

Da Subiaco a Monte Cassino
150 km tra borghi, boschi e abbazie
sulle orme del patrono d'Europa

Il sentiero di San Benedetto

ESCURSIONI

Anche San Benedetto ha il suo sentiero. È lungo 150 chilometri, si snoda da Subiaco a Montecassino toccando abbazie straordinarie, integri borghi medievali e alcuni dei paesaggi più belli del Lazio, dalla valle dell'Aniene alle Gole del Melfa. Per seguirlo tutto occorrono da 40 a 50 ore di cammino, diviso in nove tappe. Il tracciato, però, può dare lo spunto per decine di camminate più brevi, adatte anche al più tranquillo dei trekker.

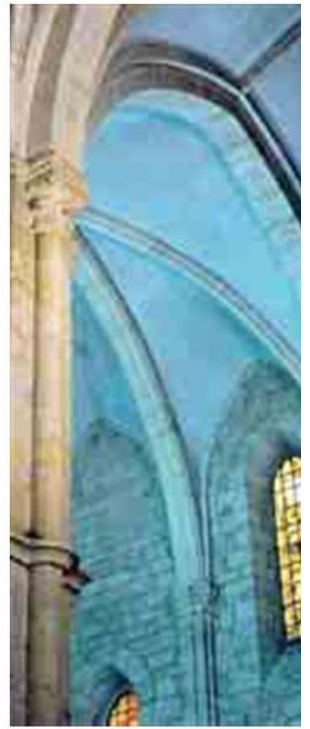
Camminare sulle tracce dei Santi, o verso i luoghi dove sono venerati, era un'attività comune nel Medioevo, quando migliaia di pellegrini camminavano per mesi o per anni verso Roma, Gerusalemme o il Gargano. Nell'Europa moderna, il sentiero più frequentato è il Camino de Santiago, che

conduce con un mese di fatica dai Pirenei a Santiago de Compostela.

Sul suo esempio sono nati degli itinerari anche in Italia. La Via Francigena, che conduce in un mese dal Gran San Bernardo alla Basilica di San Pietro, riprende un tracciato medievale, evitando la via Cassia e altre trafficate statali. Si ispirano ai luoghi frequentati dal Santo il Cammino di Francesco, tra i monasteri della conca reatina, e la Francigena di San Francesco che si dirige da Rieti verso Roma.

L'ITINERARIO

«Il Cammino delle Abbazie si ispira alla vita di San Benedetto, che tra il 525 e il 529 si trasferì dai monasteri di Subiaco (Santa Scolastica e il Sacro Speco) a Montecassino - spiega Luigi Scerrato, presidente per il Lazio del Cai, il Club alpino italiano, che ha ideato e segnato il sentiero - Non siamo andati alla ricerca dei luoghi dov'è



L'Abbazia di Casamari

**TUTTO IL CAMMINO
RICHIEDE 40-50 ORE
MA SI POSSONO
SCEGLIERE TRAGITTI
PIÙ BREVI NELLA
VALLE DELL'ANIENE**



passato il Santo. Abbiamo cercato un itinerario bello e logico, che toccasse centri di storia e fede ricchi di fascino».

Da qualche anno, dei cartelli segnalano la Via Benedicti, un itinerario stradale che unisce Norcia, città natale di San Benedetto, a Montecassino. «A pensare a un itinerario da fare a piedi, nel 2004, è stato proprio Luigi Scerrato, all'epoca responsabile della sezione di Alatri -spiega Antonello Bianchi, il socio Cai che ha individuato gran parte del percorso - abbiamo iniziato a segnarlo nel 2008, grazie ai nostri soci di Tivoli, Alatri, Frosinone, Sora e Cassino. I segnavia e i cartelli definitivi sono arrivati tra il 2011 e il 2012, grazie alla Provincia di Frosinone». La presentazione è stata in questi giorni, ma il Cammino è già percorribile da mesi.

LE TAPPE

La prima tappa, che inizia da Subiaco, inizia con la visita dei monasteri di Santa Scolastica e del Sacro Speco, e prosegue nell'alta valle dell'Aniene, con le sue acque che scorrono tra magnifici boschi. Dagli altopiani di Arcinazzo, per tre giorni, si cammina a mezza costa ai piedi dei Monti Ernici, toccando i borghi medievali di Guarcino, Collepardo e Veroli e la solitaria Certosa di Trisulti,

decorata da eleganti affreschi barocchi. L'Abbazia di Casamari, con le sue severe forme medievali, precede la salita ad Arpino, la patria di Cicerone, che emoziona con le mura preromane della Civitavecchia. Dei saliscendi in vista dei monti del Parco d'Abruzzo, Lazio e Molise portano a Casalvieri, alle gole del Melfa e al massiccio del Monte Cairo.

Prima di arrivare a Montecassino, vale la pena di deviare lungo una variante segnata verso Roccasecca e Aquino, la città natale di San Tommaso. Dopo la visita dell'abbazia ricostruita dopo le bombe del 1944, si può scendere verso il centro di Cassino in bus, o lungo un sentiero che utilizza una via medievale.

I periodi migliori sono la primavera e l'autunno, la brochure con la descrizione del percorso si scarica su www.cailazio.it, l'elenco dei posti (alberghi, agriturismo, bed&breakfast) può essere richiesto a info@caialatri.it. Il volumetto «Il Cammino di San Francesco», curato da Simone Frignani per Terre di Mezzo, descrive un percorso diverso e non segnato, da Norcia a Montecassino. Anche in materia di Cammini e di Santi, in Italia, ci si potrebbe coordinare di più.

Stefano Ardito

© RIPRODUZIONE RISERVATA



LA VIA BENEDICTI
In alto
il Sacro Speco
a sinistra
il codice di
Montecassino
A destra
l'Aniene alla
Mola Vecchia
e la statua di
S. Benedetto

