

Decennale del Cammino di San Benedetto. Simone Frignani racconta la nuova edizione della guida

Nell'estate 2012 usciva la prima guida del [Cammino di San Benedetto](#), e ora dopo dieci anni pubblichiamo la quinta edizione aggiornata. Per l'occasione abbiamo chiesto all'autore Simone Frignani di raccontarci della guida e di questo decennale speciale.

Simone, perché senti il bisogno di metterti in cammino?

Sono cresciuto nel movimento scout, dove la "route", il Cammino, è parte integrante dell'azione educativa. Perciò fin dalla più giovane età ho sempre praticato la vita all'aria aperta. Dedico almeno un'ora al giorno a un'uscita a piedi o in bicicletta sulle colline intorno a Maranello, dove vivo: questo serve a ricaricarmi e affrontare la giornata con rinnovate energie mentali. E durante le vacanze o quando dispongo di un periodo più o meno lungo, parto per un Cammino di più giorni, sia a piedi che in bicicletta. I benefici che provo sono enormi e di lunga durata: miglioramento dell'umore e dei rapporti con gli altri, benessere psico-fisico, ottimismo e fiducia nell'esistenza. Per me il Cammino è molto di più che uno svago: direi piuttosto che è un vero e proprio stile di vita, che non si limita al tempo di una vacanza ma finisce per guidare le mie scelte nella quotidianità. Così evito l'utilizzo dell'automobile ogni volta che non sia necessario, e vado al lavoro in bicicletta.

Raccontaci com'è nato il Cammino di San Benedetto.

Il Cammino di San Benedetto nasce da lontano, la sua storia è quella di una vocazione e di un interesse culturale. Da ragazzo avevo frequentato l'eremo di Camaldoli, nel Casentino e mi ero incuriosito della figura di san Benedetto, le cui felici intuizioni nei secoli avevano dato vita a congregazioni diverse, tutte caratterizzate da quel connubio di operosità e spiritualità che si può sintetizzare nel motto ora et labora. Ulteriore stimolo alla ricerca venne da un'esperienza presso i monaci ortodossi del Monte Athos, nel 2008. Contemporaneamente scopro il mondo dei Cammini in Italia e faceva breccia in me la volontà di realizzare un percorso che, toccando i luoghi più importanti della vita di san Benedetto, permettesse di conoscere la vita e lo spirito del Patrono d'Europa e fondatore del monachesimo occidentale. Così a partire dal 2009 mi sono dedicato allo studio delle fonti biografiche e ho intrapreso uno studio cartografico che, corredato da tante prove sul campo, nel corso di tre anni ha dato vita al Cammino, divenuto pienamente operativo con la pubblicazione della guida di Terre di mezzo nel maggio 2012.

Cammino di San Benedetto

Da Norcia a Subiaco e Montecassino sulle orme del Padre dell'Europa

<https://www.camminodibenedetto.it>



Simone Frignani a Subiaco

Cammino di San Benedetto

Da Norcia a Subiaco e Montecassino sulle orme del Padre dell'Europa

<https://www.camminodibenedetto.it>



Simone Frignani in cammino

Quali sono le caratteristiche di questo itinerario: livello di difficoltà, equipaggiamento particolare, stagione più indicata.

Il Cammino di San Benedetto si sviluppa per oltre 300 km tra Umbria e Lazio, in un ambiente in massima parte montano. Perciò richiede un discreto impegno fisico e anche un po' di preparazione, in misura tuttavia non superiore ad altri percorsi appenninici. La proposta di suddividere l'intero itinerario in 16 tappe a piedi tiene conto delle lunghezze, dei dislivelli, delle località d'interesse e delle possibilità di alloggio; le tappe impegnative in genere sono alternate da altre più riposanti. Nella scelta dell'equipaggiamento, occorre tenere presente la vecchia massima: "tutto pesa", anche perché il pellegrino fa del bucato quotidiano una prassi. In estate perciò lo zaino sarà minimale, mentre se si va nei periodi freddi occorrerà portarsi vestiario in più per coprirsi. Il Cammino è appagante in tutte le stagioni anche se le maggiori presenze si registrano dalla primavera all'autunno; in estate non è mai troppo caldo nelle tappe in quota mentre in inverno può nevicare.

Quest'anno si celebrano i dieci anni del Cammino di San Benedetto. Sono

previste attività speciali?

Già dieci anni...sembra ieri! Mi meraviglia pensare che quando sono partito la prima volta ero da solo, e ora mi ritrovo parte di una comunità di pellegrini di tutto il mondo: e allora è doveroso celebrare questa ricorrenza. Il decennale è iniziato a marzo con la sigla del patto di amicizia tra il Cammino di San Benedetto e quello di Santiago, firmato a Santiago de Compostela al seguito della fiaccola benedettina "Pro pace et Europa unita": un riconoscimento davvero importante per un Cammino così giovane. È in corso, e proseguirà durante tutta l'estate, la mostra diffusa "Sui passi di San Benedetto" che su varie tappe del Cammino espone le opere dell'artista contemporaneo Franco Marrocco. Inoltre durante il week-end del 11-12 giugno si terrà l'evento "Penisola del Tesoro" promosso dal Touring Club Italiano che porterà a Subiaco decine di pellegrini a ripercorrere una tappa e a visitare i luoghi più importanti. Altre iniziative sono previste durante i mesi estivi su molte tappe, con raduno finale a Orvinio il 10-11 settembre quando i pellegrini che in questi anni hanno percorso il Cammino di San Benedetto potranno ritrovarsi insieme a festeggiare.

Nella guida scrivi "Il Cammino genera anche un forte senso di solidarietà e di appartenenza": vuoi raccontarci alcuni esempi?

Il senso di solidarietà e appartenenza è sempre stato evidente durante questi primi dieci anni: ciò spiega anche come persone di provenienza diversa e con competenze differenti hanno potuto unire le forze per costituire l'associazione Amici del Cammino di San Benedetto. Gli "Amici del Cammino" sono volontari in loco che mettono gratuitamente a disposizione il loro tempo alla cura e promozione del percorso, si dedicano con passione ai pellegrini, intrattengono i rapporti col territorio, curano i sentieri e la segnaletica. Sono tanti e sempre di più i simpatizzanti, sempre pronti a dare una mano come nel 2016 quando in decine aderirono a una raccolta fondi per ripristinare l'ostello di Norcia, distrutto dal terremoto; o a partecipare a iniziative come il Cammino della Solidarietà sui paesi colpiti dal sisma, per riportare fiducia e ottimismo alle popolazioni. Ulteriore conferma della capacità aggregante del Cammino l'abbiamo avuta poche settimane fa, quando è stato proposto un week-end di plogging, la ripulitura dei sentieri, cui hanno aderito centinaia di volontari lungo l'intero percorso.

Raccontaci l'esperienza più emozionante che hai vissuto lungo questo itinerario.

È praticamente impossibile individuare l'esperienza più emozionante di questi dieci anni di Cammino, che di fatto è stato, ed è, un'emozione continua. Ma ricordo con nostalgia le notti solitarie in tenda o sotto le stelle, durante le ricognizioni; la prima rudimentale segnaletica con frecce gialle, le amicizie nate in cammino, le prime persone disposte a unirsi a un grande sogno che, sempre più, andava delineandosi come progetto umano. Quel che è seguito sono stati riconoscimenti oltre le aspettative, e la gratitudine di un territorio che abbraccia una buona parte del Centro Italia. Tanto impegno, certo: ma ne è valsa la pena.