



Giorgio De Simone

IL MIO CAMMINO DI SAN NILO

NEL CILENTO BIZANTINO

Svolto dal 31 luglio al 7 agosto 2025

Il Mio Cammino di San Nilo nel Cilento Bizantino

31 luglio / 7 agosto 2025

*Questo testo è a supporto della pagina con foto e video pubblicata all'indirizzo internet www.sicilyhiking.it sezione "Cammini"-
"Cammino di San Nilo".*



©2025 foto, video e testi di Giorgio De Simone

Dedicato a tutti quelli che mi vogliono bene.

***Ringrazio Salvo Balsamo che mi ha supportato e sopportato prima,
durante e dopo tutto il cammino***



***Per proteggere, bisogna conoscere
(cit.WWF Italia)***

***Giorgio
Palermo, agosto 2025***

Premessa

Come escursionista da 25 anni e guida naturalistica da 5 non avevo mai effettuato un cammino completo.

Il cammino è uno strumento di conoscenza e approfondimento dell'identità dei luoghi che va oltre la natura e l'ambiente e per questo l'ho sempre messo in secondo piano rispetto al mio obiettivo principale che è quello di conoscere, tutelare e promuovere i nostri ambienti naturali effettuando escursioni giornaliere o al massimo piccoli trekking di pochi giorni.

Il fatto di “perdere tempo”, dall'arrivo alla destinazione, aspettando il giorno successivo e continuare, mi ha sempre un po' trattenuto dall'affrontare un cammino vero e proprio.

Nella mia indole l'andare in escursione è fare il pieno di bellezza immergendomi totalmente in quei luoghi affinché rimangano fissi nella mia mente, permettendomi di memorizzarli e farli miei. Pensavo che camminando per più giorni su percorsi misti l'immagine di quei luoghi potesse come sfumare e i ricordi appannarsi nel tempo.

*Dopo questo cammino un po' devo ricredermi forse perché, come vedrete, questo Cammino di San Nilo, a detta anche di un grande amico, con cui l'ho svolto, **Salvo Balsamo**, è un cammino che, come percorsi e sentieri, è più tendente al trekking a cui sono e siamo abituati.*

Per fortuna, data la costanza nel fare escursionismo, la preparazione fisica non dovrebbe darmi alcun problema nell'affrontare questi percorsi giornalieri di media lunghezza, anche se con dislivelli corposi, dato che si dovranno percorrere, dai sentieri indicati dal cammino, circa 111 km in 8 giorni per un dislivello totale tra salita e discesa di quasi 9000 metri.

Fatta questa premessa l'idea è nata semplicemente da un dialogo tra me e Salvo durante un'uscita.

*“E allora ? Questa estate che fai ?” – chiedo a Salvo. “Ma... innanzitutto devo fare un cammino che rimando da tempo e che voglio scoprire da quando l'ho visto presentato a Milano alla fiera Fa La Cosa Giusta” – mi spiega Salvo - “**è un cammino che si percorre in Cilento, parte da Sapri e arriva a Palinuro**”.*

Resto pochi secondi ad elaborare e poi a raffica gli chiedo... “Ma quando vai ? Sei solo ? Quanto dura ? E' pesante ?”.

Alle successive risposte ribatto: “Ok, domani ti do una risposta” - anche se già la risposta l'avevo elaborata ed era come gli ho confermato il giorno dopo - “Ok Salvo se per te non è un problema vengo anche io”.

E così... da un breve dialogo ecco che si crea per me un'occasione da non perdere.

*Perché un'occasione ? Perché fare un primo cammino completo con un grande esperto come **Salvo Balsamo**, referente per la Sicilia della **Magna Via Francigena** e della segnaletica delle **Vie Francigene di Sicilia** non è cosa da poco... il bagaglio di esperienza non può per me che essere un valore aggiunto a questa straordinaria occasione di crescita.*

Con Salvo e altri amici guide e referenti organizziamo settimanalmente le escursioni con il gruppo del WWF Sicilia Nord Occidentale e quindi ci conosciamo da tempo, abbiamo fatto anche qualche percorso della nostra Magna Via Francigena... ma adesso l'occasione è diversa... si tratta di un vero e proprio cammino completo e quindi... si va !

Il Cammino di San Nilo – La preparazione

La prima cosa da fare è mettersi dentro il transfert da Palermo a Sapri e il rientro. Per fortuna con Trenitalia da Palermo c'è la possibilità di arrivare proprio a Sapri, che è una stazione ferroviaria dove fermano anche i treni veloci e gli intercity, però dobbiamo partire presto, anzi prestissimo perché vogliamo fare già la prima tappa del cammino appena arrivati, quindi senza pernottare a Sapri.

Alle 5 del 31 luglio parte un treno da Palermo Centrale con arrivo per le 12 circa a Sapri, ottimo, fa il caso nostro, certo sarà una bella "smatinata" ma è estremamente comodo... ci sentiamo brevemente e prenotiamo senza indugi anche il rientro stavolta da Palinuro, località di arrivo del cammino !

Siamo in Campania, in pieno agosto, e questi sono luoghi ad altissima presenza turistica e ogni minuto di titubanza potrebbe portarci alla saturazione dei posti... quindi almeno l'andata e il ritorno sono assicurati.

Salvo a questo punto fa una serie di telefonate per prenotare i posti letto nelle varie tappe del cammino e fortunatamente (dato il periodo feriale) trova soluzioni nei paesi a fine tappa o a pochi km di distanza... quindi anche questo "problema" logistico è risolto. Per i pranzi al sacco e le cene vedremo sul posto, saranno sicuramente luoghi, la cui cultura enogastronomica non lascia dubbi sulla qualità e varietà !

E adesso che abbiamo messo il primo tassello, forse quello più importante per la logistica, mi viene subito il dubbio: ma che mi devo portare ?

Si è vero che a ogni tappa saremo in comode camere con bagno ma non ho mai fatto un cammino di 8 gg, il mio zaino di 45 litri l'ho sempre usato per un massimo di 2 gg con le solite cose da escursione

giornaliera. Allora chiedo ovviamente a Salvo che mi da le dritte che, con la sua esperienza, valgono doppio. E' un fitto elenco di materiale e abbigliamento che non deve assolutamente mancare nello zaino.

Acquisto qualcosa che mi manca, azzardo anche un paio di scarponcini per l'occasione. Salvo mi consiglia di prenderle basse, in effetti siamo in estate e i terreni non dovrebbero darci problemi di grip. Fa caldo ormai e ho una settimana, prima di partire, per "rodarli".

Dopo aver provato qualche scarpa più o meno blasonata, calzando le "Merrel Crosslander" devo dire che mi sono subito trovato a mio agio: la monta alta del mio piede e la sporgenza del malleolo laterale mi portano sempre a stare attento alle scarpe "fastidiose" anche di marche blasonate. Con questo modello ho trovato almeno una scarpa che non mi da fastidio subito, dalla suola molto tecnica e dal costo contenuto, vediamo come si comporta. Le calze tecniche le ho già e sono abbastanza rodiate, non rischio con altre nuove, le calze infatti a volte sono causa di peggiori problemi rispetto alle scarpe.

Passano i giorni prima della partenza, Salvo mi avvisa che devo richiedere la **credenziale del pellegrino** per poi far apporre ad ogni tappa o luogo di passaggio il timbro. La richiedo on line, verso un contributo libero per l'associazione che cura il cammino e mi preparo quindi per la partenza.

Credo di avere tutto... forse !

Il giorno prima: un errore madornale !

Giorno 30 luglio è il giorno prima della partenza. Nei giorni precedenti indossando gli scarponcini nuovi e le calze che avrei usato in cammino non ho avuto alcun problema e quindi andavano molto bene, ma devo assolutamente prendere un'ultima cosa che mi serve. Indosso le normali scarpe da passeggio che uso sempre senza calze, ed esco. Oggi fa veramente caldo, non mi sentivo di indossare scarponcini e calzettoni... vado sul sicuro pensavo... invece ?

Invece ho fatto una cavolata... proprio quelle scarpe “conosciute” verso il ritorno a casa dopo qualche km fatto a piedi mi provocano una piccola vescica al tallone destro. Non mi era mai successo ! Porca miseria proprio oggi... per lo meno me ne sono accorto in tempo e ho evitato il peggio camminando alla fine con la scarpa con la parte retrostante piegata.

Appena arrivato a casa ho subito tamponato l'emergenza e ho pregato affinché potesse rientrare il problema da lì a poco.

L'esperienza anche qui ha giocato un ruolo importante: subito pulizia, disinfezione, riduzione della ferita e eliminazione della pelle ormai staccata, quindi crema a base di connettivina e fare prendere più aria e sole al piede per il resto della giornata... risultato: ho buttato le scarpe “sicure” ormai datate e ormai “pericolose” per chi come me fa dell'escursionismo uno scopo di vita.

31 luglio 2025 – Si parte

Sono le 4... mi alzo prima che suoni la sveglia, ormai alla mia età c'è una sorta di sistema automatico di controllo del tempo. Non so come e quando si è sviluppato ma devo dire che, da quando sono entrato in "isopensione", ovvero dal 1 marzo di quest'anno, questo sistema si è ulteriormente affinato. Forse perché finalmente, dopo tanti anni di lavoro, posso gestire il tempo come voglio o meglio come vuole il mio corpo e la mia mente, piuttosto che le esigenze lavorative.

Doccia, pomata e... cerotto al tallone che sembra già in buone condizioni, preparazione del panino e via.

Abitando vicino la stazione di Palermo mi affido al fatto che sono a 5 minuti esatti dal treno e quindi fino all'ultimo mi preparo per scendere con lo zaino in spalla che pesa oltre 10 kg, compreso tutto, anche i 2 lt di acqua. Ma arrivo trafelato perché durante il percorso mi si è aperto lo zaino, evidentemente chiuso male, e stavo per perdere pezzi, me ne accorgo perché mi cade il panino imbustato a terra che, nel silenzio della mattina palermitana, mi pare un botto di capodanno, che mi stava per costare anche la perdita del treno. Per fortuna a 1 minuto dalla partenza arrivo (Salvo era già in stazione ad aspettarmi da tempo). Sono le 5.07 si parte.

Erano anni che non prendevo un treno "per il continente" ormai solo aerei o navi per ogni spostamento ed ero curioso di ritornare ai vecchissimi tempi. Mi rendo conto che il treno sarà lento, sarà poco efficace e poco efficiente ma ha quella capacità di farti rilassare unica che neppure un bus ti genera. E' un mezzo lento e per dei camminatori che amano il passo lento come noi forse è il mezzo ideale: è condivisione di spazi, di emozioni, è tolleranza, a volte sopportazione, ma è un mezzo che ti fa sentire ancora legato al territorio, all'ambiente. Vedi passare, sfrecciare fuori, nel bene e nel

male, le oscenità create dall'uomo e la bellezza, a tratti intatta, che la natura crea da sola.

Insomma forse il treno è l'ultimo baluardo del trasporto green che abbiamo, forse un giorno ce ne renderemo conto, quando saremo costretti a trascorrere la vita in armonia con la natura invece che in antitesi con essa come stiamo facendo adesso.

*La costa nord della Sicilia scorre velocemente alternando mare a montagne, brulle e boscate, valli bruciate e coste intensamente antropizzate, tra gallerie e ponti, fermate improvvise e attese inspiegabili in mezzo al nulla. Da lì a qualche ora (non importa quante) si arriva a “**Messina Centrale**”. Sono le 8:15 e scendendo dal treno, prima del traghettamento verso Villa San Giovanni, prendiamo una tipica **brioche col tuppo** e un ottimo caffè.*

*La partenza per Villa e l'attraversamento dello Stretto è quasi un battito di ali di Gabbiano. Sopra un veloce catamarano che Trenitalia chiama **Blu Jet** entriamo recandoci nel ponte interno, che ha delle comode poltrone e accoglienti salottini. Neppure il tempo di sederci e scambiare due chiacchiere con simpatiche persone su alcuni ricordi che riguardano i famosi panini “alla disgraziata” che fa Don Minico a Dinnammare, che puntualmente, come previsto, dopo solo 20 minuti, siamo già a Villa. Ci ripromettiamo con Salvo di andare a “verificare” se organizzare una bella escursione anche per gustare queste chicche gastronomiche a Messina: ma già siamo in terra italica ! La Sicilia è dall'altra parte.*

*Il catamarano ti lascia praticamente di fronte la stazione ferroviaria di Villa San Giovanni, facciamo sì e no 100 m per arrivare al binario dove passerà da lì a poco il **Frecciarossa 1000 per “il Nord”**, anche se noi scenderemo tra poche fermate. Arriva puntualissimo alle 9:17, entriamo e ci sediamo nei posti assegnati: da sud a nord poca gente in viaggio, ma vedremo che non sarà lo stesso al ritorno ! La Calabria scorre tra immensi viadotti e fantastici panorami sull'Aspromonte e sulla Sila. La velocità massima che registriamo del treno sfiora i 180 Km/h e comunque ci sta bene così !*

Sapri... “stazione di Sapri, Trenitalia vi augura buon viaggio”

*L'arrivo a Sapri è quasi puntuale, qualche minuto di ritardo ma nulla di grave. La stazione è praticamente nella zona alta del borgo marinaro e quindi “scendendo” da noi si dice “**tutti i Santi aiutano**”. Da lì a poco ci rechiamo nel luogo dove il cammino ha inizio, ma prima di ogni cosa dobbiamo **ritirare la credenziale** e poi farci mettere il primo timbro.*

Rosario, del comitato di tappa di Sapri, ci accoglie con passione e ci fa subito sentire a nostro agio dandoci alcune prime dritte su come affrontare la prima tappa e dove gustare un buon gelato a Sapri. Ritiro la credenziale, mette i timbri e via... si parte.

*Raggiungiamo da lì a poco il lungomare, prendiamo un gelato e ci sediamo proprio di fronte la statua della “**Spigolatrice di Sapri**” proprio dove parte la prima tappa.*

Bella giornata, la gente comincia a rientrare dalla mattinata al mare, giornata tersa e limpida, fresca, non male per affrontare la prima tappa anche se alcune nuvole si intravedono verso l'entroterra, buon per noi meno per i “turisti” che vedono in quelle nuvole un ostacolo alla tintarella.

Finito il gelato non può mancare la foto alla partenza, e via ! Davanti Salvo, io seguo a ruota ehm... scusate... a scarpa !

E adesso si sale, stavolta si sale e che salita amici, dopo 7 ore di treno cominciamo ad assaporare il gusto della prima camminata.

Uscendo dal paese, in alto, cominciamo a vedere i simboli del cammino, che si somiglia con tanti altri cammini dove il profilo di un pellegrino con zaino in spalla e bastone è intento a segnare il passo.

Oltre al simbolo del pellegrino ci accompagneranno i simboli tipici della sentieristica come frecce, tabelle, omini di pietra... Insomma tutto quanto sia utile per non perdere il percorso giusto.

Prima di imboccare il primo sentiero, alla fine della strada asfaltata, su uno slargo, una vettura ci affianca.

E' la polizia municipale che ci da il benvenuto e ci chiede se abbiamo bisogno di qualcosa, si accerta che siamo camminatori e ci indica il punto dell'inizio tappa.

Ricambiamo il saluto e apprezziamo l'ottimo servizio di sicurezza che ci fa sentire più tranquilli, a volte basta un gesto per capire se la comunità è attenta al proprio territorio o se ne frega, in questo caso è un'ottima cosa sapere chi va e viene su questi sentieri, e rimaniamo piacevolmente impressionati.

Prima Tappa, 31 luglio: Sapri – Torraca

Appena arrivati all'ingresso del sentiero la mia prima espressione è "azz... acchianatuna" e sarà per Salvo un mood che ascolterà spesso uscire dalle mie corde vocali, tanto che a metà sentiero gli chiedo...

"Salvo, sinceramente, ma tu volevi farlo da solo questo cammino ? Ti ho rotto le scatole... ?

Lui che mi deve rispondere ? "Certo che no Giorgio anche se l'avrei fatto comunque anche da solo, una compagnia in cammino è sempre piacevole... quando è sentita e condivisa !"

So che è sincero perché lo conosco e quindi mi sopporterà fino alla fine del cammino, anche questo si impara in un cammino che non è solo un giorno ma in questo caso una settimana piena. Ci si conosce meglio, si ha la possibilità di approfondire opinioni, aspettative ed esperienze reciproche. Sempre ovviamente nei limiti che il cammino impone ovvero: silenzio quando si cammina, scambio di idee e anche ironia quando serve, anche per sdrammatizzare la fatica, cosa che facciamo durante le nostre uscite. Perché non dovremmo farlo anche in cammino ?

Dai video pubblicati on line vi renderete conto voi stessi.

La prima tappa, come quasi tutte, in questo cammino, è prevalentemente in salita dal livello del mare (1 m), si arriverà a Torraca che è a 430 slm, ma per arrivarci dobbiamo affrontare un percorso misto che tra saliscendi arriverà a 11 km di lunghezza.

Gli ambienti che si susseguono sono quelli tipici della nostra meravigliosa macchia mediterranea che in agosto diventa bella tosta, a tratti secca e spinosa. La resilienza delle specie tipiche di questo habitat fa sì che il bisogno di acqua viene compensato dall'umidità degli ambienti costieri che porta, con la brezza marina,

sull'entroterra, un clima temperato umido che nella notte è sufficiente a far sopravvivere le specie più sensibili.

Su un tappeto di **Rovi**, con tanto di more squisite, l'**Ampelodesma**, l'**Eryngium** ancora in fiore dal brillante azzurro, il **Lentisco** e il **Mirto** profumano un sentiero che, dopo aver lasciato un primo boschetto a pineta, presenta le prime alberature a **Leccio** e, a tratti, **Roverelle**, che, man mano che saliamo, si fanno sempre più intense e agevolano il nostro passaggio, ombreggiando il sentiero dai raggi di un sole che va e viene tra nuvolaglie bianche e scure, alte e basse. A tratti una fresca brezza ci sfiora facendo evaporare il sudore intenso che questa prima parte del percorso ci provoca. Sono le ore centrali della giornata, quelle più calde, ci fermiamo saltuariamente, nessuno ci insegue e quindi reidratandosi costantemente non abbiamo alcun problema di stanchezza.

E quindi ci concentriamo sui panorami e sulla bellezza del primo Cilento che ci apprestiamo a conoscere meglio, da qui a tutto il cammino.

Salite e ripide discese, a tratti su scalette in pietra e pietraie, si alterneranno per tutto il tragitto in cui osserviamo, oltre alla flora, una infinità di **lucertole**, **api** e **farfalle** oltre a sentire il richiamo dell'avifauna tipica del posto: **cornacchie**, **corvi** e **ghiandaie** ci fanno compagnia avvisandoci a vicenda della nostra presenza e poi in alto, parecchio in alto il passaggio di **poiane**, **gheppi** e altri **rapaci** che non riusciamo a riconoscere... ma sicuramente figure importanti della catena alimentare di questi ambienti.

Lasciata la prateria entriamo dentro un fitto bosco stavolta è il **Faggio** incredibilmente, per noi, così a bassa quota a sorprenderci, tra i boschi incontriamo una piccola mandria di bovini al pascolo libero che ostacola parzialmente il nostro cammino e ci costringe a un fuori pista non agevole per andare più avanti di loro !

Le mosche fanno la loro comparsa e ci faranno compagnia saltuariamente per tutto il cammino, meglio quindi provvedere a spruzzarsi un antinsetto, uno di quei prodotti immancabili nello zaino.

*Sempre sottobosco arriviamo a metà percorso a un bel pianoro dove è sito un rifugio molto bello, aperto, ben tenuto, che ci permette di rifiatore, fermarci e **timbrare** il passaggio perché dentro il rifugio c'è il timbro del cammino, il secondo del giorno, ovvero il **Rifugio Mancosa** a 560 slm, la zona più in alto della tappa odierna, e a 6 km circa dalla partenza.*

*Stiamo un bel po' a riposarci nelle comode sedute, consumiamo un po' di frutta, ci asciughiamo le maglie al sole prima di ritornare "sui nostri passi". Il prossimo obiettivo è un fuori percorso che non si può evitare, ovvero l'antica **chiesetta rupestre di San Fantino**.*

*Ci incamminiamo quindi per arrivare al fine tappa che per noi, invece del paese di Torraca, sarà il vicino **B&B il Girasole** a poche centinaia di metri prima del paese.*

*Dal rifugio Mancosa scendiamo lentamente tenendoci comunque, sempre sopra quota 500 m slm, su un fitto bosco di Roverelle e accompagnati dal canto delle **Cicale** in amore, ne ascoltiamo anche una un po' diversa, anche Salvo se ne accorge, o ha la raucedine oppure è proprio una specie diversa di cicala mai sentita prima !!*

*La discesa verso **Torraca** è repentina, arrivando al bivio con la strada comunale ci avviamo verso la **chiesetta di San Fantino**, che si trova annegata a 340 slm, ancora più giù, tra un fitto bosco di **Cerri** dove avvistiamo stranamente degli **Scoiattoli** che poi ci spiegheranno sono stati immessi involontariamente in natura scappando qualche anno fa ad un privato e ora si stanno "endemizzando". I resti della chiesetta rupestre è un piccolo tesoro nascosto, immerso nel verde, lo troviamo, ci rilassiamo qualche minuto, qualche foto e via.*

Da qui, all'arrivo all'agriturismo, il percorso è tutto in salita e su strada asfaltata che comunque si inerpica, incassata su un fitto bosco, fino all'arrivo al B&B che si trova a 440 slm, poco prima dell'abitato.

Appena cominciamo la salita verso la struttura ricettiva, veniamo accolti da Andrea, il proprietario, che ci da il benvenuto e ci mette subito a nostro agio, descrivendo i luoghi, la nostra residenza e dandoci la disponibilità dell'intera struttura dato che siamo gli unici presenti. L'indomani la stessa sarà già piena. Anche qui l'intuito di Salvo ha fatto la differenza. Perché intuito ? Siamo quasi ad agosto al limite delle due settimane clou quando sulla costa cilentana si riverseranno centinaia di migliaia di turisti che occuperanno le strutture anche dell'entroterra dove oltre a risparmiare si vive molto meglio che nella costa, stracarica di un turismo "ingombrante" e oltremodo "pressante" ! Partendo di giovedì avremmo evitato quantomeno il flusso del primo weekend. Bravo Salvo, l'esperienza paga !

Anche Andrea è felice di ospitarci perché in questo periodo i pellegrini che effettuano il cammino sono pochi e quindi oltre ad ospitarci per la notte ci chiede se vogliamo cenare con loro invece di salire a Torraca per poi ridiscendere. Con Salvo la risposta è praticamente all'unisono: "certamente" !

Dopo la doccia ristoratrice e il lavaggio dei panni arriva la cena. Ad occuparsene sarà la zia di Andrea, la Signora Anna, che ci farà gustare i prodotti della loro terra da lei magistralmente cucinati oltre a formaggi e salumi del territorio e altre prelibatezze fatte in casa: che dire, meglio di così non ci poteva finire.

Alle 20 siamo a tavola ! E' un tripudio di odori, sapori e colori, con la pasta fatta in casa con i fiori di zucca e zucchine, un vino di famiglia che amalgama i gusti al nostro palato fino al completo godimento di un fine pasto con dei fichi freschi che coronano una cena da ricordare per tutto il cammino.

Così oltre ad apprezzare la natura, il territorio, l'ambiente siamo felici di elogiare anche l'accoglienza dei cilentani e l'ottima gastronomia non locale ma di più, familiare !

La serata volge al termine con un tramonto sul paesino di Torraca che visiteremo l'indomani al passaggio per la seconda tappa.

La stanza del B&B il Girasole è accogliente e comoda, la notte passerà serenamente anche se con qualche dolorino che alla prima tappa ci sta come il cacio sui maccheroni. Arnica e un bel massaggio alla muscolatura più affaticata ci farà solo bene. Siamo stanchi e svegli dalle 4 di oggi quindi buonanotte !

Fin qui abbiamo percorso giusto 11 km come previsto con un dislivello positivo di 891 m e negativo di 456 m per un dislivello totale per la prima tappa di 1347 m. Altitudine massima a 579 m slm, minima 1 m slm.



Seconda Tappa, 1 agosto: Torraca – Casaletto Spartano

E' presto. Il silenzio... ci sveglia ! Il chiarore del cielo delle 6:30 è già abbastanza intenso da far brillare il verde della vallata che abbiamo di fronte a noi. Agosto si presenta bene.

Alle 8 verrà Andrea per portare la colazione. Una boccata d'aria ricca di ossigeno della prima mattina e una bevuta di acqua fresca sono un toccasana per far ripartire tutte le funzioni "vitali" dell'organismo.

Sistemiamo tutto, rimettiamo nello zaino i panni già asciutti, ricarichiamo lo zaino per la seconda tappa e poi un nuovo massaggio con l'arnica che mi porto sempre dietro nelle zone più sollecitate: piedi, polpacci e ginocchia.

Andrea arriva puntuale e ci porta una marmellata di fichi e albicocche eccezionale con il pane fresco della mattina. Consumato il caffè, salutiamo Andrea e con un po di nostalgia ripartiamo.

Dal B&B il Girasole a Torraca c'è un breve tratto di strada provinciale da percorrere sotto un bosco di lecci e roverelle.

*Arrivando a **Torraca**, che è un piccolo ma grazioso borgo incastonato in uno sperone di roccia calcarea, ci accoglie un bel palazzo nobiliare al centro, attualmente non visitabile ma ugualmente piacevole dall'esterno. Poi raggiungiamo una piazzetta dove è sita la **chiesetta di San Rocco** quindi imbocchiamo subito il percorso per Casaletto Spartano.*

*Le indicazioni sono chiare, cominciamo una salita che ci porterà verso la montagna soprastante Torraca, **monte Grottilione**, ove poi vedremo ci saranno dei punti geologici interessanti, una sorta di megaliti a cui facciamo visita.*

Questo percorso, fino all'arrivo alle piste di Kart, è scoperto, poca vegetazione arborea ma ricca di macchia a gariga che sprigiona i profumi tipici di questa fascia di media montagna con la prevalenza della nepetella, la mentuccia selvatica che ci accompagnerà, insieme al rovo e l'ampelodesma, rosmarino, timo, elicriso, ginestra, cisto e molto altro per tutto il sentiero.

Scendendo per il nuovo versante interno, percorriamo un sentiero misto a bosco e pascolo, e arriviamo un po' stanchi ad un abbeveratoio in cui ci riposiamo e facciamo un piccolo snack con la frutta che avevamo dietro e osservo alcuni anfibi presenti nella vasca: ranocchie e piccole salamandre, per noi specie aliene, in quanto non presenti in Sicilia. Un paio di canuzzi in giro ci vengono a salutare e ci scroccano un po' di pane del giorno prima, vanno via curiosamente soddisfatti.

In contrada Caselle invece un canone "di mannara" non ci voleva far passare dalla chiudenda ma Salvo lo ha "tranquillizzato" e con calma e rispetto reciproco siamo riusciti a passare anche se con qualche difficoltà da un ingresso laterale.

La zona che attraversiamo adesso è abbastanza umida, con allevamenti di bestiame, ricca di alberi di castagno, anche grandi e maestosamente vetusti.

L'aria è fresca e le mosche, quelle fastidiose, non ci lasciano in pace cercando di suggerire il nostro sudore ricco di sali. Meno male che ci eravamo cosparsi di spray antinsetto che ci ha parzialmente salvati !

Per il resto del sentiero abbiamo attraversato solo percorsi ombreggiati da una fitta vegetazione ripariale, piante che crescono lungo i corsi d'acqua di cui queste zone sono ricche. Le acque che scorrono tra gli anfratti di queste montagne scoscese e

calcarenitiche dove riemergono sono visibili per poi infrattarsi fino al vallone principale.

*Su continui saliscendi, tra bellissime forre e ripidi valloni, che attraversiamo su graziosi ponti in legno, sempre sottobosco, arriviamo in ripida discesa in contrada **Battaglia** alle porte di Casaletto dove, ormai affaticati, incontriamo la S.ra Miriam che accoglie i pellegrini al passaggio del bel **palazzo Gallotti** e fa parte del comitato locale del cammino.*

*Ci riposiamo un po', riempiamo le borracce, scambiamo qualche parola, timbriamo la credenziale e poi, insieme al suo fido amico a 4 zampe di cui non ricordo il nome e chiamerò Jim, per comodità, arriveremo, dopo aver percorso tutta la sponda sinistra del Fiume Bussentino, alle stupefacenti cascate dell'**Oasi Capelli di Venere**, un sito UNESCO meravigliosamente gestito e mantenuto dove, anche qui, timbriamo la credenziale e godiamo di cotanta unica bellezza naturalistica.*

*E' una cascata che scorre su una parete ricoperta interamente da questa pianta che vive in ambienti umidi ovvero il Capel di Venere o *Adiantum capillus-venerise* scorrendo su di essa l'acqua si riversa sul torrente dolcemente formando piccoli e stretti salti come fossero lunghi capelli che si posano sull'alveo. Fantastiche.*

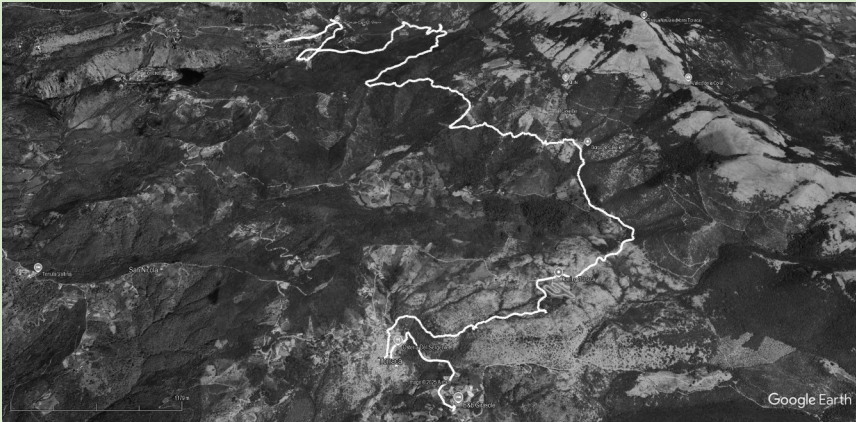
*Da lì a poco il gentile personale dell'Oasi ci comunica che è possibile fare il transfert gratuito fino al paese... e ne approfittiamo e finalmente a **Casaletto Spartano** dove al primo bar ci fermiamo e consumiamo una meritata birra fredda accompagnata da ottimi bignè salati con salumi e formaggi, insieme alla gente del posto che ci accoglie con simpatia.*

*Casaletto è un grazioso borgo molto vivace. Abbiamo l'alloggio in un B&B proprio nella piazza, e qui abbiamo assistito ad un evento con i bambini del posto, organizzato dalla parrocchia e dal gruppo **GREST** locale.*

La camera qui è piccola ma ha tutti i comfort ed è comoda proprio perché sita al centro del borgo. Il proprietario è gentile e ci da alcune informazioni sui luoghi che visiteremo e sul percorso ancora da intraprendere.

*Dopo aver visitato il paesino ci siamo fermati al ristorante l'**Oasi del Gusto** per un'ottima cena con una tagliata che non dimenticherò facilmente.*

Oggi abbiamo fatto un percorso impegnativo ma molto bello per una lunghezza totale di 17,6 km con un dislivello totale di 2019 m, di cui 980 in salita e 1079 in discesa, la punta massima raggiunta a 709 m slm, la minima a 335.



Terza Tappa, 2 agosto: Casaletto Spartano – Morigerati

Abbiamo dormito abbastanza bene a Casaletto e quindi, una volta pronti e fatta la prima colazione, prendiamo subito la via della terza tappa partendo alle 8:30 che ci porterà a Morigerati.

Prima di ora non conoscevo neppure i nomi di questi graziosi paesini dell'entroterra cilentano, incastonati nei boschi. La mia era solo una conoscenza limitata alla costa: Sapri, Palinuro, Pisciotta, famose località balneari. Il cammino è soprattutto questo, conoscere i luoghi e la gente che li vive per entrare in connessione con il territorio e il suo ambiente naturale.

La prima tratta in paese è in discesa fino all'attraversamento del Bussentino, il torrente che ci ha accompagnato finora tra valli e forre. Una targa ci avvisa che siamo dentro il Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni.

La flora riparia è folta, intensa, il torrente scorre allegro, si fa sentire, i profumi delle fragranze estive miste a muschi e all'umidità dell'acqua inebriano l'aria come a volerci omaggiare un aerosol salutare per farci affrontare il percorso. Pioppi, Salici, Ontani in un materasso di Carici, Giunchi, Felci, per poi lasciare il passo più in alto nelle pareti del vallone ad Aceri, Roverelle, Fichi, Ulivi, Alberi da frutto vari... per noi naturalisti è un piacere per gli occhi, la mente e il cuore.

Gli uccelli ci fanno compagnia con i loro canti, al nostro passo le chiasiose ghiandaie si spostano tra le fronde dei lecci emettendo i loro tipici versi striduli e potenti. Le cicale cominciano a lanciare i loro richiami d'amore. Durante il cammino antiche fontanelle ci fanno ristorare, tra voli di farfalle macaone e podalirio per uno spettacolo unico e per pochi intimi !

*Camminando sottobosco non ci accorgiamo di essere arrivati al bivio con la strada asfaltata che ci porterà alla nostra prima semitappa, verso il borgo di **Tortorella**, abbarbicato su una rupe calcarea a dominare le valli sottostanti. Non possiamo non visitarlo e saliamo, saliamo, saliamo fino a entrare per una porta ad arco nel piccolo centro che ci accoglie con la terrazza panoramica più suggestiva del cammino.*

Appena arrivati ci sediamo in questa accogliente piazzetta dove è sito il palazzo municipale e un piccolo bar ci permette di prendere un buon caffè preparato magistralmente da una simpatica signora che ci timbra la credenziale e ci propone di lasciare gli zaini al bar per visitare il borgo. Un grande aiuto, e ne approfittiamo.

Andiamo su fino in cima, visitiamo la chiesa della piazza, la Parrocchia Santa Maria Assunta.

E' un posto veramente unico, dai panorami mozzafiato. Scendendo per le strette vie del paese ritorniamo al bar e salutiamo la signora ringraziandola per l'ospitalità, rimettiamo gli zaini in spalla e ritorniamo al sentiero che ci porterà a Morigerati.

*Da qui a poco, dopo un tratto di sentiero scoperto entriamo nel fitto **bosco del Farneto**, percorrendo un sentiero storico, chiamato **Sentiero Valle della Lontra**, realizzato dai comuni in collaborazione con il WWF, e mi sento a casa ! Un sentiero fantastico: Faggi, Lecci, Carpini, Ontani, Frassini, Noccioli e un sottobosco estivo di felci, pungitopo, elicriso, timo, nepetella e altre aromatiche.*

Siamo soli dentro questa meraviglia mentre sappiamo che sulla costa la gente si ammazza per un parcheggio sul mare ! Una riflessione che abbiamo voluto immortalare anche in un breve video, tra quelli che vedrete pubblicati nella mia apposita pagina web.

Siamo a metà percorso. Uscendo dal bosco magico del Farneto il sentiero arriva a un bivio con la statale dove attraversiamo il ponte

sul **Bussentino** che, dopo poche anse, si incontrerà più a valle sul **Bussento**, a cui donerà le acque.

Da lì a poco, per evitare due tornanti della statale, affrontiamo l'ultimo tratto di una salita veramente impegnativa che, fatta alla fine del percorso e a risorse fisiche quasi terminate, pochi metri ci sembrano interminabili, quando finalmente arriviamo al borgo di Morigerati stavolta in discesa, direttamente al nostro alloggio, il **Terra Madre**, sito praticamente accanto l'**Oasi del WWF Grotte del Bussento**. Tappa obbligata questa che decidiamo, dopo esserci rifocillati e ripresi, di visitare oggi invece che l'indomani.

Quindi doccia salvifica, lasciamo lo zaino in camera e andiamo a trovare i nostri amici del WWF che, grazie al fatto di essere soci, ci fanno entrare in Oasi gratuitamente.

Si scende verso il vallone. L'Oasi è meravigliosa. La Grotta dove il **Fiume Bussento** riemerge è qualcosa di unico. Nonostante sia agosto la portata è buona, la potenza e la bellezza del movimento sinuoso dell'acqua che ha scolpito questo gioiello naturalistico ci fa emozionare.

Uscendo visitiamo un posto incredibile, la stazione di muschi e licheni, tra rocce umide: questi organismi qui hanno un vigore e un'intensità che personalmente non ho visto in altri luoghi del Sud Italia.

La visita non finisce qui ma continua verso monte dove il sentiero porta al mulino. Qui un frotto d'acqua esce dal canale che un tempo asserviva la struttura e oggi genera una cascata prorompente che si infrange sul letto del torrente.

Più avanti dopo un ponticello, un laghetto termina la nostra visita e ci permette di immergerci in un'acqua fredda ma sicuramente corroborante per tutta la nostra muscolatura ancora calda e sciolta

dei tre giorni di cammino: in pochi secondi le gambe ghiacciano e gridano basta.

Esco soddisfatto e pieno di gioia per un giorno che non dimenticherò mai.

*Ritornati su, dopo un ennesima doccia stavolta calda e una birretta, decidiamo di andare a visitare il piccolo borgo dove, anche qui su un piazzale terrazzato, è posta la bella **Chiesa di San Demetrio**. Il bel panorama anche qui quasi al tramonto ci da quella sensazione di pace e tranquillità che solo questi luoghi possono offrire. Poi a cena presso uno dei ristori più conosciuti del circondario, ovvero al **Castello di Morigerati** dove gusteremo ottimi antipasti di verdure e una focaccia buonissima che non riusciamo a consumare tutta e ce la portiamo per il pranzo al sacco della tappa dell'indomani. La notte al **Terra Madre**, il B&B dove abbiamo dormito e dove ci siamo trovati veramente bene, trascorre tranquilla e ci permette un riposo rigenerante.*

La tappa di oggi ha visto una percorrenza di 11 km per un dislivello totale di 1500 m, 678 in salita e 822 in discesa. La quota più alta raggiunta 590 slm e la più bassa 131.



Quarta Tappa, 3 agosto: Morigerati – Caselle in Pittari

*L'ottima e abbondante colazione offertaci da **Terra Madre** ci ha messo nelle condizioni ideali per affrontare il percorso odierno che prevede la variante, rispetto al cammino ufficiale, indicata nella guida, sul vecchio percorso, più breve ma leggermente impegnativo, sicuramente più interessante dal punto di vista naturalistico. Non passeremo quindi per i borghi di **Cellito** e **Sicili** ma andremo diretti verso **Caselle in Pittari**.*

*Prevede in pratica la “scalata” del **Monte San Michele** dove è incastonato, nella parete calcarea, l'**Eremo** omonimo con le grotte del Santo e la Grotta dell'Angelo, ambedue visitabili.*

*Ma quello che ci fa un po' impressione è che quella parete di fronte la nostra vista, mentre usciamo dal nostro alloggio, con l'Eremo incastonato su essa, ci preannuncia una bella ascesa con dislivelli considerevoli. **“Coraggio Salvo partiamo”**. In effetti il coraggio me lo auguravo io !*

*Il passaggio per l'Oasi del WWF Grotte del Bussento è obbligata, il sentiero scende subito verso il vallone sulla sponda sinistra del fiume, passiamo nuovamente per il Mulino e risaliamo ripidamente verso l'altro versante del vallone, corrispondente alla sponda destra del **Bussento**. Questo fiume riemerge in questa zona dopo che si è interrato più a monte, vicino il paese di Caselle dove è sito l'inghiottitoio.*

Il bel sentiero, lastricato a gradoni, si inerpica gradatamente per un chilometro circa quando intercettiamo il bivio per il vecchio percorso, anche lui ben indicato, e lo imbocchiamo. Dato l'orario e il pieno sole le temperature si sono alzate ma per fortuna questo sentiero è prevalentemente sotto bosco, una bella boscaglia che ci permette quantomeno di non soffrire il caldo intenso del sole battente. Decidiamo di effettuare una sosta ogni 60 m di dislivello, così facendo non ci affaticheremo e comunque saremo in cima in poco più di un'oretta. I gradoni in pietra si alternano a zone

naturali facendoci tornare a quel periodo in cui i pellegrini facevano questi percorsi per arrivare all'Eremo di San Michele.

Poco dopo le 11 siamo al bivio per il sentiero dell'Eremo e di lì a pochi minuti entriamo nell'area che troviamo aperta e visitabile. Siamo solo noi, ci adagiamo sulle sedute in pietra del lato interno delle mura e rifiatiamo un po, prima di fare un piccolo spuntino con i tranci di focaccia della cena della serata precedente che ci sembra anche più buona e goderci il panorama sottostante che spazia fin sulla costa tirrenica.

Tolte le magliette grondanti di sudore, le appendiamo ad asciugare ai rami di un ficus che stranamente occupa la parte centrale del grande atrio dell'Eremo e ci riposiamo un po' all'ombra della suggestiva parete che sovrasta l'Eremo, una falesia calcarea che si staglia verso il cielo!

Riposati, dopo un po, decidiamo di esplorare le due grotte, dentro le quali ci sono due semplici altari, uno a sinistra principale dedicato a San Michele e l'altro a destra dedicato a Sant'Angelo.

*Entriamo prima nella **grotta di San Michele**, semplice con ex voto attaccati alle pareti della grotta. Dietro ci sono due enormi contenitori che raccolgono l'acqua che trasuda gocciolando dalle pareti della grotta calcarea.*

A destra un antro ci invita all'esplorazione, torce alla mano, con attenzione dove mettiamo i piedi, entriamo in questo bell'ingrottamento. Il video di supporto vi darà l'idea di quello che abbiamo visto. Soprattutto le concrezioni sono veramente notevoli. Altri anfratti invitano al passaggio ma non siamo speleologi e non siamo venuti a sfidare la fortuna pertanto usciamo soddisfatti e ci dirigiamo verso la seconda grotta, quella di Sant'Angelo.

Questa sembra più piccola ma anche qui un antro a fessura più stretto e alto ci indica che l'ingrottamento continua più in profondità. Ci è bastato vederlo da fuori e usciamo. Bellissima esperienza.

Consigliamo tutti di venire a visitare questo spettacolare e suggestivo angolo di Cilento anche se occorre una bella passeggiata

escursionistica per arrivarci e sempre molta prudenza ad affrontare la montagna.

Ricaricati e rinfanciati riprendiamo il cammino per affrontare l'ultimo tratto del percorso fino alla meta.

E' ormai pomeriggio e nel sentiero lontano vediamo quella che ci sembra la sagoma di una volpe che ci guarda per poi sparire nella boscaglia.

Il sentiero ci riserva ancora belle esperienze, come una parete calcarea ricca di anfratti, grotticelle e piccoli antri che ci fanno pensare all'uso dell'uomo in qualche maniera.

*Prima di arrivare a Caselle un paio di grandi esemplari di capre cilentane ci danno il benvenuto su un altopiano e salgono a destra per nascondersi nella boscaglia e a sinistra si apre il panorama sottostante con il borgo di **Caselle in Pittari** diviso in due parti, come tanti paesi dalle nostre parti, la parte del borgo antico e il nuovo insediamento con case di recente costruzione.*

L'arrivo in paese è in discesa, ci "tuffiamo" direttamente ad una fontanella, l'unica che abbiamo trovato lungo questo percorso, che ci rinfresca e ci consente di ricaricare le borracce.

Andiamo direttamente al nostro alloggio per posare i bagagli, fare una doccia per poi fare un giro nel borgo e la solita gratificante birretta di fine tappa.

Saliamo, come se finora non l'avessimo fatto, fino in cima al borgo visitando la torre/castello a cui si accede facilmente grazie alle indicazioni poste sulle stradine del paese curate da una associazione che ha voluto rivalutare gli antichi grani coltivati in queste zone per farne un percorso che arriva proprio alla torre.

Qui altro panorama emozionante su tutta la zona circostante, verdeggianti e boscate fino a perdita d'occhio.

Rientrando in paese una banda propone musiche tipiche delle feste, poi veniamo a sapere che c'è un evento che richiama tante bande e oggi era solo il primo giorno di esibizione.

*La nostra serata si conclude con un'ottima cena proposta da Clorinda dell'**Agriturismo Pittari**, all'ingresso del paese e già alle 20:30 siamo sommersi da ottimi antipasti uno più buono dell'altro e poi un primo eccezionale a base di ravioloni fatti in casa burro e salvia con un ripieno di ricotta e zuccina.*

Il ritorno in alloggio ci fa ripassare dalla piazzetta del paese dove è in pieno svolgimento il concerto delle bande, ma noi siamo cotti e allora... a letto dato che l'indomani ci attende un'altra bella tappa.

Oggi abbiamo percorso 7,5 km con un dislivello totale di 950 m di cui 590 in salita e 360 in discesa. La quota minima è stata 144 m mentre la massima 600 m.



Quinta Tappa, 4 agosto: Caselle in Pittari - Rofrano

Cielo terso oggi e temperature ideali, con una leggera brezza che viene dalla vallata, tutto fa presagire che sarà un'ottima giornata però abbiamo una previsione di maltempo per il pomeriggio e quindi decidiamo di uscire presto per la tappa di oggi che ci porterà a Rofrano, superando la metà del percorso completo.

Facciamo una sosta in un piccolo bar per un caffè perché in alloggio non siamo riusciti a farlo bene. Incontriamo una coppia di signori che ci augurano un buon cammino, lo conoscono ma non l'hanno mai fatto. Sono diretti al mare e non sono tanto felici di sapere che da lì a poco il meteo cambierà rapidamente. Ci scherziamo su e scambiamo due chiacchiere sulle nostre città di origine, riconoscono facilmente il nostro accento siciliano e la cosa non fa altro che stimolare ancor di più la piacevole conversazione.

*Al bar ottimo caffè ringraziamo e partiamo alla volta di Rofrano. Il primo tratto della tappa odierna è su asfalto, o meglio per tutta la tratta urbana su comodo marciapiedi e poi a bordo strada provinciale. Alla fine del paese troviamo un fontanile dove facciamo scorta d'acqua. Poi facciamo qualche chilometro scoperti per poi entrare man mano verso una zona coltivata con alberature di **Olivo della cultivar Pisciotana**.*

Sono grandissimi alberi, alcuni secolari, possenti, forti, che fanno invidiare le querce e i lecci per maestosità. Notiamo che vengono potati per divenire sempre più alti, maestosi, praticamente il contrario di come avviene dalle nostre parti. I frutti sono piccoli e violacei, con rami molto folti di frutti e notiamo che ogni albero ha in dotazione alla base il suo telone personalizzato, per consentirne la raccolta che, per forza di cose,

non può avvenire con lo scuotimento ma a caduta naturale. Ce lo spiegano sul posto. Non si finisce mai di imparare.

Continuiamo il nostro percorso che si snoda tra la vegetazione intensa di questa parte di Cilento. Tra fichi, alternati a lecci, cerri e roverelle, continuiamo su questa strada che notiamo ben mantenuta.

Un bosco di castagni ci accoglie in una zona attrezzata ben fatta e comodissima. Peccato che non è ancora ora di fermarci perché incontrare questi ripari così ben attrezzati è veramente raro.

Da lì a poco incontriamo un gruppo di operatori della Comunità Montana Bussento - Lambro e Mingardo che stanno effettuando lo sfalcio delle bordure stradali e ci informano del lavoro che stanno facendo di pulizia delle bordure stradali per evitare inneschi di incendio o pericoli per la guida e i camminatori. Facciamo i complimenti per quello che abbiamo visto e quello che vorremmo vedere lungo le nostre strade e sentieri.

Finalmente in contrada Caporra finisce la strada asfaltata e dei “simpatici” cagnetti, dandoci un rumoroso benvenuto, cercano di ostacolare il passo ma l’esperienza di Salvo viene a galla e dopo una “discussione” reciproca tra due e quattro zampe, veniamo ad un accordo pacifico, e ci fanno passare.

Adesso è tutto sentiero, in principio scoperto, in salita, dove la mosca cavallina ci accoglie a “zampe aperte” e cerca in qualche modo di accarezzare la nostra pelle intrisa di ottimo sudore salino ! Non ci riusciranno perché ci siamo cosparsi di spray alla citronella pochi minuti prima.

Tra saliscendi sotto bosco stavolta arriviamo a guardare dei torrenti con piccoli rigoli di acqua ma molto suggestivi. Seguendo la morfologia della zona capisco che sono tutti affluenti del Bussento

che abbiamo lasciato alle spalle e che scorre molto in basso e sfocerà sul Tirreno vicino a Policastro Bussentino.

Noi, continuando in salita, arriviamo alla quota più alta della giornata, intorno ai 750 slm: qui ci sorprende la vista di un piccolo laghetto artificiale con una fonte d'acqua limitrofa. Ovviamente ci fermiamo a rinfrescare, riprenderci dall'ennesima faticata della salita appena eseguita e fermarci a consumare quello che avevamo in zaino, qualche frutto, del pane con qualche pezzo di formaggio e salumi che la signora dell'agriturismo di ieri sera ci ha impacchettato.

Ranocchi e pesci sono i frequentatori di questo stagno che richiama tanti insetti e libellule come le Frecciazurra celeste e decine di specie di farfalle. Purtroppo non ho portato per questioni di peso la mia fotocamera bridge che mi permette di fare foto naturalistiche a distanza... col cellulare ho solo filmato il lento nuotare di una ranocchia e una impavida lucertola che voleva forse un passaggio, attaccandosi al mio zaino !

Qui purtroppo forse per il “troppo relax” ripartendo mi è caduto il mio occhiale da vicino, e non me ne sono accorto, mi spiace solo di aver abbandonato in natura un pezzo di plastica dato che avendone uno di riserva ed avendone bisogno qualche chilometro dopo non ero in condizioni fisiche di ritornare a prenderlo. Mi auguro che qualcuno passando lo usi o quantomeno lo prenda da terra.

Abbiamo potuto constatare infatti che i sentieri sono tutti ben puliti e, a parte qualche cosa sicuramente persa dai pellegrini di passaggio, devo dire che non abbiamo trovato plastica, rifiuti o oggetti di grandi dimensioni abbandonati in natura. Certo vicino le aree attrezzate o avvicinandosi ai borghi magari qualcosa rimane ma nei sentieri non abbiamo trovato rifiuti: veramente complimenti, per noi, che siamo abituati a ben altro, sono cose che ci fanno riflettere.

Il sentiero continua sulla stessa quota per qualche chilometro prima di scendere verso il borgo di Rofrano.

Poco prima le prime gocce premonitrici fanno sì che, nonostante il fitto sottobosco, siamo costretti a indossare l'abbigliamento impermeabile.

Poche gocce ma intense che durano una mezzoretta ma non fanno in tempo a bagnarci seriamente.

Siamo quasi in paese, ci togliamo i gusci, non piove ma la nuvolaglia non promette bene pertanto affrettiamo il passo e arriviamo in paese qualche minuto prima del diluvio, il tempo di prendere un gelato e un caffè !

Proprio mentre ci viene a prendere il Sig. Palumbo per portarci a casa sua se ne viene un'acqua impressionante. Pochi minuti che hanno bagnato tutte le stradine del grazioso borgo cilentano.

Arriviamo in tempo per non bagnarci in alloggio e ci restiamo fino a quando non smette, dopo un paio di ore. Il tempo di riposarci, una doccia, un cambio e il sole ormai tenue fa capolino.

Alle 19 ci vediamo con Carlo Palumbo, una icona del Cammino di San Nilo.

Ci fa visitare il paesino raccontandoci aneddoti che ci rimarranno nel cuore. Gente come Carlo Palumbo sono uniche e irripetibili, se lo conoscerete ve ne renderete conto.

Le stradine di Rofrano sono deliziose, ad ogni angolo Carlo ha qualcosa da raccontarci, un aneddoto capitato lì, una storia o una leggenda, incontrando i paesani che incrociamo ce li presenta ed entriamo nell'atmosfera quasi mitica di questo straordinario luogo.

Sesta Tappa, 5 agosto: Rofrano – Montano Antilia

Dopo una bella dormita presso l'abitazione del Sig. Palumbo, sita proprio nel centro storico del paese, partiamo presto, già alle 8 fuori, per affrontare questa sesta tappa del cammino.

La colazione la facciamo in piazza presso il bar "da Furia", ottimo cornetto e ottimo caffè.

*Proprio di fronte il bar vediamo un punto di informazione con tanto di tabella del Cammino di San Nilo ma aprirà tardi e quindi il timbro della credenziale basta quello che ci ha apposto **Carlo Palumbo** il giorno prima. Quindi ci avviamo verso il sentiero che ci porterà a **Montano Antilia**.*

*Anche oggi faremo una variante al percorso principale aggiungendo un luogo, a detta di molti, eccezionale ovvero la **Forra dell'Emmisi**. Arriviamo ad ingresso sentiero dopo pochi minuti di cammino dal paese su strada asfaltata e ci immergiamo, nel vero senso della parola, in un ambiente più unico che raro. Il sentiero a gradoni in discesa verso il fiume è suggestivo immerso nella boscaglia dell'**ambiente ripariale**, con felci altissime, muschi e pareti che trasudano acqua. Nella frescura della prima mattina siamo i soli ad essere testimoni di questa straordinaria bellezza che descrivere è veramente arduo. Pertanto rimando alle foto e ai video che ho realizzato cercando di darvi solo un'idea di cotanta bellezza naturale. Il mio invito è di non perderle assolutamente. Vanno viste e bisogna anche sostare per raccogliere quelle sensazioni di potenza e serenità che trasmette la natura a questi livelli.*

*La Forra è lunga circa 500 metri ed è il risultato della progressiva erosione del **fiume Mingardo**.*

Facciamo tutto il sentiero fino a un bivio che continuando ci porterebbe troppo lontano dal rientro al cammino e quindi

ritornando dallo stesso percorso risaliamo lentamente sulla strada provinciale.

Sfruttiamo una scorciatoia tra i tornanti della statale per poi prendere un sentiero che ci riporta sul percorso del cammino. Percorriamo un fitto **bosco di castagni** e ne notiamo uno veramente maestoso, un **patriarca** che svetta in alto con un tronco notevole: sarà il papà di tutta la tribù di castagni presenti in questo posto straordinario.

Ritornati sul sentiero principale grazie alla segnaletica che finora, a parte qualche piccola mancanza, è stata abbastanza chiara, continuiamo il nostro cammino tra zone scoperte al sole e fitta vegetazione che tra sali e scendi ci porta ad attraversare più o meno suggestivo.

Scorrendo i video e le foto allegate alla tappa potrete constatare che siamo in uno dei percorsi più belli, naturalisticamente parlando, del cammino.

Arriviamo soddisfatti di tanta natura al borgo di **Laurito**, un grazioso paesino che ci accoglie con una bella discesa e sbuca fuori come dal nulla in mezzo a un bosco di castagni.

Scendendo fino al centro del paese ci fermiamo per consumare un panino e una birra nella piazza del paesino con la imponente **chiesa dedicata a San Giovanni Battista**. Ci sediamo nelle scale di questa e consumiamo l'ottimo panino imbottito preparato dal salumiere di fronte. Una birra e un caffè al **Bar degli Sportivi** conclude il pasto.

Chiediamo del timbro della credenziale e conosciamo Leo, il custode del grazioso **Museo del Caffè** proprio in questa piazza dove è sito. Va a prendere le chiavi a casa, dato che per l'orario era chiuso, lo apre e ce lo fa visitare spiegandoci tutti i pezzi esposti, scoprendo

una ricchezza veramente mai vista prima, e mettendoci anche il timbro sulla credenziale. Che dire se non un grazie enorme per l'accoglienza di queste straordinarie persone.

Usciti si avvicina a noi una ragazza sulla trentina, Francesca, viene da Monza, ci chiede se siamo anche noi pellegrini e scambiamo qualche opinione su percorsi e luoghi visti e da vedere, fa lo stesso itinerario nostro ma ha altri tempi, lei dorme in tenda e quindi è diversa la sua logistica rispetto alla nostra. Ci salutiamo con la probabilità di rivederci magari più avanti in cammino da qualche parte.

*Riprendiamo il cammino, dopo qualche minuto di relax nella scalinata della chiesa, percorrendo la strada che scende verso valle e incontriamo la **chiesetta di San Filippo d'Agira** che contiene un affresco importante, la chiesetta è aperta e facciamo capolino: bellissimi gli affreschi, deliziosa la chiesetta e tutto il suo contorno. Poi la strada scende ripidamente e diventa un sentiero che attraversa l'ennesimo torrente dove un vecchio mulino fa capolino tra la fitta vegetazione.*

*Salutiamo Laurito dal versante opposto del vallone e ci avviamo verso la meta della tappa, **Montano Antilia**. Il sentiero tra sali e scendi ci propone vaste zone ad allevamenti dove gli insetti non ti danno tregua e zone ricche di acqua e ambienti umidi, siamo in agosto e per noi siciliani è un vero piacere attraversare questi luoghi così ricchi di acqua e biodiversità.*

*Quando siamo alle porte del borgo il sentiero sbuca sulla strada statale e al ponte dove attraversiamo ancora un torrente, ci fermiamo perché si può scendere fino all'alveo. E' una bella zona umida con tanta vegetazione, il fiume in questo luogo scende con una piccola cascatella chiamata **Manganatorio** dove simpatiche ranocchie sembrano riposare senza alcuna paura della nostra presenza.*

*Da li a qualche centinaia di metri, percorrendo la statale, arriviamo in paese, dove siamo accolti dall'ennesima scala da salire, stavolta per raggiungere il nostro alloggio, si chiama **Scala Santa** e, dopo qualche gradino e non poca fatica, arriviamo sul posto.*

Siamo proprio nel centro storico di questo antico borgo ed è tutto in salita e in discesa, le strade sono minuscole, non accessibili alle auto. Dopo aver fatto una doccia le condizioni meteo ci fanno una sorpresa... piovigina. Peccato, avremmo voluto visitare il paesino e trovare un posto dove mangiare.

Ci sistemiamo, riposiamo un po', ci riprendiamo e da li a poco il meteo cambia nuovamente e rischiara.

*Venendo dalla statale avevamo visto alcuni cartelli che era proprio oggi il primo giorno di una sagra molto importante, chiamata "**Fiuriddi e Ruspitieddi**" ovvero frittelle di pasta lievitata, tradizionalmente condite con fiori di zucca o acciughe, ci incuriosisce non poco e così abbiamo deciso di chiamare il numero di riferimento, indicato in quel manifesto. Chiamiamo, e ci viene data la possibilità di essere venuti a prendere da un organizzatore, anche perché la sagra era organizzata fuori il paese nella zona del boschetto e del campo di calcio. Infatti una volta accertato che il meteo si fosse stabilizzato veniamo contattati per essere portati alla sagra.*

Ci viene a prendere su strada un signore del posto e ci porta alla sagra appena iniziata. Ancora una volta apprezziamo la gentilezza di questi amici cilentani che hanno un senso di rispetto e ospitalità eccezionali. Siamo del sud e a queste cose ci siamo abituati, ma non è sempre scontato.

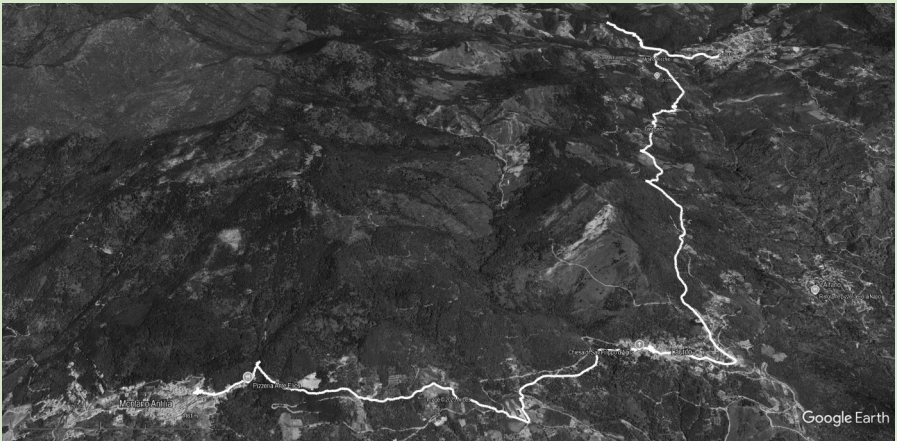
*Arrivati li la sagra proponeva dai primi ai dolci tutto della tradizione locale e gustare i prodotti tipici e assaggiare il vino locale a km 0 un **Aglianico** misto a Barbera fatto in una cantina a pochi*

metri di distanza è stata veramente la chicca della giornata, faticosa ma ricca di esperienze.

Beh, la fortuna aiuta gli audaci... il proverbio in questo caso è sicuramente azzeccato.

Poi decidiamo di tornare, stavolta a piedi per smaltire un po di calorie, e ci ritroviamo quasi distrutti in camera per affrontare una nottata che ci porterà al penultimo giorno di cammino.

Oggi con 16,5 km e 1984 m. di dislivello totale abbiamo fatto bel 1127 in salita e 857 in discesa. La quota più alta a 728 m e la più bassa a 328 m slm. Non contando il rientro dalla sagra (2 km circa).



Settima Tappa, 6 agosto: Montano Antilia – San Nazario

Il meteo si è definitivamente rimesso al bello, magari troppo, le temperature si sono alzate e il sole già alle prime ore del mattino scalda parecchio.

Siamo alla penultima tappa del percorso ma l'ultima per quanto riguarda il cammino vero e proprio che nella sua originalità parte da Torraca e arriva a San Nazario. Per ovvie questioni logistiche è stato opportuno farlo partire da Sapri e farlo terminare a Palinuro, ambedue località raggiungibili facilmente con i mezzi pubblici, come fatto da noi.

Anche oggi non ci faremo mancare salite e discese, anche se da Montano scendiamo sempre verso l'ennesima bella vallata passando dalla chiesetta di San Filippo d'Agira e poi giù per un sentiero che è anche qui una variante dal percorso principale del cammino.

*Oggi invece di percorrere la strada asfaltata che attraversa i borghi di Massicelle e Futani abbiamo fatto la strada diretta per **Futani** e poi diretta per **Castinatelli**. Un bel percorso sempre su asfalto ma che attraversa la boscaglia sempre molto fitta che permette l'ombreggiamento in uno dei bordi strada.*

*La prima fermata l'abbiamo effettuata a **Futani** dove abbiamo visitato la **chiesa di San Marco Evangelista**. Vedi video allegato.*

Qui incontriamo Francesca, la ragazza conosciuta a Laurito, che ci chiede se può fare la tratta con noi e così ad affrontare la tappa saremo in tre.

Da Futani si percorre sempre la provinciale fino al borgo di Castinatelli dove una bella fontana ci consente di rifocillarci.

*Da qui rientriamo sul sentiero ufficiale che ci porterà alla **Abbazia di Santa Cecilia degli Eremiti**, prima continuando su asfalto e poi dal bivio verso il santuario tutto su sentiero sterrato e poi naturale.*

All'Abbazia facciamo una sosta prima di affrontare la seconda parte della tappa, quella più wild perché tutta su sentiero naturale. La bella struttura rupestre ha una zona dedicata alla fruizione con tavoli e panche, la chiesetta è aperta e ci consente di visitarla ma i resti della vecchia abbazia sono fuori ancora visibili e ben delimitati.

Dopo aver fatto uno spuntino decidiamo di riprendere il cammino.

Qui il sentiero è in corso di pulizia e restauro, alcuni mezzi di forestali sono in zona e quindi, arrivati a una chiudenda recente, da lì si capisce che il sentiero lo troveremo un po sporco, ma non tanto, comunque ci consente di camminare agevolmente anche se tra roveti e ampelodesma in fase di crescita libera.

Poi il sentiero si fa più naturale, entriamo sotto bosco e si scende rapidamente verso un vallone dove un torrente in secca, provvisto di un ponticello, separa i due tronchi di sentiero.

*Risaliamo dall'altro versante fin sopra il bivio con la strada asfaltata, che in forte ascesa ci porterà a **San Nazario**.*

*Questi corpi idrici alimentano un'altro fiume del Cilento, il **Lambro** che da ora in avanti ci accompagnerà fino a Palinuro, cosa che fino a ieri era delegata al Bussentino e poi al Bussento.*

*Qui arriviamo nella **Abbazia dedicata a San Nazario dove termina il cammino** che è in fase di restauro e non è possibile visitare. L'importanza spirituale di questo luogo trae origine dal 939, quando il giovane **Nicola di Rossano** arrivò in questo borgo per consacrarsi*

*al servizio di Dio. Trovò rifugiò nell'Abbazia intitolata al grande martire Nazario e, secondo la tradizione, proprio qui vestì l'abito monastico con il nome di **San Nilo** nel 940.*

*Non potendo visitare l'Abbazia ci “rifugiamo” nello slargo dove è presente il vecchio **mulino** dove visitiamo tutto il sistema idrico a supporto dello stesso.*

Anche qui l'acqua è l'attore principale di questi ambienti. Percorriamo i sentieri sulle sponde e arriviamo a un punto dove non è possibile continuare e ci fermiamo ad ascoltare il fresco fruscio dell'acqua che scorre rapida su queste senie che portano il liquido dalla fonte a monte fin dentro il mulino. All'esterno è visibile anche la grande ruota ad ingranaggi che faceva ruotare le pale.

Bello, bello, bello...

*Cerchiamo qualcosa da mangiare ma è tutto chiuso, chiediamo, ma bar non ce ne sono, bisogna salire a **San Mauro la Bruca**, il borgo principale, da cui dipende la contrada di San Nazario.*

Sole le 14 e siamo senza acqua, senza cibo, ci preoccupiamo un po' poi riempiamo la borraccia alla prima fontana e saliamo per San Mauro da una suggestiva scalinata.

Salendo un signore ci vede un po' affaticati e con piacere accettiamo una bella bottiglia di acqua fresca. Ci sediamo sulla scalinata davanti casa sua, facciamo due chiacchiere, una bella foto ricordo e poi ritorniamo sui nostri passi. A metà strada della scalinata passiamo da un'altra chiesetta questa aperta e diamo una sbirciata.

Poi decidiamo di tirare fino a San Mauro dove arriviamo quando l'unico bar, il ristorante e alimentari del paese sono già chiusi. Ci facciamo coraggio, non è che siamo deperiti però dopo 15 km forse un panino ci sarebbe stato di aiuto.

Arriviamo alla piazza dove è sita una chiesa. Il bel panorama che si apre dalla terrazza presente in questo slargo è mozzafiato, spazia fino alla costa tirrenica, verso Palinuro, e su parte del percorso che abbiamo fatto nei giorni precedenti.

Per emergenza e per il calore delle ore pomeridiane, col sole a picco, mi rifugio nella Chiesa di San Mauro dedicata a Sant'Eufemia. Una bella chiesa dove mi rilasso, mi tolgo il pesante fardello dello zaino, e attingo alle “scorte di sopravvivenza” gustandomi quattro bei cucchiaini di miele che non mi è mai parso così buono.

*Dopo qualche minuto di relax, con Salvo decidiamo, invece di aspettare la riapertura dei locali, di continuare la nostra fine tappa fino all'alloggio prenotato, l'**Agriturismo Prisco**, a qualche chilometro dal paese ma almeno saremmo arrivati sicuramente prima della riapertura dei locali.*

Quindi salutiamo Francesca che intanto aveva deciso di restare fino all'apertura dei locali per mangiare qualcosa per poi tirare fino a Palinuro per chiudere il cammino in giornata.

Arriviamo veramente stanchi a destinazione, dovete considerare che era la prima vera giornata di caldo afoso, con temperature sui 30 gradi solo in parte stemperate dalle zone ombrose oggi percorse, ma gli ultimi chilometri da San Nazario all'Agriturismo Prisco sono stati veramente pesanti, tanto che, appena arrivati, la grande accoglienza di Mauro, il proprietario ci consente di riprenderci grazie a una veloce colazione a base di formaggi e insaccati a un orario ormai fuori da ogni logica ma che accettiamo volentieri.

L'alloggio devo dire è stato il più confortevole di tutto il cammino, oltre che essere un luogo veramente bello, immerso nella campagna cilentana, vicino San Nazario e a pochi chilometri dall'attacco per il sentiero ufficiale che l'indomani ci porterà a Palinuro.

Ottava Tappa, 7 agosto: San Nazario – Palinuro (Fine cammino)

Appena alzati ci guardiamo io e Salvo e già si percepisce in noi una certa nostalgia: chi fa escursionismo lo sa che porta dipendenza e il fatto di sapere che da lì al pomeriggio saremo già in un treno che ci riporta alla vita di tutti i giorni è un po' stressante e deprimente.

Dico a Salvo “Tranquillo tanto finito questo ce ne saranno tanti altri, anzi già pensiamo alla prossima stagione escursionistica e al prossimo cammino... dai, ancora abbiamo una bella discesa di oltre 15 km... andiamo !”.

*Così fatta una eccezionale colazione, la migliore come tutto qui all'**Agriturismo Prisco**, prendiamo in camera le nostre cose, chiudiamo lo zaino, ci guardiamo ancora con Salvo e via !*

*Si va, non prima di aver salutato e ringraziato per tutto la famiglia Prisco da Mauro, alla moglie, alla figlia, tutte persone straordinarie che non fanno altro che fare bene il loro lavoro e oggi credetemi è un valore. Ci auguriamo di rivederci fra non si sa quando ma sicuramente il nostro è un arrivederci e non un addio. **A tal proposito voglio segnalare ai pellegrini che faranno questo cammino di prendere in seria considerazione questo fine tappa.***

Ripresa la strada provinciale risaliamo leggermente per circa 400 mt dove un bivio ci indica il sentiero del cammino. Scendiamo ripidamente per 1 chilometro circa portandoci da quota 350 slm a quota 150 dove attraversiamo un piccolo torrente che porta acqua al fiume Lambro che incontriamo da lì a poco a quota 100 slm.

Dopo 4 chilometri il sentiero ormai è totalmente diverso da quelli a cui eravamo abituati con la macchia tipica dei nostri ambienti

collinari e costieri, brulli, aridi e con la macchia ormai secca e rigida.

*Abbiamo una certa premura di arrivare perché se ci riusciamo prima di partire per la stazione di Pisciotta a fare un **bagno a Palinuro**. Ci tiene Salvo e viene anche voglia a me, camminando e sentendo sulla pelle già il clima costiero, la brezza che sale dal vallone del Fiume Lambro sentiamo che è salina, insomma aria di mare.*

Costeggiamo con il bel sentiero il fiume sulla sponda destra e quando ci abituiamo a camminare in piano ecco che finisce la cuccagna. Una erta salita ci riporta in quota, faticiamo non poco perché le temperature non sono più le stesse ma per fortuna ormai la macchina è avviata e il rodaggio dei giorni precedenti ha fruttato. Sembriamo degli sprinter più che dei camminatori.

Ormai saliamo e scendiamo senza curarci della fatica tanto che le maglie tecniche le potevamo strizzare per quanto sudore producevamo e non riuscivano più a disperdere.

Le case, le fattorie, le villette si fanno sempre più presenti. Arrivati a un bivio, dove finisce il sentiero e inizia la strada prima in cemento e poi in asfalto e dopo l'ennesima salita vedo Salvo davanti a me fermo dentro un garage vuoto di una villa mezza fatta e mezza no, come tante se ne vedono nelle nostre campagne. Ho capito !

Big Ben ha detto stop. Non sono neppure le 11 e siamo praticamente a poco meno di 2 ore dall'arrivo !

Mi fermo anche io pochi metri più avanti all'ombra di un albero di fico e mi spoglio letteralmente rimanendo a torso nudo. La maglia non si poteva più rimettere, troppo bagnata, o andava cambiata o non rimaneva altro che continuare a torso nudo. Scelgo la seconda e quando ripartiamo, per almeno altri 2 km, rimango così, con la maglia "stesa" penzoloni dallo zaino sperando in una rapida asciugatura. Il sole era tanto forte che in effetti appena ci rifermiamo più avanti per una boccata di ossigeno, sotto un arbusto di Mirto, e una reidratazione rapida a base di acqua e integratori.

Ormai sentiamo che sta per finire ma ci aspettano altri 6 chilometri per la maggior parte in discesa quindi forza e coraggio. Gli ultimi chilometri di questo sentiero ripagano di tutto il sudore buttato per percorrerlo.

Si arriva a Palinuro dall'alto camminando sulla cresta del promontorio che sovrasta il borgo marinaro tra una macchia mediterranea costiera di tutto rispetto. Il sentiero è stretto e tortuoso perché attraversa tutte le cime di questa piccola catena costiera che si erge tra il Lambro e la costa a circa 150 metri di quota.

I panorami sulla costa spaziano da Pollica e Pisciotta verso nord a Capo Palinuro verso sud dove siamo diretti.

Arrivati alla fine di questa cresta si scende rapidamente e finisce il sentiero con una chiudenda che porta dritti verso una strada comunale dove inizia l'urbanizzazione del paese di Palinuro prima con ville abbarbicate sulle colline poi fino in centro scendendo prima sulla strada regionale che nel tratto urbano diviene Via Saline.

Siamo arrivati. Una rotonda con un bel benvenuti ci accoglie. La statua del nocchiero di Enea ci indica la strada che dobbiamo fare, poche centinaia di metri per arrivare al punto di fine tappa dove farci timbrare per l'ultima volta la credenziale, ovvero l'ufficio della ProLoco. Prima ci sediamo sotto un albero su un muretto che fa da panchina, consumiamo una birra fredda che ci fa riprendere subito i sali appena consumati per la bella sudatona di questa ultima tappa. Alla Pro Loco ci danno alcune informazioni, una bella fontana provvede alle nostre esigenze idriche e ci proiettiamo letteralmente verso il mare. Nei pressi del lido Ficocella facciamo un bagno ristoratore, acqua fresca e limpida ricrea le condizioni fisico/chimiche della nostra interfaccia con il mondo, la nostra pelle !

Ci asciughiamo in fretta, ci rivestiamo e ritorniamo alla rotonda dove da lì a poco passerà il bus che ci porterà alla stazione di

Pisciotta. Comodissimo questo servizio di Trenitalia, si chiama Cilento Link, puntuale e comodo.

A Pisciotta alla stazione aspettiamo un po' il treno per Sapri dove arriveremo da lì a poco per poi prendere il treno finale per la Sicilia, un Intercity.

Il rientro è come tutti i rientri. La sopportazione per il genere umano diminuisce, soprattutto dopo aver fatto il pieno di natura quasi in solitaria, ma dopo pochi minuti si riattiva il nostro istinto di sopravvivenza e addirittura interagiamo con turisti e passeggeri che stanno per affrontare le loro vacanze o le hanno appena concluse. In treno, da alcuni visi, la maggioranza, si scorge un disagio palpabile, chi evidente, chi nascosto dietro un display da migliaia di euro, che noi, guide naturalistiche o escursionisti, che siamo probabilmente più sensibili alla psicologia ambientale, sappiamo cogliere.

Oggi la tappa finale ci ha impegnato per 13,6 km con un dislivello totale prevalentemente in discesa di 1330 m di cui 838 in discesa e 492 in salita. La quota massima l'abbiamo raggiunta a 363 m mentre la quota minima 0 a livello del mare.



Pensiero finale

Noi escursionisti, ambientalisti, naturalisti, pellegrini sappiamo che anche alberi, insetti, animali, piante, fiori, sono esseri viventi e hanno lo stesso diritto di vivere sulla terra che abbiamo tutti noi.

Sappiamo valutare l'importanza dei boschi, dei fiumi, dei laghi, delle sorgenti, della terra, delle montagne e del mare, delle dinamiche naturali, dei ritmi della vita.

Passeggiando in natura, tra boschi, valli, fiumi e coste ti accorgi di questo rapporto con la terra ormai dimenticato dall'uomo comune che vede un solo obiettivo: se stesso.

Come esseri umani ci eleviamo a padroni di un qualcosa che non solo non ci appartiene ma neppure siamo in condizione di capire.

Un giorno quando lo capiremo sarà troppo tardi.

Buoni cammini a tutti !

Grazie per aver letto questo piccolo mio contributo

Giorgio De Simone

Video e foto su <https://www.sicilyhiking.it/cammini/>

Il nostro cammino

Le tracce (in giallo) sono scaricabili dal mio sito



Riferimenti utili

Sito del Parco Nazionale:
<https://www.cilentoediano.it>

Sito del Cammino:
<https://camminibizantini.com>

Oasi WWF Grotte del Bussento:
<https://www.grottemorigerati.it>

Locus Map (dati gps):
<https://www.locusmap.app>



Grazie Carlo solo per il fatto di averti conosciuto



Grazie Francesca per aver condiviso un pezzo di cammino con noi