimo è l'atto di nascita e di sostanza dell'umanità. Tutte le altre regole di coabitazione umana, anche se individuate a posteriori, non sono che un elenco imperfetto di note a margine di quel precetto fondamentale. Amare il prossimo, infatti, segna il faticoso, ma necessario, passaggio dall'istinto di sopravvivenza alla moralità. Questo messaggio di **fratellanza e solidarietà** risuona con drammatica urgenza nella situazione attuale: la povertà, la semplicità, il dono di sé stessi agli altri sono la ricchezza vera di ogni uomo e di ogni società. E anche la pace, in un mondo lacerato da guerre, avarizia e disuguaglianze, nasce da questo atteggiamento, proprio come recita la celebre **Preghiera Semplice** attribuita al Santo di Assisi e fatta propria da tutti i costruttori di bene: "*Signore, fa di me uno strumento della Tua Pace: Dove è odio, fa ch'io porti l'Amore, Dove è discordia, ch'io porti l'unione.*"

Ed è nella semplicità della strada e nella meraviglia del creato, che si scopre il solo, vero, inesauribile tesoro che ogni cuore umano può e deve possedere. Con le dovute cautele, proprio come in bicicletta.



**“Ci sono viaggi
che si misurano in km...
i nostri in pagine di cultura”**

Costruiamo felicità,
firmata Italia.

Lombardo
bicycles since 1952

lombardobikes.com



Sabato 23 maggio 2026	RITROVO E PUNZONATURA
Ritrovo di partenza a L'AQUILA In giornata arrivo a L'AQUILA di ciclisti, staff e mezzi al seguito da tutta Italia Nel pomeriggio/sera celebrazione ufficiale di partenza, presentazione gruppi e momento culturale	
Domenica 24 maggio 2026	CELESTINO E LA PERDONANZA
L'AQUILA SELLA DI CORNO (1005 m) - ANTRODOCO - TERME DI COTILIA CITTADUCALE	63 km (d+ 612 / d- 940 - difficoltà ●●●○○)
Lunedì 25 maggio 2026	I SANTUARI DELLA VALLE SANTA
RIETI FONTE COLOMBO - GRECCIO - CASCATA DELLE MARMORE - POGGIO BUSTONE - LA FORESTA RIETI	91 km (d+ 1.141 / d- 1.005 - difficoltà ●●●○○)
Martedì 26 maggio 2026	SCALATA DEL MONTE TERMINILLO
MONTE TERMINILLO RIETI - VAZIA - TERMINILLO (1671 m) - SELLA DI LEONESSA (1890 m) - LEONESSA CASCIA	73 km (d+ 1.718 / d- 1.496 - difficoltà ●●●●● / HC)
Mercoledì 27 maggio 2026	LA STRADA DEI SANTI
NORCIA TRIPONZO - VISSO - VALICO LE FORNACI (815 m) - MUCCIA CAMERINO	85 km (d+ 1.254 / d- 1.292 - difficoltà ●●●●●)
Giovedì 28 maggio 2026	LA LEGGENDA DEL LUPO
MATELICA CERRETO D'ESI - FABRIANO - FOSSATO DI VICO (737 m) GUBBIO	79 km (d+ 876 / d- 983 - difficoltà ●●●○○)
Venerdì 29 maggio 2026	NEL CUORE DEL MEDIOEVO
GUBBIO MENGARA - ABBAZIA DI VALLINGEGNO - MONTELABATE - MADONNA DELLA NEVE PERUGIA	42 km (d+ 627 / d- 693 - difficoltà ●●○○○)
Sabato 30 maggio 2026	LA VIA DELLA PACE
PIANDARCA DELLA PREDICA BETTONA - BEVAGNA - SPELLO - SAN DAMIANO ASSISI	71 km (d+ 513 / d- 497 - difficoltà ●○○○○)



Tabelle di marcia

TABELLA DI MARCIA

1° TAPPA - DOMENICA 24 MAGGIO 2026

L'AQUILA - CITTADUCALE

KM 63 | D+ 612 | D- 940 | DIFFICOLTÀ ●●●○○

Orario	Località	Altitudine	Km	Km tot.	Strada	Prov.
12:00	Partenza dall'albergo HOTEL FEDERICO II Via Strinella 12 - L'Aquila	▲ Salita ▼ Discesa	0	0		
12:30	PIAZZA DUOMO → Cerimonia di partenza	(714)	0	1		AQ
13:00	Partenza da L'AQUILA	(714)	0	1	Vie cittadine	AQ
13:10	Autostrada RM/AQ	(680) ▼	4	5	SS17	AQ
13:30	Bivio SS	(680) ▲	8	13	SS17	AQ
13:32	Civitatomassa	(820) ▲	1	14	SS17	AQ
13:52	Vigliano	(830) ▲▲	7	21	SS17	AQ
14:05	Sella di Corno	(983) ▲▲	3	24	SS17	AQ
14:10	Rocca di Corno	(930) ▼▼▼	3	27	SS17	RI
14:20	Madonna delle Grotte	(620) ▼▼	6	33	SS17	RI
14:30	Antrodoco	(484) ▼▼	5	38	SS17	RI
14:35	Borgo Velino	(460) ▼	3	41	SS17	RI
14:45	Castel S. Angelo	(450)	3	44	SS17	RI
14:55	Terme di Cotilia	(470)	3	47	SS17	RI
15:15	CITTADUCALE → Cerimonia di arrivo	(481)	7	54	SS17	RI
16:30	Trasferimento all'albergo	(405)	9	63	SS17	RI

QUARTIER TAPPA: Hotel Miramonti ****

Piazza G. Oberdan 5 - Rieti (RI)

TABELLA DI MARCIA

2° TAPPA - LUNEDÌ 25 MAGGIO 2026

RIETI - RIETI

KM 91 | D+ 1.141 | D- 1.005 | DIFFICOLTÀ ●●●●○

Orario	Località	Altitudine	Km	Km tot.	Strada	Prov.
8:00	Partenza dall'albergo HOTEL MIRAMONTI **** Piazza G. Oberdan 5 - Rieti (RI)	▲ Salita ▼ Discesa	0	0		
8:30	CONVENTO DI FONTECOLOMBO → Breve sosta (1/2 ora)	(548) ▲	8	8	SP46	RI
9:00	Contigliano	(430) ▼	8	16	SP46	RI
9:10	Spinacceto	(399)	3	19	SP45E	RI
9:25	Greccio	(705) ▲▲	4	23	SP45E	RI
9:35	CONVENTO SAN FRANCESCO → Sosta e visita culturale	(635)	3	26	Via S. Francesco	RI
11:00	Partenza dal Convento San Francesco	(635)	0	26		RI
11:10	Sellecchia	(396) ▼▼	3	29	Via S. Francesco	RI
11:30	Piè di Poggio	(296)	6	35	SP1	RI
11:50	MARMORE → Breve sosta (1/2 ora)	(363)	7	42	SR79	TR
12:40	Piediluco	(368)	7	49	SR79	RI
12:50	Madonna della Luce	(379)	3	52	SR79	RI
13:10	La Spera	(418)	6	58	SR79	RI
13:20	Piedicolle	(430)	3	61	SP3B	RI
13:35	Poggio Bustone	(756) ▲▲	4	65	SP3B	RI
13:50	CONVENTO SAN GIACOMO → Breve sosta (1.5 ore)	(818) ▲▲▲	3	68	Via Santuario	RI
15:15	Borgo S. Pietro	(531) ▼▼▼	4	72		RI
15:50	Cantalice	(660)	6	78		RI
16:15	Vazia	(517)	4	82		RI
16:30	CONVENTO LA FORESTA → Breve sosta (1/2 ora)	(520)	4	86	Via Foresta	RI
17:15	RIETI → Cerimonia di arrivo	(405) ▼▼	5	91		
	Trasferimento all'albergo					

QUARTIER TAPPA: Hotel Miramonti ****

Piazza G. Oberdan 5 - Rieti (RI)

TABELLA DI MARCIA

3° TAPPA - MARTEDÌ 26 MAGGIO 2026

MONTE TERMINILLO - CASCIA

KM 73 | D+ 1.718 | D- 1.496 | DIFFICOLTÀ ●●●●●/HC

Orario	Località	Altitudine	Km	Km tot.	Strada	Prov.
8:30	Partenza dall'albergo HOTEL MIRAMONTI **** Piazza G. Oberdan 5 - Rieti (RI)	 Salita  Discesa	0	0		
8:45	RIETI → Cerimonia di partenza (1 ora)	(405)	0	0		RI
10:00	Vazia	(517)	6	6	SS4BIS	RI
10:10	Lisciano	(582) ▲	2	8	Via Cervara	RI
11:10	TERMINILLO → Breve sosta (1/2 ora)	(1614) ▲▲▲	13	21	SS4BIS	RI
12:10	SELLA DI LEONESSA → Breve sosta (1 ora)	(1975) ▲▲▲	6	27	SP10	RI
13:30	Leonessa	(969) ▼▼▼	15	42	SP10	RI
13:50	Ruscio	(786) ▼▼	9	51	SP10	PG
14:05	MONTELEONE DI SPOLETO → Sosta e visita culturale (1.5 ore)	(978) ▲▲▲	3	54	SP470	PG
15:35	Ruscio	(786) ▼▼▼	3	57	SP470	PG
16:00	Forca Rua La Lama	(938) ▲▲	6	63	SR471	PG
16:10	CASCIA → Cerimonia di arrivo e visita culturale	(653) ▼▼	6	69	SR471	PG
	Trasferimento all'albergo	▼▼	4	73	Viale Cavour	PG

QUARTIER TAPPA: Grand Hotel Elite ***

Loc. Villa Marino - Cascia (PG)

TABELLA DI MARCIA

4° TAPPA - MERCOLEDÌ 27 MAGGIO 2026

NORCIA - CAMERINO

KM 85 | D+ 1.254 | D- 1.292 | DIFFICOLTÀ ●●●●●

Orario	Località	Altitudine	Km	Km tot.	Strada	Prov.
8:30	Partenza dall'albergo GRAND HOTEL ELITE *** Loc. Villa Marino - Cascia (PG)	 Salita  Discesa	0	0		PG
9:10	Bivio Norcia	(513) ▼	12	12		PG
9:30	NORCIA → Cerimonia di partenza (1.5 ora)	(604) ▲	4	16	SS685	PG
11:00	Partenza da Norcia	(604)	0	16		PG
11:10	Bivio Cascia	(513) ▼	4	20	SS685	PG
11:40	Triponzo	(420) ▼	11	31	SR320	PG
12:00	Pontechiusita	(456)	8	39	SP209	PG
12:40	VISSO → Sosta e momento culturale (1.5 ore)	(607) ▲	11	50	SP209	MC
14:30	Passo delle Fornaci	(815) ▲▲	4	54	SP209	MC
14:50	Capriglia	(520)	7	61	SP209	MC
15:05	Pieve Torina	(475)	5	66	SP209	MC
15:20	Bivio Superstrada	(454)	4	70	SP209	MC
15:50	Colle S. Barbara	(556) ▲▲	5	75	SP209	MC
16:20	CAMERINO → Cerimonia di arrivo	(657) ▲▲▲	5	80	SS256	MC
	Trasferimento all'albergo	(370) ▼▼▼	5	85	Vie cittadine	MC

QUARTIER TAPPA: Relais Villa Fornari ****

Loc. Calvie 1/2 - Camerino (MC)

TABELLA DI MARCIA

5° TAPPA - GIOVEDÌ 28 MAGGIO 2026

MATELICA - GUBBIO

KM 79 | D+ 876 | D- 983 | DIFFICOLTÀ ●●●○○

Orario	Località	Altitudine	Km	Km tot.	Strada	Prov.
8:30	Partenza dall'albergo RELAIS VILLA FORNARI **** Loc. Calvie 1/2 - Camerino (MC)	▲ Salita ▼ Discesa	0	0		
9:00	Castelraimondo	(306)	10	10	SS256	MC
9:30	MATELICA → Cerimonia di partenza (1.5 ora)	(357)	8	18	SS256	MC
11:00	Partenza da Matelica	(357)	0	18		MC
11:20	Cerreto d'Esi	(276)	7	25	SS256	AN
11:35	Bivio Superstrada	(248)	5	30	Via Serre	AN
12:00	FABRIANO → Sosta (1.5 ora)	(325)	0	35		AN
13:30	Partenza da Fabriano	(325)	0	35		AN
13:50	Cancelli	(408) ▲	7	42	Ex SS76	AN
14:20	Colle di Fossato	(733) ▲▲	4	46	Str. Valle Esimo	AN
14:30	Fossato di Vico	(584) ▼▼	5	51	Str. Valle Esimo	PG
14:40	Osteria del Gatto	(394) ▼▼	4	55	SP241	PG
15:00	Bivio Superstrada	(371)	6	61	SP241	PG
15:20	Castel D'Alfiolo	(443)	9	70	SS219	PG
15:40	GUBBIO → Cerimonia di arrivo	(661) ▲	7	77	Vie locali	PG
	Trasferimento all'albergo	(466) ▼	2	79		

QUARTIER TAPPA: Hub Hotel ***

Via Perugina 74 - Gubbio (PG)

TABELLA DI MARCIA

6° TAPPA - VENERDÌ 29 MAGGIO 2026

GUBBIO - PERUGIA

KM 42 | D+ 627 | D- 693 | DIFFICOLTÀ ●●○○○

Orario	Località	Altitudine	Km	Km tot.	Strada	Prov.
9:00	Partenza dall'albergo HUB HOTEL *** Via Perugina 74 - Gubbio (PG)	▲ Salita ▼ Discesa	0	0		
9:15	Ponte d'Assi	(416)	4	4	SR298	PG
9:35	Mengara	(647) ▲▲	5	9	SP298	PG
10:00	ABBAZIA DI VALLINGEGNO → Breve sosta (1/2 ora)	(662) ▲▲	5	14	SP298	PG
10:40	Casacce	(430) ▼▼	4	18	SP298	PG
10:50	Piccione	(294) ▼▼	5	23	SP298	PG
11:10	Bivio superstrada	(232)	6	29	SP298	PG
11:20	Ponte Fellino	(208)	3	32	SP298	PG
11:40	Madonna della Neve	(493) ▲▲	5	37	Str. della Molinella	PG
12:00	PERUGIA → Cerimonia di arrivo	(499)	5	42	Str. Ponte Rio	PG
	Trasferimento all'albergo					

QUARTIER TAPPA: Hotel Fortuna ***

Via Bonazzi 19 - Perugia (PG)

TABELLA DI MARCIA

7° TAPPA - SABATO 30 MAGGIO 2026

PIANDARCA DELLA PREDICA - ASSISI

KM 71 | D+ 513 | D- 497 | DIFFICOLTÀ ●○○○○

Orario	Località	Altitudine	Km	Km tot.	Strada	Prov.
8:30	Partenza dall'albergo HOTEL FORTUNA *** Via Bonazzi 19 - Perugia (PG)	▲ Salita ▼ Discesa	0	0		
9:00	Raccordo autostrada	(276)	10	10	SS317 Str. dei Loggi	PG
9:15	Torgiano	(219)	5	15	SP403	PG
9:35	Bettona	(353) ▲	5	20	SP403	PG
9:45	Passaggio	(213)	3	23	SP403	PG
10:10	PIANDARCA DELLA PREDICA → Breve sosta (1/2 ora)	(197)	8	31	SP403	PG
10:50	Cantalupo	(201)	3	34	SP403	PG
11:00	BEVAGNA → Breve sosta (1/2 ora)	(225)	4	37	SP403	PG
11:50	Fiamenga	(231)	6	43	SR316	PG
12:10	SPELLO → Breve sosta (1/2 ora)	(280)	7	50	Via Lago	PG
13:00	Passaggio d'Assisi	(211)	6	56	Via Centrale Umbra	PG
13:20	CONVENTO DI SAN DAMIANO → Breve sosta (1/2 ora)	(270)	7	63	Via Centrale Umbra Via delle Regioni	PG
14:00	ASSISI → Cerimonia di arrivo	(505) ▲▲	3	66	SR444	PG
	Trasferimento all'albergo		5	71		

QUARTIER TAPPA: Hotel Cenacolo ****

Viale Patrono d'Italia 70 - S. Maria degli Angeli (PG)



ATTIVITÀ FISICA, corretta alimentazione E screening: le armi contro il cancro



L'impegno della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT) nella promozione di stili di vita sani ed equilibrati assume un'importanza fondamentale nel panorama italiano della lotta contro il cancro. Fondata nel 1922, la LILT si è affermata come una voce autorevole e un punto di riferimento insostituibile per pazienti, cittadini e istituzioni. Oltre all'incessante attività di ricerca scientifica e assistenza ai pazienti, la LILT si dedica con tenacia alla diffusione di una cultura della prevenzione. La consapevolezza che il cancro possa essere prevenuto in una significativa percentuale di casi rappresenta un'arma potentissima nella lotta contro questa malattia.

L'alimentazione rappresenta uno dei capisaldi della strategia della LILT. Una dieta sana e bilanciata, ricca di nutrienti essenziali e povera di elementi dannosi, gioca un ruolo chiave nella difesa contro il cancro e nella promozione della salute in generale. La LILT si impegna attivamente su questo fronte attraverso:

Campagne informative mirate a sensibilizzare la popolazione sull'importanza di una corretta alimentazione.

Seminari e corsi di educazione alimentare tenuti da esperti nutrizionisti.

Materiali educativi e informativi facilmente accessibili al grande pubblico.

Consulenze nutrizionali personalizzate per aiutare le persone a costruire un piano alimentare su misura. L'attività fisica è l'altro pilastro fondamentale su cui si basa l'approccio olistico della LILT. Muoversi regolarmente non solo aiuta a mantenere un peso corporeo sano, ma apporta numerosi benefici al sistema cardiovascolare, immunitario e psicologico. L'esercizio fisico assume un'importanza ancora maggiore per i pazienti oncologici, in quanto può contribuire a:

Migliorare la qualità della vita durante il percorso di cura.
Ridurre gli effetti collaterali dei trattamenti.
Accelerare la ripresa post-operatoria.
Diminuire il rischio di recidive.

La LILT promuove l'adozione di uno stile di vita attivo attraverso:

La creazione di programmi di attività fisica adatti a persone di tutte le età e condizioni fisiche.

L'organizzazione di corsi, eventi sportivi e iniziative di sensibilizzazione.

Il supporto individuale per aiutare le persone a superare le barriere all'esercizio fisico e a trovare la motivazione per muoversi con regolarità.

L'alleanza tra una corretta alimentazione e l'attività fisica rappresenta una strategia vincente nella lotta contro il cancro. La LILT si pone come un alleato

prezioso in questo percorso, offrendo informazioni, supporto e strumenti concreti per aiutare le persone ad adottare uno stile di vita che favorisca la salute e il benessere generale.

Oltre a quanto già descritto, la LILT si distingue per:

Un'ampia rete di volontari presenti su tutto il territorio nazionale.

Centri di ascolto e di supporto psicologico per pazienti e familiari.

Servizi di accompagnamento e trasporto per le persone che necessitano di assistenza per raggiungere i centri di cura.

Attività di ricerca scientifica finalizzate allo sviluppo di nuove terapie e strategie di prevenzione.

In conclusione, la LILT rappresenta un punto di riferimento imprescindibile per chiunque desideri prendersi cura della propria salute e ridurre il rischio di cancro. L'impegno costante e la dedizione di questa organizzazione sono un faro di speranza nella lotta contro questa terribile malattia. L'invito a tutti è di unirsi alla LILT e di sostenere la sua mission per un futuro libero dal cancro. Con il suo impegno costante e la sua dedizione, la LILT rappresenta un faro di speranza e di sostegno per tutti coloro che combattono contro il cancro.



Pedaliamo la storia Raccontiamo l'Italia



La Storia in Bici: Indimenticabili viaggi alla scoperta dell'Italia e della sua storia su due ruote

Pedalare attraverso la storia, la cultura e la bellezza mozzafiato dell'Italia: questo è l'obiettivo de "La Storia in Bici", un'associazione senza scopo di lucro, affiliata alla Federazione Ciclistica Italiana e al CONI, nata dalla passione per il cicloturismo e dal desiderio di valorizzare il ricco patrimonio del Bel Paese.

A partire dal 2017, "La Storia in Bici" ha organizzato con successo numerose pedalate cicloturistiche in diverse regioni d'Italia, conquistando il cuore di centinaia di appassionati. Ogni itinerario è un viaggio accuratamente pianificato, pensato per offrire ai partecipanti un'esperienza indimenticabile che va oltre la semplice pedalata.

Esperienze di sport e di amicizia capaci di far vivere ai partecipanti le sensazioni dei grandi giri a tappe, il gioco di squadra e la solidarietà di gruppo nel contesto dell'ambiente delle squadre e delle organizzazioni che hanno fatto grande il ciclismo (ammiraglie, motostaffette, cambio ruote, segnalatori e indicatori di percorso, ecc...).

Un connubio perfetto tra cicloturismo, scoperta del territorio e rispetto dell'ambiente:

Percorsi studiati per tutti i livelli

Dai principianti ai ciclisti più esperti, "La Storia in Bici" propone itinerari adatti a tutti, con diverse lunghezze e gradi di difficoltà.

Immersione nella storia e nella cultura

Ogni tappa è arricchita da visite a musei, siti archeologici, borghi storici e incontri con esperti locali, per approfondire la conoscenza del patrimonio storico, culturale e artistico del territorio.

Paesaggi mozzafiato

I percorsi si snodano lungo strade panoramiche poco trafficate, regalando scorci suggestivi e panorami indimenticabili.

Enogastronomia d'eccellenza

La scoperta delle specialità tipiche locali è parte integrante dell'esperienza, con degustazioni di prodotti tipici e visite a cantine e aziende agricole.

Sostenibilità e rispetto per l'ambiente:

"La Storia in Bici" promuove un turismo lento e sostenibile, attento alla valorizzazione del territorio e al rispetto dell'ambiente.

Più che una semplice pedalata cicloturistica, un'esperienza di crescita personale:

Condivisione e socializzazione: I progetti proposti sono un'occasione per conoscere nuove persone, stringere amicizie e condividere la passione per la bicicletta e per la scoperta del territorio.

Benessere fisico e mentale: Pedalare in mezzo alla natura è un toccasana per il corpo e per la mente, un modo per staccare dalla routine e ritrovare il proprio equilibrio.

Sensibilizzazione verso tematiche importanti: "La Storia in Bici" promuove la mobilità sostenibile, la valorizzazione del territorio e la riscoperta delle bellezze spesso meno note dell'Italia.

"La Storia in Bici" è un invito a pedalare con lentezza e consapevolezza, assaporando ogni momento e lasciandosi avvolgere dalla bellezza e dalla storia che ci circondano.

Se sei pronto a vivere un'esperienza indimenticabile, alla scoperta dell'Italia più autentica e suggestiva, unisciti a uno dei viaggi de "La Storia in Bici".





Appunti di viaggio



San Francesco d'Assisi

Poesia della nuda terra, sigillo eterno nella storia della Chiesa

La storia, a volte, non si scrive sui marmi dei palazzi, ma si incide nella carne viva e si canta in versi semplici. La figura di **Francesco d'Assisi** (1182-1226) irrompe nel pieno Medioevo non come un dotto riformatore, ma come un poema fatto carne, portando un vento di innocenza radicale nel cuore ingombrante della Chiesa. La sua vita fu la proposta audace e luminosa di un ritorno integrale al **Vangelo**, vissuto sine glossa, senza le attenuazioni e i compromessi che avevano indebolito la spiritualità del tempo.

Figlio di un ricco mercante di panni, la sua giovinezza fu un drappo di sogni di gloria cavalleresca, bruscamente lacerato da una chiamata intima e profonda. Il momento fondativo non si consumò in una cattedrale, ma nell'umile rovina della chiesetta di San Damiano, dove un Crocifisso gli sussurrò: "Va' e ripara la mia casa che, come vedi, è tutta in rovina." Francesco, con l'ingenuità dei santi, rispose dapprima dedicandosi alla ricostruzione materiale degli edifici cadenti.

Ma il vero valore storico e spirituale di questo comando risiedette nella sua successiva e geniale intuizione: la "casa" da riparare non era fatta di pietra, ma la **Chiesa** stessa, bisognosa di un rinnovamento radicale della sua forma di vita.

Prima di ogni Regola scritta o di ogni grande viaggio missionario, il vero fondamento della sua conversione si compì nell'incontro con ciò che il mondo respingeva: il lebbroso. Francesco, come egli stesso racconta nel suo Testamento, provava un orrore istintivo, una repulsione fisica per i lebbrosi, gli esclusi per antonomasia del Medioevo. La loro condizione non era solo malattia, ma un marchio di peccato e di maledizione che li condannava a vivere ai margini delle città. Ma fu proprio in quell'incontro, che egli definì amaro, che avvenne la sua resurrezione spirituale. Francesco si imbatté in un lebbroso, e, vincendo l'orrore, scese da cavallo e lo baciò. In quel gesto, non di semplice carità, ma di profonda e totale identificazione con il Cristo sofferente, si compì il miracolo interiore: "Ciò che mi sembrava amaro, mi fu cambiato in dolcezza d'animo e di corpo." Il lebbroso non fu più l'ultimo, ma il volto stesso di Cristo, e i lebbrosari divennero per Francesco i suoi primi conventi, i luoghi privilegiati della sua penitenza. Questo atto di **fraternità radicale** non è solo un episodio, ma il cuore teologico della sua riforma: il Vangelo va vissuto non tra i libri, ma chinandosi sull'umanità ferita, trasformando il disprezzo in amore, l'esclusione in comunione.



L'atto che storicamente e poeticamente definì il suo destino fu la **rinuncia drammatica e assoluta ai beni terreni**, avvenuta nel 1206. In quel gesto di nuda vulnerabilità, Francesco scelse **Madonna Povertà** come sposa mistica, inaugurando un cammino che sfidava direttamente l'accumulo di ricchezze e la mondanità. Questa scelta, per quanto folle agli occhi del mondo, divenne il fondamento storico dell'**Ordine dei Frati Minori**, un esercito disarmato che si propose di vivere alla lettera gli insegnamenti evangelici. La loro Regola, una sintesi potente di brani del Vangelo, fu approvata da Papa Onorio III nel 1223 (la **Regola Bollata**). Il francescanesimo divenne un **Ordine Mendicante e itinerante**, portando la predicazione nelle città, vivendo di lavoro e di elemosina. Questa capillarità fu cruciale, poiché riportò il clero nel tessuto sociale, fornendo un argine alle diffuse eresie pauperistiche e confermando il modello del servizio tra gli ultimi. Il misticismo di Francesco, lungi dall'essere una fuga dal mondo, era un'apertura totale e rivoluzionaria ad esso.

Nel 1219, durante la Quinta Crociata, compì un gesto di una profezia disarmante: attraversò le linee nemiche per incontrare il **Sultano al-Malik al-Kāmil** in Egitto. L'episodio si iscrive nella storia della Chiesa come un faro di **dialogo interreligioso** e un monito eterno contro la strumentalizzazione della fede a fini bellici, dimostrando che la via della pace è l'unica coerente con l'amore divino. Il culmine di questa mistica si espresse nella poesia della creazione. L'esperienza di

Dio si riversò in un'estasi che non temeva la materia, ma la venerava in quanto riflesso del Creatore. La sua opera più celebre, il **Cantico delle Creature** (1224), è il sigillo di questa visione olistica e fraterna. La natura non è uno sfondo, ma una famiglia di fratelli e sorelle: il sole è "**Frate Sole**", l'acqua è "**sora Acqua**", e la terra è "**sora nostra madre terra**". Questa concezione di un **universo sacro** e interconnesso, un vero e proprio **umanesimo cosmico**, lo rende una figura di riferimento per l'**ecologia integrale** contemporanea.

La sua unione mistica con Cristo raggiunse l'apice con la ricezione delle **Stimate** sul monte de La Verna nel 1224. Questo fu il sigillo storico e mistico che attestò la sua perfetta conformità (imitatio Christi), il suo totale spogliamento che lo aveva reso un "**Vangelo vivo**" per il mondo. La luce di Francesco, spentasi sulla nuda terra, non si estinse, ma si moltiplicò come un incendio sacro nel mondo.

La sua eredità fu un fiume in piena che, pur diviso in più rami, conservò la stessa sorgente di povertà e gioia. Già nei decenni successivi alla sua morte, il **Primo Ordine** dei Frati Minori conobbe un'espansione travolgente, un'onda di marea che travolse l'Europa intera. Non si ritirarono nelle solitudini dei monti, ma piantarono le loro umili dimore nel cuore pulsante delle **città universitarie**, portando il Vangelo tra la gente e persino nei covi della sapienza. Frati teologi e filosofi, pur mendicanti, diedero corpo a un pensiero che fioriva a Oxford e Parigi. Questa luce non conobbe confini: i discepoli si spinsero fino alla **Terra Santa**, dove, con coraggio pacifico, assunsero la **Custodia dei Luoghi Santi**.

(continua)

San Francesco d'Assisi

Poesia della nuda terra, sigillo eterno nella storia della Chiesa

Il carisma, potente e totalizzante, non poteva contenersi in un unico vaso, e perciò fiorì in tre manifestazioni: il Primo Ordine per la vita apostolica; il **Secondo Ordine** delle **Clarisse**, le cui sorelle scelsero la clausura come un giardino segreto dove pregare per il mondo; e il **Terzo Ordine** (Ordine Francescano Secolare), che permise ai **laici**, immersi nella vita quotidiana, di vestire l'abito penitenziale della spiritualità francescana. Col passare dei secoli, la tensione tra l'ideale sublime della Povertà e le necessità di un Ordine di massa portò a una naturale ramificazione, come rami di un albero sacro. Da questo tronco si distaccarono il ramo dei **Conventuali**, dediti alla cura delle grandi opere, e quello dei **Cappuccini**, che nel Cinquecento tornarono con forza alla radicalità eremitica e alla vicinanza ai più deboli. Nonostante queste divisioni, oggi i tre rami del Primo Ordine (Fratelli Minori, Conventuali e Cappuccini) continuano, con oltre **28.000 frati**, a tessere una tela **globale** che si espande in più di cento Paesi.

Questo impatto universale ha un legame unico con l'Italia, nazione di cui San Francesco è il Patrono principale dal 1939. Tale riconoscimento è stato rinvigorito dalla Legge 10 febbraio 2005, n. 24, che ha dichiarato il 4 ottobre "solennità

civile e giornata della pace, della fraternità e del dialogo tra appartenenti a culture e religioni diverse". Con questa norma, lo Stato ha recepito i valori del Poverello come pilastri della convivenza civile.

L'onda del francescanesimo è ancora viva, con una forte crescita delle vocazioni in Asia e Africa. Ma il suo impatto più vasto si misura nei quasi **mezzo milione di laici** che, nel mondo moderno, continuano a vivere la Regola del Poverello nelle loro case, dimostrando che l'eredità di Francesco non è una reliquia del passato, ma una **forza instancabile** che spinge ogni uomo e donna a cercare la **Perfetta Letizia**. Il valore di Francesco, a otto secoli dal suo transito sulla nuda terra, non è solo un ricordo pio, ma la forza che ancora spinge ogni uomo e donna a cercare la Perfetta Letizia non nell'avere, ma nell'essere, non nel potere, ma nell'umile e poetica presenza del cuore. La sua eredità è un **invito perenne** a un pellegrinaggio interiore ed esteriore, dove ogni passo è un atto di lode e ogni incontro è un'occasione di fraternità, un **Vangelo vivo** che continua a plasmare la storia con la sua intramontabile, poetica semplicità.





L'Aquila



L'AQUILA
2026 Capitale italiana
della Cultura

Il Multiverso di pietra che si fa luce

L'Aquila non è una città di sola pietra, ma un'architettura di luce che ha imparato a dialogare con l'ombra, un'araba fenice vestita di barocco che oggi si offre al mondo come una partitura dove ogni monumento è una nota di un'armonia millenaria. Fondata, secondo il mito, sul numero sacro di novantanove castelli, essa si svela attraverso la melodia perenne della **Fontana delle 99 Cannelle**, dove l'acqua sgorga da mascheroni tutti diversi tra loro, scolpiti in pietra bianca e rosa, e si eleva verso l'infinito nel ricamo di marmo della **Basilica di Collemaggio**. Questo tempio, con la sua facciata a merletto che pare un tappeto orientale steso ai piedi del Gran Sasso, custodisce la Porta Santa e le spoglie di Celestino V, rendendo la città il

fulcro universale del Perdono ben prima del Giubileo romano.

Il cuore pulsante dell'Aquila è un labirinto di meraviglie ritrovate, dove il barocco dei palazzi nobiliari si specchia nelle linee rigorose del Medioevo e del Rinascimento. Camminando tra i suoi corsi, lo sguardo viene rapito dalla maestosità della **Basilica di San Bernardino**, la cui facciata è un trionfo di simmetria dorata che si staglia contro l'azzurro del cielo, mentre all'interno il soffitto ligneo a zecchino d'oro abbaglia il pellegrino come un sole sotterraneo. Poco lontano, il **Forte Spagnolo**, con la sua mole severa e i suoi bastioni imponenti, vigila come un gigante di pietra, ospitando nelle sue sale il celebre fossile di

Mammut, simbolo di un tempo ancestrale.

Ma la città è un organismo complesso che vive in ogni sua piazza. **Piazza Duomo**, vasta e solenne con le sue fontane gemelle, è incorniciata dalla **Cattedrale di San Massimo** e dalla scenografica **Chiesa di Santa Maria del Suffragio**, la cui cupola del Valadier è tornata a svettare come segno di vittoria sul sisma. Non meno affascinante è la **Chiesa di San Silvestro**, gioiello del quartiere omonimo, che accoglie i visitatori con il suo rosone romanico e gli affreschi che sembrano intessuti nella pietra. Di notevole interesse anche il **Palazzo Ardinghelli**, capolavoro del Settecento che oggi ospita il **MAXXI L'Aquila**, dimostrando come le corti barocche e gli scaloni monumentali possano diventare la casa delle arti più contemporanee.

Oggi ogni vicolo che si inerpicava verso le antiche mura racconta la storia di una città che ha tremato e pianto sotto il morso del terremoto, ma che ora trasforma la ferita nel trionfo della cura. La ricostruzione dell'Aquila è un mosaico in costante ricomposizione: le cicatrici sono diventate le venature preziose di un restauro che è, prima di tutto, un atto d'amore collettivo. È questa resilienza

profonda, questa capacità di trasformare la polvere in progetto e la maceria in capolavoro, ad aver condotto L'Aquila a essere proclamata **Capitale Italiana della Cultura 2026**.

Sotto il titolo evocativo di **"L'Aquila Città Multiverso"**, il 2026 celebrerà un ecosistema unico dove il tempo si sovrappone: una città dove la sacralità dei borghi e dei monumenti convive con l'avanguardia scientifica dei Laboratori Nazionali del Gran Sasso. Essere Capitale della Cultura nel 2026 significa per L'Aquila farsi portavoce di un modello di "aree interne" che non si arrendono allo spopolamento, ma diventano centri di innovazione. Il programma vedrà la città e il suo territorio trasformarsi in un palcoscenico diffuso, dove la tradizione della transumanza e dei saperi antichi si intreccia con le nuove tecnologie e le arti contemporanee. In questo anno magico, L'Aquila dimostrerà che la cultura è l'unica bussola capace di ricucire il tessuto sociale, unendo le generazioni in un rito di rigenerazione. La città invita il mondo non solo a contemplare la sua bellezza ritrovata, ma a partecipare a un esperimento di futuro, provando che dalle radici più profonde, nutrite dalla memoria del dolore, può nascere il volo più alto verso la luce.





Pietro da Morrone

L'umiltà del "gran rifiuto", emblema di purezza e anelito di santità

La storia della Chiesa, vasto affresco di dogmi e poteri, porta incisa la traccia di un'anima che sfuggì il trono per ritornare all'eremitica contemplazione mistica: **Pietro da Morrone**, divenuto **Papa Celestino V**. La sua figura non è segnata dalla conquista o dalla riforma istituzionale, ma da un **Gesto** – quello del **Grande Rifiuto** – che lacerò e illuminò il tessuto ecclesiale come un lampo di verità. Egli incarna il dramma insuperabile tra la purezza contemplativa e la prigione del potere mondano, rendendolo l'icona dell'**Ideale di Chiesa Angelica** in contrasto con la realtà terrena.

Pietro Angelerio nacque attorno al 1215 in una famiglia umile nel Molise, in un'epoca di fervore spirituale e tensioni sociali. Fin dalla giovinezza scelse il **Sentiero Eremitico**, rifugiandosi nella solitudine e nella preghiera sul Monte Morrone e sulla Maiella. La sua vita era una preghiera continua, un digiuno perpetuo, una dedizione assoluta a un Ideale di Chiesa povera e distaccata dalle lotte terrene. Questa sua santità vivente attrasse discepoli che formarono l'**Ordine dei Celestini** (un ramo riformato dei Benedettini), la cui poesia era quella dell'assoluto, fondata sulla rigorosa osservanza e la penitenza.

Il destino lo strappò al suo eremo nell'estate del **1294**. Il contesto era quello di una crisi istituzionale acuta: per oltre due anni – ben ventisette mesi – il **Conclave di Perugia** era rimasto paralizzato dagli intrighi delle potenti famiglie romane. Fu in questo clima che l'eremita di 80 anni, totalmente estraneo alla Curia, fu eletto come soluzione disperata e profetica. La sua elezione fu un evento storico unico, celebrato come il trionfo, sebbene effimero, della Mistica sulla Politica.

Il pontificato di Celestino V fu breve come il lampo di un sogno, quasi un'illusione. Accolto con un entusiasmo popolare travolgente, si rivelò subito tragicamente inadatto alla **Custodia del Regno Temporale**. Si lasciò facilmente manipolare da figure potenti, in primis Carlo II d'Angiò, re di Napoli, e si trasferì a Castel Nuovo, un atto che sradicò il Papato dalla sua sede storica. Le sue concessioni affrettate e le nomine dettate dall'inesperienza portarono rapidamente il governo della Chiesa al caos giuridico e finanziario. Egli comprese in un lampo di lucidità mistica che il peso della *tiara* era un veleno mortale per la sua anima contemplativa.

Tuttavia, prima di deporre la *tiara*, Celestino V lasciò alla cristianità un Dono Spirituale di inestimabile valore evangelico: la **Perdonanza Celestiniana**. Poco dopo la sua incoronazione a L'Aquila, emanò la **Bolla del Perdono** (*Inter sanctorum solemnitas*) nel settembre del 1294. Con questo atto straordinario, egli concesse l'**indulgenza plenaria** a chiunque, confessato e pentito, avesse attraversato la Porta Santa della Basilica di **Santa Maria di Collemaggio** tra i vesperi del 28 e del 29 agosto di ogni anno. Il valore teologico e storico di questo gesto è immenso: a differenza delle indulgenze dell'epoca, spesso onerose, la Perdonanza era offerta gratuitamente a tutti, senza distinzioni di ricchezza. Fu una manifestazione di grazia popolare che, di fatto, anticipò di sei anni il primo Giubileo romano.

La decisione di **abdire**, annunciata solennemente il **13 dicembre 1294**, fu l'atto finale di questo dramma: stabilì la validità legale della rinuncia al papato, creando un precedente fondamentale. Questo fu il gesto culminante della sua poesia eremitica: un'affermazione della libertà dello spirito sul potere istituzionale. Il suo successore, il giurista astuto Bonifacio VIII, lo imprigionò per timore di uno scisma. Pietro da Morrone morì in prigione nel 1296.

L'**Eredità Spirituale e Monastica** di Celestino V si manifestò su più livelli. La sua figura divenne il vessillo per gli **Spirituali francescani**, che vedevano in lui l'**Angelo del Vangelo** e nella sua abdicazione il giudizio divino contro la mondanità della Chiesa. L'Ordine dei **Celestini**, sebbene fosse una presenza significativa in Europa, non poté resistere ai venti della modernità. Subì il colpo fatale delle **Soppressioni Napoleonico-Italiane del XIX secolo**. Le comunità furono disperse, e l'Ordine è, tristemente, **oggi estinto**, estinguendosi ufficialmente nel 1810. Tuttavia, la sua memoria si è cristallizzata nel rito della **Perdonanza**: la ricorrenza, sopravvissuta per oltre sette secoli e a catastrofi naturali, è oggi riconosciuta come **Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità UNESCO**. La sua è l'eredità di una fiamma purissima, il cui sacrificio e la cui autenticità rimasero come impronta spirituale indelebile. Pietro da Morrone non lasciò un'eredità di leggi, ma di spirito e di perdono; la sua vita è un inno solitario che, ritraendosi dalla storia, ne ha illuminato le ferite, lasciando a ogni epoca l'eterna, scomoda domanda sul vero posto della purezza evangelica all'interno del potere ecclesiastico.





Il cammino del Perdono

La Perdonanza di Celestino, il Perdono Franciscano e l'eco dei Giubilei

Esiste un istante, nel cammino di ogni uomo, in cui lo zaino smette di essere un contenitore di sogni e diventa una zavorra di rimpianti, un accumulo di polvere e passi falsi che rallenta il respiro. È in quel preciso momento che il viaggio smette di essere una conquista di spazi e diventa una ricerca di soglie, un pellegrinaggio verso quell'unico orizzonte capace di guarire il tempo: il **Perdono**. Questa mappa dello spirito non si traccia con i confini, ma con le aperture, un filo rosso che lega le solitudini degli eremiti alla maestosità delle basiliche, unendo in un solo abbraccio il silenzio d'Abruzzo, l'umiltà dell'Umbria e l'eternità di Roma.

Tutto ebbe inizio nel cuore aspro del Morrone, dove Pietro l'eremita, divenuto Celestino V, comprese che la misericordia non poteva essere un privilegio per pochi o una merce di scambio. Il suo lascito più prezioso non fu un regno, ma un documento che avrebbe cambiato la storia: la **Bolla del Perdono**, nota come *Inter sanctorum solemnitas*. In questo testo rivoluzionario, sigillato il 29 settembre 1294, Celestino non dettò leggi di potere, ma spalancò le braccia della Chiesa a chiunque, "confessato e pentito", varcasse la soglia della

Basilica di Collemaggio tra i vesperi del 28 e del 29 agosto. Era la nascita della **Perdonanza Celestiniana**, un rito che ancora oggi, ogni anno, trasforma L'Aquila nel cuore pulsante del ritorno a casa.

In questo gesto, Celestino agì come l'erede spirituale di San Francesco. Sebbene cronologicamente distanti, il legame tra l'eremita del Morrone e il Poverello d'Assisi è intessuto della stessa fibra: la democratizzazione della grazia. Francesco, nel 1216, aveva scardinato la logica delle indulgenze ottenute con il sangue delle crociate o con l'oro delle offerte, ottenendo da Onorio III il cosiddetto **Perdono di Assisi** (o della Porziuncola). Entrambi i santi credevano in un Dio che non abita nei palazzi, ma si nasconde nella piccolezza e nel pentimento sincero. Entrambi vedevano il perdono come un atto di spoliamento: Francesco si spogliò dei beni terreni, Celestino della tiara pontificia, ma entrambi offrirono all'umanità una "porta" sempre aperta che non richiedeva tributi, se non la nudità di un cuore che ammette la propria fragilità. Il **Perdono Franciscano** rimane ancora oggi quel soffio di vento

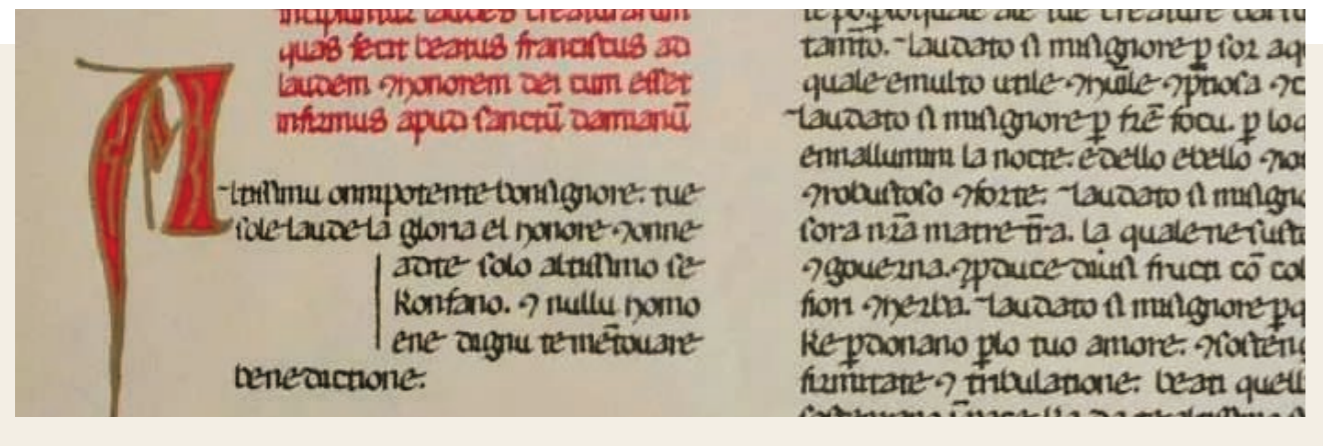
umbro che sussurra come la pace sia un dono gratuito, un'eredità che Celestino ha saputo codificare in diritto universale.

Questi atti di rivoluzionaria tenerezza sono le sorgenti che hanno alimentato il grande fiume dei **Giubilei**, l'istituzione che ha trasformato il perdono in una misura del tempo storico. Fu Bonifacio VIII, nel 1300, a intuire la potenza universale di questo rito, traendo ispirazione proprio dalla Perdonanza di Celestino per indire il primo Anno Santo. Da allora, il Giubileo è divenuto il respiro ciclico della cristianità, stabilizzandosi sulla cadenza dei venticinque anni per permettere a ogni generazione di attraversare la propria soglia di rinnovamento.

Oggi, all'inizio del 2026, lo sguardo torna ai

mesi appena trascorsi, alla scia luminosa lasciata dal **Giubileo 2025**. Quell'Anno Santo della Speranza ha visto milioni di pellegrini attraversare porte che non erano solo di marmo, ma di carne e spirito. Se nel Medioevo il pellegrino cercava la remissione tra le fatiche di lunghi cammini, il Giubileo conclusosi pochi giorni fa ha cercato l'uomo nelle sue periferie, portando il concetto di perdono fin dentro le mura di un carcere o nelle fragilità del quotidiano. Anche se le Porte Sante di Roma si sono chiuse il 6 gennaio 2026, il senso del viaggio rimane intatto: il perdono non è un colpo di spugna che cancella la nostra storia, ma la mano ferma di un artista che ne ridisegna i contorni, insegnandoci che ogni ferita, se illuminata dalla misericordia, resta una feritoia da cui scorgere, perennemente, la luce di un nuovo mattino.





Il Cantico delle Creature

Pietra Angolare e Canto di Genesi della Letteratura Italiana

Dalle aeree architetture della sofferenza, nella penombra della capanna di San Damiano, tra il 1224 e il 1226, San Francesco d'Assisi estrasse, come un alchimista del cuore che trasforma il piombo del dolore in oro spirituale, il **Cantico delle Creature** (*Laudes Creaturarum*). Questo non è già una semplice *lauda* destinata al fervore popolare, ma la prima scintilla poetica organica della penisola, un documento filologico che perennemente risplende come l'atto in cui il **volgare umbro** spezzò le catene del dialetto per assurgere a lingua d'arte. La sua struttura si rivela un tessuto di prosa ritmica assonanzata – trentatré versetti, numero sacro che evoca la pienezza cristologica – che, pur discostandosi dalla rigidità metrica e dalla rima provenzale, si ispira al respiro solenne dei Salmi biblici ma li traspone in una melodia di una accessibilità rivoluzionaria, destinata al canto popolare dei fedeli. Questa scelta, lungi dall'essere ingenua, è un calcolo retorico di sublime efficacia, imperniato sull'anafora della formula «**Laudato si', mi' Signore**», un ritornello che batte il tempo cosmico della lode e salda indissolubilmente il Dio Altissimo al palpito del Suo creato. La sua brevità è un inganno:

in quei versi risiede l'intera visione del mondo francescana.

Il contenuto è un'epifania teologica che celebra con gioia l'immanenza del divino in ogni atomo del mondo sensibile, un'intuizione mistica che vede il creato come un *speculum Dei* (*de Te, Altissimo, porta significatione*). Francesco diviene il cantore della Fratellanza Universale, una visione panenteistica dove l'uomo è legato da vincoli di parentela spirituale ad ogni elemento. La Personificazione è il ponte lirico tra l'uomo e il cosmo: l'energia fiammeggiante e la potenza radiosa del cielo è vestita con l'onore di **messer lo frate Sole**, simbolo di luce e trasparenza divina; la bellezza discreta, preziosa e mutevole della notte è affidata a **sora Luna e le stelle**; l'anima eterea e impalpabile dell'aria, che dona sostentamento, è **frate Vento**; l'acqua, nella sua essenzialità battesimale e purificatrice, è **sor'Acqua**, lodata come *multo utile et umile et pretiosa et casta*, una quartina di aggettivi che ne esalta la funzione morale oltre che fisica; il vigore distruttivo ma necessario del fuoco divampa in **frate Focu**, *bellu et iocundu et robustu et forte*, una forza che illumina la notte e scalda

l'esistenza. Questo inno avvolge ogni cosa, scendendo fino alla maternità feconda di **sora nostra madre Terra**, che produce *diversi fructi con coloriti flori et herba*, unendo in una sola sinfonia l'etereo e il tangibile, il macrocosmo celeste e il microcosmo terrestre. La lode si estende all'etica umana, toccando coloro che sanno esercitare la misericordia e sopportare *infirmirate et tribolazione*, dimostrando che il volgare è veicolo degno anche per i più elevati precetti morali e di resilienza spirituale. Il culmine è l'abbraccio sereno e profetico di **sora nostra Morte corporale**, non temuta, ma accettata come soglia e distinzione dalla *morte secunda* (la dannazione), un invito finale alla rettitudine terrena che suggella la sua funzione di guida spirituale e linguistica. L'impatto del Cantico fu epocale, un modello primario che dimostrò al volgare la sua possibilità di ascesa artistica, ma la sua libertà strutturale e la sua matrice umbra esigevano una successiva codificazione. Questo fardello di disciplina ricadde sulla **Scuola Siciliana** (dal 1230 circa), sorta sotto Federico II di Svevia. Se Francesco aveva donato al volgare

l'anima mistica e la dignità del verbo, i siciliani, tra cui **Giacomo da Lentini** (l'inventore del sonetto), gli diedero il corpo formale: importarono le forme metriche provenzali (sonetto, canzone) e le adattarono in un volgare siciliano illustre, stabilendo il primo canone lirico laico, rigoroso e regolamentato, necessario per la maturità della lingua poetica. Successivamente, il testimone di questa catena genetica passò in Toscana con il **Dolce Stil Novo** (fine Duecento). Poeti come **Guido Guinizelli**, **Guido Cavalcanti** e **Dante Alighieri** ereditarono le strutture metriche siciliane, ma le investirono di una profondità concettuale e filosofica inaudita (la donna angelicata come veicolo di salvezza), forgiando il volgare fiorentino in uno strumento di sublime raffinatezza intellettuale. Dunque, il Cantico aprì l'uscio con la rivoluzione del verbo e la dignità espressiva; la Scuola Siciliana tracciò le regole metriche del primo canone laico; e il Dolce Stil Novo elevò il tutto a lirismo filosofico assoluto, fissando le basi per l'opera dantesca e consacrando, per sempre, la lingua italiana.





Gino Bartali

Campione ed eroe, Giusto tra le nazioni e prossimo Santo

Gino Bartali non è stato solo uno dei più grandi ciclisti italiani di tutti i tempi. La sua storia va ben oltre le imprese sportive: racconta di un uomo capace di coniugare fede sincera, coraggio, generosità e senso del dovere. Nel 2013, a titolo postumo, lo Stato di Israele lo ha riconosciuto come *Giusto tra le Nazioni*, per aver rischiato la propria vita per salvare numerosi ebrei durante le persecuzioni nazifasciste. Bartali, però, ha sempre agito con discrezione, come era nel suo stile: *"Il bene si fa, ma non si dice"*, amava ripetere.

Profondo è il suo legame con Assisi, dove giungeva in allenamento da Firenze trasportando nei tubi della bicicletta documenti clandestini, con il "Museo della memoria" che conserva ancora oggi suoi cimeli umani, sportivi e religiosi, ma anche, per lui terziario francescano, città che ha contribuito non poco all'iniziativa che lo vuole tra i Santi della Chiesa cattolica (la "causa di beatificazione" è stata avviata nel 2018).

Chi lo ha conosciuto parla di un uomo che aiutava tutti indistintamente, senza clamore e

senza aspettarsi riconoscimenti. Un episodio emblematico della sua generosità è raccontato nello sceneggiato televisivo *Gino Bartali. L'intramontabile*: durante una degenza ospedaliera, Bartali incontrò la madre di un bambino con le mani ustionate. Il piccolo piangeva, ma il campione, nonostante il dolore a una gamba, iniziò a pedalare in ospedale per mostrare al bambino che la volontà e la speranza possono superare ogni sofferenza. Quel gesto semplice e silenzioso trasformò la paura del bambino in sorriso e fiducia, mostrando il lato umano di un campione.

La fede di Bartali era autentica e quotidiana. Frequentava la Messa, spesso in silenzio, quasi per non disturbare i fedeli. Nelle lettere alla fidanzata e poi moglie Adriana traspare il suo desiderio di vivere secondo principi cristiani e migliorarsi sempre. Nel 1939, mentre era lontano da casa per le gare, scriveva: *"Ho pregato con tutta l'anima, affinché possa fare sempre meglio e diventare più buono"*. Questa dimensione spirituale non era separata dalle sue imprese sportive: la disciplina, la determinazione e la resistenza in bicicletta erano

espressioni della stessa forza morale e interiore che lo guidava nella vita quotidiana.

Anche il mondo sportivo riconobbe la sua profondità umana. Negli anni Trenta, non passò inosservata la sua devozione. Il giornalista Carlin Bergoglio lo definì un *"magnifico atleta cristiano"*, sottolineando più l'uomo che le pedalate. La sua fede talvolta lo mise in contrasto con il regime fascista: nel 1938, infatti, il MinCulPop (Ministero della Cultura Popolare) gli ordinò di non correre al Giro d'Italia per concentrarsi sul Tour de France, come parte della propaganda sportiva di Stato. Bartali, però, continuò a vivere la sua religiosità e le sue convinzioni senza compromessi, arrivando a conquistare il Tour poco dopo la vittoria dell'Italia ai Mondiali di calcio a Colombes, un mese prima.

Il rapporto tra Bartali e la Chiesa fu stretto e significativo. Papa Pio XII era un suo grande ammiratore e lo citò come modello ai giovani dell'Azione Cattolica, invitandoli a vivere la vita con la stessa determinazione con cui Bartali affrontava le salite in bicicletta: *"La dura gara, di cui parla san Paolo, è in corso; è l'ora dello sforzo intenso. Anche pochi istanti possono decidere la vittoria. Guardate il vostro Gino Bartali... Correte anche voi in questo campionato ideale, in modo da conquistare una ben più nobile palma"*.

Durante la Seconda Guerra Mondiale, il coraggio di Bartali si trasformò in azione concreta. Su richiesta del Cardinale di Firenze Elia Dalla Costa, il ciclista partecipò a una rete clandestina che permise a decine di ebrei di fuggire dall'Italia. Nascondeva documenti falsi, salvacondotti e fotografie nel telaio della bicicletta, pedalando centinaia di chilometri tra Toscana e Assisi. In totale, compì almeno quaranta missioni di questo tipo, tutte senza clamore, sicuro che un atleta famoso potesse passare inosservato più facilmente di un comune partigiano.

Anche nello sport, Bartali incarnava la pazienza, la determinazione e la capacità di superare le difficoltà con umanità. Raccontava ai giovani che la forza non stava nelle gambe, ma nella *"voglia"* di continuare, di dare sempre un altro colpo di pedale. Era questo, secondo lui, il vero segreto di una vittoria, in bicicletta come nella vita.

Oggi Bartali resta un esempio di integrità e speranza, capace di parlare al presente con la stessa forza con cui parlava al suo tempo. La sua vita dimostra come fede, altruismo e passione possano trasformare la realtà, un gesto alla volta, un colpo di pedale dopo l'altro. La sua storia ci ricorda che essere campioni significa soprattutto essere persone di valore, capaci di resistere alle difficoltà e di portare speranza, anche nei momenti più bui.





La Valle Santa di Rieti

Armonia e Ritiro nello Spirito Francese

La **Valle Reatina**, da secoli denominata **Valle Santa**, è molto più di un paesaggio: è il cuore spirituale e il rifugio mistico dove la visione del mondo di San Francesco d'Assisi giunse alla sua piena maturità. Tra il 1209 e il 1226, questa conca fertile divenne la sua **Tebaide**, il luogo prescelto per sperimentare il precetto della vita umile e semplice (la *minoritas*), nucleo essenziale della sua spiritualità che rifiutava la ricchezza terrena in favore di una volontaria povertà e del servizio. La presenza di Francesco qui fu profonda, manifestandosi in predicazioni, ritiri e nella dettatura di opere fondamentali. Questa filosofia, che lega l'uomo e il creato in una Fratellanza Universale, si è impressa in modo indelebile nella topografia della valle attraverso i quattro santuari, veri e propri pilastri di fede la cui architettura stessa racconta l'evoluzione dell'Ordine.

L'architettura dei quattro santuari riflette un percorso evolutivo comune: tutti nascono da un primitivo riparo naturale (grotte o spelonche) utilizzato da Francesco e dai suoi primi compagni, evolvendosi poi in complessi conventuali minimalisti e sobri che, pur subendo ampliamenti, mantengono il richiamo

alla semplicità originaria. Lo stile dominante è un gotico umile o protoromanico povero, caratterizzato da linee essenziali, materiali locali (pietra a vista), e l'assenza di decorazioni superflue, incarnando perfettamente l'ideale della vita umile e semplice.

A **Fonte Colombo**, il "**Sinai francescano**" dove fu dettata la Regola Bollata nel 1223, l'architettura è particolarmente asciutta e aspra. Il nucleo è la grotta del Tasso, e il convento è sorto progressivamente, ma le strutture mantengono un carattere fortificato e quasi rupestre, dovuto alla posizione arroccata. La chiesa, sebbene ricostruita più volte, conserva l'impianto essenziale, e le celle sono minuscole, riflettendo la necessità di rigore ascetico e isolamento per la meditazione sulla Regola. L'architettura esprime qui la disciplina e la fondazione.

Poco distante, **La Foresta** rappresenta la manifestazione della carità e dell'abbondanza spirituale. La sua evoluzione fu più graduale, sortendo attorno a una preesistente chiesetta rurale. L'architettura è caratterizzata da una maggiore apertura e accoglienza rispetto a Fonte

Colombo, ma mantiene la sobrietà rurale tipica. Il celebre miracolo del vino avvenuto qui, dove in occasione di una festa le riserve insufficienti di vino si moltiplicarono miracolosamente per poter accogliere e ristorare tutti gli ospiti accorsi, simboleggia l'etica francescana dell'accoglienza incondizionata, e il convento, oggi circondato da oliveti, celebra la fratellanza concreta senza fronzoli.

Salendo verso le alture, **Poggio Bustone** è il santuario dell'inizio e del perdono. La sua architettura è fortemente integrata nella montagna, con il Sacro Speco ricavato direttamente nella roccia, simbolo di stabilità spirituale. Il complesso conventuale si sviluppa su più livelli, sfruttando i dislivelli del terreno. Lo stile è un tipico gotico mendicante, con linee verticali che puntano alla contemplazione, ma senza eccessi decorativi, in coerenza con la ricezione della misericordia divina che seguì al perdono dei peccati giovanili.

Il percorso culmina a **Greccio**, la **Betlemme francescana**, dove nel Natale 1223 fu allestito il primo Presepe. L'architettura di Greccio è la più emotiva e didattica. Il nucleo non è la chiesa, ma la grotta originaria, inglobata nel corpo del convento. La costruzione, con stretti passaggi e celle minuscole, è studiata per esaltare l'umiltà e il ritiro. La costruzione sopra la grotta dimostra la volontà di sacralizzare

il luogo dell'evento (l'Incarnazione di Cristo nella povertà), trasformando l'architettura in un racconto vivo e tattile che legittima la scelta della vita umile e semplice.

A completare questa straordinaria architettura di santuari, si erge la testimonianza della natura a **Rivodutri**: il **Faggio di San Francesco**. Questo albero monumentale, secolare, le cui imponenti ramificazioni si sono contorte fino a toccare il suolo in un gesto quasi di inchino, è legato alla leggenda che si sia piegato miracolosamente per offrire riparo al Santo durante un'improvvisa tempesta. Indipendentemente dalla storicità del racconto, il faggio è la metafora perfetta della fede reatina e dello spirito francescano: una spiritualità radicata nella terra con la forza della natura, capace di piegarsi in umiltà assoluta (il gesto del *minor*) pur resistendo indomita al passare del tempo e alle intemperie. La sua presenza dimostra il legame inscindibile tra l'ideale francescano e l'elemento naturale, un richiamo diretto all'armonia del Cantico delle Creature. La Valle Reatina, attraverso questi luoghi di ritiro e questa maestosa presenza vegetale, non è un capitolo chiuso della storia, ma una profezia che continua a vivere, invitando il pellegrino moderno a lasciare il superfluo e a riscoprire, nel silenzio dei suoi eremi, il valore eterno della vita semplice e della gioia essenziale.





Greccio

Dove la roccia si fece culla

Il sentiero si inerpica tra i lecci e la roccia viva, dove l'aria si fa densa di quella resina antica che profuma di bosco e di attesa, conducendo lo sguardo verso il profilo del santuario che pare letteralmente sgorgare dal fianco del monte come una sorgente di pietra, un luogo dove la storia sfida i divieti del tempo in quella notte del 1223 quando Francesco, mosso da un desiderio che bruciava più di ogni norma, decise di osare l'impossibile per riportare il divino nel fango della terra. In un'epoca in cui la Chiesa, per timore di derive pagane o eccessi teatrali, proibiva severamente le rappresentazioni sacre che non fossero strettamente liturgiche, il Poverello d'Assisi dovette recarsi a Roma, al cospetto di Papa Onorio III, per implorare

una dispensa speciale che gli permettesse di celebrare il mistero della nascita senza l'orpello delle vesti dorate ma con la verità della carne. Ottenuto il permesso papale che scardinava secoli di rigore, Francesco tornò tra i monti reatini per chiedere all'amico Giovanni Velita di preparare una scena che non fosse solo parola ma presenza scandalosa e bellissima, convocando un bue e un asino attorno a una mangiatoia colma di fieno e trasformando una grotta qualunque nel grembo di un'umanità rinnovata sotto il cielo stellato. Non vi è distinzione netta tra l'opera dell'uomo e la carne della montagna, poiché qui il Santo ottenne che la messa fosse celebrata proprio sopra quel giaciglio animale, fondendo il corpo di Cristo con la

paglia e rompendo per sempre il confine tra il sacro tempio e la nuda roccia.

Entrando nel cuore dell'eremo, la luce si attenua e si fa carezza, filtrando tra le fessure delle piccole finestre che illuminano appena la roccia scabra dove la tradizione narra che, durante la funzione, il bambino di carne e ossa apparve miracolosamente tra le braccia di Francesco, svegliandosi da un sonno profondo sotto gli occhi commossi dei contadini giunti dai borghi vicini con le loro torce accese per testimoniare l'inizio di una tradizione che il Papa aveva appena sdoganato. Le pareti di calcare sembrano ancora vibrare di quel pianto di gioia e del profumo pungente del fieno secco che divenne medicina miracolosa per gli animali della valle, mentre il piccolo altare sorge

proprio lì dove la paglia fu culla per una notte eterna che segnò la nascita del primo presepe, un atto di disobbedienza d'amore che trasformò la fede in visione tangibile. Il cammino prosegue nei corridoi angusti del dormitorio, dove il legno antico delle celle scricchiola sotto il peso della memoria e lo spazio si fa così stretto da costringere lo spirito a espandersi, meditando su come quel gesto di coraggiosa umiltà abbia trasformato un antro solitario nel cuore pulsante della cristianità. Affacciandosi dal parapetto del convento, la Valle Santa si distende ai piedi del visitatore come un tappeto di nebbie e luci dorate, testimoniando per sempre il genio di un uomo che, sfidando i divieti e ottenendo il favore del soglio pontificio, seppe rendere visibile l'invisibile attraverso la verità della polvere, del fiato e del silenzio.





Il respiro nascosto di Sorella Acqua

Misticismo, Biodiversità e Architettura delle Acque nella Valle Santa

La Valle Reatina, da secoli santificata come Valle Santa e luogo di ritiro per San Francesco d'Assisi, è innanzitutto un **Santuario di vita acquatica**, un sistema idrologico di straordinaria e complessa vitalità. Qui, l'elemento più essenziale, l'acqua, manifesta la sua più profonda epifania e purezza, onorata dal Santo nel suo celebre Cantico delle Creature come **"sor'Acqua"** (*la quale è molto utile et umile et pretiosa et casta*). La storia della valle è intrinsecamente legata all'esistenza e alla scomparsa del vasto antico *Lacus Velinus*, e in questo ciclo di abbondanza e sottrazione idrica si riflette l'etica francescana della vita umile e semplice.

La valle si configura come un bacino intermontano la cui ricca idrologia è garantita da intense risorgenze carsiche, che alimentavano la vasta area paludosa del *Lacus Velinus*. Questa realtà di abbondanza portò a un'epocale e drammatica interazione con l'ingegneria umana: la bonifica del lago. La genesi di questo intervento risale all'epoca romana, nel lontano 271 a.C., quando il console Manio Curio Dentato ordinò la deviazione delle acque del **fiume Velino** attraverso un

canale artificiale (*cavo*) per farle precipitare nel sottostante **fiume Nera**. Questa operazione di ingegneria idraulica, finalizzata al recupero di terre coltivabili e al contrasto della malaria, ebbe come spettacolare e involontaria conseguenza la creazione della **Cascata delle Marmore** (*saltus*), la cui forza d'urto è un simbolo della potenza costruttiva e trasformatrice dell'uomo sulla natura.

Oggi, la cascata non è più solo il risultato di un'antica bonifica, ma un nodo vitale del sistema energetico e turistico. La sua potenza è sfruttata intensamente per la produzione idroelettrica, alimentando potenti centrali. Il sistema è intrinsecamente connesso al **Lago di Piediluco**, il bacino montano che funge da serbatoio regolatore naturale per l'alimentazione della cascata. La gestione dei flussi idrici è perciò complessa e regolamentata: le cascate vengono aperte a pieno regime solo in orari e giorni prestabiliti, offrendo uno spettacolo maestoso che concilia le esigenze di produzione di energia con l'attrattiva turistica, dimostrando come la forza primordiale di Sor'Acqua sia stata incanalata e celebrata dalla civiltà moderna.

Le vestigia dell'antico *Lacus Velinus* sopravvivono oggi in aree di eccezionale valore ecologico, a cui è legata la vita umile e semplice dei santuari francescani. Il sistema del **Lago Lungo** e del **Lago di Ripa Sottile**, relitti del *Velino*, costituisce la **Riserva Naturale**, un cruciale habitat palustre che incarna lo spirito della *minoritas*: la parte residuale e apparentemente più fragile della natura si rivela la più preziosa per la biodiversità. La riserva è un essenziale rifugio per una ricca avifauna che trova riparo tra i fitti canneti e cariceti.

Tra le specie simbolo di questi luoghi si annoverano l'Airone cenerino (*Ardea cinerea*), l'elusiva Nitticora (*Nycticorax nycticorax*), l'agile Falco di palude (*Circus aeruginosus*) e il fulmineo Martin pescatore (*Alcedo atthis*). La presenza di queste specie, che trovano

sostentamento e rifugio nell'ambiente acquatico, è un invito alla devozione ecologica, onorando l'umiltà e la bellezza della vita.

La stessa scelta di San Francesco di stabilire i suoi quattro santuari – Fonte Colombo, La Foresta, Poggio Bustone e Greccio – in prossimità delle sorgenti o delle aree umide della valle, non fu casuale. Il paesaggio acquatico e pacifico offriva il luogo ideale per l'ascesi e per la cura fisica. L'acqua, nel suo fluire costante e nella sua purezza, simboleggia la rigenerazione spirituale e l'essenzialità della fede. La Valle Reatina, dal fragore controllato della Marmore alla quiete dei suoi laghi e risorgive, rimane un luogo dove la storia dell'uomo, l'ingegneria e l'etica della vita semplice si incontrano sotto il segno eterno di Sor'Acqua.





Santa Rita da Cascia

Il Segreto della Rosa e il Legame Indissolubile con la sua Terra

Esiste una geografia del cuore che non conosce distanze, una mappa invisibile dove la pietra antica dell'Appennino umbro si fonde con le terre sconfiniate del Sud America sotto il segno di una donna che ha saputo trasformare le spine della vita in una fioritura eterna. **Santa Rita** non è soltanto una figura della storia religiosa, ma un canto di speranza che attraversa i secoli, la "Santa degli Impossibili" che continua a parlare al mondo con la forza della sua resilienza. Il legame tra la Santa e Cascia è qualcosa di viscerale, un'unione che va oltre la semplice appartenenza geografica: Cascia è Rita e Rita è Cascia.

Camminando tra i suoi vicoli, si percepisce come la città sia cresciuta attorno al suo respiro, custodendone le memorie come un tesoro prezioso in un intreccio di santità che affonda le radici nella storia più profonda dell'Umbria. Proprio a Cascia, infatti, batte un cuore francescano antichissimo: la **Chiesa di San Francesco**, fondata nel 1247, appena ventuno anni dopo la morte del Poverello d'Assisi. Questo luogo sacro, dove riposa il Beato Pace e che ricevette indulgenze da Papa Nicolò IV già nel 1291, rappresenta il

terreno spirituale su cui Rita ha innestato la sua fede. Della primitiva struttura romanica restano oggi tracce silenziose e tenaci, come un'elegante bifora e il portale, mentre la chiesa attuale, completata nel 1424 per volere del vescovo francescano Antonio Elemosina, accoglie il pellegrino con la bellezza aerea del suo rosone comacino, dove Maria in gloria col Bambino sembra vegliare dall'alto. Entrare in questo tempio a croce latina, con le sue capriate che sfidano i segni dei terremoti, significa immergersi in un dialogo artistico e spirituale che unisce le epoche: dagli altari dedicati a Santa Rita alle tele del Pomarancio, fino alla visione mistica del Cristo e della Vergine che appaiono a Francesco nella Porziuncola. Santa Rita stessa ha respirato questa eredità di umiltà e pace, fondendo la radicalità di Francesco con la sua straordinaria capacità di perdono.

La sua storia inizia nel 1381 a Roccaporena, a pochi chilometri dal cuore di Cascia, tra rocce scoscese che sembrano scolpite dalla preghiera, dove Margherita Lotti conobbe presto il peso del sacrificio come sposa, madre e infine vedova. In un'epoca di faide e

violenza che insanguinavano le valli umbre, Rita compì il suo primo, immenso miracolo umano scegliendo la via sovrumana del perdono dopo l'assassinio del marito, arrivando a chiedere a Dio di accogliere i suoi figli prima che le loro mani potessero macchiarsi di vendetta. Rimasta sola, la sua fede la condusse prepotentemente verso il monastero di Santa Maria Maddalena a Cascia, dove si narra che entrò prodigiosamente in volo, portata dai suoi santi protettori oltre le porte sbarrate che le erano state chiuse per timore delle tensioni sociali. Per quarant'anni, Rita ha abitato il silenzio di quelle mura, diventando l'anima pulsante della città e ricevendo il sigillo supremo del suo legame con Cristo: una spina della corona di Gesù conficcata nella fronte, una piaga d'amore che portò con umiltà estrema per quindici anni. Ma è nel gennaio del 1457, mentre l'inverno stringeva l'Umbria in una morsa di ghiaccio, che il suo nome si legò per sempre al simbolo della rosa: prossima alla morte, Rita chiese un fiore dal suo orto e, contro ogni legge della natura, una **rosa rossa** sbocciò tra la neve, segno che nessuna stagione dell'anima è troppo fredda per la grazia. Questa forza spirituale, nata tra i chiostri e le chiese secolari di Cascia, ha saputo valicare gli oceani, trovando una seconda casa vibrante nelle terre dell'**America Latina**, dove la devozione per la Santa ha assunto proporzioni

monumentali.

A testimonianza di questo legame indissolubile, a Santa Cruz, in Brasile, si erge oggi un colosso di fede che sfida le nuvole: una **statua di Santa Rita** che domina l'orizzonte con i suoi cinquantasei metri d'altezza, risultando ad oggi la statua religiosa più alta del mondo e superando per maestosità persino il Cristo Redentore di Rio de Janeiro. È un paradosso commovente che la santa dell'umiltà, che ha vissuto gran parte della sua vita nella clausura di una piccola cella a Cascia, sia oggi celebrata con l'opera più imponente del pianeta, una presenza che si è fatta conforto universale soprattutto nei giorni più bui della storia recente.

Durante l'emergenza del Covid-19, infatti, Santa Rita è stata in assoluto la santa più invocata al mondo, diventando il porto sicuro per milioni di cuori che nel silenzio dell'isolamento hanno cercato in lei la forza di ricominciare. Dall'umile scoglio di Roccaporena alle vette tecnologiche del Brasile, passando per la Basilica e la storica Chiesa di San Francesco che ne custodiscono l'eredità a Cascia, il messaggio di Rita resta lo stesso: fiorire sempre, trasformando ogni ferita in un profumo capace di avvolgere l'umanità intera.





San Benedetto da Norcia

Una storia di radici, pietre e rinascita

In un'epoca di grandi incertezze, quando le antiche strade romane venivano gradualmente inghiottite dall'erba e le città perdevano la bussola del futuro sotto la pressione delle migrazioni barbariche, un uomo di nome **Benedetto** scelse il silenzio per ritrovare il senso dell'umano, partendo proprio da quel lembo di terra dove l'Appennino si fa preghiera e il vento dei Monti Sibillini racconta storie antiche. Norcia, culla di un'anima che ha segnato profondamente la cultura occidentale, custodisce tra le sue mura il ricordo della casa paterna dove Benedetto, insieme alla sorella Scolastica, assorbì la severità, la tenacia e il pragmatismo tipici della gente di montagna, tratti caratteriali che avrebbero poi dato vita all'equilibrio perfetto della sua esistenza. Dopo aver lasciato gli studi a Roma, deluso dal declino morale della capitale, egli cercò la solitudine tra i boschi di Subiaco prima di fondare a Montecassino una comunità capace di trasformare i secoli bui in un tempo di cultura, agricoltura e stabilità.

Il cuore pulsante di questa rivoluzione fu la **Regola**, un testo legislativo e spirituale di straordinaria modernità, che sostituì

l'ascetismo estremo dei padri del deserto con una misura tutta umana basata sulla discrezione e sull'equilibrio. Il celebre precetto "**Ora et Labora**" (prega e lavora) non era solo un invito alla pietà, ma una rivoluzione sociale: per la prima volta nella storia occidentale, il lavoro manuale — considerato dai nobili romani e dai barbari come un'attività servile — veniva elevato a strumento di santificazione e dignità. La Regola organizzava la giornata del monaco in un'alternanza rigorosa di preghiera corale, lettura meditata (*lectio divina*) e lavoro nei campi o negli scriptoria. Questo codice introdusse inoltre concetti fondamentali per la civiltà moderna, come il valore della vita comunitaria sotto la guida di un Abate eletto, la stabilità della dimora (*stabilitas loci*) che contrastava il vagabondaggio spirituale, e un senso profondo dell'ospitalità, per cui ogni ospite doveva essere accolto "come fosse Cristo in persona".

L'**Ordine dei Benedettini**, nato da questa visione, divenne in breve tempo il motore instancabile dell'Europa. I monasteri si diffusero come una rete capillare, trasformandosi in centri di resistenza culturale

e progresso economico. Mentre il mondo esterno crollava, i benedettini bonificavano paludi, introducevano nuove tecniche di rotazione delle colture, selezionavano vitigni e producevano medicinali nelle loro spezierie. Negli *scriptoria*, i monaci amanuensi ricopiavano con pazienza certosina non solo i testi sacri, ma anche le opere dei grandi autori latini e greci, salvando di fatto il patrimonio dell'antichità classica dalla distruzione totale. È per questa immensa forza civilizzatrice che oggi celebriamo Benedetto come **Patrono d'Europa**, un titolo conferitogli da Paolo VI nel 1964 per onorare colui che, attraverso una rete di abbazie che parlavano un'unica lingua spirituale, creò il primo embrione di unità continentale, mentre la figura di Santa Scolastica restava sullo sfondo come un richiamo costante alla forza silenziosa della pura contemplazione.

Questo legame profondo con le origini è impresso nella pietra stessa di Norcia e nella

sua Basilica, sorta sopra i resti della *domus* romana dei santi gemelli. La chiesa è un luogo che ha conosciuto il dolore indicibile del sisma del 30 ottobre 2016, quando una scossa violenta ne sbriciolò le navate, lasciando in piedi soltanto la splendida facciata gotica, rimasta come un guscio vuoto e miracoloso a proteggere la piazza. In quel vuoto colmo di polvere, la ricostruzione che ha restituito gradualmente il campanile, i tetti e le volte alla città non è solo un complesso lavoro di ingegneria, ma un atto di volontà collettiva che onora l'insegnamento del Santo: l'idea che la stabilità sia una virtù da ricostruire ogni giorno attraverso la pazienza. Ogni pietra che torna oggi al suo posto nel cuore della piazza è un segno concreto di rinascita, la prova che anche quando la terra trema, l'eredità di chi ha saputo tenere accesa la luce della ragione e della dignità rimane solida, permettendo a Norcia e all'Europa intera di rifiorire dalle proprie rovine.





Camerino

Il cuore sospeso tra le nuvole e il silenzio

Esiste un luogo, adagiato sulle creste sinuose dell'Appennino marchigiano, dove il tempo non scorre più in avanti, ma sembra essersi avvolto su se' stesso come un nastro di seta incagliato tra le pietre. **Camerino**, l'antica signoria ducale dei Varano, appare ancora allo sguardo del viaggiatore che sale dalla valle come un miraggio intatto di mattoni rossi e cielo terso, ma la sua maestosità è oggi una verticalità ferita, un'illusione ottica che si scontra con la realtà una volta varcate le soglie del colle. Qui, il silenzio non è una semplice assenza di rumore, è una presenza fisica, densa, che abita i vicoli ciechi dove un tempo risuonavano le voci vibranti degli studenti universitari e il calpestio dei mercanti, e dove oggi l'erba cresce timida e indisturbata tra le fessure dei selciati.

Il cuore pulsante della città è oggi interamente puntellato. È un termine tecnico, freddo, che però tra queste mura assume una sfumatura poetica e tragica al tempo stesso: migliaia di travi di legno e complessi incastri di tubi innocenti cingono i palazzi in un abbraccio metallico, come se l'intero centro storico fosse diventato un immenso paziente in attesa di una guarigione che tarda ad arrivare. Le facciate rinascimentali, le bifore eleganti e i portoni istoriati sono sorretti da questi scheletri esterni, protesi necessarie per impedire che la memoria collettiva si sbricioli definitivamente sotto il peso dell'abbandono.

Eppure, tra le maglie strette della "zona rossa", non si respira la fine, ma un letargo forzato. È una

rinascita lenta, una liturgia di piccoli passi che si scontra quotidianamente con la burocrazia e con la complessità intrinseca di una terra che ha tremato nel profondo. In questo scenario, l'**Università di Camerino** gioca un ruolo centrale e vitale: essa non è solo un'istituzione, ma il vero motore della ricostruzione, agendo come bussola per l'intera comunità che vuole tornare ad abitare il suo nucleo antico. Questa centralità è avvalorata da un segno tangibile di speranza: la recente riapertura del **Rettorato** proprio nel cuore della città alta, un primo fondamentale presidio di ritorno alla normalità. Tuttavia, la linfa vitale che permette a Camerino di restare giovane e vibrante nonostante le ferite continua a scorrere con forza nelle sedi universitarie delocalizzate; campus moderni che, pur trovandosi fuori dalle mura, continuano a richiamare migliaia di giovani da tutta Italia, garantendo quel fermento umano senza il quale la ricostruzione sarebbe solo un recupero di pietre e non di vita.

Passeggiare oggi lungo il perimetro delle mura significa guardare dentro un acquario di storia cristallizzata. Si scorgono gli spazi deserti di **Piazza Cavour**, un tempo salotto della città

e oggi palcoscenico vuoto dove le ombre dei monumenti si allungano su spazi interdetti; si osservano i giganti feriti del **Duomo** e del **Palazzo Ducale**, custodi di una bellezza che attende con pazienza di essere restituita al mondo. Nell'aria si avverte un profumo particolare, un misto di polvere antica, di legna che brucia nei camini delle valli circostanti e di quell'aria purissima di montagna che lava le ferite.

Visitare Camerino in questo momento storico non è un atto di turismo convenzionale, ma un vero e proprio pellegrinaggio civile. Significa riconoscere e onorare il valore della resistenza di un popolo che abita i margini, che continua ad amare le proprie pietre nonostante il tradimento della terra. Questa rinascita, seppur faticosa, è fatta del coraggio degli artigiani che riaprono le loro botteghe in strutture temporanee e della speranza dei cittadini che, guardando le gru svettare contro il tramonto, non vedono un cantiere infinito, ma una promessa di ritorno. Camerino resta lì, sospesa tra il ricordo di ciò che è stata e l'incertezza di ciò che sarà, bellissima nella sua estrema fragilità e pronta a svelare, a chi sa mettersi in ascolto, la melodia dolcissima di una terra che cade, ma non resta a terra.





La dolorosa quiete delle Pietre Vive

Cronache di Terremoti e Rinascite tra l'Aquila, Camerino e Assisi

Il viaggio che si snoda tra i silenzi dell'Appennino, partendo dalle piazze di pietra bianca dell'Aquila per giungere ai colli mistici di Assisi, non è una semplice traversata geografica ma un pellegrinaggio del cuore che attraversa le ferite e le epifanie di una terra vibrante. Si parte dal luogo dove il tempo si fermò nella notte del 6 aprile 2009, all'ombra della Basilica di Collemaggio, dove l'eredità del "Papa del gran rifiuto", Celestino V, sembra oggi rispecchiarsi in una ricostruzione che è ormai splendore manifesto, una rinascita compiuta che ha saputo ricucire il tessuto sociale tra i vicoli tornati a pulsare di vita dopo l'abbraccio mortale del sisma. Lasciandosi alle spalle la città del perdono, le ruote della bicicletta iniziano a mordere l'asfalto verso le terre colpite dalla sequenza sismica del 2016, entrando in un paesaggio dove la distruzione si è fatta più recente e il dolore è ancora un seme che lotta per germogliare nel fango della memoria.

A Leonessa e Cascia, sotto lo sguardo umile e potente di Santa Rita, si percepisce come la devozione popolare sia stata il primo vero mattone della resistenza dopo le scosse del

24 agosto e del 30 ottobre 2016; qui l'energia invisibile della fede tiene in piedi comunità che si rifiutano di scomparire, trasformando il trauma in una muta preghiera di faticosa ripartenza. L'arrivo a Norcia offre poi lo spettacolo commovente della Basilica di San Benedetto che, quasi totalmente rasa al suolo dal terremoto del 30 ottobre 2016, è oggi tornata a mostrare la sua forma, sorgendo dalle proprie macerie come un faro di civiltà e di regola benedettina nel cuore pulsante del cratere. La strada si fa poi riflessione profonda e quasi metafisica nel giungere a Camerino, dove lo scenario muta e la poesia si tinge di una malinconia scabra: qui il centro storico, devastato crudelmente dalle scosse dell'ottobre 2016, è ancora una selva di tubi innocenti e puntellamenti che sorreggono il vuoto, un borgo sospeso nel limbo dell'attesa che attende ancora la propria voce. Proprio in questo tratto il viaggio si fa contemplazione del contrasto: il silenzio assordante e spettrale delle zone rosse di Camerino, dove le impalcature sembrano esoscheletri di un gigante addormentato, stride con il canto di vittoria architettonica delle basiliche già ricostruite, rivelando la doppia faccia della

rinascita, che è al contempo trionfo estetico e faticosa attesa sociale. Se le pietre levigate di Norcia e dell'Aquila parlano di una ferita rimarginata, i legni e i ferri che cingono le mura di Camerino raccontano la nuda vulnerabilità di chi vive ancora in un embrione di futuro, ricordandoci che la rinascita è un processo organico e diseguale, una speranza che necessita di cura estrema per non spezzarsi sotto il peso dell'abbandono.

È una terra scossa, eppure profondamente sacra, dove il sisma ha provato a smembrare l'identità dei luoghi ma ha finito per rivelarne la tempra d'acciaio, unendo nel medesimo destino di polvere i santi e i contadini. Infine, l'approdo ad Assisi si rivela come la profezia luminosa di ciò che sarà: la città di Francesco, che il 26 settembre 1997 conobbe

il medesimo destino di crolli e polvere che minò la stabilità della Basilica Superiore, oggi accoglie il viaggiatore con la sua integrità miracolosamente ritrovata, dimostrando che la bellezza è ontologicamente più forte della fraglia e che l'arte possiede una natura eterna capace di ricomporsi pezzo dopo pezzo. In questo procedere lento tra Abruzzo, Marche e Umbria, il ciclista non attraversa solo rovine ma testimonia una trasformazione del dolore in speranza, pedalando su un suolo che, pur avendo tremato violentemente in quegli anni cruciali, continua a offrire la pace profonda dei suoi protettori e la ferma, eroica certezza di chi, dopo ogni caduta, ha il coraggio di guardare di nuovo verso l'alto per ricostruire non solo le case, ma l'anima stessa del mondo.





Matelica

Città di Enrico Mattei

Il Respiro del Futuro tra le Antiche Mura della Patria del Verdicchio

Matelica non è soltanto una coordinata geografica incastonata tra i rilievi sinuosi dell'Appennino marchigiano; è un sentimento di pietra, una trama di vicoli dove il tempo sembra essersi sedimentato con la stessa pazienza dei fossili nelle sue colline. Quando arrivi in Piazza Enrico Mattei, il cuore pulsante del borgo, capisci subito che qui il respiro della storia non è mai stato un affanno, ma un ritmo costante, scandito dal gorgoglio della fontana ottagonale che riflette la dignità dei palazzi circostanti.

Il legame tra questa terra e il fondatore dell'ENI non è una semplice nota biografica, ma un'anima condivisa: **Mattei** non era solo l'uomo del miracolo economico, era il figlio di queste valli che, pur essendo nato nella vicina Acqualagna, elesse Matelica a sua vera patria, luogo degli affetti più cari e delle radici profonde. Qui visse gli anni cruciali della formazione, quelli in cui il carattere si temprava come il metallo, lavorando giovanissimo nella conceria locale e comprendendo, tra l'odore del cuoio e il sudore della fatica, che il destino dell'Italia doveva passare per il riscatto del lavoro e l'indipendenza energetica. In queste strade, tra il 1919 e gli anni

della sua ascesa fulminea, Mattei non fu solo un imprenditore, ma un sognatore pragmatico che vedeva nel sottosuolo non solo risorse, ma la dignità di un intero popolo da sollevare dopo le rovine della guerra.

Camminando verso il **Museo Piersanti**, tra i bagliori dell'arte sacra e il silenzio dei chiostri, si avverte quella stessa visione verticale e coraggiosa che lo portò a sfidare i cartelli internazionali delle "Sette Sorelle" del petrolio, portando nel mondo la fierezza di una provincia italiana che non si sentiva più periferia. Quel **vino Verdicchio**, oro liquido racchiuso in una bottiglia, è il ritratto della sua stessa tempra: austero all'inizio, profondo e persistente nel finale, un'eccellenza che proprio lui, con lungimiranza, contribuì a valorizzare come simbolo di una terra che sa produrre bellezza e valore.

Matelica ti accoglie con il calore discreto dei suoi musei, con la maestosità del Palazzo Finaguerra e con quella luce particolare che, al tramonto, incendia le facciate e sembra trasformare il paesaggio in un dipinto

rinascimentale, lo stesso paesaggio che lui sorvolava con il suo aereo, cercando sempre con lo sguardo il profilo dei suoi monti prima dell'ultimo, tragico volo. È un luogo di ritorni necessari, dove la modernità di un'Italia che correva verso il futuro si è fermata a riposare all'ombra del campanile, trovando pace tra l'eleganza dell'architettura e la saggezza dei boschi circostanti.

Oggi, il legame indissolubile tra l'uomo e la sua terra trova il suo compimento solenne e commovente nel piccolo cimitero cittadino,

dove Enrico Mattei riposa per sempre nella cappella di famiglia, vegliato dal silenzio delle sue montagne e dall'eterna gratitudine di una comunità che lo sente ancora vivo in ogni progresso. Qui, la sua eredità non è fatta solo di monumenti, ma di un'etica del fare, di un patriottismo moderno e di uno sguardo rivolto sempre al domani, rendendo Matelica un approdo per l'anima, un porto di terra dove la memoria si fa cammino e la grandezza di un uomo si fa casa per tutti.





Fabriano L'officina del Poverello

Il legame secolare tra la Città della Carta e San Francesco

Il legame che unisce Fabriano alla figura di San Francesco d'Assisi è un intreccio secolare che supera la semplice devozione religiosa per farsi storia, urbanistica e identità sociale. Per comprendere appieno questa relazione, bisogna immaginare la **Fabriano del XIII secolo**: una città in piena ebollizione, dove l'arte della carta stava iniziando a rivoluzionare l'economia e dove il fermento dei commerci richiedeva una nuova bussola morale. Francesco, nel suo peregrinare instancabile tra l'Umbria e le Marche, trovò in questo lembo di terra un'accoglienza straordinaria, quasi come se la laboriosità dei fabrianesi fosse già naturalmente predisposta alla sua regola di umiltà e servizio.

Il punto di partenza di questo cammino spirituale è senza dubbio **l'eremo di Valdisasso**, situato nella frazione di Valleremita. Questo luogo, immerso in una natura rigogliosa e quasi selvaggia, divenne per il Poverello d'Assisi un rifugio prediletto. Si racconta che Francesco, affacciandosi dalle alture che dominano la vallata, rimase folgorato dalla somiglianza di quel paesaggio con la sua amata Valle di Spoleto. A

Valdisasso il Santo non portò solo la preghiera, ma un modo nuovo di guardare al mondo: la natura non era più un ostacolo da temere, ma un fratello e una sorella da lodare. Questo misticismo ambientale penetrò profondamente nell'anima dei fabrianesi, che da sempre vivevano simbioticamente con le acque del fiume Giano e con i boschi circostanti per alimentare le proprie officine cartarie.

Con il passare dei decenni, l'influenza francescana si spostò dalle grotte e dagli eremi verso il cuore pulsante delle mura cittadine. La presenza dei **Frați Minori** divenne una colonna portante della vita sociale di Fabriano. La costruzione del monumentale complesso di San Francesco, che un tempo sorgeva dove oggi ammiriamo i portici di Piazza del Podestà, rappresentò per secoli il baricentro non solo religioso, ma anche civile della città. Quella chiesa non era solo un edificio, ma un libro aperto di storia dell'arte e di teologia popolare, dove la borghesia mercantile cercava riscatto e la povera gente trovava conforto. La sua successiva demolizione nell'Ottocento ha lasciato un vuoto

architettonico, ma non ha scalfito la memoria storica di ciò che quel luogo ha rappresentato per la coesione della comunità.

L'impatto del francescanesimo a Fabriano si rifletté con forza inaudita anche nel campo delle **arti figurative**. La città divenne un laboratorio dove il realismo umbro si fuse con l'eleganza del gusto locale. Maestri come **Allegretto Nuzi**, che soggiornò a lungo a Fabriano, portarono nelle loro tavole quella *umanità divina* tipicamente francescana, dipingendo madonne e santi che sembravano respirare la stessa aria dei fedeli. Questa sensibilità artistica preparò il terreno per il genio di **Gentile da Fabriano**, il quale, pur muovendosi nelle corti più sfarzose d'Europa, portò sempre con sé quell'attenzione minuziosa per il dettaglio naturale e quella grazia che affondano le radici proprio nella lezione del Santo d'Assisi.

Non si può poi dimenticare il ruolo del **Terz'Ordine** e delle **Clarisse**, che garantirono la continuità del messaggio di Francesco attraverso i secoli. Le famiglie nobili e artigiane della città fecero a gara per sostenere i monasteri francescani, vedendo in essi un modello di vita autentico in un'epoca di grandi conflitti. Il rapporto

tra la carta e Francesco divenne quasi simbolico: come la carta nasce da stracci umili per diventare supporto della conoscenza e della preghiera, così il messaggio francescano partiva dalla povertà assoluta per elevare l'uomo a vette spirituali altissime.

Oggi, camminando per le strade di Fabriano, il viaggiatore attento può ancora scorgere i segni di questo dialogo mai interrotto. Lo si ritrova nella toponomastica, nei chiostrini silenziosi sopravvissuti al tempo e nella persistenza di tradizioni caritatevoli che risalgono al Medioevo. La *Via di Francesco*, che oggi attraversa questi territori, non è che la riscoperta moderna di un sentiero che i fabrianesi non hanno mai smesso di percorrere. In definitiva, San Francesco ha dato a Fabriano una dignità spirituale che ha saputo bilanciare la sua potenza industriale, insegnando a una città di inventori e operai che la vera ricchezza non risiede nel possesso, ma nella capacità di meravigliarsi di fronte alla bellezza del creato e nella solidarietà verso il prossimo.





L'ombra e la Carezza

Il Lupo di Gubbio come Specchio dell'Anima

Nel silenzio millenario che avvolge le pietre grigie di Gubbio, dove le salite scoscese sembrano dita di calcare protese verso un cielo spesso plumbeo e carico di presagi, la leggenda di **San Francesco** e della fiera smette di essere un semplice racconto devozionale per farsi archetipo universale della condizione umana. Il **lupo** che terrorizzava il borgo medievale, costringendo gli abitanti a vivere come prigionieri dietro le proprie mura, non era soltanto una bestia predatrice dalle fauci aride; era la proiezione tangibile del mostro che abita i sotterranei di ogni coscienza. È quella parte di noi che, affamata di senso e ferita profondamente dall'esclusione, ringhia al mondo intero per non mostrare la propria vulnerabilità e il proprio dolore.

Il lupo diventa così il simbolo vivente del nostro disagio interiore, di quegli istinti primordiali e distruttivi che divampano quando il "dentro" non trova più un canale di comunicazione con il "fuori". È l'ombra junghiana che vaga inquieta fuori dalle mura della nostra consapevolezza, pronta ad azzannare chiunque tenti di avvicinarsi troppo al nucleo delle nostre ferite. In questo scenario metafisico, San

Francesco non agisce come un domatore, né come un guerriero armato di dogmi; egli è un pontefice nel senso più stretto del termine, un costruttore di ponti tra l'io cosciente e l'abisso selvaggio che chiamiamo esilio. La sua figura incarna la forza rivoluzionaria dell'integrazione: Francesco non impugna la spada del giudizio né lo scudo del rifiuto, perché la sua sapienza spirituale gli sussurra che ogni mostro è solo una creatura che ha sofferto troppo a lungo la fame, non solo di cibo, ma di riconoscimento e appartenenza.

Il viaggio del pellegrino a Gubbio diventa quindi una discesa nei luoghi fisici di questa riconciliazione. Il cammino inizia fuori dalle mura, presso la **Chiesa di Santa Maria della Vittorina**. È in questo spazio liminale, dove la città finisce e inizia la selva, che la tradizione colloca l'incontro del 1220. Francesco uscì nudo dalle sicurezze urbane per affrontare l'ignoto. Oggi, sostare davanti al bassorilievo che commemora l'evento significa riflettere sul coraggio necessario per varcare la soglia delle proprie paure. Chiamando "Fratello" la fiera, il Santo compie l'atto supremo di misericordia che dovremmo rivolgere a noi

stessi: smettere di combattere le nostre parti oscure per iniziare a guardarle negli occhi, concedendo loro il diritto di esistere.

Il percorso prosegue poi verso il cuore pulsante del borgo, risalendo fino alla **Chiesa di San Francesco della Pace**, nota anche come Chiesa dei Muratori. Qui la simbologia si fa materia: la chiesa sorge sopra quella che si ritiene fosse la grotta dove il lupo, ormai mansueto, visse per due anni come ospite onorato della comunità. Entrando nella cripta, il visitatore si trova davanti a un mistero archeologico che tocca le corde dell'anima: il sarcofago che nel 1872 rivelò i resti di un grande canide, sepolto con una cura che suggerisce un legame affettivo profondo e inspiegabile. È la prova tangibile che il patto di Gubbio non fu un'imposizione, ma una sineddoche di guarigione collettiva: la città accettò di nutrire il lupo — ovvero di accogliere l'elemento perturbante — e il lupo accettò di proteggere la città, trasformando la

sua ferocia in una guardia fedele.

Poco distante, la maestosa **Chiesa di San Francesco**, sorta sulla dimora della famiglia Spadalonga che per prima accolse il Santo dopo la sua rinuncia ai beni, chiude il cerchio del viaggio. Qui, tra affreschi e silenzi conventuali, si comprende che il disagio, se ascoltato e non respinto, perde la sua carica velenosa per trasformarsi in forza vitale. Visitare Gubbio significa allora ripercorrere il sentiero che porta alla pacificazione con i nostri demoni personali. Significa capire che il mostro smette di essere tale nel momento esatto in cui riceve una carezza data con la nuda mano della verità. La città non custodisce solo le memorie di un animale leggendario, ma l'invito perenne a non temere la nostra "selva oscura", perché è proprio lì, nel punto di massimo attrito con ciò che ci spaventa, che risiede la chiave per la nostra pace più autentica e luminosa.





Perugia

Intreccio di civiltà, invito alla Bellezza

Eremo colto di Arti e di Pensiero, di ingegnerie antiche e di futuro

Perugia non è una città che si attraversa, è un'ascesa dell'anima che sfida la gravità, un intricato ricamo di travertino e mattoni che si arrampica vertiginosamente verso il cielo umbro, svelandosi attraverso l'ardita ingegneria del *Minimetrò*, che come una saetta d'argento sorvola i tetti e le valli per condurre il viaggiatore nel cuore dell'acropoli. È un labirinto di civiltà sovrapposte, dove l'eco profonda del popolo dei vaticini risuona ancora tra le ciclopiche pietre dell'**Arco di Augusto**, porta monumentale che da oltre duemila anni regge il peso della storia con immutato vigore, e nei silenzi millenari del **Pozzo Etrusco**, prodigio di ingegneria idraulica che sprofonda nell'oscurità per attingere ai segreti della terra.

Questo dialogo costante tra le viscere e la luce prosegue nella magnetica **Rocca Paolina**, una città sotterranea e fantasma nata sulle rovine delle dimore dei Baglioni, dove il tempo è rimasto prigioniero di volte medievali e strade sommerse, un luogo metafisico che funge da soglia prima di riemergere nell'abbagliante nobiltà di **Piazza IV Novembre**. Qui, la **Fontana Maggiore**, capolavoro scultoreo di Nicola e Giovanni Pisano, narra nel marmo il ciclo dei mesi e delle arti, specchiandosi nelle vetrate della **Cattedrale di San Lorenzo** e nelle bifore dell'imponente **Palazzo dei Priori**, simbolo dell'orgoglio comunale e custode di tesori inestimabili come il **Collegio del Cambio**, dove il **Perugino** ha dipinto un'armonia

celeste di santi e filosofi, e il **Collegio della Mercanzia**, prezioso scrigno di legni intarsiati che profuma di antichi commerci. Mentre la **Galleria Nazionale dell'Umbria**, nel suo splendore accademico, rappresenta l'apice della perfezione rinascimentale e della sacralità pittorica, il suo contrappunto necessario e vibrante pulsa a poca distanza, nel **Museo Civico di Palazzo della Penna**.

In questo spazio di rigenerazione, la staticità del passato si frantuma nelle visioni della **Galleria d'Arte Moderna e Contemporanea**: tra le sale settecentesche, le aeropitture futuriste di **Gerardo Dottori** trasformano i colli umbri e le acque del Trasimeno in onde dinamiche di colore puro, proiettando la vallata verso la velocità del secolo breve, mentre le enigmatiche lavagne di **Joseph Beuys** e le opere di **Alberto Burri** tracciano nuovi percorsi concettuali, dimostrando che Perugia è un organismo vivente che metabolizza la storia per nutrire l'avanguardia. L'anima della città vibra di questa tensione perenne che esplose ogni estate nelle note blu di **Umbria Jazz**, quando le pietre di **Corso Vannucci** e le gradinate del **Duomo** diventano un palcoscenico globale

e il respiro dei sassofoni si fonde con il vento che soffia tra le torri medievali, trasformando l'acropoli in una New Orleans di pietra; o ancora si addolcisce nell'abbraccio goloso di **Eurochocolate**, quando l'aria stessa si fa densa dell'aroma del cacao e la città si scioglie nella fragranza dei suoi iconici **Baci artigianali**.

È un viaggio che tocca la solennità monastica dell'**Abbazia di San Pietro**, con il suo campanile che svetta come un indice puntato verso l'infinito, e la mistica, antichissima geometria a pianta centrale del **Tempio di Sant'Angelo**, per poi perdersi nel fascino sospeso di **Via delle Volte**, dove il buio e la luce giocano a rincorrersi.

Ogni affaccio panoramico, dai **Giardini Carducci** al **Viale Indipendenza**, è una finestra aperta su un quadro vivente dove il Medioevo, il Rinascimento e le audacie del domani convivono in un equilibrio perfetto: Perugia è una città di vento, di pensiero e di contrasti, un eremo colto e segreto che invita a perdersi nel mistero di una bellezza che non smette mai di elevare lo sguardo oltre l'orizzonte.





La galleria nazionale dell'Umbria

Un Viaggio Lungo Ottocento Anni nella Storia dell'Arte

La **Galleria Nazionale dell'Umbria** non è soltanto un museo, ma il cuore pulsante dell'identità artistica dell'Italia centrale. Situata nei piani superiori di *Palazzo dei Priori* a Perugia, uno dei massimi esempi di architettura civile gotica in Italia, la Galleria rappresenta un viaggio ininterrotto attraverso otto secoli di bellezza, ingegno e devozione. Il contenitore stesso, con le sue sale monumentali, le alte volte a crociera e le bifore che si aprono sul cuore medievale della città, costituisce una parte integrante dell'esperienza di visita, fondendo indissolubilmente l'opera d'arte con lo spazio storico per cui spesso è stata concepita.

Le origini della collezione risalgono alla seconda metà del XVI secolo dalla volontà dell'*Accademia del Disegno di Perugia* di preservare il patrimonio locale dal XIII al XIX secolo, ma è con le soppressioni napoleoniche e post-unitarie che il nucleo si è arricchito in modo esponenziale. Oggi nei suoi archivi conserva più di 3000 opere di cui 500 esposte: dipinti, sculture, ceramiche, tessuti antichi e oreficerie distribuiti in 40 sale, una torre e una cappella organizzate secondo un criterio cronologico che permette di seguire il filo rosso della pittura umbra dalle origini fino all'Ottocento. Il visitatore viene accolto dalle prime testimonianze

scultoree e pittoriche del *Duecento* e *Trecento*, dove spiccano i nomi di **Nicola** e **Giovanni Pisano**, con i frammenti legati alla *Fontana Maggiore*, e le maestose *croci sagomate* che segnano il passaggio verso una nuova sensibilità drammatica e umana.

Proseguendo nel cammino, ci si immerge nel *Tardo Gotico*, un'esplosione di ori, dettagli floreali e raffinatezze cortesi. Qui, opere di *Gentile da Fabriano* e di *Ottaviano Nelli* testimoniano la ricchezza delle committenze perugine, capaci di attrarre i più grandi talenti dell'epoca. Ma è con l'arrivo del *Rinascimento* che la Galleria svela i suoi tesori più preziosi. La presenza di **Beato Angelico**, con il monumentale *Polittico Guidalotti*, e di **Piero della Francesca**, con il *Polittico di Sant'Antonio*, segna il punto di incontro tra la luce mistica toscana e il rigore prospettico che avrebbe cambiato per sempre il volto dell'arte occidentale. Questi capolavori non sono solo oggetti di ammirazione, ma testimonianze vive di un'epoca in cui Perugia era un crocevia fondamentale per le rotte artistiche europee.

Il vero protagonista delle sale è però **Pietro Perugino**, il "*divin pittore*". La Galleria ne conserva la più importante collezione al mondo, permettendo di analizzare l'intera parabola creativa del maestro

che fu guida di **Raffaello**. Dalle opere giovanili, ancora legate alla lezione del **Verrocchio**, fino alle grandi macchine d'altare della maturità come la *Pala di San Domenico*, il **Perugino** incarna l'ideale di equilibrio, armonia e grazia che definisce il paesaggio umbro trasposto su tela. Accanto a lui, il **Pinturicchio** aggiunge note di sfarzo decorativo e narrazione vivace, completando un panorama che rende questa istituzione unica nel suo genere.

Il recente e ambizioso riallestimento, inaugurato nel 2022, ha proiettato la Galleria nel futuro. Grazie a un sapiente uso della tecnologia, con sistemi di illuminazione dinamica che si adattano alle variazioni della luce naturale e apparati multimediali discreti ma efficaci, le opere sembrano riprendere vita. Le sale dedicate al *Seicento* e al *Settecento*, con i lavori di **Orazio Gentileschi**, **Pietro da Cortona** e **Gian Lorenzo Bernini**, mostrano come la tradizione umbra abbia saputo dialogare con il barocco e le correnti internazionali, mantenendo sempre una propria specificità narrativa e cromatica.

Inoltre ai dipinti e alle sculture, il museo valorizza le cosiddette "*arti minori*": preziosi tessuti delle

"*tovaglie perugine*", *oreficerie sacre* e *avori* che documentano la straordinaria perizia delle botteghe artigiane locali. Ogni vetrina racconta una storia di eccellenza manifatturiera che ha sostenuto l'economia e il prestigio della città per secoli. La Galleria è anche un centro attivo di restauro e ricerca, dove moderne tecniche di analisi scientifica permettono di riscoprire i segreti delle tecniche esecutive degli antichi maestri, garantendo che questo immenso patrimonio possa essere tramandato intatto alle generazioni future.

Visitare la Galleria Nazionale dell'Umbria oggi significa dunque compiere un atto di riscoperta delle radici profonde di un territorio che ha fatto dell'estetica una forma di etica. È un luogo di pace e riflessione, sospeso sopra il fermento del corso cittadino, dove il silenzio delle sale invita alla contemplazione pura. In questo spazio, la storia non è un concetto astratto, ma una presenza tangibile che si manifesta nel colore di una veste, nello sguardo di una Madonna o nella perfezione geometrica di un'architettura dipinta, confermando Perugia come una delle capitali imprescindibili dell'arte mondiale.





Quando anche lo sport diventa scelta

Storie di Rinuncia e di Coraggio controcorrente

Ci sono atleti che hanno rinunciato alla comodità del silenzio per difendere diritti, dignità e coerenza, pagando spesso un prezzo altissimo. Uno è **Gino Bartali** (ne parliamo in altra pagina) che ha messo in gioco la propria vita per salvare decine di ebrei dalle leggi razziali e dalla cieca brutalità della guerra. Ma la storia dello sport è costellata di esempi come il suo.

In genere, lo sport ama raccontarsi come neutrale, separato dalla storia e dalla politica. Ma ogni tanto qualcuno rompe l'equilibrio, si espone, decide che una gara, un podio o una convocazione non valgono più della propria coscienza. E allora lo sport diventa gesto, simbolo, presa di posizione.

Nel 1967 **Kathrine Switzer** forzò una porta che sembrava chiusa per sempre. Per correre la maratona di Boston si iscrisse con le sole iniziali del nome, "K.V. Switzer", ottenendo il pettorale 261. Quando gli organizzatori si accorsero che era una donna, tentarono fisicamente di fermarla. Lei resistette, aiutata dal fidanzato, e concluse la gara. Quel numero, quel corpo in corsa e quelle immagini fecero il giro del mondo.

La sua maratona non fu riconosciuta, ma cambiò la storia: nel 1972 Boston aprì finalmente alle donne. Da allora Switzer ha dedicato la vita a promuovere la corsa femminile nel mondo.

Un anno dopo, nel 1968, a Città del Messico, il silenzio parlò ancora più forte. **Tommie Smith** e **John Carlos** salirono sul podio dei 200 metri olimpici e, durante l'inno statunitense, alzarono il pugno guantato di nero. Piedi scalzi, testa bassa, un gesto semplice e potentissimo contro il razzismo. Accanto a loro c'era anche **Peter Norman**, australiano e bianco, che indossava il simbolo del Progetto Olimpico per i Diritti Umani. Pagò anche lui: **Smith** e **Carlos** vennero espulsi dal team USA, **Norman** fu emarginato in patria e ignorato per anni. Il tempo, però, ha rimesso le cose al loro posto.

Molto prima, nel cuore dell'Italia fascista, **Bruno Neri** aveva fatto una scelta simile, ma ancora più solitaria. Nel 1931, durante l'inaugurazione dello stadio di Firenze, tutti i giocatori fecero il saluto romano. Tutti tranne lui. **Bruno Neri**, centrocampista colto e anticonformista, lasciò le braccia lungo i fianchi. Non disse nulla,

ma disse tutto. Anni dopo scelse anche la Resistenza armata: divenne partigiano con il nome di battaglia "Berni" e fu ucciso dai nazisti nel 1944. Aveva 33 anni. Oggi il suo nome resta inciso su lapidi, stadi e nella memoria di chi crede che lo sport non sia mai solo sport.

Nel 1978, in Argentina, **Jorge Carrascosa** fece un altro tipo di rinuncia. Capitano dell'Albiceleste, uomo chiave dell'Huracán di **Menotti**, lasciò la nazionale alla vigilia del Mondiale giocato in casa. Non volle essere il volto di un torneo usato come vetrina dalla dittatura di Videla. Rinunciò a una possibile Coppa del Mondo per restare fedele ai propri valori. Sparì in silenzio, senza proclami, senza tornare indietro.

E poi c'è chi ha scelto la via della gentilezza. **Mohammed Ali**, che da ragazzo era stato vittima di bullismo, non dimenticò mai cosa significasse sentirsi piccoli e soli. Quando seppe della storia di Patrick, un bambino preso di mira dai compagni, lo incontrò e lo "sfidò" in un incontro di boxe. Perse apposta, per far vincere il bambino. Per fargli capire che era forte, che non doveva aver paura. Un gesto semplice, ma enorme.

Sono storie diverse, lontane nel tempo e nello spazio. Ma hanno tutte un filo comune: la scelta, netta e potente, simile a quella di Francesco d'Assisi. In un mondo che chiede spesso di adeguarsi, questi atleti hanno deciso di no. E forse è proprio lì, in quel no, che lo sport ha mostrato il suo volto migliore.





Chiara d'Assisi

Il Vangelo vissuto nel Giardino segreto

La storia della Chiesa non si tesse solo con il clamore dei predicatori erranti, ma fiorisce anche nel silenzio dell'anima. **Chiara Scifi** (1193-1253), discepola e sorella spirituale di San Francesco, non corse per le strade, ma si fece guerriera di Dio nel cuore immobile della **clausura**. La sua figura è il sigillo femminile del carisma francescano, un'epopea di **povertà** vissuta non nell'azione apostolica, ma nella radicalità della vita contemplativa, rendendola una delle donne più rivoluzionarie del Medioevo.

Nata da una nobile famiglia assisiata, la sua giovinezza fu un drappo di privilegi mondani, presto squarciato dalla potenza della chiamata di Francesco. A diciotto anni, nella sacra notte della Domenica delle Palme del 1212, Chiara fuggì dalla casa paterna. Fu lì che Francesco segnò l'aurora del Secondo Ordine Francescano, l'Ordine delle Povere Dame (poi **Clarisse**). La forza di questa conversione fu tale che presto fu raggiunta dalla sorella Agnese, e in seguito dalla madre Ortolana e da altre donne nobili, creando un vero e proprio "esodo" spirituale.

Il primo convento prese dimora presso la piccola chiesa di San Damiano. Se l'uomo scelse l'itineranza, la donna scelse la stabilità, trasformando la clausura in un Giardino Segreto dove l'incenso della preghiera ascendeva per la Chiesa. Da San Damiano, Chiara guidò la comunità con una saggezza che le valse il titolo di Mater (Madre).

Il cuore teologico della vita di Chiara, ciò che la unisce in maniera indissolubile e luminosa al suo fratello spirituale Francesco, fu l'amore assoluto per la Povertà. Per entrambi, la *minoritas* era l'essenza stessa del Vangelo e la sposa mistica. Chiara elevò questo ideale a forma mistica di esistenza. La sua lotta più strenua fu per ottenere il **Privilegio della Povertà** (*Privilegium Paupertatis*). Contro papi e cardinali, Chiara combatté per quarant'anni affinché fosse riconosciuto il diritto di non possedere assolutamente nulla, vivendo un'esistenza interamente fidata alla Provvidenza.

La sua opera più alta fu la **Regola di Santa Chiara** (nota come *Forma Vitae*). Fu approvata da Papa Innocenzo IV soltanto due giorni prima del suo transito nel 1253, consacrandosi

come la prima Regola monastica scritta da una donna nella storia della Chiesa destinata a un Ordine femminile. La sua essenza era l'imitazione di Cristo povero e umile.

Il lascito spirituale di Chiara non si limitò alla Regola. Nelle sue quattro Lettere a Sant'Agnes di Praga, ella sviluppò la sua profonda mistica, definendo Cristo come lo **"Specchio dell'Assoluto"**. Questa mistica dello Sposo Crocifisso divenne l'identità più profonda delle Clarisse. Un episodio celebre fu il miracolo in cui, invocando il **Santissimo Sacramento**, riuscì a respingere l'attacco dei Saraceni al convento di San Damiano.

L'Eredità Moltiplicata di Chiara si diffuse rapidamente in tutta Europa. Le Clarisse divennero un fenomeno spirituale potentissimo, ma nel corso dei secoli, la tensione tra l'ideale radicale della Povertà e le necessità pratiche portò a inevitabili

ramificazioni. Ancora oggi, l'Ordine è diviso in diversi rami che vivono la Regola con vari gradi di rigore, tra cui le Clarisse Urbaniste, le Clarisse Cappuccine e le Clarisse Colettine. Attualmente, l'Ordine continua la sua missione contemplativa. L'Ordine delle **Clarisse** rimane una presenza globale e fondamentale nella Chiesa, con migliaia di monache in oltre 70 Paesi, particolarmente vivo e in crescita in Asia e America Latina. La loro vita è un Vangelo vivo sussurrato nel silenzio, una preghiera ininterrotta che, come una sentinella immobile, sorregge l'intero corpo della Chiesa.

Chiara d'Assisi non è un ricordo pio, ma la forza che spinge ogni donna e ogni uomo a scoprire la gioia nella rinuncia, e a fare del silenzio il luogo di un'intima, poetica, e assoluta rivoluzione spirituale.





Il respiro dell'eternità:

La preghiera nella storia dei Santi e nell'eco dei giorni nostri

La **preghiera** non è solo un atto di fede; è l'álito primordiale dell'anima, il sussurro che da millenni tesse la storia intima dell'uomo con l'Assoluto. La sua eco si perde nella notte dei tempi, coeva alla nascita della coscienza stessa, quando l'umanità si trovò esposta alla grandezza incomprensibile del cosmo.

Nella sua genesi più antica, la preghiera nasceva come un patto, un'arte di sopravvivenza. L'uomo primordiale, di fronte alla potenza ciclica della natura, sollevava lo sguardo e le mani in un atto propiziatorio. Era un'invocazione per assicurare la fertilità, una formula magica per governare l'ignoto, una richiesta di controllo sul destino. Questa funzione, dominata dal principio del *do ut des* (io do affinché tu dia), mutò radicalmente con le grandi rivelazioni. Nelle tradizioni monoteistiche, Dio smette di essere solo una forza e diventa una persona che si rivela, chiedendo non offerte cieche, ma un **Dialogo** basato sul **Patto** e sulla memoria. La preghiera si carica così di significato storico, legandosi alla gratitudine per la salvezza e alla tensione verso la promessa.

Ed è proprio in questo solco, dove la preghiera si fa relazione filiale e ricerca del Regno, che fioriscono le esperienze estreme dei santi, plasmando la spiritualità medievale.

Per **Francesco d'Assisi**, la preghiera era l'espansione di un cuore che non conosceva confini. La sua non fu una preghiera di dottrina o di ritualismo formale, ma di gioia assoluta. Era la lode ininterrotta che si faceva canto, una sinfonia spirituale che risuonava nel **Cantico delle Creature**, dove Frate Sole e Sora Acqua venivano chiamati a condividere l'adorazione. La sua preghiera era dunque fraternità cosmica, un'immersione totale nel creato come riflesso del Creatore, rendendo ogni passo itinerante e ogni gesto di cura verso i malati un atto di adorazione. Francesco incarnò la *Oratio Laudis* (la Preghiera di Lode).

Un differente sentiero scelse **Pietro da Morrone**, divenuto per breve tempo Papa **Celestino V**. Per lui, la preghiera era sinonimo di **solitudine** e assoluto, una fuga dal fragore del mondo (*fuga mundi*) necessaria per preservare l'integrità dell'anima. Nei suoi eremi della Maiella, la preghiera si fece

contemplazione pura, un'estasi meditativa. Il suo gesto profondo del **Grande Rifiuto** non fu debolezza, ma l'estremo atto di preghiera: l'anima che sceglie la semplicità del colloquio divino piuttosto che il peso paralizzante del potere temporale. La sua vita fu un inno alla **Preghiera Eremitica**, dove la *vacatio* dagli affari del mondo era il presupposto per il *vacare Deo* (dedicarsi a Dio).

Accanto a Francesco, nel Giardino Segreto di San Damiano, **Chiara d'Assisi** visse la preghiera come una potenza immobile. La sua non fu fuga fisica, ma clausura scelta, il muro che diviene scudo. Per Chiara, la preghiera era una profonda meditazione su Cristo, chiamato lo "**Specchio dell'Assoluto**". Nelle sue quattro *Lettere a Sant'Agnese di Praga*, insegnò alle sorelle che l'anima, contemplando il Crocifisso, si trasforma per riflettere l'immagine del Povero. La sua fede, nutrita dal silenzio orante, raggiunse un culmine nella devozione al Santissimo Sacramento, dimostrando con il miracolo di

San Damiano che la preghiera più intima ha il potere di difendere la comunità, trasformando la debolezza femminile in forza spirituale. La sua eredità fu la **Preghiera Contemplativa e Riparatrice**.

Dai canti nelle selve alle austere pareti dell'eremo, fino al silenzio operoso del monastero, questa ricca eredità si proietta sui **giorni nostri**. Nell'era della connessione incessante e del rumore digitale, dove il tempo è frammentato e l'attenzione dispersa, la preghiera conserva il suo valore simbolico più alto: l'atto di **fermarsi**. Essa è l'ultima resistenza alla dispersione, il richiamo a creare un eremo interiore, non più su una montagna, ma nel cuore pulsante delle metropoli. Oggi, la preghiera è l'unica via per ritrovare l'autenticità in un mondo dominato dal clamore e dall'accumulo, trasformandosi da obbligo a necessità vitale. È l'eterno invito a spogliare l'anima dal superfluo per farla risuonare con il Respiro dell'Eternità.





L'Architetto della Luce

Giotto e il Verbo dipinto tra le Ombre di Assisi

Il respiro di Assisi si avverte prima ancora di varcare la soglia della Basilica Superiore, ma è dentro quelle mura, dove la pietra si fa seta e il colore si fa preghiera, che l'anima trova il suo vero approdo, immergendosi in quel poema visivo che Giotto di Bondone scrisse per narrare l'anima di Francesco. Camminare lungo la navata centrale significa sfogliare un codice miniato monumentale, un'epopea di ventotto riquadri che ha cambiato per sempre il modo in cui l'uomo vede se stesso e il divino, poiché qui Giotto compì l'atto rivoluzionario di riportare il sacro sulla terra, donandogli gravità, lacrime e una profondità che prima di lui era ignota all'arte occidentale. Il giovane maestro fiorentino, chiamato a celebrare il Santo che parlava al creato, comprese che per raccontare una vita così radicale occorreva un linguaggio nuovo, un "volgare" della pittura che abbandonasse l'astrazione gelida dell'oro bizantino per abbracciare l'azzurro vibrante dei cieli umbri e il peso reale dei corpi.

Entrando nel ciclo, si viene accolti dal giovane Francesco che calpesta il mantello steso da un uomo semplice: è l'inizio di un viaggio in cui ogni scena è una finestra spalancata su

un mondo tangibile, fatto di borghi medievali arroccati, di rocce scheggiate e di stanze prospettive dove l'aria sembra circolare realmente tra le figure. Il momento dello Spoglio, dove Francesco restituisce gli abiti al padre sotto lo sguardo attonito della folla, non è solo un evento storico ma un dramma psicologico in cui Giotto dipinge il contrasto tra l'ira terrena del genitore e la nudità radiosa del figlio, protetto dal mantello del Vescovo come da uno scudo di grazia. Si prosegue poi verso il Sogno di Innocenzo III, dove la Chiesa, rappresentata come il Laterano che vacilla, viene sorretta dalla spalla robusta di un piccolo frate, un'immagine di una potenza politica e spirituale dirompente che Giotto rende con una solidità architettonica quasi scultorea. Non si può attraversare questa navata senza fermarsi davanti alla Predica agli uccelli, forse la scena più iconica dell'intero ciclo, dove l'azzurrite del fondo — purtroppo degradata dal tempo ma ancora capace di evocare l'infinito — accoglie il dialogo silenzioso tra il Santo chinato e le piccole creature pennute, in un elogio della fraternità universale che abbraccia ogni filo d'erba.

La narrazione di Giotto si fa poi più densa e drammatica man mano che ci si avvicina al mistero della sofferenza e della gloria: nel Presepe di Greccio la scena si popola di una tenerezza quotidiana, con i frati che cantano e la mangiatoia che diventa altare, mentre nell'Istituzione della Regola la solennità dei gesti sottolinea la nascita di un ordine che avrebbe cambiato la storia. Verso la fine del percorso, il pennello di Giotto tocca vertici di commozione assoluta con il Pianto delle Clarisse, dove il dolore sul volto delle compagne di Chiara non è più una maschera rituale ma uno strazio umano, sincero, che scuote le spalle dei personaggi dipinti. E infine le Stimmate sulla Verna, dove il corpo di Francesco diventa lo specchio della Passione di Cristo, segnato da raggi di luce che sono lame d'amore, in un paesaggio roccioso che

sembra farsi carne insieme al Santo. Questo articolo di fede e di bellezza ci ricorda che Giotto non fu solo il pittore del Papa o dei frati, ma il regista di un'umanità nuova, colui che seppe tradurre l'ideale francescano di povertà e letizia nella ricchezza inesauribile delle espressioni del volto e nella dignità di un gesto semplice.

Visitare la Basilica Superiore non è dunque una semplice esperienza estetica, ma un pellegrinaggio dentro la nostra stessa natura, guidati dalla mano di un artista che ha saputo vedere Dio nel riflesso di un ruscello e la santità nel calore di un abbraccio fraterno, lasciandoci in eredità una luce che, nonostante i secoli e i terremoti, continua a risplendere di una giovinezza eterna.





Nacque al mondo un sole

Dante, Francesco e Giotto nella bellezza eterna e divina

"San Francesco è un sole che illuminò la terra con la sua santa vita": così Dante nella Divina Commedia al Canto XI, verso 50, del Paradiso.

Guidato da Beatrice e attraverso le parole di San Tommaso il Sommo Poeta viene affascinato dalla narrazione della vita dei due principi inviati sulla terra dalla Divina Provvidenza per riportare la Chiesa nella retta via: San Domenico, colto e zelante predicatore, e San Francesco, il *poverello di Assisi*, così *"ardente di carità come un Serafino"*. Per loro si esprime con parole e versi di grandissima ammirazione e riconoscenza: due giganti della Fede Cristiana accorsi a puntellare le malferme strutture terrene della Chiesa dopo circa 1200 anni dalla venuta di Cristo che la istruì, ricorda il Poeta nell'avviarsi alla presentazione delle loro vite e delle loro opere.

Non è un caso che questo incontro avvenga alla vigilia dell'incontro più atteso da Dante, quello con Dio, dunque non è del tutto casuale la similitudine tra l'illuminazione solare attribuita a Francesco e l'infinita Luce Divina.

"Nacque al mondo un sole"...ad *"Ascesi"* (Assisi, nell'italiano antico) che portò luce con la sua santa vita ed i suoi frati minori, dall'Occidente al lontano Oriente. L'episodio è inserito tra gli 89 versi che mirabilmente sintetizzano la vita di San Francesco, fino alla morte che per sua stessa volontà fu poverissima ed essenziale: *"...e al suo corpo non volse altra bara"* all'infuori di Sorella Povertà, che ai suoi frati minori *"comandò che l'amassero a fede"*.

Ma tutta la vita di Francesco d'Assisi è mirabile e Dante ce la racconta ed esalta. A partire dagli anni giovanili, quando *"non era ancora molto lontan dall'orto ch'el cominciò a far sentir la terra della sua grande virtude"*; vale a dire che il giovane Francesco non era ancora lontano dalla casa paterna (dall'*orto*) che cominciò ad avvicinarsi ai bisognosi. E più avanti: vendette parte dei beni di famiglia per aiutare i poveri e, infine, si spogliò dei vestiti davanti al padre stesso e al Vescovo (*"...dinanzi alla sua spiritual corte et coram padre"*) per abbracciare ed amare per sempre la povertà, fino alla morte. Situazione di vita che Dante personi-

fica nella stessa sofferenza e dolore vissuti da Gesù sulla croce e dalla Madonna ai suoi piedi sul Golgota (*"...dove Maria rimase giuso, ella con Cristo pianse in su la croce"*).

Anche i primi seguaci di Francesco trovano spazio nel racconto di Dante, come Bernardo di Quintavalle, il primo (*"...l venerabile Bernardo si scalzò prima e dietro a tanta pace corse"*). La prima approvazione della *Regola Francescana* da parte di Papa Innocenzo III (*"...sua dura intenzione ad Innocenzo aperse, e da lui ebbe primo sigillo a sua religione"*). L'incontro con il Sultano d'Egitto e le stimolate ricevute sulle rocce della Verna (*"...nel crudo sasso intra il Tevere e l'Arno da Cristo prese l'ultimo sigillo, che le sue membra due anni portarno"*). Fino al *premio divino* concessogli da Dio per aver riportato la pace tra gli uomini e l'armonia del Creato facendosi piccolo, minore in senso evangelico (*"...mercede ch'el meritò nel suo farsi pusillo"*).

Così profonda e intensa fu dunque la glorificazione da parte di Dante, che Giotto sopra l'altar maggiore della Basilica inferiore dedicata a San Francesco in Assisi, nelle vele che compongono la crociera, dove sono dipinte le allegorie delle Virtù francescane dell'*Obbedienza*, della *Povertà* e della *Castità*, ritrasse anche Dante! Infatti, nell'interpretazione artistica la *Castità* viene impersonata da una giovane vergine, coperta dal *soggòlo* (velo) in preghiera nell'intimità della propria cella,



arroccata in un castello. A guardia si trovano la *Purezza* (*Munditia*) e la *Fortezza* (*Fortitudo*), protagoniste delle vicende che si svolgono all'esterno del castello: il battesimo purificatore di un giovane atteso dagli angeli che gli porgono un saio, protetto da una schiera di Santi guerrieri armati di flagello. Nella parte inferiore sinistra San Francesco tende la mano a tre figure: una clarissa, un frate e un laico (Dante, appunto!). Nella parte opposta la *Passione* (*Ardor*) infiammata, l'*Amore*, cupido bendato e cacciatore, e l'*Immundizia* cadono nell'abisso sotto i colpi del flagello della *Penitenza* e del pensiero della nera e scheletrica *morte*.

Una presenza che non deve stupire quella del Poeta fiorentino in un contesto così importante e significativo. Infatti, fu chiaro fin da subito come Francesco avesse dato inizio, con la sua vita e le sue continue esortazioni alla conversione di tutti gli uomini, a un movimento spirituale impersonato non solo da frati e suore, ma anche da *"laici"* passato poi alla storia come *Terzo Ordine Francescano*. Il santo è dunque dipinto nell'atteggiamento di porgere la mano e accogliere tutti i membri della grande famiglia francescana: le donne e gli uomini che ad essa si consacrano, ma anche i laici che ambiscono a chiedono di praticare una spiritualità più ardente, che la grazia e l'arte di Giotto impersona proprio nelle sembianze e nel pensiero di Dante Alighieri.



L'orma del poverello al di là dell'Oceano

Il Destino nel nome di San Francisco in California

La nebbia che danza attorno alle campate d'acciaio del Golden Gate non è solo un fenomeno meteorologico, ma un velo che avvolge una storia di devozione profonda e viscerale. Esiste un filo di seta e polvere che collega le pietre arse dal sole di Assisi alle colline scoscese della California, un legame che affonda le sue radici nel 1776, l'anno in cui il destino di una metropoli moderna si incrociò con l'eredità spirituale del "Poverello".

Il nome della città non è una coincidenza cartografica, ma il risultato di un disegno politico e mistico della Corona di Spagna. Fu **Padre Junípero Serra**, l'instancabile frate maiorchino e coordinatore del sistema delle missioni californiane, a voler consacrare questo lembo estremo di mondo a **San Francesco d'Assisi**. Egli affidò ai suoi confratelli, Francisco Palóu e Pedro Benito Cambón, il compito di piantare la croce dell'ordine lì dove il Pacifico ruggisce contro la baia. La spedizione di Juan Bautista de Anza scelse un sito riparato, vicino a un ruscello che i frati chiamarono *Arroyo de Nuestra Señora de los Dolores*, dando vita a quella che oggi è il cuore storico e religioso

della città: la Missione San Francisco de Asís.

Mentre l'Europa era distratta dai tumulti delle rivoluzioni, in questo avamposto remoto i frati edificarono un miracolo di ingegneria povera che sfida il tempo. Le mura di Mission Dolores, completate nel 1791, sono un inno alla resilienza: costruite con migliaia di mattoni di adobe — un impasto di fango e paglia essiccato al sole — raggiungono uno spessore di oltre un metro e mezzo. Questa densità ancestrale ha permesso alla struttura di assorbire le scosse dei grandi terremoti, come quello devastante del 1906, che rase al suolo i grattacieli moderni ma lasciò intatto il cuore di fango e preghiera della missione.

Varcando la soglia della cappella, il tempo sembra dilatarsi. Lo sguardo viene rapito da un soffitto che è un ponte visivo tra due mondi: le massicce travi di sequoia locale sono ancora assicurate con strisce di cuoio grezzo, decorate dai nativi Ohlone con motivi geometrici in pigmenti vegetali rossi e grigi. Qui, l'oro degli altari barocchi giunti dal Messico convive con la semplicità francescana

e l'arte indigena, creando una sinfonia visiva che racconta l'incontro, spesso difficile ma indissolubile, tra il Vecchio e il Nuovo Mondo.

Il legame con il Santo umbro, tuttavia, non si esaurisce nelle mura di adobe. Esso permea l'identità stessa di San Francisco, una città che ha fatto della tolleranza e dell'amore per il "creato" la propria bandiera. Il misticismo di Francesco, che chiamava fratelli il lupo e la luna, rivive nella sensibilità ecologista dei boschi di sequoie che circondano la baia e nello spirito anticonformista dei poeti della Beat Generation che a North Beach, la "Little Italy" della città, hanno cercato una nuova forma di spiritualità. Proprio a North Beach sorge la **Porziuncola d'America**, una replica

esatta della cappellina di Assisi, dove il silenzio profuma di ginestra anche nel cuore del traffico americano.

San Francisco è, in definitiva, una città-santuario che ha saputo risorgere dalle proprie ceneri come una fenice, mantenendo viva la promessa del suo patrono: essere un luogo dove l'accoglienza si fa universale. Visitare questa metropoli con lo sguardo rivolto ad Assisi significa scoprire che sotto l'acciaio e i pixel della tecnologia batte un cuore antico, fatto di argilla, di vento e di quella pace "serafica" che solo chi ha camminato ai confini del mondo può sperare di trovare.





I Due Francesco Tra Povertà, Ecologia e Misericordia

Dalla Spogliazione di Assisi ai Gestì di Papa Bergoglio

L'elezione di **Jorge Mario Bergoglio**, avvenuta il 13 marzo 2013, non è stata soltanto la nomina di un nuovo vertice per la Chiesa Cattolica, ma un vero e proprio *terremoto simbolico* che ha scosso le fondamenta di una tradizione millenaria. **Per la prima volta in oltre duemila anni di storia, un successore di Pietro ha scelto il nome Francesco.** Si è trattato di un gesto di una portata dirimpente: dopo otto secoli dalla nascita del Poverello d'Assisi, quel nome è finalmente salito al soglio pontificio, portando con sé un'eredità che molti consideravano troppo radicale o scomoda per i palazzi vaticani. Scegliere di chiamarsi Francesco ha significato, prima di tutto, abbracciare una missione specifica che mettesse al centro l'umiltà e il servizio. Il legame tra il Santo di Assisi e il Papa argentino non risiede solo in una coincidenza onomastica, ma in una profonda sintonia di sguardi sul mondo e sulla sofferenza umana. Se San Francesco fu l'uomo che scosse il Medioevo con la forza della sua *minorità*, il Papa che ne ha assunto l'eredità ha cercato di fare lo stesso in un'epoca dominata dall'indifferenza e dal consumo sfrenato. Entrambi sono partiti da un presupposto rivoluzionario:

per cambiare veramente il mondo non serve accumulare potere o ostentare sicurezza, ma occorre spogliarsene. Questa *spogliazione* è stata il primo, potentissimo segnale del pontificato bergogliano, manifestatosi fin dai piccoli gesti quotidiani.

Come il giovane Francesco che in piazza ad Assisi restituì i suoi abiti al padre per essere libero di appartenere solo a Dio, Papa Francesco ha iniziato il suo mandato rinunciando ai simboli regali e ai paramenti sfarzosi. Non è stata una scelta puramente estetica, ma un atto di libertà spirituale e politica. Decidendo di abitare a *Casa Santa Marta* e portando personalmente la propria borsa di pelle, il Papa ha voluto comunicare che l'autorità non nasce dalla distanza, ma dalla vicinanza. È la stessa vicinanza che il Santo cercava quando baciava i lebbrosi, ribaltando la logica del rifiuto sociale in quella dell'abbraccio misericordioso.

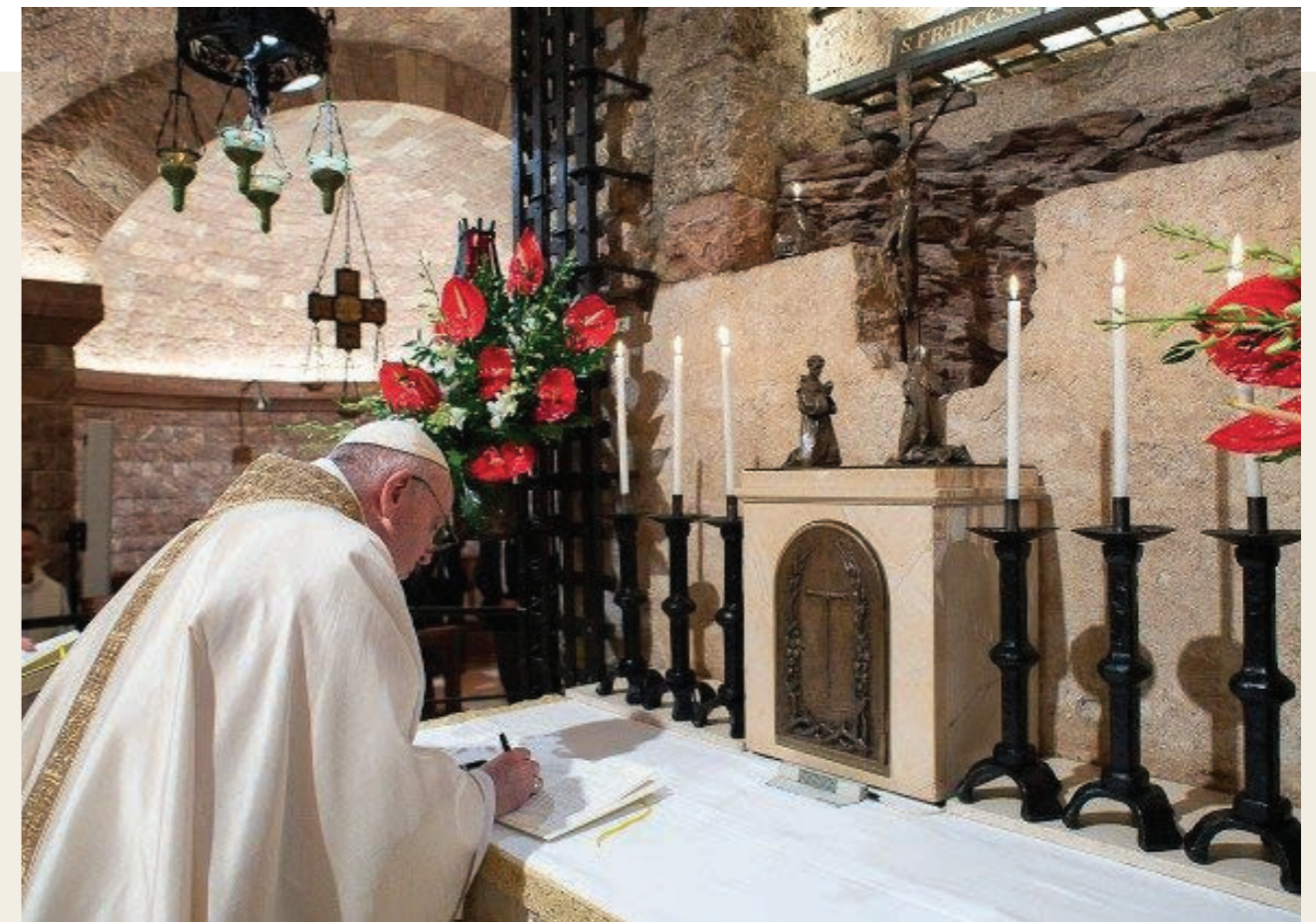
Un altro filo rosso che unisce queste due figure è il **rapporto viscerale con il creato.** Per San Francesco, la natura non era un oggetto da dominare, ma uno specchio della gloria divina in

cui ogni elemento è *fratello* o *sorella*. Il Papa ha preso questa intuizione poetica e l'ha tradotta in un appello globale urgentissimo. Attraverso l'enciclica *Laudato si'*, ci ha spiegato che il rispetto per l'ambiente non può essere separato dalla giustizia sociale. In questo senso, Bergoglio ha agito come colui che attualizza il *Cantico delle Creature*, ricordandoci che la Terra è la nostra *casa comune* e che ferire il pianeta significa, inevitabilmente, condannare i più poveri.

Ma è nel culto della **Misericordia** che le due biografie si sovrappongono in modo quasi commovente. Per entrambi, il perdono è il vero motore della storia. San Francesco visse la sua conversione chiedendo a Dio la grazia di amare l'inamabile, arrivando a ottenere dal Papa il *Perdono d'Assisi* per aprire il paradiso a tutti, senza distinzioni di ceto. Allo stesso modo, Papa Francesco ha posto la misericordia come architrave del suo magistero, indicando un Giubileo straordinario

e ricordando incessantemente che *"Dio non si stanca mai di perdonare"*. Per lui, la Chiesa non deve essere una dogana che controlla la grazia, ma un *ospedale da campo* che cura le ferite di chiunque bussi alla sua porta.

Infine, c'è la dimensione del **dialogo** e della **pace universale**. In un'epoca di crociate e scontri di civiltà, San Francesco scelse la via dell'incontro disarmato con il Sultano in Egitto. Papa Francesco ha percorso lo stesso sentiero, ponendosi come un ponte tra fedi diverse e culture lontane. Quando ha parlato di *fratellanza umana*, egli non ha fatto che rilanciare quell'utopia francescana che vede in ogni uomo un riflesso dello stesso Creatore. In fondo, entrambi hanno ricevuto lo stesso invito davanti al Crocifisso: *"Va' e ripara la mia Chiesa"*. Dopo 800 anni, quel compito continua, non attraverso i mattoni, ma attraverso il coraggio di amare senza riserve.





Assisi città della pace

Un lembo di terra dove la sacralità dei luoghi impone un silenzio rispettoso

Assisi non è un luogo che si attraversa, ma una condizione dell'anima che si abita, un'altana di pietra rosa protesa sul mondo per ricordare agli uomini la loro vocazione all'armonia. La pace che qui si respira non è un concetto astratto o una semplice assenza di rumore, ma un'architettura vivente, una trama fitta di silenzi eloquenti e rocce che sembrano pulsare sotto il tocco della luce solare. Arrivando ai piedi del *Sacro Convento*, si percepisce immediatamente come la pietra del **Monte Subasio** non sia stata solo scavata per edificare mura, ma sia il midollo stesso della città, una materia sacra che ne determina il respiro. Questa pietra calcarea, estratta dalle cave che feriscono dolcemente il fianco del monte, possiede una sensibilità quasi umana: è bianca come la purezza, ma si tinge di un rosa carneo, un colore che muta col mutare del giorno, rendendo le facciate delle chiese simili a organismi viventi che arrossiscono all'alba e si infiammano di un arancio mistico al tramonto. È questa pietra che conferisce ad Assisi la sua identità di **Città di Luce**, poiché non assorbe i raggi del sole ma li restituisce amplificati, trasformando ogni vicolo in un corridoio di pace radiosa.

Questa vocazione alla luce ha saputo farsi scudo anche nei tempi più bui, come durante i tragici anni della *Seconda Guerra Mondiale*, quando la città divenne il teatro di una pace

non solo contemplata, ma attivamente e pericolosamente vissuta. Mentre l'Europa bruciava, Assisi si trasformò in una città-ospedale, un lembo di terra dove la sacralità dei luoghi impose un silenzio rispettoso anche ai cingolati, grazie a una complessa rete di protezione che vide collaborare vescovi, religiosi e persino il colonnello medico tedesco *Valentin Müller*. Fu in quei mesi che la pace di Assisi si fece clandestina e coraggiosa: nei sotterranei delle chiese e nelle clausure dei monasteri trovarono rifugio centinaia di ebrei e perseguitati, salvati da un'organizzazione che stampava documenti falsi proprio a pochi passi dalla tomba del Santo, dimostrando che la pietra del Subasio non serve solo a costruire cattedrali, ma a nascondere e proteggere la vita quando essa è minacciata dall'odio.

La **Basilica di San Francesco** si offre allo sguardo come un miracolo di equilibrio, un tempio che sorge dalla roccia stessa per farsi spirito: la *Basilica Inferiore*, con le sue arcate schiacciate e le ombre che fanno di terra e di radici, invita a una discesa nel profondo del proprio io, proteggendo il sonno del Santo in un abbraccio di penombra che profuma di secoli e di devozione umile. Risalendo verso la *Basilica Superiore*, invece, il respiro si libera e la pace

si fa splendore; qui il gotico non è superbia, ma un'aspirazione alla purezza, dove i cicli pittorici di Giotto e Cimabue trasformano le pareti in un vangelo aperto, dove il cielo entra prepotente dalle vetrate istoriate per ricordare che la bellezza è la prima forma di dialogo tra il divino e l'umano. Poco distante, la **Basilica di Santa Chiara** si erge con i suoi possenti archi rampanti, una fortezza di tenerezza che custodisce il corpo della *pianticella* di Francesco; le sue fasce alternate di pietra bianca e rosa riflettono una luce che sembra non appartenere a questo tempo, creando un ritmo visivo che placa il battito del cuore, e nel silenzio del suo interno, davanti al *Crocifisso di San Damiano*, la pace si fa contemplazione pura, un invito a riparare le crepe del mondo con la stessa cura con cui i maestri comacini incastravano i blocchi di calcare locale.

Scendendo lungo i sentieri che si inoltrano tra gli ulivi secolari, ci si imbatte nel **Santuario di San Damiano**, un luogo dove la povertà si fa nobiltà e dove ogni pietra, spesso scabra e irregolare, racconta la fatica e la gioia della ricostruzione operata dalle mani stesse di Francesco; è tra queste mura, figlie di una muratura povera ma eterna, che il *Cantico delle Creature* ha trovato le sue prime parole, definendo una pace che è ecologia profonda, fratellanza con il sole, la luna e persino con la *sora nostra morte corporale*. Ancora più giù, nella piana dove la nebbia spesso gioca con i profili dei campanili, la **Basilica di Santa Maria degli Angeli** custodisce come un reliquiario prezioso la **Porziuncola**: una chiesa piccolissima contenuta in una chiesa immensa, simbolo di come il cuore dell'uomo debba farsi piccolo per contenere l'infinito.

Oggi, questa pace millenaria trova il suo respiro collettivo nella **Marcia della Pace Perugia-Assisi**, un rito moderno che trasforma la strada in una cattedrale a cielo aperto. Quando migliaia di corpi si mettono in cammino, la pace smette di essere un'icona dipinta per farsi movimento, sudore e stanchezza condivisa. La marcia è il ponte fisico tra la teoria del *diritto* e la pratica della *fratellanza*; è il momento in cui i colori della bandiera iridata sfidano il grigio dell'indifferenza, risalendo la valle per convergere verso la *Rocca Maggiore*. In quel camminare insieme, il pellegrino e l'attivista scoprono che la *pace di Assisi* non è un traguardo statico, ma un sentiero che si apre solo mentre lo si percorre. È la dimostrazione che il messaggio di Francesco non è rimasto prigioniero nel marmo, ma continua a scorrere come un fiume di umanità che, stanca di muri, sceglie di farsi strada.

La *pace di Assisi* è dunque questo continuo dialogo tra la maestosità del marmo e la nudità del fango, tra la *Rocca Maggiore* che domina la valle con la sua severità e la dolcezza dei vicoli dove la pietra del *Subasio* sembra farsi morbida al tatto. Qui il tempo non scorre in linea retta, ma circolare, tornando sempre al punto in cui l'uomo scopre di non essere padrone, ma ospite della terra, e in questa consapevolezza deposita finalmente le armi, lasciando che sia il vento del *Subasio* a dettare il ritmo di una fratellanza che non conosce confini, rendendo ogni pietra, ogni chiostro e ogni orizzonte un inno silenzioso alla vita che si rigenera nell'amore.





L'Appennino nel piatto

Un Viaggio Sensoriale tra i Sapori della Storia

Immaginate di far scorrere le ruote sul nastro d'asfalto che taglia l'altopiano dell'Aquila, mentre l'aria del mattino profuma ancora di legna bruciata e pascoli d'alta quota. Iniziare questo viaggio significa accettare una sfida sensoriale che ha il sapore robusto dell'Abruzzo montano: qui la sosta non è mai frugale, ma si celebra con lo **zafferano di Navelli**, l'oro rosso che accende i primi piatti, e il rito ancestrale degli **arrostiticini**, piccoli bocconi di pecora che sono l'energia pura per ogni ciclista. Lasciandosi alle spalle il capoluogo abruzzese, la strada sale verso il Terminillo, la *Montagna di Roma*, dove il Lazio si fa boscoso e selvaggio. In queste radure, tra i rifugi d'alta quota, il palato viene avvolto dalla cremosità delle castagne e dai profumi terrosi dei funghi porcini, elementi che condiscono i **pizzicotti**, una pasta irregolare e povera che sembra fatta apposta per placare la fame di chi ha scalato le vette.

Scendendo verso la Valnerina, il paesaggio si stringe in gole profonde che sussurrano storie di santi e di una maestria artigiana unica al mondo. Entrare a **Norcia** significa

immergersi nel tempio della *norcineria*, un termine che proprio qui ha trovato la sua origine e la sua massima elevazione. L'arte del norcino non è solo un mestiere, ma un'eredità che risale al Medioevo, quando i chirurghi locali, abili conoscitori dell'anatomia per via della vicinanza alla scuola medica di Preci, trasferirono la loro precisione chirurgica nel taglio delle carni. Il **Prosciutto di Norcia IGP** ne è il vessillo: sapido, profumato e rigorosamente rifilato a mano, si accompagna alla leggendaria coppia di *coglioni di mulo*, un salame dalla grana finissima con un cuore di lardo centrale. Ogni bottega è uno scrigno dove il **Tartufo Nero pregiato** e le **lenticchie di Castelluccio** attendono solo di incontrare la sapienza del grasso nobile del maiale, creando un binomio che è la vera eucarestia laica di queste montagne.

Il viaggio prosegue poi piegando verso le Marche, dove l'Appennino si addolcisce in colline vitate. Matelica accoglie il viaggiatore con la sua mineralità liquida: il **Verdicchio di Matelica DOCG**, un bianco che non teme il tempo, è il compagno ideale per ripulire il

palato dopo aver assaggiato il celebre **Salame di Fabriano**. In questa città della carta, la norcineria si fa raffinata, con *lardelli* tagliati a mano che punteggiano un impasto nobile e saporito. Pedalare in questo quadrante significa muoversi tra i vapori delle cucine marchigiane, dove la *crescia* accompagna erbe di campo saltate e formaggi di fossa dal carattere deciso.

Infine, la rotta punta verso il cuore verde dell'Umbria, raggiungendo **Perugia**, una città che ha saputo elevare il cibo degli dei a simbolo d'identità. Qui, il profumo del **cioccolato** si diffonde tra i vicoli medievali, erede di una tradizione industriale e artigianale che ha trasformato la città in una *Sweet Valley* europea. Non è solo questione di praline e tavolette: il cioccolato perugino è un'architettura di sapori che fonde l'amaro

del cacao purissimo con la croccantezza delle nocciole tostate, creando piccoli capolavori che sono stati capaci di viaggiare in tutto il mondo. Questa dolcezza fa da contrappunto alla cucina più verace della città, dove domina la **Torta al Testo**, calda e fragrante, farcita con salsicce umbre e spinaci selvatici. L'ultima tappa verso Assisi è una discesa trionfale tra gli ulivi millenari che producono un olio extravergine dal sapore erbaceo e leggermente piccante, capace di elevare una semplice bruschetta a piatto da re. Giunti sotto la Basilica di San Francesco, il brindisi finale non può che essere con un calice di **Grechetto di Assisi**, un vino che sa di sole e di pietra, il sigillo perfetto su un percorso che ha nutrito non solo i muscoli, ma soprattutto l'anima e il palato.





L'ultima ribellione Patti Smith e il Vangelo di Francesco

Dalla furia del punk alla pace di Assisi, l'affinità elettiva tra la sacerdotessa del Rock e il Santo che scoprì la libertà nella spogliazione

Il legame tra Patti Smith e San Francesco d'Assisi è una delle narrazioni più profonde e atemporali del Rock moderno, un filo rosso che unisce la New York febbrile degli anni Settanta alla spoglia e luminosa Umbria del XIII secolo. Non è un'ammirazione accademica, né un semplice vezzo estetico da rockstar in cerca di misticismo; per Patti Smith, Francesco è un compagno di strada, un'anima gemella che ha attraversato i secoli per consegnarle una bussola morale e artistica. Per capire questo rapporto, bisogna spogliarsi dell'idea del *fraticello inoffensivo* e abbracciare quella del rivoluzionario radicale, colui che per primo ha capito che la vera libertà nasce dalla rinuncia totale alle sovrastrutture del potere e del possesso.

Patti Smith ha spesso definito San Francesco come il "primo punk della storia". Questa definizione, che a un orecchio purista potrebbe suonare provocatoria, racchiude in realtà l'essenza della visione della Smith. Il punk, nelle sue intenzioni originali, non era solo rumore e creste colorate, ma un ritorno all'essenziale, una spogliazione dalle ipocrisie dell'industria e della società borghese per ritrovare un nucleo di verità nuda e bruciante.

Quando Francesco, sulla piazza di Assisi, si toglie le vesti lussuose restituendole al padre per abbracciare la *Sorella Povertà*, compie per Patti l'atto di *performance art* definitivo. È il gesto di chi decide di non appartenere più a nessuno se non alla propria coscienza e al creato. In quella nudità, la *poetessa del rock* vede lo stesso coraggio che serve a un artista per salire sul palco senza maschere, armato solo della propria voce e della propria vulnerabilità.

Questa affinità si è riverberata con forza nella produzione matura dell'artista. Se nei primi album come *Horses* la spiritualità della Smith era ribelle e spesso conflittuale ("*Jesus died for somebody's sins but not mine*"), con il passare degli anni e l'approdo a una consapevolezza più ecologista e universale, la figura di Francesco è diventata il pilastro della sua speranza. Nel brano monumentale *Constantine's Dream*, contenuto nell'album *Banga*, Patti intreccia la storia dell'arte, la visione del mondo e l'agonia del Santo in una narrazione che trascende il tempo. Qui, Francesco non è una figura statica in un affresco, ma un uomo che soffre per la bellezza del mondo e che, nel suo *Cantico delle Creature*, detta le linee guida per quella che oggi chiamo-

remo *resistenza climatica*. Per la Smith, il messaggio francescano è l'unica risposta possibile al collasso ambientale: riconoscere la sacralità in ogni essere vivente, dal lupo al fiore, dal povero al sole.

Negli ultimi anni, l'Italia è diventata la sua seconda casa spirituale, e Assisi il suo centro di gravità. I suoi concerti nelle basiliche o nelle piazze ombre non sono mai semplici esibizioni, ma momenti di comunione collettiva. Il suo rapporto con la comunità dei frati francescani è diventato profondo e rispettoso, un dialogo tra una donna che ha fatto della parola la sua missione e un ordine che ha fatto del silenzio e del servizio la sua regola. L'elezione di *Papa Francesco* ha poi suggellato questa connessione: Patti ha visto nel Pontefice che ha scelto quel nome un segnale di riscossa per gli ideali di umiltà e cura del pianeta che lei canta da una vita. Ha lodato l'enciclica *Laudato si'* non come un documento religioso, ma come un grido d'allarme poetico e politico che San Francesco avrebbe sottoscritto col sangue.

In definitiva, quello tra Patti Smith e San Francesco è un incontro tra due forme di povertà che diventano estrema ricchezza. La povertà materiale del Santo si specchia nella "povertà" dell'artista che rifiuta le lusinghe del mercato per restare fedele alla propria visione. Entrambi ci dicono che non serve possedere nulla per contenere tutto. Quando Patti Smith sale sul palco e invoca il nome di Francesco, non sta celebrando un morto, ma sta evocando una forza viva, un'energia che invita a guardare le ferite del mondo con amore anziché con cinismo. È la dimostrazione che il rock, quando incontra la mistica, smette di essere solo musica e diventa un atto di devozione verso l'umanità e la terra che ci ospita.



Dove Francesco ha camminato

*Smarrita in una selva
invocando una guida
ho ascoltato il grido
di un lupo ferito
rannicchiato su un tumulo
un tempo stimato sacro
I suoi lamenti solitari
attraversavano
la notte vibrante
spingendo il vento
confondendo i miei sensi
oscurati dall'inquietudine
Quando d'improvviso ho sentito
una presenza benevola
con un movimento così lieve
da non calpestare
la festa delle forme
la splendida simmetria
il caleidoscopio
di felci e fiori
Il cielo irradiava un campo
dove fiorivano luci distanti.
Il vento immobile sussurrò
Qui camminò Francesco
mite come il respiro degli agnelli
Ecco! Ritorna
per consolare e calmare
il lupo disperato
che ribolle di solitudine
Un coro di campanelli
tintinnava che tutto va bene
dolce come una ninna nanna
Non ero più smarrita
Il muschio si offrì come giaciglio
l'albero dell'amore come riparo
Rimasi ad ascoltare la pioggia
sebbene non piovesse più
La natura piangeva,
supplicando con tutta la sua anima
con desiderio virtuoso
Francesco, vieni, ritorna,
mentre i suoi passi si allontanavano*

Traduzione della poesia "Where Francis Walked" di Patti Smith dedicata a San Francesco d'Assisi



Michele Scarponi

Il ciclismo del Centro Italia Maglie al vento, fughe e sogni di gloria

Campioni e gregari tra le strade di Umbria, Lazio, Marche e Abruzzo

C'è un album invisibile che in Umbria non ha mai smesso di circolare. Non si sfoglia con le mani, ma con la memoria. Odora di olio per catene e di strade bianche, di maglie di lana ruvida e di borracce d'alluminio. Dentro, tre figurine non sbiadiscono: Ascanio Arcangeli, Andrea Prisco e Carlo Brugnamì. Tre uomini diversi, un'unica lingua: quella della fatica.

Ascanio Arcangeli era "il Roscio del Piccione". Bastava dirlo così, nelle osterie attorno a Perugia, e tutti capivano. Capelli color rame e gambe temprate sulla salita del Piccione, che affrontava con pesi improvvisati per irrobustire il passo. Nato nel 1911, cominciò a correre giovanissimo e nei primi anni Trenta divenne uno dei simboli del ciclismo umbro. Campione regionale, corridore completo, capace di reggere la salita e di difendersi allo sprint, arrivò fino alla convocazione in azzurro ai Mondiali di Roma del 1932. Il professionismo lo accompagnò per oltre un decennio, tra Giri d'Italia e vittorie conquistate più con la tenacia che con i clamori.

Erano anni in cui la bicicletta era necessità prima che sport. Se vincevi una corsa, il premio più prezioso era il biglietto del treno per tornare a casa. Se non andava bene, si rimontava in sella e si pedalava fino a

Perugia. E spesso anche l'andata era tutta di gambe e polvere. Poi la guerra interruppe tutto. Arcangeli partì bersagliere, tornò con due ferite e una croce al valore. Ma tornò anche con la voglia di ricominciare. Riprese a correre, poi a insegnare. Da tecnico federale contribuì a diffondere il ciclismo femminile nel Centro Italia, lasciando un segno silenzioso e duraturo. Quando se ne andò, nel 1975, sulle strade umbre rimase la sua ombra ostinata.

Andrea Prisco apparteneva a un'altra generazione, ma alla stessa stirpe di uomini che misurano la vita in chilometri. Classe 1930, cresciuto con la maglia rossoverde della Pontevecchio, attraversò gli anni Cinquanta tra classiche prestigiose e piazzamenti importanti. Non fu uomo da copertine, ma di sostanza. Corse accanto a Gino Bartali e a Fausto Coppi, respirando l'epoca dei duelli leggendari, imparando che anche stare a ruota dei campioni significa far parte della storia.

La sua immagine più intensa, però, arriva molti anni dopo. Ottantaquattro anni, uno zainetto sulle spalle, la bici come sempre fedele compagna. Pedala da Santa Maria degli Angeli ad Assisi per consegnare una scultura dedicata a Bartali nel centenario della

nascita. Un gesto semplice, quasi testardo, che racconta più di qualsiasi classifica. Le sue maglie, oggi custodite con cura, parlano di un ciclismo fatto di appartenenza e gratitudine.

E poi c'è **Carlo Brugnamì**, il ragazzo che si fece le gambe andando al lavoro. Trenta chilometri al giorno, senza retorica. Tifava Bartali, ma scelse la propria strada con determinazione, passando professionista nei primi anni Sessanta. Al Giro d'Italia entrò tra i primi dieci, dimostrando solidità e regolarità. Ma fu al Tour del 1961 che la sua figurina si tinse di leggenda.

Sulle Alpi, dopo aver scollinato il Monginevro, si trovò davanti a tutti. I grandi nomi si studiavano alle sue spalle, il vantaggio cresceva. Per lunghi chilometri fu maglia gialla virtuale. L'Italia trattenne il fiato, immaginando un umbro in testa al Tour. Poi un gesto maldestro di un tifoso - un secchio d'acqua lanciato per rinfrescarlo - lo fece finire sull'asfalto. Clavicola fratturata, sogno infranto. Il giallo rimase un lampo, un'illusione luminosa svanita a ottanta all'ora. Ma chi ha sfiorato il sole, anche solo per un tratto, non torna più lo stesso.

Tre storie diverse, un'unica strada. Nessuno di loro ha avuto monumenti o celebrazioni solenni. Eppure sulle salite umbre, tra un tornante e un rettilineo, resta la traccia delle loro ruote. È il ciclismo di provincia, quello che non vive soltanto di vittorie ma di ritorni

a casa, di sacrifici condivisi, di sogni che durano anche quando sembrano spezzarsi.

Nell'album invisibile dell'Umbria, le loro figurine restano attaccate per sempre.

**Strade incrociate
sotto lo stesso cielo:
il grande mosaico del
ciclismo tra Roma e il Lazio**

La prima figurina è quella di un gentiluomo d'altri tempi. **Dario Beni**, nato nel 1889, appartiene all'età eroica della bicicletta. Quando nel 1909 prese il via il primo Giro d'Italia, le strade erano un'avventura e i corridori esploratori. Beni vinse la Milano-Bologna di 397 chilometri, prima tappa della storia della corsa rosa, e chiuse quell'edizione al settimo posto, imponendosi anche nell'ultima frazione. Elegante nei modi, potente nello sprint, resistente sulle distanze impossibili, conquistò due titoli italiani (1909 e 1911) e lasciò il segno anche come dirigente, guidando la nazionale ai Giochi di Berlino 1936.

Qualche decennio più tardi, un ragazzo di Montefiascone iniziava a pedalare dopo le ore passate in salumeria. **Livio Trapè** era un talento limpido. Cresciuto seguendo le orme del fratello maggiore Ardelio, esplose tra Lazio e



Mario Gentili - Campione del Mondo Stayer 1986

Il ciclismo del Centro Italia Maglie al vento, fughe e sogni di gloria

Roma con una raffica di vittorie. Il 1960 fu il suo capolavoro: oro nella 100 chilometri a squadre alle Olimpiadi di Roma insieme a Antonio Baillet, Ottavio Cogliati e Giacomo Fornoni, argento nella prova in linea, battuto soltanto dal sovietico Viktor Kapitonov. Nello stesso anno vestì la maglia tricolore. Il professionismo gli riservò una caduta terribile al Giro d'Italia e un lungo calvario, ma la sua classe rimase intatta nella memoria di chi lo vide correre.

In quegli stessi anni, tra le strade del Quarticciolo e di Centocelle, prendeva forma una storia di fratelli. **Sergio** e **Fabrizio Carloni** – richiamati a casa dal presidente Franco Evangelisti, che li ribattezzò "*i fratelli milione*" – incarnavano il sogno di un ciclismo popolare e ambizioso. Sergio sfiorò il passaggio tra i professionisti dopo quattordici vittorie da dilettante e accarezzò l'idea olimpica prima di restarne escluso. Fabrizio, classe 1942, vinse il Giro d'Abruzzo con la maglia dell'A.S. Roma Ciclismo e lottò fino all'ultimo contro un giovane Felice Gimondi. Non arrivò il grande salto, ma restò l'impronta lasciata sull'asfalto romano.

Se si parla di completezza, il nome che emerge è quello di **Mario Gentili**, detto "*Pippo*". Nato a San Lorenzo nel 1913, cresciuto nella bottega di biciclette del padre, fu protagonista assoluto del ciclocross degli anni Trenta. Vinse nel 1934 la Coppa Ave Roma tra Pietralata e Monte Sacro, davanti a rivali come Pasquale Di Cesare, Pietro Chiappini, Agostino e Quirino Toccaceli, Armando Latini, Andrea Piubello, Carlo Notari, Edmondo Toccaceli, Mario Rocchi, Gino Bernabucci e Luigi Federici. In quegli anni incrociò anche atleti come Palla, Virili e Cricchi. Gentili conquistò il titolo italiano di ciclocross nel 1937 e una medaglia d'argento olimpica nell'inseguimento a squadre a Berlino 1936. Dopo la guerra – durante la quale fu tra i soccorritori nel bombardamento di San Lorenzo – tornò alla sua officina, per poi diventare allenatore e maestro di generazioni future.

Tra i professionisti più brillanti del dopoguerra

c'è **Bruno Monti**. Cresciuto anche lui nell'A.S. Roma Ciclismo, vestì l'azzurro a Helsinki 1952 e poi si affermò tra i grandi. Al Giro d'Italia conquistò tre tappe e indossò la maglia rosa per due giorni. Vinse il Giro dell'Emilia per due anni consecutivi, il Trofeo UVI davanti a Fausto Coppi, brillò nelle classiche e partecipò ai Mondiali di Solingen 1954 e Frascati 1955. Per un quinquennio fu tra i migliori stradisti italiani, temuto per lo sprint e per il coraggio nelle fughe.

L'ultima figurina porta verso tempi più recenti. **Angelo Citracca**, nato nel 1969, emigrò in Toscana per inseguire il professionismo. Dopo una carriera segnata da vittorie tra i dilettanti e da una promettente affermazione al Giro d'Oro, una caduta ne limitò l'ascesa tra i pro. Ma il suo nome tornò centrale come team manager. Con la Finauto costruì un vivaio vincente, lanciando corridori come Giovanni Visconti, campione italiano ed europeo Under 23, l'ucraino Andriy Grivko e il mondiale Under 23 Dmytro Grabovskyy, senza dimenticare l'esperienza e l'immagine portate in squadra da Luca Scinto.

Pedali tra monti e mare: volti dell'Appennino che hanno acceso il ciclismo tra Abruzzo e Marche

Ci sono terre in cui la bicicletta non è soltanto uno sport, ma un modo di esistere. Tra l'Abruzzo ruvido e le colline marchigiane che scivolano verso l'Adriatico, pedalare significa misurarsi con la salita fin da bambini, con il vento che soffia contrario e con una fatica che sa di pane, di campi, di officina. In questo lembo d'Italia sono nati tre uomini diversissimi eppure legati dallo stesso istinto: Vito Taccone, Palmiro Masciarelli e Michele Scarponi. Tre caratteri, tre epoche, un'unica radice appenninica.

Vito Taccone era nato povero, in una casa dove la scuola era un lusso e il lavoro una necessità.

Prima di essere corridore era stato contadino, garzone, panettiere. Pedalava per consegnare il pane, e senza saperlo stava già costruendo il suo destino. Quando negli anni Sessanta arrivò al professionismo, il ciclismo italiano stava cercando nuovi eroi dopo l'epopea di Coppi e Bartali. Lui si presentò senza chiedere permesso: scattava in salita come un animale braccato, con quella pedalata rabbiosa che gli valse il soprannome di "*Camoscio d'Abruzzo*". Al Giro d'Italia si prese tappe e classifiche della montagna, al Lombardia domò il terribile Muro di Sormano, ma soprattutto conquistò il cuore di una regione che in lui vedeva il riscatto di chi non aveva beneficiato del boom economico. Taccone non era solo un corridore, era un personaggio: in televisione parlava come correva, senza filtri, polemico, sanguigno. Con lui non c'era mai silenzio, né in gruppo né davanti alle telecamere. Divideva, faceva discutere, talvolta esagerava. Ma era autentico, e quell'autenticità lo rese indimenticabile.

Qualche anno dopo, sulle stesse strade battute dal vento, un altro abruzzese costruiva la propria carriera in modo opposto. **Palmiro Masciarelli** non aveva l'istinto teatrale di

Taccone, né la necessità di stare sempre sotto i riflettori. Era un passista-scalatore solido, uno di quelli che sanno stare al loro posto senza smettere di credere nelle proprie possibilità. Professionista per oltre un decennio, legò il suo nome a quello di Francesco Moser, restando al fianco del campione trentino con una fedeltà rara in un ciclismo dove le maglie cambiavano in fretta. Fare il gregario di un capitano così ingombrante significava sacrificare ambizioni personali, tirare quando il vento spaccava il gruppo, chiudere le fughe, lavorare nell'ombra. Eppure Masciarelli seppe ritagliarsi i suoi momenti: vittorie in classiche importanti, tappe nei grandi giri, giornate in cui alzò le braccia sapendo che dietro quella gioia c'erano anni di fatica silenziosa. Il suo è stato un eroismo meno appariscente ma altrettanto necessario, quello di chi tiene insieme la squadra e rende possibile la gloria altrui.

Poi è arrivato **Michele Scarponi**, e con lui un'altra stagione del ciclismo. Nelle Marche delle colline morbide e delle strade bianche, Michele era un bambino irrequieto che non smetteva mai di correre. Diceva che un giorno avrebbe vinto il Giro d'Italia, e quel sogno lo



Livio Trapè



Carlo Brugnami

Il ciclismo del Centro Italia Maglie al vento, fughe e sogni di gloria

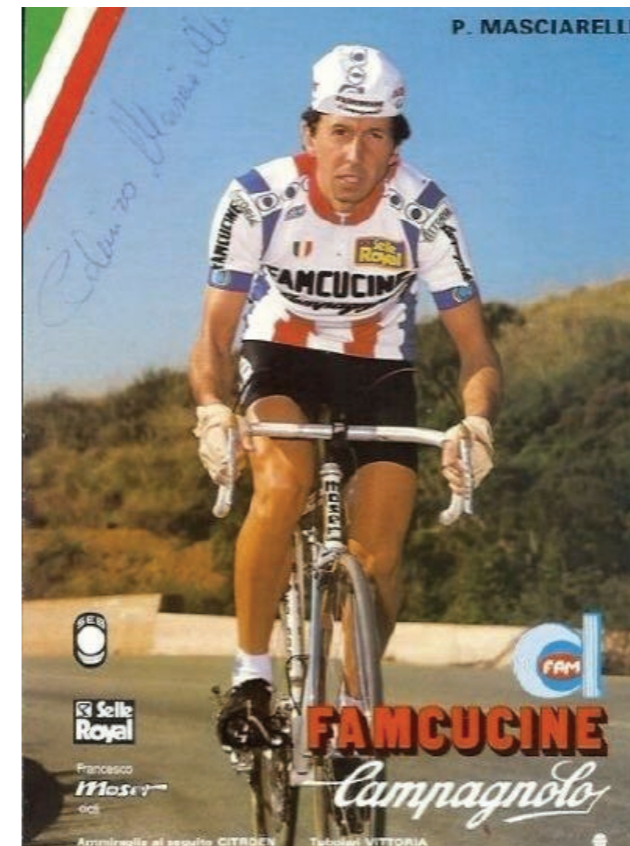
accompagnò fino al 2011, quando la corsa rosa finì per riconoscergli una vittoria tanto desiderata. Ma il numero scritto nell'albo d'oro racconta solo una parte della sua storia. Scarponi era attaccante generoso, scalatore brillante, ma soprattutto uomo squadra. Al Giro del 2016 si fermò in salita per aspettare Vincenzo Nibali, rinunciando a ogni ambizione personale pur di rilanciare la corsa del capitano. Quel gesto, più di qualsiasi trofeo, spiegò chi fosse davvero. Sorrideva sempre, scherzava con tutti, dialogava con un pappagallo come fosse un compagno di squadra. Pochi giorni prima di morire aveva vinto ancora, felice come un debuttante. Quando il 22 aprile 2017 uscì per un allenamento leggero e non fece ritorno,

l'Italia del ciclismo perse non soltanto un campione, ma un esempio di umanità luminosa.

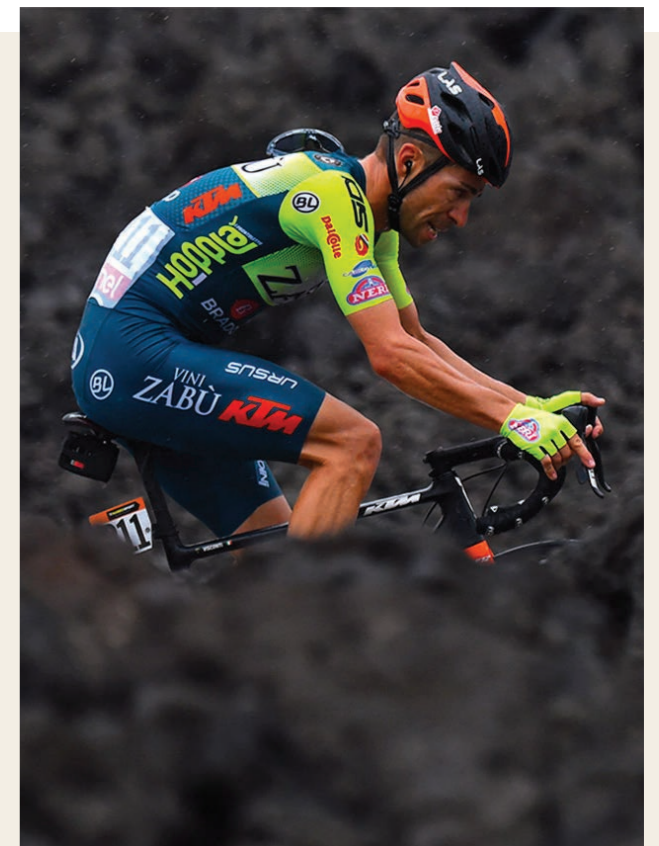
Taccone, Masciarelli, Scarponi: tre modi diversi di affrontare la salita. Il ribelle che correva per fame e parlava al cuore della sua gente, il gregario fedele che trasformava la dedizione in valore, il capitano sorridente che sapeva farsi da parte per gli altri. Tra Abruzzo e Marche il ciclismo è stato questo: una questione di carattere prima ancora che di gambe. Strade che si arrampicano tra i monti, vento che non fa sconti, paesi interi affacciati ai bordi della carreggiata. E in mezzo, sempre, un uomo che pedala inseguendo qualcosa che va oltre la vittoria: il riscatto, la lealtà, la gioia.



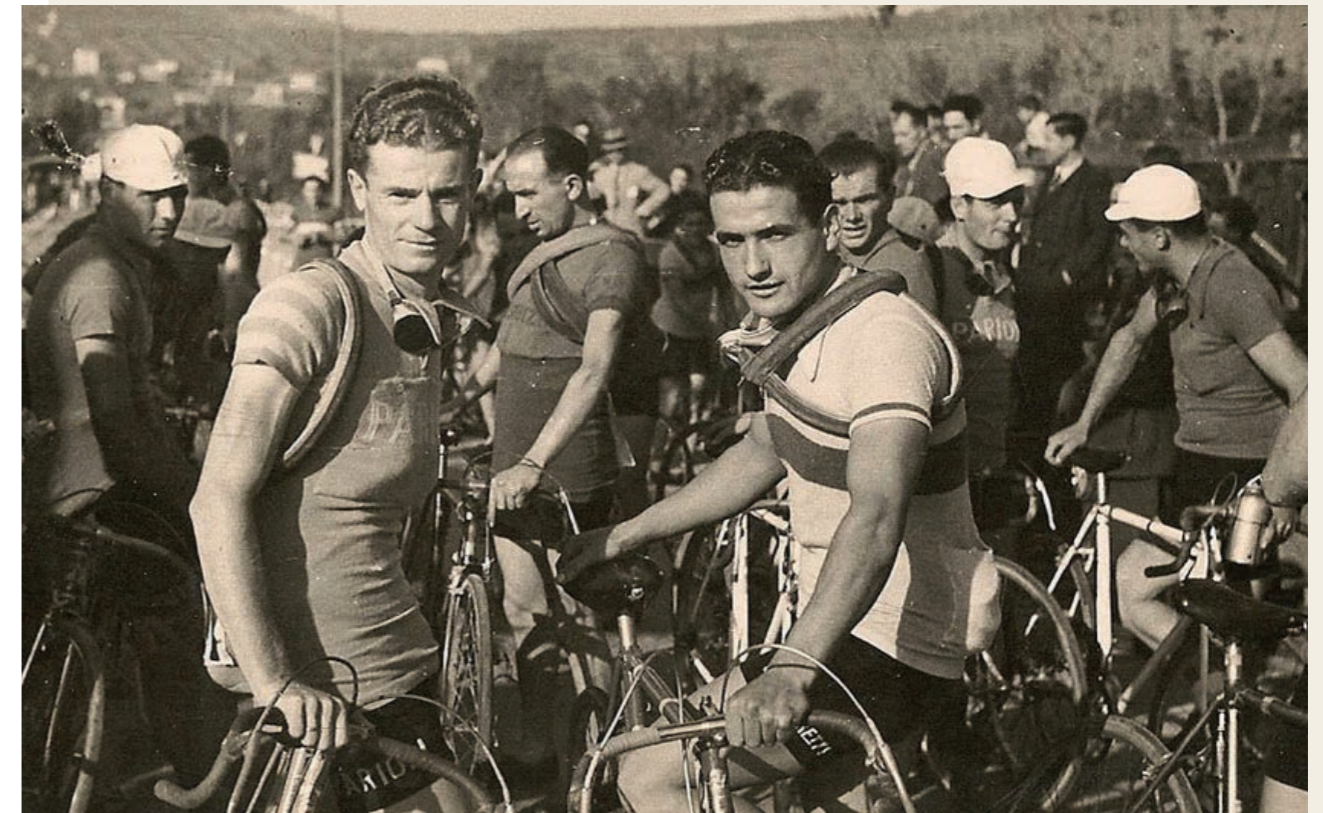
Vito Taccone con Mike Bongiorno



Palmiro Masciarelli



Angelo Citracca



Ascanio Arcangeli, detto "Il Roscio del Piccione" (a sinistra)



Quel dolce pedalar nel tempo e nella storia

Un'immersione tra le pieghe della bellezza inedita del Belpaese

I nostri viaggi sono un inno alla scoperta, alla particolarità e alla bellezza dei luoghi attraversati e dei fatti storici che in tali posti sono avvenuti. Siamo nati con questo nobile scopo e con perseveranza pedaliamo con questo obiettivo ambizioso e superiore. La nostra è, nel contempo, una esaltazione della consapevolezza sportiva e una inedita esperienza di protagonismo emotivo vissuta insieme ad altri amici.

Non pedaliamo *"solo per pedalare"* ma per rinvenire le tracce di un passato generoso e blasonato che sentiamo nostro e, attraverso l'originalità di una sorta di *"viaggio e immersione nel tempo"*, assaporarne gli aspetti più nascosti e viverne le emozioni più intime. Così, strada facendo incontriamo fatti e momenti importati e significativi della storia, ma anche particolari minori, meno noti, magari strettamente *"locali"*.

Basta un monumento meno noto nel centro storico di un paese, lo spazio sapientemente curato di una rotonda lungo la strada, un oggetto provvidenzialmente conservato nei remoti locali di un Comune di questo nostro Belpaese per far sì che ogni volta sia una sorpresa, ogni tappa si faccia più ricca e, con licenza, *"il pedalar sia più dolce in questo nuovo ciclo-viaggio"*.

L'Aquila La Fontana Luminosa

La Fontana luminosa dell'Aquila è stata realizzata nel 1934 dallo scultore Nicola D'Antino. Si trova in piazza Battaglione Alpini, all'ingresso del centro storico, vicino al Forte spagnolo.

È composta da due statue di donne che reggono un recipiente noto come *"conca abruzzese"*, dal quale esce l'acqua, che cade in due vasche circolari sottostanti, una più grande dell'altra.

La fontana è famosa per i giochi di luce che la caratterizzano al tramonto e nelle ore notturne, nonché per la sua vista sul Gran Sasso d'Italia.



Rieti Il Monumento alla Lira

Inaugurato il 1° marzo 2003 su progetto di Daniela Fusco realizzato dalle Fonderie Caggiati di Parma (note per aver fuso il Monumento al Vigile del Fuoco a *"Ground Zero"*), il Monumento Nazionale alla Lira si trova nella centralissima Piazza Cavour. Per la fusione della statua sono state usate 2.200.000 monetine delle vecchie 200 lire.

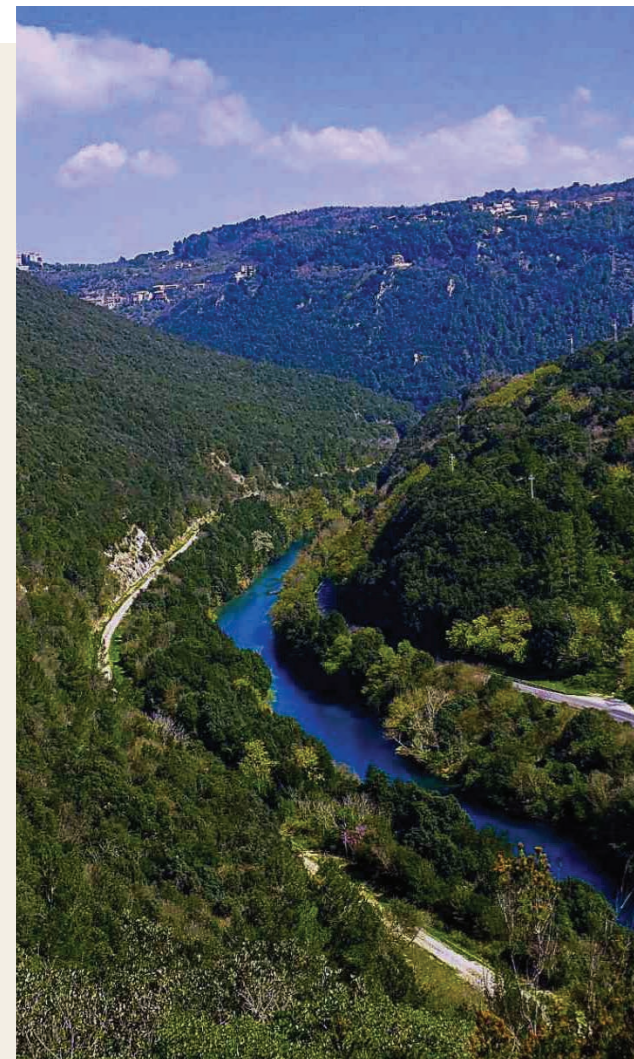
L'opera rappresenta l'Italia turrata, con lo sguardo rivolto verso il fiume Velino, evocato dall'acqua che scorre alludendo alla prosperità di Rieti, che sostiene una grande moneta da una Lira con i dritti della prima e dell'ultima Lira coniata; sulla sua veste scorre l'iscrizione *"L'Italia per la Lira"*.

La statua poggia su due basi esagonali sovrapposte che recano incastonate dodici monete rappresentanti la storia della Lira dall'Unità d'Italia alla nascita dell'Euro.

L'Aquila Il Torrone delle Sorelle Nurzia

Il torrone delle Sorelle Nurzia rappresenta l'eccellenza della pasticceria aquilana, con una storia che affonda le radici nel lontano 1835. La sua fama mondiale è legata ad una intuizione geniale dei primi del Novecento: la creazione del torrone tenero al cioccolato.

A differenza del classico torrone duro, questa variante si distingue per la consistenza morbida e vellutata, arricchita da nocciole tostate e cacao di alta qualità. Gustarlo significa fare un viaggio nei sapori d'Abruzzo, tra tradizioni familiari e passione per l'alta pasticceria.



Strada Statale 206 Le Gole della Valnerina

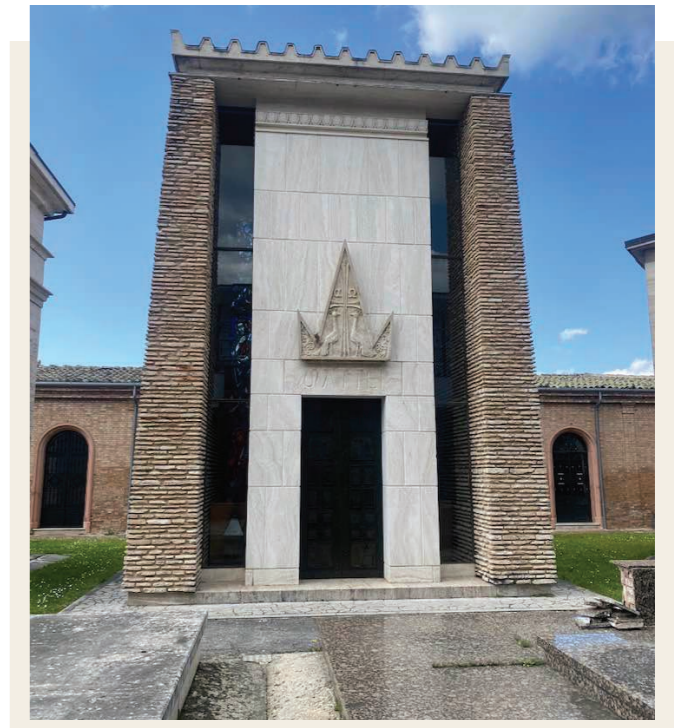
Le Gole della Valnerina costituiscono uno dei tratti stradali e paesaggistici più affascinanti del Centro Italia, caratterizzando il corso del fiume Nera lungo la Strada Statale 209 (Valnerina), che unisce l'Umbria alle Marche. Un canyon naturale dove le pareti rocciose si stringono drasticamente, creando scenari di selvaggia e fiabesca bellezza.

Le acque, limpidissime e gelide, celebri per il color turchese intenso dovuto alla particolare composizione minerale del fondo, offrono condizioni ideali per attività di rafting e canoa. Dal punto di vista naturalistico, le gole ospitano un ecosistema prezioso, protetto dal Parco Nazionale dei Monti Sibillini e dal Parco Fluviale del Nera. A volte le gole si aprono in valli più ampie costellate di borghi medievali arroccati famosi per le loro torri di guardia e abbazie.

Matelica La Tomba di Enrico Mattei

La tomba del fondatore dell'Eni, si trova nel cimitero comunale di Matelica, in provincia di Macerata, nelle Marche dove visse gran parte della sua vita e dove tuttora risiede la famiglia.

Il luogo di sepoltura, che accoglie le spoglie del grande imprenditore marchigiano, è meta di visite e commemorazioni annuali, durante le quali viene deposta una corona di alloro in suo onore.



Fabriano Il Pianoforte di Vagner

Nell'Oratorio della Carità di Fabriano è esposto un pianoforte a coda lunga della nota casa tedesca C. Bechstein, risalente all'inizio del XX secolo (esemplare del 1908). Un'icona leggendaria e affascinante della scena musicale mondiale, noto per il suo suono e valore storico, apprezzato e utilizzato dai più grandi artisti di sempre: Wagner, Liszt, Debussy, Puccini, Rossini, ma anche John Lennon, Elton John, Freddy Mercury, i Beatles, i Pink Floyd.

Questo pregevole ed eccezionale strumento è conservato all'interno di quella che viene considerata la "Cappella Sistina delle Marche" completamente affrescata dall'artista urbinato Filippo Bellini (1550-1604). Un connubio di arti, di bellezza e di emozioni unico e impareggiabile.



UNICAM Sette Secoli di Storia

L'Università di Camerino è uno dei più antichi e prestigiosi atenei al mondo, fondato ufficialmente nel 1336 e riconosciuto da papa Benedetto XII. L'istituzione rappresenta un raro esempio di "città-campus", dove la storia medievale del borgo si fonde con una ricerca scientifica d'avanguardia e una forte vocazione internazionale.

Nonostante le sfide poste dai sismi che hanno colpito il territorio, l'ateneo ha dimostrato una straordinaria resilienza, inaugurando nuove strutture moderne e poli di ricerca che la pongono ai vertici delle classifiche per qualità dei servizi e vivibilità.



Enea Armeni L'inventore del cambio per bicicletta

Enea Armeni, originario di Piediluco (TR), è stato il geniale inventore del primo cambio di velocità per biciclette, brevettato il 3 aprile 1928.

Artigiano e corridore amatoriale, Armeni ideò il meccanismo nell'officina del padre per superare le ardue salite tra Terni e le Marmore, precedendo di due anni il celebre brevetto di Tullio Campagnolo.

L'invenzione consisteva in un sistema a due catene con rapporti differenziati sui due lati della ruota, azionabili tramite una leva sul telaio senza dover scendere dalla sella o pedalare all'indietro. Sebbene la storia industriale abbia poi premiato altri nomi, il primato intellettuale di Armeni resta una pietra miliare della meccanica ciclistica, simbolo dell'ingegno umbro capace di rivoluzionare lo sport e la mobilità moderna.

Cascia La Statua di Santa Rita

Il legame tra il Libano e Santa Rita è simboleggiato da una grande statua di 6 metri, scolpita in pietra libanese dall'artista Nayef Alwan e collocata all'ingresso della città nel 2015. L'opera benedetta da Papa Francesco raffigura la santa con la caratteristica spina sulla fronte ed è un forte segno di devozione e amicizia.

Nel quinto anniversario della statua, il Comune di Cascia ha finanziato la scuola Santa Rita di Dbayeh, in Libano. Il santuario di Cascia prega regolarmente per la pace in Libano con messe in rito Maronita.



Norcia San Benedetto nel Cuore d'Europa

Il monumento dedicato a San Benedetto (480-547) fu realizzato nel 1880 dallo scultore messinese Giuseppe Prinzi (1825-95) in occasione del 14° centenario della nascita del santo patrono d'Europa, alla quale ha lasciato cultura e sapienza in ogni campo.

La figura, che troneggia solenne al centro della bellissima piazza, sembra voler indicare - col gesto e il motto "ora et labora" - il cammino da percorrere.

La statua, rimasta intatta durante il terremoto del 2016, sovrastando le rovine della vicina Basilica e di altri pregevoli edifici storici, rappresenta il fulcro della città, ed è oggi il simbolo della rinascita dopo la ricostruzione post-sismica.

Perugia La dolcezza di un Bacio

Il Bacio Perugina è l'icona del cioccolato italiano nata nel 1922 a Perugia dall'estro di Luisa Spagnoli. Creato inizialmente come "Cazzotto" per la sua forma irregolare, fu ribattezzato "Bacio" da Giovanni Buitoni, diventando in breve tempo il simbolo universale dell'amore e dell'eccellenza dolciaria umbra.

I brevi messaggi d'amore, introdotti negli anni '30, hanno trasformato il prodotto in un rito collettivo, legando indissolubilmente il gusto alla poesia e celebrando ogni giorno il legame profondo tra arte pasticceria e sentimento.



Piandarca La Predica agli Uccelli

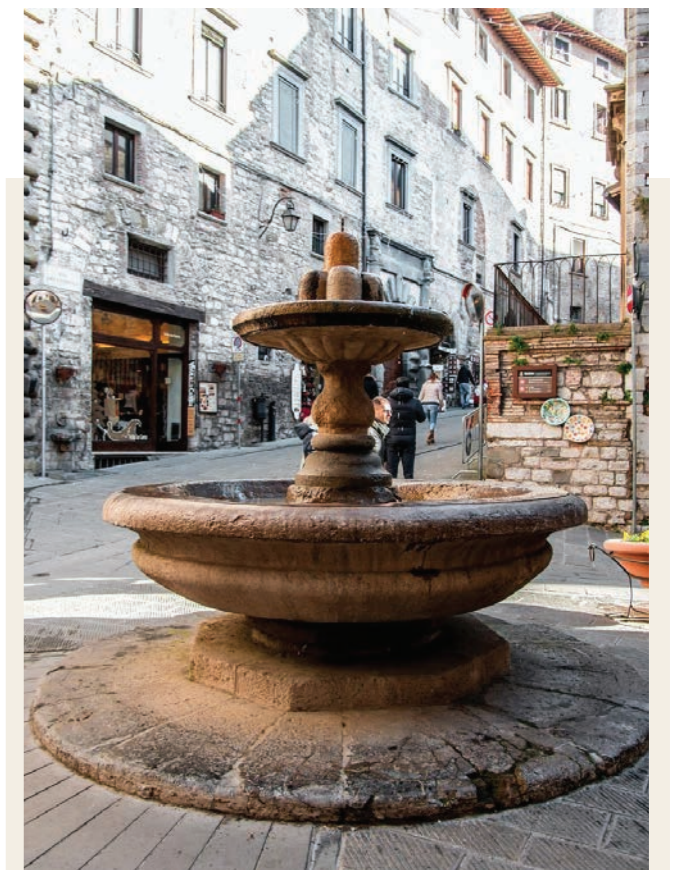
Il monumento a San Francesco a Piandarca (Cannara, PG) è una statua bronzea che raffigura il Santo nell'atto di predicare agli uccelli, inaugurata nel giugno 2022 nel luogo in cui la tradizione colloca questo celebre miracolo avvenuto nel 1221.

Realizzata dall'artista pavese Antonio De Paoli la scultura segna l'inizio di un "santuario a cielo aperto" per valorizzare il sito naturalistico e mostra San Francesco in un movimento dinamico, immerso in un volo di uccelli, simboleggiando il contatto tra cielo e terra. Il progetto, nato dalla mobilitazione dei cittadini, include, oltre alla statua, un grande Tau naturale illuminato e un altare in marmo posizionati in un contesto di silenzio e di pace.

Gubbio La fontana dei matti

La "Fontana del Bargello" è uno dei simboli più curiosi e amati di Gubbio. Situata nel cuore del centro storico deve la sua fama ad una antica tradizione goliardica che, per consuetudine, dichiara "matto di Gubbio" chi la percorre per tre giri completi facendosi battezzare dai suoi schizzi d'acqua.

Attenzione però, la dichiarazione ufficiale di "matto" manoscritta su carta pergamena viene rilasciata solo dalla Associazione Maggio Eugubino a patto che sia un cittadino di Gubbio a testimoniare l'avvenuta e regolare investitura.



Assisi Il Cavallo di San Francesco

Il Cavallo di San Francesco è una suggestiva scultura in bronzo situata nella Piazza Superiore della Basilica di San Francesco ad Assisi. Realizzata dall'artista Norberto Proietti, l'opera raffigura il Santo al ritorno dalla spedizione militare in Puglia (1204), momento cruciale della sua conversione. A differenza della iconografia classica trionfante, il cavallo è rappresentato stanco, con il muso abbassato, riflettendo lo stato d'animo di Francesco.

Il cavaliere, vestito con l'armatura ma privo di spirito guerriero, appare assorto in una profonda riflessione spirituale. La statua cattura perfettamente il passaggio dalla gloria mondana alla ricerca della pace interiore e della povertà, integrandosi armoniosamente con l'architettura della Basilica. Simboleggia l'abbandono delle armi per abbracciare la fede, un messaggio universale di umiltà e cambiamento profondo.

I nostri viaggi nella storia



- 2017 **VERONA - TRIESTE**
"Dove si è fatta l'Italia"
Pedalata sulla linea del fronte nel centenario della Grande Guerra
- 2018 **TORINO - ROMA**
"Sulle ali della libertà"
Itinerario per i 70 anni dall'entrata in vigore della Costituzione italiana
- 2019 **MILANO - MATERA**
"Ars, doctrina et stupor mundi"
Sulle tracce di Leonardo da Vinci verso la Capitale europea della cultura
- 2020 **CUNEO - NAPOLI**
"La prima grande epica pedalata degli uomini di mondo"
Viaggio nell'Italia del dopoguerra e nella storia del costume italiano
- 2021 **NAPOLI/PROCIDA - FIRENZE**
"L'amor che move il sole e l'altre stelle"
Cammino in cerca del Sommo Poeta e della Commedia "divina"
- 2022 **ROMA - SANTA MARIA DI LEUCA**
"Penso che un sogno così..."
folle volo ciclistico fin dove la terra finisce e i mari si incontrano
- 2023 **PONTEDERA - LINGOTTO**
"Alle origini dei miti della tecnologia e dell'innovazione"
In bicicletta nella storia dell'industria italiana
- 2024 **ROMA - BORGHI FARNESIANI - PESARO**
"Sulla strada della bellezza e del Rinascimento italiano"
Il viaggio nella storia di Giulia Farnese
- 2024 **SALERNO - VERONA**
"Storia della Quinta Armata Americana in Italia"
Percorso storico seguendo i combattimenti alleati per la liberazione
- 2025 **POLIGNANO A MARE - GIOIA TAURO**
"La corsa dei Tre Mari"
Sulle strade di una vecchia gara a tappe mai ripetuta
- 2025 **GRAND TOUR DELLA SICILIA**
"Alla ricerca dell'armonia"
In viaggio con Wolfgang Goethe



www.lastoriainbici.it - info@lastoriainbici.it



C.M. srl

NOLEGGI

www.cmnoleggi.it

MARENE (CN) 12030 / Via Marconi, 98D

SALUZZO (CN) 12037 / Via Savigliano, 2B

PINEROLO (TO) 10060 / Str. Val Pellice, 67



SABY SPORT STORE



www.sabysport.com

SABY SPORT STORE

ORARI APERTURA:

DA MARTEDI' A SABATO

ORE: 10.00 - 12.30 15.00 - 19.00

LUNEDI' CHIUSO

Via 1° Maggio, 23 Sovizzo (VI) - Italy TEL. +39 0444 371470 info@sabysport.com

#ENJOYWHITSABY #ENJOYWHITSABY #ENJOYWHITSABY #ENJOYWHITSABY



**ENTRA IN PISTA...
CON LA PREVENZIONE**

**È ORA DI MUOVERSI:
BASTA UNA VISITA
UROLOGICA**