Klasszikus útvonal, az ajánlott napi szakaszokkal:

1. Dovadola - Marzanella 21 Km

2. Marzanella -Premilcuore 21 Km

3. Premilcuore (Cà Ridolla) - Corniolo 18 Km

4. Corniolo - Camaldoli 22 Km

5. Camaldoli - Biforco 19 Km

6. Biforco-La Verna 9 Km

7. La Verna-Caprese Michelangelo 23 Km

8. Caprese Michelangelo - Sansepolcro 25 Km

9. Sansepolcro - Città di Castello 29 Km

10. Città di Castello - Pietralunga 30 Km

11. Pietralunga - Gubbio 27 Km

12. Gubbio - Valfabbrica 34 Km

13. Valfabbrica - Assisi 16 Km

1. Dovadola - Marzanella (21 km)

A "Benedetta Bianchi Porro" zarándokszállásról indulva elhagyjuk Dovadola városát, a bal oldali fôúton (s.s.) mintegy 200 métert haladunk (figyeljünk az autóforgalomra!), a Dovadola településjelzô táblánál balra fordulunk. Itt kezdôdik a szakasz elsô emelkedô része, a felmenet a szent hegyre: fárasztó az út, de megéri a fáradságot!
A Szent Antal remeteségbe vezetô régi úton haladunk; az út lassan emelkedik felfelé egészen *Montepaolo*-ig. Kezdetben az ösvény keskeny, de 40 perc múlva beletorkollik egy kavicsos szekérútba. Kövessük az utat jobbra és forduljunk balra mielôtt elérjük az aszfaltutat. 25 perc múlva elérjük az aszfaltutat, kövessük ezt az utat egészen addig amíg el nem érjük a szentélyt. Közben elhaladunk egy bal felé vezetô ösvény mellett; jegyezzük meg az ösvényt, a remeteség meglátogatása után ezen haladunk majd tovább! Végül mintegy másfél óra múlva elérjük az elsô úticélunkat. Vegyünk mély levegôt és élvezzük a helyet!
A remeteség meglátogatása és a "pecsét" (timbro) megszerzése után visszamegyünk a fent említett ösvényig, azon jobbra fordulva 2 km megtétele után elérjük a *Monte Trebbio* hegyet. Balra fordulva az aszfaltos gerincen haladunk 2,5 km-t, az *"Agriturismo Pratello"* elôtt a bal oldali ösvényre térünk. 2 km után a *Modigliana* felé vezetô aszfaltúton vagyunk, itt balra fordulunk majd 1 km után jobbra fordulunk. 4 km megtétele után megérkezünk az *"Agriturismo Marzanella"*-ba.
Menetidô: 6,5 - 7,0 óra.

Nagyon tanácsos, hogy az egész napra elégséges folyadék és élelmiszer legyen velünk: reggel elhagyjuk az egyik települést és a következôt csak este érjük el. Az egész nap folyamán érintetlen természetben gyalogolunk, nincsen lehetôségünk esetleges hiányaink pótlására.
Kövessük ezt a tanácsot az Appenninek valamennyi szakaszán!

2. Marzanella - Premilcuore (21 km)

Induljunk a zarándokút második szakaszára!
A gerincen az elsô elágazásnál balra fordulunk, áthaladunk a *Monte Busca* hegyen és a jelzéseket követve lemegyünk a *Portico*-ba vezetô aszfaltútra. Az elágazásnál balra fordulunk *Querciolano* felé, addig megyünk lefelé amíg az *"Agriturismo La Montanara"* után el nem érünk egy köves szekérutat jobb oldalt, amelynek jelölése *"Laghi"* ("Tavak"), ennek a végsô szakasza szilárd út. Innen az aszfaltúton mintegy 10 percen belül *Portico*-ba érünk.
Keresztezzük a fôutat (s.s.), elérjük a régi kolostort, ahol *Marisa* (a zarándokok egy igazi, nagy barátja nagy szeretettel fogad minket! Nála meg is reggelizhetünk!
A régi kolostortól néhány lépésre jobbra fordulunk, keresztülmegyünk egy alagúton; a folyót keresztezzük a *Ponte della Maestà* régi hídon és jobbra fordulunk. Rövid idô múlva egy kiváló vízű kúthoz érünk. Egy épület bal oldalán, a kút és egy hársfa elôtt balra fordulunk a meredek, kövezett öszvérútra.
Elérünk egy elágazáshoz ahol egyenesen megyünk tovább, követjük a piros-fehér jelzéssel ellátott ösvényt. Elérünk egy fa kapuhoz, miután átmentünk rajta jól zárjuk be! Felfelé haladunk amíg egy szabad térségre nem érünk, kövessük a jobb oldalon található szögesdrót kerítést. Egy meredek emelkedô ösvény indul tovább, annak tetején egy házat (*Podere della Chiesa*) látunk balra, valamint a szarvasmarha legelôt övezô fémkerítést. Egy idô után jobbra egy kapu található. Követjük a piros-fehér jelzéseket, majd rátérünk az aszfaltútra. Mintegy 50 métert haladunk ezen, és jobbra fordulunk egy kis erdôbe. Egy házhoz (*La Casetta*) érkezünk, itt a salakos úton 10 percet megyünk, azután balra, egy jól jelzett öszvérútra térünk. 10 perc múlva elérjük a hágót, ott a piros-fehér jelzéseket követve jobbra fordulunk. Egy balra található szögesdrót kerítés mentén felfelé haladunk. 6-7 perc múlva egy kis fémkapuhoz érünk; a szögesdrót kerítés most az ösvény jobb oldalán van. 13-14 perc múlva (mintegy 1 óra 40 perc Portico után) egy másik kis fém kaput találunk: csukjuk be mindkettôt gondosan!
Keressük meg a *Monte Orlando* hegyre (738 m t.sz.f.m.) vezetô jelzést, kb. 10 múlva jobbról egy kicsiny, valószínűleg leshelyként használt épület látható. Balról (mintegy 2 órára Portico után) a CAI 343-as turistaösvény egy elágazásához érünk, itt jelölve találjuk a *"Piane"* felé vezetô irányt. Tanácsos ezt az utat követni, az út athalad *Casalino, Monte, Casetta* és *Rio dei Campi* településeken (érintve az utóbbi elhagyott templomát és temetôjét), majd kb. 50 percnyi ereszkedés után a völgyben *Premilcuore* elôtt 1,5 km-el elérjük az aszfaltozott fôutat (s.s). 15-20 perc alatt a városba érhetünk, ha elhagyjuk a fôutat és az elsô hídnál balra fordulunk. A várost keresztezve mintegy 1 km után elérjük a zarándokszállást (*Ca' Ridolla*) Petriccio-nál.
Menetidô Portico-ból Premilcuore-ba (Piane-n keresztül): 6,0 - 6,5 óra.

3. Premilcuore - Corniolo (18 km)

A harmadik szakasz közvetlenül a "Ca' Ridolla" zarándokszállás elôtt található 317-es turistaösvényen indul. Az út elsô része a *Rabbi* folyó mentén a völgyben halad, megcsodálhatunk egy jó állapotban megmaradt púpos, szamárhát boltozatú hídat.
Kb. 1 óra járásra a Ca' Ridolla zarándokszállástól befejezôdik a 317-es turistaösvény és balra a 311-es turistaösvény kezdôdik (a Rabbi folyó fölötti kis betonhíd után); a jól jelzett ösvény

mentén néhány romos településen (*Petriccio, La Barcuccia, Case Nuove*) haladunk át.
Kb. 2 óra 10 percre a Ca' Ridolla zarándokszállásról való elindulásunk után, elhaladunk egy elég jó állapotban lévô ház (*Montemerli*), és annak kútja mellett. A balra jelzett út itt nem található, csak egy kicsivel tovább, ott van egy könnyen leküzdhető földcsuszamlás.
Kb. 2 óra 40 perce az elindulás után, élesen jobbra fordulunk egy széles, füves szekérútra, a *Montemerli-Petriccio* jelzés mutatja merrôl jöttünk.
Kb. 3 órára az elindulás után elérünk egy erdei utat, balra (keleti irányba) fordulunk; itt jelezve van egy forrás (*Fonte Ridrosa*), de ez egy nagyon meredek lejtô alján található és az odavezetô út maga nem jelölt!
Valamivel kevesebb mint 3,5 órára az elindulás után balról elhagyjuk a Tiravento-Premilcuore közötti 313-as turistaösvényt és 10-15 perc múltán elérjük a *Monte della Fratta* hegy gerincét.
Menetidô Premilcuore és Monte della Fratta között: valamivel több mint 3 óra 40 perc.

A menedékhelytôl visszagyalogolunk a 311-es ösvény (erdei út) és a 301-es ösvény (SA Sentiero degli Alpini) keresztezéséig, megkeressük a Corniolo-ba vezetô jelzést; követjük a 301-es ösvényt déli irányban. Kb. 25 perc múlva ismét útelágazáshoz érkezünk; balra elhagyjuk a 269-es ösvényt (*Poggio Fabbreria, Sasso, Berleta* felé), elhagyjuk a 301-es ösvényt és a 267-es ösvényen déli irányba gyalogolunk, az ösvény 5 perc után erdei úttá válik ismét.
30 percre a menedékhelytôl az erdei utat követôen a sziklákon piros-fehér jelzésekkel jól jelzett 267-as ösvényen haladunk tovább.
50 percre a menedékhelytôl elérjük *Valpisella* melléképületét, közvetlenül a ház mögött jobbra fordulunk a mezôre. Hamarosan egy hidegvizű forrást találunk asztalokkal és padokkal. Kövessük az egyszerű ösvényt, amíg el nem érjük a salakos utat (jobbról néhány omladozó épület látható), forduljunk balra az ösvényen, amely aszfalúttá válik. Kevesebb mint 2 órára a Fratta-i menedéktôl megérkezünk Corniolo-ba. Menjünk át a falun és keressük meg *Don Gino* éttermét, ahol szíves fogadtatásra találunk és a tulajdonos készséggel megmutatja az éjszakai szálláshelyet.
Menetidô Premilcuore és Corniolo között: 5,5–6,0 óra

4. Corniolo - Camaldoli (22 km)

Corniolo-ból (550 m t.f.sz.m.) menjünk felfelé a fôúton (s.s.) 1.5 km-t, keresztezve *Lago*-t (vízforrás). Még mintegy 1 km-t haladunk a fôúton, majd elhagyjuk azt és jobbra, a *Sant'Agostino* felé vezetô CAI 259-es turistaösvényre térünk. Hamarosan egy hídhoz érünk (*Ilario*), majd egy 1 km múlva a második hídhoz (*Ponte Cesare*).
Az útelágazásnál (1100 m után) jobbra fordulunk, átmegyünk *Cà Fiumari*-n és egy újabb km múlva elérkezünk a Szent Ágoston templomhoz. Az út további részén (kb. 2 km) elhaladunk *Castagnoli* házai mellett és 1.7 km múlva elérjük *Villanata*-t. A keresztezôdésnél a 243-as ösvényen jobbra tartunk és további 1.3 km után elérjük *Campigna*-t.
Campigna néhány háza után a 247-es ösvényre térünk (vigyázzunk nehogy a 245-ös ösvényre tévedjünk!). Kezdetben kövessük a piros-fehér jelzéseket az út bal oldalán haladva, késôbb vágjunk át az út másik (jobb) oldalára. Kb. 3.5-4 órával a Corniolo-ból valo elindulásunk után elérjük a *Calla* hágót (1295 m t.sz.f.m.).
Innen a bal oldali ösvényen mintegy 10 km-t haladunk, miközben áthaladunk *Poggione*-n és *Poggio Scali*-n. Egy tájékozódási pont a „Tűz Madonnájának" (*Madonna del Fuoco*) a szobra (az útszakasz legmagasabb pontja). Hogy odajussunk, ahhoz azonban el kell hagynunk a hegygerincet jobbra. Tiszta, derült idôben innen Rimini-t és a tengert is láthatjuk. Tovább haladunk a hegygerincen a *Pochereccio* hágón keresztül *Gioco Sacchetta* felé. Röviddel

ezután a keresztezôdésnél jobbra a 68-as ösvényre térünk és 25-30 perc múltán (1100 m) elérjük a *Camaldoli* remeteséget. Látogassuk meg ezt a jelentôs remeteséget, majd a látogatás után haladjunk balra lefelé hogy a kb. 900 m-re található kolostorhoz jussunk.
Menetidô: 7,0 óra

5. Camaldoli - Biforco (19 km)

Camaldoli-ból két lehetséges útvonalon juthatunk el Badia Prataglia-ba.

- a remeteségtôl a CAI 74-es turistaösvényen, a hegygerincet keresztezve *Gioghetto*-nál (1129 m t.sz.f.m.), felmegyünk *Prato della Penna* és a *Passo dei Fangacci* (1234 m t.sz.f.m.) hágó felé, majd lemegyünk *Cappanno*-ig (1000 m t.sz.f.m.) és 1 km után beérünk *Badia*-ba (kb. 3 óra). Esôs idôben mindenképpen tanácsos az ösvénytôl nem messze húzódó, valamivel hosszabb járt úton haladás.
- a remeteségtôl a CAI 72-es turistaösvényen. Miután kereszteztük a Camaldoli árok fölötti hídat a "bagni" ("Toilettek") nyilvános mellékhelyiségek közelében, kövessük a jelzést *Rifugio Cotozzo* felé. Kezdjük meg az emelkedést és kb. 1 órán belül elérjük a menedékházat, egy kis épületet, belsejében tüzrakóhellyel. A menedékház elôtt számos irányjelzést találunk, kövessük a *Badia Prataglia* felé vezetôt. Mintegy 20 perc múlva (1 óra 20 perccel az elindulásunk után) elérjük *Poggio Brogli*-t, ahol további irányjelzéseket találunk. Ettôl kezdve mindig menjünk tovább *Badia* felé, itt kezdôdik egy útszakasz rövidebb fel- és lemenetekkel. Közvetlenül Poggio Brogli után az elágazásnál jobbra megyünk (a piros-fehér jelzések miatt ez amúgy is nyilvánvaló). Az elindulás után 1 óra 35 perccel egy kis patakot érünk el: látni fogjuk egy oszlopon a jelzôtáblát "bandita caccia e pesca" ("vadászni és horgászni tilos"); keresztezzük a patakot, a piros-fehér jelzés jobbra egy fatörzsön található. Türelmesen keressük meg a rákövetkezô jelzést, mert az út nehezen látható! Innentôl kezdve az út egy részét páfrányok takarják, de ha körültekintôek vagyunk, akkor felismerhetô, követni tudjuk. Az elindulás után kb. 2 órával keresztezzük a CAI 66-os turistaösvényt irányjelzéssel, itt forduljunk balra és közvetlenül egy elágazás elôtt találjuk magunkat: itt a jobb oldali útra térjünk (a másik a *Fangacci* hágóra vezet). 50 m után egy újabb irányjelzést találunk, forduljunk jobbra *Badia Prataglia* felé. Néhány perc múlva az utat ismét páfrányok takarják, türelmesen keressük a piros-fehér jelzéseket, amelyek közül három is póznákon található mintegy 1.5 m magasságban (nyáron, a vegetációs évszakban ezek nem nagyon láthatóak).
  3 órával az elindulás után két jelzésel találkozunk: "Camaldoli" és "Fangacci" (itt hiányzik a "Badia"-ra vonatkozó jelzés!), de ignoráljuk ezeket és forduljunk jobbra. Mintegy 15 perc múlva elérjük *Casanova*-t (nagy, jelenleg lakatlan épülettel). Mehetünk tovább a kitaposott úton, de még jobb, ha közvetlenül az épület után balra fordulunk és egy régi meredeken lejtô öszvérútra térünk, amely ismét keresztezi a kitaposott ösvényt majd a fôutat (s.p.). Kb. 3.5 órával a Camaldoli-ból való elindulásunk után beérkezünk *Badia Prataglia*-ba.

  Badia Prataglia - Frassineta
  A Badia-i templomtól kövessük az aszfaltutat és menjünk lefelé a *Via Eden* utcán; itt megtalálhatjuk a CAI 73-as turistaösvény jelzéseit. Néhány száz méter múlva forduljunk balra egy másik aszfaltútra, amely *La Casa – Il Romito*-ként van jelölve. A völgy alján keresztezzük az *Archiano* patakot, kövessük a piros-fehér jelzéseket és kezdjük meg az emelkedést. Az elindulás után kb. 25 perccel érünk az útvonal egyetlen bizonytalan, félreérthető részéhez (az út többi része jól jelzett). Egy szögletes

jelzôtáblát látunk, amely egy bal felé történô irányváltozást jelez; ne menjünk azonban sem egyenesen, sem pedig a bal oldali szélesebb, nyilvánvaló ösvényen. Keressük meg a 73-as turistaösvény jelzését (kezdetben ez még nem jól látható), amely egy kicsit tovább, de ugyancsak a bal oldalon található. Keressük meg a rákövetkezô piros-fehér jelzést is, amely egy fatörzsön fent látható. Mintegy 1 óra gyaloglás után egy páfrányos területen haladunk át, menjünk mindig egyenesen tovább, mindig a következô jelzést keresve. Az elindulás után 1 óra 55 perccel egy erdei útra érkezünk (két vaskapuval), 15 perc múlva elérünk egy útelágazásba (*Quattro Vie* településen), ahol különbözô jelzéseket találunk; menjünk *Frassineta* irányába. Az odavezetô út árnyékos, de víz nélkül. Frassineta-ban találunk ívóvízes kutat, ha lemegyünk a néhány ház közötti keskeny aszfaltúton.

Frassineta – Biforco
Frassineta-ból válasszuk a keskeny földutat amely délra vezet (kezdetben "Rimbocchi 70" jelzést találunk, t.i. 70 perc!). 20 perc múlva el kell menjünk egy bezárt vaskapu mellett (ki kell kerülnünk), további 6-7 múlva egy másik zárt vaskapuhoz érünk, amelyet ki kell nyitnunk és utána gondosan be kell csuknunk! Közvetlenül ezután forduljunk balra ("Rimbocchi" jelzôtábla), jobb kézre elhagyjuk a 71-es turistaösvényt: kb. 35 perccel az elindulás után elérjük a legmagasabb pontot (*Forca* hágó, 893 m t.sz.f.m.). Az elindulás után 50 perccel egy újabb kaput találunk (kinyitni, becsukni!); a kapu után balra kell fordulnunk. Az elindulás után 1 óra 25 perccel erdei utak keresztezôdéséhez érünk, kövessük a piros-fehér jelzéseket, amelyek jól láthatóak. Mintegy 15 perc múltán az erdei út balos kanyarjánál kövessük a "Rimbocchi 15" jelzôtáblát, hagyjuk el az utat és menjünk tovább az ösvényen. 5 percen belül fentrôl látni fogjuk az alattunk húzódó kis települést, *Rimbocchi*-t. Itt a piros-fehér jelzés sajnos tovább nem látható, de nincs okunk az aggodalomra, mert valamennyi ösvény levezet a településre. Innen tovább hegynek felfelé a CAI 69-es turistaösvényen 15 percen belül elérjük *Biforco*-t. A bárban kérdezzük meg a zarándokszállás helyét.
Menetidô: 7,0 – 8,0 óra

6. Biforco - La Verna (9 km)

Az egész zarándokút legfontosabb szakasza következik most: La Verna szent hegyének megmászása! *"A durva szikla a Tiberis és az Arno folyó között ..."* az a hely ahol Szent Ferenc ugyanazokat a kínokat akarta elviselni mint Krisztus a Kálvária-hegyen. Az út igen megerôltetô, mert nagy magasságkülönbséget (600 m) kell leküzdenünk néhány kilométeren belül, hogy felérjünk La Verna szentélyébe. Két úton juthatunk fel a hegyre:

- kövessük a CAI 53-as turistaösvényét, amíg az el nem éri a gerincet. Ez az utazók és zarándokok régi útvonala La Verna-ba; az az útszakasz rövid, de nagyon meredek az elsô néhány kilométeren.
- kövessük az aszfaltutat Rimbocchi-ból *Gianpereta* (4 km) felé, amely lassan emelkedik felfelé; a templom elôtt térjünk a CAI 55-ös turistaösvényre, amely 1 km után ismét belecsatlakozik az aszfalútba; forduljunk jobbra és kb. 1,5 km múlva elérjük az 53-as ösvényt, és ekkor rácsatlakozunk az elsô útvonalra. Legyünk igen körültekintôek a 53-as turistaösvény keresésénél a hegygerinc bal oldalán! Egy további lehetôség, ha folytatjuk az utat egészen *Beccia*-ig és utána térünk át egy régi

öszvérútra, amely 700 méter után, 1024 m-rôl felérkezik az 1128 m-en fekvô La Verna-ba. Ebben az esetben az útszakasz hossza mintegy 3 km-el megnövekedik.

Biforco után, Rimbocchi település alacsonyabb részén az aszfaltúton megyünk lefelé *Beccia (Chiusi della Verna)* irányába, ez a régi út, hogy La Verna-ba jussunk. Könnyen felismerhetô, jelzôtábla mutatja a CAI 53-as ösvény kezdetét, majdnem közvetlenül az út elôtt ahonnan jövünk. Az út kezdetben köves, néhány igen megerôltetô résszel, tehát nyugodtan kezdjük a szakaszt, az idô nem probléma ezen az útszakaszon! Keresztezzük a *Corsalone* patakot és haladjunk felfelé az ösvényen, amely késô beletorkollik egy szekérútba. Menjünk jobbra és az elindulás után 35 perccel egy lakatlan házat ("*La Croce*", az utazók egy régi pihenôhelye a hegygerinc elôtt) látunk majd. Forduljunk balra, amelyre az ösvény emelkedik; ez néhol igen meredek és köves. Kb. 1 óra 50 perccel az elindulás után felérünk a *Poggio Montopoli* (1022 m t.sz.f.m.) csúcsra. Innentôl kezdve egészen azoknak a szikláknak a lábazatáig, amelyen La Verna szentélye található, az útszakasz kevésbbé egyenetlen. 2 óra 30 perccel az elindulás után erdei utak keresztezéséhez érkezünk, térjünk a bal oldali útra. Kb. 10 perc múlva keresztezzük az aszfaltozott utat, amely Rimbocchi-ból Chiusi-ba vezet; menjünk néhány métert az aszfaltút mentén jobb oldalt amíg elérjük az 53-as turistaösvény jelzését, amely innen egészen a szentélyig csodálatos bükkfaerdôben kanyarog. Mintegy 3 óra 5 perccel az elindulás után egy útkeresztezéshez érünk, menjünk a La Verna felé vezetô úton tovább. Fél óra múlva (kb. 3.5 órával az elindulás után) függôleges sziklafal lábazatához érkezünk (emeljük fel a tekintetünket, hogy megcsodálhassuk a sziklák nagyszerűségét!). Az út egy régi öszvérútban végzôdik, amely meredeken emelkedik a szentély felé, amelyet kb. 3 óra 45 perccel az elindulásunk után érünk el.
Miután meglátogattuk a kolostort, a régi öszvérúton menjünk le Chiusi della Verna-ba. Kb. 200 méterrel a „Madárkápolna" mögött balra kezdôdik az út, amely levezet. Elôszôr elérünk egy erdei pihenôhelyre, padokkal és sporteszközökkel. Ha megérkezünk a fôútra, akkor forduljunk balra; a keresztezôdésnél forduljunk jobbra és kb. 300 m (*****) múlva forduljunk jobbra *Vezzano* felé. Kb. 1 km hosszan menjünk ezen az úton tovább, amíg el nem érjük szálláshelyünket, a kempinget.
(*****) Azok akik nem kívánnak megszállni a kempingben, azok néhány száz méter után, közvetlenül a régi *Campari* kút után balra a kis utcácskába forduljanak be (CAI 50),a mely néhány ház után murvás úttá válik.
Menetidô: 4,0 óra

7. La Verna - Caprese Michelangelo (23 km) (*)

A La Verna szentélyébôl Chiusi-ba vezetô út kb. 700 m után egy aszfaltútba torkollik. Miután befordultunk balra, néhány száz méter után (******) kezdôdik a meredeken emelkedô CAI 50-es turistaösvény. Kb. 10 percen keresztül megyünk – jobbra tartva - hegynek felfelé, követve a CAI 36-os turistaösvényt; majd ezt elhagyva a 39-es ösvényre térünk amely *Croce del Varco* felé vezet. Ismét összetalálkozunk az 50-es turistaösvénnyel, elmegyünk a *Croce Malcima* mellett és 2.5 órával az elindulás után elérjük a *Casella* remeteséget (1263 m t.sz.f.m.). Szent Ferenc halála elôtt (1224-ben), Assisi-ba menet szamaráról leszállva térdre borult s forró imádság után megáldta a szent hegyet s e szavakkal intve neki végsô búcsút: *"Ég veled Isten hegye, szent hegy, mons coagulatus, mons pinguis, mons in quo beneplacitum est Deo habitare. Addio Monte Alverna. Áldjon meg az Atya Isten, a Fiú Isten, a Szentlélek Isten! Béke veled! Nem látjuk többé egymást.*

Egy jól megérdemelt pihenô után ismét a hegygerincenhaladunk tovább, amelyet azonban 15 perc múlva ismét elhagyunk, balra fordulunk a CAI 20-as turistaösvényre, amely Caprese felé vezet. Innentôl kezdve már csak hegyrôl lefelé kell mennünk; átmegyünk *Fragaiolo* településen, ahol az út aszfaltozottá válik és 2 km múlva elérjük *Lama*-t. A keresztezôdésben jobbra fordulunk és 1700 m hosszan megyünk a Caprese elôtti keresztezôdésig. Itt jobbra fordulunk, átmegyünk a településen és kb. 1 km után elérjük a szálláshelyünket *Senzano*-t. *Menetidô: 6,0 – 7,0 óra*

(*****) Azok akik a kempingben szálltak meg, az útszakasz a kemping bejáratánál kezdôdik, a CAI 44-es turistaösvényen. A labdarúgópálya után jobbra fordulunk a *Via Fusato* utcába, elmegyünk a temetô mellett és 600 m múlva az aszfaltútra érkezünk. Itt balra fordulunk és az elsô hajtűkanyarban (200 m után) jobbra befordulunk egy kis utcácskába (CAI 50), amely hamarosan murvás úttá válik.

(******) Azok akik túlságosan sok idôt töltöttek La Verna szentélyében és minél elôbb el akarják érni Caprese-t, a *Casella* remeteséghez vezetô emelkedô szakaszt kihagyhatják. Az aszfaltúton tovább kell menniük, mindig a Caprese útjelzésre figyelve és kb. 12 km megtétele után megérkeznek a kis városba.

8. Caprese Michelangelo - Sansepolcro (25 km)

Miután elhagytuk a zarándokszállást Caprese-ben, menjünk vissza a tartományi utak keresztezéséhez, forduljunk jobbra és menjünk lefelé mintegy 1,7 km hosszan a *Ponte Sigerna* hídig. Keresztezzük a hídat és menjünk tovább az aszfaltúton (gyenge forgalom) 1,7 km-t egy útelágazásig. Itt tartsunk jobbra *Baroti* felé; az út itt földúttá válik; egy újabb elágazáshoz érkezünk, itt tartsunk balra (*Fungaia*). 700 m után egy házat láthatunk (*Ca' Pigotti*), menjünk tovább felfelé és kb. 650 m múlva az elágazásnál jobbra rátérünk a CAI 2-es turistaösvényre: az emelkedô könnyű, de nem túlságosan árnyékos.
Kövessük a jól jelzett 2-es turistaösvényt, elhaladunk egy kis tűztorony mellett, majd elágazáshoz érünk: tartsunk jobbra, az ösvény elkezd ereszkedni lefelé és kb. 2 km után egy építkezési területet találunk jobb oldalt. Legyünk óvatosak, mert az ösvény az új birtokhatár viszonyok miatt eltűnik! Kövessük az új kerítést és röviddel ezután egy kis útra érünk. Forduljunk balra *Rocca Cignata* felé (bal oldalt, fent láthatjuk a romos tornyot) és menjünk lefelé egy elágazásig (2,2 km). Térjünk a jobbra esô aszfaltútra, keresztezzük a tavon átvezetô hídat és 900 m után (400 m-re a hídtól) térjünk jobbra a CAI 14-es turistaösvényre (*****), amely *Calcinaia*-ba (450 m t.sz.f.m.) vezet felfelé. Menjünk felfelé egészen az aszfaltútig (500 m t.sz.f.m.). Az út másik oldalán az ösvény enyhén emelkedik és 300 m után egy, a *Montedoglio* tóra nézô pihenôhelyre érkezünk, ahonnan tiszta idôben csodálatos látványban lehet részünk. Haladjunk tovább az ösvényen egy kis fenyôerdô közepén mintegy 1,8 km hosszan, majd menjünk le az aszfaltútra. Forduljunk jobbra és 50 m után *Albiano-ba*, egy régi elhagyott faluba érkezünk. Térjünk az út másik oldalán található ösvényre. Kövessük ezt az árnyékos földutat Sansepolcro-ig, miközben néhány gazdaság és mesterséges tó mellett haladunk el. Ha meg akarunk látogatni néhány lakatlan kis falvat (*Vaio, Santa Croce, Falcigiano, Santa Fiora*), akkor követhetünk egy, az ösvénnyel párhuzamosan haladó aszfaltutat. 1,5 km-re Albiano-tól, egy kis híd mellett a CAI 14-es ösvény egy tanya felé letér, nekünk azonban tovább kell haladnunk egy, bal oldalt található nagy vízesárok mentén. Ez mintegy 1 km után eltűnik, miután átkeltünk egy hídon. További 1,5 km után az út aszfaltozottá válik és (700 m után) a keresztezôdésben balra tartunk és a földúton megyünk tovább. Ez az *Anghiari*-ba vezetô országútba torkollik; amelyen balra fordulunk. Az út 300 m múlva az *Arezzo* felé vezetô országútban végzôdik. Ismét balra fordulunk és kb. 800 m (*) után elérjük az E 45

autópálya aluljáróját. Forduljunk jobbra az aszfaltúton az elsô aluljáró elôtt elôtt és 600 m után, a második aluljárónál forduljunk balra. Menjünk 500 m-t az elágazásig, menjünk elôre 630 m-t az aszfaltúton, menjünk el a vasúti pályaudvar mögött. A felüljárónál forduljunk balra és a *Porta del Ponte* kapun keresztül beérkezünk Sansepolcro-ba.
Menetidô: 6,0 – 7,0 óra

(*****) Esôs, nyirkos idôben jobb ha az aszfaltutat követjük; az útszakasz megnövekszik 1 km-el, de kevésbbé dombos és elkerülünk néhány bonyolult, nehéz szakaszt. Menjünk az úton kb. 2 km hosszan, a keresztezôdésnél forduljunk balra; menjünk 800 m-t és az útkanyarban térjünk a bal oldali földútra egy guardrail mentén, amely ismét CAI 14-es turistaösvényként jelzett.

9. Sansepolcro - Città di Castello (29 km)

A *Via Montefeltro* utcán keresztül elhagyjuk Sansepolcro-t és a keresztezôdésnél balra fordulunk *Montecasale* felé. 1,6 km után az elágazásnál tartsunk balra és 700 m után térjünk rá a CAI 4-es turistaösvényre, amelyet követnünk kell. 950 m után az *"Agriturismo San Martino"* jelzésnél kanyarodjunk jobbra és mintegy 2 km után megérkezünk a Montecasale remeteségbe.
Menetidô: 2,0–2,5 óra

A kolostor meglátogatás után ismét a CAI 4-es ösvényre térünk, elmegyünk a *"Casa ferie francescana"* mellett; mintegy 200 m után az ösvény jobbra fordul és 3,5 km hosszan haladunk hegynek felfelé. Találkozunk egy az ösvényt elzáró kapuval, menjünk át rajta és az áthaladás után gondosan csukjuk be! Hagyjuk most el a CAI 4-es turistaösvényt (amely itt 360°-al elfordul és a hegygerincre vezet) és menjünk tovább a szekérúton, amely fokozatosan elkezd ereszkedni. 1,4 km után épületromokhoz érünk, majd egy kicsivel ezután áthaladunk egy kis gázlón. Itt könnyen találkozhatunk legelészô szarvasmarhákkal akik a vízhez tartanak. Az út ismét emelkedni kezd és 300 m után elérjük *Ca' Brocchi*-t; itt forduljunk jobbra a gondozott szekérútra; 950 m után elhaladunk egy elhagyott ház elôtt (*Abbadiccia*). Itt kezdôdik a CAI 101-es tursitaösvény, kövessük ezt egy darabon. 1 km után átmegyünk egy kapun (gondosan csukjuk be!). Innen addig megyünk tovább, amíg mintegy 900 m után egy jobb oldali szűk kanyarban faragott köveket nem találunk; forduljunk be jobbra a szűk ösvényre és menjünk ezen kb. 600 m hosszan, amíg az be nem csatlakozik egy aszfaltozott útelágazásba; jobbra tartva menjünk lefelé a bal oldalon 150 m-re található útôrház-ig, és röviddel ezután elérjük a völgybe vezetô ösvényt. 900 m után egy elágazáshoz érünk, **VIGYÁZAT**: a CAI 101-es turistaösvény itt jobbra kanyarodik, mi azonban egyenesen megyünk tovább és 2,3 km után elérjük az elsô házakat. Kb. 1 km után elérjük *Pitigliano*-t, forduljunk balra az aszfaltúton, keresztezzük a hídat és az elágazásnál forduljunk jobbra (500 m). Újabb 500 m után beérünk *Selci-Lama*-ba. Kövessük az aszfaltutat és 1 km után kezdôdik a CAI 105-ös turistaösvény, amelyet egy darabon követnünk kell. 1 km után, a keresztezôdésben menjünk egyenesen tovább egy földúton (300 m), amely balra 100 m után egy szekérútba torkollik majd jobbra újra egy földútra kanyarodik. 900 m után elérünk egy szekérutat, kanyarodjunk balra; 100 m-el a transzformátorház után, a CAI 105-ös turistaösvényt elhagyva forduljunk jobbra, elérünk egy patakot, menjünk át a kis hídon és forduljun k jobbra egy útra amely késôbb aszfaltozott lesz. 800 m után, az elsô elágazásnál menjünk egyenesen tovább *Userna* felé; a második elágazásnál forduljunk balra *Coppi* felé egy enyhén emelkedô szekérútra. 900 m után elérjük a hegytetôt, majd 100 m hosszan lefelé megyünk és jobbra kanyarodunk egy földútra. Menjünk egyenesen egy horgásztó mellett amíg el nem érjük az aszfalutat (1 km). Itt forduljunk balra és 1 km után a *"Città di Castello"* városjelzô tábla magasságában jobboldalt látni fogjuk a jelzést *"Cittadella della Emergenza"*.

Szálláshelyünket itt találjuk a *"Croce Bianca"* ("Fehér Kereszt") épületében.
Menetidô: 7,5–8,5 óra

10. Città di Castello-Pietralunga (30 km)

Elhagyjunk a zarándokszállást, étmegyünk a körforgalmon és 800 m után az elágazásban jobbra fordulunk, majd 400 m után balra. Elmegyünk lakóházak egy blokkja elôtt, keresztezünk egy kis fahídat és a *Via delle Terme* úton elérjük a temetôt. Itt balra fordulunk és 200 m után kezdôdnek **a tartományi ferences zarándokút jelzései és újabban a *"Via Francigena"*-nak nevezett ferences út jelzései is. Az Assisi zarándokút általában követi ezeket az útvonalakat, de az útvonal évrôl-évre módosul(hat), a szükséges logisztikai javítások miatt. A változásokat a klasszikus zöld nyilak jelzik. Továbbá találkozhatunk egy másik zarándokút (*"Di qui passo Francesco"*) sárga "Tau" jelzéseivel is.**
Ettôl a ponttól kezdôdôen nem szükséges a további szakaszok részletes leírása.
1,5 km után a kavicsösvény jobb oldalt aszfaltútba torkollik. Újabb 1,5 km után áthaladunk *Sacro Cuore* településen (400 m t.sz.f.m.) és az út földúttá válik. 500 m után egy épületromot találunk, azután egy kis tavat és végezetül egy lakott házat. További 200 m után, az elágazásnál balra tartunk és 600 m megyünk tovább az aszfaltútig. Itt forduljunk balra és menjünk tovább a tartományi úton (s.p.) 2 km-t, majd forduljunk egy földútra, amely 2,45 km után aszfaltútba ér, ahol jobbra kell fordulnunk. Közvetlenül a *Candeggio* utáni elágazásnál találjuk a *Pigino* irányjelzést; forduljunk jobbra és 300 után térjünk a bal oldali ösvényre, amely 350 m után ismét eléri az utat. Most a *Pieve di Saddi* és *Pietralunga* felé vezetô régi úton vagyunk. (*****) Az elindulás után 21 km-el megérkezünk a *Pieve di Saddi* szentélyhez, amely ugyan zárva van, de meg tudunk pihenni és ívóvizet is vehetünk az épület falán található csapból! Továbbmenve az úton, 2,5 óra múlva (8 km) egy nagy keresztezôdéshez érünk a város kapuja közelében: forduljunk jobbra, menjünk 1,2 km hosszan tovább, menjünk fel a lépcsôkön és 100 m után forduljunk jobbra. 100 m után beérünk Pietralunga központjába.
Menetidô: 8,0 – 9,0 óra

(*****) Abban az esetben, ha elégséges ívóvízzel rendelkezünk, az útvonalat *Ca' del Riccio* magasságában lerövidíthetjük, ha 1 km-el *Pieve dei Saddi* szentélye elôtt balra fordulunk egy földútra *Cuiana* felé. A szekérút ismét a Pietralunga felé vezetô útra visz. Így megtakaríthatunk 1 km gyaloglást és néhány méter szintkülönbség leküzdését.

11. Pietralunga-Gubbio (27 km)

Hagyjuk el Pietralunga központját a *Via Roma* úton és menjünk 2 km-t egyenesen. Közvetlenül egy fehér ház után forduljunk jobbra a közvetlenül *San Benedetto* felé vezetô földútra. Az aszfaltúton forduljunk balra és 1 km után egy hajtűkanyarban (*****) forduljunk balra a *Ca' Sesse* (5 km) felé vezetô, enyhén emelkedô szekérútra. Mintegy 1 km után az elágazásban forduljunk jobbra egy folyamatosan emelkedô útra, 1,5 km után az elágazásnál ismét forduljunk jobbra és térjünk a hídhoz (1,7 km) vezetô, ereszkedô szekérútra. Az út ismét enyhén emelkedik *Madonna di Montecchi*-ig (2.5 km), majd újra ereszkedik. 1 km után forduljunk jobbra az aszfaltútra, keresztezzük *Loreto*-t, menjünk tovább *Monteleto* felé (2 km) és röviddel ezután (600 m) elérjük a *Raggio*-i keresztezôdést. Keresztezzük az országutat (s.s.) és kövessük a hagyományos utat, amely mintegy 2,8 km után keresztez egy hídat, majd egy felüljárót és további 2,7 km után eléri *Gubbio* városszélét. A körforgalomban forduljunk balra, hogy elérjük a római színházat (*Teatro Romano*) (500 m), a következô körforgalomban pedig forduljunk jobbra hogy a *Piazza 40 Martiri* térre érkezzünk.

Menetidô: 7,0 óra

(*****) Az útszakasz lerövidíthetô néhány kilométerrel, hogy elôbb érhessünk Gubbio-ba és így legyen elégséges idônk megtekinteni ezt a csodálatos várost. Ahelyett, hogy balra kanyarodnánk, kövessük a kevésbbé meredek aszfaltutat, amely nem túlságosan forgalmas és amelyen *Moiana*-ba juthatunk. A keresztezôdésnél aztán forduljunk balra és 600 m után elérjük az eredeti útvonalat.
Idônyerés: 1,0 óra

12. Gubbio-Valfabbrica (34 km)

Az utolsó elôtti szakasznak indulunk neki! Induljunk kora reggel Délnek a *Vittorina* templom mellett; innen indul a jól jelölt "Ferences zarándokút", amely két útiszakasz által *Assisi*-be vezet. Keresztezzük a parkot és a keresztezôdésben forduljunk balra. Menjünk át *Cipolletto*-n és *Ponte Assi*-n (4 km). Menjünk 1 km hosszan a fôút mellett és az elágazasnál forduljunk jobbra. Menjünk tovább kb. 700 m hosszan, forduljunk az országútra és kövessük a *Via Francigena* zarándokút jelöléseit; mintegy 150 m után forduljunk balra, hogy az enyhén emelkedô régi útra térjünk vissza. 3,5 km után forduljunk balra; az út tovább emelkedik egészen 700 m t.sz.f.m.-ig. A következô elágazásnál (700 m) földút kezdôdik, amely a *San Pietro* remeteséghez vezet (17 km-el az indulás után). A földút ereszkedik tovább lefelé és 1,25 km után a klasszikus útvonal lekanyarodást jelez, mi azonban megyünk tovább egyenesen. 150 m után az elágazásnál forduljunk jobbra, menjünk kb. további 160 m-t és forduljunk ismét jobbra. 250 m után elérjük a folyópartot és jobbra megyünk tovább. Teljesen egyenes földúton haladunk, valamennyi elágazást ignorálunk, kivéve amelyhez 2,75 km (*****) után érünk. Itt lekanyarodunk jobbra (balról egy kôhalom látható) egy meredek emelkedôre. 500 m után egy épületromot látunk és további 150 m után balra fordulunk az aszfaltozott útra, kb. 50 m után ismét a szekérútra térünk, amely visszavezet a folyóparthoz és további 4,5 km után újra elérjük az aszfaltutat, ahol balra kanyarodunk és követjük a jelzéseket egészen a településig.
Menetidô: 8,30 - 9,00 óra

(*****) A közeljövôben lehetséges lesz az eredeti útvonalat követni a *Chiasco* folyó mellett (ez a klasszikus út, amelyen Szent Ferenc is haladt). A jelzôpóznák már ki lettek helyezve. Ezáltal néhány kilométer utat megtakaríthatunk és amelynek az elônye, hogy természetes környezetben gyalogolunk. Végül egy aszfaltútra érünk és 2 km-el *Barcaccia* után, ismét visszatérhetünk a ferences zarándokútra. De esôs idôben, nedves talajon lényegesen könnyebb az aszfaltutat követni.

13. Valfabbrica- Assisi (16 km)

... és végezetül a zarándokút utolsó szakasza! Micsoda elégtétel! Összesen mintegy 16 km-t kell megtennünk. Ajánlatos korán elindulni, hogy déltájban már Assisi-ben lehessünk. Akkor még van idônk a Szent Ferenc bazilikát meglátogatni (úgy az alsó mind a felsô templomot) és élvezni a várost, amelynek minden szegletébôl Szent Ferenc lényegisége, béke és lelki nyugalom sugárzik! Hagyjuk el Valfabbricát és kövessük a jelzéseket *San Nicolò* felé. Hagyjuk el az aszfaltutat *Pioppo*-ban és térjünk jobbra az árnyékos, emelkedô útra, amely egy árok mentén vezet. A dombtetôrôl már láthatjuk Assisi-t a távolból, menjünk el a temetô mellett és az elágazásnál forduljunk jobbra (ha balra fordulunk akkor meglátogathatjuk a San Nicolò csodálatos szentélyét). Tovább ereszkedünk az elágazásig és balra térünk egy kanyargó ösvényre, amely *Torre Zampa* felé vezet. Leereszkedünk a *"Ponte Santa Croce"*

hídig, és keresztezzük a következôt, a *"Ponte dei Galli"* hídat. Innen emelkedünk a *Porta San Giacomo* kapuig és belépünk Assisi-be. Itt végre egyenes úton siethetünk a pápai bazilika felé, ahol Szent Ferenc, mennybéli barátunk már vár ránk!
Menetidô: 4,50 - 500 óra

Az *"Assisiana"* dokumentet az alsó templom melett, a szent kolostor bejáratánál kapjuk meg.

ISTEN HOZOTT BENNETEKET ASSISI-BEN! FERENC ÉS ANTAL SZELLEME ÖRÖKKÉ VILÁGÍTSA MEG UTATOKAT!