



VIA FRANCIGENA, ROAD TO ROME 2021 - Ambassador

Autore: Valentina Borghi \_ BeBorghi

Blog: <https://www.beborghi.com/>

Link all'articolo: <https://www.beborghi.com/via-francigena-del-sud-puglia-tappe/>

## La Via Francigena del Sud: in cammino da Roma fino alla Puglia

22 Ottobre 2021

Volevo fare un cammino da anni e continuavo a temporeggiare, ma qualcuno devi avermi ascoltato e ho avuto l'occasione unica di partecipare, come ambassador, al grande progetto collettivo "[Via Francigena. Road to Rome 2021](#)". Questo progetto è nato per festeggiare i 20 anni di attività dell'[Associazione Europea della Via Francigene](#) (AEVF), ed è stato celebrato con una marcia lunga 4 mesi che è partita da Canterbury (UK) il 16 giugno 2021 ed è arrivata a Santa Maria di Leuca il 18 ottobre 2021.



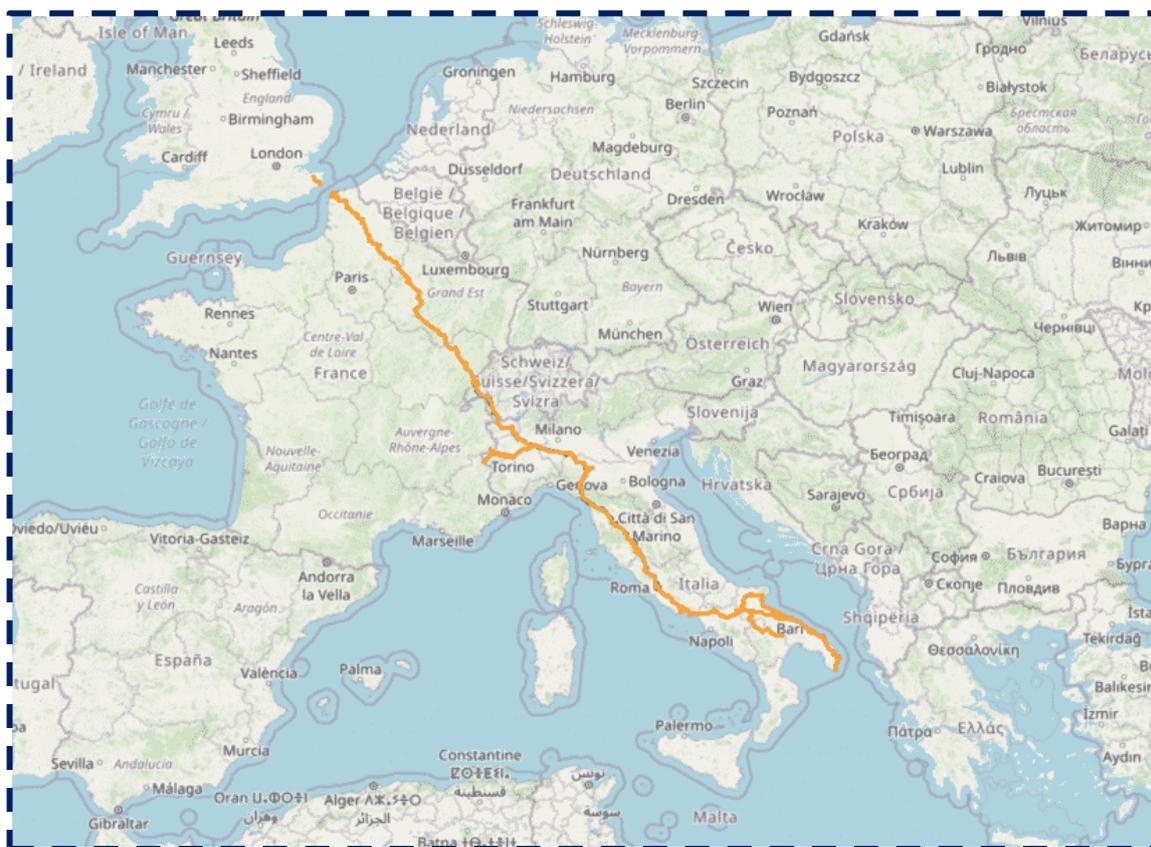
Ambassador, organizzatori e camminatori si sono dati il cambio lungo i **3200 km** che costituiscono la Via Francigena, **una delle più importanti e antiche vie di pellegrinaggio al mondo**. Questa via dall'Inghilterra o dalla Francia raggiungeva Roma, per poi scendere fino al porto di Brindisi, dove avveniva l'imbarco per la Terra Santa. La Via Francigena è stata riconosciuta ufficialmente "**Itinerario Culturale del Consiglio d'Europa**" nel 1994, e attraversa ben 5 paesi, 16 regioni e 644 comuni europei. Io ho avuto l'opportunità di camminare per 5 tappe (da Roma a Castel Gandolfo e poi da Lecce fino all'arrivo a S. Maria di Leuca) ed è stata un'esperienza incredibile!! In questo articolo vi racconterò un pò la storia di questo cammino leggendario e cercherò di darvi tutte le informazioni pratiche per organizzarlo in autonomia, con un focus particolare sulla nuovissima [Via Francigena del Sud](#), quella che **collega Roma a S. Maria di Leuca**.



## VIA FRANCIGENA, ROAD TO ROME 2021 - Ambassador

### VIA FRANCIGENA: LA STORIA

La storia della **Via Francigena** è molto antica e nasce nell’alto medioevo, quando i Longobardi contendevano il territorio italiano ai Bizantini. Prima di allora c’erano state le grandi vie consolari romane (l’Appia, la Cassia, ecc) a garantire gli spostamenti tra il nord e il sud d’Europa, ma con la caduta dell’Impero caddero in disuso. Intorno al VII secolo quindi i selciati romani lasciarono gradualmente il posto a numerosi sentieri, tracce e piste battute dal passaggio dei viandanti, dai pellegrini e dei mercanti. Sono proprio questi i sentieri che diedero vita alla Via Francigena attuale. Per la ricostruzione dell’antico percorso è stato usato il **diario di viaggio di Sigerico**, un illustre pellegrino. Intorno all’anno mille, dopo essere stato ordinato Arcivescovo di Canterbury da Papa Giovanni XV, Sigerico tornò a casa annotando su un manoscritto le 80 mansioni in cui si fermò a pernottare e da lì si è ricostruito tutto il suo cammino. La Via Francigena crebbe poi di importanza nei secoli successivi e divenne anche una via commerciale strategica per trasportare verso il nord Europa le merci provenienti dall’oriente (seta, spezie) e scambiarli, nelle fiere della Champagne, con i panni di Fiandra e di Brabante. Nell’800 poi, con la costruzione della linea ferroviaria Roma-Bologna, la Via Francigena cadde in disuso, prima di essere riscoperta in anni più recenti.





## VIA FRANCIGENA, ROAD TO ROME 2021 - Ambassador

La **Via Francigena del Sud** è stata invece certificata come cammino solo nel 2019, ed è quindi nuovissima! Per disegnarla è stato utilizzato l'**Itinerarium Burdigalense**, un antichissimo documento scritto del 333 d.C. da un anonimo pellegrino durante il viaggio da Burdigala, l'attuale Bordeaux, fino a Gerusalemme. Sulla via del ritorno è sbarcato a Otranto ed è risalito utilizzando l'Appia Traiana.

Dal 2019 la Via Francigena si è arricchita di 900 km e ora consta di 3200 km, quelli che separano Canterbury da S.Maria di Leuca.

### QUANDO PERCORRERE LA VIA FRANCIGENA DEL SUD

La Via Francigena del Sud può essere percorsa praticamente tutto l'anno. Non ci sono particolari criticità che riguardano il meteo, se non per le poche tappe in cui si



attraversa l'Appennino. Per il resto del cammino, le stagioni migliori sono sicuramente la **primavera** e l'**autunno**, quando non fa troppo caldo e le strutture non sono prese d'assalto dai villeggianti (soprattutto lungo il tratto costiero della Puglia).

### LA VIA FRANCIGENA DEL SUD: LE TAPPE

La Via Francigena del Sud inizia da Piazza S. Pietro a **Roma** e termina a *finis terrae*, ovvero **Santa Maria di Leuca**, nel punto in cui si incontrano il Mar Adriatico ed il Mar Ionio. Indicativamente sono **36 tappe, di cui 9 nel Lazio, 8 in Campania e 19 in Puglia**. La prima tappa è probabilmente una delle tappe più belle dell'intera Via Francigena perchè si toccano alcuni dei monumenti più rappresentativi dell'arte romana: **il Foro Romano, il Colosseo e le Terme di Caracalla**, prima di imboccare la *regina viarum* (regina delle strade) per i Romani, ovvero l'**Appia Antica**. Questo capolavoro di ingegneria civile collegava Roma con Brindisi, il porto più importante dell'Italia antica. L'Appia Antica è ancora in ottimo stato e nel tratto che va da Roma fino ai **Castelli Romani** è un susseguirsi di tombe, sepolcri, chiese ed ipogeei, un vero e proprio museo a cielo aperto! La tratta finisce poi a **Castel Gandolfo**, la cittadina famosa per ospitare la residenza estiva del Papa che si affaccia sul lago vulcanico di Albano. Da lì poi il cammino tocca l'**Abbazia di Fossanova** e **Formia** prima di entrare in Campania, a **Minturno**. Da qui ci si allontana dal mare per attraversare l'appennino vicino a **Benevento** e raggiungere poi **Celle San Vito**, nel foggiano. Da qui in poi, la Via Francigena del sud



## VIA FRANCIGENA, ROAD TO ROME 2021 - Ambassador

costeggia il mare (anche se raramente il sentiero si trova proprio attaccato al mare) e tocca alcune località famosissime della **Puglia** come **Canosa, San Severo, Andria, San Giovanni Rotondo, Bari, Monopoli, Torre Canne, Ostuni, Brindisi, Lecce, Otranto e, infine, Santa Maria di Leuca.**



Potete trovare la **descrizione di ogni singola tappa**, con tutte le info sulla difficoltà, la tipologia (terra o asfalto), la durata e l'altimetria (nonchè la traccia gps da scaricare) **[sul sito della Via Francigena](#)**. La cosa più comoda da fare in realtà è quella di scaricare l'**[App Ufficiale della Via Francigena](#)** dove, oltre a trovare tutte le info, potrete seguire il percorso direttamente dal cellulare. In questo modo sarà impossibile perdersi! L'App è fondamentale soprattutto se si decide di percorrere la Via Francigena del Sud perchè la segnaletica non è sempre presente e ben fatta.

### DOVE DORMIRE LUNGO LA VIA FRANCIGENA

Ma dove si dorme lungo la Via Francigena? Come per la maggior parte dei cammini, anche per la Via Francigena ci sono delle strutture "convenzionate" a basso costo (anche se non è basso come può essere quello che trovate facendo il Cammino di Santiago). Trovate tutte

queste strutture (ostelli, b&b, alberghi) [in questa sezione del sito Via Francigena](#), insieme alle info relative alla ristorazione e ai servizi presenti lungo il percorso. Se decidete di camminare in estate o in alta stagione, vi conviene prenotare le strutture con un pò di anticipo, soprattutto per quanto riguarda la Puglia.

## LA CREDENZIALE E IL TESTIMONIUM

Che cammini a fare se non puoi farlo vedere a nessuno? Or dunque, come per il Cammino di Santiago, anche la Via Francigena ha la sua **Credenziale**, o **Passaporto del Pellegrino**, dove potrete apporre i timbri di ogni tappa che completerete presso uffici turistici, parrocchie, strutture ricettive e di ristoro. La Credenziale vi permette inoltre di accedere, con delle agevolazioni, alle strutture di accoglienza lungo l'itinerario e di usufruire di una riduzione del 10% sul prezzo del biglietto regionale nelle tratte abilitate, grazie ad un accordo con Trenitalia e Trenord. Trovate maggiori informazioni su questa pagina dedicata all'offerta e il relativo regolamento.

Per chi percorre gli ultimi 100 km a piedi o 200 km in bicicletta, la Credenziale consente inoltre di ricevere anche il **Testimonium**, che certifica l'avvenuto pellegrinaggio. Ma come si fa ad avere la Credenziale? La si può acquistare direttamente lungo il percorso presso dei centri di distribuzione ([che trovate qui](#)), oppure la potrete acquistare online prima di mettervi in cammino ( al costo di 5 euro) tramite [questo sito](#).



## COME PREPARARSI PER UN CAMMINO

Questo è un punto abbastanza soggettivo, ma è **chiaro che la forma fisica sia un fattore importante per chi si accinge a fare un cammino di più giorni**. Di norma nessuno o quasi ha problemi nel camminare 15 o 20 km in un giorno, ma bisogna mettersi nelle condizioni di poterlo fare per più giorni senza accusare problemi. Quando si cammina a lungo per più giorni consecutivi infatti le articolazioni e la muscolatura vengono messe sotto uno sforzo imprevisto e potrebbero non sopportarlo così bene. Per affrontare un cammino è quindi importante fare un minimo di preparazione. Il consiglio che vi do è quello di iniziare a camminare a passo spedito tutti i giorni o quasi 2-3 settimane prima della partenza, aumentando man mano la distanza e introducendo poi anche lo zaino. Camminare con uno zaino carico fa una bella differenza, fidatevi! Altra cosa importante: **camminate sempre con le stesse scarpe**, quelle che userete poi per fare il cammino, per ridurre al minimo la possibilità che vi vengano delle vesciche! È probabile che avrete comunque un pò di dolori muscolari e articolari dopo i primi 2-3 giorni di cammino, ma poi il corpo si abitua e i dolori svaniscono.



## COME PREPARARE LO ZAINO PER LA VIA FRANCIGENA

Per fare un cammino come la Via Francigena non c'è bisogno di un particolare equipaggiamento tecnico, ma è importante avere uno **zaino leggero** (idealmente non dovrebbe superare 1/10 del vostro peso; se pesate 70 kg non dovrebbe superare i 7 kg quindi). Normalmente va benissimo uno **zaino da trekking da 35-40 lt** con spallacci sagomati uomo-donna e schienale con rete per tenere lo zaino staccato dalla schiena. Per ridurre al minimo il peso, inoltre, è consigliabile utilizzare materiale tecnico e fibre sintetiche (che si asciugano anche prima).



## COSA METTERE NELLO ZAINO PER LA VIA FRANCIGENA DEL SUD

- copri zaino
- scarpe da trekking o da trail (io prediligo le seconde, soprattutto per i sentieri misti terra/asfalto)
- sandali da trekking (tipo i Teva per intenderci)
- 2 pile leggeri
- 1 cappello per proteggervi dal sole
- giacca a vento impermeabile
- pantaloni lunghi da trekking o fouseax per le donne
- pantaloni corti da trekking/corsa
- pigiama corto
- 3 paia di mutande in tessuto sintetico
- 2 reggiseni
- 2/3 magliette tecniche traspiranti
- 1 t-shirt in cotone
- 3 paia di calzini da trekking anti-vescica (con rinforzo su tallone e lati)
- asciugamano tecnico
- lampada frontale
- 2 borracce da 500 ml





## VIA FRANCIGENA, ROAD TO ROME 2021 - Ambassador

- occhiali da sole
- crema solare
- medicinali e kit di pronto soccorso con forbicine, garze, cerotti, Connettivina spray, Compeed
- shampoo, spazzolino e dentifricio, ecc
- vasellina (da usare ogni giorno sui piedi, prima di indossare i calzini)
- fazzoletti di carta
- buste di plastica (per rifiuti, panni sporchi e per proteggere i vestiti in caso di pioggia)
- spille da balia grandi per stendere i panni allo zaino
- ago e filo
- telefono e caricatore
- powerbank
- nastro adesivo (fondamentale in cui vi si rompano le scarpe!!)
- bastoncini telescopici (facoltativi, io per esempio non li uso mai per camminare in piano)

Se decidete invece di percorrere dei tratti montani della Via Francigena, come possono essere le tratte svizzere o quella che attraversa il **Passo del Gran San Bernardo**, dovrete aggiungere indumenti e accessori più pesanti (piumino, cappello, guanti, ecc).



### VALENTINA BORGHI \_ BeBorghi

Travel Blogger professionista dal 2015, scrivo di viaggi a 360°: dalla mia città (Milano) fino ai luoghi più remoti del pianeta. Grande amante dei vulcani (e della natura in generale) e della fotografia.