



MINDTREK ai Prati di San Giacomo

Sabato 3 Ottobre 2026

Poggio Bustone (1h30' dal G.R.A.), Monti Reatini (RI) - 25€/presona

Guido: WhatsApp 347 799 8979

Il luogo

Pardon, prima del luogo, il **tempo!** Domenica 4 Ottobre è dedicata a San Francesco. Questo Mindtrek ne segue le tracce in uno dei più importanti luoghi di ispirazione della sua vita. Si parte da **Poggio Bustone**, un borgo della provincia di Rieti, aggrappato al fianco del Monte Rosato sopra la Piana Reatina. Nell'estate del 1208 (secondo alcune fonti 1209) vi arrivò un gruppo di uomini a piedi, scalzi o con calzature di fortuna: erano il Santo d'Assisi e i suoi compagni. Fu la prima tappa di quella che oggi si chiama **Valle Santa Reatina**, la rete di quattro santuari (Poggio Bustone, Fonte Colombo, Greccio, La Foresta) legati ai soggiorni di Francesco in quest'area.



Il gesto. Arrivando al paese, secondo la tradizione locale, Francesco si rivolse agli abitanti — sconosciuti, contadini, gente qualunque — con un saluto rimasto proverbiale: "*Buongiorno, buona gente!*". Non una predica, non una richiesta: un augurio di bene rivolto a chi non conosceva, senza gerarchia né condizione. È un gesto piccolo, quasi banale se raccontato oggi, ma che segna qualcosa di preciso — la scelta di entrare in un luogo nuovo portando solo apertura, non pretese. Ancora oggi, entrando nel borgo, si passa sotto una porta gotica chiamata "Porta del Buongiorno", a memoria di quel saluto rivolto a sconosciuti che resta,

più di ogni reliquia, il segno più concreto lasciato da Francesco in questi luoghi. Da questo episodio Poggio Bustone porta ancora il titolo informale di "santuario del perdono".

Il Santuario (Convento di San Giacomo). È l'edificio dove si parcheggia e da cui parte la camminata, risalente al XIII secolo. Ospita la chiesa di San Giacomo (fine Trecento), con affreschi — una Madonna delle Grazie col Bambino tra due angeli, il castello di Poggio Bustone vegliato da San Francesco e Sant'Antonio — vetrate artistiche e un antico crocifisso ligneo. I frati vi accolgono ancora oggi pellegrini di passaggio in una piccola foresteria. Il nome "San Giacomo" precede in realtà Francesco: il luogo apparteneva ai Benedettini di Farfa, che lo donarono al Santo solo nel 1217, ereditandone la dedica all'apostolo patrono dei pellegrini — una coincidenza che il tempo ha reso quasi un destino, visto che da allora questo è un luogo di transito per chi cammina.



Il Sacro Speco (o Grotta delle Rivelazioni, o Cappella del Perdono). Un sentiero nel bosco di querce secolari e aceri campestri, con sei piccole edicole erette intorno al 1650 a segnare episodi della tradizione popolare, porta a una grotta incassata nella roccia a oltre 1000 m di quota. Al tempo di Francesco era solo questo: una grotta nuda nel bosco, dove si ritirava in solitudine. Nel Trecento vi fu costruita una piccola cappella, ampliata nel Seicento. La tradizione racconta che qui Francesco — tormentato dal pensiero della propria vita passata — visse un momento di svolta: l'incontro con un "angelo in forma di fanciullo" che lo liberò dal peso della colpa. Al netto della cornice religiosa, resta un fatto che parla a chiunque: un uomo che entra da solo in un luogo scomodo e buio, e ne esce cambiato. Il paesaggio — silenzio, roccia, penombra — non è decorazione: è parte dell'esperienza che rende plausibile un cambiamento interiore.

Superato lo Speco si incontrano gli **Scogli di San Francesco**: uno sperone roccioso con una piccola grotta e una croce, punto panoramico aperto sulla valle. Il bosco cambia carattere

più volte — quercia e acero, poi pineta, poi faggeta — prima di aprirsi bruscamente sul pianoro dei Prati.

I Prati di San Giacomo (1.301 m): una radura aperta con una fonte (Fonte del Prato Santo) e il Rifugio Capo Lupo, punto di sosta naturale e meta base della camminata.

Dati tecnici

Partenza	Santuario di San Giacomo, Poggio Bustone (818 m) — parcheggio nel piazzale
Sentiero (andata)	CAI 421, via Sacro Speco (tratto in comune con la Via Francigena di San Francesco)
Destinazione	Prati di San Giacomo (1.301 m), Rifugio Capo Lupo
Opzione in base a condizioni	Vetta del Monte Rosato (1.510 m)

Tempi di percorrenza (andata, via Sacro Speco)

Tratto	Distanza	Dislivello	Tempo stimato
Santuario → Sacro Speco	0,7 km	+200 m	~35 min
Sacro Speco → Prati di San Giacomo	~2,3 km	+310 m	~2h40
Ritorno (sterrata)	~3 km	-510 m	~1h45

- **Difficoltà:** Escursionistico facile fino ai Prati, più impegnativa l'opzione vetta
- **Terreno:** sentiero a gradini nel bosco (andata via Speco), sterrata ben segnata ai Prati; bosco senza traccia nel tratto vetta, ritorno su sterrata
- **Acqua:** fonte ai Prati di San Giacomo (Fonte del Prato Santo), ma non affidabile quest'anno per via del caldo. Meglio portare con se almeno 1 litro d'acqua.
- **Punto di sosta:** Prati di San Giacomo (dove c'è il Rifugio Capo Lupo, non in condizioni ottimali, ma possibile riparo).
- **Equipaggiamento consigliato:** scarponi e bastoni da trekking, abbigliamento a cipolla, acqua e pranzo al sacco. Evitare cotone, trattiene l'umidità.
- **Durata complessiva** (escluse visite del Santuario e del paese) ~6h – 6h30.

A presto!
Guido