

viaggi

di Francesca Binfarè

PELEGRINI IN CAMMINO - 5

# Sulle orme di SAN BENEDETTO

TRA UMBRIA E LAZIO SI SNODA UN SUGGESTIVO PERCORSO  
CHE SEGUE LE TAPPE DEL PATRONO DELL'EUROPA.  
LUOGHI INCANTEVOLI, CHE FANNO BENE ALL'ANIMO.

Da Norcia a Subiaco e Montecassino sulle orme del padre dell'Europa. Così si presenta il Cammino di San Benedetto, un percorso di **trecento chilometri** che si snoda lungo le propaggini dei Monti Sibillini, l'alta valle dell'Aniene, la valle del Liri e che tocca i luoghi più significativi della vita di San Benedetto da Norcia, tra Umbria e Lazio fino ad arrivare vicino al confine con la Campania.

Il Cammino di San Benedetto si compone di **16 tappe** e comprende sentieri, carrarecce, stra-

de a basso traffico che si possono percorrere a piedi o in bicicletta, che toccano località intrise di spiritualità: Norcia è la cittadina natale di San Benedetto; a Subiaco ha vissuto più di trent'anni; c'è poi Montecassino, dove ha trascorso l'ultima parte della vita e dove ha scritto la sua Regola, quella caratterizzata dal motto "ora et labora et lege".

Lungo il cammino si toccano anche i luoghi di vita di **Santi amatissimi** come Rita da Cascia, Francesco d'Assisi, Tommaso d'Aquino, e altri meno noti come

Giuseppe da Leonessa e Agostina Pietrantoni.

**Simone Frignani** è l'ideatore e creatore del Cammino di San Benedetto. Si descrive come «pellegrino camminatore, insegnante e presidente dell'Associazione degli Amici del Cammino di San Benedetto». L'idea di questo cammino è nata in lui quando ha constatato che oggi siamo portati a curare molto il corpo, ma a **trascurare l'anima**. Quando c'è questo tipo di disequilibrio, scatta in noi una molla per cui cerchiamo di vivere un'esperienza spirituale e peda-

gogica che ci faccia stare meglio.

Simone Frignani, che ha scritto anche un libro sul *Cammino di San Benedetto* (si intitola proprio così, edizioni **Terre di Mezzo**), spiega proprio questi aspetti: «Quando si prepara lo zaino si sceglie l'indispensabile, il superfluo ci appesantisce e ci ostacola: questa è una metafora della vita, il cammino **ci insegna a scegliere**. Quando poi siamo in cammino riceviamo grandi benefici per il corpo e per la mente. I primi giorni ci portiamo dietro le nostre ansie e il nostro andare di corsa.

Nella guida che ho scritto suggerisco le tappe da raggiungere giorno per giorno, ma dopo un po' queste tabelle di marcia si lasciano da parte: non siamo tutti uguali, ognuno segue il proprio ritmo. A questo punto i nostri sensi si riempiono di bellezza, camminare diventa una **medicina per la nostra anima**. Anche gli effetti sociali del cammino sono importan-

ti: da pellegrino ho bisogno di tutto e di tutti, mi apro al prossimo».

**Maurizio Forte** è il vicepresidente dell'Associazione degli Amici del Cammino di San Benedetto e, piuttosto che albergatore, preferisce definirsi come persona che si occupa dell'accoglienza e dell'ospitalità dei pellegrini.

A Maurizio chiediamo alcune informazioni pratiche e qualche consiglio utile per chi volesse partire: «Viaggiate leggeri, perché lo zaino pesante lo dovete portare voi! E scegliete le scarpe giuste, perché si cammina tanto. Il mese migliore per affrontare il Cammino è **maggio**, se volete respirare i profumi e vedere i colori dei fiori. A me piace moltissimo ottobre e consiglio di venire in autunno, se potete. La maggior parte delle persone però viene in agosto, quando è in vacanza».

Dal punto di vista pratico, «puoi preparare lo zaino stasera e partire domani, a patto che tu

sia preparato a camminare.

Ci vogliono una decina di giorni per ricevere la credenziale del pellegrino (richiedendola sul sito del Cammino di San Benedetto) che però ha un valore più personale che altro. Consigliamo di **prenotare i pernottamenti** due o tre giorni prima dell'arrivo».

Maurizio indica quella che secondo lui è la tappa più impegnativa: «Quella tra Leonessa e Poggio Bustone: si sale sul **monte Terminillo** e la discesa è sassosa, dà un po' fastidio. Però le tappe in montagna sono anche le più belle».

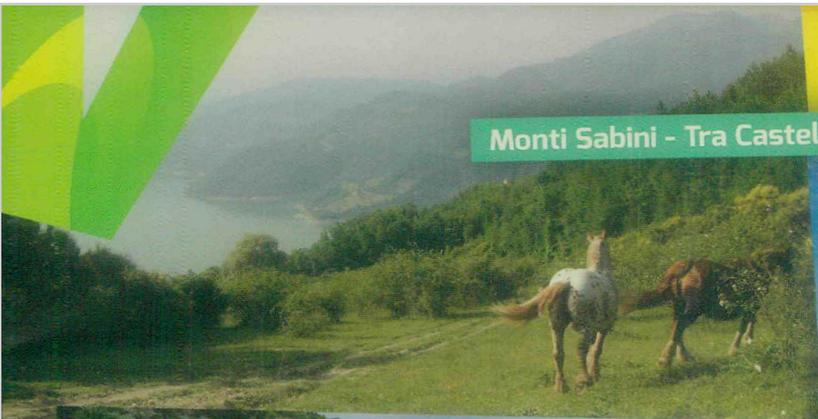
### Le tappe

Il Cammino a piedi si percorre in 16 tappe, quindi in **16 giorni**; ne occorrono **7** se si affronta in bicicletta. È interamente segnalato con indicazioni adeguate.

Il percorso inizia a **Norcia**, cittadina umbra di antichissima origine etrusca sorta ai piedi dei monti Sibillini, amata dagli ap-



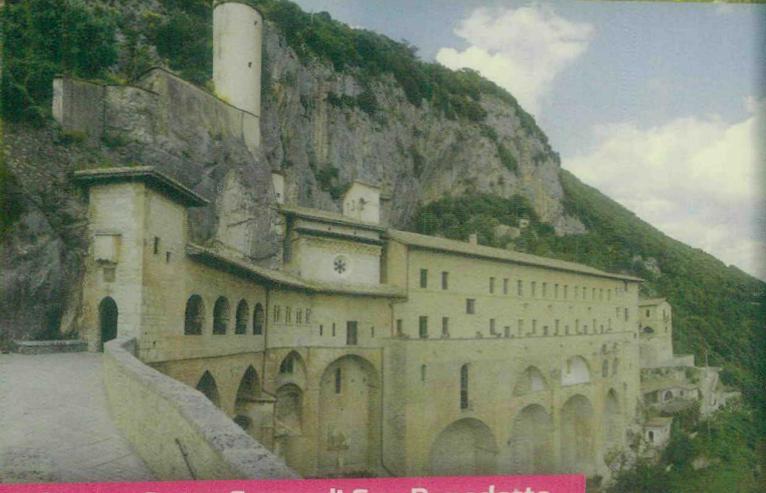
Tra Norcia e Cascia.



Monti Sabini - Tra Castel di Tora e Pozzaglia Sabina.



Lago del Turano.



Subiaco - Sacro Speco di San Benedetto.

passionati di trekking e dai naturalisti.

Norcia è da tutti conosciuta per essere la città natale di San Benedetto, patrono d'Europa, e di sua sorella Santa Scolastica. È quindi naturale pensare che la prima tappa qui sia la **Basilica di San Benedetto**, che da sempre accoglie pellegrini e turisti. Colpita dal terremoto del 2016, è in corso un'importante opera di recupero e restauro. Altra chiesa nota di Norcia è il Duomo, che è dedicato a Santa Maria Argentea, costruito nella seconda metà del '500.

Lasciata Norcia l'itinerario attraversa e supera alture poco elevate e giunge al piccolo centro di **Cascia**, dove visse Santa Rita e per questo molto noto. Nei dintorni si trova anche il luogo di nascita della Santa, Roccaporena. Proseguendo si arriva, attraverso estese fagete, a **Poggio Bustone**: qui sono custodite importanti me-

torie francescane, e sempre qui, allargando lo sguardo su temi diversi, ricordiamo che è nato un grande della musica italiana come Lucio Battisti. A Poggio Bustone il Cammino di San Benedetto incrocia sia il *Cammino Con le ali ai piedi* sia *Di qui passò Francesco*, altri due percorsi che si possono seguire in questa zona: l'Umbria è ricchissima di itinerari di pellegrinaggio, come abbiamo scritto diverse volte.

Si raggiunge successivamente la piana del fiume Velino e da **Rieti**, città papale, si prosegue per **Rocca Sinibalda** e **Castel di Tora**, che si affaccia sul tranquillo lago del Turano. Si toccano poi altri piccoli centri incantati e si arriva a **Subiaco**, che è la prima grande meta del Cammino di San Benedetto.

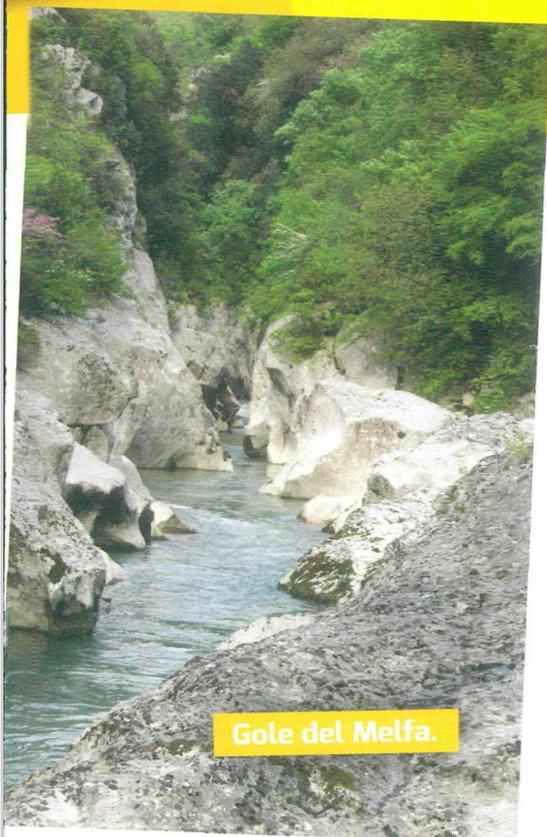
Affascinante con le sue stradine e i vicoli medievali, è spiritualmente una tappa importante: qui San Benedetto scelse di vivere co-

me un eremita, nel luogo dove oggi sorge il **Sacro Speco** (il Monastero è aperto tutti i giorni dalle 9 alle 12.30 e dalle 15 alle 18.30). Il Sacro Speco è stato edificato quasi mille anni fa e custodisce la grotta in cui il giovane Benedetto visse per un certo periodo come un eremita, prima di dedicarsi alla vita cenobitica, cioè monastica comunitaria. Oltre a numerose chiese, Subiaco ospita un ponte medievale, la villa di Nerone, la rocca dei Borgia: insomma, è da vedere.

Descrivere tutto il percorso è impossibile, disseminato com'è di luoghi ricchi di bellezza, pace e serenità, che uniscono storia, arte, natura e chiaramente anche spiritualità: Arpino, Roccasecca (patria di San Tommaso d'Aquino), Monteleone di Spoleto, Leonessa... e infine, si arriva all'**abbazia di Montecassino**, conclusione di un Cammino che porta ad attraversare buona parte del centro Italia.



Castel di Tora.



Gole del Melfa.

Probabilmente questa è una delle abbazie più conosciute al mondo, caratterizzata da una storia lunghissima (nel 529 Benedetto scelse questo posto per costru-

ire il suo monastero) e travagliata: l'ultimo momento drammatico lo ha vissuto nel 1944, quando un bombardamento l'ha quasi totalmente distrutta. Sono moltissime le persone che vengono qui a pregare sulle tombe di San Benedetto e di Santa Scolastica.

Montecassino, che ospita l'abbazia, è una frazione di Cassino: siamo nel Lazio meridionale, vicino al confine con la Campania. Qui si trovano siti archeologici romani - dalle terme all'anfiteatro - e resti di altre epoche. A Cassino si conclude il Cammino di San Benedetto, che riempie gli occhi di bellezza e arricchisce chi lo fa di nuove, importanti scoperte interiori. ■

### Info

Lungo il Cammino di San Benedetto si trovano parecchie strutture per l'ospitalità sia commerciali (b&b, agriturismi, alloggi a conduzione familiare) sia a donativo (religiose o laiche): queste ultime sono strutture non commerciali, come conventi e case private, che accolgono i pellegrini che fanno un'offerta libera. Se si pernotta nelle strutture a donativo è necessario avere con sé un sacco lenzuolo e un set da bagno.

La credenziale è il "passaporto" del pellegrino e dà accesso alle strutture di "ospitalità pellegrine", vale a dire quelle a donativo. La credenziale, però, è anche un segno distintivo, una traccia del Cammino percorso, un ricordo dell'esperienza vissuta.

Sul sito [www.camminodibenedetto.it](http://www.camminodibenedetto.it) si trovano informazioni dettagliate.

Esiste anche un gruppo su Facebook, [www.facebook.com/groups/459604957460878/about/](https://www.facebook.com/groups/459604957460878/about/)