# Il percorso del cammino

## A volo d'aquila

Un Cammino di 300 km attraverso il **cuore dell'Italia**, che muovendo dall'Umbria, percorre tutto il Lazio e giunge vicino al confine con la Campania. Un itinerario di 16 tappe sulle tracce di **san Benedetto da Norcia**, che unisce i tre più importanti luoghi benedettini: Norcia, suo luogo natale; Subiaco, dov'egli visse più di trent'anni e fondò numerosi monasteri; e Montecassino, dove trascorse l'ultima parte della vita e scrisse la Regola. Ci muoveremo per zone prevalentemente montuose, caratteristiche dell'Italia centrale. **Norcia**, da cui il Cammino prende avvio, è un'incantevole cittadina ai piedi dei monti Sibillini, amata dagli appassionati di trekking e dai naturalisti.

Superando alture poco elevate, toccheremo piccoli paesi immersi in una natura perfetta: **Cascia**, dove visse Santa Rita, la "Santa degli impossibili"; e **Roccaporena**, dov'ella nacque. **Monteleone di Spoleto** è un affascinante borgo medievale che si erge al limitare della piana leonessana; **Leonessa**, ai piedi dei monti Reatini, è una fusione di elementi medievali e rinascimentali.

Tuffandoci nelle estese faggete dei Monti Reatini, a **Poggio Bustone**, luogo che custodisce importanti memorie francescane, ci affacceremo sulla Valle Santa, la piana del fiume Velino. Da **Rieti**, città papale, proseguiremo per **Rocca Sinibalda e Castel di Tora** sul tranquillo e pittoresco lago del Turano. Toccheremo deliziosi ed accoglienti piccoli centri nei monti Lucretili: **Pozzaglia, Orvinio e Mandela**; scesi poi alla valle dell'Aniene, per stradine secondarie dopo aver toccato la graziosa Gerano, raggiungeremo **Subiaco**, nostra prima grande mèta.

Luogo fondamentale nell'esperienza benedettina, vi si coniugano spiritualità, storia, arte, natura. Nella sua storia si avvicendano abati, papi, nobili famiglie. Nel Sacro Speco operarono alcuni tra i

maggiori artisti del Trecento, e vi fu pellegrino San Francesco d'Assisi; mentre l'Abbazia di Santa Scolastica è la culla della stampa italiana. I circostanti monti Simbruini sono incantevoli e poco frequentati; mentre le fresche acque dell'Aniene si prestano agli sport fluviali. La zona fu importante per l'antica Roma, in quanto sua principale riserva idrica. Numerose dunque le testimonianze romane: dai resti dell'acquedotto Claudio a Vicovaro, e dell'Anio Novus a Trevi, alla villa di Nerone a Subiaco, del poeta Orazio a Licenza, all'arco romano di **Trevi**.

Oltrepassata Trevi, saremo accolti dagli splendidi boschi dei monti Ernici. Disseminati lungo le pendici di montagne verdissime, una sequenza di pittoreschi paesini medievali: **Guarcino, Vico** e **Collepardo**. Sotto alle maggiori cime dei monti Ernici, ci lasceremo incantare dalla splendida **Certosa di Trisulti**, luogo di acque, foreste, spiritualità. Poi punteremo verso la valle del Liri, non prima di aver visitato l'abbazia di **Casamari**, magnifico esempio di gotico cistercense.

Di **Arpino** c'incanteranno il centro storico e la splendida acropoli; mentre non potremo restare indifferenti alle **gole del Melfa**, luogo di solitudine e bellezza, un tempo popolate da eremiti e oggi da una natura selvaggia. Da **Roccasecca** patria di san Tommaso d'Aquino dottore della Chiesa, ripercorrendo i passi di monaci, pellegrini e soldati, giungeremo infine all'**abbazia di Montecassino**, casa madre di un ordine che si estendeva da un confine all'altro dell'Europa e che più di ogni altro ha contribuito alla nascita di una cultura cristiana europea. Sarà questa la migliore conclusione di un Cammino che ci ha portato ad attraversare buona parte del Centro Italia, per conoscere la vita e le opere di San Benedetto, insieme ad arte, cultura, storia di una buona fetta del "Bel Paese".

## Gli altri Cammini

A Poggio Bustone il Cammino di San Benedetto incrocia il Cammino **Con le ali ai piedi** e **Di qui passò Francesco**; a Montecassino ci si può poi immettere sulla **Via Francigena del Sud**, oppure, raggiungendo in treno Carpinone, riprendere il Cammino Con le ali ai piedi.

## Sui luoghi del cammino

### Non correte...

Sia che si decida di affrontare il Cammino a piedi o in bicicletta, non correte, ma tenete un ritmo "lento" che gioverà al corpo e alla mente, e che sarà più idoneo per coglierne il profondo senso spirituale. Consiglio anche di fermarsi un giorno a Subiaco, a circa metà percorso, per riposare e dedicare il tempo dovuto ai luoghi benedettini.