

# "IL CAMMINO DI SAN BENEDETTO"

DA NORCIA A SUBIACO

DAL 10 AL 19 LUGLIO 2013

DI LUISELLA E ROSELLA

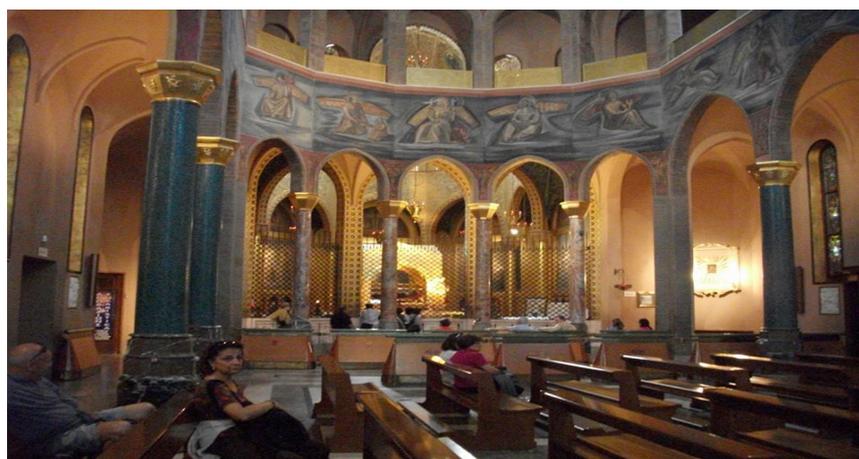
## Norcia / Cascia – 10 luglio 2013

Norcia è una bellissima cittadina di gusto medioevale attornata da alte mura e un cibo che rende ancor più piacevole il mangiare. Da gustare assolutamente i crostini con il tartufo nero, il prosciutto crudo dal gusto dolce e gradevolissimo e le minestre: una con la cicerchia e una con i ceci.



La tappa per giungere a Cascia, pur essendo la prima, non è stata sicuramente la più facile. Complicata è stata la ricerca della porta ascolana e il sentiero intrapreso da quello che presumiamo sia la porta ascolana ci ha portato, penso, completamente fuori da quello che era indicato nella guida.

Siamo partite alle 7,30 del mattino e per fortuna abbiamo seguito i segnali Cai che in qualche modo ci hanno portato nella direzione giusta ma lontano da quello che erano i luoghi che avremmo dovuto toccare. Solo verso le ore 13 siamo arrivate ad Avendita dove abbiamo potuto ristorarci e riprendere il cammino verso Cascia.



## Cascia / Monteleone di Spoleto – 11 luglio 2013

Dopo aver raggiunto Roccaporena e visitato i luoghi di Santa Rita abbiamo risalito la provinciale dove, imboccato il sentiero, la camminata è stata piacevole. Abbiamo incontrato un cucciolo di cane che ci ha seguito e una volta arrivate all'agriturismo Colle del Capitano riconsegnato al suo padrone. Raccomandiamo caldamente a tutti questo posto é bellissimo con cibi genuini tutti prodotti sul posto. La Signora Pierina che ringraziamo per la cortesia e l'ospitalità è veramente una grande cuoca. Ci ha preparato una cena veramente gustosa con prodotti fatti in casa, compreso pane e marmellate.



Alla tabaccheria del paese abbiamo conosciuto la persona che si interessa di far conoscere ai turisti le bellezze del luogo e così siamo riuscite a vedere la copia della biga romana che era stata ritrovata sotto l'aia del Colle del Capitano. Molto cordiale e desideroso di far conoscere la sua terra al punto che anche lui ha voluto mettere il suo timbro sulla nostra credenziale con la scritta "Il cammino di San Benedetto" disegnato dal figlio di 8 anni.



## Monteleone / Leonessa – 12 luglio 2013

Percorso facile ma la "strada della miniera" piuttosto snervante, sotto il sole e poca ombra.

## Leonessa / Poggio Bustone – 13 luglio 2013

E' stata una bellissima traversata sui monti. Dapprincipio un po' faticosa perché ripida ma dopo il panorama, i prati, gli alberi, i cavalli, i cippi e tutto il resto ci hanno fatto dimenticare la fatica. L'unica segnalazione che vogliamo fare e che pensiamo potrebbe essere utile ad altri pellegrini (noi abbiamo proseguito dritto e poi siamo dovute tornare indietro) sarebbe questa: (rif. Pag. 54 ultima riga) i segnali che indicano di girare a sinistra si trovano sul tronco di due piante sulla sinistra e se si tengono gli occhi bassi non si vedono, quindi guardarsi in giro ed in alto.



## **Poggio Bustone / Rieti – 14 luglio 2013**

Traversata facile e gradevole con vista sulla valle Santa. Una sosta a Cantalice merita.



Poi risalire un po' di scale fino ad arrivare in alto al castello e proseguire sulla strada principale avendo sempre sulla destra la valle Santa con vista sui laghi: Lungo e di Ripasottile.

Alloggiate presso le Suore Cabrini anche loro molto gentili e cordiali. Assolutamente ci tornerei.

Se si arriva a Rieti di domenica, scordatevi l'amatriciana in quanto tutte le trattorie sono chiuse.

## Rieti / Rocca Sinibalda – 15 luglio 2013



Anche questa una bella camminata. Giunti al fiume abbiamo deciso di guadarlo nel punto indicato nella guida e l'acqua ci arrivava alle ginocchia. L'agriturismo l'Isoletta era chiusa e noi eravamo senza acqua e quindi, assrtate, affrontare la ripida salita fino a Rocca Sinibalda. Per fortuna al centro del paese c'è una bella piazza con una bella fontana con acqua potabilissima anche se l'Asl ha messo un cartello con scritto "acqua non potabile".



### **Rocca Sinibalda / Castel di Tora – 16 luglio 2013**

Una tappa senza difficoltà con sempre davanti agli occhi il bellissimo lago del Turano. A Posticciola abbiamo preso un caffè e la signora ci ha detto che avrebbe aperto anche lei un bed & breakfast per i turisti.

La strada ad un certo punto è interrotta da una frana ma il passaggio è possibile senza difficoltà.

A Castel di Tora dopo una visita al forno del paese a comprare il cibo abbiamo conosciuto la Signora Rita (proprietaria del negozio di articoli sportivi proprio di fronte al forno) la cui gentilezza è stata sorprendente. Oltre ad offrirci lo spazio dove riposare e mangiare tranquillamente ci ha offerto un dolce e un dentifricio di cui avevamo bisogno. Grazie Signora Rita (tel. 328 9745678) è proprio vero che il mondo è pieno di brave persone.



### **Castel di Tora / Orvinio – 16 luglio 2013**

Un grazie di cuore alla Signora Simonetta e alla sua mamma che si è molto prodigata per la nostra comodità.

### **Orvinio / Mandela – 17 luglio 2013**

Tappa non difficile ma abbastanza faticosa, almeno fino a Licenza a causa della strada asfaltata.

A Mandela abbiamo pernottato presso la Signora Marzia Febin (tel. 3456936321) che ringraziamo per la squisita ospitalità.

### **Mandela / Subiaco – 18 e 19 luglio 2013**

Questa tappa l'abbiamo fatta in due giorni: Ci siamo fermate a Gerano, un bel paesino sempre abbarbicato sui monti e pernottato presso le Suore "Apostole della Sacra Famiglia" gentili e cordiali che ci hanno anche preparata una gradevole cena.

Fra gli aggiornamenti io riterrei utile aggiungere una scorciatoia per salire in paese. Infatti una volta arrivate dalle suore si può salire fino all'altezza del forno risparmiando un bel po' di strada.

A Subiaco abbiamo mangiato e pernottato al ristorante "Il Cantuccio" in via Fabio Filzi 38 (tel. 0774 83414), in posizione centrale e comoda per il prosieguo del cammino. Qui siamo state accolte e trattate con la solita gentilezza e la proprietaria sarebbe disposta ad essere inserita nella guida come bed & breakfast.



**Non possiamo non mandare un caro saluto ed un "in bocca al lupo" ad un amico incontrato sul cammino."FORZA STEFANO (INFINITI)".**

Il nostro cammino si è fermato qui. Contiamo di proseguirlo appena ci sarà possibile. Intanto siamo felici di aver conosciuto posti e persone bellissime; Mi piacerebbe che questo nostro racconto invogliasse molte altre persone ad eseguirlo. Credetemi ne vale la pena: dal punto di vista paesaggistico, umano, culturale e gastronomico.

E naturalmente non possiamo non dire un GRAZIE fortissimo a Simone Frignani. Grazie, grazie, senza la tua guida non avremmo potuto fare niente. Non avremmo neanche saputo dell'esistenza di questo cammino.

GRAZIE SIMONE

da Luisella e Rosella

