

Cammino di San Benedetto, Maggio 2015



4 Maggio 2015: Milano-Norcia Lorenzo accompagna me e Franco Sarcinelli con la sua Lexus. Sceglie di passare da Cesena e prendere la E52 Orte-Ravenna. Partiamo alle 9.30 e viaggiamo tranquilli con traffico scarso o nullo. Alle 13.30 ci fermiamo per un panino (tra banale e cattivo) a Santo Stefano (del diario), e alle 15 siamo a Norcia. Poiché ho esclamato vedendo i Sibillini – che Lorenzo non conosce – facciamo una puntata a Castelluccio, luogo sempre splendido, non prima di aver preso alloggio al Monastero delle suore benedettine (in realtà una specie di albergo camuffato). Al ritorno, visita a San Benedetto, ma non alla cripta, perché è il corso il canto



dei vesperi in suggestivo gregoriano da parte dei monaci tutti neri e barbuti. Nella splendida piazza davanti al Duomo incontriamo Hans. Bar, vino e stuzzichini, poi Lorenzo va in albergo a noi al Convento, per cena: tagliatelle, salsiccia, verdure, pera, vino, fin troppo. Infatti 48 €!



5 Maggio 2015: Norcia–Cascia – 20 km

Prima colazione comoda alle 7 con miele locale e biscottini, poi in marcia per la Piana di Santa Scolastica, con indicazioni della guida e del sentiero, perfette. Passiamo per piccoli borghi disabitati, con ottime fontane di acqua gelida. Sosta spuntino a Ocricchio, un borgo fantasma popolato solo da due cani. Scolliniamo a 1000 m circa e con una discesa un po' noiosa fino a Fogliano, piccolo borgo dove il ristorante "Il casale di Ginetto" ci rifocilla con Fanta. Sembra che il padrone abbia un cugino con un B&B a Monteleone di Spoleto, così il letto per domani sera è assicurato!

Si scende a scapicollo per un sentiero invaso dalle frasche e finalmente siamo nell'immenso parcheggio per pellegrini di Cascia, dal quale una serie di scale mobili si arrampica fin sotto al santuario, vicino al quale abbiamo il B&B Palazzo Sassatelli. Il proprietario della struttura è il maestro della banda locale! È un vecchio palazzo con tanto di parquet, io e Franco in una stanza, Hans da solo in un'altra. Dopo doccia e riposino, giretto per il paese, tutto in salita, e con miriadi di negozi di salami e di ricordini. Il santuario è orrendo, in stile anni '30, con affreschi finti. C'è in giro un pullman di polacchi, e Franco ed io ne incontriamo una coppia che in una brutta chiesa si inginocchia, fa il segno della croce e fotografa davanti a *tutte* le statue che incontrano. Cena a "Il gattino" con crostini di tartufo, zuppa di farro e legumi, verdure e vino. A letto alle 10.





6 Maggio 2015: Cascia-Monteleone di Spoleto – km 22

Alla mattina passiamo in mezzo al mercato dove ci facciamo abbindolare per mele e arance. Continuiamo per una panetteria, ma poi il maestro/direttore della banda/affittacamere ci indirizza verso il magnifico sentiero di Santa Rita, a mezza costa, in piano, su una valle verdissima. Il povero Hans manifesta problemi di vertigini in un posto per noi banalissimo, quindi ci lascia per prendere la strada delle macchine, e ci raggiungerà in seguito. La valle è stretta e affascinante, e dopo un ultimo pezzo sull'asfalto (sentiero franato!) arriviamo a Roccaporena, il paese natale di S. Rita, con tutto ciò che ne segue. È tutto molto "finto" e rifatto per i turisti, ma nella piccola chiesa di San Montano c'è un bell'affresco antico nel catino dell'abside. Sosta al bar per bevande, poi su verso Capanne su strada asfaltata e poi nel bosco, con viste magnifiche sul territorio. Sosta per pranzo vicino a boscaioli al lavoro. A Celle del Capitano ci raggiungono due camminatori romani che staranno con noi a Monteleone. Chi ci ospita è il gestore del bar del paese, gentile e intraprendente. Ci assegna una bella vecchia



casetta con tutti i confort, 2 camere da letto e acqua calda fornita dal fuoco di legna prontamente acceso nel camino dal padrone. Visitiamo la chiesa di San Francesco, che è incredibilmente sporca e polverosa, con due signori che la puliscono alacremente. Vediamo anche la copia della magnifica biga etrusca trovata qui all'inizio del '900 e ora al Metropolitan, che ha vinto una causa per non restituirla. L'intraprendente proprietario del bar ci organizza anche una semplice cena (non ci sono altri posti in paese) con spaghetti, insalata, formaggio e un ottimo pane casalingo. Andando via, ci raccomanda un amico che ha un B&B a Monteleone Sabino <vicino> alla tappa di Castel di Tora





7 Maggio: Monteleone di Spoleto-Leonessa – km 15

È una giornata splendida: sole e cielo blu. Grandi saluti con Roberto e spesa in un negozio medievale, poi si traversa la città, si passa sotto le rovine del Convento di Santa Caterina, e infine si scende fra un tripudio di alberi fioriti verso Ruscio. Lì veniamo festeggiati da un signore della Pro Loco dove ci illustra con fierezza il restauro dell'asilo che loro hanno adattato a ostello per i pellegrini! Riprendiamo la strada in un bel fondovalle di prati con cavalli. Dopo un'oretta siamo a Villa Pulcini e ci fermiamo a pranzare circondati da gatti. Intanto, ammiriamo il monumento ai caduti del paese, dove tutti si chiamano o Pulcini o Fagiani, ed è ancora così, ci conferma un simpatico signore locale che ci magnifica il posto... Monti attorno con tracce di neve, ancora molti alberi fioriti.

E finalmente, verso l'una, siamo a Leonessa, e alloggiamo nel bell'affittacamere Rauco [piccola discussione con Hans che pressa con domande eccessive "che tipo di tè c'è nella macchinetta"? Lo mando a quel paese]. Dormitina e poi visita alla cittadina. Alcune belle chiese "quadrate" con bei portali. Santuario di un San



Giuseppe da Leonessa, salvato dagli angeli mentre i turchi lo stavano arrostando. Bella piazza a forma di trapezio, molto scenografica. Invece ogni tentativo di vedere la Chiesa di san Francesco viene frustrato perché è sempre chiusa.



Cena da "Alesse", suggerito dal padrone di casa: tagliatelle coi funghi, insalata, formaggio e fragole. Vino così così. Ci ritiriamo alle 21.30, dopo aver visitato un panificio che lavora di notte...



8 Maggio 2015: Leonessa-Poggio Bustone – km 22 (misura del contapassi di Hans)

Alle 7.15 siamo in giro per il paese, diretti al bar principale della piazza, dove già fervono le attività. In piazza stanno montando il mercato, così la spesa è fatta in un attimo. C'è uno splendido cielo blu che ci accompagna, anche se la prima ora è su asfalto – nessuna macchina – in un fondovalle stretto. Poi lasciamo la strada per salire a destra in uno splendido bosco fitto di faggi, buio e fresco, per un'ora e mezza circa. Iniziano poi le radure, una più bella dell'altra, con prati dolci, disseminati di viole, orchidee, tarassaci, genziane. Si continua a salire in un'alternanza di bosco e di prati, fino a una radura così bella che decidiamo di fermarci a mangiare.



Perdiamo molto tempo in quella magnifica radura, ci svestiamo e prendiamo il sole come



turisti della domenica... Poi riprendiamo nel bosco fitto di faggi e prediamo la strada. Facciamo giri un po' di qui, un po' di là – il bosco fitto è uno dei luoghi peggiori nei quali perdersi, ma dopo un po', fortunatamente, troviamo uno dei cippi superstiti che segnavano il confine fra lo Stato della Chiesa e il Regno delle due Sicilie: da una parte ci sono scolpite le chiavi di San Pietro, dall'altra il giglio dei Borboni, accompagnate dalla data "1847", evidentemente l'anno dell'accordo di confine.

La discesa, anche se sempre in splendido bosco di faggi e radure, è faticosa per tracce di cavalli che hanno devastato il terreno, poi è ripida con sassi che si muovono. Qui Franco scivola e si fa male. Finalmente, verso le 2, siamo in vista di Poggio Bustone, città natale di Lucio Battisti!, dove appare per primo il convento francescano. Il paese è tutto a scale su e giù, ma nel



Poggio Bustone dall'alto

complesso niente di che. Cena nel ristorante del padrone dell'ostello (tagliatelle funghi e asparagi, verdure/formaggi/uova, dolci secchi, vino buono), dove incontriamo una compagnia di pellegrini austriaci con guida italoфона. Ci resterà impressa questa gita per i paesaggi spettacolari, e per la singolare figura di Emiliano, ipercinetico cuoco/barista/ostelliere/consigliere, che ci indirizza alle suore di Rieti, prenotando per noi...



9 Maggio 2015: Poggio Bustone-Rieti – Km 20

Prima colazione luculliana, gremita di dolci e dolcetti forniti dal bravo Emiliano. Ci muoviamo con calma lungo un sentiero a mezza costa di grande bellezza: sotto di noi tutta la piana di Rieti, la



Valle Santa, e, guardando indietro, Poggio Bustone, che da lontano è meglio che da vicino. Un po' più in basso entriamo in un bosco, fra robinie, ginestre e sambuchi che ci riempiono di profumi. Dopo un paio d'ore

siamo a Cantalice, un paese in estrema salita, aggrappato su una rupe, dove sostiamo per cappuccino (Hans) e caffè (Franco). Solo dopo scopriremo che il percorso riprende dalla cima del paese, che raggiungiamo con mille e mille scalini, percorsi assieme all'intrepido gruppo di austriaci.

Usciamo da Cantalice per una strada secondaria a saliscendi, che in un'ora e mezza ci porta al Convento "La Foresta", un luogo di grande serenità, con un orto/giardino curatissimo. Noi possiamo visitare solo la chiesa – sempre aperta – perché il convento chiude a mezzogiorno. La chiesa è buia, ma molto suggestiva, con brandelli di affreschi tre-quattrocenteschi. Approfittiamo della pace del luogo per goderci lo



Cantalice



La foresta

spuntino di mezzogiorno, e solo dopo riprendiamo a camminare, con un po' di caldo. Un'oretta dopo siamo alla periferia di Rieti, in realtà a una certa distanza dal centro, quartiere Quattrocasse, dove c'è il Convento-Casa di spiritualità Madre Cabrini. Il posto sembra un albergo, con un grande giardino molto curato. Franco ed io ne approfittiamo per fare un gran bucato,

che però sorvegliamo perché minaccia pioggia... La brava suor Etorina ci serve minestrone, uova fritte, mozzarella, verdure e frutta – con un vino che lascia a desiderare – e ci racconta molte storie sul suo ordine e su sé stessa, per molti anni missionaria in Africa, e spericolata autista di fuoristrada... Tra l'altro ci parla con passione della fondatrice dell'ordine, Santa Francesca Saverio (!?) Cabrini, e mi fa promettere di andare a visitare la sua casa natale a Codogno...



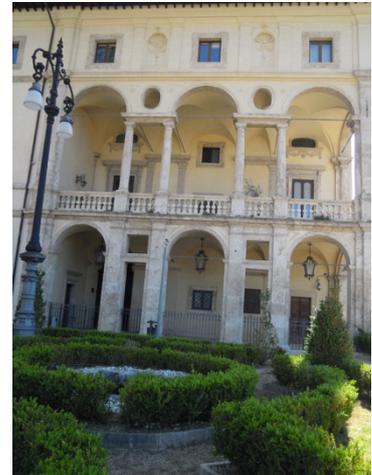
9 Maggio 2015: Rieti-Rocca Sinibalda – km 32

La giornata comincia bene: altri racconti della faconda suor Etorina durante la prima colazione, definita “francescana”. Ci muoviamo verso le 8.30 in una triste periferia verso Rieti. Immane cappuccino, poi visita in centro, al Duomo (niente di che, ma un piccolo affresco carino e una cripta del XII ben conservata) e alla Loggia del Vignola .

Traversiamo tutta la città, e davanti alle terme, dove facciamo rifornimento di acqua, scambiamo parole con una donna con mamma parkinsoniana, poi ci infiliamo per la Salaria, dove c'è un percorso laterale per pedoni. Al momento di lasciarla perdiamo un po' la strada, ma poi troviamo delle indicazioni per la via Francigena Francescana, e li seguiamo. Il risultato è che, invece di imboccare la valle del Turano, che dovrebbe portarci fin sotto a Rocca Sinibalda, proseguiamo lungo la Salaria, imboccando una valle parallela.

Finiamo in una pista per automobili, rumorosissima, dove chiediamo informazioni alla barista (e beviamo qualcosa) [“Rocca Sinibalda? Ma se è in culo al mondo!”]

Molte richieste di informazione dopo, ci ritroviamo sulla Provinciale 34, diretti a Belmonte. È un errore che paghiamo con 10 km in più, ma in uno stupendo paesaggio agreste: boschi, robinie in fiore, case sparse. Moltissime orchidee stupende. Nei pressi di Belmonte la salita finisce, e



prendiamo una strada a mezza costa che ci porta al tanto sospirato cartello “Rocca Sinibalda km 4”. Il paese appare dopo un po', magicamente appeso in cima a una rupe, con il castello appollaiato sopra. C'è ancora un po' di strada, e fa caldo.

Entriamo in paese accolti da un quartetto veramente fantastico: sotto un viale alberato con un tavolo apposito giocano a scala 40 *in mezzo alla strada*. L'Hotel locanda del Convento, che abbiamo prenotato, è dall'altra parte del paese in posizione favolosa, (dalla finestra della camera si vede l'infinito, come nella foto)

ma riceviamo un'accoglienza tiepida e “lenta” (sono le 17.30, e sogniamo una doccia, dopo una tappa così lunga), seguita da una doccia fredda. Due fratelli romani ciccioni con “schiavo” magrebino ci comunicano che (l'unico) ristorante del paese è chiuso, dunque è

giocoforza mangiare in albergo (vasti antipasti con formaggio, pasta con gli asparagi, fragole). Nel frattempo mi accorgo di aver lasciato a Rieti la carta d'identità, allora telefoniamo a suor Etorina, che non risponde.



Lascio un messaggio, offrendo 20€ a chiunque... Ma poi richiama la suora, e dice che verrà lei... Un giro al buio con Franco per questo paese magico conclude la serata.



11 Maggio 2015: Rocca Sinibalda-Castel di Tora – km 18

Alle 7.30 arriva suor Ettorina con la carta d'identità e rifiuta ogni forma di ricompensa (farò poi una donazione all'Ordine...). Il tempo è splendido, come sempre, dunque faccio un giro per il paese per fare qualche foto, in particolare alla magnifica villa-fortezza di Baldassarre Peruzzi. Prima colazione "all'italiana" e partenza comoda, la tappa di oggi è semplice e non lunga: è tutta in mezzo al verde. Un pochino di salita, seguita da una discesa un po' impiccata, e siamo a Posticciola, solito borgo dall'aria abbandonata, che però ospita un museo diffuso: strumenti contadini sono esposti



dovunque, qua e là per il paese. Il panorama da Posticciola è stupendo, con il Lago del Turano, e mille piccoli borghi ovunque.

Seguiamo una freccia per un "ponte romano", ma dopo un po' abbandoniamo il tentativo per tornare sulla strada principale, verso la diga del Turano. Il passaggio sopra la diga è reso complesso dal fatto che Hans in queste situazioni soffre di vertigini, e dunque lo devo accudire. Arrivati in fondo alla diga, camminiamo lungo il lago con sole e gran caldo, fino a Castel di Tora, bel borgo tutto

in salita. Siamo un po' in anticipo all'appuntamento con Sergio, il proprietario del B&B Santa Vittoria a Monteleone Sabino, al quale siamo stati indirizzati dal gentile ospite di Monteleone di Spoleto. Arriva Sergio con un van un po' vecchiotto, e ci porta a destinazione (è abbastanza lontana, separata da una montagna di curve). Dopo la doccia rituale, il

proprietario ci scarrozza per la Sabina, facendoci fare di gran lunga troppi chilometri... ci porta all'Abazia di Farfa e alla meravigliosa chiesa



romanica di S. Vittoria, con annessi scavi romani, anfiteatro e catacombe. Franco, immerso nella storia, tuba con la guida Martina, materializzatasi come per incanto. Ma le sorprese della giornata non sono finite: il proprietario del B&B ci ha combinato

una cena nell'agriturismo "La casa di campagna" gestito dalla sensuale Laura. Si mangia molto e benissimo: bruschette varie, tagliatelle alle melanzane, frittata con erba cipollina, frittata con patate... Hans intasca, ma alla fine della cena, Laura arriva con paninazzi contenenti gli avanzi della frittata! Passeggiamo a lungo per Monteleone per digerire...



12 Maggio 2015: Monteleone Sabino-Orvinio – km 20

Colazione all'italiana dal nostro Sergio, che è fiero di aver vinto ieri sera una partita di calcetto. Ci carica di nuovo sul suo van, e via verso Castel di Tora, dove ci abbuoniamo 100 metri del ponte che attraversa il lago, e iniziamo subito a salire dietro alla chiesetta di S. Rocco, su una salita ripidissima, con viste sempre più ampie sul lago del Turano e sui paesetti circostanti. Più su ci sono praterie e boschetti, fra i quali si aggirano vari bovini, compreso un toro non amichevole. Poco dopo incontriamo un signore vestito di rosso(!), unico incontro della giornata, e siamo al culmine della salita, a 1200 m circa: una divina radura di prato in mezzo a un bosco, dove decidiamo di far sosta pranzo (11.40), poi riprendiamo. Discesa noiosissima in un bosco artificiale di pini fino alla



strada asfaltata. È la una e mezzo e capitiemo a Pozzaglia Sabina, dove le Suore della carità ci tirano dentro alla loro Casa per metterci il timbro. Hans chiede un tè, generando un certo trambusto, ma loro ci danno un sacco di immaginette, ci raccontano dettagli divertenti della loro vita quotidiana – sono dedite all'assistenza, e si dicono molto dispiaciute che non stiamo lì da loro a dormire... Riprendiamo per gli ultimi 6 km, prima nel bosco, poi fra prati a pascolo, fino alla suggestiva abazia di S. Maria

del Piano, in pessime condizioni e parzialmente ingabbiata per restauri.

Da lì, in parte su strada antica, si sale, alla fine anche molto ripidamente, verso Orvinio.

Alloggiamo da Simonetta al "Sorriso dei Monti", e Franco ed io ci facciamo abbindolare da una guidata al paese, dove non c'è nulla di interessante, salvo un prete nigeriano grassissimo, che sconcerta Hans, dopo che l'ha visto alle prese con il pubblico: una decina di vecchiette del posto. Spesa e cena banalotta (maltagliati pomodorini e aglio, asparagi e dolcetti secchi; vino così così).





13 Maggio 2015: Orvinio-Mandela – km 27

La giornata comincia presto nel B&B Il sorriso dei monti, perché altri tre ospiti fiorentini hanno chiesto di far colazione alle 7. L'efficiente Simonetta inizia subito a correre, e in un attimo la tavola trabocca di cibo, fra cui troneggia il magnifico prosciutto "biologico" fatto in casa dal suo papà, che divoro. Un saltino al forno per comprare la focaccia per mezzogiorno (ancora calda!), e si comincia a salire, in modo regolare, verso lo scollinamento a circa 1100 m, con frequenti cancelli da aprire e chiudere. La direzione è sempre ben segnata, e questo ci aiuta molto. In cima troviamo i fiorentini che poltriscono (hanno fatto due tappe in una!), poi iniziamo a scendere con splendide viste dei soliti paesini arroccati. Incontriamo una gita scolastica in visita al parco dei Monti Lucretili, e lì vicino consumiamo il pranzo (focaccia, ricotta, olive e nespole). Riprende la discesa fino a Licenza (bar: limonata), paese pieno di bimbi che corrono.



Siamo a metà della tappa, fa caldo, e subito dopo il paese si riprende a salire in modo irregolare, su sentieri scomodi e sconnessi: una vera coltellata... Lungo traverso in alto con belle viste, e finalmente si vede Mandela. C'è un prato dove apparentemente Giovanni Paolo II ha detto messa, con cartelli e tutto. Arrivati in paese, la sorpresa è che il B&B dove abbiamo prenotato –

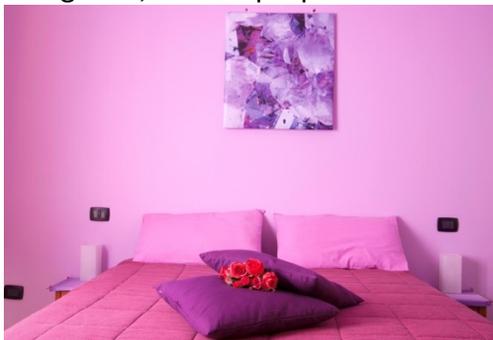
che si chiama *Febinn* – è dall'altra parte del paese, in basso. Il luogo è gradevole, molto accogliente, e



con le camere ognuna con un colore particolare "a tema" di minerali, fotografati sulla porta. La proprietaria, la gentile Marzia, ci "ospita" per una lavatrice, poi ci indirizza ad una pizzeria, Il Battaglione, che sta proprio ... in cima al paese. Che fatica! Nella sala un letto di ferro malandato e una bicicletta, che vengono sgombrati velocemente quando entriamo. Ottima pizza, mentre sopra di noi si svolge la partita Juve-Real Madrid. Tappa lunga e faticosa



Nella sala un letto di ferro malandato e una bicicletta, che vengono sgombrati velocemente quando entriamo. Ottima pizza, mentre sopra di noi si svolge la partita Juve-Real Madrid. Tappa lunga e faticosa





14 Maggio 2015: Mandela-Subiaco – km 30

Colazione all'italiana, ma superdecorata, nel bel B&B Febinn. Marzia ci indica una scorciatoia che ci porta, dopo lo scavalco dell'Aniene, nella valle del Giovenzano. Noiosi chilometri sull'asfalto tutto dritto o quasi, fino a Sambuci, dove Hans si ferma per un cappuccino ed altro. Con Franco proseguiamo su questo fondovalle, con splendide viste di borghi aggrappati in alto a ogni passo, fino a Gerano. Il primo incontro in paese è con la panettiera Anna, che con nostra grande meraviglia dopo averci dato focaccia e ciabatta chiede solo una preghiera... Gerano è in festa: c'è



Linea verde che riprende, e gli abitanti del borgo rifanno l'infiorata (che in realtà si è svolta un mese fa), con tanto di Roversi che dirige, direttore di applausi, e Ape con finti contadini festanti che arrivano al momento buono. Intanto Hans ci raggiunge, giusto al momento del pranzo, poi riprendiamo con salita micidiale seguita da discesa interminabile. Si continua su un lungo fondovalle, e

dopo ore siamo finalmente a Subiaco, dove entriamo su un bel ponte del 1300 e per prima cosa vediamo una gelateria, della quale approfittiamo immediatamente. Il paese è fra bruttino e massacrato, con un sacco di case moderne, e noi prendiamo alloggio in una di queste, il triste albergo "Aniene", che ci dà anche da mangiare, proprio in centro paese (strangolapreti ai funghi e scamorza ai ferri con verdure). Breve passeggiata nel centro storico, tutto in salita, che sembra l'unica zona un po' interessante. A letto presto: la tappa di oggi ci ha distrutto!



15 Maggio 2015: Subiaco-Trevi nel Lazio – km 27

Prima colazione nel triste bar dell'Hotel Aniene. Oggi Franco ci lascia e torna a casa, dunque abbiamo ancora poco spazio per un po' di sfotto'... Poi Hans ed io andiamo su per i monasteri: prima Santa Scolastica, con una visita guidata da un simpatico e gentile ragazzo: chiostri magnifici, di età diverse, con brandelli di affreschi antichi; poi il Sacro Speco di San Benedetto, luogo silenzioso e pieno di fascino, tappezzato di affreschi





antichi in ogni centimetro: larga parte del Monastero è scavata nella roccia. Molti pregano, noi ci sediamo qua e là a meditare. Ammiriamo l'unico ritratto contemporaneo di S. Francesco.

Pagheremo care le aggiunte di salite e strada per visitare i monasteri, ma l'atmosfera del Sacro Speco è imperdibile. Salutiamo commossi Franco, che continua la visita, e imbocchiamo la valle

dell'Aniene, una bella valle alpina con boschi e acque limpide. C'è un piccolo incidente iniziale:

Hans ha paura di un sentiero che taglia, e ciò aggiunge altri chilometri. La valle è bella, ma monotona, e va avanti per tre ore circa con

cascatelle e svolte varie. Superiamo – senza vederle – le cascate di Trevi, poi decidiamo di

seguire la strada delle biciclette, che sale gradualmente verso Trevi.

Quando manca poco, veniamo abordati dalla grassa ed espansiva

Paola, che a bordo della sua Y10 ci invita per cena nel suo ristorante

“Al grottino di Fabiola”, e promette di venirci a prendere più tardi e

riportarci dopo cena. Siamo prenotati nella casa delle Suore Oblate, e

scopriamo che è situata due chilometri *dopo* il paese. Per fortuna la

strada è in discesa, ma quando arriviamo là sembra un edificio

abbandonato. Telefoniamo, e quando la gentile signora incaricata

arriva e ce la apre, scopriamo che è dotata di ogni confort, soprattutto di letti comodi e doccia

calda. Paola viene a prenderci e ci porta al ristorante: pasta fatta in casa con asparagi, e un

tripudio di verdure prima e dopo, seguite da fragole locali... [papà ha un negozio di frutta e

verdura lì accanto]. Si rifaranno con il conto, che è francamente esagerato!



Trevi nel Lazio-Colleparado – Km 30 (valutazione di Hans)

Si parte presto, stamattina, sotto un cielo imbronciato e raffiche di vento freddo. Al bar-pasticceria

per la prima colazione ci arriviamo dopo una mezz'oretta a piedi dalle suore, ma alle 8 siamo in marcia da Trevi.

Dopo poco siamo a S. Maria della Portella, eretta a inizio novecento da un tale che sfuggiva da un padrone cattivo

nell'Agro Pontino per ringraziare la Madonna che non l'ha fatto prendere. C'è lui raffigurato in veste di cavallo, il

padrone come un gambero che lo insegue, e la stella della Madonna davanti a tutti. Mentre io leggo tutta la storia,

Hans si apparta, e... ci perdiamo di vista. Dopo molte perplessità, vado avanti fino alla fontana di Capodacqua, una mezz'oretta, ma di Hans neanche l'ombra. Continuo, risalendo il lato della valle,

e perdo i segnali del cammino; decido di seguire una strada bella larga e recente, ma dopo un bel

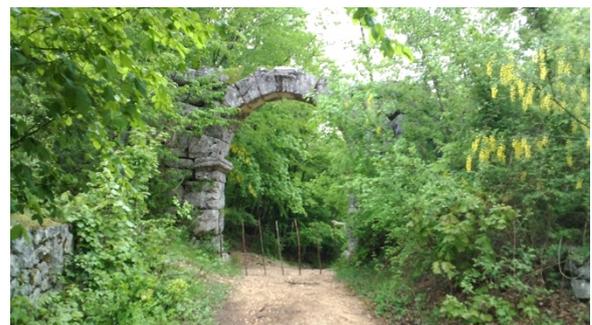
po' capisco che va in una direzione sbagliata, e torno indietro. Sono preoccupato, c'è piovgerella

e un po' di nebbia, nessuno in giro, ma

fortunatamente, dopo circa $\frac{3}{4}$ d'ora trovo dei

segni bianchi e rossi (nessun segno giallo), e

riprendo a salire in una direzione un po' diversa,



finché trovo il famoso Arco di Trevi, arco romano splendidamente isolato nella foresta, vicino al quale trovo 3 gitanti con un cane. Li intervisto, ma non hanno visto Hans, e ovviamente il telefono non prende, sicché decido di continuare lungo la strada asfaltata per una decina di km fino al paese successivo, Guercino, dove trovo Hans, che ovviamente è al bar a bere il suo cappuccino. Per via avevo provato a fare autostop, ma passano decine di macchine senza che nessuno si fermi. Bevendo il tè cerchiamo di ricostruire quello che è successo, però concordiamo di sentirci bene e puntiamo su Vico, con qualche forte salita. Solito, delizioso paesetto un po' triste, ma con tutte le cose a posto (mura, stradine, scalini...). Al bar, rito della cedrata e via per Colleparado: un po' di salita sulla strada asfaltata, poi tutta discesa fino alla voragine del Pozzo d'Antullo, la dolina carsica



più grande d'Europa – 300 m di diametro e 70 di profondità. Taccole, stalattiti. Perdiamo un po' di tempo col custode che ce la conta su, finché telefona seccata la proprietaria del B&B dove eravamo prenotati, così ci affrettiamo a raggiungere Colleparado, B&B Flora e il Fauno, di gran lunga il più bello – esteticamente – di

quelli incontrati finora: mobili antichi, tende di pizzo, soffitti decorati, vista sull'infinito... Cena da Vittorio (ricotta, pasta pomodoro e basilico, fragole e birra) e infiniti passeggi per questo affascinante paesino. Da Vittorio troviamo i soliti toscani e scambiamo opinioni su Trevi. Sveglia poco dopo mezzanotte per cretini che urlano: svantaggi delle stradette...



Colleparado visto da Trisulti



Colleparado-Casamari – km 25

Colazione italica tutti assieme in sala da pranzo, poi su verso la Certosa di Trisulti (6 km) in splendida posizione isolata sulla montagna da cui si domina Colleparado. L'edificio è stato pesantemente alterato durante la controriforma, ma



c'è una magnifica farmacia con un' "anticamera" affrescata. Nella farmacia c'è il classico fotografo d'occasione che fa il



servizio a comunicanda e mammà. Salendo verso la Certosa incontriamo una processione incredibile: apre la polizia, segue statua di Gesù montata su pickup, poi i fedeli, ognuno con la sua macchina. Dopo Trisulti si scende, inutilmente, per poi risalire a Civita, che evitiamo, e poi affrontare un'interminabile discesa su asfalto. A Santa Maria Amaseno pranziamo di fronte a un piccolo supermercato dove facciamo acquisti. Si riprende, in un caldo soffoco e con su e giù. A Scifelli entriamo in un *bel* ristorante di campagna il cui padrone è una specie di Berlusconi che tocca apertamente in pubblico le due cameriere (una russa), e litiga per questioni di soldi, ma ci regala un buon pane all'anice. Intanto, abbiamo ripetutamente telefonato all'Abbazia senza trovare 'sto don Alberto, che sembra essere l'unico autorizzato. Alla fine, quando arriviamo, ci



danno tranquillamente due camere piuttosto tristi. In compenso, Casamari è stupenda nella sua grande purezza di stile gotico-cistercense. Mentre i frati cantano stonati, noi visitiamo il meraviglioso chiostro, la sala capitolare, il refettorio, anche se una gran



quantità di macchine rovina l'incanto...

Qualche chiacchiera con don Alberto, fumatore incallito, sull'afflusso di turisti. Hans mi "ruba" la connessione, se no piange. A cena alla pizzeria di fronte, suggerita da don Alberto, gestita da padre e madre cuochi e figlia sorda... La gente attorno a noi mangia montagne di pizza. Hans protesta contro il vino "della casa" (che aveva chiesto) e il padrone – che parla ostrogoto – gli porta una bottiglietta tappata con aria seccata dicendo "non ti piace il vino casalingo e preferisci quello industriale". Supplì, tagliolini al tartufo, melanzane alla griglia, dolcetti e vino: 20 €!



Casamari-Arpino – km circa 20 (30 per Hans)

Freddo e mal di schiena – non “da sacco” che mi tormenta anche di notte. Tè e buondi tristissimi al bar di fronte all’Abazia. C’è una vecchia completamente suonata che ci mette 15 min a infilare le bustine nelle tazze! Vorremmo pagare per l’ospitalità all’Abazia, ma non riusciamo a trovare nessuno. La chiesa è vuota: ci sono solo i monaci a salmodiare nel coro... Lasciamo un po’ di soldi sui letti e ce ne andiamo, cercando la strada: in provincia di Frosinone i segnali sono assenti. Sulla carta è una giornata tranquilla, e dunque ce la prendiamo comoda: ad Anitrella assistiamo a una scena fantastica: in un lavatoio una signora con le mani nell’acqua gelata fa il bucato, mentre il marito, seduto poco

giornale
Metto Hans in posa fotografarli. Poco strada. Fa caldo, e non finché un signore posti non segnalati lungo camminare Isola del Liri. Stanchi e nel primo bar che



distante, legge il comodamente seduto. come scusa per dopo perdiamo la si vede come uscirne, gentile ci indirizza verso sulla guida, e dopo sotto il sole arriviamo a accaldati ci infiliamo troviamo per cedrata,

ecc., per scoprire poi che è il peggiore del paese. Infine siamo nel centro storico, un luogo delizioso con vecchie case, isola in mezzo al fiume con banano, cascata che sembra un Niagara in miniatura...



Scopriamo, con l’aiuto di qualcuno, che in realtà il percorso che ci siamo inventati è il migliore per arrivare ad Arpino, tanto che, a dispetto

della guida, troviamo i segnali gialli. L’inizio è una salita infernale, che richiede numerose soste per bere. Poi la salita continua, più dolce, sempre su asfalto, e infine siamo ad Arpino, splendido paese – bandiera arancione – che però dobbiamo lasciare, perché l’agriturismo dove abbiamo prenotato (albergo pieno!) è un po’ fuori. Dunque, tè nella piazza sotto la statua di Cicerone, cittadino illustre. Incontriamo i primi turisti – americani! – da giorni. Riprendiamo a salire (e meno male che oggi era una tappa con una palla sola!). Minaccia pioggia: tuoni e qualche goccia. Nei pressi dell’agriturismo “La Torretta” (che nel frattempo ho scoperto essere un’azienda biologica) la proprietaria - signora Bruna – ci viene a prendere in macchina. Il posto è un meraviglioso casale antico con una grande pace e vista sterminata.



Ceniamo più o meno da soli: antipasti vegetariani vari, tagliolini funghi e tartufi, fave, liquorino, vino della casa (evitabile).



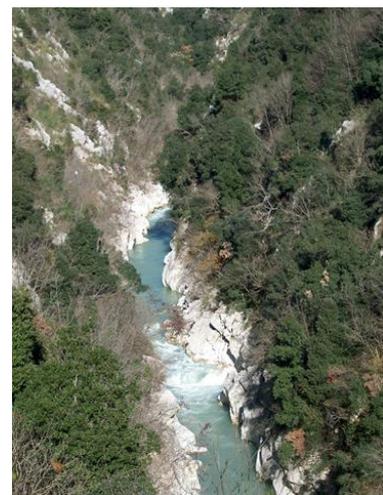
Arpino–Roccasecca - km 18

La gentile signora Bruna mi accudisce amorevolmente quando le dico del mal di schiena. Organizza il trasporto dello zaino a Roccasecca da parte del figlio e mi fornisce Okki che mi sembra faccia qualcosa. Saliamo all'acropoli di Civitavecchia per la strada delle macchine alla partenza della quale ci accompagna la brava Bruna. E' un magico paesino congelato nel tempo: ammiriamo le mura e la porta monumentale che sembra quella di Micene, e infatti è del VI secolo a.C.



Riprendiamo il cammino un po' accidentato nei boschi con belle viste

sulla campagna. Hans mi lascia: farà una strada più lunga ma meno accidentata. Mi avvio dunque per il bosco da solo. Incontro un omino che raccoglie asparagi e parla ostrogoto. Ritrovatici, iniziamo la discesa: alla Madonna delle Grazie tutto cambia, all'improvviso. E' un ambiente aridissimo, completamente di tipo mediterraneo, dove spicca un enorme campo di pannelli solari. Senza acqua, andiamo in cerca e veniamo riforniti da un gentile signore artritico. Scesi a fondovalle per una mulattiera storica ci troviamo nella magnifica valle del Melfa: fiume, boschi, pareti a strapiombo... così per un paio d'ore. All'uscita della valle incontriamo Angelo, amico del cammino, che insiste per farci fare in macchina gli ultimi 2 km fino a Roccasecca, all'agognata cedrata, e al B&B "Il Feudo". Dopo le usuali operazioni di restauro, Angelo mi viene a prendere e mi porta a visitare l'antica chiesa rupestre di Sant'Angelo in Asprano a Caprile, con un





bell'affresco bizantino, e a Santa Maria delle Grazie, con un altro affresco bizantino che rappresenta un centurione con le ciocie. In paese, recuperato Hans, cena a Magnolia (antipasti vegetariani, ravioli, torta, birra splendida).



Roccasecca – Montecassino - km 17

Si parte di buon mattino, perché è una tappa con molta pianura e temiamo il caldo. Per strada asfaltata a Caprile e Castrocielo. Sosta per cappuccino e piccola spesa di mozzarella e focaccia. Si scende fino al laghetto Capodacqua, magico specchio d'acqua che sembra un angolo di tropico con canne, anitre varie e acqua limpidissima. Avanti sempre su strada finché si comincia a salire verso Piedimonte alta. Sosta cappuccino con interessante conversazione con un vispo giovane locale sulle prossime elezioni locali e programma di un candidato sindaco molto ben fatto. Salita molto ripida per Villa Santa Lucia (ottima fonte con parecchie persone che fanno scorta e al Santuario Madonna delle Grazie. Si continua per strada sterrata in alto, fino a un punto in cui dovremmo imboccare un sentiero nella macchia (splendida), che però non troviamo se non dopo qualche divagazione a caso. Si prosegue a mezza costa nella macchia per un bel po' finché appare Montecassino, distante in cima a un colle.

Entriamo in "zona di guerra" e i segni si moltiplicano, fino al monumento ai soldati polacchi e al cimitero dove ne sono sepolti un migliaio. Compagno tre soldati polacchi in alta uniforme che si avvicinano al cimitero...



In quattro salti siamo all'Abazia, il termine del cammino. Sono le tre e mando un messaggio a Guido, che si è offerto di venirci a prendere. Nel frattempo, all'Abazia, Hans insiste perché ci lascino fare la doccia, che ci viene negata perché "non prenotati". Dopo reiterate insistenze ci viene aperto un bagno "segreto", senza doccia! Durante un giretto per l'Abazia, edificio inutilmente bombastico, ricostruito dopo la guerra, ma molto scenografico, chiama Guido che è lì fuori che ci aspetta a bordo di una Y affittata – uomo gentile! E via per Roma, dove lasciamo Hans dai Premostratensi di viale Giotto, e Guido mi porta a casa per fare la doccia. Pizza sotto casa e treno alle 20.20, taxi e a casa a mezzanotte.