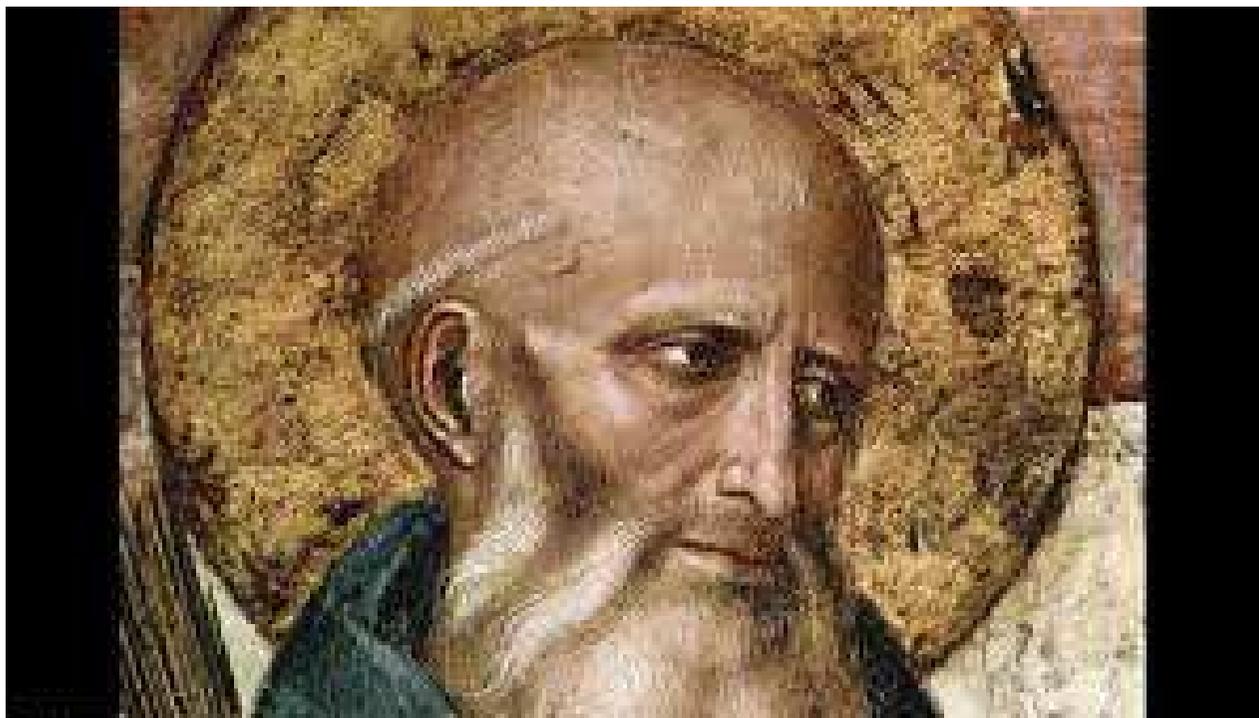


Il cammino di San Benedetto



Le cinque tappe da Rieti e Subiaco e visita a Roma - dal 21 al 26 aprile 2016



Tracciato del percorso Rieti - Subiaco di 100 km





Sartirana – Rieti



Finalmente è giunto il momento: si parte.

Quest'anno si è unito a noi anche Lorenzo. Saremo quindi in dieci pellegrini: sei uomini e quattro donne.

Ritrovo di buon'ora alla stazione ferroviaria di Cernusco Lombardone per raggiungere la Stazione Centrale di Milano ed imbarcarci sul TAV "Italo" delle ore 07.40 e raggiungere Roma in tre ore di viaggio.

Pur viaggiando in alcuni tratti alla velocità di 300 km/h arriviamo alla Stazione Tiburtina con 20 minuti di ritardo, sufficienti per farci perdere la coincidenza con l'autobus delle ore 11.25. In attesa di quello successivo decidiamo di anticipare il pranzo.

Poi, in un'ora e mezza circa, raggiungeremo Rieti.



Prima tappa: Rieti - Rocca Sinibalda



Prima tappa: Rieti – Rocca Sinibalda

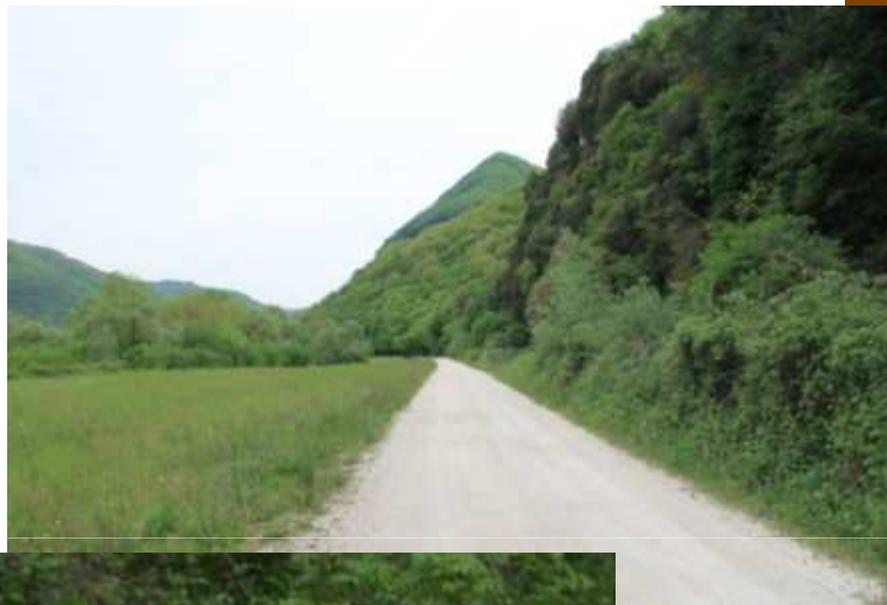


Dopo la preghiera in Duomo ed il timbro c/o l'ufficio turistico di Rieti sulle ns. credenziali, alle 14.45 inizia ufficialmente la prima tappa. La giornata è soleggiata e calda.

Usciamo da Rieti e dopo aver raggiunto le Terme di Cottorella prendiamo il sentiero che ci porterà sulla pista ciclabile che costeggia la statale Salaria e poi, per boschi e prati, raggiungiamo la Provinciale Turanense ed arriviamo alle indicazioni per il nostro punto di arrivo: l'agriturismo le Belle Rane.



Prima tappa: Rieti - Rocca Sinibalda





Prima tappa: Rieti – Rocca Sinibalda

Mancano gli ultimi 3 km a piedi ma per fortuna il proprietario Sig. Marcantonio Graffeo (che scopriremo essere un regista dal ricco curriculum) ci raggiunge con l'auto a metà strada assieme ai suoi tre bellissimo e simpaticissimi cani per farsi carico dei nostri zaini.

Il casale dove siamo ospitati è in mezzo al verde di undici ettari tutti coltivati con piante di nocciolo (chissà se parte del raccolto viene utilizzato per la mitica Nutella). Pur essendo dotato di tutti i confort ha mantenuto uno stile antico e rustico, il tutto scelto con arte e buon gusto dal Sig. Marcantonio.

Abbiamo percorso 12 km e siamo a circa 7 km da Rocca Sinibalda.



Prima tappa: Rieti – Rocca Sinibalda



Ci sistemiamo in due camere da tre letti per i “ragazzi” e due camere doppie per le “ragazze”.

Mentre facciamo le docce Lorenzo si offre di preparare la cena: spaghetti con pomodoro, tonno e spezie varie. Gli spaghetti sono stati offerti da Lorenzo e Patrizia, mentre il tonno ed il sugo da Piero. Il tutto portato nello zaino in spalla!

Con un po’ di salame, due bottiglie di vino rosso, pane, crackers e dolcetti chiudiamo la nostra prima cena del cammino. Alle 22.00 tutti a nanna.

Seconda tappa: Rocca Sinibalda - Castel di Tora



Svegliati dal dolce suono di un campanaccio facciamo colazione alle ore 08.00 con i Buondì Motta offerti da Cesare che così recupera un po' di spazio nello zaino. Timbriamo le nostre credenziali e dopo la foto di gruppo si parte per Castel di Tora passando prima per Rocca Sinibalda.

Riprendiamo la strada asfaltata dove la nostra attenzione viene richiamata dai tre cani del Sig. Marcantonio che ci hanno seguito sino ad uno spiazzo da dove avremmo potuto vederli mentre ci abbaiano in segno di saluto.

Si cammina ancora sull'asfalto sino a raggiungere la strada sterrata che in salita ci porta in cima al borgo di Rocca Sinibalda dove acquistiamo i panini e la frutta per il pranzo di mezzogiorno.



Seconda tappa: Rocca Sinibalda - Castel di Tora



Seconda tappa: Rocca Sinibalda - Castel di Tora



Dopo aver visitato velocemente il paesino riprendiamo il ns. cammino per fermarci all'ora di pranzo in uno spiazzo d'erba in mezzo al bosco. Si riparte ma sbagliamo strada in quanto non vediamo il segnavia su un sasso nascosto dalle erbacce a soli due metri da dove ci eravamo fermati a pranzo e così ripercorriamo mezz'ora di cammino in salita. Dopo aver tolto le erbacce davanti al segnavia imbocchiamo il sentiero in discesa in mezzo al bosco che ci porta al borgo di Posticciola dove ci fermiamo per una sosta al bar del paese.



Seconda tappa: Rocca Sinibalda - Castel di Tora



Lasciato alle nostre spalle il caratteristico borgo di Posticciola scendiamo nella valle sottostante e, dopo aver superato l'antico ponticello romano, proseguiamo sino a giungere ai piedi della diga del lago artificiale del Turano.

Risaliamo il pendio per oltrepassare la diga e costeggiare il lungo lago.





Seconda tappa: Rocca Sinibalda - Castel di Tora

Ad un quarto d'ora circa di cammino dalla nostra meta veniamo bagnati da un bel temporale. Sotto l'acqua giungiamo così all'agriturismo "La Posta" dove ci accoglie la gentile Sig.ra Paola.

Il casale è posto in collina davanti al Borgo di Castel di Tora sovrastato dalle nuvole cariche di pioggia. Anche qui ci sistemiamo in due camere da tre letti per i "ragazzi" e due camere doppie per le "ragazze".



Seconda tappa: Rocca Sinibalda - Castel di Tora



Alle 19.00 ci viene servita la cena.

Il menù è veramente ricco e prelibato: frittata con asparagi selvatici, capocollo, prosciutto crudo, melanzane gratinate, insalata di farro, bruschette all'olio, formaggio, ricotta di pecora, fagioli in umido, fettuccine ai funghi, ravioli di ricotta ed ortiche condite con salsa di pomodoro, arrostitini, grigliata di carne di pecora e salamella. Ovviamente tutto a km 0, frutto dell'agriturismo e della natura lì intorno oppure, come la pasta, fatta in casa da Paola e servito "in punta di piedi" dal marito contadino Sig. Mauro. Sono le 21.30, tutti a nanna. Pioverà per tutta la notte.



Terza tappa: Castel di Tora - Orvinio

Sveglia e colazione alle 07.30 dove ci verranno servite torte fatte in casa, pane, burro e marmellata, the, caffè, latte e cappuccino.

Appena in tempo per la foto di rito prima della partenza davanti al casale dell'agriturismo che dobbiamo indossare le mantelle e copri-zaini perché riprende a piovere: sembriamo dei piccoli dromedari.





Terza tappa: Castel di Tora - Orvinio

Riscendiamo sulle rive del lago per poi risalire e raggiungere la cima del colle ove è posto Castel di Tora. Ci rechiamo nel negozietto di prodotti alimentari per acquistare i panini e la frutta per il pranzo ma scopriamo che alle ore 09.30 il pane non è ancora stato consegnato. Acquistiamo quindi due confezioni di pane a fette, salame e formaggio per i panini, dieci mele e l'immane bottiglia di vino rosso.





Terza tappa: Castel di Tora - Orvinio

Sulla discesa troviamo una fontana per riempire le borracce. Attraversato il ponte sul lago del Turano giungiamo all'oratorio di San Rocco da dove ha inizio una ripida salita di 800 mt che ci porterà in cima alle colline di fronte a Castel di Tora. Piove!!!





Terza tappa: Castel di Tora - Orvinio





Terza tappa: Castel di Tora - Orvinio



Dopo aver risalito un altro bosco arriviamo al crinale della collina da dove possiamo ammirare dall'alto la nostra meta per il pranzo: Pozzaglia Sabina. Qui facciamo conoscenza con altre tre pellegrine romane.

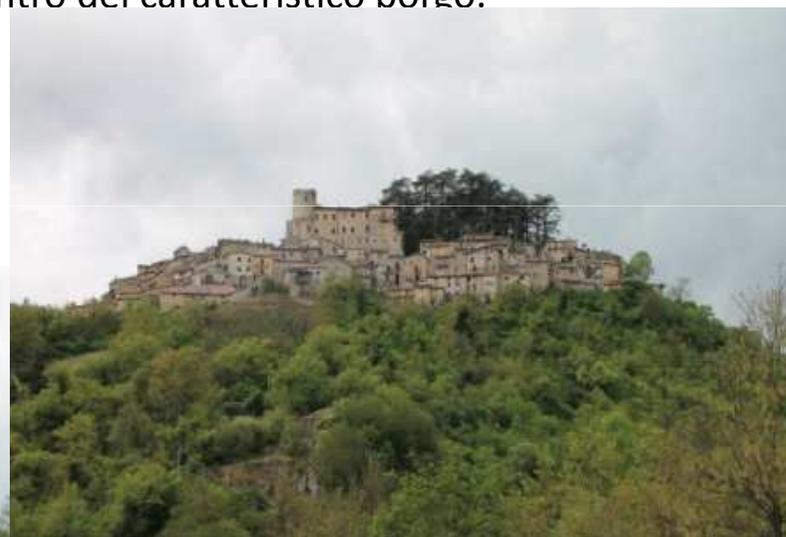




Terza tappa: Castel di Tora - Orvinio

Ripartiamo ma appena fuori Pozzaglia Sabina veniamo colti da un forte temporale con grandine! La strada ed i sentieri diventano dei ruscelli in piena. Dobbiamo così superare lunghi tratti fangosi ma, seppur a fatica, raggiungiamo l'abbazia di Santa Maria del Piano da dove su sterrata raggiungiamo le pendici del borgo di Orvinio.

In salita, per un'antica stradina romana, arriviamo al centro del caratteristico borgo.





Terza tappa: Castel di Tora - Orvinio

Veniamo così raggiunti da Simonetta che, in attesa di essere trasportati al Centro Vacanze San Michele posto a tre km fuori Orvinio, ci ospita a casa sua dove incontriamo il marito Maurizio ed i loro figli di 6 e 7 anni. Qui conosciamo anche altri due pellegrini: sono Bruno della Val di Fiemme e Manuela dei Colli Senesi anche loro sul Cammino di San Benedetto.

Con quattro viaggi d'auto veniamo trasportati a San Michele: un posto veramente incantevole, un'oasi in mezzo al verde dei pascoli di cavalli e mucche, ideale per le vacanze di gruppo. Infatti oltre a noi ci sono più di cento scout di Roma ospitati nella struttura. Non essendoci posto per tutti alcuni di loro stanno montando le tende per la notte.

Il centro era gestito da un sacerdote originario della Valtellina che, alla sua morte, è stato inutilizzato e abbandonato.

Maurizio innamorato di Simonetta e di Orvinio decide quindi di lasciare il suo posto da manager in una grande azienda multinazionale, vende il suo appartamento e con il ricavato ed i risparmi di Simonetta acquistano la struttura del San Michele. Dopo aver conosciuto Simone Frignani ed il Cammino di San Benedetto si sono buttati a capofitto investendo tutto sull'accoglienza turistica. La loro gentilezza non ha limiti tant'è che si prendono cura dei nostri scarponi infangati e dei nostri vestiti sporchi e bagnati che ci riconsegneranno lavati ed asciugati il mattino dopo.

Terza tappa: Castel di Tora - Orvinio





Terza tappa: Castel di Tora - Orvinio

Dopo esserci sistemati nella camere (due singole, e due da quattro posti letto) alle 17.30 Maurizio e Simonetta ci riportano in paese per la Santa Messa prefestiva e per la cena. Nell'attesa facciamo un breve giro per le vie del caratteristico borgo di Orvinio





Terza tappa: Castel di Tora - Orvinio



Il sacrestano è tutto infervorato a mostrarci le loro tradizioni parrocchiali: il gonfalone e la croce che portano in processione e la foto con tutti i componenti della confraternita.

La Santa Messa, nella chiesa parrocchiale di Orvinio dedicata a San Nicola di Bari, è celebrata dal parroco di colore Don Desiderio. Il paese è di duecento anime ed in chiesa ce ne sono diciannove. Veniamo invitati a leggere le letture e la preghiera dei fedeli.

Don Desiderio fa pregare molto per il Giubileo della Misericordia con preghiere e canti e dopo la benedizione finale ci saluta ufficialmente e parte un applauso.





Terza tappa: Castel di Tora - Orvinio



Alla cena si uniscono alla nostra tavolata Bruno e Manuela ed in un tavolo a parte le tre pellegrine di Roma.

Dopo la cenetta presso l'osteria "Vino e Cucina" (pappardelle cacio e pepe, ravioli di magro con il sugo di pomodoro, minestra di pasta e patate, verdure di contorno – vino ed acqua) Maurizio con diversi viaggi in auto ci riporta a San Michele.





Quarta tappa: Orvinio – Vicovaro

Sveglia e colazione alle ore 08.00. Simonetta ci ha preparato una colazione da hotel a 5 stelle: tre tipi di torta e biscotti fatti in casa, pane e marmellata, tè, caffè e latte.

Mentre aiutata da un'altra signora ci serve con cura la colazione, ci narra della loro stima per Simone Frignani e la sua creatura del Cammino di San Benedetto che solo con il contributo di tutti potrà rimanere in vita.

Prima dei saluti e dell'immane foto di rito Simonetta ci offre le fette di torta avanzate, ci lascia un simpatico ricordo e ci mette un artistico timbro sulla credenziale.

Partiamo assieme a Bruno e Manuela che Maurizio ha accompagnato in macchina a San Michele.





Quarta tappa: Orvinio - Vicovaro

Partiamo con le nuvole alte ma mentre procediamo vediamo le nuvole abbassarsi sempre più. Lentamente ma inesorabilmente il percorso in salita ci porta a raggiungere quota 1.100 mt di altitudine per poi intraprendere la discesa verso Licenza dove ci fermeremo per il pranzo.





Quarta tappa: Orvinio - Vicovaro

Mentre salutiamo Bruno e Manuela raggiunti da una coppia di loro amici in auto, abbiamo appena il tempo di metterci al riparo che scoppia un violento temporale.

Per il pranzo purtroppo i negozi hanno terminato il pane fresco e quindi ci arrangeremo con del pane a fette e, siccome è domenica, ci concediamo un bel sacchetto di patatine e l'immane bottiglia di vino rosso.

In attesa che smetta di piovere e mentre a turni ci rechiamo al bar per bere una caffè caldo (e perché no, anche corretto!!!) Lorenzo, Ruggero, Roberta ed Ambrogio si sfidano al calcetto.

Purtroppo il tempo non migliora e, prevedendo di trovare il percorso molto difficoltoso causa acqua e fango, tutti assieme decidiamo di raggiungere Vicovaro percorrendo la strada provinciale.



Quarta tappa: Orvinio - Vicovaro



Tutto sommato anche la strada provinciale offre al viandante la possibilità di ammirare il paesaggio lasciato libero dalla nuvolaglia, ma il duro asfalto farà cuocere i piedi a tutti creando anche per qualcuno problemi ai tendini ed alle ginocchia.

Peccato che ai bordi di questa strada vi abbiano buttato rifiuti di ogni sorta.

Arriviamo in quel di Vicovaro presso l'Oasi Francescana di San Cosimato ora trasformata in albergo/ristorante sistemato mantenendo un buon equilibrio tra i vecchi ambienti dei monaci ed i confort di una moderna struttura ricettiva.

Purtroppo la pioggia insistente non ci permette di andare a visitare gli antichi acquedotti romani e gli eremi, tra cui quello di San Benedetto dove visse alcuni anni prima di trasferirsi a Subiaco.

Quarta tappa: Orvinio - Vicovaro



Veniamo alloggiati nelle antiche celle dei frati ora sistemate come camerette a due letti complete di servizi.

In attesa dell'ora di cena ci rechiamo nell'adiacente Chiesa per un momento di preghiera.

Alla tavolata della cena si unirà Lucia (una delle tre pellegrine romane conosciute a Licenza), anche lei sul Cammino di San Benedetto ed intenzionata ad effettuare insieme a noi la tappa di domani verso Subiaco.

Scopriamo che Lucia ha già percorso diversi cammini e ci racconta dei luoghi raggiunti a piedi.

La cena ci vedrà gustare un risotto con salsiccia e funghi, delle scaloppine di pollo con patate, il tutto annaffiato da un vinello rosso dei colli romani.

Alle 22.00 tutti a nanna.



Quinta tappa: Vicovaro - Subiaco



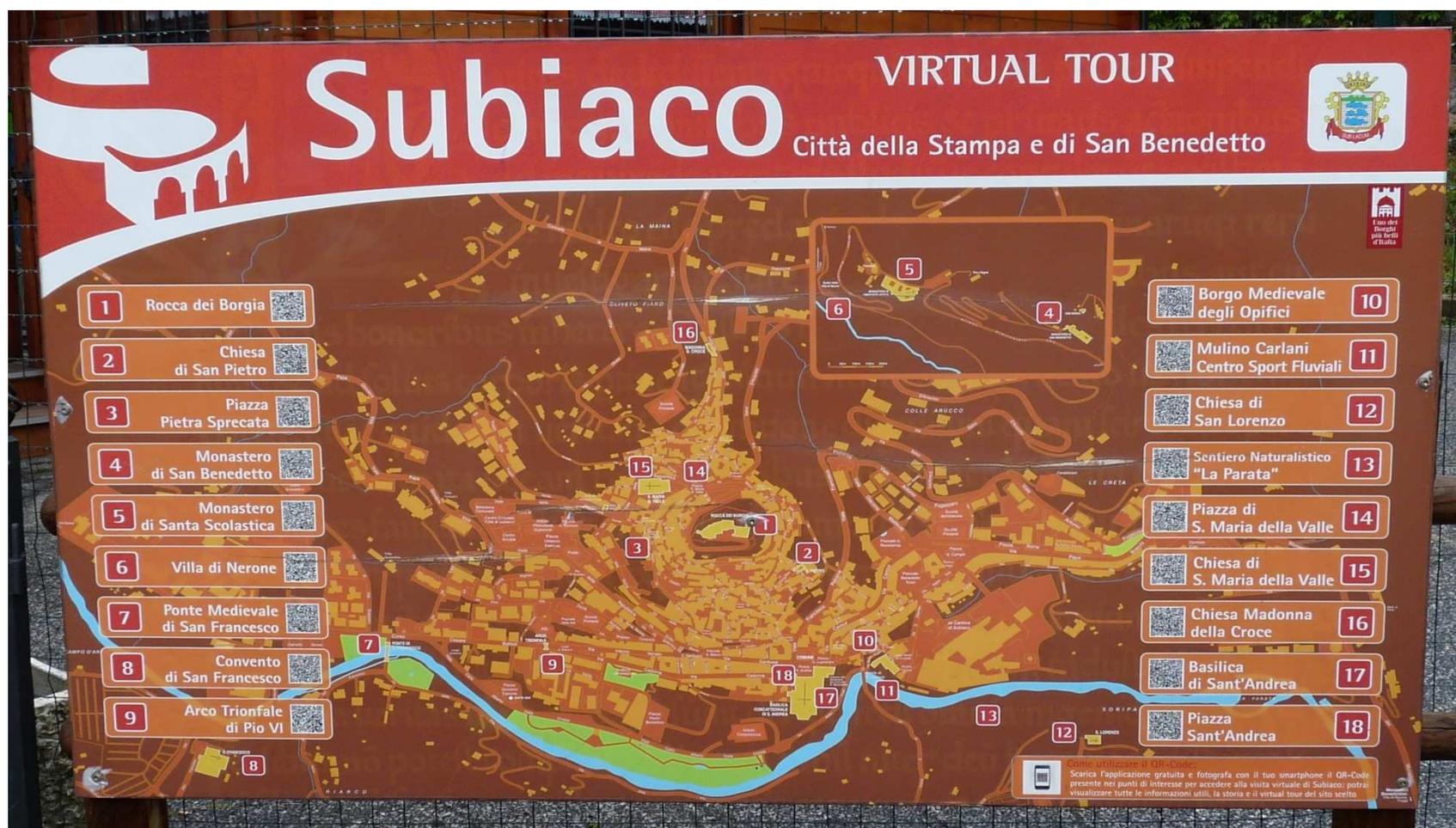
Sveglia alle 07.30 e colazione. Il tempo è ancora brutto e continua a piovere. La segnaletica dell'autostrada che passa davanti al convento indica che poco lontano da noi sta nevicando.

A malincuore decidiamo di raggiungere Subiaco in autobus e dedicare così la giornata alla visita di questo antico borgo. Lucia, non interessata al nostro cambio di programma, decide di rientrare a casa. Al capolinea degli autobus di Subiaco ci raggiungerà Suor Maria Letizia per prelevare gli zaini che ci farà trovare all'Oasi di San Biagio dove pernosteremo.



Subiaco

Iniziamo così con mantelle, k-way ed ombrelli a visitare Subiaco, uno dei borghi medioevali più belli e più ricchi di storia e spiritualità dell'Italia.



Subiaco



Iniziamo con il Ponte di San Francesco....



Subiaco



... e poi il Convento di San Francesco situato sulla sponda opposta a Subiaco del fiume Aniene



Subiaco



Ci incamminiamo poi lungo le caratteristiche vie per salire alla Rocca ed al Castello dei Borgia



Subiaco



Dopo aver pranzato nei pressi della Concattedrale di Sant'Andrea lasciamo Subiaco per incamminarci verso i monasteri. All'inizio del sentiero selciato possiamo ammirare i ruderi dell'antica villa di Nerone: un fulmine si era abbattuto nelle vicinanze ed avendo spaventato l'imperatore venne abbandonata di tutta fretta.

Giungiamo così al Monastero di Santa Scolastica



Subiaco



Santa Scolastica



Subiaco



Visitiamo il monastero di Santa Scolastica (sorella di San Benedetto) assieme ad altri turisti e seguiamo le spiegazioni di un giovane ragazzo che ci fa da guida.



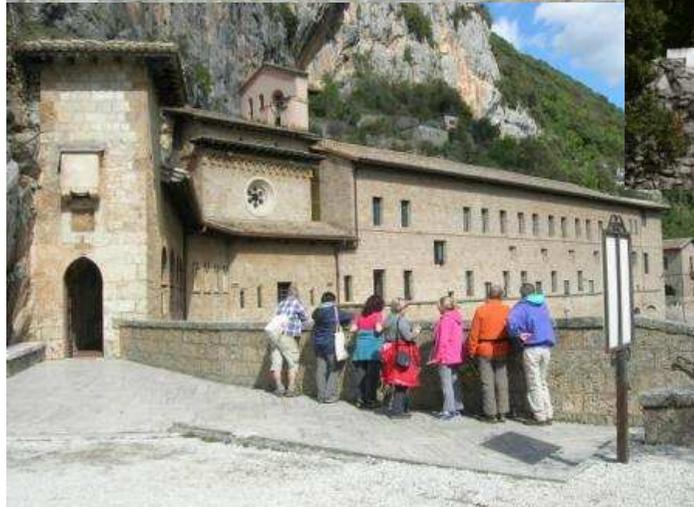
Subiaco
(Santa Scolastica)



Subiaco



Terminata la visita del Monastero di Santa Scolastica proseguiamo per raggiungere il Monastero che racchiude il Sacro Speco di San Benedetto, dove si ritirò per tre anni di seguito.



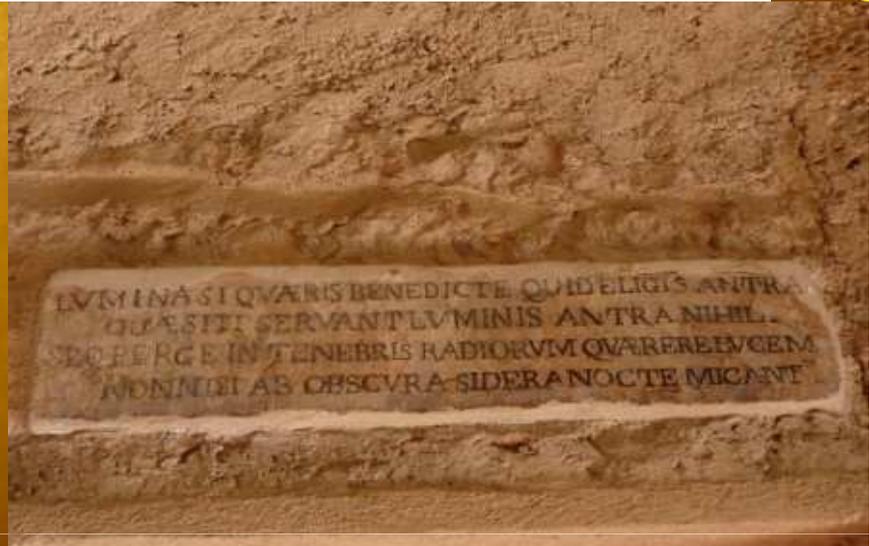
Subiaco



Visiteremo questo bellissimo monastero per metà scavato nella roccia guidati da un bravissimo volontario di nome Filippo che saprà farci gustare in pienezza l'arte e la spiritualità di questo luogo singolare. Qui si trova anche un dipinto che ritrae San Francesco in visita da queste parti: è l'unico dipinto che ritrae il Poverello di Assisi in vita.



Subiaco





Subiaco
(Sacro Speco)



La soddisfazione di aver ben speso l'intera giornata trascorsa a visitare Subiaco e soprattutto i suoi monasteri ci fa superare il dispiacere di non aver effettuato il percorso della tappa a piedi.

Subiaco



Lasciamo quindi il Sacro Speco per raggiungere, dopo un bello strappo in salita di 25 minuti circa, l'Oasi di San Biagio.



Subiaco



L'Oasi è gestita da una comunità internazionale di sei Suore Salesiane: Suor Maria Pia (93 anni), Suor Monica (Ecuador), Suor Maria Letizia (Mandello del Lario), Suor Giorgette (Ghana), Suor Anna (Belgio) e Suor Vichy (Perù).

L'antica chiesetta con la campana che scandisce i momenti di preghiera e silenzio, il giardino con gli alberi da frutto disseminato di frasi invitanti alla riflessione e meditazione, l'accoglienza delle camere dotate di ogni confort ma il tutto con semplicità ed armonia (quasi tutte le camere sono singole per invogliare/facilitare la meditazione e la preghiera personale). E che dire dell'immenso panorama che si ha davanti agli occhi?



Subiaco



Alle 18.30 veniamo invitati dal suono della campana a partecipare ai vesperi ed all'adorazione comunitaria dove Suor Monica accompagnerà il canto dei salmi con il suono armonioso di una particolare cetra.

Al termine veniamo invitati a consumare la cena in maniera conviviale dove ci verrà servito una specialissima e buonissima minestra/crema di cipolle (ricetta Belga), delle melanzane, "barba del frate" (cicoria ripassata), patate, un po' di salame e formaggio, mele e kiwi con dell'ottimo vino rosso sfuso ed acqua. Aiutiamo a sparecchiare, a lavare i piatti ed a sistemare alcune cassette di frutta. Scopriamo così una cucciolata di quattro gattini e la loro mamma che vivono in armonia con il simpatico cane di nome Gibi.

Facciamo la foto ricordo davanti al camino e poi tutti a nanna. La stanchezza non riesce a nascondere il profondo riconoscimento verso questa comunità per averci fatto assaporare il senso di mondialità, accoglienza, spiritualità, fratellanza, semplicità ed attenzione verso gli altri e verso il creato.

Scopriamo che le suore conoscono alcune erbe medicinali: opportunamente trattate riescono a diventare degli utili rimedi naturali per disturbi della pelle. (fiori di iperico ed olio di oliva e crema alla calendula)



ROMA



Sveglia e colazione alle ore 07.00. Le suore prima di andare a Messa presso il Sacro Speco ci hanno preparato un'abbondante colazione: caffè, latte, thè, fette di pane con tre tipi di marmellata fatta in casa ai fichi e mela, kiwi ed arance. Suor Maria Letizia gentilmente ci porta in auto gli zaini alla fermata degli autobus che dovremo raggiungere a piedi scendendo dall'Oasi verso il centro di Subiaco. L'aria è frizzante e dà stimolo per camminare spediti ed arrivare per tempo a prendere l'autobus che, partendo alle 08.25, ci porterà a Roma per le ore 09.30. Giunti al capolinea di Ponte Mammolo raggiungiamo a piedi l'Istituto Salesiano "Teresa Gerini" (centro scolastico e di formazione professionale) zona Rebibbia, dove ci accoglie il nostro compaesano don Maurizio Spreafico.

Mentre beviamo il caffè gentilmente offerto, don Maurizio ci illustra le attività svolte da questo istituto che oltre ad occuparsi a vari livelli dell'istruzione scolastica dei giovani, è anche un centro di accoglienza.

Lasciati in deposito gli zaini ritorniamo a Ponte Mammolo dove prendiamo la metropolitana per raggiungere in breve tempo il Vaticano e poter visitare così la Basilica di San Pietro.



ROMA



Roma, ogni volta che torni non ti lascia indifferente. Visitiamo la Basilica di San Pietro “battezzati” da un sonoro temporale mentre siamo in coda sul piazzale, in attesa di passare per la Porta Santa.



ROMA



Sempre a piedi raggiungiamo Piazza Navona, il Pantheon, Fontana di Trevi, Piazza di Spagna, San Pietro in Vincoli (statua del Mosè e catene di San Pietro), Colosseo e Fori Romani, Santa Maria Maggiore (altra Porta Santa) dove è in corso una processione con la statua della Madonna.



ROMA



Ritourneranno a Roma dopo questo lancio della monetina?



ROMA - Sartirana



Sempre a piedi raggiungiamo la Stazione Termini per riprendere la metropolitana che ci porterà alla Stazione Tiburtina. Qui ci raggiungerà don Maurizio a riconsegnarci gli zaini. Alle 18.55 riparte il TAV Italo per Milano. C'è chi dorme, chi mangia e chi scrive gli ultimi appunti sul diario. Arriviamo in Stazione Centrale con un anticipo di 5 minuti. Alle ore 23.22 il treno che ci riporterà a Cernusco Lombardone.



Flora incontrata sul cammino



Fauna incontrata sul cammino





Pilgrim (Enya)

Pellegrino, come viaggi
sulla strada che hai scelto
per scoprire dove il vento muore
e dove vanno le storie.
Tutti i giorni vengono da un giorno
che tu dovresti conoscere,
non puoi cambiare ciò che è finito
ma solo dove andare.

Troverai la risposta
in ciò che dici e fai?
Troverai la risposta
in te?

Una strada porta ai diamanti,
una strada porta all'oro,
un'altra porta solamente
a tutto ciò che hai detto.
Nel tuo cuore immagini
quale di queste è vera;
la strada che porta in nessun posto,
la strada che porta a te.

Ogni cuore è un pellegrino,
ogni cuore vuole sapere
la ragione per cui il vento muore
e dove vanno le storie.
Pellegrino, nel tuo viaggio
puoi andare lontano,
perché pellegrino è una lunga strada
per scoprire chi sei...