

# Cultura & Tempo libero

**San Felice Circeo**  
«Exotique»,  
serata finale  
con Awy Ly

Per «Exotique 2012», festival alla Corte di Circe, sale stasera sul palco (alle 23.30) la cantante e compositrice Awy Ly, nata e cresciuta a Parigi ma originaria di Dakar, che attualmente vive a Roma: appuntamento alla spiaggia del porto turistico di San Felice Circeo. Awy è accompagnata alla chitarra dal cantautore Massimo Giangrande e al basso da Gabriele Lazzarotti. Ed «Exotique» anima anche un'altra delle spiagge più belle, e poco conosciute, che sorge alle pendici del Monte Circeo (nei pressi del canale



**Tortured Soul**  
I tre musicisti Ethan White, Christian Ulrich e Jordan Scannella vengono da New York

romano che collega il lago di Paola al mare) con l'esibizione dello speciale trio di musicisti - Roberto Rossi, Silvia Donati, Stefano De Bonis - che stasera (dalle 18 alle 20) rivisitano gli standard jazz e bossanova in chiave psichedelica: musica al tramonto sotto l'occhio vigile della Maga Circe (ingresso su prenotazione): è disponibile il servizio navetta dedicato al concerto da/verso Torre Paola. Mentre sulla scalinata Antero Vaj, sempre alle 23.30, arriva lo show dei newyorkesi Tortured Soul: ingresso libero.

**Il racconto** Simone Frignani ha pubblicato la sua esperienza con l'editore «Terre di Mezzo»: un itinerario che si può fare a piedi in 16 giorni

Si torna sempre cambiati da un viaggio. E quello proposto da Simone Frignani è molto più che un semplice itinerario per riscoprire angoli nascosti del Belpaese. Nel libro «Il Cammino di San Benedetto» (Terre di Mezzo Editore), Frignani ripercorre le tappe fondamentali della vita di San Benedetto toccando le tre località più significative nel percorso esistenziale del santo: Norcia, dove nacque, Subiaco, dove pose le basi della Regola benedettina e Montecassino dove San Benedetto visse gli ultimi anni e fondò la celebre abbazia. Simone Frignani ha percorso oltre 300 chilometri,



**I luoghi**  
A sinistra Poggio Brustone. Sotto la fontana di Castel Di Tora. A destra, dall'alto, una veduta di Subiaco e l'abbazia di Montecassino



## Sul cammino di San Benedetto

dai Monti Sibillini fino alla Valle dell'Aniene e a Montecassino, riscoprendo vecchi sentieri, tracciando un percorso nuovo e affascinante tra l'Umbria e il Lazio. Un itinerario da fare a piedi, in 16 giorni, o in bicicletta (e qui i chilometri diventano 340). Nel libro-guida si trovano mappe, indicazioni utili sull'organizzazione del viaggio e suggerimenti per le soste e l'alloggio. «Il cammino è un'esperienza formativa e di ricerca di se stessi - racconta Simone Frignani - Questo progetto nasce 3 anni fa, ho riscoperto un'Italia splendida, poco conosciuta e poco battuta dal turismo di massa. Sono partito da una analisi cartografica cui è seguito uno studio sul campo che è iniziato con bici, zaino e tenda». Il cammino, continua l'autore, «non è stato subito perfetto e l'itinerario ha subito delle deviazioni in quanto alcuni sentieri, presenti sulla carta, sono oggi abbandonati». L'intento, sottolinea Frignani, «è cercare di diffondere la cultura del pellegrinaggio anche da noi, e promuovere altri cammini oltre alla Francigena. Molte persone in questo momento stanno percorrendo il "Cammino di San Benedetto"». E con i viaggiatori, Fri-

**Il pellegrinaggio da Norcia a Subiaco, fino a Montecassino ora è un libro-guida**



gnani mantiene un contatto diretto attraverso il suo sito internet (www.camminodibenedetto.it). «Il sito riporta aggiornamenti con le indicazioni dei pellegrini - commenta ancora l'autore - internet permette di avere un feedback diretto con la gente». Il cammino è interamente tracciato col Gps ed è disponibile sul Web: «Andrebbe iniziato a Norcia e affrontato con lentezza. I punti di accesso al cammino sono appunto Norcia, Rieti e Subiaco - spiega Frignani - Per i romani è facile raggiungere questi posti. Tappa finale Montecassino, dopo 300 chilometri di bellezza si chiude con un luogo che è simbolo della pace». In mezzo tanti luoghi che meriterebbero molta più attenzione: da Subiaco («che spicca per densità artistica e cultura-



**L'autore**  
A sinistra Simone Frignani, con in mano il suo libro, davanti alla statua di San Benedetto

le, se fosse stata in Umbria ne avrebbero fatto una piccola Assisi») a Orvinio fino al lago del Turano, Roccasecca, paese natale di San Tommaso d'Aquino, Vicovaro, Leonessa, Castel di Tora. L'elemento unificante è la vita di San Benedetto ma «lungo il tragitto si incrociano anche la storia di San Francesco, di Santa Rita». Una esperienza da vivere come «cammino di fede o come semplice piacere della scoperta». Con una consapevolezza: «Quando sono partito ero solo - conclude Simone Frignani - strada facendo mi sono accorto che avevo meno bisogno di zaino e tenda, perché sempre più gente mi ospitava. Sono stato adottato dalla comunità di Pazzaglia Sabina in provincia di Rieti, e la verità è che mi sono fatto un mare di amici: questo lavoro sarebbe stato inutile se non fosse stato così». Da un viaggio vero, si diceva, si torna sempre cambiati.

Simona De Santis

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**il racconto che sta cambiando una generazione**

**GROM**  
STORIA DI UN'AMICIZIA, QUALCHE GELATO E MOLTI FIORI

**BOMPLANT OVERLOOK**  
www.gromlibro.it

“Guido e Federico hanno scritto il libro per aiutare i giovani non solo a sognare, ma ad osare”  
Maria Luisa Agnese, Corriere della Sera

**LAURENTI**  
COMPRO ORO, ROLEX, BRILLANTI ED ARGENTO MASSIME VALUTAZIONI

VENDO GIOIELLI E DIAMANTI OROLOGI GRANDI MARCHE

Oro fino a 36,50 € al gr.  
Argento fino a 550 € al kg

Piazza Monte di Pietà, 30 - Roma  
Tel. 06. 68308481 - Fax 06.68193067  
si.ti.st.gold@hotmail.it - www.laurenti.info

**www.corriere.it/legale**

**RCS**  
Pubblicità  
RCS MediaGroup S.p.A. - Via Rizzoli, 8 - 20132 Milano

**ROMA CAPITALE**  
ROMA CAPITALE  
Segretariato - Direzione Generale  
Direzione Appalti e Contratti

**OGGETTO:** Comunicazione di aggiudicazione definitiva di gara relativa all'appalto di fornitura disposto con determinazione dirigenziale. Fornitura e consegna presso il domicilio di circa 3750 anziani over 65 più fragili, residenti nel territorio di Roma Capitale, di generi alimentari non freschi di primarie marche. Impresa Aggiudicataria "GEL.CAR S.r.l." - D.D. n. 3721 del 7/8/2012 (Pos. 1/12F). Sono in visione presso l'Albo Pretorio ulteriori notizie in merito alla gara citata.

Il Direttore - **Dr.ssa Cristiana Palazzesi**

**Per la pubblicità legale e finanziaria rivolgersi a:**

Via Rizzoli, 8 - 20132 Milano  
Tel. 02 2584 6665/6256 - Fax 02 2588 6114

Via Valentino Mazzola, 66/D  
00142 Roma  
Tel. 06 6882 8650 - Fax 06 6882 8682

Vico Il San Nicola alla Dogana, 9  
80133 Napoli  
Tel. 081 49 777 11 - Fax 081 49 777 12

Via Villari, 50 - 70122 Bari  
Tel. 080 5760 111 - Fax 080 5760 126

**RCS**  
Pubblicità  
RCS MediaGroup S.p.A.  
Via Rizzoli, 8 - 20132 Milano

9/125

**ROMA CAPITALE**  
ESTRATTO PER I QUOTIDIANI  
AVVISO DI GARA

**ROMA CAPITALE**  
DIPARTIMENTO PROGRAMMAZIONE E ATTUAZIONE URBANISTICA  
Direzione attuazione degli Strumenti Urbanistici  
U.O. Procedimenti Edilizi Speciali

Roma, Viale della Civiltà del Lavoro, 10 C.A.P. 00144  
Tel. 06.67105837 - FAX n. 06.5926791

Si rende noto che è stata avviata procedura aperta in ambito CE, ai sensi dell'art. 83 del D.Lgs. 163/06 e s.m.i., per l'affidamento dell'appalto per il "Servizio di gestione dell'archivio della Direzione Attuazione degli Strumenti Urbanistici del Dipartimento Programmazione e Attuazione Urbanistica di Roma Capitale, relativo ai Progetti Edilizi degli anni dal 1931 al 1995, Progetti di strutture in cemento armato, Fascicoli di Disciplina Edilizia e Condoni Edilizi".

Importo dell'appalto: € 995.000,00 IVA esclusa - Oneri della sicurezza pari a zero.

L'appalto decorrerà dal giorno 1 Ottobre 2012 o, comunque, dalla data di affidamento del servizio ed avrà durata di mesi 28 (ventotto) naturali e consecutivi.

Responsabile del Procedimento: Ing. Fabio Pacciani. Codice identificativo gara (CIG) 3820574566. Codice unico di progetto (CUP) J89E12000040004.

Le informazioni sono disponibili presso: ROMA CAPITALE DIPARTIMENTO PROGRAMMAZIONE E ATTUAZIONE URBANISTICA Direzione attuazione degli Strumenti Urbanistici U.O. Procedimenti Edilizi Speciali - Roma, Viale della Civiltà del Lavoro, 10 C.A.P. 00144 - Tel. 06.67105837 - FAX n. 06.5926791.

Per il termine e le modalità di presentazione delle offerte nonché per le condizioni dell'appalto, consultare il bando pubblicato all'Albo Pretorio on line dal 20/08/2012 al 16/10/2012 e sulla G.U.R.I. del 20/08/2012. Il bando è stato spedito alla U.E. il 13/08/2012.

Il Dirigente - **Ing. Fabio Pacciani**