

# “Orme dal Cammino di San Benedetto”

## 2° ANNO TAPPE DA ORVINIO A NORCIA 14-22 AGOSTO 2013

**14/08/2013 Prima tappa: da Orvinio a Castel di Tora Km: 16.6 dislivello totale: salita 560m discesa 790m**

Dopo quattro giorni di riposo ad Orvinio, quasi superata la fastidiosa otite (che ha atterrato Marinella), grazie alle coccole di Simonetta e Maurizio e alle competenti cure mediche di Corrado, medico romano in vacanza con la compagna Silvia (anche in loro compagnia abbiamo passato ore divertenti e stimolanti), decidiamo di partire finalmente per il nostro cammino. Sveglia alle 5:30. Quando si cammina tante ore bisogna evitare le ore troppo calde. A colazione con noi nel B&B di Simonetta ad Orvinio ci sono anche 4 bergamaschi che fanno però il cammino in direzione opposta alla nostra, quella corretta. Alle 7 meno un quarto ci mettiamo in marcia. Un velo di aria umida copre la piana sotto Orvinio. Belli i ruderi di S. Maria in Piano alla luce dell'alba. Alle otto e un quarto raggiungiamo il paesino di Pozzaglia Sabina. Prima breve sosta, tempo per un caffè al bar. In giro solo vecchietti. Sono abbandonati questi paesini tra mare a Appennino. Continuiamo per un km su strada tranquilla, poi si piega a sinistra per camminare nel bosco. Saliamo così per più di 400 m nel bosco, poi si apre uno squarcio improvviso con veduta bellissima sui Monti Lucretili e i paesi sotto di noi. La marcia continua. Non incontriamo nessuno lungo tutto il percorso. Le tante mosche danno fastidio. Qualche volta dobbiamo fermarci per consultare la guida. Siamo ancora sulla strada giusta? La segnaletica qui non esiste. Solo ogni tanto il simbolo del cammino con la sua luce gialla ci conferma che ci troviamo sul Cammino di S. Benedetto. Ad un certo punto compare a 500 m sotto di noi l'azzurro specchio del Lago del Turano, nostro obiettivo. Attorno a noi tanti cavalli, che rimangono guardinghi e curiosi a distanza di sicurezza. Continua la nostra lenta discesa, il percorso assomiglia più ad un letto di fiume in secca che ad un vero sentiero. Verso le 13:30, dopo quasi 6 ore di cammino con circa 500 m di dislivello e 17 km arriviamo a Castel di Tora. Ci attendono due birrette sul lago. Dove si dorme questa notte? Siamo a ferragosto, posti per dormire assenti o lontani e cari? Fabio, il giovane e attento gestore del bar l'Angoletto proprio all'inizio del ponte sul lago, ci offre tutta la sua competente assistenza, chiama il sindaco del paese, dopo un quarto d'ora il sindaco stesso ci accoglie e ci affida le chiavi del teatro comunale, la notte dormiamo sulle assi del palco, un po' duro, ma tiriamo mattina al coperto. Nel pomeriggio bagno fresco ristoratore nelle acque del lago, poi visita al paesino e all'imponente castello, la sera buona cena, al bar L'Angoletto, preparata da Fabio, in bella posizione sul lago.



Santa Maria del Piano (Orvinio)



Dalla finestra del B&B Il Sorriso dei Monti Orvinio



Diga di Castel di Tora lago del Turano

**15/08/2013 Seconda tappa: da Castel di Tora a Rocca Sinibalda Km 14 Dislivello totale: salita 250 m discesa 280 m**

Questa mattina partenza da Castel di Tora, circumnavigazione del grandissimo lago artificiale del Turano, attraversata la diga, raggiungiamo Posticciola, altro bellissimo paesino inerpicato sull'Appennino. Ci accolgono la banda e i botti per la festa di Ferragosto. Poi ancora cammino e arrivo a Rocca Sinibalda, un temporale con i fiocchi scoppia quando siamo già al riparo. Godiamo di una magnifica vista dal terrazzino del bar centrale del paese sorseggiando una birra in compagnia di altri due pellegrini di un paese del milanese. Dormiamo e ceniamo nella locanda del Convento, dove la simpatica e brava Alessandra, ci offre una magnifica e ricca cena allietata dai suoi gorgheggi lirici che promettono una futura bravissima cantante lirica. Il cammino è stato breve e pianeggiante, ma le ossa scricchiolano, la notte scorsa, in mancanza di letti disponibili, abbiamo dormito sulle assi del palco del teatro di Castel di Tora, stasera non abbiamo bisogno di ninna nanna!

**16/8/2013 Terza tappa: da Rocca Sinibalda a Rieti Km 18.6 Dislivello totale: salita: 60 m discesa 220 m**

Tappa lunga e tranquilla lungo la bella valle del Turano, verde, ricca di acque e molto coltivata. La camminata ci entusiasma meno in quanto lungo e un po' noioso è il percorso su strada. Arriviamo a Rieti, bellissima cittadina dove ci accoglie Rita, spumeggiante proprietaria del B&B La Terrazza Fiorita, ci propone subito la visita alla Rieti sotterranea che si rivela interessante, il 90% dell'acqua che arriva nelle case dei romani da qui arriva! Al B&B incontriamo i primi pellegrini e unici del sud, marito e moglie provenienti da Barletta, grandi camminatori e frequentatori di maratone in giro per l'Italia. Prima di preparare la cena nella cucina del B&B Lutz fa alcuni esercizi ginnici lungo il fiume Velino, per mettere a posto gambe e schiena irrigiditi dopo il cammino, il tutto in centro città.

**17/8/2013 e 18/08/2013 Quarta tappa: da Rieti a Poggio Bustone e Giornata di riposo a Poggio Bustone Km 19.1 Dislivello totale: salita 620 m discesa 200 m**

Poggio Bustone si trova in provincia di Rieti in splendida posizione panoramica sopra la Piana Reatina. Dopo quattro tappe sul Cammino ci fermiamo qui per riprendere le forze che servono per l'impegnativa traversata per Leonessa, prevista per domani. Con 7 ore di cammino e quasi 700 m di dislivello e 20 km arriviamo qui partendo da Rieti. Tappa molto bella con stupende vedute, che ci ha fatto anche attraversare il paesino suggestivo di Cantalice, costruito tutto in verticale. Incrociamo altri pellegrini, due coniugi friulani, due studenti americani e quattro bergamaschi. Ci concediamo un po' di riposo, una breve salita al Sacro Speco di San Francesco. Ogni tanto ci vuole anche un po' di cultura. Poi pieno relax sotto gli alberi dell'ostello di Poggio Bustone, gestito dal simpatico Feliciano. Anche Feliciano ci colpisce per la voglia di chiacchierare, la curiosità nei confronti dei pellegrini, il mito per i tedeschi, il modo tutto suo di tenere al destino del percorso e del proprio paese. In cucina c'è la mamma, e il risultato è davvero eccellente e all'altezza della meritata nomea internazionale delle mamme italiane in cucina! Qui, a Poggio Bustone, è nato Lucio Battisti, lo testimoniano in modo discreto, piazza Giardini di Marzo, un busto in suo onore e foto varie nella sala del ristorante di Feliciano.





Prima dell'ultima salita a Poggio Bustone



Sacro Speco di San Francesco Poggio Bustone

**19/08/2013 Quinta tappa: da Poggio Bustone a Leonessa Km 15.2 Dislivello totale: salita 730 m discesa 610 m**

La bellezza della piazza di Leonessa è il premio per 8 ore di cammino ininterrotto. Noi percorriamo più dei chilometri e del dislivello dichiarato dalla guida perché, attenendoci scrupolosamente alla raccomandazione di Simone, spesso attanagliati dal dubbio, torniamo più e più volte sui nostri passi. Per ben due volte, infatti, sbagliamo in modo clamoroso, ad un certo momento ci accorgiamo che la città che vediamo dall'alto è nientemeno che Rieti, non ci resta che tornare al cippo di confine. In questo modo riusciamo a spendere più di un'ora alla ricerca di campo San Bartolomeo a 1400 m di

altitudine, e, solo l'intervento di nove modenesi, amici di Simone, che al momento giusto compaiono come angeli custodi a indicarci la corretta via per la discesa, ci salva da ulteriori giri a vuoto sui prati e nel bosco. Il percorso è comunque molto bello e si snoda tra prati, squarci bellissimi sul Poggio Bustone dall'alto e dal prato del cippo di confine verso Leonessa



Cippo di confine a 1440 m tra Poggio Bustone e Leonessa



Piazza di Leonessa

**20/08/2013 Sesta tappa da Leonessa a Monteleone di Spoleto Km 13.1 dislivello totale: salita 160 m discesa 200 m**

Prima della partenza ci godiamo una buona colazione nella bellissima piazza di Leonessa. Poi cammino semplice, e piano, bella camminata a fianco del torrente, aria fresca, belle vedute sui monti reatini. Passiamo il confine tra Lazio e Umbria, viene fatto di pensare ai tanti camminatori che in epoche passate hanno calpestato questi sentieri, hanno respirato quest'aria leggera... Monteleone è a mille metri, offre una bella vista sulla grande e verde valle sottostante, si sviluppa tutto lungo la via principale in fondo alla quale troneggia la



torre dell'orologio. Nella chiesa di San Francesco bellissimi affreschi ancora sufficientemente conservati. Davanti al bar/tabacchi "Il Leone dell'Appennino" ci viene incontro e ci saluta, Roberto, gestore del bar stesso e conoscitore appassionato del paese e delle sue ricchezze. La sera a cena ci racconta e ci illustra con passione e competenza la storia di Monteleone. Buon contatto per le ricche informazioni che offre e per pernottamento e cena.



Monteleone di Spoleto con Roberto davanti al suo bar tabacchi



Partenza nella nebbia da Monteleone di Spoleto

**21/8/2013 Settima tappa Monteleone di Spoleto Cascia Km 17.9 dislivello totale: salita 180 m discesa 460 m**

Percorso semplice e bello, facilitato anche dalla segnaletica del cammino di Santa Rita, boschi e verde accompagnano i pellegrini per tutto il percorso. Roccaporena, suggestiva per la posizione sia del paesino che del Sacro scoglio. Cascia ci disturba un po' per il preponderante ruolo che secondo noi esercita il mercato religioso, secondo il parere di Marinella, quasi da vendita delle indulgenze. Secondo il parere di entrambi, Cascia si potrebbe evitare. L'entrata al mega hotel delle Rose venendo da Roccaporena sembra l'entrata di un cementificio, la sistemazione è dignitosa, il personale gentile e disponibile.

**22/8/2013 ottava tappa da Cascia a Norcia Km 17.7 dislivello totale: salita 420 m discesa 480 m**

Percorso dolcemente movimentato, semplice, acqua, boschi, campi coltivati, ormai veterani e tranquilli ci avviamo alla agognata meta finale. Arrivati a Norcia ci dirigiamo subito nella piazza San Benedetto, le due belle chiese il palazzo dell'orologio, il monumento al Santo al centro della piazza. Tanta vita, tanta gente, la sera cena alla Cantina de Nursia, vecchia taverna popolare un po' caotica, dove si mangia bene. Sulla via del ritorno nella piazza San Benedetto illuminata dalla luna piena, assistiamo ad un concerto jazz molto divertito e divertente, i cinque suonatori per nulla seri si divertono e rimbalzarsi battute in musica. Poi l'ultima notte all'ostello Capisterium, si dorme bene con la soddisfazione di aver compiuto per intero il cammino.



L'arrivo a Norcia



Norcia jazzisti

15 settembre 2013

Marinella e Lutz