

## Percorsi

DA NORCIA A MONTECASSINO

## Sul cammino di San Benedetto

Simone Frignani, con l'aiuto dell'abate Angelo Lemme, ha riscoperto l'antica via

di Peppe Aquaro

## Ora, labora et ambula

«Ero un accompagnatore turistico, poi ho trovato tre "angeli" che mi hanno fatto diventare pellegrino e mi hanno aiutato nel ripensare e migliorare la via». Che presto sarà protetta da una associazione

Il cammino di un uomo, il patrono d'Europa e la possibilità di inventarsi un lavoro valorizzando luoghi e paesaggi spesso dimenticati. Ricerca interiore, storia ed economia possono infatti convivere lungo le 16 tappe dei 310 chilometri (in bici, le tappe diventano 7 per 30 km in più) del Cammino di San Benedetto. Che parte da Norcia, dove il santo eremita è nato nel 480, per arrivare a Montecassino, nel basso Lazio, simbolo della Regola benedettina. Lo ha individuato, dal 2010 a oggi, dopo studi cartografici e foto satellitari, Simone Frignani, il forestiero. L'avrebbero definito così al tempo di San Benedetto, il 42enne Simone da Maranello, la città della Ferrari. Frignani però è sempre andato in giro col suo passo, al massimo in bici: boy scout a Formigine e, da adulto, accompagnatore turistico in «Avventure per il mondo». Poi, un giorno, il biologo di un colorificio ceramico, giunto sul monte Athos sente che qualcosa sta cambiando. Quel monachesimo lo spinge a scoprire vita e luoghi di San Benedetto.

Oggi, Simone, quando non è impegnato a scuola — è insegnante di religione — lascia ogni cosa per correre dai suoi «angeli custodi» e dagli amici incontrati in cammino. Su tutti, Angela Seracchioli, autrice del *Cammino di San Francesco*. «Il secondo angelo custode l'ho conosciuto esplorando il tracciato numero due, da Cascia a Rieti, in cerca di un alloggio per i pellegrini: ho bussato al convento degli Agostiniani e mi ha aperto il priore, Angelo Lemme, il quale stava studiando lo stesso percorso nel senso inverso, sulle tracce di Santa Rita», ricorda Frignani. Se Simone sostiene nelle prime pagine della sua guida *Il cammino di san Benedetto* che il Gps non sostituisce i necessari rudimenti topografici, è perché crede molto nel caso. «Da Cascia a Monteleone di Spoleto, per un chilometro intero, prima di Roccaporena, la vegetazione spontanea impediva il cammino: ci ha pensato Saverio, proprietario di un agriturismo, a ripulire la strada con il suo trattore».

Il «terzo angelo custode» è don Luigi Tiana, priore benedettino del Sacro Speco di Subiaco, che ha letteralmente aperto le porte dei conventi ai pellegrini. Subiaco è una tappa fondamentale di un percorso di poco meno di 30 chilometri. Vi si arriva da Mandela («dove l'amica Marzia si sta dando da fare



## IL LIBRO



«Il cammino di San Benedetto» di Simone Frignani (foto sopra) è edito da Terre di Mezzo.

per creare zone di accoglienza per i gruppi scout», ricorda Simone). Il Sacro Speco, definito dal Petrarca «la soglia del Paradiso», è stato costruito intorno alla grotta in cui Benedetto visse i primi tre dei 30 anni trascorsi a Subiaco. Un discorso parte merita Angelo Ciampa, dell'associazione «Amici della montagna» di Roccasecca, località incontrata alla fine della quindicesima tappa. «Angelo accompagna i pellegrini alla visita di Roccasecca e degli eremi Spirito Santo e Sant'Angelo in Asprano», spiega Frignani. Ci sarebbero altri incontri. Per esempio, con Carlo Scappaticci di Arpino, la città di Cicerone dalla quale si passa attraversando un tratto lastricato dell'antica Via Latina. «Scappaticci ha cartografato le gole del Melfa, sulla tappa 15, e ha reso possibile la rea-

lizzazione di un nuovo tratto che si sviluppa per buona parte su sentiero e recupera un'antica mulattiera». In un'Italia apparentemente minore, tra le province di Rieti, Roma e Frosinone, si scoprono patrimoni e realtà con le quali fare i conti: dai ruderi dell'Abbazia carolingia di Santa Maria del Piano, a Pozzaglia sabina, alle esigenze prati-

In migliaia hanno già percorso i 310 chilometri a piedi o in bicicletta

che degli abitanti di Roccasecca, per gran parte dell'anno senz'acqua a causa di una diga che trattiene le acque del Melfa. Per migliorare i percorsi, tagliando il più possibile i tratti di asfalto e recuperando l'antica viabilità, sarà costituita l'associazione Amici del Cammino. Sono più di un migliaio i pellegrini transitati: tutto sul sito [www.camminodibenedetto.it](http://www.camminodibenedetto.it). Un passo alla volta, perché il volontariato che ha mosso gli abitanti dei borghi attraversati non venga cancellato dalla polvere dell'indifferenza. È il sogno di Rita di Castel di Tora, la quale ha messo a disposizione una stanza di casa sua per i pellegrini, o di Maurizio di Orvinio, che invita coloro che transitano dalla tappa 8 a prendersi un aperitivo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

TRA BUTTERI, ARTIGIANI E TURISTI A CAVALLO

## La Tuscia viterbese si rimette in sella

di Carlotta Lombardo

Scavata nel tufo, addolcita dai laghi, incoronata dalle chiese dei lecci, la Tuscia, incastrata tra il lago di Bolsena e i monti della Tolfa, è contraddittoria. Un paesaggio a nord rassicurante, più aspro e drammatico verso sud. Ogni più piccola parte è geograficamente diversa dalle altre, se non fosse per quei campi macchiati dalle mandrie di bestiame sorvegliate dai butteri a cavallo. Una costante, da queste parti. Del resto, siamo nel far west dell'alto Lazio. Un microcosmo di colline, valli e fiumi dove occorre essere poco turisti e molto viaggiatori. E dove, andare a cavallo, è come inforcare una bici.

«La Tuscia viterbese — spiega Franco Amadio, vicepresidente regionale della Fitetrec-Ante, Federazione Italiana Turismo Equestre e presidente dell'associazione Terre d'Etruria — ha una grandissima tradizione equestre. È la Maremma laziale, interessata dall'allevamento allo stato brado e quindi dalla tradizione del buttero. Qui si pratica la monta maremmana, si monta cioè

con una mano sola perché l'altra serve per lavorare, tirare il lazzo o aprire i cancelli. E si usa una sella particolare, la bardella, di cui abbiamo artigiani eccellenti. Una tradizione così forte e radicata che rappresenta un'opportunità turistica importante, facilissima da vivere. Chi viene da noi non cerca solo luoghi belli, ma esperienze legate alla cultura del territorio. Sempre più persone, anche chi non sa andare a cavallo, praticano il turismo equestre. Un turismo di qualità, consonante con quei ritmi del buon vivere che da queste parti sono un fatto del tutto normale».

Sella bardella e passo lento, si cavalca per qualche ora o un weekend. Sei ore al giorno, non di più, fermandosi a dormire in agriturismo o in tenda: la libertà di scelta è totale. I prezzi? Variano da 60 a 200 euro al giorno, a seconda che si parta con il proprio cavallo o lo si prenda in affitto. I luoghi che si toccano sono impregnati di storia. Di una bellezza straordinaria: il lago di Bolsena, il più grande lago vulcanico d'Eu-

ropa, o quello di Vico, raggiungibile scendendo verso Roma lungo la via Cassia. Il terreno «suona vuoto». Ovunque, nel sottosuolo, sono state scoperte tombe e aree archeologiche. La Tuscia è la terra degli Etruschi e le «tagliate» la prima sorpresa. Per unire due punti interrotti da un'altura, gli Etruschi trovavano più comodo tagliare, appunto, il tufo, roccia estremamente friabile, piuttosto che costruire una strada vera e propria. Non sono gallerie, ma vere e proprie spaccature con la luce che filtra dall'alto, talmente strette da lasciarsi attraversare solo a piedi. Oppure a cavallo.

«Ci sono percorsi primitivi e selvaggi, altri più facili ed estremamente suggestivi — continua Amadio —. La Strada del Signorino, per esempio, è adatta anche ai neofiti perché è su strada bianca. Parte da Viterbo e porta, attraverso una tagliata etrusca, alla grande necropoli rupestre di Castel d'Asso. Ma bellissimo è anche il percorso che da Bassano Romano passa lungo la via Francigena per Sutri, davanti a



uno straordinario anfiteatro romano e poi nella riserva naturale del Lago di Vico e sui Monti Cimini. Tra i miei preferiti quello che parte da Vejano e passa per Monte Romano, Tarquinia, Tuscania... Bello, perché intercetta la Clodia, la strada che collegava l'Impero romano con il nord della Toscana. Si fa in due, tre giorni, in piccoli o grandi gruppi ma sempre con una guida, contattabile tramite gli agriturismo o la no-

stra associazione, e al passo, perché l'esperienza è finalizzata a far vivere la natura e a socializzare. Noi ci teniamo a raccontare le nostre tradizioni, come quella della monta maremmana e del buttero. Sono tradizioni vere, autentiche, genuine. Insomma, non è che combattiamo la monta americana, ma praticarla da noi è come portare Halloween in Italia».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

