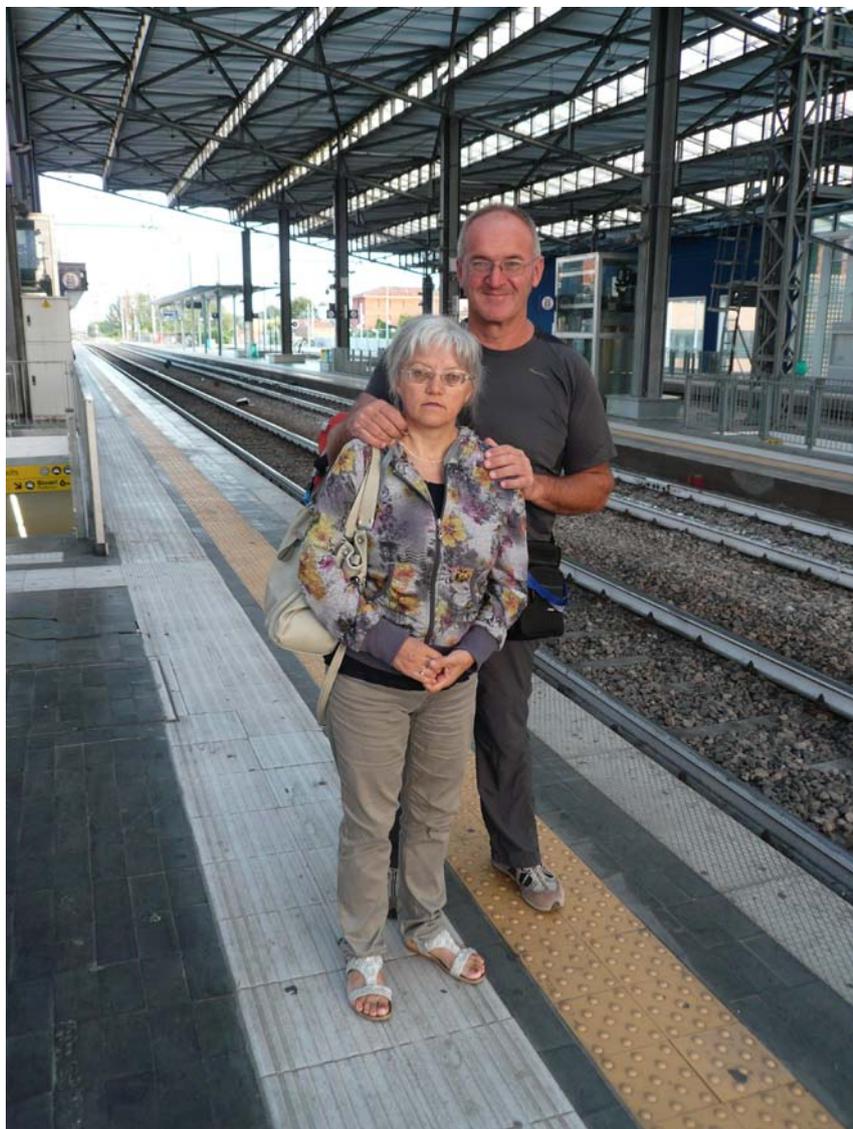


Diario del Cammino di San Benedetto Agosto 2015

Vecchia Ferrovia Spoleto Norcia e Cammino di San Benedetto da Norcia a Montecassino

02/08/2015 Olmo - Spoleto

Oggi sveglia presto, si parte! E' arrivato il giorno che aspettavo almeno da un anno, già ci pensavo lo scorso anno mentre percorrevo il C2C. Anche oggi mi accompagnano alla stazione la Carmen con Angelo e, come al solito, sono in anticipo quindi?



Aspetto! Arrivo a Roma, ma il treno per Spoleto parte fra tre ore e mezzo, allora gironzolo un po' per la stazione. Dopo essere salito da poco sul treno, Luisa mi chiama al cellulare dicendomi che sono anche loro su quel convoglio e li raggiungo. Soliti saluti, quattro chiacchiere e arriviamo a Spoleto dove ci aspetta Roberto (il quarto pellegrino). Faremo il cammino con lui, ma staremo insieme solo quattro giorni, poi io allungherò e Roberto si sposterà sul cammino di Santiago con altri amici. Qui il tempo non ci aiuta: sta piovendo a dirotto e ci

tocca aspettare in stazione che si calmi. Ho pensato: speriamo che non cominci così,

altrimenti siamo rovinati. Quando smette ci avviamo verso il Duomo, poi subito in albergo: docce, cena e a letto presto, domani si cammina.



03/08/2015 Spoleto - Valle Di Nera km 26

Spoleto non fa parte del Cammino di San Benedetto, ma lo abbiamo allungato di due tappe all'inizio per non usare il Bus per arrivare a Norcia. Percorriamo una vecchia ferrovia dei primi del novecento, da tanti anni in disuso, trasformata in una pista pedonale ciclabile - a detta di tutti - molto caratteristica: con tutte le gallerie e i viadotti. Questa mattina, come al solito, alle 5,30 ero già in piedi. Ho fatto fatica a rimanere lì sveglio senza fare niente, ma ero in camera con Roberto e non volevo disturbarlo quindi sono uscito e ho aspettato le sette per fare colazione anche con Luisa e Massimo. Dopo ci siamo incamminati verso la vecchia stazione di Spoleto e



per fortuna la giornata sembrava volgere al bello. Arrivati, foto di rito e via. Il sentiero era molto bello: tutto ghiaiato senza salite ripide. Per i primi 11/12 km era tutto in salita ed era pieno di vecchie gallerie e viadotti con un fascino antico. Penso agli operai che hanno costruito queste opere: quanto lavoro!!! A quei tempi non avevano certo i nostri mezzi! In galleria proviamo a spegnere le luci e ci ritroviamo nel

buio più totale. Sembra di volare, si sentono solo i passi nella ghiaia e devo ammettere che fa un certo effetto..... Con noi c'è Massimo, il fotografo, che ci scatta qualche foto e ci riprende, forse alla fine avremo fatto qualche km in più

perché: venite avanti, tornate indietro, poi tornate avanti ecc... fingiamo di lamentarci, ma in fondo, siamo contenti che ci riprenda, perché sappiamo che saremo immortalati nel suo video. Sarà sicuramente bellissimo se assomiglia al capolavoro del C2C. Oggi una camminata tranquilla, essendo il primo giorno per noi (Roberto sono già due settimane che cammina), ci siamo fermati un paio di volte per una birretta, io per i ghiaccioli ed è veramente una bella compagnia. Arriviamo verso le 4



del pomeriggio al nostro punto tappa, solito rito: doccia, bucato, dopo l'ennesima birretta, riposino e poi cenetta sempre in compagnia. Ci hanno portato di ogni, addirittura - visto che ho quasi leccato il piatto - mi hanno dato doppia razione di pasta e le porzioni erano da vero camminatore, siamo stati veramente bene. Contenti e soddisfatti della cena, abbiamo postato il locale sul sito del Cammino per farlo conoscere agli altri pellegrini.

04/08/2015 Vallo Di Nera - Norcia km 32,5

Alle 5 sono già sveglio, ma finché sono in compagnia devo stare tranquillo, una fatica



terribile. Resisto un pochino, poi mi alzo, mi vesto e aspetto gli altri fuori. Ne approfitto per scrivere due righe, mandare qualche messaggio e qualche post sul gruppo, ma penso che dovrò aspettare un pò per la colazione..... Riprendiamo il sentiero e subito ci troviamo un cartello: "sentiero chiuso per frana", però decidiamo di andare avanti lo stesso, tanto a

piedi il modo di passare si trova sempre. Infatti siamo passati senza problemi, lo

avevano messo per precauzione visto che si staccavano dei pezzi dalla parete della montagna. Oggi il percorso è tranquillo, con dolci sali scendi fino ad un punto dove dobbiamo uscire dal tracciato, perchè la ferrovia è ancora da recuperare e siamo dovuti salire sulla provinciale per forza e farci 8 km con le macchine che ci sfrecciavano accanto, ma era l'unica possibilità. Appena saliti in strada abbiamo passato una galleria, fortunatamente corta, e camminato su un marciapiede strettissimo. Usciti dalla galleria, ce ne troviamo altre due che non sono proprio gallerie, ma una specie di tettoie con uno spazio abbastanza agevole. Poi eccoci ad una vera galleria, almeno 500-600 mt. Guardiamo bene il GPS e aggiriamo la montagna sulla destra, passando da una vecchia strada comunale, in disuso da anni, totalmente abbandonata, fino ad arrivare ad un'altra vecchia galleria, sempre in disuso, e trasformata in coltivazione per funghi. Per entrare dobbiamo aprire bene un portone in ferro e notiamo che è abbastanza lunga e buia, piena di banchi per funghi e tantissimi teli ai soffitti, stesi in piedi per creare delle stanze separate. Ammetto che, se fossi stato solo, non mi sarei nemmeno sognato lontanamente di entrare: sembrava uno di quei film dell'orrore, dove entri e non esci più! Ma siamo passati piano piano scavalcando mucchi di terra e chinandoci sotto teli pieni di ragnatele. Appena fuori abbiamo tirato un sospiro di sollievo. Riprendiamo la provinciale, dopo un po' stessa cosa: vecchia galleria, ma fortunatamente vuota come le prime incontrate. Dopo un breve tratto di strada arriviamo a Serravalle. Qui facciamo sosta in un bar, solita birra e per me ghiaccioli. Ci mettiamo in un parchetto vicino al fiume, dove ci rinfreschiamo i piedi, quasi bollenti. Li abbiamo raffreddati all'istante, l'acqua era ghiacciata! Tempo massimo d'immersione: non più di 20 secondi, pena: la caduta del piede per assideramento. Quella sosta ci ha rigenerati e affrontiamo gli ultimi km correndo come un "treno". Arriviamo a Norcia verso le 15,30. Foto davanti alla stazione, così abbiamo finito il primo tratto di Cammino che non è compreso nel San Benedetto. A questo punto partiamo alla volta del paese alla ricerca del nostro punto tappa dalle suore, sì stanotte siamo in convento. Bucato, doccia, riposino e ci spostiamo in centro per la cena, in



una trattoria conosciuta da Luisa e Massimo: “La vecchia Cantina“, dove abbiamo mangiato benissimo e speso pochissimo. A letto presto, domani iniziamo il Cammino vero e proprio.

05/08/2015 Norcia – Colle del Capitano (prima di Monteleone) km 35,5

Stamattina facciamo colazione presto, le suore ci preparano e dobbiamo pagare immediatamente, loro devono scappare a pregare quindi paghiamo, loro vanno e noi facciamo colazione. Nell’uscire dal convento, incontriamo un ciclista che ha dormito anche lui qui, nelle due chiacchiere che ci scambiamo ci dice che quel giorno la sua destinazione è Leonessa. Partiamo. Qui guido io, le prime tre tappe le conosco bene, le ho fatte con la Carmen in maggio, quindi le ho memorizzate. Attraversiamo la Piana di Santa Scolastica, due frazioncine, ed ecco spuntare due cani non tanto simpatici che, neanche a dirlo, se la prendono solo con me. Risolto il problema, continuiamo



per il sentiero. E' abbastanza facile e ci sono molte fontane fino a Cascia, dove potersi rinfrescare. Visitiamo il paese e al mercato compriamo un po' di frutta per il pranzo, abbiamo cercato del cocomero fresco, ma niente da fare, quindi obblighiamo la Luisa a telefonare a “Colle del Capitano” per dire al proprietario che stavamo arrivando e che se, per piacere,

ci fa trovare un cocomero fresco per quella sera. Quindi ce la prendiamo comoda e Roberto addirittura si fa anche tagliare i capelli. Riprendiamo il cammino in direzione di Roccaporena, dove ci arriviamo per un sentiero bellissimo, da cui si accede da una scala ripidissima, poi è quasi tutto in quota e con belle vedute sulla vallata circostante, si chiama: “il sentiero di Santa Rita”. Qui a fare il passo è Luisa, che ha il piede “veloce”, infatti alla fine del sentiero mega cicchetto dal marito Massimo che le chiede il perchè di tanta fretta, è dispiaciuto per non essere riuscito a scattare

neanche una foto. Arriviamo a Roccaporena e riposino. Io e Luisa al bar, invece Massimo e Roberto vanno sulla roccia sacra, dove pregava Santa Rita: 365 gradini ripidissimi, io mi astengo perchè ci sono già stato in maggio. Finito il riposino si riparte per l'ultimo step, oggi un po' lungo però molto bello, dove incontriamo di nuovo il ciclista di Norcia che ci dice, dispiaciuto, di aver sbagliato strada. L'ultimo pezzo di questa giornata è abbastanza



duro: ci sono parecchie salite, discese, salite e salite. Luisa mi chiede quante ce ne siano ancora e le rispondo (per incoraggiarla, anche se non era vero) che sono quasi finite, poi per sicurezza mi sposto per paura di prendere una bastonata nel "coppino" visto che non le avevo detto la verità. Ma cosa potevo dire visto che li ho convinti io a fare una tappa lunga??!! Arriviamo a Colle del Capitano con le batterie in rosso, ma dopo la calorosa accoglienza ci siamo ricaricati subito. Ci accolgono con acqua fresca, biscotti e vino perché in quell'agriturismo non hanno nè birra nè Coca. Bucato, doccia e riposino. Ci presentiamo per la cena e ci ritroviamo in 11/12 pellegrini al tavolo e guarda chi c'è? Il ciclista! Aveva sentito che alloggiavamo al Colle così si è fermato anche lui. Devo dire che è stata una cena memorabile, tanta bella gente simpatica. La signora del Colle ci ha consigliato di non esagerare con gli antipasti altrimenti non saremmo arrivati in fondo. E aveva ragione...ci ha portato di ogni e tutto da leccarsi i baffi e alla fine cosa ci ha dato???!!!! IL COCOMERO fresco ghiacciato! Ci ha accontentati tutti..... Ci salutiamo e tutti a letto per la tappa del giorno dopo.

06/08/2015 Colle del Capitano – Villa Lucci km 18

Oggi tappa molto breve di tutto riposo, facciamo colazione che dall'abbondanza sembra la cena della sera prima, saluti e partiamo per Monteleone di Spoleto dove rincontriamo gli amici che avevano cenato con noi, Onorio e Paola e con cui abbiamo camminato tutto il giorno. Anche loro sono due persone simpaticissime, di buona

compagnia. Facciamo qualche foto per il paese, ma non riusciamo a salutare tutti perchè Roberto ha un po' fretta, ci accompagnerà fino a Villa Lucci, poi continuerà per l'aeroporto, dove partirà per la Spagna. Riprendiamo il cammino in un mare di



chiacchiere, stuzzicando Onorio che ha uno zaino militare, secondo me di almeno 20 kg, dove dentro ha di ogni e gli chiedo per curiosità se all'interno ci sono anche le grucce per i vestiti, visto che è enorme. Arriviamo a Villa Lucci dove ci supera un trattore

con una biga, ma poi si ferma e ci chiede se siamo noi quelli che alloggeranno in paese, era il nostro albergatore. Allora ci dice di seguirlo che ci accompagna e arrivati al B&B ci accorgiamo che è un luogo molto rustico, ma sono di una cordialità immensa e le camere sono molto belle. Bucato, doccia e pisolo, poi ci troviamo giù in cucina dove facciamo 4 chiacchiere. Lui è un carabiniere in pensione, che si è messo a fare questo lavoro ed è appassionato di cavalli. Ci fa vedere le foto delle Rappresentazioni in costume tradizionale che si fanno a Leonessa. Per la cena siamo già d'accordo con altri pellegrini di trovarci a Leonessa che dista 5/6 km da dove siamo, quindi c'incamminiamo, leggeri senza zaini, tanto dopo cena sarebbe venuto a prenderci il nostro Carabiniere. A Leonessa incontriamo anche gli altri ragazzi della



sera prima e andiamo a mangiare dove sono già stato in maggio e non sbaglio: speso poco e mangiato bene, giretto per il paese e un saluto a tutti perché io il giorno dopo partivo presto e a malincuore lascio la

compagnia. Chiamato il carabiniere, ci viene a prendere subito. Arriva con due

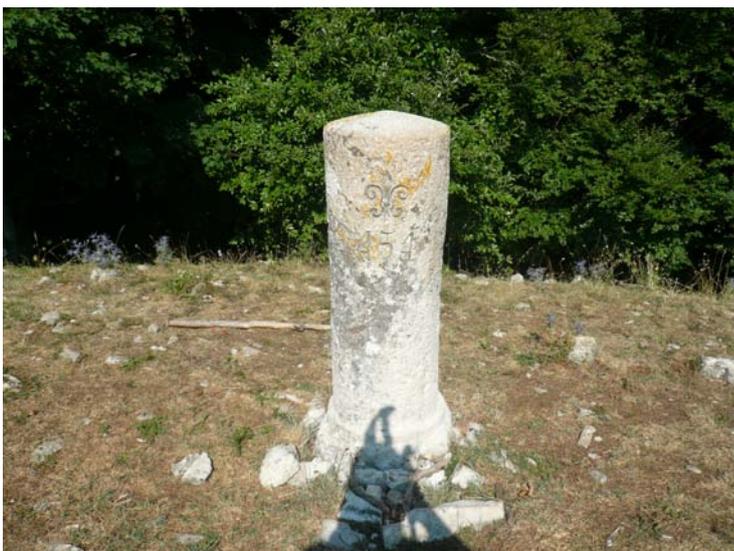
macchine per farci stare più comodi. Giunti a destinazione risaluto tutti di nuovo e via a riposare.

07/08/2015 Villa Lucci – Rieti km 44,5

Questa mattina sono solo e adesso vado allungando le tappe. Parto presto, sveglia alle 5,10 e partenza alle 5,40. E' ancora buio, ma ho tanta strada da fare e di buon passo, in un battibaleno sono a Leonessa, faccio scorta di acqua, che sapevo di trovare all'entrata del paese, mi prendo un cappuccino e riparto alla volta di Poggio Bustone. Questo tratto è il più montagnoso e duro di tutto il cammino e l'ho accorpato con quella successiva fino a Rieti, praticamente due tappe e mezzo. La tappa è bella, ma molto



faticosa, si tratta di scavalcare il Passo sul Terminillo. Dopo un bel tratto in falsopiano su asfalto, si prende una sterrata che in breve comincia a salire quasi sulla cima, si arriva ad un pascolo dove trovo mucche e cavalli liberi. Mi sembra di essere in Trentino con tutte quelle campane che hanno legate al collo, si sente solo lo scampanellare e nient'altro. Ci passo in mezzo e mi guardano come per dire: “ma chi



è quel matto che non sa cosa fare e viene quassù la mattina presto?” Continuando a guardare di là e di qua, naturalmente mi sbaglio, dentro di me dico: “non comincerò la storia dell'anno scorso che ho fatto molta strada in più, appena rimango solo mi distraigo e sbaglio?!” Ritorno sui miei passi (in salita), torno al cartello e leggo bene, infatti ho preso la direzione

opposta. Comincia la discesa ed è molto dura, molto ripida e con delle rocce

abbastanza grosse. Anche qui mi trovo fuori sentiero, ma osservo bene il GPS e vedo che anche in questa direzione dovrei sbucare più o meno nello stesso posto, quindi proseguo quasi correndo, fortunatamente le ginocchia non mi danno nessun problema. In questa tappa mi sono fermato parecchie volte, un po' per stanchezza e un po' per pulire gli scarponi, che con i pantaloni corti si riempivano di sassolini, foglie e legnetti. Arrivo a Poggio Bustone e visita a San Francesco, poi cerco un Bar per il solito ristoro, tre ghiaccioli, acqua e coca con ghiaccio, quindi telefonatina a casa e poi riparto. Prendo il sentiero di Francesco e in un attimo sono a San Liberato, dove trovo una panchina all'ombra e ne approfitto per fare uno spuntino e un sonnellino piccolo piccolo, infatti dopo poco arriva un gruppo di Scout, quindi lascio il posto e riparto per Cantalice: bellissima, ma

salire è una faticaccia terribile, una scalinata infinita, ma appena arrivato ho potuto ammirare un paesaggio da favola e per fortuna anche qui panchine molto comode. Mi riavvio, questa volta in direzione del convento della Foresta che, neanche a dirlo, è situato su una cima, quindi altra scalata. Bellissima costruzione e ci sono anche tanti turisti. Faccio un



giro e vedo il loro giardino che poi è un orto, tutto preciso, lineare, sembra fatto con uno strumento: è stupendo, quindi faccio alcune foto e le mando subito alla Carmen per confrontarlo con il nostro e prendo un cicchetto (lo sapevo). Ultimo tratto verso Rieti, la stanchezza comincia a farsi sentire, oggi ho fatto un sacco di su e di su e, per



finire in bellezza, sono arrivati dei nuvoloni neri che non promettevano niente di buono, quindi ho accelerato visto che ho solo discesa, ma qualche chilometro prima di arrivare, come avevo sospettato: acqua a secchiate, tuoni e fulmini. Copro lo zaino e la prendo tutta, con l'asfalto bollente e la pioggia sembra di fare la sauna, però sudato e accaldato com'ero mi ha solo gustato. Fortunatamente è

durata poco, ma questo è stato il mio battesimo, nei miei cammini non ho mai preso acqua, quindi ci voleva. Arrivo finalmente a Rieti e sono le quattro del pomeriggio, anche abbastanza presto, trovo l'alloggio e mi sistemo. Esco a cercare una pizzeria e mangiare un qualche..... gelato e poi a letto presto, sono cotto...

08/08/2015 Rieti – Rocca Sinibalda - Castel Di Tora km 36,50

Anche questa mattina parto presto, mi aspetta una tappa Tosta, ne unisco ancora due e quindi non devo dormire, poi a mezzogiorno devo essere a Posticciola dove ho appuntamento, già da mesi, con il mio amico Franco di Praticello (il mio paese di residenza), lui è il mio gommista ed è nativo di Posticciola e per le ferie ritorna sempre al paese natale. Ho pensato di minacciarlo dicendogli che avrei cambiato gommista se non si fosse fatto trovare e non mi avesse offerto il pranzo. Primo tratto:

Rocca Sinibalda, è stata durissima la salita per arrivare in paese per una vecchia strada che sale ripidissima fin sotto al castello, visitina e ghiaccioli poi via di corsa verso Posticciola. Mezzogiorno si avvicina e non voglio mancare all'appuntamento. Anche questa sembrava più facile, comunque è andata. Arrivo in paese da una lunga discesa ripidissima e ricevo una telefonata, era l'amico Franco, che mi



chiedeva dove fossi, gli spiego e lui mi dice che praticamente sono arrivato. Intravedo il paese, poi la piazzetta e sento i rintocchi delle campane: è mezzogiorno! Io sono puntualissimo e vedo anche Franco. Può essere anche un caso, ma mi sono distrutto per essere puntuale e come al solito ci sono riuscito: per me la puntualità è un dovere! Arrivato, saluto il mio amico che poi mi porta a casa sua per darmi una rinfrescata e lì mi cambio. Quella sera avrò più bucato da fare, ma è lo stesso, quindi andiamo subito in trattoria dove ci accomodiamo per un pranzetto meritato. Mi presenta suo fratello e Paolo, che è l'amico del cammino di Posticciola, che è anche suo cugino, il quale conosce molto bene anche Simone. Faccio anche la conoscenza della proprietaria della trattoria, Elena, che rimprovero di non avermi ospitato quando

avevo telefonato per prenotare. Devo dire che ho mangiato come un leone così si è fatta perdonare perfettamente, tutto squisito e abbondante. Qui il tempo passa e mi devo decidere a partire, mi aspettano ancora una decina di chilometri e, anche oggi, si stanno avvicinando dei nuvoloni neri poco rassicuranti. Un saluto a tutti e riparto in direzione Castel di Tora, ma prima mi dirigo sotto la diga per vedere il vecchio ponte Romano che hanno da poco sistemato e liberato dalle sterpaglie, una visione stupenda e penso a quante persone saranno passate su quel ponte che si trova lì da più di un migliaio di anni, piccolo piccolo, sotto a quella enorme diga. Risalgo dalla valle per tornare sulla strada ed attraversare la diga, un lago bellissimo e si intravedono anche dei piccoli paesini che si affacciano sulle acque, molto bello anche se è un lago artificiale. Prendo la vecchia strada comunale che costeggia il lago dalla

parte sinistra, ormai in disuso da molti anni, causa una frana che non è mai stata sistemata, infatti i rovi se la stanno mangiando, allora io mangio loro. Mi sono attardato a mangiare delle more, era tutto pieno, se avessi avuto una cesta avrei fatto scorta per un anno. Mentre cammino e mangio, non mi accorgo che le nuvole si ingrossano e mi sveglio solo quando un fulmine illumina tutto e subito dopo un



tuono rompe il silenzio. Decido di affrettarmi, ma ho tardato troppo, infatti faccio appena in tempo a tirare fuori la mantellina che comincia il diluvio. L'ho presa tutta fino all'agriturismo che distava ancora circa $\frac{3}{4}$ chilometri. Con una salita da quattro

per quattro, arrivo all'agriturismo bagnato come un pulcino, quindi lavo tutto, doccia e poi, niente da fare, sono 1 km fuori paese e allora cena e a letto presto. Devo dire che anche qui, all'agriturismo "la Posta", ho mangiato da Dio e speso poco, peccato che i proprietari siano troppo seri, sembrano quasi degli inglesi...



09/08/2015 Castel di Tora – Orvinio km 25

Oggi sono partito un po' più tardi del solito, non ho una tappa molto lunga da fare ma abbastanza impegnativa. Faccio colazione (che di solito non faccio) e parto per arrivare in paese, Castel di Tora, che il giorno prima non ho visto, dove faccio una visitina, un bellissimo paesino con vista sul lago da tutte le parti. Mentre cammino,



incrocio un signore che porta a passeggio due cani e mi saluta dicendomi di conoscere Simone (qui lo conoscono tutti) e mi chiede di poter fare una foto da mettere sul gruppo Facebook, acconsento e in un attimo sono in rete.... Finita la visita, scendo dal paese e oltrepasso il ponte sul

lago, poi mi dirigo verso il mio sentiero che parte subito con una ripida salita che sembra non finire mai, poi ad un tratto, quando sembrava cominciasse il piano, mi accorgo che era solo un miraggio, sempre più in alto. Quando guardi in alto e vedi che le montagne stanno per finire, dici: "dai ormai ci siamo", ma poi giri l'angolo e il sentiero ricomincia a salire, insomma una tortura. Qui faccio 3/4 soste poi, come mi era già successo l'anno scorso, passo una zona piena di tafani che mi entrano da tutte le parti. Il respiro si fa affannoso per la salita, faccio fatica a tenere la bocca chiusa,



tanto che qualche tafano riesce ad entrare e sto quasi male, vomito. Non ne potevo più, finalmente arrivato in cima, comincio a scendere e per fortuna spariscono anche i tafani. Ho mandato un messaggio ai miei amici che erano dietro di me di un paio di giorni, per avvertirli del disagio e quando anche loro si sono trovati ad

affrontare i tafani, Massimo mi manda una foto dove che lo ritrae con una borsa di retina che gli copre tutta la faccia, un'idea meravigliosa da tenere a mente per il

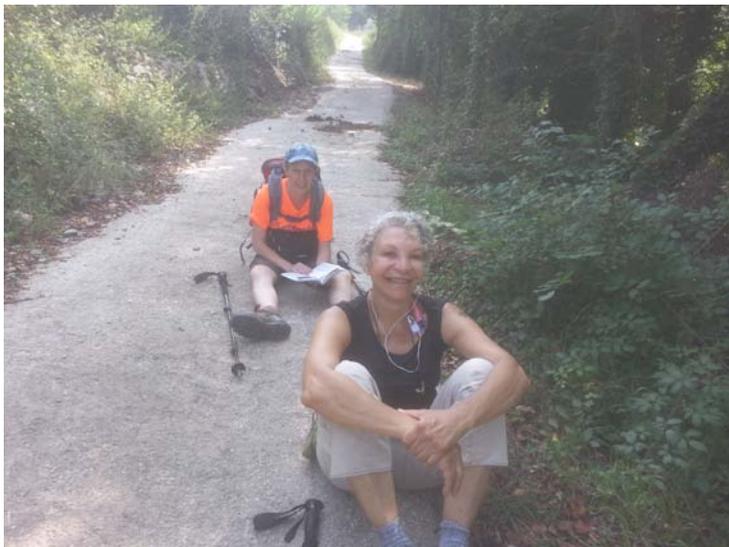
prossimo cammino, il mio avvertimento è servito a qualcosa! Riprendo a scendere e in lontananza intravedo qualcuno, un pellegrino come me, quindi allungo un po' il passo e lo raggiungo, anzi devo dire "la" raggiungo, era la Chiara di Milano, la ragazza di cui mi ha parlato Roberto prima di partire per la Spagna, che era a Rieti la stessa sera in cui c'ero anche io. Dentro di me ho pensato: "perbacco questa cammina come un fulmine!" Anche lei ha tenuto lo stesso passo per due giorni come me, con tappe allungate e non ci siamo incontrati. Ci presentiamo e decidiamo di proseguire insieme, quindi per oggi mi va bene, almeno posso fare quattro chiacchiere incamminandoci verso Pozzaglia Sabina, dove ci fermiamo in un bar, io mangio i soliti ghiaccioli e lei si beve un caffè. Timbro sulle credenziali e via, si riparte verso Orvinio, ma prima passiamo per Santa Maria del Piano, una bellissima chiesa diroccata che un tempo doveva essere stata grandiosa. Anche qui qualcuno ha pensato bene di toglierla alla vegetazione, ripulirla e di metterla almeno in sicurezza. Secondo me, guardando il cantiere per deformazione professionale, i lavori dureranno parecchi anni. Manca sempre la materia prima per queste cose: i soldi, poi se ne sperperano per cose inutili. Arriviamo ad Orvinio, un altro bellissimo paese e ci dirigiamo verso il mio B&B dove avevo prenotato. Suoniamo il campanello e viene ad aprirci Jolette, una donna brasiliana, conosciuta di fama su Facebook, anche lei sul cammino e ci dice che non c'è nessuno e che avrei dovuto prima telefonare. Provo, ma non c'è linea, quindi trovo un bar e il gestore, gentilissimo, chiama Maurizio, il gestore del B&B. Quando arriva, gentilissimo, mi dice di avere la camera solo per me, che avevo prenotato, ma non per Chiara e quindi ci propone di andare un po' più avanti, sempre sul percorso dove gestisce un'altra struttura con la moglie Simonetta (una forza della natura), tre chilometri in più che avremmo dovuto fare il giorno dopo. Accettiamo e lui si offre di accompagnarci, ma rifiutiamo categoricamente, non possiamo salire in macchina, ma gli lasciamo volentieri gli zaini. Arrivati all'altra struttura, una ex vecchia colonia di montagna del comune di Milano, ora di Maurizio e Simonetta, piena di gente:



c'erano degli scout e anche un gruppo di persone con dei cani da addestrare. Ci danno le camere, poi ci dicono di cambiarci velocemente e fare il bucato perchè ci avrebbero accompagnati di nuovo in paese per mangiare, per poi venirci a prendere e riportarci alla struttura, insomma gentilissimi al massimo, due persone speciali. Ceniamo in un piccolo ristorantino dove abbiamo mangiato benissimo, come al solito e speso non molto, sì in queste zone, rispetto alle nostre parti, si spende meno sia per i Bar che per i ristoranti. Ritornati alla struttura, chiediamo di avere la colazione presto, tipo alle sei meno un quarto, perchè fortunatamente anche a Chiara piace partire alla mattina prestissimo e naturalmente ci accontentano.

10/08/2015 Orvinio – Mandela km 20

Puntualissimi: alle sei meno un quarto la Simonetta è pronta con la colazione e che colazione! Sul tavolo ci sono delle torte che sembrano appena sfornate, ma abbiamo anche una sorpresa: il marito Maurizio si presenta con Jolette, la brasiliana, ci chiede quasi in ginocchio di portarla con noi perché è il terrore dei gestori degli alloggi, ora vi spiego il motivo. Parlava abbastanza bene l'italiano ma faticava a leggerlo e non conoscendo molte parole tipo: rudere, scollinamento, sterrata ecc.. si perdeva e e poi telefonava dove aveva prenotato e si faceva recuperare. Addirittura una volta



sono dovuti andare in montagna a cercarla perchè non riusciva a spiegare bene dove si trovasse. Poi dopo aver camminato insieme per qualche giorno ho capito perché si perdeva, si metteva le sue cuffiette con la sua musica mistica, cantava camminando e non vedeva i segni gialli del cammino che sono frequentissimi (quasi quasi ti tolgono il piacere della caccia al tesoro che abbiamo dovuto fare

l'anno scorso sul C2C.). Quindi facciamo colazione tutti e tre e poi ci incamminiamo verso Mandela. Devo dire che sono fortunato, camminerò in compagnia per altri tre giorni con Chiara, una maestra di scuola elementare di Milano e Jolette che lavora in

un centro di ascolto per disagiati in Brasile e saranno tre giorni tranquilli, dove scambieremo un sacco di chiacchiere. Jolette ci racconta che ha fatto quasi tremila chilometri nei suoi cammini e che non ha mai preso una goccia d'acqua perchè ha un ombrello celestiale che la protegge e devo dire che, per vari motivi, in questi tre giorni ho cominciato a crederci, perchè ci hanno seguito tuoni e fulmini, ma non siamo stati toccati da nemmeno un goccia, pioveva sempre quando eravamo appena arrivati.....

Dopo aver cominciato a camminare da un po', ci ha chiamato Simonetta per chiederci a che punto fossimo, perché si era dimenticata di darci un presente, un ricordo del cammino, un ciondolo da attaccare allo zaino. Ci dice che lo avrebbe lasciato al bar di Licenza cittadina sul nostro percorso per arrivare a Mandela. Arrivati a Licenza, ci troviamo anche il mercato, quindi andiamo al bar per ritirare in nostro ciondolo, ci facciamo: io i Bif e loro un caffè, poi un giretto per il mercato. Qui faccio compere: dentifricio, pile per il GPS e un sapone per il bucato. Riprendiamo il cammino per non arrivare tardi, acqua in vista: il meteo prevede pioggia verso le due del pomeriggio. Durante l'ultimo tratto mi telefona anche la Luisa per informarsi sul percorso, poi mi dice che quel giorno loro sarebbero arrivati a Castel di Tora e che erano ancora in compagnia di Onorio e la Paola. Alla sera si incontrano con quei simpaticoni che ho conosciuto a Colle del Capitano. Arriviamo abbastanza presto, circa all'una e mezza, passando indenni dal temporale, forse l'ombrello di Jolette funziona davvero. Mentre aspettiamo che ci diano le nostre camere, ci fermiamo nel solito bar: gelati per me e birre per le mie compagne di viaggio. Il gestore gentilissimo ci racconta di aver abitato al nord e precisamente nel modenese, ma è contento di essere tornato a Mandela, una vita molto meno stressante. A proposito, oggi la Brasiliana è molto contenta: è il primo giorno che non sbaglia strada (guidavamo io e Chiara) e sarà così



fino alla fine, per loro, perché termineranno il cammino insieme. Camere, docce, visita al Paesino piccolissimo, ma molto carino, cenetta in pizzeria poi a letto presto. Durante la notte mi sono svegliato tante volte, c'è stato un temporale di dimensioni

da catastrofe, tuoni e fulmini che facevano tremare la casa e acqua a secchiate, il pensiero non mi faceva prendere sonno.... Il giorno dopo avevamo 30 chilometri da percorrere e pioveva.....

11/08/2015 Mandela – Subiaco km 30



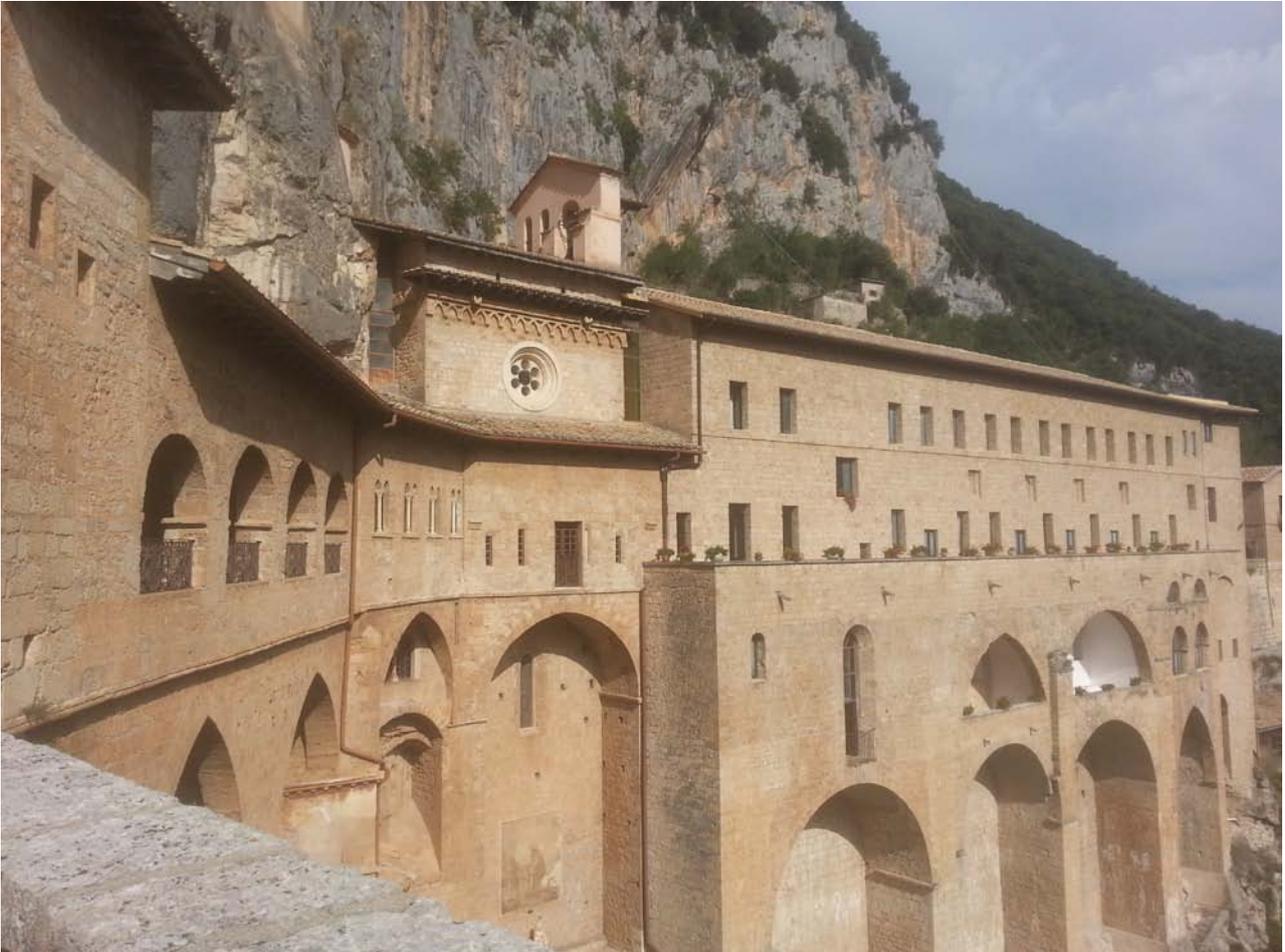
Mi sveglio per l'ennesima volta, piove e anche forte, è ora di alzarsi perchè abbiamo chiesto al barista di aprire prima per la colazione, lui ci ha risposto che avrebbe aperto alle 6,30, ci ha accontentati anticipando di mezz'ora. La porta del bar era di fianco nostro alberghetto, quindi con un balzo siamo entrati. Facciamo colazione tutti e tre poi, tirati fuori gli impermeabili, ci imbacucchiamo bene bene per partire e smette di piovere subito. Jolette, che fino a quel momento non aveva parlato, ha sorriso dicendo: "il mio ombrello non mi ha abbandonato", uno sguardo a Chiara e diciamo: "meno male, forse sarà

vero.....". Oggi siamo fortunati, il cielo è nero e ha provato tantissime volte a piovere, ma noi siamo privilegiati, abbiamo l'ombrello celestiale, quindi non abbiamo paura. Diciamo che è la tappa ideale per prendere la pioggia, perchè è tutta su asfalto quindi si rimedia, non si scivola e non ci si infanga, ma Chiara soffre perchè ama lo sterrato e la salita, e non l'asfalto. Oggi purtroppo è tutta su asfalto. Durante il tragitto, in questi giorni, ci siamo divertiti ad insegnare a Jolette l'italiano, tutte quelle parole che non conosceva e anche il modo di pronunciarle. E' stata fortunata perchè aveva una vera maestra, Chiara, che ha



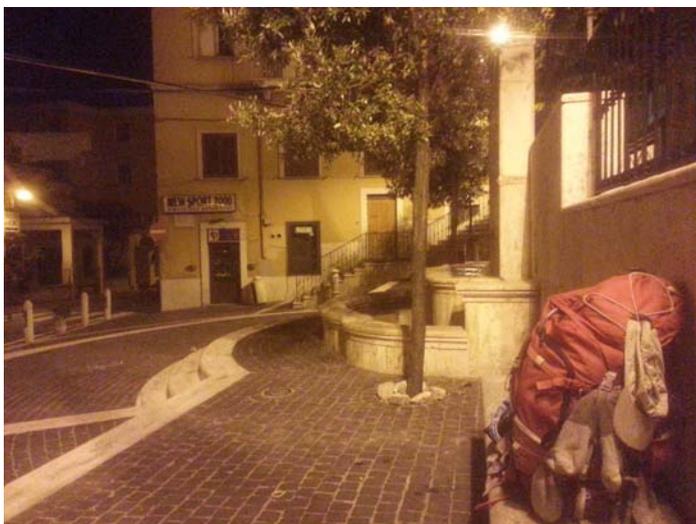
dovuto lavorare anche in ferie. Dopo aver passato una mattina di tranquillo cammino, arriviamo a Subiaco verso le due del pomeriggio, il tragitto è stato abbastanza lungo, ma con poche salite, solo piccoli tratti ma niente di che. Io ho già la prenotazione in centro, nell'hotel "Aniene", mentre le due signore si fermano appena prima del paese

dalle suore nel convento di san Francesco. Ci salutiamo per poi rivederci nel tardo pomeriggio per una visita alla cittadina. Solito bucato, doccia e fortunatamente c'è un bar proprio sotto alla camera, quindi prendo anche un ghiacciolo prima di salire. Ci troviamo verso le cinque e cominciamo a



visitare il paese: anche qui scale, scale, rampe per arrivare al castello dei Borgia, molto bello, dall'alto si vede tutto il paesaggio circostante, fino al Monastero di Santa Scolastica. Abbiamo visitato il Museo e poi giù per i vicoletti, dopo ci siamo diretti verso il mio albergo, dove avevamo prenotato la cena, ma quella sera c'era in programma un evento: Jolette compiva gli anni e aveva invitato anche alcune persone che l'hanno aiutata in questo cammino, la signora Rita di Castel di Tora e un signore che l'ha recuperata in montagna quando si era persa e non riusciva a spiegare dove si trovasse. Per venire a cena si sono dovuti fare un bel pezzo in macchina, ma hanno accettato volentieri l'invito. Una bella cenetta, tante parole, sembrava di mangiare con amici di sempre. Lungo questo cammino si incontrano persone speciali. Finita la cena, saluti e poi via a dormire. Ci diamo appuntamento alle 5,30 in piazza, meno male che ho trovato delle persone a cui non piace dormire.

12/08/2015 Subiaco - Guarcino km 37



Alle 5,15 sono già sulla piazza, ed è buio pesto, le mie compagne di viaggio non sono ancora arrivate, quindi mi piazzo su di una panchina e guardo i primi passanti che vanno al lavoro. Mi guardano in modo strano e sicuramente avranno pensato: “ma dove deve andare quello con lo zaino alle 5, non poteva dormire un po' di più?! Lui che poteva?!” Ma non è così, in questi giorni non resisto, non

dormo, ho una frenesia, devo camminare e devo vedere. Ed ecco che arrivano puntualissime le mie compagne di viaggio, quindi facciamo rifornimento di acqua alla fontana della piazza poi via. Questo è l'ultimo giorno che cammino con Chiara e Joliete, loro si fermeranno a Trevi nel Lazio, il prossimo punto tappa. Io proseguo fino a Guarcino, poco più avanti della metà della tappa successiva, sì, ricomincio a mangiarmi qualche tappa, voglio arrivare il 15 a Montecassino. Quella di oggi è una tappa molto bella dal punto di vista storico-naturalistico che porta al Monastero di Santa Scolastica, al Sacro Speco di San Benedetto e attraversa tutta la valle dell'Aniene. Anche qui c'è abbastanza asfalto e ciò non aiuta, ma il paesaggio che attraversiamo è bellissimo: tutto un saliscendi, più sali che scendi..... Un verde abbagliante e una umidità che non fa asciugare i vestiti attaccati allo zaino, che non si sono asciugati durante la notte, è stata la prima volta. Percorrendo il sentiero, incappiamo in alcuni lavori, dove l'operaio gentilissimo ci improvvisa una passerella per passare sopra ai mucchi di terra, per non farci sporcare gli scarponi. Continuiamo ed arriviamo in una radura dove stavano ammassando della legna e abbiamo visto una scena di altri tempi: la legna la



portavano sù dal bosco e dal fiume con dei muli, una colonna di 7/8 muli carichi di legna. Arrivati al piazzale, tiravano la corda e in un secondo il mulo veniva alleggerito del suo carico, poi di nuovo tutti in fila per un altro viaggio. Abbiamo anche deviato per vedere le cascate di Trevi, in mezzo ad una vegetazione verdissima, una meraviglia piccolina, sembrava di essere in un paesaggio da fiaba. Ripreso il cammino, verso l'una intravediamo Trevi nel Lazio, lo vediamo in lontananza e ci sembra di non arrivare mai. Arrivati al bivio, dove si intercetta anche il percorso della prossima tappa, decido di proseguire per Guarcino e di salutare qui le mie compagne di viaggio. E' diventato un po' tardi per salire fino a Trevi, devo fare ancora molti chilometri prima di riprendere il percorso. Mi accorgo di essere rimasto a corto d'acqua e faccio la colletta, le mie compagne di viaggio sono arrivate e io invece devo proseguire, quindi la loro acqua la prendo io. Ci salutiamo e mi incammino, mi dispiace, mi ero abituato bene in compagnia, ma bisogna proseguire. Questo tratto di cammino è molto bello, ci si trova un ambiente un po' selvaggio, più avanti incontro una bella cappelletta, la Madonna Della Portella, poi ancora una bellissima fontana in riva ad un fiume, dove l'acqua è ghiacciata. Trovo anche un arco romano antico che segnava un posto di confine, poi arrivo sull'asfalto per fare gli ultimi 5/6 chilometri per giungere a Guarcino, bel paesino dove ho prenotato dalle suore Agostiniane, naturalmente appena arrivo solita merenda a base di ghiaccioli, poi via in convento. Mi accolgono benissimo, mi danno la camera proprio in sagrestia e mi dicono che è



quella del parroco quando si ferma a dormire. Poi senza ma o sé, mi dice: "alle 18,00 c'è la Messa e alle 20,30 si mangia", quindi avendomi lasciato poca scelta mi affretto col bucato e a fare la doccia per partecipare alla funzione. Alle 17,45 ero già pronto a dalla sagrestia sentivo già pregare. Devo ammettere

che non sono tanto pratico di Messe, ho pensato di essere in ritardo e di aver capito

male l'orario, quindi mi affretto ad entrare in chiesa così mi faccio i Vesperi più la Messa (sicuramente non mi hanno fatto male...). Finita la Messa faccio un riposino, poi mi incammino verso il refettorio dove trovo una quindicina di persone: quattro uomini, il Parroco e per il resto donne, diciamo che il più giovane avrà avuto 85 anni, tranne il parroco che ne avrà avuti una settantina. Mi accomodo al tavolo ed essendo solo il Don mi invita a mangiare con loro, quindi mi aggrego volentieri e devo dire che ho passato un bella serata all'insegna dei racconti storici di lavoro e di guerra. Ho messo tutti i vecchietti in agitazione dopo che hanno confrontato il mio menù con il loro, tra l'altro uno di loro si è lamentato con le suore per la differenza di trattamento. Le religiose hanno prontamente replicato: "Questo ragazzo ha camminato tutto il giorno e deve camminare anche domani e tu sei vecchio e un po' malato, quindi anche troppo un brodino di verdure e tre polpettine". Devo riconoscere che aveva ragione il vecchietto, il suo brodino era molto trasparente e senza niente dentro e le polpettine erano minuscole, mentre io avevo una zuppiera, almeno $2/3$ hg di spaghetti con un sugo di pomodorini, una braciola tipo brontosauro e un piatto di patate al forno. Poi, per non farmi mancare niente, mi hanno dato anche il loro brodino e le polpettine, per finire anche la mela cotta che non ho mai voluto mangiare in vita mia, era buonissima. Dopo tante chiacchiere il Parroco mi ha fatto visitare tutto il convento e mi ha raccontato la sua storia. Poi, prima di ritirarmi, mi ha chiesto l'ora della colazione e ho risposto che sarei partito



prestissimo, quindi non sarebbe stata necessaria, ma niente da fare, mi chiama la suora e le chiede di alzarsi alle 5,30 per prepararmela, forse mi ha odiato.

13/08/2015 **Guarcino – Casamari km 37,5**

Sveglia prestissimo, vado in refettorio e mi trovo la suora che mi prepara la colazione, un sacco di roba, gentilissima, pago, mi scuso e saluto. Oggi ho tanti chilometri da fare. Primo paesino che trovo è Vico Laziale, molto caratteristico, pieno di viuzze in cui perdersi. Sono arrivato un po' presto e non c'è nessuno in giro, mi fermo in un bar, prendo un cappuccino e noto la barista è vecchia almeno come il paese e di poche parole, quindi riparto verso Collepardo. Alle 8,30 sono già arrivato, mi fermo e mangio i soliti ghiaccioli, stamattina ho cominciato un po' presto, ma poi se non ne trovo più almeno mi sono rinfrescato. Mi rimetto in cammino e trovo una bella discesa che mi fa venire qualche



dubbio, infatti dopo l'ho pagata, una di quelle salite tostissime, che non finiva mai, ma all'arrivo uno spettacolo..... La Basilica di Trisulti. Un complesso bellissimo, entro e visito bene il cortile e la Basilica, vale la pena perderci un po' di tempo e poi c'erano pochissime persone e ho potuto visitarla bene. M'incammino e per un bel pezzo di strada la Basilica era sempre lì, in bella vista, ovunque mi girassi la vedevo. Finita la discesa, arrivo in fondo valle e trovo un altro bar, quindi sosta anche lì, ma non mi fermo, prendo solo due ghiaccioli e riparto, li mangio in cammino. Poco più avanti



incontro un altro pellegrino, Paolo da Padova, che mi chiede che passo ho tenuto, perchè mi aveva visto lontanissimo e in poco tempo l'avevo raggiunto. Scambiamo qualche chiacchiera e facciamo qualche chilometro insieme, fino ad un altro bivio dove ci fermiamo, lui per una birra e io il solito. Lì incontriamo i primi arrivati di un altro gruppo di Padova molto numeroso, circa 40, che stavano arrivando piano piano

e anche loro erano diretti all'Abbazia di Casamari. Mi rimetto in cammino, perchè se fossimo arrivati insieme sarebbe stato senz'altro un caos totale. Saluto Paolo,

d'accordo di trovarci alla sera a cena, lui alloggia dalle suore vicino al mio convento. Ultima tirata e sono a Casamari, arrivo circa alle 14,30, cerco la mia camera ma la segreteria apre alle 15,00, quindi aspetto e faccio in tempo a visitare giardino, chiesa, cortili ecc. Il frate addetto arriva alle 17,00, che puntualità!! Mentre aspettavo, mi è venuto un dolore improvviso, fortissimo ad un piede, nei giorni precedenti non avevo avuto nessun avvertimento, il dolore è arrivato improvvisamente, ma tanto da non riuscire a camminare senza il bastone. Ho pensato: "ecco adesso sono fritto, qui non riesco a portare a termine l'impresa", allora decido che, se l'indomani mattina mi avesse fatto ancora male, sarei partito un'ora prima e avrei cercato di fare una sola tappa anziché due, sarei arrivato più tardi, ma almeno sarei arrivato. Dopo essermi sistemato, riincontro Paolo, che stava visitando l'Abbazia, facciamo un giro insieme, poi per cena ci mangiamo una pizza lì vicino, tanto c'era solo quella. Un gestore così scorbutico non l'avevo ancora trovato, siamo entrati e stava litigando con la moglie, ci serve come se fosse lui a farci un piacere e per completare, un altro cliente ordina antipasto, primo e secondo, aspetta un po' poi scocciato se ne va. Il gestore arriva con il cibo, non trova nessuno e si arrabbia ancora di più. Almeno abbiamo speso poco: pizza, coca, acqua e caffè € 7,50 meno di così..... Poi era anche quasi buona. Saluto Paolo e gli spiego che sarei partito presto per il dolore al piede, avrei pensato poi come fare e se fossi riuscito.



14/08/2015 Casamari –
Roccasecca km 36

Mi alzo prima delle 5 e il dolore è sempre lì presente, non è neanche calato, quindi parto piano piano che è ancora buio pesto. Allungo i

bastoncini e mi appoggio, fortunatamente il primo tratto è pianeggiante e mi ritrovo a



pensare cosa e come fare. Piano piano il dolore si attenua e poi sparisce completamente, allora nella speranza che non ritorni a farmi male aumento l'andatura e decido che avrei fatto ancora due tappe, visto che alle 9,30 ero già alla fine della prima, mi fermo ad Arpino in piazza, faccio la solita colazione e qui aumento la dose: tre ghiaccioli subito e uno dopo, sempre accompagnato da acqua, ghiaccio e coca cola. Paesino caratteristico, c'era anche la banda che suonava, chiamo la Carmen e cerco di spiegarle che era un pellegrino, lei non ha creduto. Devo spendere due parole anche con il parroco, ho fatto timbrare la mia credenziale. Sono stato accolto in un bar, mi hanno dato un bicchiere d'acqua e un rinfornito di



...a, perché non troverò ne lontano
...alcosa, qualche nocciolina e poco
...che sono bagnati fradici. Arrivo
...elli fotovoltaici, qui il sentiero è
...un uliveto dove la strada diventa
...faranno a venire a lavorare fino
...icottero?" Arrivo in fondo su una
...o, faccio un pezzo, poi trovo un
...osta, mi aspettano circa 7 km di
...zzi, non pellegrini ma escursionisti
...ata, li fermo e li interrogo, chiedo
...come me. Mi aggrego e faccio la
...altra, ho scoperto che preferisco
...to i ragazzi e giro per il mio B&B,
...mera. Il gestore mi dice che per
quella sera aspetta un altro pellegrino che si chiama Paolo, bene così avrò compagnia. Faccio il bucato, doccia, riposino, poi un temporale di 15 minuti si abbatte sulla zona e dentro di me dico: "Povero Paolo che acqua!" invece niente, mi dirà poi che non si era bagnato. Nel frattempo mi telefona Chiara e mi racconta che l'ombrello di Jolette si è rotto e hanno preso una lavata con la L maiuscola. Povera Jolette, il suo

ombrello!! Aspetto Paolo, poi ci avviamo a cena e qui incontriamo altri pellegrini simpaticissimi: lei di Mantova, lui di Verona, poi altri due, marito e moglie pugliesi, insomma una bella combriccola. Siamo all'ultima tappa, si comincia ad incontrare più gente e io e Paolo decidiamo di farla insieme, quindi a letto presto per ripartire presto.

15/08/2015 Roccasecca – Montecassino km 19 diventati 21

Ultimo giorno, anche questa mattina sveglia presto, anche se non ci sono molti chilometri da fare, ma abbiamo l'appuntamento con il bar per fare colazione alle 6. Entriamo e non ci possono fare il caffè, manca l'acqua, quindi prendiamo due tazze di latte caldo poi via in cammino. Appena partiti, ci raggiunge Tommaso (amico del cammino di Roccasecca) col motorino e dopo un giro ritorna e ci dice che abbiamo due pellegrini, i ragazzi di Mantova e Verona, almeno tre chilometri più avanti, ci saluta e va. Quella è stata una mattina calma, si è camminato tranquillamente, tra una chiacchiera e l'altra, guardando la strada che diventava più trafficata. Abbiamo dato un'occhiata al GPS e ci siamo accorti di essere fuori dal percorso da un bel pezzo, quindi diamo una controllata alla cartina, troviamo un'alternativa con una bella salita e rientriamo qualche chilometro più avanti sul nostro sentiero. Arriviamo ad un bar, facciamo sosta: birra e ghiaccioli per riprendere subito dopo. Piano piano arriviamo a Madonna delle Grazie, dove prendiamo il sentiero che arriva all'Abbazia, usato dai soldati polacchi dopo i bombardamenti Americani che hanno distrutto l'Abbazia, per arrivare a un sentiero impervio ma molto bello. Anche qui (sarà stata la voglia di arrivare) ci si aspettava di vederla in lontananza dietro ad ogni costone, ma ci sembrava di non la raggiungessimo mai, non è che ce l'hanno spostata? Ad un tratto, eccola in lontananza: era immensa, aumentiamo il passo e in



poco tempo arriviamo. Prima passiamo per il cimitero Polacco, poi eccola, ce l'abbiamo davanti, il cammino è finito. Siamo entrati, era bellissima, subito siamo andati a regolarizzare la credenziale e ritirare il nostro Testimonium, poi con altri pellegrini (quelli conosciuti la sera prima), abbiamo fatto una visita guidata all'interno, poi tutti insieme giù in stazione e via a casa. Sono le cinque del pomeriggio, arriverò a casa alle 4,30 del mattino.

Anche in questo cammino devo ringraziare prima Simone per questa esperienza che mi rimarrà nel cuore, poi tutti quelli che hanno camminato con me: Luisa, Massimo, Roberto, Onorio, Paola, Chiara, Jolette e Paolo. Poi ringrazio tutti quelli che ho incontrato nei paesini, persone magnifiche, innamorate del cammino e in modo particolare Simonetta e Maurizio, due persone stupende. Poi il mio amico Franco, che mi ha ospitato a pranzo a Posticciola (lo avevo minacciato), tutti gli amici di facebook che mi hanno sostenuto, i miei baristi di Praticello, Enzo e Mariagrazia, che informavano tutte le mattine i clienti dei miei spostamenti e poi più di tutti la



CARMEN, mia moglie che mi ha permesso anche questo.

Simone aspetto il prossimo !!!

