

Due pellegrini incontrati tre anni fa in un precedente cammino me l'avevano detto che quello di San Benedetto era molto bello, in effetti lo è stato oltre le aspettative.

Alla partenza ci fermiamo a visitare Spoleto poi col bus arriviamo a Norcia nel tardo pomeriggio, sotto una fitta pioggia; appena scesi mentre stiamo cercando riparo per contattare l'ostello mi sento chiamare, è Andrea il gestore del Capisterium che ci è venuti a prendere alla fermata, è il primo segno di quella rassicurante e discreta assistenza che accompagna il pellegrino lungo tutto il percorso.

Concludiamo la serata andando a cena nel centro storico di Norcia, ci stringe il cuore vedere le macerie dei crolli causati dal terremoto di due anni fa, ci ferisce vedere le condizioni della basilica di San Benedetto, non faccio foto perché vogliamo che l'immagine del profondo dolore di quella distruzione resti impressa nel cuore.

1 - Da Norcia a Cascia 23 maggio

Colazione alle 7 poi partenza nella giornata umida, a breve distanza la signora di Empoli che ha pernottato al Capisterium; una lunga stradina bianca che si snoda nella piana, nuvole basse residuo delle piogge notturne coprono le cime attorno a noi, per fortuna non piove.

Andrea il gestore del Capisterium ci ha segnalato che troveremo qualche tratto fangoso; il nome curioso dell'ostello ricorda l'utensile di coccio utilizzato dalla nutrice di san Benedetto e preso a prestito per vagliare il grano; l'utensile le era caduto rompendosi, san Benedetto commosso dalle lacrime della donna, dopo una lunga veglia di preghiera, glielo fece trovare intero senza segni di rottura, il primo miracolo.

Nel piccolo agglomerato di Popoli un simpatico cartello ci avvisa dell'esistenza di una fonte e ci esorta a prenderla con calma perché "qui non abbiamo l'ospedale e nemmeno il cimitero".

Lasciamo la piana a Piediripa, ennesimo nucleo abitato con evidenti tracce delle devastazioni del terremoto di due anni fa; lasciata la piccola strada asfaltata cominciamo a salire su una strada bianca di recente ricaricata di ghiaia, non c'è fango si affonda un po', è come camminare in spiaggia al mare; saliamo gradatamente, ma in modo continuo, sulla sommità si aprono ampi panorami, il tempo si è portato al bello, c'è qualche tratto fangoso, ma siamo ricompensati da magnifiche fioriture.

Scendiamo su strada bianca, fino a raggiungere Fogliano, attraversato il paesino imbocchiamo, scendendo, una strada bianca che diventa presto carraia con un po' di fango, incrociamo l'asfaltata poco sotto il nuovo villaggio delle casette dei terremotati, risaliamo la collinetta e scendiamo verso la zona bassa di Cascia; qui sono evidenti le tracce dei danni del terremoto, ci sono diversi condomini, forse anni 70, resi inagibili e abbandonati, ci dicono che ha retto meglio il centro storico che non ha avuto grossi danni.

Risaliamo verso la parte vecchia, siamo alloggiati a palazzo Sassatelli, situato proprio sotto il santuario di santa Rita, l'ingresso è poco bello, in compenso la sistemazione interna è ottima.

Approfittiamo del pomeriggio libero per visitare la basilica di Santa Rita, andiamo a visitare il monastero, ieri è stata la festa di Santa Rita e si vedono ancora le tracce dei grandi festeggiamenti.

Colpisce la grande venerazione di cui è fatta oggetto questa santa, ci dicono che arrivano pellegrini dai paesi più lontani del mondo, è il primo segno di un'altra caratteristica distintiva di questo cammino, la spiritualità tangibile dei posti attraversati che non abbiamo mai trovato in modo così intenso su altri cammini, nemmeno a Santiago.

Unica nota stonata la cena di scarsa qualità e relativamente cara in un ristorante che pubblicizza pure trattamento particolare per pellegrini, saranno forse i postumi della festa della santa patrona.

2 - Da Cascia a Monteleone di Spoleto 24 maggio

Per oggi la guida prevede un percorso di media difficoltà, colazione alle 7 al bar delle scalette, un signore gentile ci indica una piccola scorciatoia attraverso un parcheggio dietro la basilica e imbocchiamo un bellissimo sentiero a mezza costa nella valle del Corno su cui si aprono belle vedute, la mattina è ancora un po' grigia; ci dicono che fino alla settimana scorsa ci sono state intense piogge soprattutto pomeridiane, il tempo sta migliorando, ma nelle ore meno calde ci sono ancora foschie.

Prima di arrivare a Roccaporena, paese natale di Santa Rita, il sentiero diventa inagibile e attraverso un ponticello ci portiamo sulla strada asfaltata e raggiungiamo il piccolo borgo. Ora è sole pieno, il tempo per una visita ai luoghi della santa, un caffè fra i molti pellegrini delle gite che guardano curiosi i nostri pesanti zaini, e ci incamminiamo lungo la salita asfaltata e ripida; per fortuna il clima è ancora fresco e riusciamo a superare agevolmente questo tratto fino alla deviazione, quasi sulla sommità, su uno stradello ombreggiato e più piano; qui il percorso diventa veramente magnifico, con ampie vedute, cavalli al pascolo, scarpate fiorite, orchidee, profumate siepi di ginestre che mandano in visibilio Raffaella, è veramente una incredibile festa di colori e profumi!

Restiamo più o meno in quota fino ad uscire sugli ampi prati del Colle del Capitano, qui una invitante panca ombreggiata ci invita a fermarci, ma è ancora presto, poco sotto i casolari dell'agriturismo nella cui aia è stata rinvenuta la biga romana di cui vedremo poi una copia nel museo. Ci fermiamo alla fonte situata all'ingresso dell'agriturismo, la signora cortesemente ci offre anche vino, ma dobbiamo ancora pranzare, Monteleone è vicino e proseguiamo.

Un'ampia strada carrabile bianca aggira una valletta e risale fino ad incrociare la provinciale, qui un'altra bella fonte testimonia l'abbondanza di acqua di questi posti; all'incrocio non entriamo nella provinciale, ma prendiamo una piccola strada asfaltata sulla sinistra che fra campi e case agricole scende fino alla base del colle di Monteleone; prima di salire al paese una bella fonte, "lu rastrellone" e a fianco una panchina ci invitano a fermarci per consumare il nostro panino.



Monteleone

Monteleone è lì sopra e quando ripartiamo pensiamo che entro poco tempo saremo in paese, invece il finale, come in altre tappe, riserva una sgradevole sorpresa: lasciamo la fonte, ci inoltriamo in uno sterrato fino a raggiungere un piccolo guado, cominciamo a salire in una sterrata fangosa, incassata in un fosso che raccoglie acqua, con poche possibilità di aggiramento a fianco perché ci sono recinzioni di un allevamento di cavalli, il passaggio dei cavalli ha contribuito a disastare completamente il fondo; risultato: cento metri di sentiero impraticabile hanno costretto Raffaella a lavare completamente le scarpe all'arrivo, rovinando nel finale una bella tappa; **caro Simone questo tratto va ridisegnato!**

Il brutto sentiero diventa poi mulattiera ed entriamo in Monteleone, qui siamo accolti calorosamente da Roberto, gestore del bar e proprietario del B&B che ci ospita.

Monteleone è un borgo molto bello, poco abitato, ma non cadente, visitiamo il piccolo museo che espone la copia della biga ritrovata negli scavi effettuati nell'aia dell'agriturismo di colle del Capitano, l'originale è in un museo americano.

Roberto ci prepara un'ottima cena a base di prodotti locali, a tavola con noi e Roberto ci sono l'olandese Bart e la moglie.

3 - Da Monteleone di Spoleto a Leonessa 25 maggio

La tappa di oggi si annuncia come breve e facile.

Sul sentiero che scende a Ruscio tagliando i tornanti della strada asfaltata ci si accoda un cane nero, inutili sono i tentativi di farlo desistere e tornare indietro, ci seguirà fino a Leonessa; avverto telefonicamente Roberto, nel caso conoscesse il padrone affinché lo possa rintracciare.

Il percorso è un po' noioso nel fondovalle su una strada asfaltata senza traffico; incrociamo una grande fonte, la stradina diventa poi a fondo bianco fino ad un gruppo di case, villa Pulcini, unica curiosità il monumento ai caduti, una decina, metà si chiamavano Pulcini, metà Fagiani.

Si continua su strada asfaltata in leggera salita fino a villa Bigioni, piccolo borgo con una bella piazzetta, qui ricomincia la strada bianca, in piano bella e ombreggiata, purtroppo verso la fine, un breve tratto è trasformato in un'unica pozzanghera d'acqua; riusciamo a trovare nella siepe un accesso al campo a fianco e riusciamo a bypassare il tratto.

Usciamo in prossimità del cimitero e siamo subito a Leonessa, cittadina forse più movimentata d'inverno per il turismo sulla neve; ha una disposizione molto razionale con strade parallele alla via principale che convergono tutte nella bella piazza; la visitiamo nel sonnacchioso pomeriggio e rientriamo all'albergo Leo dove siamo alloggiati, incrociando ancora il cane nero, evidentemente non ancora recuperato; lo spirito pellegrino l'abbiamo lasciato a Monteleone, così finisce una tappa di trasferimento senza infamia e senza lode sotto tutti gli aspetti.

4 - Da Leonessa a Poggio Bustone 26 maggio

Tempo splendido alla partenza, usciamo da porta Aquilana e scendiamo alla strada asfaltata di fondovalle, praticamente senza traffico, che seguiamo per circa 5 km.

Poi una bella salita su una strada bianca nel bosco, si sale gradevolmente a pendenza abbastanza costante, la frescura e l'ombra agevolano l'ascesa.

Quando lo stradello comincia a spianare arriviamo ad una conca verde e fiorita con ampio panorama di monti sullo sfondo, cominciamo a vedere i primi animali al pascolo, riprendiamo a salire nel bosco fino ad un'altra valletta distesa fra i monti, qui troviamo la collinetta costituita dai resti dell'oratorio di San Bartolomeo; nella valletta ci sono molti bovini che stanno pascolando, al centro della conca piccoli specchi d'acqua riflettono l'azzurro del cielo e la cornice dei monti che la delimitano, uno spettacolo!

Continuiamo a salire fino ad un cippo confinario, ne abbiamo visti anche a Monteleone, ma questo è ancora nella posizione originale; segnalava il confine fra regno di Napoli e Stato Pontificio, sul lato Napoletano il giglio borbonico col numero progressivo del cippo, su quello pontificio le chiavi di san Pietro e l'anno 1847.

Cominciamo la discesa, ci vien da pensare che il grosso sia fatto, invece no, la discesa è su sentieri e stradine dal fondo molto dissestato e ciottoloso, oltrepassiamo una fonte, poi si continua su sentiero dello stesso tipo; arriviamo a vedere da lontano il convento di San Giacomo, ma si continua ancora a scendere a lungo su rocce e ciotoli, in compenso il panorama che si sta aprendo davanti a noi è veramente bello; raggiungiamo la strada in leggera discesa che porta al convento, ma anche questa ha un fondo che si fa sentire e il sole comincia a scottare, arriviamo al convento che è quasi l'una e ci fermiamo a mangiare sulle panchine del giardinetto che sovrasta il piazzale d'ingresso.

Avevo ipotizzato di unire questa tappa con la precedente, ma col senno di poi è stato meglio tenerle separate.

Qui poco dopo arriva il gruppo dei quattro pellegrini di Bassano che poi torneremo spesso ad incrociare nel prosieguo, Maurizio, Claudio, Piero e Alfeo.

Scendiamo a Poggio Bustone per raggiungere, non senza qualche difficoltà di orientamento, la Locanda Francescana; il gestore è presso l'omonimo ristorante, alla fine riusciamo a quadrare ed entrare finalmente in camera.



Pascolo sui monti Reatini

Poggio Bustone è un continuo saliscendi di scalette e viuzze, per uno che viene da fuori l'orientamento non è facilissimo, le spiegazioni dei residenti sono altrettanto difficili, chiediamo della chiesa per assistere alla messa prefestiva e del Conad per la spesa, le indicazioni sono sempre contraddittorie, uno dice di salire, il successivo di scendere.

Troviamo la chiesa e andiamo a messa, celebra un frate che al posto dell'omelia recita le preghiere della funzione del mese di maggio, anche questa è una novità.

Alla sera tutti a cena alla Locanda Francescana, ci sono anche la pellegrina di Empoli e quelli di Bassano. Il giudizio è senza infamia e senza lode, anche qui lo spirito del cammino è sopraffatto dalla vocazione turistica.

5 - Da Poggio Bustone a valle del Turano 27 maggio

Ci aspettano tre tappe classificate come facili e considerando le lunghezze pensiamo di dividere il percorso complessivo in due tratte fermandoci presso un agriturismo della valle del Turano.

Ho acquistato la guida qualche anno fa e mi accorgo, andando, che diverse tappe hanno un tracciato modificato rispetto a quello della guida, oggi è, in parte, uno di questi casi.

Scendiamo da Poggio Bustone passando su stradine e sentieri a mezza costa, tendenzialmente in discesa; su sentiero andiamo ad incrociare la strada provinciale in prossimità di San Liberato e subito dopo veniamo indirizzati su uno stradello, per un breve tratto in ripida salita; continuiamo nel bosco fino ad uscire, fra orti, su una stradina in prossimità delle prime case di Cantalice, scendiamo fino alla provinciale e poi

risaliamo per scalette nel vecchio borgo fino alla chiesa; qui stanno preparando la festa e si sta radunando la banda; la risalita nel vecchio borgo è impegnativa, ci rinfreschiamo ad una fontanella in uscita.

Continuiamo a risalire ancora per poco per poi scendere verso Rieti, riprendiamo poi a salire su piste forestali, sentiero e alla fine mulattiera fino al convento della Foresta per poi scendere a Rieti su strada asfaltata; l'ingresso a Rieti è poco bello, il marciapiede su cui camminiamo è pieno di erba alta con un piccolo sentierino battuto nel mezzo.

Arriviamo alla porta nelle vecchie mura e puntiamo verso il ponte romano sul Velino, proseguiamo per un tratto sulla provinciale del Turano fino ad uno stabilimento di acque minerali; in prossimità dell'ingresso una fonte rilascia un filo d'acqua fresca, il minimo sindacale per il pubblico, il resto viene imbottigliato, è sufficiente per un bel bicchiere di acqua fresca.

Ci rinfreschiamo e poco dopo entriamo in una zona verde con erba alta, attraversiamo il Turano su un ponticello e ci portiamo sulla via Salaria; la costeggiamo su un percorso pedonale che fiancheggia la strada, all'ombra di grandi alberi, dopo circa due km pieghiamo a sinistra verso la valle del Turano e imbocchiamo una strada bianca carrabile che seguiamo per altri 4 km; sono giorni che non piove tuttavia, soprattutto nella parte finale, sono rimasti alcuni tratti in cui la strada è un'unica lunga pozzanghera che in qualche caso ci crea qualche difficoltà di passaggio.

Il percorso si porta poi sulla provinciale del Turano e, sotto il sole che scotta, procediamo per altri tre km prima di raggiungere la deviazione per l'agriturismo Le Belle Rane dove abbiamo prenotato; una stradina in leggera salita ci porta in un paio di km alla destinazione; oggi abbiamo percorso quasi 32 km.

L'agriturismo al primo impatto non dà una bella impressione, in realtà è un vecchio casolare ristrutturato internamente molto bene, con la conservazione di molte parti, pavimenti, porte, travi originali e camere confortevoli.

La cena e colazione sono ottime così come l'accoglienza.

6 - Da valle del Turano a Castel di Tora 28 maggio

Dall'agriturismo le Belle Rane dobbiamo ripercorre i 2 km in discesa per tornare sul percorso del cammino, qui riprendiamo sulla strada provinciale asfaltata per quasi tre km; lasciata finalmente la provinciale su bella strada bianca cominciamo a risalire verso Rocca Sinibalda, passiamo di fianco ad un bel laghetto vicino ad un agriturismo.

La rocca da cui il paese prende il nome ci sovrasta su in alto, anche qui la risalita non è lunga, ma molto ripida su strada bianca e parzialmente cementata, entriamo in paese per acquistare un po' di frutta ed un caffè, poi ritorniamo all'incrocio e riprendiamo a salire un altro ripido tratto.

La strada si trasforma poco dopo in carraia che scende verso la strada provinciale, continua la strada asfaltata per un paio di km poi su comoda sterrata risaliamo ad un poggio per poi scendere verso Posticciola; in località Forcola della posta scendiamo a sinistra su una stradina dal fondo molto disastroso fino a raggiungere una bella fonte in uno spiazzo con comodi massi attorno; decidiamo che è il posto ideale per il nostro pranzo.

Dopo la ripartenza in breve raggiungiamo Posticciola, un bel paesino in cui c'è anche possibilità di approvvigionamento; è in ottima posizione nella vallata, si continua a vederlo da lontano fino alla diga del lago del Turano.

Scendiamo su un bel sentiero nel bosco fino ad un ponte a dorso d'asino, forse medioevale; qui ci raggiungono gli amici di Bassano, risaliamo verso la diga fino alla strada che l'attraversa, in lontananza spicca un bel borgo arroccato, dovrebbe essere Stipes.

Oltre la diga inizia la strada asfaltata chiusa al traffico che costeggia il lago fino a Castel di Tora; è una lunga scarpinata sotto il sole, con qualche scorcio sul lago, passiamo la frana che ha reso inagibile la strada e dopo aver percorso tutte le anse del lago, in un noioso andirivieni, giungiamo finalmente in vista di Castel di Tora che sovrasta il lago da magnifica posizione.

Anche qui dobbiamo risalire, comincio a sentire gli effetti di una vescica nel tallone destro che ho curato male e inizia un po' a complicarsi; abbiamo prenotato dalla signora Graziella, un'amica del cammino che

rende disponibile la sua casa per i pellegrini e chiamo Sandro che ha le chiavi e ci incontra all'ingresso della parte storica di questo bel borgo.

Ho prenotato in questo posto perché mi sembrava l'unico disponibile nel centro del borgo, ma, come dicevo, ho una vecchia edizione della guida e oggi c'è anche la possibilità di alloggiare presso il bar trattoria Dea dove troviamo gli altri pellegrini; poco male, ci rifacciamo a cena con una bella tavolata comunitaria organizzata dalla vulcanica Viola che gestisce la trattoria; calorosa l'accoglienza ed ottima la cena; siamo molti, oltre a noi ci sono anche gli amici di Bassano, la coppia olandese ed altri due romagnoli.



Castel di Tora

7 - Da Castel di Tora a Orvinio 29 maggio

Oggi è prevista tappa breve ma con molta salita, persiste il bel tempo e decidiamo di partire presto per coprire la maggior parte del percorso nelle ore fresche.

Scendiamo al ponte sul lago poi inizia subito la ripida salita, la strada iniziale prosegue con una carraia che continua a salire ripida passando fra qualche branco di bovini al pascolo per poi arrivare in altura fra ampi prati fino ad un crinale, salendo si apre sempre di più la vista sul lago del Turano.

Arriviamo finalmente allo scollinamento e scendiamo su comoda strada per passare su sentiero prima di arrivare a Pozzaglia Sabina che si vede quasi a picco sotto di noi.

Un caffè al bar in piazza e proseguiamo per comoda strada a scendere; siamo ormai in vista di Orvinio, stiamo vedendo anche il campanile dell'abbazia in rovina di Santa Maria del Piano, la guida segnala in questo tratto possibilità di fango dopo abbondanti piogge; son giorni che non piove pertanto speriamo nell'asciutto, invece nell'ultimo tratto la stradina diventa solo una traccia nell'erba lasciata dai trattori costeggiando una recinzione di filo spinato e alla fine, puntuale, il fango.

La stradina è infossata, ai lati boschetti di piante rinsecchite e rovi; cerchiamo una via alternativa seguendo piccole tracce di sentiero laterali lasciate forse dal passaggio di altri pellegrini, ma poi ci andiamo ad incastrare anche noi e procediamo a stento graffiandoci nella vegetazione rinsecchita; finalmente superiamo il tratto più fangoso ed arriviamo ad un piccolo guado dove c'è da bagnarsi i piedi, forse è tutto combinato prima

ci si infanga poi al ruscello ci si lava! **Il tratto incriminato sarà lungo, a dir molto, due o trecento metri, penso che non sia un grosso lavoro liberare un piccolo stradello lungo la recinzione di reticolati che consenta di superare agevolmente questo tratto!**

Dopo il guado si risale su stradina passando di fianco all'abbazia di Santa Maria del Piano, recintata e circondata da vegetazione e rovi, c'è un buco nella recinzione, ma vista l'esperienza precedente, soprassediamo e proseguiamo; all'interno vediamo altri quattro pellegrini che conosceremo poi nel pomeriggio, sono due signore provenienti dal Canton Ticino ed una coppia di Monza.

La salita passa dalla strada a un sentiero sotto le mura di Orvinio, salendo ripida sul pendio, fa caldo e il sole di mezzogiorno si fa sentire, evitiamo il sentiero proseguendo sulla strada che si prolunga su un ampio tornante, resta ripida la parte finale; entriamo in una bella stradina selciata, e Raffaella si ferma a far due chiacchiere con una signora seduta sulla scaletta di casa, roba di altri tempi.

Ci fermiamo fuori porta dove c'è una trattoria e pranziamo sotto il pergolato; lì ci viene a prelevare Simonetta per portarci al B&B la Casa della Gioia dove abbiamo prenotato, che è situato poco sopra.

Abbiamo fatto circa metà cammino e fin qui sicuramente l'assistenza avuta e l'accoglienza è stata buona, però tirando le somme finali devo dire che da Orvinio in avanti il pellegrino viene accompagnato con una generosità ed un calore meno presenti nella prima metà del percorso.

La sistemazione nel B&B è ottima, dietro la casa un bel giardino ci consente di stendere i panni, col caldo di oggi asciugheranno rapidamente; alle sei appuntamento con Maurizio, marito di Simonetta, che ci accompagnerà in una visita guidata.

Orvinio è un bel borgo sovrastato da un castello non visitabile; Maurizio ci apre una bella chiesa e, ottimo narratore, ci racconta un po' di storia, ma soprattutto aneddoti di vita locale, siamo un bel gruppo di quindici pellegrini.

Maurizio e Simonetta sono l'esempio della dedizione con cui gli amici del cammino aiutano e sostengono i pellegrini, Maurizio impegna la sera fino a tarda ora per accompagnare un pellegrino al pronto soccorso per togliere una zecca!

Ottima cena e prezzo equo presso la trattoria fuori porta in cui avevamo anche pranzato.

8 - Da Orvinio a Mandela 30 maggio

La pioggia che finora ci ha risparmiato cade fitta questa mattina, ci attardiamo un po' nella colazione sperando che il tempo migliori; la colazione ci viene servita al piano terra della casa di Maurizio, lì arrivano alla spicciolata gli altri pellegrini, Simonetta e Maurizio sono impegnatissimi fra le colazioni e l'avvio a scuola dei due figli.

Partiamo sotto una debole pioggia risalendo le scalette in fondo alla strada del B&B e andando ad incrociare il tracciato del cammino più in alto sulla strada sommitale, ci hanno detto che la tappa di oggi è su fondo buona senza fango; lasciamo quasi subito la strada asfaltata imboccando una stradina bianca in discesa, in fondo, in prossimità di un piccolo ruscello senza difficoltà di guado c'è un tratto, per fortuna breve, molto fangoso ci sporchiamo un po' poi cominciamo a salire su fondo buono, la lieve pioggia si ferma e si apre qualche squarcio col sole.

Si continua a salire con ampi panorami, poi la stradina diventa una traccia di sentiero in ampi prati e arbusti bassi, non abbiamo tuttavia problemi di orientamento; all'altezza di un rudere di casa inizia una lunga discesa in una stradina un po' incassata fra alti arbusti e ginestre; ora è sole pieno, poca brezza la lunga discesa sul fondo ciottoloso comincia a diventare un po' noiosa e accaldata, poi usciamo sulla strada asfaltata che ci porterà a Licenza.

Arriviamo a Licenza a mezzogiorno, di solito, se possibile, tendiamo a superare prima di pranzo le salite impegnative, oggi però siamo un po' stanchi, la mia vescica ricomincia a farsi sentire e ci fermiamo a mangiare presso un forno che fa anche primi piatti ed insalate.

Ripartiamo prima dell'una col sole a picco scendiamo su strada asfaltata rovente e risaliamo su una strada col fondo in cemento a mezza costa; guardando il tracciato ho sottovalutato lunghezza e pendenza di

questo tratto pensando di aver superato al mattino il grosso delle difficoltà; non è così, sarà per il caldo e la mancanza assoluta di brezza, ma la salita, prima su detta strada poi su sentiero nel bosco, ci sta rendendo pesante la giornata.

Finalmente raggiungiamo il punto più elevato e ci immettiamo su una strada bianca che continua un poco a risalire ma con poca pendenza; in pochi minuti il cielo si chiude e inizia a piovere, rinfrescandoci, non poteva arrivare una mezz'ora prima? Sono piccoli piovvaschi che ci accompagnano, alternati a schiarite anche nella discesa a Pian del Papa ed anche sulla strada che di qui porta a Mandela; all'ingresso del borgo ci viene a prelevare Lino che con la moglie lana gestisce il B&B Paradise House.

Lino è musicista e lana cuoca, in attesa della cena parlo a lungo con Lino; lana ci fa ascoltare alcune canzoni di Lino, fra cui una sul cammino.

Bella la sistemazione e ottima la cena comunitaria preparata da lana, alloggiano e cenano con noi anche l'olandese Bart e la moglie, è un'accoglienza familiare e calorosa.

9 - Da Mandela a Subiaco 31 maggio

Questa tappa è stata completamente modificata rispetto a quella descritta nella mia guida, ci dobbiamo affidare completamente al GPS.

lana ci dice che hanno segnalato sentiero impraticabile dal bivio per Marano Equo e ci consiglia di uscire sulla strada regionale Sublacense.

La tappa molto lunga, a colazione salutiamo la coppia olandese che ha deciso di spezzare in due la tappa, fermandosi a Marano Equo.

La prima parte è una bella strada ombreggiata, diventa poi sentiero dovendo risalire alcuni tratti in cui l'Aniene ha fatto crollare le precedenti tracce, si torna poi su ampia strada bianca in piano, qui ci superano gli amici bassanesi e Marco, il pellegrino romano.



San Benedetto a Subiaco

Sui due lati della valle vediamo dei bei borghi arroccati su poggi e colline, incrociamo la strada per Anticoli Corrado che lasciamo subito in prossimità di una chiesa, incrociamo la strada per Marano Equo e,

seguendo i consigli, ci portiamo sulla strada regionale, passiamo il bivio per Agosta ed arriviamo verso l'una alla Madonna della Pace dove ci fermiamo a mangiare in un bar.

Poco oltre Madonna della Pace lasciamo la Sublacense, oltrepassiamo l'Aniene e qui inizia una stradina di cui si intravede il fondo selciato, ora è completamente invasa da erba alta oltre il ginocchio; le sponde dell'Aniene sono state protette in diversi punti con delle palizzate che il fiume sta facendo crollare in diversi punti; in un breve tratto la corrente ha aggirato la palizzata e il passaggio è ridotto ad uno stretto sentierino semi crollato nel gorgo a mulinello che si è formato; risultato: giunti a Subiaco ci siamo tolti fra io e mia moglie sette/otto zecche, per una più grossa ed un po' nascosta ho dovuto ricorrere nel pomeriggio ad un medico.

Sono stradine in piano che si possono tranquillamente sfalciare con un trinciatutto su trattore, non credo siano costi insostenibili per amministrazioni di luoghi che vivono di turismo!

Ci fermiamo alla pensione Aniene al centro di Subiaco, buona la sistemazione ed il trattamento.

Devo ringraziare il farmacista della farmacia in piazza che si è adoperato per farmi togliere la zecca senza che sia dovuto ricorrere al pronto soccorso dell'ospedale lontano un paio di km.

10 - Da Subiaco a Trevi 1 giugno

Non ci affrettiamo al mattino, vogliamo visitare i conventi e questi non aprono prime delle nove.

Arriviamo a Santa Scolastica, ancora non è aperta, saliamo al convento di San Benedetto e al Sacro Speco giusto in orario di apertura.

Quando torniamo al convento di Santa Scolastica è da poco iniziata la visita guidata ed il frate alla porta non ci consente di accodarci, la prossima visita è più tardi, così decidiamo di riprendere il cammino.

Il percorso segue una strada bianca in riva destra dell'Aniene risalendone la vallata, è un percorso molto bello ed ombreggiato, come al solito ci raggiungono i quattro pellegrini di Bassano; passiamo di fianco ad una caratteristica roccia nel cui pendio scorrono tanti piccoli rivoli d'acqua che scendono poi nel fiume, quanta acqua attorno a Roma! Da queste zone scendevano gli acquedotti che portavano l'acqua alla Città Eterna.

La tappa non è lunga però siamo partiti tardi e a mezzogiorno usciamo sulla provinciale in prossimità di un ristorante ed una baracca di ristoro.

Purtroppo il tratto di sentiero che fa passare alla cascata di Trevi è chiuso perché c'è un antico ponte pericolante, pertanto seguiamo la strada asfaltata; prima di Trevi la traccia fa scendere nella vallata ed entra nel borgo facendo un ampio giro, noi decidiamo di tenerci in quota e di entrare direttamente in Trevi; anche oggi fa molto caldo e cerchiamo di limitare le fatiche di ulteriori salite.

Davanti alla Cattedrale di Trevi ci accoglie Luisa che col fratello gestisce la Casa del Camminatore presso cui alloggiamo insieme agli amici di Bassano.

Luisa è una appassionata di Trevi e del cammino, ci racconta la storia del borgo intrattenendoci a lungo; la casa, pur in ospitalità pellegrina è ben sistemata; Luisa ed il fratello hanno grandi progetti per il futuro, le auguriamo che lo sviluppo del cammino di San Benedetto consenta loro di realizzarli, è l'augurio che facciamo anche a tutti gli altri che abbiamo già incontrato e che incontreremo, che hanno trovato nel Cammino una ragione per radicarsi al proprio posto d'origine, cominciando ad intravedere anche possibilità di sostentamento grazie al passaggio dei pellegrini.

Sulla piazza della cattedrale c'è un negozio di alimentari, il proprietario ci accoglie calorosamente, quando sa che veniamo da Rimini, dove lui è stato per diversi anni, quasi passa all'abbraccio e ci regala la frutta.

Concludiamo la serata con una cena tutti assieme presso la trattoria a cui si accede scendendo una scala, di fronte alla porta delle mura di Trevi; ottima la cena, buono il prezzo.

11 - Da Trevi a Colleparado 2 giugno

La tappa di oggi è classificata come molto impegnativa; scendiamo percorrendo in discesa il tratto che ieri abbiamo evitato in salita, passiamo su un sentiero poi, attraversato l'Aniene, cominciamo a salire su strada ciottolosa nel bosco, sull'altro lato della vallata spicca Trevi.

Arriviamo ad un primo arco che costituisce una specie di cappella votiva di Santa Maria della Portella; più in alto incrociamo un signore di Trevi, una volta allevatore di cavalli, che ha mantenuto qualche cavallo al pascolo e ne sta portando due alla cavezza ad abbeverarsi; due chiacchiere e si riparte, la strada per l'arco di Trevi è ancora lunga; finalmente raggiungiamo questo splendido arco nel bosco, sembra che segnasse un antico posto di frontiera.

Cominciamo a scendere su buona strada, fra ampie vedute e pascoli, fino alla strada asfaltata che abbandoniamo subito dopo passando di fianco ad un cancello verde chiuso e senza segni; procediamo su una carraia aggirando un piccolo colle per poi scendere in una vallata con erba alta e splendida fioritura.

Il sentiero si segue bene perché il passaggio di altri pellegrini ha lasciato una scia di erba piegata, però il passaggio è decisamente poco agevole; in fondo alla valle una stradina sterrata scorre lungo la recinzione di filo spinato, non si vedono cancelli pertanto usciamo sulla strada seguendo le tracce di chi ci ha preceduto, strisciando sotto il reticolato; per fortuna il bel tempo ci assiste, in caso di pioggia questo tratto diventerebbe veramente complicato.

La strada scende fino ad arrivare ad una fonte con attorno molti bovini al pascolo; sentiamo il rumore dei mezzi che passano sulla provinciale che deve essere vicina, ma il segno del sentiero ci indirizza verso la discesa in un fosso, risaliamo dalla parte opposta e cominciamo a seguire un bel sentiero ombreggiato nel bosco; un profondo fosso ci separa dalla strada asfaltata e si sente distintamente il rumore dei mezzi che vi passano; si scende poi verso un fosso in cui si risale giungendo al cancello del parco di un luogo di culto con una chiesetta e la rappresentazione dei misteri del rosario; usciamo sulla provinciale attraverso il cancello di accesso.

Anche qui mi si è attaccata un'altra zecca prontamente estratta.

Sulla strada asfaltata entriamo in Guarcino, è quasi l'una, ci fermiamo a mangiare e riposare sulle panchine del piazzale della chiesa davanti ad una bella fontana; forse Guarcino meriterebbe anche una visita più accurata, ma dobbiamo riprendere il cammino; poco fuori del paese raggiungiamo una strada bianca in salita, ma ombreggiata e ventilata; poi la pendenza si accentua, già in vista del borgo di Vico, però nel tratto di salita, anche se esposto al sole, una buona brezza mantiene accettabile il caldo.

Entriamo in Vico e cercando una fontana lo giriamo un po', anche questo è un borghetto bello e caratteristico; mancano ancora cinque km all'arrivo, tutti su strada asfaltata, si sale ancora ma in modo graduale, quando iniziamo a scendere ci raggiunge una telefonata di Giorgio, il gestore del B&B, che chiede se abbiamo problemi; oggi fra il fastidio che mi procura la vescica e la sosta a Vico siamo decisamente in ritardo, gli amici del cammino ci seguono con sollecitudine e questo ci rassicura.

Passiamo di fianco al pozzo di Antullo grande cavità generata da fenomeni di carsismo.

Poco dopo giungiamo a Colleparado, il B&B La Casa di Ivi è stato ricavato in una bella residenza settecentesca già casa di un cardinale, le camere sono molto belle, c'è un rilassante giardino e un'accoglienza veramente calorosa da parte di Ivana e Giorgio.

Oggi è festivo, per fortuna la farmacia è aperta per turno, Ivana contatta il farmacista e riesco ad acquistare l'occorrente per risolvere in via definitiva il problema della vescica.

Ceniamo al ristorante da Anna che fa prezzi convenzionati per i pellegrini.

12 - Da Colleparado a Casamari 3 giugno

Anche oggi si preannuncia giornata serena e calda; partiamo in salita su strada asfaltata fino ad una chiesetta, poi scendiamo su carraia ciottolosa fino ad un fosso e risaliamo sul versante opposto fino a raggiungere la strada provinciale che da Colleparado porta all'Abbazia di Trisulti, poco dopo raggiungiamo

l'abbazia; nello stesso momento una signora sta aprendo per preparare la celebrazione della messa, così ci consente di entrare e visitare la parte di accesso alla chiesa e la chiesa stessa.

Scendiamo su strada asfaltata fino a Capodacqua dove molte persone vanno a godersi la giornata al fiume, c'è qui una specie di piccolo "stabilimento balneare", ne approfittiamo per fare dei panini; la strada risale a tornanti con un bel colpo d'occhio sulla basilica di Trisulti e incastonata lontano in una grotta si vede la chiesetta della Madonna delle Cese.

Lungo la strada incontriamo le solite cappelline votive dedicate alla Santissima Trinità, molto venerata in questi luoghi.

Continuiamo a salire fino a Civita sempre su strada asfaltata poi scendiamo a Santa Maria Amaseno, qui lasciamo la strada asfaltata che riprendiamo più avanti quando arriviamo a Santa Francesca; davanti alla chiesa ci sono dei muretti all'ombra, l'ideale per mangiare il panino; ci sorpassano gli amici di Bassano.

Poi qualche altro tratto di strada bianca e soprattutto asfaltata alla fine ci fanno raggiungere rapidamente Casamari.



L'infiorata di Casamari

Ci accoglie la splendida abbazia, nella navata centrale della chiesa hanno realizzato una bellissima infiorata per la festa del Corpus Domini; alle 18 ci sarà la messa e una breve processione.

Abbiamo prenotato presso la foresteria dell'abbazia, così ci cambiamo e partecipiamo alle funzioni, la chiesa è piena di fedeli, anche l'aspetto spirituale in questo cammino è rilevante, molto di più di quanto riscontrato in altri pellegrinaggi.

Unica nota stonata in questa bella giornata è la cena: siamo entrati nella trattoria del piazzale antistante l'abbazia alle 19.15 dopo la funzione, abbiamo avvertito il gestore che la foresteria avrebbe chiuso alle 21.30, cosa peraltro a lui ben nota; alle 21.15 ce ne siamo andati dopo aver mangiato un primo di pasta scotta rinunciando al secondo per poter rientrare in tempo; nel locale oltre al nostro c'erano solo due tavoli occupati; a tutte le sollecitazioni avanzate il gestore ha risposto in malo modo, mostrandosi molto infastidito.

13 - Da Casamari ad Arpino 4 giugno

Anche per questa tappa la mia guida non serve, il percorso originale è stato completamente modificato; ci sono due alternative, seguiremo la traccia GPS sul percorso un po' più lungo che è quello consigliato.

Alla partenza incrociamo Marco, il pellegrino romano, oggi ci vediamo per l'ultima volta perché lui ha deciso di unire due tappe e arrivare a Montecassino in due giorni.

Passiamo per uno stradello dietro l'abbazia, non lontano dall'autostrada; lo sterrato diventa poco dopo un tratturo con erba alta fra campi incolti, anche oggi il cielo è sereno e ci bagniamo un po' con la rugiada del mattino; passiamo poi su stradine vicino all'autostrada prima su un lato poi su quello opposto.

Riattraversiamo la grande arteria allontanandoci verso Isola del Liri; qui il Liri forma cascate in un tripudio di acque, aggiriamo Isola su un tracciato pedonale che costeggia il Liri poi con largo giro passiamo per il bel convento di San Domenico.

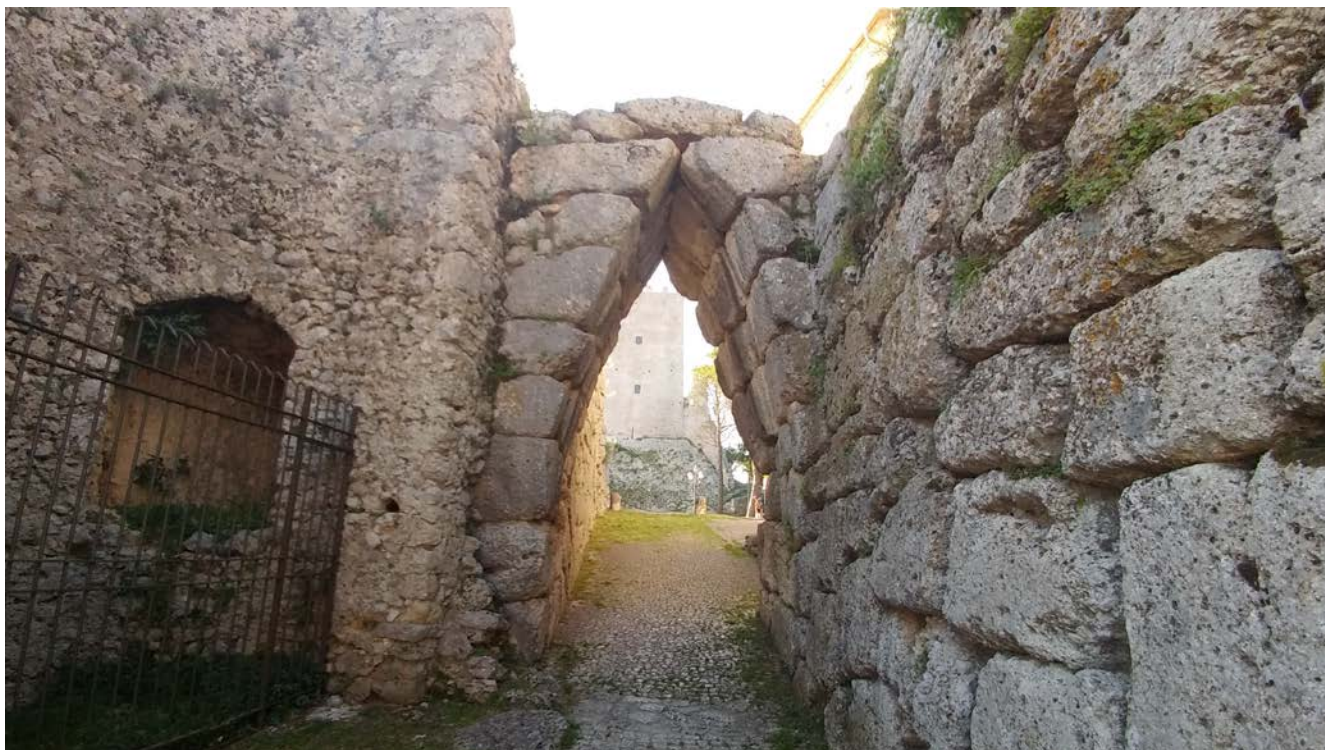
Camminiamo a lungo sull'argine di un altro fiume, anche questo con molta acqua, dove vediamo molte gallinelle scure dal becco bianco spesso coi pulcini.

Puntuale arriva a metà giornata la salita ripida su strada asfaltata sotto il sole a picco; la traccia GPS continua a farci salire, ma la segnaletica ci indirizza su una stradina a sinistra che continua a salire, ma almeno il fondo è di ghiaia e c'è un po' d'ombra; la segnatura è nuova e fatta anche con piccoli nastri gialli appesi alle piante; senza guida e fuori dalla traccia GPS, ci affidiamo a questi segni e forse nel tratto finale usciamo sulla strada un po' prima, ma siamo sul punto più alto e c'è una panchina ed una fontanella per un breve ristoro.

Ripartiamo sulla strada asfaltata in leggera discesa fino ad Arpino, ci accoglie in piazza Cicerone in posa oratoria, davanti ad una bella traccia dell'antica strada romana, ancora col suo selciato integro.

Abbiamo prenotato al B&B Ristoro dei Viandanti dove ci mettono a disposizione un piccolo appartamento che si affaccia su un cortile interno nel centro storico, è bello e fresco.

Più tardi incontriamo Carlo, il proprietario anche lui amico del cammino, che ci racconta di aver segnato la variante che abbiamo percorso, ma qualche confinante ha tolto i cartellini segnaletici, per questo ha dovuto mettere i nastri gialli.



L'arco a sesto acuto della civita di Arpino

Visitiamo il centro storico salendo fino al castello e scendendo per stradine e scalette, ci sono anche bei palazzi testimoni di un nobile passato, nella cività d'origine romana passeremo domani mattina.

A cena ci ritroviamo con gli altri pellegrini alla trattoria del corso in cui lavora Carlo, ottima cena e prezzo equo.

14 - Da Arpino a Roccasecca 5 giugno

Nel pomeriggio di ieri ho telefonato a Tommaso proprietario del B&B il Feudo di Roccasecca che mi ha raccomandato di richiamarlo quando ci troveremo in prossimità dell'impianto fotovoltaico, perché di lì fino alla fine della tappa non c'è più segnale telefonico.

Anche oggi la mia guida è inutile, la traccia è stata quasi completamente modificata e mi devo attenere al GPS; diversamente da quella di ieri la nuova traccia è di qualche km più corta di quella della guida.

Partiamo in salita, la strada si trasforma presto in sentiero che sale a tornanti; sotto di noi c'è una bella vista della parte storica di Arpino e lo sguardo può spaziare sulle ampie vallate circostanti.

Entriamo in Civitavecchia, facciamo una breve visita andando verso la chiesa di San Vito e scendendo poi verso la torre di Cicerone e l'arco a sesto acuto costruito con grandi massi, così come le megalitiche mura; un vero tuffo nella storia, qui è nato Cicerone.

A fianco della torre un sentiero ci fa scendere fino alla sottostante strada asfaltata, si ricomincia a salire; più avanti lasciamo la strada per un sentiero; incontriamo un anziano agricoltore con una roncola, si ferma a parlare, ma si esprime in uno strettissimo dialetto, riusciamo a capire che ha una figlia a Roccasecca, ma niente di più.

Come al solito ci raggiungono gli amici di Bassano, siamo ad un bivio e, scambiando due chiacchiere nel sorpasso, non ce ne accorgiamo, fortunatamente poco oltre un grande abbaire di cani fa apparire una signora che ci segnala l'errore.

Scendiamo su una carraia fino a raggiungere una strada, poco oltre la chiesetta che preannuncia la zona dell'impianto fotovoltaico a cui aveva accennato Tommaso.

Di fianco alla chiesa parte una strada bianca chiusa da un cancello, il sentiero sale sulla collinetta dietro, e scende un poco più avanti sulla strada, aggirando così il cancello; continuiamo in discesa fino all'impianto, qui avverto Tommaso del nostro passaggio con un sms.

La stradina scende a tornanti fino ad un'altra strada; poco più avanti ad una casa stanno raccogliendo le ciliegie; forse è la casa in cui Carlo mi ha indicato di chiedere acqua in caso di necessità perché sul percorso non ci sono fonti; ancora abbiamo una scorta sufficiente, quindi passiamo oltre.

Poco più avanti la strada diventa un sentiero a tornanti che scende sul ripido pendio in mezzo ad un oliveto; continuiamo a scendere zigzagando, sotto di noi si vede la strada asfaltata del fondo valle delle gole della Melfa.

Quando stiamo mettendo piede sull'asfalto arriva un motorino, è Tommaso che ha calcolato perfettamente i nostri tempi di discesa ed è venuto a verificare che tutto stia andando bene, e a portarci dell'acqua fresca che accettiamo volentieri; ci rivedremo all'arrivo, intanto preavvertirà la barista Graziella perché ci prepari una bella insalata all'arrivo.

Mancano sette km di strada asfaltata, la prima parte in destra orografica esposta al sole, poi si passa in sinistra e c'è pure ombra; il panorama è molto bello, sotto di noi il fiume scorre in profonde gole; sul versante opposto si vedono grotte ed un eremo; in questa posizione incontriamo un altro amico del cammino, Angelo, che va ad incontrare un altro gruppo di pellegrini, si ferma ci saluta e ci dà appuntamento verso le sei per una visita guidata a Roccasecca.

All'ingresso di Roccasecca una grande statua ci ricorda che questo è il paese natale di san Tommaso d'Aquino, quanti grandi santi si incontrano su questo cammino!

Al bar di Graziella ci sono già gli amici di Bassano, dopo il pranzo giungiamo al B&B il Feudo da Tommaso che è poco più avanti; la sistemazione è molto buona, approfittiamo della disponibilità della lavatrice

per fare un bucato un po' più ampio in vista anche del completamento del cammino; il sole fa poi il suo servizio e asciuga, nonostante due gocce verso le quattro.

Alle sei puntuali ci incontriamo in piazza anche con gli altri pellegrini per salire, in auto, alla rocca; visitiamo una chiesa su un poggio da cui si apre un ampio panorama sulla pianura; Angelo ci illustra la chiesa e la storia di Roccasecca, Tommaso fa la foto di gruppo da postare su Facebook, siamo dieci pellegrini.

Chiudiamo tutti insieme a cena in un ristorante in piazza.

15 - Da Roccasecca a Montecassino 6 giugno

L'ultimo giorno di un cammino è sempre un po' particolare, la meta, coronamento dei nostri sforzi, è vicina, nel contempo dispiace chiudere una esperienza così bella.

Ci alziamo presto e facciamo colazione al bar di Graziella, anche Tommaso è già in piedi, gli ultimi saluti e si parte.

La tappa si sviluppa per molti km su strada asfaltata passando in diversi centri abitati, nella parte iniziale scende, poi risale con qualche tratto anche molto ripido fino a Villa Santa Lucia; poco dopo, scendendo lievemente giungiamo alla Madonna delle Grazie; qui si imbecca una strada che gira attorno ad una valletta per poi risalire a mezza costa sull'altro versante; poco dopo si passa su un sentiero che ci accompagnerà fino quasi a Montecassino; come ogni giorno, ci raggiungono e superano gli amici di Bassano.



Il cimitero militare polacco presso l'abbazia di Montecassino

L'abbazia di Montecassino si vede solo in un punto del sentiero, poi la si perde di vista fino alla fine; dal sentiero si passa ad una pista forestale che sale ad una casa in cui sono in corso lavori di ristrutturazione, poco distante i ruderi della masseria di Albaneta; in cima ad un monte sulla nostra sinistra un grande obelisco ricorda le operazioni di guerra dei soldati polacchi nel secondo conflitto mondiale, ma il loro sacrificio è ancora più evidente nel cimitero polacco che raggiungiamo poco dopo, qui sono sepolti più di mille soldati, morti nel tentativo di conquistare il colle.

A mezzogiorno siamo al cancello dell'abbazia, ci attendono gli amici di Bassano per fare insieme una visita guidata; alla ricezione completano i timbri della credenziale e ci consegnano il Testimonium, ci sentiamo pellegrini diplomati!

Visitiamo l'abbazia e il museo, compriamo qualche ricordo, ci sediamo sugli scalini quasi disorientati su come proseguire, i bassanesi sono alloggiati a mezza costa prima di arrivare a Cassino, noi abbiamo prenotato al B&B Le camerette di Edda a Cassino; pensavamo di scendere col bus, ma la corsa è alle 17.15, mancano ancora tre ore, così decidiamo di scendere anche noi a piedi sulla strada romana.

In quel momento arrivano anche le due signore svizzere e la coppia di Monza, così abbiamo modo di salutare tutti quelli che con noi hanno condiviso questo cammino fino alla fine.

La discesa inizialmente è sulla strada romana di cui si conservano ancora belle tracce, alla fine è sulla strada asfaltata, in questo tratto ci supera un podista che ci indica come tagliare su sentiero le curve finali, riducendo un po' la lunghezza e il disagio.

Ottimo il B&B di arrivo, molto cortese la signora Edda che nella mattina successiva ci accompagna alla stazione.

Quando un cammino si conclude tendiamo a conservare memoria delle cose più belle, ci dimentichiamo rapidamente delle fatiche, del male ai piedi, della pesantezza dello zaino; faccio molte foto, ma so già che raramente tornerò a rivederle perché i ricordi e le immagini più belle me le conservo dentro.

Buon cammino