

Ferdinand Trembl

# Der **Pilgerweg** nach **Rom**



- Auf der Brennerroute über Padua und Assisi
- Mit detaillierten Karten für die gesamte Strecke



**TYROLIA**



Ferdinand Tremml

# Der Pilgerweg nach Rom

Auf der Brennerroute  
über Padua und Assisi

Abt-Albert-von-Stade-Weg

Antoniusweg / Cammino di Sant'Antonio

Franziskusweg / Cammino di Assisi

Romweg / Via di Roma

Mit detaillierten Karten für die gesamte Strecke

Tyrolia-Verlag · Innsbruck-Wien

Alle Angaben in diesem Führer wurden sorgfältig recherchiert und erfolgen nach bestem Wissen des Autors. Sollten Sie trotzdem Unstimmigkeiten entdecken, nehmen Autor und Verlag gerne Verbesserungsvorschläge und Korrekturhinweise entgegen (buchverlag@tyrolia.at).

Die Benutzung dieses Führers geschieht auf eigenes Risiko. Eine Haftung für etwaige Unfälle und Schäden wird aus keinem Rechtsgrund übernommen.

Mitglied der Verlagsgruppe „engagement“

Bibliografische Information Der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2013 Verlagsanstalt Tyrolia, Innsbruck  
Layout und digitale Gestaltung: Tyrolia-Verlag, Innsbruck  
Fotos: alle von Ferdinand Tremel, außer Seite 168 unten, 186, 187, 220–224, 228 und 258: Walter Graf; Umschlagbild: © steschum – Fotolia.com  
Karten: S. 40 bis 52: Ausschnitte aus der Österreichkarte 1:50.000 © BEV 2013, vervielfältigt mit Genehmigung des BEV – Bundesamtes für Eich- und Vermessungswesen in Wien, T2013/99280; danach: Ausschnitte aus den Karten 1:100.000 von © DeAgostini Libri S.p.A., Novara (I)  
Eintragungen in den Karten: Rolle-Kartographie, Holzkirchen (D)  
Übersichtskarten am Umschlag innen: KGS Kartographie und Grafik Schlaich, Geislingen (D)  
Lithografie: Artolitho, Trient (I)  
Druck und Bindung: Alcione, Trient (I)  
ISBN 978-3-7022-3258-0  
E-Mail: buchverlag@tyrolia.at  
Internet: [www.tyrolia-verlag.at](http://www.tyrolia-verlag.at)

# Inhaltsverzeichnis

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Geleitwort von Bischof Manfred Scheuer ..... | 4  |
| Vorwort .....                                | 5  |
| Einleitung: .....                            | 7  |
| Die Rompilgerschaft .....                    | 7  |
| Der Pilgerweg .....                          | 8  |
| Pilgerinformationen von A bis Z .....        | 13 |
| Hinweise zum Pilgerführer .....              | 30 |

## I. Abschnitt

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| <b>Abt-Albert-von-Stade-Weg</b> ..... | 33 |
|---------------------------------------|----|

## II. Abschnitt

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| <b>Antoniusweg/Cammino di Sant'Antonio</b> ..... | 109 |
|--------------------------------------------------|-----|

## III. Abschnitt

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| <b>Franziskusweg/Cammino di Assisi</b> ..... | 167 |
|----------------------------------------------|-----|

|                     |     |
|---------------------|-----|
| <b>Assisi</b> ..... | 217 |
|---------------------|-----|

## IV. Abschnitt

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| <b>Romweg/Via di Roma</b> ..... | 225 |
|---------------------------------|-----|

|                  |     |
|------------------|-----|
| <b>Rom</b> ..... | 278 |
|------------------|-----|

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Literaturverzeichnis ..... | 295 |
|----------------------------|-----|

|                      |     |
|----------------------|-----|
| Internetseiten ..... | 296 |
|----------------------|-----|

|            |     |
|------------|-----|
| Dank ..... | 297 |
|------------|-----|

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Pilgerführer im Tyrolia-Verlag ..... | 298 |
|--------------------------------------|-----|

# Der Pilgerweg

Immer wieder brechen Menschen pilgernd auf. Sie machen sich auf den Weg in der Sehnsucht nach einem unmittelbaren Naturerlebnis, nach konkreter Leiberfahrung oder nach Sinnfindung. Wenn wir wallfahren, gehen wir aufeinander zu und wir gehen miteinander. Darin kommt zum Ausdruck, dass wir nicht einfach nebeneinander dahinleben und uns nicht nur um das je Eigene kümmern, sondern dass wir miteinander auf dem Wege sind und darin das Tiefere unseres Lebens erkennen: dass wir in der Tat Pilgernde sind, und es nur im Miteinander sein können.

Es gibt Wegstrecken in unserem Leben, da scheinen wir „auf der Stelle zu treten“, oder es geht zurück, wir sind wie gelähmt ... Als Christen leben wir aus der Gewissheit, dass unser Lebensweg ein Fortschreiten auf einem Weg ist, der trotz des scheinbaren Endes eine heile Vollendung und ein vollendetes Ziel hat.

Der Weg der Wallfahrt bildet so einen Einschnitt in das Leben des Pilgers und bewirkt Veränderung. Als Bischof von Innsbruck sage ich ein großes Vergelt's Gott für das Engagement und den Einsatz am „Pilgerweg nach Rom“. Ich wünsche allen Pilgern, den Ausweg, den Exodus aus allen Verstrickungen sowie Orientierung für ihre Arbeit und für ihre Beziehungen. Ich erbitte für sie, dass Sinn ihr Leben umgreift und dass sie Gott selbst als Ziel des Lebensweges finden.

Mit Segenswünschen

† Manfred Scheuer  
Bischof von Innsbruck

# Vorwort

Rom gehört neben Santiago de Compostela und Jerusalem zu den drei wichtigsten Pilgerzielen (*peregrinationes maiores*) der Christenheit. Pilgern nach Rom? Wie viele andere bin auch ich schon öfter nach Rom „gepilgert“, mit Auto und dem Zug – ja sogar mit dem Rad. Petersdom, Vatikan, Pantheon, Forum Romanum, Kolosseum, Trevibrunnen, Spanische Treppe & Co. habe ich aus unterschiedlichsten Motiven besucht. Glaube, Kunst, Kultur, Geschichte, Sprache, bella Roma – dieses Spektrum kennt der Rombesucher, aber war er als *Pilger* in Rom?

Irgendwann reifte in mir der Entschluss, auf Schusters Rappen nach Rom zu gehen, zu den Gräbern der Apostelfürsten Petrus und Paulus, zum Vatikan, zum Papst, zu den sieben Pilgerkirchen. Viele Menschen sind diesen Weg schon gegangen, manche haben sich selbst eine Route gesucht, etliche sind der bekannten Via Francigena gefolgt, die von Canterbury durch Frankreich, die Schweiz und nahe der Westküste Italiens bis nach Rom verläuft. Bei meiner Pilgerfahrt von Innsbruck nach Rom habe ich festgestellt, dass es zwar einige Wegbeschreibungen in Buchform und im Internet gibt, aber außer der Via Francigena keine durchgehende Route dokumentiert ist. Das war der Anlass, diesen Führer zu schreiben: vorhandene Pilgerwege miteinander zu verbinden, zu ergänzen und eine durchgehende Route genau zu beschreiben. Paten dieses Weges sind uns Abt Albert von Stade und die Heiligen Antonius und Franziskus. Ein Pilgerweg lebt von seinem Ziel, aber auch von den Stationen am Weg. Die „Kreuzwegstationen“ unserer Wallfahrt zu den Apostelfürsten sind die Natur und die Menschen, denen wir begegnen, ein Gebet vor einem schlichten Wegkreuz, ein Gottesdienst in einer Dorfkirche, das Stundengebet in einem Kloster, die Berührung der Sarkophage des Antonius und des Franziskus, ein feierliches Hochamt in einer Basilika, das Ankommen im Petersdom. Diese Stationen bereichern den Weg und schaffen Vertraulichkeit, denn der Aufbruch in die Fremde ist immer auch ein Einlassen auf das Ungewisse. Pilgern heißt Loslassen von Alltag und Zeit, ist Hinwendung auf Wesentliches. Pilgern hat einen Beginn und ein Ende, Pilger ist man auf Zeit, aber Pilger ist man auch ein Leben lang.

Möge der „Pilgerführer nach Rom“ für den einen oder anderen dienstbar sein, seinen Traum einer Fußpilgerreise nach Rom Wirklichkeit werden zu lassen.

Also – buon cammino!  
Ferdinand Trembl



# Einleitung

## Die Rompilgerschaft

Die Pilgerschaft nach Rom erreichte im Mittelalter beachtliche Ausmaße. Der Historiker Gregorovius schreibt in seiner „Geschichte der Stadt Rom im Mittelalter“ von zeitweise täglich 200.000 Pilgern, die sich im Heiligen Jahr 1300 in Rom aufhielten. Ziele waren natürlich die Reliquien der Apostel Petrus und Paulus, aber auch das damals hoch verehrte Schweißtuch der Veronika mit dem Antlitz des Erlösers, welches damals in St. Peter ausgestellt war und seit dem Bau der neuen Peterskirche im 16. Jahrhundert im „Veronikapfeiler“ aufbewahrt wird. Die Darstellung des Schweißtuches auf einem Gebäude am Weg nach Rom gab dem Pilger zudem den Hinweis auf eine Unterkunft.

Um einen vollkommenen Ablass zu erlangen, ist den Rompilgern seit dem 15. Jahrhundert der Besuch der sieben Hauptkirchen Roms vorgeschrieben. Also zogen sie von St. Peter nach San Paolo fuori le Mura, von dort nach San Sebastiano, San Giovanni in Laterano, Santa Croce in Gerusalemme, San Lorenzo fuori le Mura und nach Santa Maria Maggiore. Auch unseren Pilgerweg wollen wir mit dem Besuch der sieben Pilgerkirchen beschließen, dabei aber auch den Campo Santo Teutonico, den Deutschen Friedhof, besuchen. Denn nicht jedem Pilger war es gegönnt, nach Hause zurückzukehren. Pilger aus dem Heiligen Römischen Reich, die in Rom verstarben, fanden am Campo Santo Teutonico neben dem Petersdom ihre letzte Ruhestätte.

Wer waren diese Pilger? Kaiser zogen mit ihren Trossen zur Krönung durch den Papst nach Rom, Bischöfe, Priester und Ordensleute waren sozusagen „beruflich“ unterwegs und Kleriker wie Laien aus allen Bevölkerungsschichten führte eine Bitt-, Dank- oder Ablasswallfahrt in die heilige Stadt. Frühe Aufzeichnungen von Rompilgern sind in sogenannten **Itineraren** überliefert, so aus dem 8. Jahrhundert das **Itinerarium Sancti Willibaldi** oder aus dem Jahre 990 jenes von **Sigerico, dem Erzbischof von Canterbury**, welcher der uralten Via Francigena, dem Frankenweg, folgte, der heute noch als Pilgerroute nach Rom aktuell ist. Und dann ist uns eben auch das Itinerar des **Abtes Albert von Stade** aus der Mitte des 13. Jahrhunderts bekannt, dem wir von Innsbruck bis Padua folgen werden.

Die Zahl der Pilger, die heutzutage zu Fuß nach Rom gehen, hält sich in Grenzen, während die Peregrinación zum legendären Grab des heiligen Jakobus eine ungeahnte Renaissance erfahren hat. Letzteres ist durchaus positiv zu sehen und nicht wenige unter uns sind schließlich selbst stolze Besitzer der Pilgerurkunde Compostela.

Das Ziel vor Augen riefen die Pilger früher beim ersten Anblick der heiligen Stadt „Roma, Roma!“ und knieten zum Gebet nieder. An der Engelsburg vorbei zogen sie nach St. Peter, um auf den Knien über



die Treppe in die Apostelkirche zu gelangen. Als ich mit meiner Frau freudig und auch ein wenig stolz das erste Mal als Fußpilger mit abgewetzten Schuhsohlen auf dem Petersplatz stand, nahm ich die vielen Pilger aus aller Herren Länder mit anderen Augen wahr. Von überall her sind sie ins Zentrum der katholischen Christenheit gekommen und mir wurde dankbar bewusst, dass es beileibe nicht jedem vergönnt ist, diesen *pellegrinaggio* zu den Apostelfürsten zu erleben. Spätestens jetzt erinnerten wir uns: „Und wenn du in Rom bist, schließe mich ins Gebet ein!“, eine Bitte, die uns einige Male mit auf den Weg gegeben wurde. Dieses Versprechen wollten wir nun einlösen!

## Der Pilgerweg

Dieses Buch ist der erste Führer für Pilger, die Rom von Mitteleuropa aus über die Brennerroute erreichen wollen. Es verbindet bestehende Pilgerwege und führt in vier annähernd gleich großen Abschnitten und insgesamt 54 Etappen in die heilige Stadt.

Innsbruck ist dabei nicht zufällig als Ausgangspunkt gewählt. Diese Stadt hat eine lange Pilgertradition und der Dom zu St. Jakob ist ein beredtes Zeugnis davon. Seit jeher trafen und sammelten sich hier Pilger aus dem Süden, Osten und Norden, um gemeinsam über die Schweiz, Frankreich und Spanien nach Santiago de Compostela zu gelangen. In Innsbruck trafen sie auf Rompilger, die aus Schwaben, Bayern oder Österreich kommend von hier aus den nahen Alpenhauptkamm in Angriff nehmen wollten.

Im ersten Teil folgt der Pilger dem **Abt-von-Stade-Weg** von Innsbruck bis Padua zur Grabeskirche des hl. Antonius, im zweiten Abschnitt dem **Antoniusweg (Cammino di Sant'Antonio)** von Padua bis zum Kloster Montepaolo bei Dovadola in der Emilia Romagna und im dritten Teil den Spuren des hl. Franziskus auf dem **Franziskusweg (Cammino di Assisi)** von Dovadola bis Assisi. Im vierten Sektor begleitet uns dieser große Heilige nochmals auf dem **Romweg (Via di Roma)** bis Rieti, ehe wir die Pilgerreise auf den letzten hundert Kilometern in Gedanken an die Apostelfürsten Petrus und Paulus vollenden.

Der Weg kann in ca. zwei Monaten in einem Zug begangen werden, aber das wird wohl wenigen vorbehalten sein. Wer im Berufsleben steht, kann sich schwerlich für einen so langen Zeitraum ausklinken. Und deshalb bietet dieser Pilgerweg auch die Möglichkeit, ihn in vier Abschnitten zu begehen.

### Teil I: Der Abt-von-Stade-Weg

Innsbruck – Camposampiero oder Padua

345 bzw. 370 km, 15 bzw. 16 Etappen

Regionen: Nordtirol, Südtirol, Trentino, Veneto

Abt Albert von Stade, Vorsteher des gleichnamigen Klosters in der

Nähe Hamburgs, pilgerte im 13. Jahrhundert über Frankreich nach Rom, um anschließend über Arezzo, Bologna, Padua, Trient, Bozen und den Brenner via Innsbruck in seine Heimat zurückzukehren. Und so ist es naheliegend, unseren ersten Abschnitt von Innsbruck nach Padua diesem großen und in unseren Gefilden eher unbekannten Pilger zu widmen. Mehr dazu auf [www.unterwegs-auf-alten-strassen.de](http://www.unterwegs-auf-alten-strassen.de) unter „Historische Pilger-routen“.



*Wer seine Pilgerfahrt in Padua unterbrechen muss:*

*Pilger- und Kreuzweg bei Kaltern*

*Rückfahrt mit der Bahn von Padua oder Camposampiero nach Bassano del Grappa, weiter nach Trient und über den Brenner nach Innsbruck (keine durchgehende Bahnverbindung).*

9

## **Teil II: Der Antoniusweg/Cammino di Sant'Antonio**

Camposampiero/Padua – Montepaolo/Dovadola

310 km, 14 Etappen

Regionen: Veneto, Emilia Romagna

*Anfahrt: Mit der Bahn von Innsbruck nach Trient, von dort nach Bassano del Grappa und entweder nach Camposampiero oder Padua, je nachdem, wo man den Antoniusweg beginnen möchte (keine durchgehende Bahnverbindung).*

Der Cammino di Sant'Antonio wurde von den *Frati Minori Conventuali* der *Basilica del Santo in Padova*, also den Franziskanern der Grabeskirche des hl. Antonius in Padua, angelegt. Er ist durchgehend beschildert und markiert und führt uns auf den Spuren des heiligen Antonius an einem Tag von



*Hl. Antonius mit Jesuskind,  
Bozen, Georgskirche*

Camposampiero nach Padua und von dort durch die Poebene zu den Städten Ferrara und Bologna, um uns anschließend über die hügeligen Ausläufer des nördlichen Apennins zum Kloster Montepaolo und in den Ort Dovadola zu leiten. Siehe: [www.ilcamminodisantantonio.org](http://www.ilcamminodisantantonio.org) (nur auf Italienisch).

*Rückfahrt: Mit dem Bus Nr. 127 von Dovadola nach Forlì. Von Forlì mit der Bahn über Bologna nach Innsbruck (keine durchgehende Bahnverbindung).*

### Teil III: Der Franziskusweg/Cammino di Assisi

Dovadola – Assisi

300 km, 13 Etappen

Regionen: Emilia Romagna, Toscana, Umbrien

*Anfahrt: Mit der Bahn von Innsbruck nach Bologna und weiter nach Forlì (keine durchgehende Bahnverbindung). Vom Bahnhof mit dem*

*Bus Nr. 127 in ca. 50 Minuten nach Dovadola – Busabfahrtszeiten 6.20 (f), 7.35 (f), 10.10 (F), 11.15 (f), 13.20 (f), 14.15, 16.15 (f), 18.15 (F), 18.35 (f), 19.15 (f = feriale, wochentags, F = festivo, sonn- und feiertags, Stand 2013).*

Der Franziskusweg/Cammino di Assisi schließt in Dovadola nahtlos an den Antoniusweg an und wird von der *Associazione Compagnia del Cammino di Assisi*, einer Einrichtung des Franziskanerordens in Assisi, betreut. Durchgehend beschildert und markiert, queren wir den Hauptkamm des Apennins bis La Verna, folgen dem Tibertal und der Valle Umbra bis Assisi, stets auf den Spuren des hl.



*Franziskus mit dem Wolf vor der Chiesa S. Maria della Vittoria in Gubbio*

Franziskus. Siehe [www.camminodiassisi.it](http://www.camminodiassisi.it) (auch auf Deutsch).

Von La Verna bis Assisi deckt sich unser Weg teilweise mit dem ersten Teil des Franziskusweges, den Angela Maria Seracchioli betreut und beschrieben hat. Siehe [www.diquipassofrancesco.it](http://www.diquipassofrancesco.it) (auch auf Deutsch).

*Rückfahrt: Mit der Bahn von Assisi nach Perugia, Florenz und Bologna nach Innsbruck (keine durchgehende Bahnverbindung).*

## Teil IV: Der Romweg/Via di Roma

Assisi – Rom

250 km, 12 Etappen

Regionen: Umbrien, Latium

*Anfahrt: Mit der Bahn von Innsbruck über Bologna und Florenz nach Perugia und weiter nach Assisi (keine durchgehende Bahnverbindung).*

Von Assisi bis Rieti begegnet der Pilger weiterhin franziskanischen Stätten, um sich anschließend auf den letzten 100 km von Rieti bis Rom für das Ankommen am Petersdom einzustimmen.

Unser Romweg folgt teilweise dem Pilgerweg **Via Francigena di San Francesco/Via di Roma**, dessen Beschilderungen bereits vor Assisi in Città di Castello beginnen. Verantwortlich für diese Strecke zeichnet eine Kooperation mehrerer Einrichtungen unter der Federführung des Tourismusverbands APT

Rieti. Zur gesamten Strecke siehe [www.orpnet.org](http://www.orpnet.org) (unter „nuove proposte – cammini“ auf Italienisch) bzw. für die Strecke Piediluco – Rieti – Rom [www.viafrancigenadisanfrancesco.com](http://www.viafrancigenadisanfrancesco.com) (auch auf Englisch). Weiters finden wir bis Spoleto auch die gelben Tau-Zeichen des Franziskusweges von Angela Maria Seracchioli ([www.diquipas-sofrancesco.it](http://www.diquipas-sofrancesco.it)).



*Hl. Petrus in Santa Maria Maggiore, Trient*

## Pilgern auf dem Romweg

Nein, mit ca. 1200 km ist dieser Weg nicht der kürzeste nach Rom, denn von Innsbruck sind es auf der Autobahn nur knapp 800 Kilometer bis Rom. Der Pilger und Wanderer findet auf seinen Pfaden natürlich keine Tunnels und Täler überspannende Brücken, seine Wege sind „geländegängig“ und daher naturgemäß länger. Aber auch den Anspruch des kürzesten Fußweges erhebt dieser Pilgerführer nicht. Der Weg ist so angelegt, dass er auf weiten Strecken den beschilderten und markierten Pilgerwegen folgt, die wichtigen regionalen Pilgerstätten tangiert und dennoch unnötige Umwege vermeidet. Der Weg nach Rom ist mit dem Jakobsweg nach Santiago nicht vergleichbar und hat seinen ganz eigenen Charakter. Herbergen, wie



*Über den Apennin im Nationalpark Casentinesi*

wir sie von dort kennen, gibt es bis auf wenige Ausnahmen praktisch nicht. So sind wir angewiesen auf Privatquartiere, Jugendherbergen, Gasthöfe und Hotels. Manchmal kommen wir in einem Kloster unter, selten in einer Pfarre, denn der Mangel an Seelsorgern macht auch vor Italien nicht halt. Dennoch war es möglich, die Etappen so einzuteilen, dass Sie am Tagesende immer eine Unterkunft vorfinden. Besonders die Verantwortlichen des Antonius- und des Franziskusweges haben sich erfolgreich um günstige Quartiere bemüht, sodass der Pilger von der einfachen Unterkunft bis zu Sonderkonditionen in einem Sternehotel alles vorfindet.

Der Weg an sich ist abwechslungsreich, aber auch anspruchsvoll. Wir pilgern auf Steigen, auf Wiesen-, Forst- und Schotterstraßen, gepflasterten Pfaden und Gassen, asphaltierten Rad- und Gehwegen, einsamen oder manchmal auch vielbefahrenen Straßen, in Summe aber doch erstaunlich viel auf Naturwegen. In den Alpen und im Apennin sind zwangsläufig größere Höhenunterschiede zu meistern, und das Abwärtsgehen mit einem schweren Rucksack am Rücken sorgt auch nicht unbedingt für Erholung. Flachetappen wie in der Poebene gehören dazu, sie sind hie und da monoton, haben aber ihren eigenen Reiz – und so „erlebt“ man die Topografie dieses Landes viel intensiver, als wenn man sie mit Auto oder Bahn „erfährt“.

# Pilgerinformationen von A bis Z

## AN- UND RÜCKREISE

**Anreise nach Innsbruck:** Innsbruck liegt im Zentrum Europas und ist problemlos mit der **Bahn** oder dem **Flugzeug** erreichbar, eine Anreise mit dem **Auto** wird schon aus Parkgründen eher die Ausnahme sein. Es gibt für Pilger in Innsbruck einige günstige Unterkünfte (siehe S. 37), und wer es nicht allzu eilig hat und Innsbruck noch nicht kennt, sollte hier einen Tag verbringen, die Stadt hat einiges zu bieten.

**Rückreise aus Rom:** Für die Rückreise aus Rom empfehlen sich ebenfalls die **Bahn** oder das **Flugzeug**. Vom Bahnhof Termini fährt täglich ein Nachtzug mit Liege- und Schlafwagen bis Innsbruck und weiter nach München.

**An- und Rückreise zu den einzelnen vier Abschnitten:** Siehe oben „Der Pilgerweg“ und unter „Verkehrsverbindungen“ in diesem Kapitel.

## ATTRIBUTE DES PILGERS

Der heilige Jakobus der Ältere, Patron der Pilger, wurde bereits im Mittelalter mit den Attributen der Muschel, des Stabes, des Hutes, der Tasche und der Kürbisflasche versehen. Bis auf die Jakobsmuschel als äußeres Zeichen des Pilgers war alles andere Teil der Ausrüstung und hie und da sieht man auch heute noch nostalgische Pilger in diesem traditionellen Outfit. Ansonsten haben die Teleskopstöcke den Stab, der Rucksack die Tasche und die PET-Flasche den Kürbis ersetzt. Die Jakobsmuschel ist inzwischen zwar das Symbol des Pilgers schlechthin, dennoch gilt: *Nach Santiago geht man mit der Muschel, nach Rom mit einem Schlüssel und nach Jerusalem mit einem Turm oder mit einem Palmzweig.* Für den **Antoniusweg** bekommt man in Padua ein kleines **Camminoschildchen** mit auf den Weg und den **Franziskusweg** zeichnet das **Tau-Zeichen** aus.



Schlüssel – das Symbol des Rompilgers

## AUSRÜSTUNG

Ein kniffliges Thema, das Pilgern immer wieder Kopfzerbrechen bereitet. Jeder hat bestimmte Vorlieben oder Erfahrungen mit seiner Wanderausrüstung. Gut so! **Grundsätzlich gilt: Die beste Ausrüstung ist jene, die Sie bereits eingehend erprobt haben.** Insofern betrachten Sie meine Tipps bitte lediglich als Anregungen.



Die Pilgerroute führt in den Süden und je nach Jahreszeit adaptieren wir die Ausrüstung. Warme Temperaturen sind am wahrscheinlichsten, Regen gehört dazu und je nach Jahreszeit kann es durchaus auch kalt sein.

**Kriterium Gewicht:** Das Gewichtsempfinden ist, wie ich immer wieder feststellen konnte, sehr individuell. Einer meiner Freunde geht mit 16 kg, was für mich undenkbar wäre. Als Faustregel gilt: Überschreiten Sie möglichst nicht 11 kg (ohne Wasservorräte), alles darunter ist besser. Vergessen Sie nicht, dass ein Rucksack größeren Volumens auch ein entsprechendes Eigengewicht hat und je nach Tagesetappe 2 Liter Wasser dazukommen können. Dass wir am Ende jeder Etappe ein Zimmer vorfinden, erleichtert unsere Ausrüstung, auf ein Zelt können wir verzichten. Gewicht sparen „leicht“ gemacht:

1. Verwenden Sie nur leichte Materialien. Sie können einen 2-kg-Schlafsack mitnehmen, aber auch einen mit 700 Gramm. Die Hersteller bieten inzwischen sehr leichte, aber höchst funktionelle Artikel an.
2. Wenn Sie alles mitnehmen, was Sie im Eventualfall brauchen könnten, haben Sie schon zu viel. Haben Sie Mut zur Lücke!

**Schuhe und Rucksack:** Ein „No go“ sind neue Wanderschuhe und ein neuer Rucksack. Die Schuhe sollten vorher nicht nur getestet, sondern ausreichend eingegangen sein. Geeignet sind leichte Wanderschuhe oder Trekkingschuhe, eventuell Schuheinlagen nicht vergessen.

Auch ob der Rucksack taugt, weiß man erst nach einer „Generalprobe“ mit voller Adjustierung und einer längeren Tagesetappe. Das Problem mancher Rucksäcke ist das Innengestell, das oft äußerlich nicht ersichtlich im Hüftbereich zu argen Problemen führen kann. Achten Sie außerdem auf genügend Polsterung im Schulterbereich. Einige Sportgeschäfte erlauben Ihnen ohne weiteres einen Test mit Umtauschoption. Sie benötigen einen Rucksack mit 45–70 Liter Fassungsvermögen, Außenfächer, Deckelfach und imprägnierter Regenschutzfolie.

### **Ausrüstung im Detail:**

#### *Kleidung:*

- lange Wanderhose mit zwei Seitentaschen, ev. zippbar als kurze Wanderhose
- ev. dünne Abendhose
- Unterwäsche aus geruchsneutralen Fasern
- Socken, z. B. mit geruchshemmenden Metallfäden
- T-Shirts
- Jacke, z. B. Fleece, Softshell
- regenabweisende Oberbekleidung, z. B. Anorak oder Regenjacke
- Regenhose oder Regenponcho
- Mütze, Leichthandschuhe, Sonnenhut

### *Schlafen und Hygiene:*

- Leichtschlafsack
- Zahnbürste, Zahncreme, Shampoo klein, Seife, Taschentücher
- Mikrofaserhandtuch, z. B. 100 g

### *Medizinisches:*

- Salben möglichst in Kleinpackungen: Hirschtalg, Heilsalbe für offene Wunden, antibiotische Salbe, Herpessalbe
- wenige Schmerztabletten samt Magenschutz
- persönliche Medikamente
- kleine Schere, Zeckenpinzette
- Tape, z. B. „chinesisches“ Tape, Pflaster, Blasenpflaster

### *Diverses:*

- Sonnencreme, Lippenschutz, Mückenschutz
- Schlapfen oder Sandalen, z. B. Crocs
- Trinkflasche, z. B. PET-Mineralwasserflasche
- Bauchtäschchen samt Geld, Personalausweis, Bankomatkarte, Versicherungskarte
- Pilgerführer
- Pilgerpass in Klarsichthülle
- Pilgersymbol, z. B. Schlüssel
- kleines Sprachlexikon
- Notizheft, Bleistift
- Taschen- oder Stirnlampe
- Sonnenbrille, bei Bedarf Brille samt Etui
- Uhr, z. B. mit integriertem Höhenmesser oder GPS
- Schrittzähler
- Mobiltelefon oder Smartphone samt Ladegerät, eventuell anstatt einer Kamera
- Fotoapparat samt Ladegerät oder Ersatzbatterien
- Feuerzeug
- Plastiksäcke
- Trinkbecher
- Taschenmesser
- einen oder zwei Wanderstöcke mit Gummiaufsatz für die Spitze (Teleskopstöcke oder Walkingstöcke mit oder ohne Schlaufen)

### *Eventuell:*

- kurze Wanderhose mit zwei Seitentaschen
- dünne Matte
- GPS-Gerät

Tipp: Legen Sie nie Gegenstände lose irgendwo hin, sondern stecken Sie diese immer ein. Beim Weitergehen lässt man sonst nicht selten Dinge liegen.

## **EMPFEHLUNGSSCHREIBEN DER PFARRE**

Wird für Unterkünfte im Grunde genommen nicht mehr benötigt. Ein Empfehlungsschreiben des heimatlichen Pfarrers, natürlich auf Italienisch verfasst, gehört eher aus Gründen der Pilgertradition dazu.



## ESSEN

**Frühstück (colazione):** Bars sind ab 7.00 Uhr und früher geöffnet und bieten sich für den Pilger wie für die meisten Italiener für ein



schnelles Frühstück an – Cappuccino, Cornetto oder Brioche, ein kurzer Plausch, ein Blick in die Zeitung und schon ist man wieder dahin. In den Quartieren gibt es in der Regel ein sparsames und süßes Frühstück, alles portionsweise in Plastik verpackt. Ein Frühstück, wie wir es gewohnt sind (*colazione continentale*), erhält man natürlich in Nord- und Südtirol, danach nur mehr selten.

**Mittagessen (pranzo):** Dieses ist in Italien unumstößlicher Teil des Tages. Der Pilger wird hierfür kaum Zeit haben, mit einer Jause und Müsliriegeln im Rucksack oder einem *panino* bzw. einem *tramezzino* in der Bar wird er das Auslangen finden.

**Abendessen (cena):** Ristorante, Pizzeria, Trattoria oder Osteria öffnen selten vor 19.00 Uhr, meist später. Das Essen besteht in der Regel aus einer Vorspeise (*antipasto*), einem ersten Gang (*primo piatto*, z. B. Teigwaren, *pasta*), einer Hauptspeise (*secondo piatto*, z. B. Fleisch, *carne*) und einer Nachspeise (*dolce*) oder einem Kaffee (*café*). Wer Pasta (Nudeln) liebt, ist in Italien bestens bedient, sie kann natürlich auch als Hauptspeise bestellt werden. Und der Besuch in einer Pizzeria ist immer verlockend. In einigen Quartieren ist das Abendessen mit 2–3 Gängen im Preis inbegriffen (Halbpension – *mezza pensione*).

**Einkaufen:** Supermarkt (*supermercato*), Lebensmittelgeschäft (*alimentari*) und der Markt (*mercato*) bieten alles, was man braucht. In kleinen Orten sind Lebensmittel manchmal auch in der Bar erhältlich. Brot gibt es im *panificio*. Geschäfte sind über Mittag und häufig am Mittwoch oder Donnerstag nachmittags geschlossen.

**Tipp:** Brot ist ab der Toskana ungesalzen, und wer es nicht mag, fragt nach *pane con sale*.

## FEIERTAGE

**Feiertage in Österreich und Italien:** 1. Jänner, 6. Jänner, Ostermontag, 1. Mai, 15. August, 1. November, 8. Dezember, 25. und 26. Dezember

**Feiertage nur in Österreich:** Christi Himmelfahrt, Pfingstmontag, Fronleichnam, 26. Oktober (Nationalfeiertag)

**Feiertage nur in Italien:** 25. April (Tag der Befreiung), 2. Juni (Nationalfeiertag)

## FOTOGRAFIEREN

Ich empfehle handliche und leichte Kompaktkameras von hoher Bildqualität. Die Speicherkarten verfügen inzwischen bei höchster

Auflösung über ausreichend Kapazitäten und auch die Akkus sind recht leistungsstark geworden. Videosequenzen lockern die Dokumentation der Reise auf, verbrauchen aber vergleichsweise viel Speicher. Und, wie schon erwähnt, ein Foto oder ein Video sind auch mit dem Mobiltelefon oder dem Smartphone machbar, und das in durchaus passabler Qualität.

Für eine Nahaufnahme von Menschen gebietet die Höflichkeit eine kurze Nachfrage und in Gebäuden darf in der Regel nur mit Erlaubnis fotografiert werden.

## GELD

Der Euro gilt als Währung für die gesamte Pilgerfahrt, ein Bankomat findet sich dazu in jedem größeren Ort und jeder Stadt. Dass Bargeld und Kreditkarte nicht einfach so in Außentaschen gesteckt werden sollten, gilt nicht nur für Italien.

**Tipp:** Bestücken Sie eine kleine Geldtasche mit Bargeld für den täglichen Gebrauch und verstauen Sie alles andere in einem eigenen Bauchtäschchen tief im Rucksack. Beides lassen wir sowieso niemals aus den Augen!

**Preise:** Die Preise in Italien entsprechen in etwa unserem Niveau und in den Städten ist es natürlich teurer als am Land. Da wir wenige Pilgerherbergen im klassischen Sinne inklusive Kochgelegenheit vorfinden, erhöht sich der finanzielle Aufwand allein schon durch die Nächtigungen und das Essen. Wer zu zweit oder zu dritt unterwegs ist, kann beim Quartier einiges sparen, und zwischendurch genügt am Abend auch eine Jause am Zimmer oder in einem schönen Park.

## GEO- UND TOPOGRAFIE ITALIENS

Auf diesem Pilgerweg erwandern wir Gebiete Italiens, die zum Teil kaum jemand kennt, und erleben dabei Land und Leute abseits aller Klischees und vorgefasster Meinungen.

Italien umfasst **20 Regionen**, sechs davon dürfen wir näher kennenlernen – Trentino-Südtirol, Venetien, Emilia Romagna, Toskana, Umbrien und Latium. Jede Region ist in Provinzen unterteilt. Davon gibt es eine Vielzahl und wir sehen am Weg immer wieder Hinweistafeln auf die Provinzgrenzen. Die Namen der Regio-



*Im Mai am Weg zum Brenner*

nen sind bei der jeweiligen Etappe genannt, die Provinzen werden nicht angeführt.

Unser Weg führt zuerst durch die **Alpen** und dabei über den Brennerpass, der mit 1370 m den zweithöchsten Punkt unserer Tour darstellt. Nach der Durchquerung der **Poebene** empfängt uns der **Apennin**, wo im Nationalpark Casentinesi mit dem Poggio Scali auf 1530 m der höchste Punkt der Pilgerfahrt ansteht. Dieser Gebirgszug begleitet uns, wenn auch allmählich in abgeflachter Form, bis Rieti. Von dort pilgern wir die letzten 100 km – die Abruzzern stets in Sichtweite – durch die **Sabinischen Hügel** nach Rom.

## GESUNDHEIT

Am ehesten benötigen wir unterwegs eine **Apotheke** (farmacia) – einen **Arzt** (medico) oder ein **Krankenhaus** (ospedale) hoffentlich nicht. Italien ist recht gut mit Apotheken versorgt, Ärzte findet man in den größeren Orten und Städten und die Versicherungskarte (E-Card) gilt grundsätzlich. Bei Privatärzten ist das Honorar zu bezahlen.

### **Wichtige Notrufnummern:**

Euronotruf: 112 (für Feuerwehr, Polizei und Rettung)

Polizei: 113

Rettung: 118 (für medizinische Notfälle und die Alarmierung der Bergrettung)

**Impfungen:** FSME-Impfung gegen Zecken, sonst keine Impfungen nötig.

**Zecken** (zecca) kommen wie bei uns vor. Nach Etappen durch Wälder und Buschwerk kann eine abendliche Kontrolle nicht schaden. Und für den Fall, dass – den Zeck mit der Zeckenpinzette entfernen und den Einstichsbereich die nächsten Tage beobachten, ob sich ein roter Ring bildet. Ist dies der Fall, dann ab zum Arzt, da ein Antibiotikum nötig wird.

**Stechmücken und Gelsen** sind je nach Jahreszeit und Region eine kleinere oder größere Plage. Ein Insektenschutzmittel hat man mit, Quartiere haben mitunter Mückengitter vor den Fenstern oder fragen Sie nach einem Gelsenstecker für Ihr Zimmer.

## KARTEN UND ORIENTIERUNG

**Wanderkarten** benötigen Sie keine, sie sind im Buch vorhanden, darüber hinaus kann ein wenig Orientierungssinn nicht schaden.

**Stadtpläne** bekommt man bei den Tourismusinformationen oder manchmal auch in den Quartieren.

Auf einen **Kompass** kann verzichtet werden, manche Uhren, Mobiltelefone und alle Smartphones sind ohnehin mit dieser Funktion ausgestattet. Im einschlägigen Handel oder über das Internet ist eine digitale Karte für Italien käuflich erwerbbar.

**GPS:** Wer ein GPS-Gerät oder eine GPS-Uhr hat, kann sich die Mitnahme überlegen. Mit dem Erwerb dieses Pilgerführers sind alle 55 Etappen als Tracks von der Homepage „Pilgerweg-nach-Rom.at“ nach Registrierung gratis downloadbar.