VIAGGI e CAMMINI

N.5 · € 4,90

ITINERARI TRA NATURA, CULTURA E SPIRITO



Aspromonte
le foreste tra i due mari

VIA FRANCIGENA
i luoghi da non perdere

MONTI DELLA MAJELLA
il sentiero dello Spirito

NEL CUORE DEL LAZIO
il cammino di San Benedetto

COSTA PORTOGHESE
sulle tracce dei pescatori

"COMINCIA DALL'INIZIO E VAI AVANTI FINO ALLA FINE" (L. CARROLL)

PRISMA Associati
EDITORE - MILANO
TRIMESTRALE - ANNO 2 - N. 5
AGOSTO - OTTOBRE 2019 - € 4,90
Prima immissione 18 Luglio 2019
ISSN 2611-6855

CORNOVAGLIA IN BICI



CON IL TRENO D'EPOCA



L'ARTE DEL FITWALKING

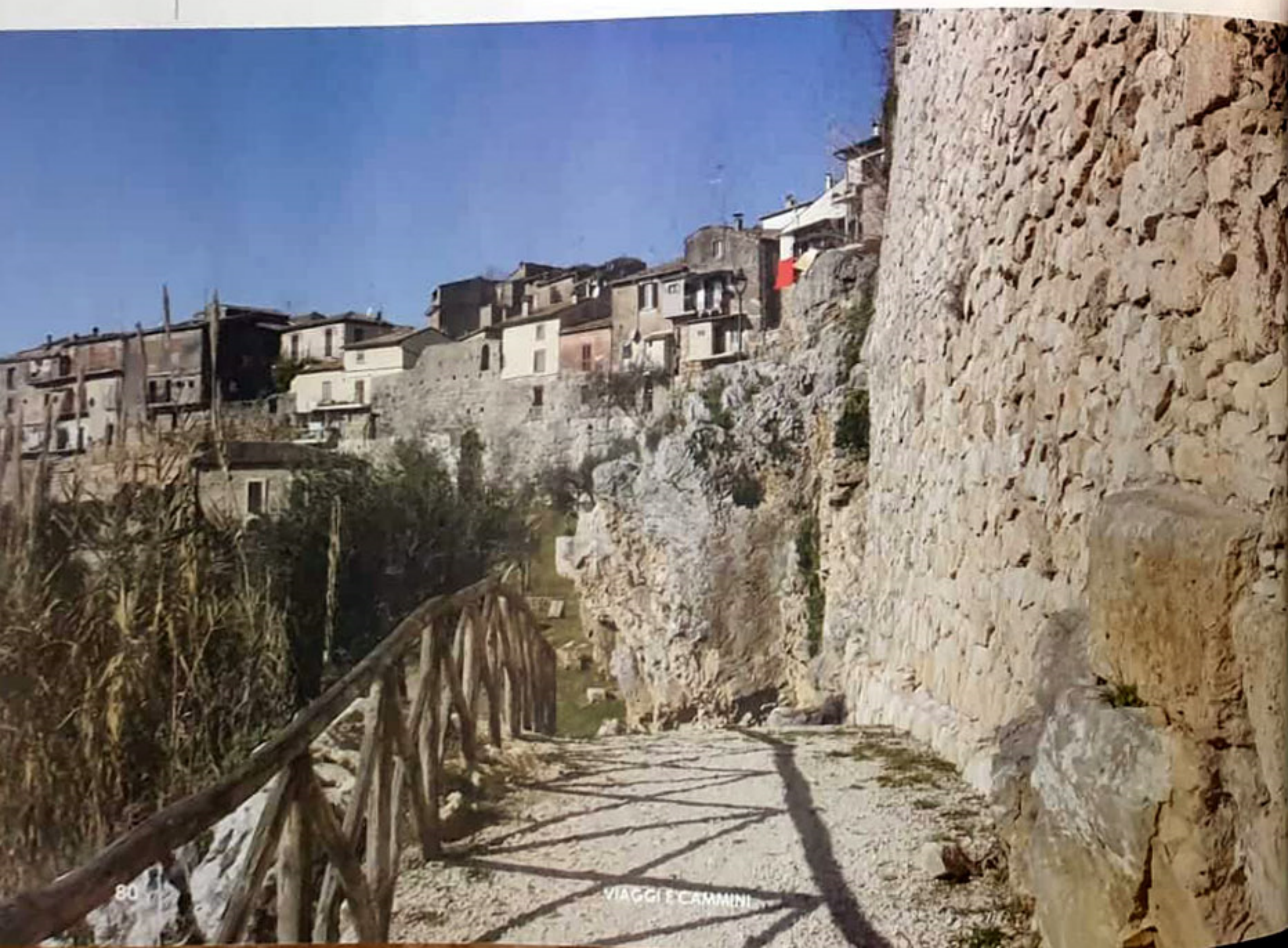


Le ciclopiche mura poligonali che circondano Ferentino, la cui fondazione precede quella di Roma di circa tre secoli. Il circuito murario è lungo circa due chilometri e mezzo. Nel Medioevo vi furono aggiunte delle torri per migliorarne la funzione difensiva. Ferentino si trova tra Anagni e Frosinone.

Lazio, in Ciociaria, a Cassino, dove si trova l'Abbazia emblema dell'Opera benedettina ma anche esempio di forza, pace e rinascita con le quattro ricostruzioni avvenute dopo le altrettante distruzioni subite. Trecento chilometri in tutto, il Cammino di San Benedetto attraversa per quasi la metà del suo percorso (circa 125 km) anche la Ciociaria, il cuore del Lazio, in provincia di Frosinone. Una terra meravigliosa, tra le città di Roma e Napoli, ricca di storia, arte, cultura, natura sorprendente, chiese, mete religiose. Una terra ancora incontaminata dal turismo isterico e consumistico che invade le destinazioni più rinomate, ma che ben si presta ad essere esplorata con dolce lentezza, seguendo il passo dello slow tourism, magari proprio attraverso un Cammino, pronta a sorprendere i visitatori con i suoi mille volti e le sue mille emozioni. E proprio sotto l'hashtag #ciociaria1000emozioni si sviluppa il progetto di promozione e valorizzazione del territorio attraverso i Cammini di Fede e il Turismo Lento, intrapreso dalla Camera di Commercio di Frosinone per opera del Presidente Marcello Pigliacelli, imprenditore del settore autotrasporti alla guida dell'Ente Camerale dal 2012, che ha visto nel rilancio degli antichi percorsi di pellegrinaggio la possibilità di riscoprire un territorio dal passato glorioso e sorprendente, del quale si conservano tracce ancora perfette.

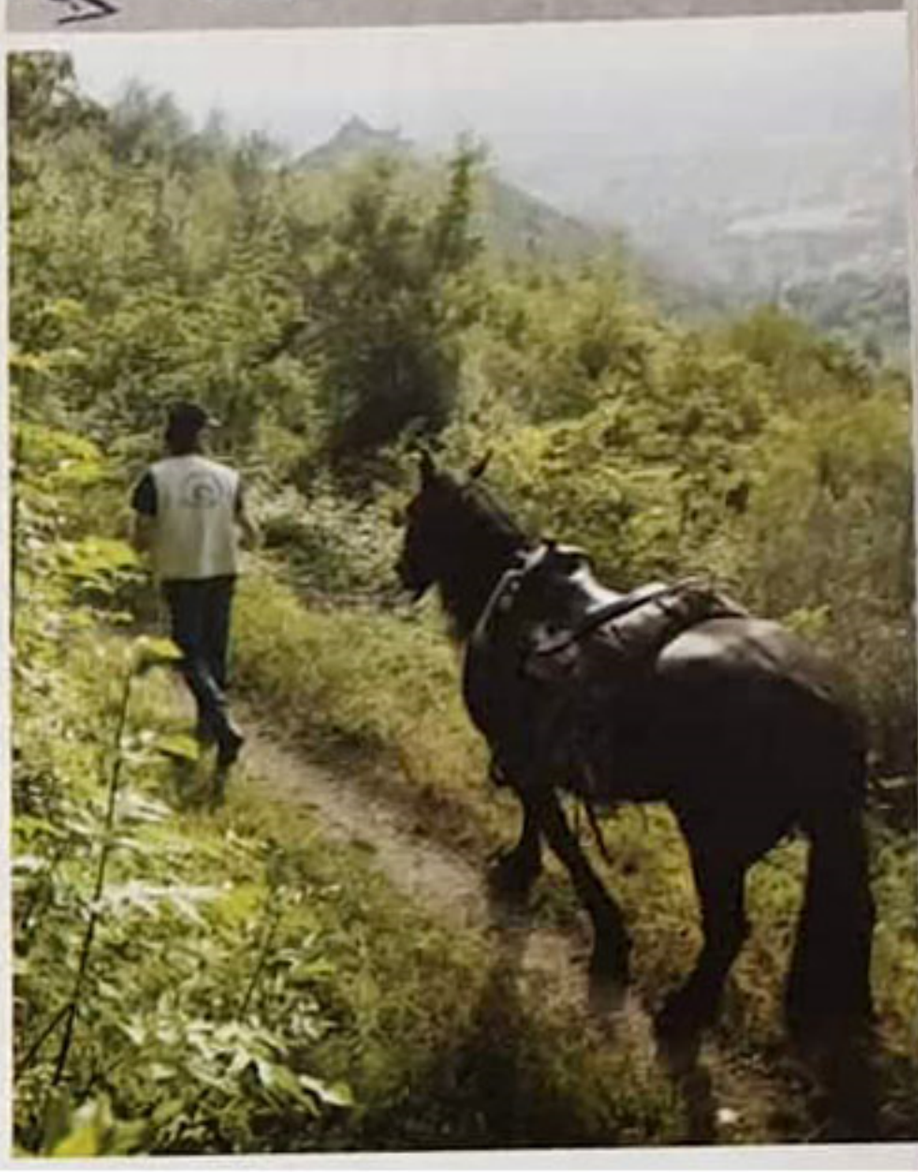
La Ciociaria è una terra che merita di essere scoperta: sono ben tre i Cammini che attraversano molti dei 91 comuni della provincia (Cammino di San Benedetto, Via Francigena, Via delle Abbazie) e due Sentieri (Sentiero Italia e Sentiero Europa), più tante altre tracce di percorsi interni e numerosi antichi tratturi che si arrampicano sulle colline e l'Appennino, fin oltre i confini regionali. La bellezza dei borghi, l'esplosione della natura rimasta intatta e rigogliosa in ogni sua espressione, la proverbiale ospitalità della popolazione, rendono questa terra un luogo indimenticabile capace di stupire visitatori e pellegrini. Succede proprio questo durante la prima tap-

La Ciociaria è al centro di rotte turistiche importanti, a metà strada tra Roma e Napoli









pa ciociara del Cammino di San Benedetto, quando dalla splendida Subiaco, si giunge a Trevi nel Lazio, costeggiando, quasi, il corso del fiume Aniene nel suggestivo Parco dei Monti Simbruini. Si resta incantati dai paesaggi naturali, dalla florida vegetazione, dallo spettacolo della Cascata di Trevi, immersa in un'oasi di pace e di verde, che si può parimenti contemplare ed esplorare. E dopo essersi tuffati in questo tripudio della natura, si può visitare l'antico borgo, arroccato sui Monti Simbruini, ricco di testimonianze storiche. Questi luoghi erano originariamente abitati dagli Equi ma furono poi colonizzati dai Romani. Trevi nel Lazio è oggi un piccolo centro che ha mantenuto un aspetto medievale. Qui si trova, ed è visitabile, il castello Caetani, appartenuto all'omonima nobile famiglia romana, e fondato presumibilmente intorno all'Anno Mille, e la Chiesa Collegiata Santa Maria Assunta del XV secolo, nella cui cripta sono custodite le spoglie di San Pietro Eremita. Proseguendo nel Cammino lungo un'antica via romana, ecco apparire l'Arco di Trevi, opera di grande valore storico poiché, secondo alcune ipotesi, fungeva da dogana ai tempi dei romani.

Lungo questo stesso percorso è possibile raggiungere Guarcino e Vico nel Lazio. Entrambi borghi suggestivi, si trovano sulla catena dei Monti Ernici. Guarcino, in particolare, è apprezzato e conosciuto per una delle sue prelibatezze gastronomiche: gli amaretti. I celebri biscotti di pasta di mandorle, fragranti e profumati, fanno parte della tradizione culinaria di questi luoghi, è qui che si degustano certamente i migliori amaretti della Ciociaria! Volendo avventurarsi nei dintorni, si può prevedere una deviazione al percorso di poco più di 15 km e un passaggio nella bella città di Fiuggi, una delle più prestigiose e rinomate località termali d'Europa per la proprietà delle sue acque "miracolose". È anche una cittadina elegante e tranquilla, dove potersi rilassare lontano

Nella foto grande, un angolo delle Terme di Fiuggi, a trenta chilometri da Frosinone. Alle proprietà terapeutiche delle acque si iniziò a dare valore nel 1911, nello stesso anno, la località che si chiamava Anticoli di Campagna venne ribattezzata col nome di Fiuggi. Il cammino è percorribile anche in bici "fuoristrada" e a cavallo.

Alcuni dolci rilievi esposti al tramonto autunnale e compresi nel Parco Regionale dei Monti Ausoni e Lago di Fondi. Il cui territorio è suddiviso tra le province di Frosinone e di Latina.

dal caos e dal ritmo frenetico delle grandi città. Le Terme di Bonifacio VIII e la Fonte Anticolana si trovano ai piedi del borgo medievale, un complesso di due stabilimenti idrotermali, circondato da boschi di castagni, querce e pini. I numerosi hotel ospitano i centri benessere specializzati, e utilizzano preziosi cosmetici a base d'olio d'oliva e mosto per la cura del corpo.

Proseguendo attraverso la rigogliosa vegetazione dei Monti Ernici, si giunge nella città di Collepardo. Il centro, anch'esso di origine medievale, si erge su una vallata costellata da fenomeni carsici, che conferiscono all'ambiente un aspetto quasi primitivo e molto affascinante. A Collepardo si trovano le Grotte dei Bambocci, chiamate così per la forma assunta da alcune stalattiti, che richiama in tutto le sagome di bambole e bambolotti. Sono un autentico spettacolo da osservare, come pure la vicina dolina carsica di Pozzo D'Antullo, una voragine dalla circonferenza di 300 metri circa e con una profondità di oltre 70, dalla bellezza quasi terrificante. La dolina e le grotte fanno parte del Parco Naturale dei Monti Ausoni e sono visitabili a richiesta. Da questo punto è ancora una strada romana a condurci nei pressi di un bosco. Man mano che si procede tra la vegetazione, lo sguardo e il cuore del visitatore si aprono simultaneamente ad accogliere un'emozione: quella che si avverte appena compare, silenziosa e solenne, la Certosa di Trisulti. Monastero tra i più belli, venne costruito nell'anno 1204 per volere di Papa Innocenzo III. Inizialmente dimora dei frati Certosini, che lo fondarono, entrò a far parte della congregazione dei cistercensi della vicina Abbazia di Casamari, a partire dal 1947. Monumento Nazionale, conserva al suo interno numerose opere d'arte e un'Antica Farmacia del XVII secolo. Degna di nota la monumentale Biblioteca Statale, che custodisce oltre 25mila volumi.

Boschi, ampi prati, panorami

Il Monastero di Montecassino, fondato da San Benedetto nel 529, è il più antico d'Italia



da cartolina sono invece lo scenario che accompagna il visitatore verso la tappa successiva. Un cammino di 25 chilometri sempre immersi nella natura, per giungere nella Valle del Liri, in territorio di Veroli, incantevole cittadina di origine medievale (fu fondata dagli Ernici), anticamente alleata dei Romani. Pur non previsto nella traccia del Cammino, il passaggio nel centro di Veroli può essere una piacevole variante per il pellegrino. Nella parte alta della città sono ancora visibili i resti dell'acropoli e delle mura megalitiche, ed è nel centro che si trova la splendida Basilica di Santa Maria Salome, dove sono conservate le reliquie della patrona della città, nonché madre di Giacomo il Maggiore, meglio noto come Giacomo di Zebedeo, apostolo di Gesù, sepolto in Galizia. Il Cammino di Santiago prende il nome proprio dal Santo, la cui tomba in Spagna divenne luogo di pellegrinaggio subito dopo la sua morte. Veroli è conosciuta anche per le sue specialità gastronomiche: tra queste il pane, la cui preparazione è un vero rito che conferisce ad ogni pagnotta una lievitazione perfetta. Il pane di Veroli, per le sue inconfondibili caratteristiche, ha ottenuto il riconoscimento del marchio Igp ed è oggi considerato tra i più buoni del Lazio. Autentiche bontà anche i dolci lievitati come le ciambelle all'anice o al vino, e le crespelle, frittelle di pane. Dopo aver soddisfatto il palato il cammino riprende verso un altro gioiello di storia e architettura: l'Abbazia di Casamari, uno dei pochissimi esempi di "gotico cistercense" presenti in Italia. Sorge sull'antico municipium romano di Cereatae, dov'era la residenza del grande console Caio Mario (Casa Mari significa infatti casa di Mario). Fondata nel 1035 dai monaci benedettini, l'Abbazia venne poi completamente rimaneggiata dai cistercensi, e divenne un centro politico e religioso di enorme importanza. La chiesa gotica è un'autentica selva di pilastri; splendidi il chiostro, la Sala del Capitolo e il refettorio. Di grande rilevanza anche la biblioteca. Poiché la Regola benedettina imponeva l'assistenza ai bisognosi, il complesso abbaziale comprese anche una foresteria per l'accoglienza dei pellegrini; una farmacia, un'infermeria e un ospedale. Assistere a una funzione religiosa nell'Abbazia è un'emozione unica: le messe sono cantante dai monaci in

A lato, uno dei diversi edifici religiosi di Veroli.
Qui sotto, la Torre Cicerone, ad Arpino.
In basso, un passaggio a pedali in una delle tante aree naturali del territorio ciociaro.







La Cascata Grande di Isola del Liri, visibile anche nella pagina seguente.

gregoriano. Lasciata la bellezza sacrale di Casamari ci si dirige verso Castelliri, nella valle del fiume Liri. La cittadina ai piedi dei Monti Ernici, è stata un'antica colonia romana. Indicata da alcune fonti come terra natale del console Caio Mario, Castelliri ha in realtà un passato ancora più antico: sono molti, sul territorio, i ritrovamenti di reperti risalenti all'età della pietra e all'età del ferro. Antico prodotto tipico della zona è l'Aglio Rosso.

Da Castelliri ci si dirige poi verso una delle cittadine più spettacolari della provincia di Frosinone: Isola del Liri. La particolarità di questa cittadina salta subito all'occhio del visitatore: si tratta di una magnifica cascata naturale di quasi 30 metri, nel centro della città. Uno spettacolo unico che riecheggia nel cuore e nello sguardo dei passanti, e davanti al quale risulta impossibile non soffermarsi. La cosiddetta Cascata Grande è in realtà la più importante delle due cascate originate dal fiume Liri. L'altra è la Cascata del Valcatorio, dalla portata più piccola. A ridosso della biforcazione del Liri si trova l'antico castello fortificato Boncompagni-Viscogliosi, risalente, con ogni probabilità, all'Alto Medioevo. Inizialmente concepito come baluardo militare, divenne, sotto la proprietà della nobile famiglia Boncompagni, un palazzo signorile.

Dal meraviglioso scenario di Isola del Liri si prosegue verso Arpino, città gloriosa che trasuda storia e tradizioni. Arpino è la città che ha dato i natali a Cicerone, non a caso è qui che si svolge il Certamen Ciceronianum Arpinas, competizione di traduzione dal latino tra studenti di tutta Europa. Difficile non innamorarsi di questa

Il cammino consente di vivere di nuovo nella natura, nella storia e nella spiritualità



splendida cittadina che sembra vivere in due tempi, quello della Storia e quello odierno. Una passeggiata nella Civitas Vetus restituisce al visitatore testimonianze ben conservate della trascorsa presenza dei Volsci: mura megalitiche e un incredibile arco a sesto acuto, miracolo di forza statica. Esso, infatti, è realizzato con pesanti massi disposti a incastro e senza malte, come avveniva nelle costruzioni dell'antica Grecia. Caratteristica anche la piazza principale di Arpino, che sorge proprio dove un tempo si trovava l'antico foro romano. Mai, come in questi luoghi, si possono avvertire, inesorabilmente deposte su ogni pietra, la forza della Storia e della Memoria. Riprendere il cammino e lasciarsi alle spalle l'incanto senza tempo che si prova attraversando questi spazi può risultare difficile, ma ci si consolerà sapendo di trovarsi ormai alle tappe finali del Cammino. Tuttavia le emozioni non sono finite: procedendo da Arpino verso Roccasecca, nella penultima tappa, si attraversa un'area naturalistica di grande interesse e bellezza, le Gole del Melfa. Su queste rocce è inciso il succedersi delle varie ere geologiche. Le gole percorrono la valle del Liri e parte della valle di Comino e sono attraversate dalle acque del fiume Melfa. L'ambiente, solo apparentemente inospitale, è in realtà bellissimo e sembra vivere in un tempo tutto suo, scandito dai ritmi della natura, dalle piene del fiume, dagli echeggi inquietanti degli uccelli e della fauna che popola le gole. Sorvolano queste zone il nibbio, il falco, il gheppio e qualche esemplare di aquila reale. Il fiume, nei periodi di piena, è meta dei canoisti provenienti da tutta Italia, pronti ad avventurarsi tra rapide e cascate.

Il Castello Boncompagni Viscogliosi che domina il centro abitato di Isola del Liri, comune in provincia di Frosinone circondato dalle acque del fiume Liri. La cittadina ha numerosi e bei palazzi nobiliari da mostrare, a partire da quelli del XVII secolo.

Il ponte di San Francesco, nel cammino verso Subiaco. Il ponte, d'epoca medievale, permette di superare il fiume Aniene.

Costeggia le gole un sentiero lungo e serpeggiante, Il Tracciolino, strada dall'incredibile numero di tornanti che collega Roccasecca alla Valle di Comino. Il fascino del luogo, la particolarità della strada e la natura selvaggia hanno reso le Gole del Melfa e il Tracciolino set di molti film del passato. È questo preludio selvaggio a condurci fino a Roccasecca, terra di San Tommaso, cittadina particolarmente ospitale nei riguardi dei pellegrini, ai quali sono riservate attenzioni e premure da parte della popolazione. Qui, oltre a vedere il centro storico della città di San Tommaso, è possibile visitare due santuari rupestri: l'Eremo di Sant'Angelo in Asprano e l'Eremo dello Spirito Santo. Nell'Eremo di Sant'Angelo si trova un affresco sull'Ascensione con il Cristo Pantocreatore, datato intorno al XII secolo. Qui si respira, nonostante manchino ancora quasi diversi chilometri all'arrivo, un'aria di profonda spiritualità e quasi di pace. Con questo stato d'animo ci si incammina verso Piedimonte San Germano e poi verso la vicina Villa Santa Lucia, dove si trova il sentiero che conduce a Montecassino. È questa la stessa strada che fu

Non solo strade agricole ma anche vie romane e medievali disegnano il suggestivo cammino







battuta, nel 1944, dalle truppe polacche in procinto di raggiungere l'Abbazia, che solo pochi mesi prima era stata distrutta (per l'ennesima volta) durante uno dei bombardamenti della Seconda Guerra Mondiale (febbraio 1944). Bombardamenti che, esattamente un mese dopo, distrussero anche la sottostante città di Cassino. La Storia ha rischiato di lasciare ai posteri solamente le pietre quale testimonianza della Guerra e della distruzione. Eppure, proprio da quelle macerie fumanti, Montecassino (e la stessa città di Cassino) pose le basi per una nuova, definitiva ricostruzione. "Com'era, dov'era", così rinacque l'Abbazia per la quarta volta da quel lontano 529 d.c., quando su queste stesse alture giunse l'energico Benedetto, al culmine del suo Cammino iniziato da Subiaco, e pose la prima pietra di quella che sarebbe diventata il faro della Cristianità nel mondo.
Ci si sente un po' come il venerato monaco di Norcia quando, dopo aver percorso una curva sul sentiero, gli occhi vengono rapiti dall'apparizione dell'Abbazia di

In alto, l'arco a 'sesto acuto' nelle mura di Arpino. Questa forma è tipica dell'architettura gotica.

A lato, uno dei tanti comodi sentieri che attraversa la rigogliosa campagna ciociara.

Il placido Lago di Canterno, di origine carsica, nei monti Ernici e, nella pagina seguente, l'imponente Abbazia di Montecassino, dove si trovano le spoglie di San Benedetto e di sua sorella, Santa Scolastica.

Montecassino. Orgogliosa e solenne, ma anche splendida e ospitale, l'Abbazia accoglie i pellegrini sotto la volta medievale dell'antico ingresso, dove è scritto, a grandi caratteri, "PAX", Pace. Un invito, un augurio, una sensazione: è la Pace, oltre alla gioia, il sentimento che invade l'animo del pellegrino alla fine del suo Cammino. Non è raro, arrivando a Montecassino, imbattersi in uno dei numerosi pullman di turisti che fanno visita all'Abbazia. Ogni anno, infatti, sono migliaia i visitatori che giungono su questa collina da ogni parte del mondo. L'ingresso all'Abbazia, aperta praticamente ogni giorno, è libero e gratuito (info: www.Abbaziamontecassino.org). Al suo interno, oltre al Chiostro, al Museo e alla Basilica, si trovano la cella di San Benedetto e le spoglie mortali del Santo e di sua sorella, Santa Scolastica. Il silenzio e la contemplazione sono le guide ideali per esplorare questi luoghi nei quali ci si sente, ancora oggi, fuori dal mondo e al centro dell'Universo. I Cammini (che, tra l'altro, si possono percorrere a piedi, in bici o a cavallo) sono uno dei tanti modi per intraprendere un viaggio in Ciociaria. Al di fuori di ogni mappa e di ogni percorso, l'intera provincia di Frosinone è in grado di accogliere e soddisfare le esigenze del Turismo Lento. Questa terra incastonata tra due delle città italiane più importanti (Roma e Napoli), punto d'incontro di popoli e culture del passato, al confine con l'Abruzzo, il Molise, la Campania, ha visto crescere in pochi anni sia la domanda sia l'offerta delle sue strutture ricettive. Il rilancio dei Cammini di Fede è stato l'inizio ed ha letteralmente aperto la strada a una nuova consapevolezza sull'identità di questa terra e sulle sue vaste potenzialità.

Attraversando il Frusinate non si possono perdere le specialità enogastronomiche del territorio



Oltre alle cittadine incontrate lungo il Cammino di San Benedetto, meritano sicuramente una visita i centri della valle dell'Amaseno, dove si produce una buonissima mozzarella di bufala, le cittadine della Strada del Cesanese, terre di coltivazione delle uve dalle quali si produce il Cesanese del Piglio, prima Docg tra i vini laziali. E ancora le città di Anagni e Ferentino, il castello e la città di Fumone, la Riserva Naturale del Lago di Canterno, area naturalistica dove si trova il lago di origine carsica e, più a sud, l'incantevole valle di Comino, che si estende tra ampie pianure e dolci colline e possiede borghi tra i più belli della provincia e la Riserva Naturale del Lago di Posta Fibreno. Pur essendo un territorio molto variegato per aspetto e storia, la Ciociaria conserva, in ogni suo angolo, un comune denominatore: quello della genuinità della sua popolazione e delle sue tradizioni.

È troppo forte il segno che la Storia, nel suo succedersi nei secoli, ha lasciato in questi luoghi. Talmente forte da non essere quasi più evidente, eppure è impresso come un fossile, penetrato nelle vene più sottili della terra, nelle ritualità che fanno parte della vita quotidiana delle zone rurali, nel carattere stesso della gente, nelle pietre. ■

PER SAPERNE DI PIÙ

Gli indirizzi utili

Il portale www.ciociariaterradeicammini.it, realizzato dalla Camera di Commercio con la collaborazione dell'Azienda Speciale Aspiin, raccoglie tutti gli itinerari praticabili e permette di personalizzarli, per progettare un viaggio su misura (completo di elenco dei punti di interesse e di accoglienza) in provincia di Frosinone. Sul sito si trovano mappe e percorsi dei Cammini. Si può anche contattare:

Aspiin - Azienda Speciale della Camera di Commercio di Frosinone,
Viale Roma (Fr) - Tel. 0775/824193
Instagram:
https://www.instagram.com/ciociariaterradeicammini/
Facebook:
https://www.facebook.com/ciociariaterradeicammini/
Twitter:
https://twitter.com/terraciociaria