A photograph of a dog and a backpack on a path. A large blue backpack is leaning against a metal pole on a concrete base. A tan and white dog is standing on a paved path, looking up at the pole. In the background, there are trees and a building under a blue sky with clouds.

34 Bilder
Packliste zum Nachwandern
GPS-Dateien

KARLHEINZ HERZING
MIT HUND UND ZELT
AUF DEM
FRANZISKUSWEG

Der Franziskusweg-Wanderung und Pilgertour in Italien -239,4 KM-10041 HM

Inhaltsverzeichnis:

Vorwort.....	2
Informationen zur Tour	3
Tag eins 02.Nov. Sant Ellero bis Gualdo 21,1 km.....	4
Tag zwei 03.Nov. Gualdo bis Bada Prataglia 32,1 km.....	7
Tag drei 04.Nov. Bada Prataglia bis Mignano 29,5 km.....	10
Tag vier 05.Nov. Mignano bis Sansepolcro 35,2 km.....	14
Tag fünf 06.Nov. Sansepolcro bis Citta di Castello 32,6 km.....	19
Tag sechs 07.Nov. Citta di Castello bis Pietralunga 28,4 km.....	22
Tag sieben 08.Nov. Pietralunga bis Gubbio 35,3 km.....	28
Tag acht 09.Nov. Gubbio bis Valfabbrica 30,8 km.....	32
Packliste	37

Vorwort

Die Wegeführung ist optimal. Einige Kilometer sind auf äußerst wenig befahrenen kleinen Landstraßen, Schotterpisten und befestigten Nebenstraßen zu gehen, oder auch auf gut zu gehenden Waldpfaden und Wiesenwegen. Extremer sind die gerölligen, mit Fußballgroßen Steinbrocken durchsetzten Pfade oder die langen An- und Abstiege auf losem Steinmaterial.

Es sind auch einige Bachdurchquerungen und der Gang über eine Viehweide zu bewerkstelligen. Auf der gesamten Wanderung habe ich hoch in den Bergen fast niemanden getroffen. Das mag an der Jahreszeit liegen. Unabhängig davon dürfte es sich dennoch um eine ausgesprochen einsame Wegstrecke handeln.

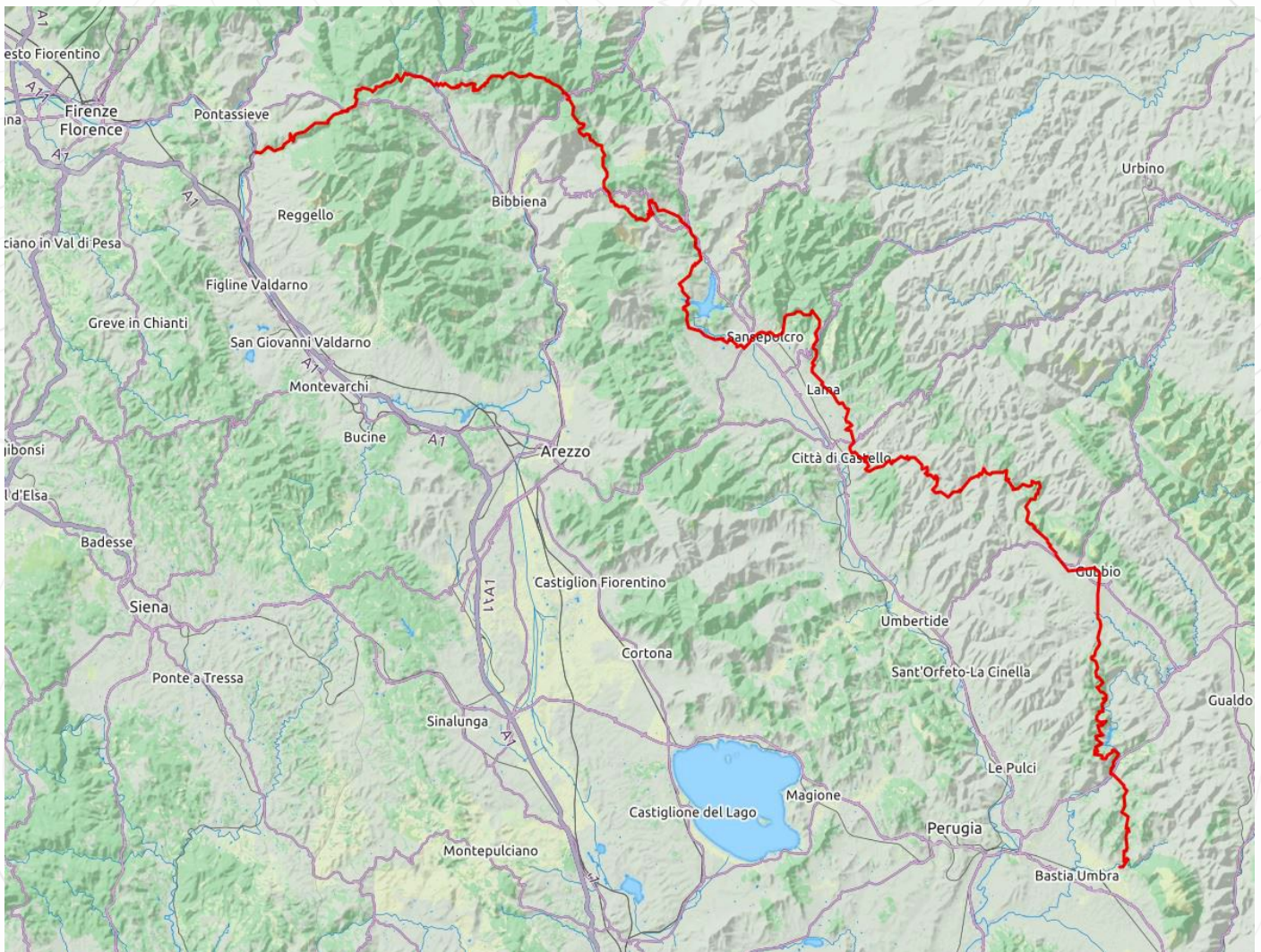
Ein insgesamt grandioses Naturerlebnis gewürzt mit viel Abenteuer.

Ich möchte diese Tour auf jedem Falle weiter empfehlen und anregen sie selbst zu versuchen. Achtet auf einen möglichst leichten Rucksack, ihr werdet unterwegs die Möglichkeit bekommen Proviant dazuzukaufen.

Geplant war es, während der Tour nur das Zelt zum Übernachten zu benutzen und bis auf den Zukauf von Lebensmitteln, sonst autark zu bleiben. Im Notfall hätten aber auch Unterkünfte aufgesucht werden können, da sich die lokale Wetterlage schnell ändern konnte! Die GPS-Aufzeichnungen enden bzw. starten deshalb immer außerhalb von Ansiedlungen und Ortschaften.

Informationen zur Tour:

Start	50060 Sant'Ellero, Strada Comunale di Fontisterni
Ziel	06029 Valfabbrica, Via Roma
Route	Sant `Ellero, Gualdo, Badia Prataglia, Mignano, Sansepolcro, Citta di Castello, Pietralunga, Gubbio, Valfabbrica
Dauer	acht Tage und acht Etappen
Länge	239,4 Kilometer
Aufstieg	10041 Höhenmeter
Schwierigkeit	Hohe Anforderung an Kondition, Trittsicherheit ist erforderlich
Prädikat	Von mir vergebenes Prädikat: Abenteuer und Erfahrung pur – unbedingt nachwander
Anfahrt	Mit PKW, über München, Bozen, Verona, Bologna und Florenz nach Pontassieve und nach Sant Èllero



Tag eins | 02. Nov. - Sant 'Ellero bis Gualdo-19 KM-1286 HM

Komme ziemlich ausgeruht an meinen Ziel Sant Èllero an. Sant Èllero ist nur eine Bahnstation mit zwei großen Pendlerparkplätzen, einer Papierfabrik und weiter unten eine Hand voll Häuser. Bei meinem Eintreffen am Vormittag sind diese Parkplätze na-



türlich alle besetzt gewesen. Nach ein paar Ehrenrunden, wurde dann tatsächlich noch ein Plätzchen für mein Fahrzeug frei.

Es gab keine Zeit zu verlieren: Raus aus den Reiseklamotten und rein in die Wandersachen, welche ich für die nächsten acht Tage, unentwegt tragen sollte. **Meinen Rucksack hatte ich Zuhause schon vorbereitet, er war so wie er war fertig zum „Gebrauch“.**

Pünktlich um halb zwölf war ich bereit um die große Tour zu beginnen. Der Himmel zeigte sich bedeckt und es war ungefähr 15°C warm, somit perfekt zum Wandern. **Ich genoss die ersten Schritte, ganz bewusst in dieser herrlichen Umgebung.** In der Gegend gibt es sehr viele Olivenbäume und Weinreben.

Bis hoch in die Berge reichen die Olivenhaine bis an den Pfad heran und sind schön anzuschauen. Die Navigation funktioniert sehr gut, mit der kurz zuvor besorgten Italienkarte über Openstreetmap. Die Karte ist erstaunlich genau. **Meine Yuki lasse ich vorerst angeleint.** Möchte zunächst erfahren ob der sonst übliche Freilauf des Hundes, auch hier funktioniert. Das Tier ist hier doch erheblichen neuen Reizen ausgesetzt!

Das Gewicht bringt mich um!

So wandere ich an diesem ersten Tag, immer höher hinein in die Berge.

Anfänglich liegen am Wegesrand noch kleinerer Ansiedlungen und Weiler. Ich fühle mich gut, meine Unternehmung scheint gut anzulaufen. **Dann geht es immer steiler bergauf**, die Pfade sind eigentlich keine Pfade so wie ich sie von Zuhause her gewöhnt bin!

Sie gleichen mehr „ausgewaschenen Flussbetten“ mit Kopfgroßen Steinbrocken und jeder Menge unbefestigtem Geröll. Und immer weiter hoch führt der Pfad, bis zum „Consuma-Pass“ auf 1085 hm. Zur Verdeutlichung: Sant Èllo liegt auf 117 hm. **Der Pass ist nach beständiger bergaufauferei in ungefähr 18 Kilometern erreicht.**

Bald drückt jedes Gramm, welches ich nach meiner Meinung, zuviel im Rucksack habe. Für volle vier Tage Proviant, zwei Liter Wasser und zudem eine größere Menge Hundefutter, neben der gewöhnlichen Leichtgewichts Ausrüstung waren „an Bord“.

Das wiegt natürlich! **Ich beschließe etwas von dem Wasser wegzuschütten und Yuki einen Teil des Hundefutters zu überlassen.** So, nun geht es wieder leichter voran und wir durchlaufen schon bald „Consuma“ und danach noch „Gualdo“.

Der Respekt vor der selbst gestellten Aufgabe ist enorm geworden. Diese Umstände hier vor Ort lassen sich nur schwer mit meinem Fichtelgebirge vergleichen! Das Fichtelgebirge ist ein „Sandkasten“ dagegen! Diese brutalen Anstiege und die schlechten Wegverhältnisse hatte ich so nicht unbedingt erwartet!



Die Olivenbäume reichen bis an den Weg

Später in der Nacht begann es zu regnen, die Geräusche die der Regen verursachte **begannen die Stille zu durchdringen.**

Die Wolken stauten sich am Berg und regneten ab. Der Regen dauerte die ganze Nacht hindurch an. **Ich schlief dann noch ein und erwachte als mir der Morgen das erste Licht ins Zelt schickte.**



Zeltplatz im Laubwald

Tag zwei | 03.Nov. | Gualdo bis Bada Prataglia | 32,7 KM | 1903 HM

Alles nass und klamm! Die Außenhaut des Zelt es hängt durchnässt auf dem Innenzelt, der Schlafsack ist feucht. Doch sonst geht es gut! **Habe ausreichend geschlafen, von den gestrigen Strapazen habe ich mich gut erholt.** Jetzt erstmal Kaffee kochen und eine Kleinigkeit essen.

Dann die nasse Zeltplane in eine extra Plastiktüte und das Innenzelt mit Gestänge, in die Originalverpackung. **Meine Utensilien sind schnell verpackt, mache so etwas schließlich nicht zum ersten Mal!**

Das Navigationsgerät noch anschalten und es kann wieder los gehen. Wolken und Nebel hängen über den Bergen. **Es geht wieder über rutschige und schmale Weg weiter nach oben durch diesen „Regenwald“.**

Der kurze und steile Anstieg ist schnell hinter uns gebracht, dann geht es hinunter auf 428 Höhenmetern und wir durchlaufen die Kleinstadt „Stia“.

Hoch zum Kloster Camaldoli

Auf den nächsten elf Kilometern habe ich 800 Höhenmeter zurückzulegen. Der Weg steigt nach Stia immer höher bis zum Kloster Camaldoli welches auf einem Pass auf 1227 Höhenmetern liegt.



Der Rucksack ist noch sehr schwer

Ich bin eigentlich noch immer viel zu schwer unterwegs! Die mitgenommen Schokolade und die Nüsse wiegen doch erheblich. **Bin öfters am Überlegen ob ich den ganzen Kram nicht einfach wegkippen sollte?** Im Endeffekt kann ich mich dann doch nicht, von den Sachen trennen, der Proviant wird sowieso jeden Tag immer weniger!

Es ist nach wie vor nasskalt und ich hatte bisher noch keine Möglichkeit gefunden, meine Sachen zu trocknen. **Die Sonne hat an diesem Tag einfach zu wenig Energie, um die Wolken und den Nebel zu durchdringen!**

Die Wälder um dieses Kloster sind zu dieser Jahreszeit menschenleer und völlig einsam. Nebelschwaden und Dunst ziehen durch die halbdunklen Wälder, die Bäume glänzen feucht und dem Boden entströmt ein erdiger Geruch gemischt mit einer Brise von modrigen Laub. "Zu einer derartigen Kulisse muss man sich wirklich hingezogen fühlen!"



Auf dem Weg zum Kloster

Wir erreichen die Kleinstadt Badia Pratagila

Nach dem Kloster führt der Weg zunächst kurz bergab, um danach brutal auf 1360 hm anzusteigen, der folgende Pass ist der höchst dieser Tour.

Die Wegverhältnisse sind hier mehr als abenteuerlich – der Pfad führt auch schon mal auf einer Länge von einem Kilometer, über kreuz und quer liegenden Eichenholzstämmen, die jemand auf den Weg geworfen hat.

Leichte Kletterpassagen und scharfkantige Steine, dann wieder rutschiges Terrain. Der Pfad ist technisch anspruchsvoll, ich bin froh meine Stöcke bei mir zu haben, sie sind hier ein unentbehrliche Helfer.

Wir steigen auf 787 hm ab und erreichen die Kleinstadt Badia Pratagila. Es gäbe hier die Möglichkeit Proviant zu zukaufen, oder in einer Bar einen Kaffee zu bestellen. Wir lassen beide Möglichkeiten aus, durchqueren den Ort um danach wieder in den Anstieg zu gehen.

In einer langgezogenen Schleife erklimme ich den Hügel, der immerhin 1170 hm misst. Dann ist es schon wieder an der Zeit das Nachtlager aufzubauen. Ähnlich wie der Lagerplatz am Tag vorher sieht auch diese Örtlichkeit hier aus.

Es ist Laubwald, der Boden ist auch mit einer dicken Laubschicht bedeckt. Ich baue das Zelt auf und lege mich hin, selbst zum Essen bin ich zu müde - nach diesem Tag.



Die Kälte kroch in dieser Nacht öfters in meinen Schlafsack und ließ meinen Körper frösteln. Die Stille empfand ich in dieser Nacht als angenehm. **Es ist schön einen Gedanken ohne irgendwelche Ablenkungen folgen zu können**, es ist schön ungestört zu schlafen und es ist schön zu wissen einen Wachhund bei sich zu haben.

Ich bin an diesem Morgen noch immer dabei, meinen Schokoladen- und Nüsse Vorrat aufzuessen. Ich kann das Zeug bald nicht mehr sehen. Kaloriendichte hin oder her, was zuviel ist, ist einfach zuviel! Mein Zelt ist in dieser Nacht relativ trocken geblieben. **Schnell sind die Sachen wieder verpackt und wie immer geht es so gegen acht Uhr wieder los.**

Ich kann mich unbedingt auf die Wachsamkeit und Treue des Tieres verlassen – und das beruhigt schon sehr in manchen Situationen.

Ich habe anfänglich eine Steigung bis auf 1112 hm zu bewältigen. Es ging wieder brutal steil in den Berg, schon bald habe ich mich meiner Oberkleidung bis auf das T-Shirt entledigt. „Der Berg macht dich frisch und munter am morgen!“

Die Sonne hat heute Überhand über die Nebel erlangt, das Laub leuchtet golden. **Die Landschaft wirkt hier oben wie verzaubert und weiter unten hängen die Nebel im Tal.**



Wir erreichen die Klosteranlage „Santuario Della Verna“

Dann erreichen wir die Klosteranlage „Santuario Della Verna“. Pilger haben in ihr die Möglichkeit ein Quartier, zur Übernachtung zu bekommen. Wir verlassen die Gebirgsregion und das Gelände wird zunächst flacher. **Der Weg führt durch eine malerische Landschaft**, niedere Föhren und Laubbäume wechseln sich mit Wacholderbüschen und dann wieder offenen Graslandschaften ab.

Wir kommen an eine Stelle des Weges, welche mit einem Stacheldrahtzaun abgeriegelt wurde. **Ich kann mir zunächst keinen Reim darauf machen!**

Bei näherer Untersuchung der Angelegenheit erkenne ich, dass sich die Drahtbarriere öffnen lässt und damit einem Fortgang nichts mehr im Wege steht. Die Einzäunung wurde errichtet, weil in ihr Rinder weiden. **Wir laufen einige Kilometer auf dem Weg in der Rinderweide.** Dann hinter einer Biegung, ganz unweit vom Weg steht ein riesiger Bulle, der zunächst friedlich grast.

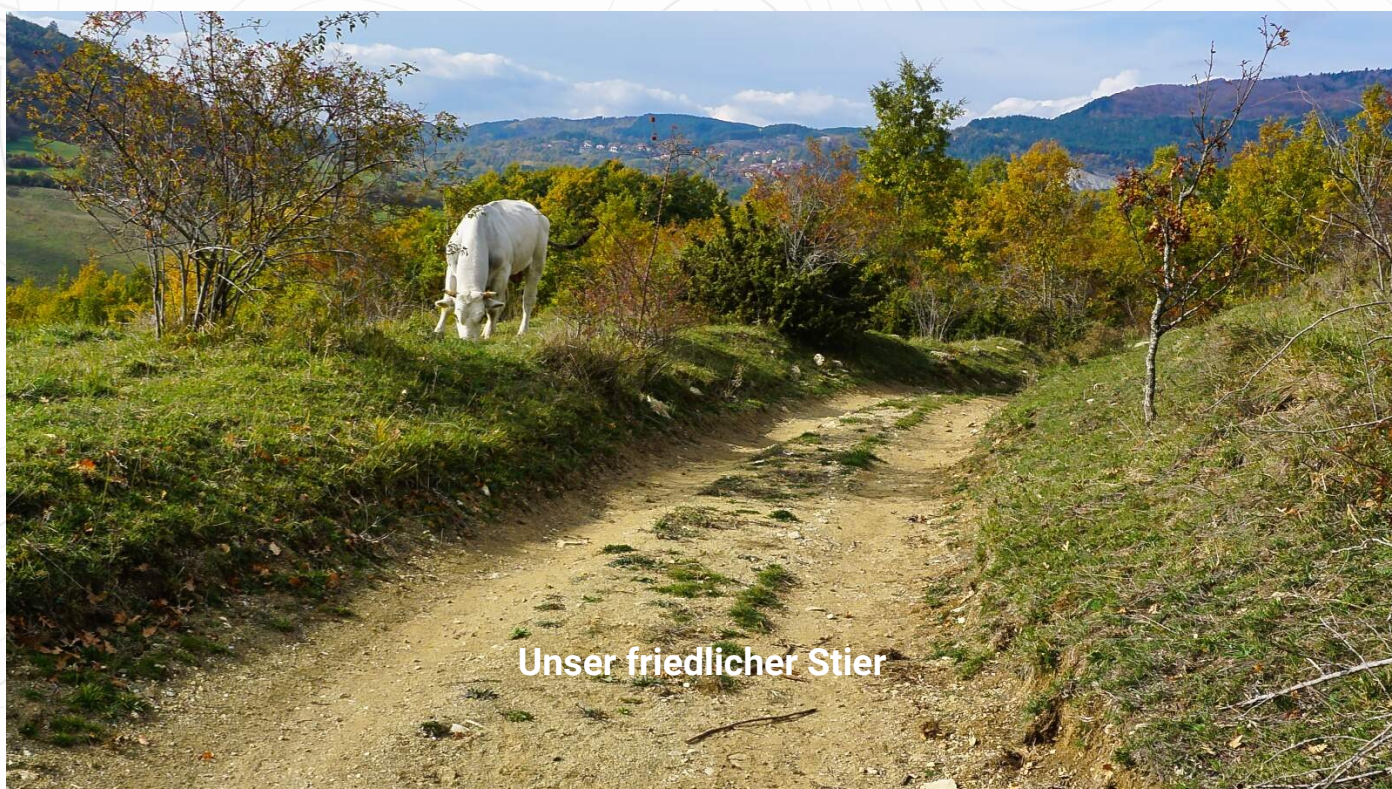
Wir machen die Bekanntschaft mit einem Stier

Meine Gedanken überschlagen sich! Ich erinnere mich an eine Geschichte die vor einigen Jahren in den Medien die Runde machte. Dabei ging es um einen Urlauberin die mit ihrem Hund eine Kuhweide querte und dabei von einer Kuh regelrecht aufgespießt wurde!

Unser Bulle stand noch immer in zwei Meter Entfernung da. Ich holte Yuki zu mir, um sie am Geschirr zu führen. **Der Bulle bewegte kauend, den riesigen mit Hörnern bewehrten Kopf, zu uns herüber.** Mir wurde heiß und kalt zugleich! Ich vermied es dem Tier in die Augen zu schauen und wir gingen schnellen Schrittes an ihm vorbei.

Der Bulle schien uns als eine nette Abwechslung auf seiner Weide zu betrachten, die für ihn wohl in gewisser Weise interessant war, jedoch nicht in der Weise, dass es sich für ihn lohnte, sich auch nur einen Schritt in unsere Richtung zu begeben.

Wir hatten von unserer Seite auch kein weiteres Bedürfnis, nähere Bekanntschaft mit dem Tier zu machen. So gingen wir unserer Wege und der Bulle grast sicher heute noch auf seiner Weide.



Unser friedlicher Stier

Die Nebel hängen fest

Unser Weg ist schon seit dem zweiten Tag, mit scharfkantigen Steinen und spitzen Steinbrocken „gepflastert“ und ich mache mir Sorgen um Yukis Pfoten! **Penibel kontrolliere ich bei jeder Pause ihre Pfoten – kann jedoch Verletzungen feststellen.**

Es geht jetzt wieder steil nach unten, es ist Vorsicht angezeigt um nicht zu stürzen, langsam tasten wir uns nach unten, bis wir am tiefsten Punkt 544 hm erreicht haben. Dann geht es ein weiteres Mal in die Steigung und wir durchstreifen Eichenwälder, die in den höheren Regionen von einem Föhrenwald abgelöst werden. Eine karge Landschaft mit Wacholder und Ginsterbüschen am Wegesrand, folgt bis auf 1145 hm. **Hier oben hängen die Nebel wieder an den Berggipfeln fest.**

Bei einer kurzen Pause besteht sofort die Gefahr der Auskühlung. Die kalten Nebel und der Wind, entziehen dem Körper ganz schnell Wärme. Wir durchlaufen einen Buchenwald der mit riesigen Felsbrocken durchsetzt ist.



Yuki über dem malerischen Bergdorf Montalone

Platz für die Nacht

Über kleinere Hügel setzte sich unser Weg fort. Nach der Begehung einer Karstfläche mit wunderbarer Fernsicht, sehen wir unter uns - den malerischen Ort „Montalone“. Nach den erneuten Anstrengungen die uns die beiden Pässe und Abenteuer abverlangt haben, sind wir ziemlich geschafft und müde.

Obwohl es schon spät am Tag ist müssen wir eine kurze Rast einlegen und trotz des Windes hole ich den Kocher heraus um eine Tasse heißen Kaffee zu bekommen.

Wir brechen danach auch schnell wieder auf, folgen unserem Pfad bergab und durchlaufen einige kleinere Ansiedelungen, um dann eine hinter, Hecken verborgenen Wiesenfläche zu erreichen. Froh diesen Platz gefunden zu haben, schlage ich hier mein Zelt auf. Isomatte aufblasen, Schlafsack auslegen und hineinlegen, das ist alles was ich an diesem Tag noch zu tun habe.

Das bimmeln eines Glöckchens weckt mich

Das bimmeln eines Glöckchens so wie es von Ziegen oder Schafen bekannt ist, weckte mich. **Ich hatte die erste Nacht außerhalb der Berge verbracht.** Das Zelt ist auf diesem Höhengniveau, relativ trocken geblieben. Mit Appetit verspeisen Yuki und ich unser Frühstück.

Als ich dabei bin das Zelt in den Rucksack zu verstauen, verstehe ich erst, welches Tier das Glockengeläut zu früher Stunde verursacht hat: **Es war ein Jagdhund, der jetzt wieder, außerhalb der von Hecken umfriedeten Wiese, auf der unser Zelt stand, aufgeregt auf und ab läuft.** So weit so gut, nur das zu diesem Jagdhund immer auch ein Jäger gehört!

Da ich oben in den Bergen oft Schüsse aus Jagdwaffen, in meiner unmittelbaren Nähe registriert habe, hoffe ich jetzt dass, mich der hier tätige Jäger nicht mit einem Wildtier verwechselt und den Finger an seiner Waffe krumm macht! Ich verlasse schleunigst die Wiese und begeben mich auf meinen Wanderpfad, der sich hier als befestigter Weg präsentiert.



Eine wunderschöne, farbenfrohe Landschaft

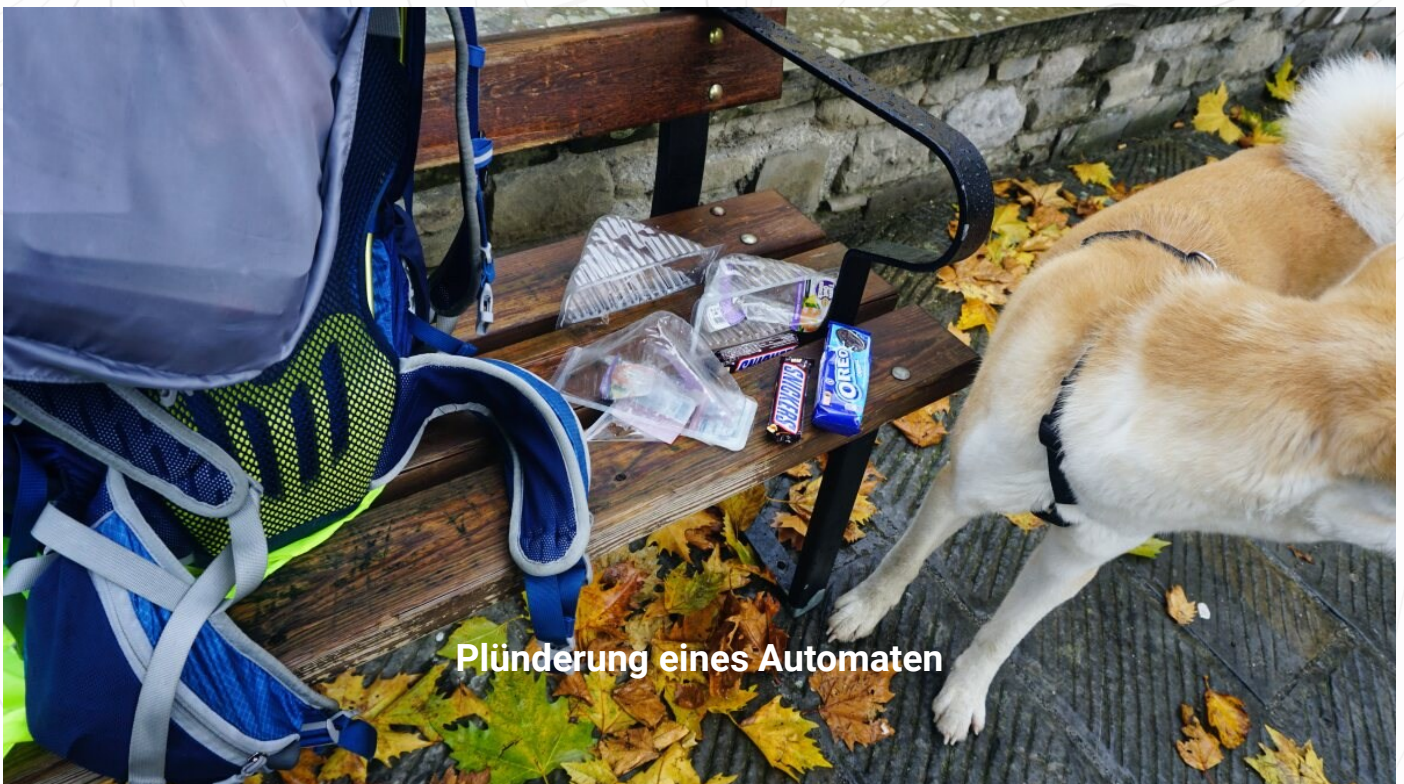
Es ist bewölkt, ab und zu gelingt es der Sonne ein paar Strahlen, durch den Wolkenhimmel zur Erde zu senden. Ich fühle mich heute gut - nach den Strapazen in den Bergen. Jetzt geht es auf verhältnismäßig ebenem Gelände voran.

Links und rechts des Weges Wacholder Büsche, Ginster Sträucher und vereinzelte, niedrige Föhren. Hier im „Hinterland“ ist die Beschaffenheit mancher Straßen ziemlich übel. Sie sind uneben und wellig und durchsetzt von großen Steinbrocken.

Aber egal – die aufregende, farbenfrohe Landschaft um uns herum entschädigt für vieles. Wir erreichen die Kleinstadt „Pieve San Stefano“ und mein erster Gedanke war: Hier können wir unser Proviant gut ergänzen. Nach dem seit drei Tagen, ununterbrochenen Schokolade mit Nüssen Menü - wäre eine Abwechslung im Speiseplan nur allzu willkommen.

Ich stelle bald fest, dass heute alle Geschäfte geschlossen sind! Wie das? Es ist Sonntag! So geht es eben, wenn ich mich nur auf das Wandern konzentriere, ganz bei der Sache bin und deshalb die Zeitrechnung vergesse. Weiter drin in der Stadt sehe ich nur einen kleinen Zeitungskiosk, direkt an der Straße, welcher geöffnet hat und die Sonntagszeitung verkauft.

Von Pieve San Stefano zum Lago di Montedoglio



Plünderung eines Automaten

Doch gegenüber gibt es Automatenessen. Für einige Euro gibt der Automat die verschiedensten Speisen her. Wir wählen Sandwich mit Thunfischpaste und für Yuki ziehe ich Sandwich mit Garnelen und dazu als Dessert „Snickers“ und „Oreo“. **Das Zeug ist nicht mein Normessen, doch in dieser Situation ist es in Ordnung.**

Uns schmeckt die Abwechslung und der Körper von uns beiden, braucht KALORIEN zum verbrennen. Ich gönne mir noch einen heißen Automatenkaffee und fühle mich nach dem „Dinner für zwei“ wie neu geboren.

Hätte nie vermutet das dieses einfache Essen, einen derartigen Einfluss auf mein Wohlfühl haben konnte! Der Weg führt uns anschließend hinaus aus der Stadt. **Am Stadtrand begegnen wir einige sonntägliche „Hunde Gassigeher“ die noch vor dem Mittagessen ihrem Vierbeiner etwas Bewegung gönnen.**

Yuki kommt in diesem Fall besser an die Leine. So kommen wir zügig weg von der Stadt. Es geht hoch auf einen Hügel und ein paar Meter unterhalb verläuft eine Autobahn. **Der Weg steigt bis auf 660 hm an und er bleibt auf diesem Höhenniveau bis vor dem Lago di Montedoglio.**

Yuki ist durstig und so weichen wir vom Weg ab und laufen in Richtung des Lago. **Etwas unterhalb und abseits vom Weg lasse ich mich, im hohen Gras nieder.** Ich schicke Yuki allein nach unten, zum Ufer des Lago. Sie braucht mich nicht zum trinken, das kann sie auch alleine.



Der Lago di Montedoglio

Ich bereite mir unterdessen einen heißen Kaffee und trockne meinen Schlafsack. Schön sieht er aus, der Lago, eingerahmt vom Laubwald welcher bunte Blätter trägt. Ein tolles, aus mehreren Gebäuden bestehendes Anwesen, mit weitläufigem Grund und einem eigenen Olivenhain steht an seinem Ufer.

Bis Sansepolcro vergehen elf Kilometer

Nach dem Lago führt der Weg über einen mit höheren Koniferen bewachsenen Hügel, um danach in eine Ebene überzugehen. Bis Sansepolcro vergehen elf Kilometer auf ebenen Straßen und Feldwegen und der Körper muss sich dieser neuen Herausforderung stellen:

Monotones Laufen und immer wieder werden die gleichen Gelenke, Sehnen und Muskel beansprucht.

Der Ausläufer eines Gewitters erreicht mit uns die historische Stätte Sansepolcro. Unter einer Brücke ziehe ich Regenhose und Regenjacke über. Es regnet nur kurzzeitig und das auch nicht allzu stark, so brauche ich mir keine Gedanken, über die demnächst bevorstehende Übernachtung zu machen. Ist es doch sehr unangenehm, das Zelt bei Regen aufzubauen.



Der Ort bewahrt noch den Charme einer Kunststadt aufgrund seiner beeindruckenden Bauwerke, die fast alle während des Mittelalters und des 16. Jahrhunderts entstanden sind

Wasser von der Cattedrale di san Giovanni Evangelista

Nach der Plünderung eines weiteren „Sandwich-Automaten“ und der anschließenden Labung des Körpers, **fülle ich bei der „Cattedrale di san Giovanni Evangelista“ noch unseren Wasservorrat auf.** Auf den verlassenem Wegen der Altstadt, flanieren wenige Pärchen unter Regenschirmen.

Unser Weg durch diese Stadt zieht sich im Moment wie Kaugummi und es ist schon später Nachmittag. **Wir sind heute schon um die 31 Kilometer gelaufen und es ist noch kein Ende abzusehen.**

Auf einer schmalen Autostraße welche links und rechts von bewaldeten Hügeln gesäumt wird, verlassen wir dann schließlich die Stadt. **Nach einigen Kilometern zweigt unser Pfad nach rechts in Richtung der Hügel und nach ein paar Hundert Metern erreichen wir einen „Luxusgrund“ für unser Zelt.**



Wir verlassen Sansepolcro

Schön eben, ohne Steine oder Wurzeln und vor allem ist das Gelände hier, schön abgeschieden! Gerade noch rechtzeitig vor Beginn der Nacht krieche ich in meinen Schlafsack und Yuki liegt mir zu Füßen

Tag fünf | 06.Nov. | **Sansepolcro bis Citta di Castello | 28,8 KM | 962 HM**

Ich habe ausreichend und gut geschlafen. Es wehte immer ein leichter Wind in dieser Nacht und doch war das Zelt mal wieder feucht am Morgen. Wir befinden uns auf ungefähr 320 hm und unser nächstes Zwischenziel ist die Einsiedelei „Convento Montecasale“ welche auf 850 hm liegt.

Über Serpentinaen, immer höher schraubt sich der Pfad durch die Kastanienwälder hoch zur Einsiedelei, der Pfad ist ausgesprochen steil und teilweise sehr glitschig. Wir kommen dann doch noch heil beim Kloster an.

Das Kloster stammt aus dem Jahr 1192, als die Kamaldulenser eine kleine Einsiedelei mit einem Krankenhaus und einem Hospiz für Pilger entlang der Straße, die die Alpen und die Marken (Grenzgebiet eines Reiches) durchquerten errichteten.

Die Schönheit und Ruhe dieses Ortes ist einfach unglaublich.

Leider war die Einsiedelei bei meinem Eintreffen nicht bewirtschaftet. Der Pfad verläuft nach dem Kloster weiterhin durch Laubwälder, seine starke Steigung hat er dann aber verloren.



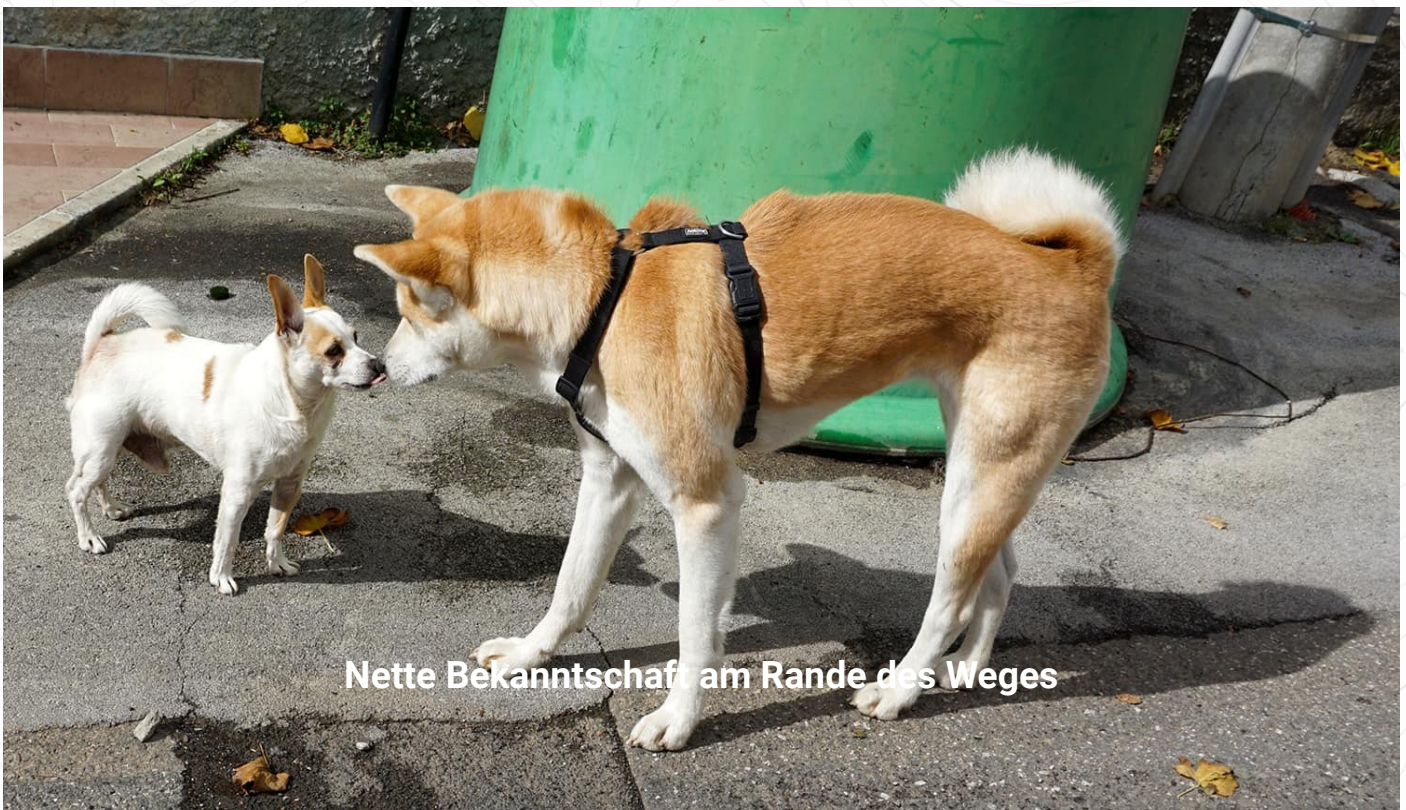
Romantische Ruine

Es geht über eine karstige Hochebene auf der wieder viele Wacholderbüsche gedeihen. Wir treffen auf bröckelnde Höfe auf einsamen Höhen. Und schön mit Efeu und Hecken eingewachsenen Ruinen, in ihnen hat jetzt die Natur die Regie übernommen. Einige Kilometer einsamer Landstraße sind zu bewältigen.

Die Sonne bricht noch am Vormittag durch und wir machen es uns deshalb auf einer kleinen, abschüssigen Wiese bequem. Kaffee wird gekocht und ein Paket von meinen Instant-Nudelsuppen wandert gleich danach, in meine Kochtasse. **Zelt und Schlafsack wird wie immer, bei solchen Chancen zum trocknen schön ausgelegt. Wir lassen die Zeit dahinfließen.**

Über eine Stunde genießen wir die Wärme der Sonnenstrahlen. Bei Celalba endet die bergab Lauferei und über geteerte Straßen führt der Pfad weiter von Ort zu Ort. **In einem kleinen Lebensmittelgeschäft gibt es selbstgemachte Pizza, Käse, Brot und Hundefutter für Yuki.**

Gerne haben wir bei der freundlichen Ladenbesitzerin eingekauft. Ihre Pizza war im Nu gegessen, der große Appetit ließ es nicht zu die Köstlichkeiten aufzubewahren.



Nette Bekanntschaft am Rande des Weges

Kleine Hunde verbringen den Tag schlafend vor Haus und Hof

Ein Weinstock am Wegessrand trägt noch einige rote Trauben und natürlich gehe ich nicht daran vorbei, ohne welche zu probieren. Yuki mag keine. Durch die lange Zeit in der Sonne sind die Reben zuckersüß und geschmacklich sehr intensiv geworden, sie sind ein wahrer Gaumenschmaus. **Ab hier führt der Pfad zunächst durch eine relativ stark besiedelte Gegend.**

Es folgt oft eine lautstarke Bellerei und eifrig springen sie vom Hof auf die Straße und hinter Yuki her. Yuki lassen diese übertriebenen Allüren jedoch kalt und unbeeindruckt. Stoisch geht sie des Weges dahin und schenkt den aufgebrachtten kleinen Kerlen nur selten Beachtung. Wir durchlaufen „Pitigliana“ und „Selci Lama“ bis „Citta di Castello“.

Kleine Hunde die den Tag schlafend vor Haus und Hof verbringen, werden hellwach als sie bemerken das ein großer, fremder Hund soeben an ihnen vorbei gelaufen kommt.

Wir machen während des Weges, noch einmal Rast auf einer Wiese im Sonnenschein und lassen es uns gut gehen. In „Citta di Castello“ gibt es mehrere Möglichkeiten den Proviant aufzustocken. Ich entscheide mich für einen Supermarkt der ziemlich am Ende der Stadt ist und direkt am Weg liegt.



Ein Tag voller Abenteuer neigt sich zu Ende

Dort kaufe ich für uns beide nur das Nötigste dazu, dann machen wir uns ohne lange Pause schnell wieder auf den Weg. Raus der Stadt, in eine mit kleinen Hügeln durchsetzte Landschaft. In dieser Gegend gibt es viele landwirtschaftliche Anwesen. Ein großer Maschinenpark steht vor den jeweiligen Höfen.

Der Tag neigt sich zu Ende. Wider erwarten lässt sich hier trotz sorgfältiger Suche, so auf die Schnelle, kein Lagerplatz für die Nacht ausmachen. Erwartungsvoll laufe ich an verschiedene, vielversprechenden Stellen, weg vom Pfad, um wegen eines Lagerplatzes zu schauen. Zu steinig, zu schräg, zu viele Büsche, nix geht im Moment.

Doch nach ein paar Kilometern finde ich, oberhalb der Autostraße bei einem Nebenweg, zwischen Ginsterbüschen, eine gute Stelle. Wie immer – Zelt aufbauen und hinein in den Schlafsack. Es reicht für heute, die knapp 30 Kilometer haben schwere Beine verursacht.



Das Zelt zwischen Ginsterbüschen aufgebaut

Tag sechs | 07.Nov. | Citta di Castello bis Pietralunga | 29,5 KM | 1267 HM

Eine aufregende Nacht liegt hinter uns

Yuki hatte in der letzten Nacht irgendetwas vom Zelt weg verscheucht, sie sprang plötzlich und unerwartet vor das Zelt und gab einige Beller von sich. Ich hörte nur noch ein Rascheln im angrenzenden Gebüsch.

Ein größeres Tier hat wohl dem Geruch unserer Lebensmittel, nicht widerstehen können. Es ist seiner Nase gefolgt und hätte sich wohl über die Lebensmittel hergemacht, wenn Yuki nicht so ordentlich gewacht hätte!

Nach der aufregenden und nassen Nacht – es hatte die ganze Nacht durchgeregnet – geht es so gegen halb acht, wieder zurück auf unseren Pfad. Das Wetter möchte ich dennoch „loben“ - hat es doch pünktlich zum Zeltabbau aufgehört zu regnen.

Kleine Hügel mit Olivenhainen abgelöst von Weinbergen säumen unseren Pfad. Dieses Tal wird landwirtschaftlich gut genutzt. Nach ein paar Kilometern auf einer geteerten Straße, wendet sich unser Pfad nach rechts, wird zur unbefestigten Straße und beginnt sich in Serpentina den Hang hochzuwinden.



Die Nebel hängen in den Tälern

Es geht auf dem Rücken eines Höhenzuges Richtung Süden. Hinter jeder Biegung des folgenden Weges tat sich ein neuer, atemberaubender Blick auf die umliegenden Wälder und Landschaften auf. Ruhig haben sich die Nebel des Novembers auf die unten liegenden Hügel und in die Täler gelegt und geben zusammen mit der Laubfärbung ein stimmungsvolles Bild ab.

Gipfelregion in Schnee

Die Gipfelregion eines weiter entfernten, höheren Berges präsentiert sich eingeschneit. Oft bleibe ich stehen um mich an diesen Anblicken zu erfreuen. **Nach sieben Kilometern ist ein Pass erreicht und wie auf Kommando beginnt die Sonne durch die Wolken zu stoßen, zudem hat der Wind leicht aufgefrischt.** Dann traue ich meinen Augen kaum:

Zum ersten Mal, stehen schöne Holzbänke neben dem Pfad. Bei uns in Deutschland gibt es sie zuhauf am Wegesrand der Wanderrouten, in Italien sind sie eine echte Rarität! **Und wenn schon denn schon, hier noch gleich mit Quellen-Anschluss!** Es gibt nichts mehr zu überlegen: Hier wird Rast gemacht, zwischen zwei Schildern spanne ich meine „Wäscheleine“

Gebetsfahne in Italien

Ich bin sehr froh, mein nasses Zelt und den Schlafsack hier zum trocknen aufhängen zu können! Die wenigen Autofahrer die hier entlang kommen, scheinen ihren Augen nicht zu trauen.

Sie meinen vielleicht hier hätte jemand einige übergroße „Gebetsfahnen“ ausgehängt, so bunt wie sich meine Ausrüstung präsentiert? Obwohl die Fahrer sehr abgelenkt wurden, ist es wegen des geringen Verkehrsaufkommens zu keinem Unfall gekommen.

Die nächsten Kilometer sind eine echte Herausforderung: Einer gefühlten Unendlichkeit folgen wir einer einsamen Landstraße, die durch dichte Laubwälder mit Kastanien, Eichen und Buchen führt. Hier ist mir kein Auto, kein Mensch – einfach nichts – auf den vielen Kilometern begegnet.



Gute Gelegenheit meine Sachen zu trocknen

Wir lümmelten bequem auf der Wiese

Nach vielen Stunden erreichen wir dann so langsam wieder die „Zivilisation“. Vereinzelt stehen jetzt wieder kleinere Bauernanwesen am Wegesrand, nach der ganzen Lauferei auf den geteerten Straßen tun mir die Füße weh. Gerne nehmen wir ein Angebot des Weges an und lassen uns auf einer Wiese bei Sonnenschein und toller Fernsicht nieder.

Die vielen Strapazen die uns der Pfad von heute beschert hat, sind schon wieder vergessen, wir lümmelten bequem auf der Wiese und freuten uns unseres Lebens. Die Sonne erwärmte die Haut meines Gesichts und der heiße Kaffee tat sein übriges, um das Glück dieses Momentes perfekt zu machen.



Yuki genießt die Pause

Wir erreichen die Gemeinde „Pietralunga“

2287

Nach kurzer leicht bergwärts, führender Wegstrecke liegt die 2252 Einwohner zählende Gemeinde „Pietralunga“ vor mir. Wie zahlreiche Funde und erhaltene Ruinen aus der römischen Antike zeigen, ist die Besiedelung schon sehr alt. **Leider kommen wir gerade an, als die Lebensmitteläden geschlossen sind.**

Die Möglichkeit Proviant aufzustocken ist nach meiner Einschätzung, die letzte Möglichkeit hier. Und das auch für den folgende Tag! Nachdem ich mich über Lage und die Öffnungszeiten der Läden informiert habe, nehme ich auf einer Bank inmitten des Ortskernes Platz. Wir haben noch eineinhalb Stunden, bis 15:00 Uhr zu warten.



Der antike Ortskern von Pietralunga

Eine Pause im antiken, erhöhten Ortskern

Eine Pause im antiken, erhöhten Ortskern gepaart mit einer schönen Fernsicht, auf die umliegenden sanften Hügel, deren Laubbäume sich noch mit grünem Laub zeigen, ist eine tolle Sache. Viele Italiener sprechen mich auf Yuki an: Welcher Rasse sie angehört, ob sie angefasst werden kann und wie schön sie das Tier finden.

So wird die Zeit recht kurzweilig und geht rasch vorbei. Nur kalt wird es mir, beim herumsitzen! Es ist dann auch rasch eingekauft und Yuki weiß nun schon, das ich für sie nach jedem Einkauf eine Leckerei mitbringe.

Erwartungsvoll sieht sie mich aus dem Geschäft kommen. Es gibt heute: Hundenassfutter und für später, für das Lager „Kauknochen“

Unser Ziel für den restlichen Tag ist klar abgesteckt: raus aus der Gemeinde und nach einem schönen Fleckchen Erde zum Zeltaufbau suchen, die Zeit drängt! Die Sonne steht bedenklich niedrig und die Luft kühlt schon merklich ab, die Nebel beginnen sich zu bilden.

Schwierige Suche

Die geteerte Straße führt uns bergabwärts aus dem Ort, letzte Häuser säumen den Weg, bis der Pfad dann nach ca. drei Kilometern rechts den Hang hoch und in die Steigung geht. Ich sehe hier nur dichten Bergwald und dann umgepflügte Felder links und rechts des Weges! Hier lässt sich absolut kein Zelt aufstellen, mir wird langsam mulmig zumute.



Dann versuche ich noch weiter bergwärts mein Glück, dazu weiche ich ca. einen Kilometer vom Pfad ab. **Von unten sah das Gelände recht vielversprechend aus, doch hier oben sehe ich auf den ersten Blick nur wieder umgepflügte Felder und steinige, abschüssige Wiesen.**

Doch noch guten Grund gefunden

Dennoch sehe ich mich hier oben noch etwas um, den ich muss hier einfach einen Platz für mein Zelt finden! **Dann sehe ich, hinter ein paar Ginstersträuchern einen freien Platz,** eine Art Feldrain der nicht umgepflügt wurde, dem ersten Anschein nach völlig ungeeignet, weil uneben.

Doch bei genauerer Untersuchung sehe ich eine ca. 2 Meter lange und 0,8 Meter breite Stelle, auf welcher genau meine Isomatte passen müsste.

Ich überlege nicht mehr lange und habe dann auch schon nach 5 Minuten das Zelt dort stehen und es funktioniert tatsächlich! Der Zeltboden ist vorne etwas abschüssig und hinten schön gerade. **Zudem habe ich einen unglaublichen Ausblick auf die gegenüber liegenden Berge.** Es ist bereits dunkel als ich in meinen trockenen Schlafsack krieche.



Knapp aber es geht...

Tag sieben | 08.Nov. | Pietralunga (Ponte d'Assi) bis Gubbio | 35,5 KM | 845 HM

Ein neuer Tag und neue Abenteuer

Nass und kalt, wie fast immer auf dieser Wanderung, so ist das Außenzelt auch an diesem Morgen. Nach dem Frühstück stopfe ich das Teil wieder in eine extra Plastiktüte, damit ich diese Nässe nicht noch zusätzlich im Rucksack verteile.

Und schon bald gehen wir in die Richtung „unseres“ Franziskusweges! Es verspricht ein schöner Tag zu werden, die Sonne beginnt höher zu steigen, nur wenige Wolken befinden sich am Himmel.

Die Temperatur wird angenehme 15°C erreichen. So komme ich also von „meinem Hügel“ herunter und befindet mich wieder auf der geteerten kleinen Straße die, die kleinen Weiler und Ansiedelungen verbindet.

So geht es die ersten fünf Kilometer gemächlich dahin, die Straße folgt den Konturen des Geländes, Felder, Wiesen und Hecken grenzen an ihr.



Das Wandern in dieser Landschaft ist ein Vergnügen

Dann wird der Pfad wieder einmal zur ungefestigten Piste, die sich in Serpentina auf einen 665 hm hohen Berg schlängelt. Oben sehe ich eine Hinweistafel mit den Angaben in Stunden, zu meinem anvisierten Ziel des Tages: „Nach Gubbio 4,40 Stunden“ steht darauf zu lesen.

Dann sind das so um die zwanzig Kilometer die noch zu gehen wären? **Das wandern in dieser Landschaft, bei dem schönen Wetter ist ein wahres Vergnügen.** Nach dem ersten Berg folgt sogleich ein zweiter der mit 766 hm noch etwas höher ist. Doch bis dahin habe ich noch über Bergrücken und durch menschenleeres Gebiet zu gehen.

Fast hinter jeder Kurve tut sich ein zauberhafter Ausblick auf



Wasserstelle für den Pilger

Fast hinter jeder Kurve tut sich ein zauberhafter Ausblick auf die umliegenden Bergketten und den weiter entfernten, größeren Gipfel auf. **Allmählich geht es in einem langen Gefälle wieder bergab, bis die Berge schließlich hinter uns liegen und wir nach einer langen Ebene „Gubbio“ erreichen.**

Entlang der Ebene wird unser Pfad von Häusern und kleineren Bauernhöfen gesäumt. Manches mal kann der Pilger seinen Durst, an einer der Wasserstellen die entlang des Weges bereitstehen, stillen. **Aus ihnen fließt frisches, kühles Quellwasser.** Es war nicht angenehm die vielen Kilometer auf den geteerten Straßen zu gehen und so bin ich froh das Stadtzentrum von Gubbio erreicht zu haben.

Dann wurde mein Wunsch zur Wirklichkeit! Ziemlich in der Stadtmitte befand sich ein kleines Cafe. Dort konnte ich draußen, in der Sonne sitzen. Die Besitzerin kam dann auch sogleich, um sich nach meinen Wünschen zu erkundigen. Da es gewisse Verständigungsschwierigkeiten gab, brachte die freundliche Frau ihre Speisen zur Ansicht, an den Tisch.

Nette Bewirtung in Gubbio

Da Yuki und ich regelrecht ausgehungert waren gab ich ihr zu verstehen, das sie uns gleich alles da lassen kann und mir dazu einen Kaffee bringen kann. **Schön erstaunt fragte sie nochmal nach, ob ich wirklich alles hier behalten möchte?**

Ich gab ihr zu verstehen dass wir beide sehr hungrig sind und es durchaus in Ordnung geht wenn sie alles hier lässt. Sehr genoss ich die Abwechslung im Speiseplan.

Entspannt beobachte ich das Geschehen auf der Piazza und der Straße vor mir. **Die fortgeschrittene Zeit mahnt uns schon wieder zum Aufbruch.**

Meine Idee war: Unseren Proviant nicht durch den Supermarkt am Stadteingang, sondern erst durch den Supermarkt am Stadtausgang aufzustocken. Mal sehen ob das funktioniert? Der Markt sollte direkt am Wanderpfad liegen.

Sehr viele der Anwesen hier, haben mehrere, meist kleinere Hunde als „Aufpasser“ angestellt. Sie verbringen dösend den Tag vor der eigenen Türe und wurden immer dann erst wach, als sie uns beim vorbeilaufen bemerkten. Hurtig sprangen sie sogleich auf die Straße, um wütend und gefährlich zu bellen und zu knurren.

Manche der kleinen Kerle waren durchaus aber auch mit „guten Absichten“ unterwegs und es kam zwischen den Hunden, zu freundlichen Begegnungen. Bei den weniger freundlichen Exemplaren, ließ sich Yuki nicht aus der Fassung bringen. Die kleinen Biester ignorierend läuft sie an meiner Seite dahin.



Diverse Markierungen

Noch ein Einkauf im Supermarkt

So kommen wir nach ein paar Kilometern, tatsächlich zum erhofften Einkauf im Supermarkt. Es ist ein ganz neuer Markt, der alles das hat wonach es uns gelüstet, sogar selbstgemachte Pizza haben sie im Angebot. **Yuki wartet vor dem Markt und sie begrüßt mich stürmisch, als ich voll bepackt mit Lebensmitteln zurückkomme.** Das „Straßen-Buffer“ ist wieder eröffnet.

Gleich an Ort und Stelle beginnen wir beide, die Köstlichkeiten bei Sonnenschein zu verspeisen. **Papp satt so wie schon lange nicht mehr, fällt es mir tatsächlich schwer in meinen gewohnten Laufrhythmus zu kommen.**

Auf schnurgeradem Weg, raus aus der Stadt und in Richtung der Vororte. Und es zieht sich wieder in die Länge. Jetzt am Nachmittag sehe ich viele Italiener, die mit Nordic-Walking-Stöcken und mit viel Freude an der Bewegung, ihre Runden drehen.



Yuki vor dem Supermarkt

Nach dem Dorf Ponte D´Assi versuche ich einen Platz für mein Zelt zu finden

Nach dem Dorf Ponte D´Assi versuche ich einen Platz für mein Zelt zu finden. Zu nah an Häusern, zu nah an der Straßen, kein ordentlicher Untergrund usw. usw. Schließlich folge ich einer Eingebung und steige weg vom Pfad, hoch auf einen Hügel zu einigen Eichenbäumen.

Super, genau hinter diesen Bäumen ist der Platz schön eben und hier bin ich auch noch vor unerwünschten Einblicken, relativ gut geschützt, obwohl um uns herum in verschiedenen Entfernungen, einige Häuser stehen.

Ich baue mein Lager auf und genieße den Sonnenuntergang und die Aussicht auf die unter mir, in einiger Entfernung liegende Stadt Gubbio, in Abendstimmung. Die gegenüber liegenden Berge, werden von der Sonne ein letztes Mal angeschieden und leuchten herüber. Schön ist es hier! Ich beende den Tag, höre mir noch ein Hörbuch an und schlafe dann ein.

Tag acht | 09.Nov. | Gubbio (Ponte d'Assi) bis Valfabbrica | 31,3 KM | 1375 HM

Oberhalb eines Friedhofes

Hatte gestern gar nicht bemerkt, dass ich oberhalb eines Friedhofes genächtigt habe! Wie in Italien üblich, liegen die Friedhöfe entfernt der ortsinneren Kirchen, auf einsamen Hügeln oder am Waldrand, oder wie in diesem Fall, zwischen einer Einfallstraße und dem „Hügel mit den Eichenbäumen“.

Vielleicht habe ich, deshalb so tief geschlafen in dieser Nacht? Die Morgennebel hängen in den Tälern, das Gras ist nass geworden - nach dieser Nacht. Gegen halb neun, begeben wir uns wieder auf unseren Pfad, der in ein paar Kurven und in sanfter Steigung nach oben führt. Die Straße hat hier und da ein paar Klatscher Asphalt bekommen sonst ist sie ziemlich steinig.



Meine Gedanken kreisen um den Abschluss der Tour

Das Land präsentiert sich mit niedrigen, geschwungen Hügeln und schöner Fernsicht, auf die immer kleiner werdende Stadt Gubbio - mit ihren höheren Bergen im Hintergrund. Ohne größere Anstrengung lassen sich die kurzen Steigungen begehen. Meine Gedanken kreisen um den Abschluss der Tour, der heute stattfinden soll.

Bei Valfabbrica wird sie zu Ende gehen. In mir steigt ein leichter Schmerz, bei der Vorstellung an das bevorstehende Ende auf. Hatte ich mir noch am Anfang der Tour gewünscht: Sie möge rasch vorüber gehen. Befinde ich mich nun in einer komplett gegensätzlichen Gefühlswelt.

„the trail provides you“

Es gibt im Englischen den Ausspruch „the trail provides you“. Welcher sinngemäß bedeutet: „Der Weg sorgt für dich“. Der Weg wird zu deinem Freund und Beschützer wenn du dich ihm anvertraust. Er bietet und er gibt dir alles – damit du deine Reise fortsetzen kannst. Genau dieser Geist liegt in den wehmütigen Gedanken, die ich jetzt und hier hege.

„Der Abschied von einem Freund, steht bevor.“ Ich genieße jetzt, ganz bewusst und intensiv, die atemberaubend schöne Aussicht die sich mir, von hier oben auftut und die Ruhe und Friedlichkeit, die dieses Land ausstrahlt.

Ich komme zufällig zu einer Olivenernte. Der freundliche charismatische Mann der die Oliven erntet lässt es gerne zu das er von mir fotografiert wird. Wir laufen durch eine hügelige, spärlich bewachsene Landschaft. Die Olivenhaine reichen bis an den Weg.



Bei der Olivenernte

Der Weitergang wird verboten

Die Kapelle Santa Maria della Ripa steht am Wegesrand. Im Inneren befinden sich ein Altar und ein gut erhaltener Ausschnitt eines Freskos. Ich komme dann an der Einsiedelei von San Pietro in Vigneto vorbei, einem großen Steinbauwerk, das im vierzehnten Jahrhundert von einem Benediktinerkloster errichtet wurde.

Dem ursprünglichen, auf dem Navigationsgerät vorgegebenen Weg kann hier, zu einem großen Teil nicht nachgegangen werden. Der Durchgang wird, mittels großen Verbotsschildes verwehrt.

Es bleibt nichts anderes übrig als dem, alternativen und ausgeschilderten Pfad ersatzweise zu folgen. Die Ausschilderung dort weist keine Lücken auf, ein Verlaufen ist somit nicht wahrscheinlich.

Der Alternativpfad ist jedoch um einiges länger und beschwerlicher. Anstatt am Fuße der Berge, entlang in die Richtung Valfabbrica zu gehen, muss über die Berge gegangen werden.



Ein Holzkreuz auf dem Weg

Es ist ein lustiges Zick-Zack Laufen, über den schmalen Pfad und immer wieder geht es kurze Steigungen hoch und wieder herunter. **Schöne Aussichten sind kostenlos und inklusive.** In der Ferne sind Olivenhaine, die auf Waldlichtungen errichtet wurden und historische Gemäuer auf Anhöhen zu sehen.

Es können auch wieder einige Ruinen von einst stattlichen Bauernhöfen bestaunt werden, manche der Mauerteile wurden wohl entfernt um sie einer neuen Bestimmung zu übergeben?

Hinter einer Biegung auf dem schmalen Weg, steht plötzlich ein Holzkreuz. Auf ihm liegen viel kleinere Steine und einige Rosenkränze hängen daran. **Die Steine sollen ausdrücken: Ich war hier, hab dich besucht, habe an dich gedacht und war ganz bei dir.**

Bei manchen Kapellen können Pilger beten. Es sind auch Orte, an denen Menschen ihre schriftlichen Petitionen oder Andenken hinterlassen. **Alles von Rosenkränzen, über Bänder bis hin zu Kreuzen und Blumen schmückt das Eingangstor.**



Die Pilger möchten mit besonderen Gebeten und Gaben die sie dort hinterlassen Erinnerungen, Wünsche und Hoffnungen am Leben erhalten.

Das Ende

Unser Pfad befindet sich auf den Bergrücken. Die wechselnde Vegetation und stimmungsvollen Ausblicke von hoch oben, macht diesen Abschnitt zu einem besonderen Erlebnis. Wir laufen bergab, unser Ziel ist nur noch wenige Kilometer entfernt.

Ich zupfe gerne die reifen Früchte der Schlehenbüsche ab, sie schmecken hier viel intensiver. **So gegen halb vier treffen wir in Valfabbrica ein. Es geht dann nur noch hoch in das Zentrum des Ortes.** Die Abreise steht bevor.

Es geht eben auf diesem Weg, ganz oft um das Innehalten, einem Gedanken zu folgen und um die spirituelle Erfahrung die, die Natur und Erlebnisse entlang des Pfades ermöglichen.



Packliste für den Franziskusweg im November

Bekleidung und Schuhe

Anzahl	Produkt	Gewicht in g
1	Wanderschuhe	1420
4 Paar	Wandersocken	140
2	Unterhosen	72
1	Wandershirt	350
1	Wanderhose	345
1	Wandershirt	250
1	Fleecejacke	365
1	Wärmejacke	350
1	Regenhose	185
1	Regenjacke	180
1	Handschuhe	126
1	Mütze/ Beanie	52
		3835

Transport/Stöcke

Anzahl	Produkt	Gewicht in g
1	Rucksack/48 l	1180
1	Treckingstöcke	290
1	Kameratassche	43
		1530

Für den Hund

Anzahl	Produkt	Gewicht in g
1	Futternapf	75
1	Maulkorb (von der Bahn vorge-	8
1	Führleine/3m	60
1	Hundegeschirr	110
		235

Schlafen

Anzahl	Produkt	Gewicht in g
1	Zelt – 2 Personen	1160
1	Zeltunterlage	210
1	Schlafsack mit Daune	573
1	Isomatte	355
1	Kissen zum aufblasen	60
1 Paar	Ohrenstöpsel	8
		2366

Hygiene, Apotheke

Anzahl	Produkt	Gewicht in g
1	Zahnbürste	10
1	Zahnpasta	30
1	Seife	75
1	Handtuch/Mikrofaser	60
1	Schmerztabletten	10
1	Wundpflaster	5
1	Fixierpflaster/Rolle	10
1	Elastische Binde	9
1	Wundauflage	7
1	Kleine Schere	20
1	Toilettenpapier	60
1	Küchenrolle (trocknet Schuhe)	120
		416

Geld/Ausweise

Anzahl	Produkt	Gewicht in g
1	Geldbörse	20
1	Bargeld	90
1	EC-Karte	4
1	Personalausweis	4
1	Krankenversicherungskarte	4
		122

Elektroartikel /Fotografieren

Anzahl	Produkt	Gewicht in g
1	Stirnlampe	45
1	Navigation mit Batterien	260
1	iPod	45
1	In-Ear-Kopfhörer	45
1	Smartphone	160
1	Systemkamera – incl. Objektiv	420
2	Akkus für Kamera/Navi	85
		1060

Ernährung/Kochen

Anzahl	Produkt	Gewicht in g
3	Gaskartuschen	540
1	Gaskocher	55
1	Windschutz für Gaskocher	70
1	Gaskartuschen-Stelzfuß	60
1	Feuerzeug	10
1	Titan Koch-Tasse	60
1	Aluminium-Besteck	70
1	Faltflasche 2l	36
		901

Sonstiges

Anzahl	Produkt	Gewicht in g
1	Wäscheleine/10m	110
1	Sonnenbrille	90
1	Reparaturset für das Zelt	105
		305

Ernährung und Wasser

Anzahl	Produkt	Gewicht in g
veränderlich	Wasser	Ca. 1000
veränderlich	Nahrung	Ca. 1200
veränderlich	Hundefutter	Ca. 500
		2700

Zusammenfassung

	Gewicht in g
Gewicht der Ausrüstung in der Summe	13470
Gewicht der Ausrüstung am Körper	3242
Gewicht mit und im Rucksack	10228

Es ist nicht gestattet, die GPX-Daten auf kommerziell betriebenen Webseiten oder Tauschplattformen anzubieten oder daraus kommerzielle Produkte zu entwickeln.

Die unerlaubte Vervielfältigung oder Weitergabe einzelner Inhalte oder kompletter Seiten ist nicht gestattet.