



ITER GORITIENSE

Indice

Nota Introduttiva

- Destinatari del Vademecum
- Relazione con la guida ufficiale
- Collegamento al progetto Walk2Spirit
- Come utilizzare questo documento

Introduzione - Camminare per unire

- Il cammino come gesto umano e relazionale
- Il valore del passo lento
- Camminare come incontro
- Il senso del cammino condiviso
- L'Iter Goritiense ne contesto di Go2025! e del Giubileo
- I tre grandi temi narrativi: Radici, ferite, rinascita

Camminare insieme nelle differenze

- Identità e convivenza
- Il ruolo dell'accompagnatore come custode dell'equilibrio

1. Il cammino come esperienza umana

- trasformazione fisica, mentale e relazionale
- Indicazione per la guida

2. L'identità dell'Iter Goritiense : un cammino europeo di senso

- **Caratteristiche generali del percorso**
- **I quattro movimenti simbolici**
 - **Le Radici** – Aquileia
 - **Le Ferite** – Isonzo e Carso
 - **La Rinascita** – Gorizia e Nova Gorica
 - **Il Nuovo Sguardo** – Sveta Gora

3. Il confine come esperienza

- Il confine come elemento educativo
- Identità plurali e memoria recente
- Suggerimento narrativo

4. Il ruolo della guida: custodire il ritmo dell'esperienza

- Responsabilità verso persone e territorio
- Compiti concreti della guida
- Sicurezza e gestione dei tempi
- Alternanza tra parola e silen

5. Le tappe come esperienze umane

- 1ª tappa: Aquileia → Sagrado | Entrare nel cammino
- 2ª tappa: Sagrado → Mirenski Grad | Attraversare la fatica
- 3ª tappa: Mirenski Grad → Gorizia | Abitare il confine
- 4ª tappa: Gorizia → Sveta Gora | Cambiare sguardo

6. Segni, simboli e orientamento

- Il Nodo di Salomone
- Uso delle tracce GPX
- Informazioni operative sul sito ufficiale

7. Accessibilità, inclusione e cura

- Stile inclusivo
- Attenzione ai ritmi e alle possibilità di ciascuno

8. Preparazione, sicurezza e responsabilità

- Checklist per la guida
- Riconoscibilità degli accompagnatori
- Alta visibilità nei tratti critici

9. Credenziale e testimonium

- Significato della credenziale
- Punti timbro e gestione pratica
- Richiesta del testimonium

10. Accompagnare un gruppo: dinamiche e attenzioni

- Diversità di motivazioni e aspettative
- Gestione della fatica e dei conflitti
- Importanza del dialogo e della verifica
- Logistica dei bagagli
- Narrare camminando
- Buone pratiche per la gestione del gruppo

11. Relazione con il territorio e le comunità locali

- Comportamenti rispettosi
- Cura dei luoghi e delle persone
- Indicazione di stile

12. Prima e dopo il cammino

- Preparazione iniziale
- Conclusione e restituzione
- Informazioni finali su credenziale e testimonium

13. Domande di senso lungo il cammino

- Funzione delle domande
- Domande per le Radici
- Domande per le Ferite
- Domande per la Rinascita
- Indicazioni per le guide

Conclusione – Custodire un'esperienza condivisa

- Il ruolo dell'accompagnatore come custode
- Il vademecum come compagno di viaggio

Vademecum per accompagnatori dell'Iter Goritiense

Nota per gli accompagnatori

Il presente vademecum è **ad uso esclusivo degli accompagnatori dell'Iter Goritiense che hanno già partecipato ai corsi di formazione in presenza** organizzati dal progetto.

Questo documento **non sostituisce la guida ufficiale del cammino**, ma ne **completa e approfondisce i contenuti**, offrendo uno strumento di orientamento umano, narrativo e operativo per l'accompagnamento dei gruppi lungo il percorso.

Il vademecum si inserisce all'interno delle attività di formazione e valorizzazione sviluppate anche nell'ambito del progetto europeo **WALK2SPIRIT**, dedicato alla promozione dei cammini come esperienze culturali, relazionali e di dialogo transfrontaliero.

Il progetto **WALK2SPIRIT** è finanziato nell'ambito del **Programma Interreg VI-A Italia-Slovenia**, attraverso lo **Small Project Fund (SPF) GO!2025**, a sostegno di iniziative culturali e formative legate alla Capitale Europea della Cultura transfrontaliera.

Il testo va inteso come supporto alla pratica dell'accompagnamento: può essere letto integralmente oppure consultato per sezioni, prima o durante l'esperienza di cammino.

Introduzione – Camminare per unire

Camminare è un gesto ancestrale, inscritto nella storia dell'umanità. Ogni essere umano è, in senso profondo, sempre in cammino. Anche quando non se ne ha piena consapevolezza, il movimento – fisico, interiore e relazionale – accompagna la vita.

Mettersi in cammino significa compiere un'azione essenziale: rallentare, respirare, ristabilire un contatto autentico con se stessi e con il mondo. Il passo lento modifica lo sguardo. Permette di conoscere il territorio alla giusta velocità, di cogliere dettagli che sfuggono nella frenesia quotidiana e di riconoscere la presenza dell'altro, spesso data per scontata.

Camminare viene talvolta vissuto come un'esperienza individuale, un tempo di silenzio o di raccoglimento personale. Tuttavia, il semplice gesto di uscire, di esporsi allo spazio e al tempo del percorso, rivela un desiderio più profondo di relazione. Il cammino, anche quando nasce in solitudine, porta inevitabilmente verso l'incontro.

Camminare insieme, condividere la fatica e la meta, apre spazi di ascolto e di dialogo. Un dialogo che non ha sempre un esito prevedibile, ma che, proprio per il fatto di essere avviato, custodisce un valore profondo. In questo senso, il cammino diventa uno strumento capace di generare comprensione, di avvicinare posizioni diverse e di offrire nuove prospettive anche di fronte ai conflitti, grandi o piccoli, personali o collettivi.

Il movimento è segno di vita. Nulla di ciò che è vivo rimane immobile. Il camminare richiama costantemente all'uscita da sé, alla disponibilità a lasciarsi interrogare dall'altro e dal contesto che si attraversa.

Da queste riflessioni nasce il desiderio di costruire un cammino che fosse al tempo stesso fisico e simbolico, capace di accogliere motivazioni diverse: religiose, spirituali, culturali o pienamente laiche. Un cammino aperto, inclusivo, orientato all'incontro.

È in questo orizzonte che prende forma l'**Iter Goritiense**, un cammino transfrontaliero che collega la **Basilica Patriarcale di Aquileia** al **Santuario di Sveta Gora (Montesanto)**, sul monte che sovrasta le due Gorizia. Fin dall'inizio l'itinerario è stato pensato non solo come tracciato geografico, ma come esperienza capace di suscitare domande e riflessioni attraverso i luoghi attraversati e le storie che essi custodiscono.

Il **2025** rappresenta un anno particolarmente significativo: **Nova Gorica e Gorizia Capitale Europea della Cultura** e il **Giubileo** offrono l'occasione per interrogarsi sul tema del confine, della memoria e della convivenza. L'Iter Goritiense si inserisce in questo contesto come proposta concreta di cammino condiviso.

Il percorso, lungo **circa 82 km** e articolato in **quattro tappe**, è attraversato da **tre grandi temi** che ne costituiscono l'ossatura narrativa: **le radici, le ferite e la rinascita**.

Le **radici** richiamano la necessità di conoscere ciò da cui si proviene. La partenza da Aquileia, luogo millenario e crocevia di popoli, invita a riflettere sull'origine della cultura europea e sul valore della memoria.

Le **ferite** emergono con forza nell'attraversamento del Carso italiano e sloveno, tra trincee, luoghi di conflitto e segni lasciati dalla storia del Novecento. Qui il cammino diventa esercizio di memoria, per non dimenticare e per non ripetere.

La **rinascita** prende forma nelle due Gorizia, città diverse e complementari, oggi chiamate a vivere una nuova stagione di collaborazione. Camminare tra Gorizia e Nova Gorica permette di sperimentare concretamente come la convivenza nella diversità sia possibile, pur nella fatica.

L'ultima tappa conduce verso **Sveta Gora**. La salita è impegnativa, ma dall'alto lo sguardo abbraccia l'intero territorio fino al mare. Il confine non è visibile: non come linea di separazione, ma come spazio di incontro. Rimane una frontiera intesa come relazione, non come divisione.

Camminare insieme nelle differenze

Il tratto distintivo dell'Iter Goritiense è il **camminare insieme nelle differenze**. Il cammino unisce non cancellando identità, storie o sensibilità, ma mettendole in relazione. L'unità che si sperimenta lungo il percorso non è uniformità, bensì convivenza: ciascuno porta ciò che è, e proprio per questo il cammino diventa spazio di incontro.

Questa peculiarità deve emergere con chiarezza durante l'esperienza del cammino: nel ritmo condiviso, nel linguaggio usato, nell'attenzione reciproca e nella capacità di accogliere punti di vista differenti. L'accompagnatore è chiamato a custodire questo equilibrio delicato, affinché il cammino diventi davvero esperienza di relazione e non semplice attraversamento.

Questo vademecum affianca la guida ufficiale del percorso. È pensato come un **libercolo da zaino**, destinato a guide e accompagnatori che hanno già seguito la formazione in presenza. Non propone lezioni frontali né istruzioni rigide, ma uno stile condiviso di accompagnamento, fondato sull'ascolto, sulla relazione e sulla capacità di leggere ciò che accade lungo il cammino.

1. Il cammino come esperienza umana

Prima ancora che un itinerario geografico, l'Iter Goritiense è un'esperienza umana. Camminare mette in movimento il corpo, ma anche il pensiero, le relazioni, la percezione di sé e degli altri. Il passo ripetuto, la fatica, il silenzio e la condivisione di tempi e spazi producono una trasformazione lenta ma reale.

Per la guida è importante ricordare che il cammino:

- interrompe le abitudini quotidiane;
- riduce le distanze sociali e gerarchiche;
- favorisce l'ascolto e la relazione;
- espone alla fatica e quindi all'autenticità.

Indicazione per la guida

Il cammino lavora sulle persone anche quando non viene spiegato. Non serve interpretare ogni gesto o ogni emozione: spesso basta lasciare che l'esperienza faccia il suo corso.

2. L'identità dell'Iter Goritiense: un cammino europeo di senso

L'Iter Goritiense è un itinerario culturale, naturalistico e relazionale che collega **Aquileia a Sveta Gora**, attraversando Italia e Slovenia. Il percorso misura **circa 80–82 km**, si sviluppa in **quattro tappe principali** ed è percorribile tutto l'anno. Pianura, argini fluviali, Carso, ambiti urbani e collinari si alternano in modo equilibrato, rendendo il cammino vario e leggibile.

Dati essenziali del cammino

- Lunghezza: circa 80–82 km
- Durata complessiva: circa 23 ore di cammino effettivo
- Tappe ufficiali: 4 (adattabili)
- Territorio: pianura, fiumi, Carso, città di confine
- Segnaletica: Nodo di Salomone + tracce GPX ufficiali

Il percorso può essere letto attraverso quattro **movimenti simbolici**, che aiutano la guida a dare coerenza all'esperienza senza sovraccaricarla di spiegazioni.

Le Radici – Aquileia

Aquileia rappresenta il punto di partenza simbolico: un luogo di origine, di stratificazione culturale e di dialogo tra popoli. Iniziare da qui significa riconoscere che ogni cammino ha una storia alle spalle. La guida accompagna il gruppo a entrare nel ritmo, a rallentare e a prendere consapevolezza del viaggio che inizia.

Le Ferite – Isonzo e Carso

Il tratto dell'Isonzo e del Carso attraversa un territorio segnato dalla storia. Le ferite del Novecento sono ancora leggibili nel paesaggio. Qui la guida non è chiamata a spiegare tutto, ma a favorire una sosta consapevole: la memoria, se rispettata, diventa spazio di comprensione.

La Rinascita – Gorizia e Nova Gorica

Attraversare Gorizia e Nova Gorica significa fare esperienza di un confine che non divide più. Le due città mostrano come una frattura possa diventare occasione di convivenza. È un passaggio urbano che invita a riflettere su comunità, dialogo e futuro condiviso.

Il Nuovo Sguardo – Sveta Gora

L'ascesa finale offre un punto di vista ampio sul territorio attraversato. Più che una meta, Sveta Gora rappresenta un cambiamento di prospettiva: ciò che si è vissuto può essere riletto con maggiore distacco e consapevolezza.

3. Il confine come esperienza

Uno degli elementi più caratterizzanti dell'Iter Goritiense è l'attraversamento del confine. Qui il confine non è solo una linea geografica, ma un'esperienza concreta: cambiano lingua, segnaletica, toponimi e piccoli gesti quotidiani.

Per la guida, il confine diventa uno strumento educativo:

- mostra che le identità sono plurali;
- rende visibile la storia recente del territorio;
- invita a superare semplificazioni e stereotipi.

Suggerimento narrativo

Il confine non va spiegato: va attraversato con consapevolezza. Spesso è sufficiente fermarsi un momento e far notare ciò che cambia.

4. Il ruolo della guida: custodire il ritmo dell'esperienza

Essere guida sull'Iter Goritiense significa assumersi una responsabilità doppia: verso le persone e verso il territorio. La guida non è protagonista, ma *custode* del ritmo e del clima dell'esperienza.

La guida accompagna quando...

- osserva il gruppo e ne ascolta i bisogni;
- adatta ritmo e soste;
- sa quando parlare e quando tacere;
- non sovrappone la propria voce ai luoghi.

La guida garantisce la sicurezza nei tratti pianeggianti, nelle salite carsiche e negli attraversamenti stradali; accompagna la fatica, soprattutto nella lunga tappa Sagrado–Mirenski Grad; custodisce il tempo dell'esperienza, alternando parola e silenzio.

5. Le tappe come esperienze umane

1ª tappa – Aquileia → Sagrado | Entrare nel cammino

Tappa prevalentemente pianeggiante lungo campagne e argini fluviali. È il tempo dell'avvio e della conoscenza reciproca.

- Lunghezza: ~28 km
- Tempo medio: ~7 h
- Difficoltà: facile

2ª tappa – Sagrado → Mirenski Grad | Attraversare la fatica

La tappa più impegnativa, con dislivelli e lunghi tratti sterrati sul Carso.

- Lunghezza: ~24 km
- Tempo medio: ~6 h
- Difficoltà: medio-impegnativa

3ª tappa – Mirenski Grad → Gorizia | Abitare il confine

Una tappa più breve, che attraversa il confine e introduce al tema della convivenza.

- Lunghezza: ~13 km
- Tempo medio: ~4 h
- Difficoltà: facile

4ª tappa – Gorizia → Sveta Gora | Cambiare sguardo

Breve ma simbolica, culmina nella salita finale abbastanza impegnativa.

- Lunghezza: ~17 km
- Tempo medio: ~6 h
- Difficoltà: medio-impegnativa

6. Segni, simboli e orientamento

Il cammino è segnalato dal **Nodo di Salomone**, simbolo di unione nella diversità. Seguirlo è un esercizio di attenzione e fiducia, oltre che uno strumento concreto di orientamento.

Orientarsi sul cammino

- seguire la segnaletica ufficiale del Nodo di Salomone;
- utilizzare le **tracce GPX ufficiali**;
- verificare sempre punti di partenza e arrivo di ciascuna tappa;
- fare riferimento alle informazioni aggiornate disponibili sul **sito ufficiale dell'Iter Goritiense**.

Sul sito www.itergoritiense.eu sono disponibili sezioni dedicate al **percorso**, alla **segnaletica**, alle **tracce GPX**, alla **credenziale del pellegrino** e ai **punti timbro**, costantemente aggiornate e pensate come supporto operativo per accompagnatori e pellegrini.

7. Accessibilità, inclusione e cura

L'Iter Goritiense è pensato per essere il più possibile accessibile. L'accompagnatore è chiamato a promuovere uno stile inclusivo: linguaggio chiaro, descrizione dei luoghi, attenzione ai ritmi, possibilità di varianti. L'obiettivo non è portare tutti ovunque, ma permettere a ciascuno di vivere un'esperienza significativa.

8. Preparazione, sicurezza e responsabilità

Checklist per la guida

- acqua sufficiente;
- abbigliamento adeguato;
- preparazione fisica del gruppo;
- attenzione ai tratti critici;
- valorizzazione degli strumenti del cammino.

Riconoscibilità degli accompagnatori

Agli accompagnatori dell'Iter Goritiense è fatto **obbligo**, durante le attività ufficiali di accompagnamento, di essere chiaramente riconoscibili attraverso l'utilizzo della **T-shirt tecnica del cammino** e dello **zaino del cammino**, entrambi **brandizzati con il logo dell'Iter Goritiense e il logo Interreg Italia–Slovenia**.

L'abbigliamento identificativo contribuisce alla sicurezza del gruppo, alla chiarezza dei ruoli, alla riconoscibilità dell'accompagnatore lungo il percorso e alla corretta valorizzazione del progetto.

Alta visibilità nei tratti critici

Si suggerisce inoltre agli accompagnatori di indossare **elementi ad alta visibilità** (gilet, fasce o accessori rifrangenti) nei **passaggi più critici del cammino**, come il **ponte di Pieris** o l'**attraversamento della Strada del Vallone**, al fine di aumentare la sicurezza del gruppo e rendere immediatamente individuabile la figura dell'accompagnatore.

9. Credenziale e testimonium

La **credenziale dell'Iter Goritiense** accompagna simbolicamente il cammino e ne scandisce le tappe. Non è uno strumento di controllo, ma un segno di appartenenza e di memoria del percorso compiuto.

I **timbri** possono essere apposti in specifici punti lungo il cammino (luoghi istituzionali, parrocchie, strutture ricettive, info point), indicati nella guida ufficiale e nella sezione dedicata del **sito ufficiale dell'Iter Goritiense**. Gli accompagnatori sono invitati a verificare in anticipo orari e modalità di accesso ai punti timbro, soprattutto nei fine settimana o nei giorni festivi.

In caso di impossibilità a ottenere un timbro, è sempre possibile annotare la tappa con una nota o una firma: il valore della credenziale risiede nell'esperienza vissuta, non nella completezza formale dei timbri.

Il **testimonium** può essere richiesto al termine del cammino come segno simbolico del percorso effettuato. Le modalità di richiesta, così come le indicazioni aggiornate relative alla credenziale, ai timbri e al tracciato, sono consultabili sul **sito ufficiale del progetto**. L'accompagnatore può informare il gruppo e facilitare la procedura, evitando che diventi un obbligo o un traguardo prestazionale.

10. Accompagnare un gruppo: dinamiche e attenzioni

Ogni gruppo è composto da persone con età, preparazione fisica, aspettative e motivazioni diverse. Accompagnare significa tenere insieme queste differenze, evitando che diventino motivo di frustrazione o esclusione.

Nel cammino emergono facilmente stanchezza, silenzi, entusiasmi improvvisi o piccoli conflitti. L'accompagnatore non deve risolvere tutto, ma creare le condizioni perché il gruppo rimanga coeso.

È utile **dialogare con il gruppo prima, durante e dopo il cammino**, per raccogliere aspettative, verificare come l'esperienza viene vissuta e accogliere eventuali risonanze. Questo confronto non ha una funzione valutativa, ma aiuta a dare parola all'esperienza e a rafforzare il senso di camminare insieme.

La **verifica**, intesa come momento di ascolto e restituzione, è parte integrante dell'accompagnamento: permette di correggere il ritmo, chiarire incomprensioni e valorizzare ciò che emerge lungo il percorso.

Un ulteriore aspetto da considerare nella gestione dei gruppi è la **logistica legata ai bagagli**. In presenza di persone meno allenate, gruppi numerosi o tappe più impegnative, può essere utile valutare in anticipo la possibilità di **organizzare un servizio di trasporto bagagli**, concordandolo con strutture ricettive o operatori locali.

La scelta di alleggerire il carico non riduce il valore dell'esperienza: al contrario, può favorire un cammino più sereno e inclusivo, permettendo a tutti di partecipare secondo le proprie possibilità.

Raccontare camminando

Nel contesto dell'Iter Goritiense, raccontare non significa fare lezioni frontali o sovraccaricare il gruppo di informazioni. Una buona guida sa **narrare il territorio e le sue tematiche camminando accanto**, scegliendo tempi, parole e silenzi.

La narrazione può nascere da un dettaglio del paesaggio, da un luogo attraversato o da una domanda emersa lungo il percorso. Talvolta il racconto è fatto di poche parole; altre volte, **il silenzio condiviso è la forma più autentica di accompagnamento**.

Indicazione di stile

Camminare affiancati, senza imporre spiegazioni continue, permette alle persone di ascoltare, osservare e dare un senso personale all'esperienza.

Buone pratiche per la gestione del gruppo

- concordare fin dall'inizio un ritmo realistico;
- evitare confronti tra le prestazioni delle persone;
- favorire soste condivise;
- prestare attenzione a chi rimane indietro;
- valutare, se necessario, soluzioni logistiche come il trasporto bagagli;
- ricordare che il gruppo cammina alla velocità del più lento.

11. Relazione con il territorio e le comunità locali

L'Iter Goritiense attraversa territori abitati e vissuti quotidianamente. Gli accompagnatori rappresentano il progetto e contribuiscono direttamente alla sua reputazione.

È importante favorire uno stile di cammino rispettoso:

- attenzione ai luoghi privati e agricoli;
- rispetto delle persone incontrate lungo il percorso;
- cura del paesaggio e dei rifiuti;
- disponibilità al dialogo, evitando atteggiamenti invasivi.

Indicazione di stile

Il cammino è anche un incontro: il modo in cui un gruppo attraversa un paese o un sentiero lascia un segno.

12. Prima e dopo il cammino

La qualità dell'esperienza non dipende solo dal tempo trascorso a camminare. Anche l'inizio e la conclusione hanno un valore importante.

Prima della partenza, è utile:

- presentare brevemente il cammino e le tappe;
- chiarire tempi, ritmo e regole di base;
- ricordare che il percorso può essere adattato in caso di necessità.

Al termine del cammino, è bene:

- prevedere un momento di restituzione o condivisione;

- ringraziare il gruppo e le realtà incontrate;
- informare sulla credenziale e sul testimonium, senza renderli un obiettivo obbligatorio.

13. Domande di senso lungo il cammino

Il cammino offre naturalmente occasioni di riflessione personale e condivisa. Le domande di senso **non devono necessariamente produrre una risposta**: non servono a chiudere un discorso, ma ad **aprire spazi interiori**, a interrogare, a scardinare abitudini di pensiero e a **suscitare nuove domande**.

Non vanno proposte come esercizi strutturati né come momenti di verifica. Possono emergere spontaneamente o essere suggerite dalla guida con discrezione, rispettando i tempi, i silenzi e la libertà di ciascuno.

Le domande non richiedono risposte immediate né condivise pubblicamente. Possono essere tenute per sé, lasciate risuonare nel tempo, annotate, oppure – se lo si desidera – diventare spunto di dialogo all'interno del gruppo.

Lungo la tappa delle radici

- Quali sono le mie radici?
- Da dove vengo, non solo geograficamente ma umanamente?
- Quali luoghi, persone o esperienze mi hanno formato?

Lungo la tappa delle ferite

- Quali ferite porto con me, personali o collettive?
- Sono ferite ancora aperte o sono diventate cicatrici?
- Cosa ho imparato dagli errori commessi o subiti?

Lungo la tappa della rinascita

- Sto camminando verso una forma di rinascita?
- In quali ambiti della mia vita sento il desiderio di un cambiamento?
- Cosa significa per me speranza oggi?

Indicazione per le guide

Le domande di senso vanno proposte con leggerezza e rispetto. Talvolta è sufficiente lasciarle risuonare interiormente; altre volte possono aprire dialoghi inattesi. Anche il silenzio è una risposta possibile.

Conclusione – Custodire un'esperienza condivisa

Essere guida dell'Iter Goritiense significa custodire un'esperienza umana e culturale complessa, fatta di radici, ferite e nuove possibilità. Questo libercolo vuole restare nello zaino come promemoria silenzioso: il cammino non appartiene a chi lo guida, ma a chi lo percorre.

**Interreg
Italia-Slovenija**



Cofinanziato
dall'Unione europea
Sofinancira
Evropska unija

Fondo per piccoli progetti GO! 2025
Sklad za male projekte GO! 2025

GECT GO
EZTS GO

WALK 2 SPIRIT