Ecco il diario del cammino di San Benedetto. A scanso di equivoci premetto quanto segue.

Per sua stessa natura un diario è un racconto più o meno dettagliato di un evento redatto dalla medesima persona che ha vissuto l'evento. Quindi la narrazione in oggetto riguarda impressioni e valutazioni di tipo personale da me vissute nel corso del cammino, sia emotive che valutazioni riguardo la natura stessa del tracciato. Ciò che a me è apparso difficile può non esserlo, e viceversa. Le difficoltà da me incontrate non sono assolute ma relative alla mia persona.

La guida propone Norcia Montecassino in 16 tappe. Personalmente ho affrontato il cammino in 14 tappe, ma solo per motivi di tempo e logistici. Il mio consiglio è quello di seguire la guida, per altro molto dettagliata, per quanto riguarda la tempistica del cammino. Personalmente vengo da esperienze di Francigena e Lauretana, ho affrontato il cammino in buone condizioni fisiche e ho un buon passo. Ho usato scarponcini bassi e non scarponi da montagna, con uno zaino del peso di circa 10 kg a regime (acqua e viveri). Per arrivare a Norcia ho preso un regionale da Castelfranco Veneto (dove vivo) per Padova. Poi freccia rossa per Roma Termini, quindi un regionale veloce per Spoleto da cui ho preso il bus per Norcia. Arrivare a Roma Termini è la miglior soluzione possibile in mancanza di treni o bus diretti per Norcia. Ringrazio tutti i pellegrini incontrati nel corso del cammino, con i quali ho condiviso la fatica del viaggio.

Mi sveglio molto presto e controllo per l'ennesima volta lo zaino. Solo una volta partito mi renderò conto di cosa ho davvero scordato. La guida di Simone Frignani e la credenziale sono certo di averle infilate da qualche parte. Osservo il cielo e sorrido. L'aria calda di agosto sta lasciando il posto a una leggera brezza settembrina. Segno che la stagione dei cammini avvicenderà quella più oziosa dei topi da spiaggia. Non ho davvero idea di cosa aspettarmi da questo cammino. Sicuramente sarà più frequentato di quello da me intrapreso la scorsa stagione. Ma ho seguito le vicende della via Lauretana nel corso dell'anno e molto è stato fatto per proporre e promuovere la via. Ciò grazie alla dedizione e all'impegno degli amici del cammino, presenti e attivi a ogni latitudine. Il Freccia Rossa Padova Roma Termini è in perfetto orario. Salvo imprevisti dovrei riuscire a prendere la coincidenza per Spoleto a mezzogiorno, per riuscire così ad essere a Norcia verso le 4 del pomeriggio. La tempistica è ineccepibile. Prendo l'autobus da Spoleto alle 14.05 per Norcia, dove alloggerò all'ostello Capisterium. Mi sto gradualmente lasciando alle spalle la frenesia di una giornata vissuta pericolosamente fra banchine di stazione sovra affollate di gente e coincidenze da prendere ad ogni costo per non sfalsare la tabella di viaggio. O qualcosa di simile. Non luoghi di passaggio fondamentali per le persone, grazie ai quali poter accedere ad altri luoghi più tangibili. Attendo l'autobus in un altro non luogo, una panchina in legno sistemata di fronte al bar della stazione di Spoleto. Alcuni controllori di Bus Italia Nord fanno capannello di fronte alla fermata, parlando di cose di lavoro e di calcio, i due non argomenti migliori per ingannare l'attesa fra un turno di lavoro e l'altro. L'autobus parte puntuale e arriva alle ore 15.05 a Norcia. Mi registro all'ostello regalandomi una maglietta del cammino e una toppa a fusione per lo zaino, ma credo la cucirò. Andrea è molto cordiale e disponibile e mi rassicura sulla prima tappa, **Norcia – Colle del Capitano**.

In realtà il fine tappa sarebbe a **Cascia**, ma dovrò scarpinare oltre, accorciando così il numero di giorni del mio cammino per un totale di 14 tappe fino a Montecassino.

Norcia è un non luogo della memoria il cui tempo sembra essere sospeso all'interno di una bolla quasi fosse una palla di vetro da girare e rigirare con un abile gioco di polso. 30 ottobre 2016 prima e dopo. Nel mezzo ci sta quel tempo sospeso fatto di casette di legno sistemate lungo la via d'ingresso al paese dove le attività commerciali hanno allestito le loro basi operative. Per sperare. Ripartire. Ricominciare. Quel tempo dimenticato di interi edifici sventrati dal terremoto. Inagibili. Transennati. Zona Rossa. Red Zone. Il terremoto. Una delle più alte forme di democrazia mai esistite, aveva scritto qualcuno, non so chi, in un altro quando. Non lo si può raccontare il terremoto. Lo si può vivere, se si ha la disgrazia di finirci in mezzo. Ci si può morire, di terremoto. Un improvviso boato. E poi la terra è muta. La terra muta. Butto un occhio agli edifici devastati e alle transenne che chiudono alcune vie d'accesso al paese. Sì, per un attimo mi viene la tentazione di fotografarlo il terremoto. Come la carcassa di una tigre al termine di un safari. Chiudo gli occhi e desisto all'idea di tradurre in pixel tanta morte e devastazione. Già l'anno scorso lungo la Lauretana lo vidi con i miei occhi. Sfumature. Prospettive che ribaltano punti di vista. La zona rossa che come una fiera famelica divora ciò che resta del paese. Rossa come il buon bicchiere di vino nel quale affogo questi cupi pensieri, accompagnandolo con un ottimo panino al salame di cinghiale. Si sta facendo tardi e l'indomani avrò una tappa molto dura da affrontare. Vado a dormire molto presto, complice l'atmosfera rilassata dell'ostello Capisterium, posizionato a margine del paese in zona ospedale. Dormo bene ma l'inconfondibile ticchettio della pioggia contro il vetro della finestra mi fa preoccupare il giusto per ciò che mi aspetterà. Anticipo la sveglia regolata alle 6.30 e rimango in silenzio. Non odo ticchettii di sorta e mi sembra un buon segno.

Con ritardo prudentissimo mi reco a fare colazione. Il tempo è buono, il caldo non eccessivo. La prima tappa non presenta particolari problematiche lungo il percorso. Devio di circa un kilometro per vedere delle rovine con un piccolo cimitero e a mezzogiorno sono a **Cascia**. Piccola visita a Santa Rita con timbro credenziale presso l'ufficio turistico. Riparto con un occhio alla guida e uno al cielo. Un forte vento sta facendo girare minacciose nuvole sopra la mia testa. Imbocco il sentiero di Santa Rita a mezza costa nel bosco. Rallento il passo perché voglio godermelo, ma conscio che potrei finire nel mezzo di una pioggia settembrina. Giungo a Rocca Porena, piccolo borgo noto per essere il paese natale di Santa Rita. Lo scoglio sacro si erge imponente di fronte a me. Lo osservo senza osare scalarlo poiché ho ancora molta strada da fare. La strada d'asfalto battuta da sole si inerpica in modo impietoso fino a un bivio che si infila nel bosco imboccando un sentiero a mezza costa che affonda per circa 4 km attraverso un paio di bivi ai quali prestare la giusta attenzione. Scollino una ripida salita in strada bianca e come un miraggio vedo il complesso di edifici dell'agriturismo Colle del Capitano. Mi sento rinfrancato e penso che tutto sommato ne sia valsa la pena. L'indomani avrò una semplice e riposante tappa di trasferimento fino a **Leonessa**. Non più di una quindicina di chilometri. Potrò riposare, dormire e magari pure concedermi il lusso di una sveglia alle sette del mattino.

Mi sveglio di soprassalto alle 7.10. Non mi abituerò mai a Profondo Rosso dei Goblin come suono impostato sulla sveglia. Il cielo è terso, fatta eccezione per qualche sporadica nuvola sonnacchiosa. Posso permettermi il lusso di partire dopo la colazione delle 8, un lusso pagato a caro prezzo il giorno prima. Al momento di pagare il dovuto a Piera, cuoca sopraffina il cui figlio Saverio ha percorso il cammino a cavallo, il mio occhio cade su un barattolo di spillette del cammino. Ne prendo una, in cambio di un'offerta libera. Soldi che andranno agli amici del cammino. Non voglio certo passare per un rompiscatole saputo, ma. C'è un ma. Credo che prima ancora di essere pellegrini sia doveroso essere pellegrini responsabili. Leggo di gente che nemmeno paga la credenziale. E poi magari pretende. Nell'affrontare la via Francigena ho raccolto testimonianze dirette di hospitaleri affranti che dopo aver ospitato e sfamato orde di pellegrini (?) si ritrovavano a dover fare i conti con una cassetta delle offerte quasi desolatamente vuota. Offerta libera equivale ad offerta responsabile. La via richiede manutenzioni costanti. La segnaletica costa. Non chiederti cosa gli amici del cammino possono fare per te. Comincia con il chiederti l'esatto contrario. Se vuoi camminare 100 km per avere un pezzo di carta vai a Santiago. Grazie.

Dopo questo civile ma doveroso sfogo torno a parlare di cose serie. Il tracciato **Colle del Capitano – Leonessa** è all'apparenza facile. Ma la discesa che dal paese di Monteleone di Spoleto che discende fino a Ruscio va affrontata, a mio avviso, con le dovute cautele. Specie dopo o durante un acquazzone che rende il sentiero scivoloso. Nonostante la brevità la strada è per lo più bianca o asfaltata. Ciò ne aumenta la durezza. I quasi 5 km che discendono verso le ville sono comodi e in piano. Bello il sentiero finale per Leonessa, interamente immerso nel bosco. Rimango stupito dall'hotel Leo, un 4 stelle convenzionato con i pellegrini e la credenziale, con 35 euro per una mezza pensione davvero di alto livello (cena, notte e prima colazione). Leonessa è un piccolo borgo chiuso da piazza 7 aprile centro nevralgico dell'intero abitato. La brevità della tappa mi ha concesso un arrivo agevole con una pausa caffè a Monteleone e scambio di qualche impressione di viaggio con un albergatore della zona. Agosto piovoso con forte passaggio di pellegrini. Per ora il tempo tiene. Per ora.

Cerco di riposare al meglio, conscio che **Leonessa – Poggio Bustone** sarà la tappa più impegnativa di questo primo scorcio di cammino. Simonetti e compagni si prodigano al meglio per darmi la sveglia alle 7 del mattino. Parto pochi minuti prima delle 8, ma certo non potevo mancare una colazione degna di un quattro stelle.

Affronto la prima ora di cammino con piglio lesto, tanto da lasciarmi alle spalle la provinciale asfaltata in favore dell'imbocco sterrato nel bosco. La strada sale in modo graduale quanto implacabile.

Esco dalla faggeta e la tentazione di procedere verso sinistra è forte. Ma mi dirigo deciso verso l'albero che taglia in due l'ampia radura incorniciata dal bosco e prendo a seguire una sottile linea

rossa che gradualmente muta in sentiero più marcato. Ancora la strada si inerpica e a volte il sentiero si perde per poi ricomparire fino a corteggiare il bosco come un amante discreto. Ancora all'altezza dei prati dove regna il più assoluto silenzio la traccia sfuma per poi adagiarsi nel folto della macchia fino ad ascendere ripida in direzione del **cippo di confine 454** (foto), punto di riferimento imprescindibile. Fotografo il cippo e poi riprendo di buona lena fino a giungere a fonte Petrinara, per poi imboccare la carrareccia che conduce al piano lungo una comoda sterrata per l'abitato di Poggio Bustone. Un sentiero per nulla facile, praticabile con molta cautela che scende in modo costante a volte smarrendosi fra rovi e bassi arbusti. Un tratto di cammino da affrontare, a mio parere, con la massima prudenza. Io ho avuto la fortuna di affrontarlo con la massima visibilità e nelle migliori condizioni meteo possibili, ma consiglio prudenza. Un passo alla volta e adagio, aumentando l'attenzione in caso di scarsa visibilità o in condizioni meteo non ottimali con sentiero scivoloso causa pioggia o umidità. Giungo a Poggio Bustone esausto ma cerco di recuperare lungo l'ampia sterrata bianca che conduce ai piedi del santuario. Davvero dura come tappa, specie se si decide di visitare il Sacro Speco di San Francesco, con la presa nei pressi del santuario.

Poggio Bustone – Rieti sarà invece una tappa relativamente facile e di media lunghezza, ottima per riposare in vista di una seconda parte di cammino più impegnativa. Io alloggio al Buongiorno Buonagente, un B&B nel quale faccio la conoscenza di due pellegrini tedeschi, intenti ad arrivare a Roma percorrendo una parte del cammino di San Francesco. La tappa si rivela abbastanza facile, per lo più su facile sterrato privo di particolari criticità e strade secondarie a basso passaggio veicolare. Il tratto più duro del percorso si affronta nella salita per giungere a Cantalice, un piccolo borgo arroccato su uno sperone di montagna. Quindi passo la Foresta (possibilità di visitarla per chiunque volesse) e ben presto giungo a Rieti, il primo grosso centro cittadino di questa prima parte di cammino. Ospite di Domenico presso casa Simonetti, un B&B comodo al centro ed economico il giusto che mi sento di consigliare. Al mio rientro dopo un ottimo pranzo presso un ristorante del centro faccio la conoscenza di Paolo, un pellegrino che affronterà il cammino da Rieti dopo averlo interrotto a maggio proprio lì a causa di motivi personali. Il primo pellegrino del cammino che incontro da Norcia. Lui ha 60 anni, pensionato, da Monza, reduce da Santiago. Scambiamo alcune impressioni di viaggio, convenendo sul fatto che il cammino benedettino non sia per nulla una via facile da percorrere.

Prova ne è la tappa **Rieti – Rocca Sinibalda.** Il nuovo tracciato proposto dagli amici del cammino propone una variante all'altezza dell'acquedotto del Peschiera. Elimina i circa sei chilometri d'asfalto in luogo di un sentiero di rara bellezza immerso nel bosco. Una variante affascinante e lontano dal caos di smog e lamiere che mette però a dura prova gambe, fiato e articolazioni del pellegrino medio. Il sentiero nel bosco presenta tratti ripidi e certo il caldo non aiuta. Impieghiamo quasi 5 ore per giungere a Rocca Sinibalda. Il problema è che il mio punto tappa è Posticciola e sono molto provato. Ma al supermercato del paese riusciamo a strappare un passaggio in auto fino a Posticciola. Una fortuna vista l'ora, circa l'una di pomeriggio, e un sole giaguaro che non concede

tregua alcuna. La tappa dell'indomani sarà ancora più dura e pare il caldo non accennerà a diminuire. Posticciola è un piccolo borgo a mezza via da valle del Turano, con una splendida vista su lago e diga.

Scatto alcune foto al lavatoio del paese. Alloggio al B&B Magie del Turano, un posto accogliente che su richiesta offre pranzi e cene o pizze. Sia Paolo che io siamo molto stanchi. Il borgo non offre molto e la migliore alternativa è una unga dormita in vista di ciò che sarà. La mattina dopo mi ritrovo nuovamente solo. Paolo deve rientrare di nuovo a Monza per motivi personali. Ci salutiamo e riparto.

Posticciola – Orvinio. Cerco di tenere un buon passo per essere a Castel di Tora il prima possibile. Uscito da Posticciola imbocco un sentiero che in poco tempo mi conduce a ridosso della diga, da cui risalgo sulla destra in favore della strada asfaltata e poi del ponte che attraverso per portarmi a Castel di Tora. Visito il borgo per un caffè e riempire le borracce e riparto verso Orvinio. La strada si inerpica fin da subito su sentiero e via bianca. Supero due pellegrine partite prima di me da Tora che si fermeranno a Pozzaglia Sabina e proseguo in costante salita fino a raggiungere il valico che poi discenderò. Davvero tosto, specie perché lunghi tratti esposti al sole. Devo prestare attenzione perché a volte il sentiero si confonde fra la vegetazione per poi ricompattarsi più avanti, regalando un colpo d'occhio sulla vallata davvero fenomenale. Perdo la traccia del sentiero principale all'altezza di una fontana abbeveratoio, forse perché devio attratto da essa come un miraggio nel deserto. Avanzo ma non vedendo più segnali ritorno presto nei miei passi e scopro il cartello sul picco del crinale. Riprendo con piglio buono fino a un pannello informativo dove mi infilo dentro il bosco per una traccia che poi diviene sentiero. Rimango in costa fino a quando la guida consiglia 3 km di deviazione per evitare una discesa priva di sentiero che si re immette nel sentiero poche centinaia di metri più avanti, alla base di un'ampia croce. Decido di risparmiarmi la deviazione e scendo prestando attenzione ai segnali sulle rocce. Incontro la croce e riprendo il sentiero fino a Pozzaglia Sabina percorrendo un sentiero in quota. Sono molto provato e sono circa le 12, ma il pezzo più duro dovrebbe essere alle spalle. Camminare lungo i prati che conducono ad Orvinio è un piacere, nonostante la stanchezza. La mazzata, al solito, arriva a fine tappa. La breve sterrata che conduce alle prime case dell'abitato è davvero tosta da affrontare, nonostante la relativa brevità. Orvinio è un piccolo e grazioso borgo nel mezzo del cammin di noi pellegrini. Arranco verso il centro del paese, quando da una porta sbuca Simonetta, la quale mi saluta scandendo il mio nome e facendole riecheggiare fra le pietre delle case scavate fra le mura benedettine. Ancora una volta sono molto provato ma visito nel modo più accurato possibile Orvinio, annoverato fra uno dei borghi più belli d'Italia.

Orvinio – Mandela rappresenta un'altra di quelle tappe da non sottovalutare. Una prima parte in salita con strappi notevoli per poi affrontare una lunga discesa verso Licenza e di nuovo risalire verso Mandela, con un lungo tratto immerso su ampi prati battuti dal sole, con una salita finale al borgo di Mandela e una ripida discesa che conduce verso la tappa successiva. Alloggio al Febbin, da Marzia, all'interno di una intera camerata a mia disposizione. Ceno a un pub del centro e poi mi rannicchio nel mio sacco lenzuolo in previsione dei circa 30 km che mi attenderanno il giorno dopo.

Mandela – Subiaco equivale a dire che il diavolo non è poi così brutto come lo si dipinge. Vero che è la tappa più lunga dell'intero cammino, ma non la più dura. Parto molto presto, prima delle 7.30. Scendo fino ad incrociare la Tiburtina Valeria. Mi infilo nel bar a destra e dopo una sontuosa colazione riparto attraversando la strada e prendendo a destra il sentiero che quasi subito si immerge nel bosco della valle dell'Aniene. Un su e giù continuo che costeggia il fiume fino a che il sentiero si apre in una più ampia sterrata bianca. Le piogge cadute abbondanti nei giorni precedenti hanno gonfiato d'acqua il terreno in alcuni punti, tanto che il passaggio risulta difficile e a volte sono costretto ad affondare i piedi all'interno di grosse pozzanghere che ricoprono il sentiero.

Avanzo e grande è la mia delusione quando scopro che le fonti di Marano d'Equo sono chiuse a cause di possibili contaminazioni. Procedo oltre fino ad Agosta, dove mi concedo il lusso di un caffè. Lungo i prati per giungere a Subiaco tre cani pastori mi apostrofano con fare minaccioso. Uno dei tre ha una evidente escoriazione all'orecchio sinistro. Le tre fiere del cammin di nostra vita. Ammetto di aver avuto un po' di paura, come quando qualche kilometro prima mi sono ritrovato faccia a faccia con un cinghiale che occupava l'intero manto stradale. I cani continuano a seguirmi abbaiandomi contro, quando a un tratto un fischio prolungato li richiama al loro dovere di custodi di un gregge di capre parcheggiato su un ampio prato a lato sentiero. L'uomo che ha fischiato mi saluta ridendo e facendo un gesto che è tutto ok. Mi viene alla mente un fatto vissuto in Francigena, con un pellegrino tedesco costretto al pronto soccorso dopo essere stato aggredito da dei cani pastore. Riparto alla volta di Subiaco, giungendo all'abitato attraverso il ponte di San Francesco. Alloggio presso una pensione in centro. Mi concedo il lusso di spendere 5 euro per visitare la Rocca dei Borgia posizionata nella parte alta del paese. Poi riposo in vista di una tappa che non dovrebbe presentare grosse difficoltà.

Subiaco – Trevi nel Lazio Parto presto con l'idea di visitare il laghetto di San Benedetto, chiuso a causa del ponte pericolante. Proseguo per un ampio e comodo sentiero battuto dal sole, fino a giungere alla cascata di San Francesco. Attraversando una passerella a causa del ponte inaccessibile. Mi fermo per una pausa per poi ripartire infilando un sentiero nel bosco fino a sbucare nella statale che giunge fino a Trevi. Sole e asfalto sono i miei principali nemici. Al bivio per Trevi scendo come indicato in guida. Due chilometri costeggiando l'Aniene fino a giungere ai piedi dell'abitato al quale si accede per mezzo di un ripido sentiero che si arrampica in modo deciso fino al primo abitato del paese. Davvero tosto. Alloggio presso una casa del camminatore, una struttura a

disposizione dei pellegrini messa a disposizione dai residenti del paese. A donativo. Chiaro? Riesco pure a riposare un paio d'ore.

Visito il castello, interamente ristrutturato agli inizi degli anni '80. Il signor Dino, proprietario della casa, mi racconta che ad agosto Simone ha trascorso due giorni a Trevi per fare il punto sul cammino e le eventuali criticità della tappa. Forse consiglieranno l'accesso per la strada alta, più breve e priva del sentiero finale che si arrampica fino alla cima del borgo. Visito l'oratorio di San Pietro Eremita e incontro un gruppo di pellegrini in cammino come me. Ceno quindi riposo in vista dell'impegnativa tappa che mi attende il giorno a venire.

Trevi nel Lazio – Collepardo rappresenta un'altra di quelle tappe particolarmente impegnativa dell'intero cammino. Con ampi tratti immersi nel bosco e l'Arco di Trevi posto lungo la Treba Augusta, ampie vedute su prati ad uso pascolo, un passaggio nel folto del bosco e un finale suggestivo con passaggio attraverso Vico del Lazio, un piccolo borgo d'epoca medievale pressoché rimasto intatto. Ovviamente mi perdo dentro il bosco, dopo aver superato l'Arco ed esservi entrato attraverso una recinzione dopo un cancello chiuso. Perdo la traccia e continuo a scendere fino a trovare un sentiero di raccordo dal quale mi oriento nuovamente. Allungo di un paio di km fino a ritrovare il sentiero che corre lungo una staccionata che delimita ampi prati ad uso pascolo. Dopo un altro tratto di asfalto mi ributto nel bosco, incontrando i pellegrini già trovati a Trevi. Usciti da un impegnativo tratto di bosco ci ributtiamo lungo la provinciale che sale verso Collepardo verso il sito del Pozzo d'Antullo, una grande voragine carsica che non disdegnerebbe di una breve visita. Il caldo e il sole rendono difficile l'ultimo tratto fino a Collepardo. Alloggio presso casa di Ivi, un bel B&B inserito all'interno di un palazzo storico del centro città. Ceniamo presso un bar ristorante nella parte alta della città, all'ingresso del piccolo centro storico che visitiamo brevemente. La mente già proiettata alla tappa del giorno dopo.

Collepardo – Casamari. Altra tappa assolutamente da non sottovalutare, oltre che una delle più lunghe dell'intera via. Con i suoi circa 25 kilometri di percorso ricopre un'ampia area boschiva salendo in modo deciso fino alla certosa di Tristuli fra i boschi Ernici. Il complesso monastico certosino del XIII secolo risulta impossibile da visitare a causa di una gestione discutibile dell'intera struttura, affidata a una società che ha posto le ore 10.30 del mattino come orario di apertura. Un orario fuori portata per una tappa di tale tenore che attraversa valle Amaseno per poi scendere verso Casamari su lunghi tratti di asfalto battuto dal sole. Parto in solitaria affrontando il primo tratto di strada che sale immerso nel bosco fino alla certosa, dove raggiungo i due pellegrini vicentini con i quali percorrerò il resto della tappa. Decidiamo per una deviazione alla grotta di San Domenico di Sora, poi riprendiamo di buona lena fino a Santa Maria Amaseno, dove ci fermiamo per una pausa e un panino al supermercato di zona. L'ultimo tratto della tappa, se possibile, è pure il più duro. Su strada d'asfalto battuta dal sole. Dopo un sentiero in quota immerso negli uliveti una lunga striscia d'asfalto ci conduce alle suore Cistercensi della Carità. Una bella struttura con ampie camere multiple cui serve il sacco lenzuolo per la notte. Immancabile visita all'Abbazia di Casamari, magistrale opera benedettina ripresa poi dai cistercensi in grado di ristrutturarla totalmente. Ceniamo a una pizzeria poco fuori paese grazie a dei gentili passaggi di cordiali indigeni, con la consapevolezza che Montecassino sia sempre più vicino.

Casamari – Arpino è una breve tappa di trasferimento cui è possibile aggiungere una deviazione di circa 6 km per visitare l'Abbazia di San Domenico. Parto in solitaria e opto per la variante diretta. Voglio arrivare presto ad Arpino in modo da avere tempo di visitare l'Acropoli di Civitavecchia, un

primitivo insediamento Volsco giusto sopra Arpino. Il tragitto è regolare e attraversa strade secondarie a basso impatto di traffico. A Isola di Liri mi fermo per una pausa e per ammirare la famosa cascata inserita all'interno del tessuto cittadino (foto). A qualche kilometro dal mio arrivo ad Arpino faccio la conoscenza di Tullia, una signora di 62 anni emigrata da giovane in Florida da Arpino e rientrata in questi giorni per salutare parenti e amici vari. Battezzata alla chiesa dell'Acropoli, nella città che diede i natali a Marco Tullio Cicerone. Scambio con Tullia alcune esperienze di viaggio e dopo essere passato all'hotel, il Cavalier Arpino vicino al centro, seguo il mio personale Cicerone che mi accompagna a visitare l'Acropoli, lungo la stessa strada da cui partirà la tappa del giorno successivo. La cittadella fortificata, o ciò che ne rimane, si estende per circa 3 km quadrati. Notevole l'arco a sesto acuto del VII VI secolo a. C. e ottimamente conservato. Notevole la torre dedicata a Cicerone. Da 4 stelle pellegrine il pranzo offerto da Tullia presso un ristorante posto giusto sopra la cittadella, di suoi cari amici. Mi congedo da Tullia chiedendomi se mai ci rivedremo. Ridiscendo verso il centro di Arpino per riposare. Sapevo la corda mi sarebbe servita prima o poi. Un pellegrino deve sempre avere con sé una corda. Lavo il lavabile e lo stendo nel retro del giardino dell'hotel fissando la corda a due alberi. La sera ritrovo i bresciani con i quali ceniamo presso un ristorante del centro dopo un aperitivo a base di prosecco. Mancano due tappe a Montecassino.

Arpino – Roccasecca è quasi priva di punti d'acqua. Partiamo in 5 alla volta di Roccasecca e più ci addentriamo nel sentiero più capisco il nome attribuito al nostro punto tappa. Il paesaggio che si dispiega attorno a noi appare brullo e arido, con una ripida discesa incernierata fra arbusti secchi ed erba incolta che conduce alla strada asfaltata per Roccasecca, anche se per alcuni tratti il bosco e le coltivazioni di ulivi attenuano questo senso di sottrazione del paesaggio. Il tratto finale è interamente in asfalto e il caldo certo non aiuta, ma in nostro soccorso giungono gli amici del cammino di Roccasecca, con taniche d'acqua e supporto morale, Angelo e soci. Si può dire che l'intero paese di Roccasecca sia amico del cammino.

Riceviamo un'accoglienza molto calorosa e partecipata. Alle 17 partecipiamo a una visita guidata di alcuni siti storici rilevanti del paese. La chiesa di Santa Maria delle Grazie a Caprile, dove sono stati scoperti diversi indizi

su affreschi rinvenuti da restauri che certificano presenza e passaggio di San Benedetto da Roccasecca per Montecassino. Visitiamo poi la chiesa rupestre di Sant'Angelo in Asprano e per chiudere i ruderi di ciò che rimane della Rocca dei conti d'Acquino, con annessa chiesetta di San Tommaso, la prima al mondo ad egli dedicata che nacque a Roccasecca nel 1225. La sera ceniamo presso un ristorante del centro, dove mangio un superbo piatto di paccheri con funghi porcini. Siamo stanchi ma euforici poiché l'indomani coroneremo il nostro cammino.

Roccasecca – Montecassino si snoda attraverso un percorso relativamente facile per il primo tratto e su strada asfaltata. Attraversiamo Caprile per poi inerpicarci fino a Piedimonte San Germano percorrendo una ripida salita che conduce alla piazza principale del paese. Proseguiamo senza grosse criticità fino al santuario di Madonna delle Grazie. Da qui in poi l'asfalto muta in sentiero con tratti piuttosto ripidi che si addentra in macchie di bosco che solo a tratti ripara il pellegrino da un sole siberiano. Manca davvero poco. Lo penso proprio quando dopo aver valicato un tratto di ripida sterrata la sagoma maestosa dell'Abbazia mi si apre di fronte, lasciandomi muto a contemplare tanta geometrica armonia. L'intera struttura svetta imponente regalando un gran colpo d'occhio dell'intera vallata. Ma è solo uno stop and go da gran premio di Monza poiché per raggiungerla dovremo aggirare la montagna per lo stesso sentiero percorso dai soldati polacchi che il 18 maggio 1944 per primi raggiunsero le rovine dell'Abbazia. Fino a un lungo viale alberato che conduce all'ingresso della strada che si immette all'abbazia, preceduta sulla sinistra dal cimitero polacco militare, dove riposano mille soldati del secondo corpo d'armata del generale Anders.

Giunti all'Abbazia ritiriamo il Testimonium e prenotiamo una visita guidata della struttura (30 euro con guida. Consigliato per gruppi di 5 o 6 persone per pochi euro a testa). Gli otto kilometri che conducono a Cassino ce li regala un bus di turisti che ci accompagna fino al primo abitato. Risparmiamo un'ora buona di attesa per l'ultimo bus che parte da Montecassino alle 17.10. La sera chiudiamo in bellezza con una cena, già pensando al prossimo cammino da fare.

Davide