



EVERDIENE GEERLING

# Simone Frignani, pellegrino escursionista, ciclista e costruttore di cammini

Foto di Simone Frignani

► Lago del Turano, Cammino di San Benedetto

In un nuvoloso giovedì mattina m'incontro su Skype con Simone Frignani, autore di numerose guide a piedi e in bicicletta in Italia. È anche insegnante di religione in una scuola secondaria. Dall'inizio di marzo le scuole sono nuovamente chiuse e lui deve tenere le sue lezioni online. E anche se tutti gli studenti partecipano alle lezioni a distanza, gli manca il contatto diretto.

La mia conoscenza della lingua non è sufficiente per fare l'intervista in italiano, quindi parliamo in inglese. Il suo accento italiano-inglese mi rende subito felice. Mi manca il tintinnio delle tazze al bar, e addirittura riesco a immaginarmi in Italia. Alla mia domanda "Chi è Simone Frignani?" Risponde che è cresciuto nel mondo dello scautismo. Lì ha sviluppato l'amore per la natura, scoperto l'escursionismo e imparato l'importanza dell'amicizia e delle relazioni con gli altri. "Se non fossi stato uno scout, ora sarei qualcun altro", dice con fermezza. Chiunque abbia viaggiato in Italia, prima o poi ha incontrato un gruppo di ragazzi scout, fermi alla stazione, passeggiando nei boschi, in giro per le città, accampati su un prato, quasi sempre con un grande

zaino. I gruppi scout sono molto più comuni in Italia che nei Paesi Bassi. Simone vive ai piedi dell'Appennino, non lontano da Modena, tanto che gli basta uscire di casa per ritrovarsi tra le colline e in una bellissima riserva naturale. Può facilmente scendere e salire dalla sua bicicletta ogni giorno per sgranchirsi le gambe e rilassarsi. Si sente fortunato. Le poche cose che può fare oggi - nel suo caso, fare una passeggiata di 40 chilometri in collina ogni pomeriggio - sono vitali per lui.

**Non si ha paura dei camminatori**  
Camminare: cosa c'è di così bello? Simone spiega che il cammino nello scautismo fa parte dello sviluppo della personalità. "Lì non solo impari a trovare la strada da un punto all'altro, ma anche a fidarti di

te stesso e degli altri. Ad esempio, chi cammina è una persona comprensiva e amante della pace. E questo è un messaggio importante: le persone non hanno paura dei camminatori. Di conseguenza, puoi contare anche sull'aiuto degli altri, sia che cammini in compagnia o da solo. Camminare ricrea uno spazio di deserto in cui puoi ascoltare la voce del silenzio, ancor meglio se ti muovi in un ambiente desolato. Non devi necessariamente andare da solo, puoi farlo anche in gruppo. Il vantaggio di camminare in gruppo è che puoi condividere le tue emozioni, esperienze e opinioni". Simone però preferisce uscire da solo. "C'è più silenzio, e il silenzio personale aiuta a riorganizzare le idee e a "rinnovare" la mente. Muoverti nella natura ti facilita in questo. In città è molto più difficile camminare davvero nel silenzio. Il movimento, mettendo un piede davanti all'altro, crea una mente ordinata e calma. E in questi tempi ce n'è molto bisogno: camminare è importante ed è sempre possibile, anche in città. Quante persone da quando si sono avvicinate al cammino, hanno imparato a vedere la città con occhi nuovi?"

### Un pellegrino che va di fretta?

"E il ciclismo?", chiedo. "Quello che dici vale in un certo modo anche per chi va in bicicletta, vero?" "Esatto", dice Simone. "Il cicloviaggio, per me è un'esperienza molto simile. Solo la velocità è diversa, ma la scoperta e l'immersione nella natura sono le stesse. Quando sfrecci giù da una montagna, provi il brivido della velocità. "I suoi occhi brillano quando lo dice. "Puoi percorrere più chilometri in un sol giorno. Così puoi vedere di più in meno tempo, questo è utile se hai poco tempo. In effetti, l'unica differenza tra il camminare e l'andare in bicicletta è la velocità".

### Il movimento, mettendo un piede davanti all'altro, crea una mente ordinata e calma.

Per un attimo resto in silenzio, ci devo pensare. Sono una camminatrice e uso principalmente la mia bicicletta come mezzo di trasporto per il negozio e la stazione. Penso che sia tutta una questione di lentezza; come pellegrino non hai fretta, vero? Se hai fretta, devi andare in macchina. "Andare in bicicletta è

davvero più veloce che camminare", dice Simone, "ma lo fai in silenzio e da solo: abbastanza per poter pensare". Gli dico che all'interno della nostra associazione molti escursionisti non considerano i ciclisti dei veri pellegrini. Gli chiedo cosa ne pensa. "Non ci sono pellegrini veri e falsi. Dipende dal tuo spirito, dallo scopo per cui affronti un pellegrinaggio. Se hai quello spirito, non importa il mezzo che usi".

### Corpo e anima

Simone dice che si sente pellegrino solo dopo tre giorni. E lo riconosco. Il primo giorno ti preoccupi solo del tuo bagaglio, del tuo programma, delle tue tappe, del percorso. Tutto è troppo pesante, hai troppo nello zaino, troppo sulla bici. Il secondo giorno va già meglio, ma dal terzo giorno trovi il feeling giusto. Allora non importa più a che ora arrivi, o se ti perdi; il tempo acquista un valore diverso. C'è una fusione di mente e corpo. Il primo giorno invece, queste due dimensioni divergono completamente. Questa è anche la differenza tra un escursionista / ciclista "normale" e un pellegrino. Il pellegrinaggio non è

► Pitigliano, Italia Coast to Coast





solo la sfida fisica di percorrere un cammino. Un pellegrino è curioso e si muove alla scoperta sia dell'ambiente che di sé stesso. "Un cammino non deve necessariamente essere basato su una fede religiosa", dice Simone. "La maggior parte delle persone cerca una qualche forma di spiritualità. Ce n'è un grande bisogno in questo momento. Tutti vanno di fretta, tutto dev'essere fatto rapidamente; il cammino permette di rientrare in sé. Vivo davvero quella spiritualità anche in bicicletta". Con una risata, aggiunge che la sua passeggiata quotidiana dietro casa è chiaramente un'attività sportiva, non un pellegrinaggio.

### Lo scrittore di percorsi

"Perché hai iniziato a scrivere guide escursionistiche e ciclistiche?" Gli chiedo. "Se ami cucinare, non devi scrivere subito un libro di cucina, vero?" Ridacchia Simone. "Il motivo principale è che voglio promuovere i cammini italiani. Sono convinto che il cammino possa renderti una persona migliore. Quando ho iniziato, il pellegrinaggio a Santiago de Compostela in Spagna era già molto popolare, ma i cammini italiani erano ancora poco conosciuti. Nel periodo delle vacanze estive, ho sempre cercato di fare esperienze diverse. Così ho ideato *Italia Coast to Coast* e il *Cammino di San Benedetto*, che ho poi percorso almeno una volta all'anno. Per promuovere i cammini italiani, occorre delle guide, e

mi sono detto: "perché non scriverle io?" Detto fatto. Per i percorsi esistenti, come la *Via degli Dei* e la *Via Romea Germanica*, ho descritto i cammini, completi di informazioni pratiche e approfondimenti. "Ma *Italia Coast to Coast* e il *Cammino di San Benedetto* erano completamente nuovi", dice. "Perciò è stato più complicato."

### L'idea del Cammino di Benedetto

Ha scoperto il camminare sulle lunghe distanze nel 2008 e nel 2009. È stata una rivelazione; gli si aprono gli occhi. "Nel 2009, partendo da Camaldoli, ho percorso parte del cammino *Di qui Passò Francesco*, passando da La Verna e Assisi per raggiungere Loreto. È stata un'esperienza straordinaria. Prima di dedicarmi ai cammini, ho avuto la possibilità di viaggiare in tutto il mondo, ma mi sono reso conto che non conoscevo affatto il mio paese". Percorrendo da pellegrino i luoghi dov'è stato san Francesco, ha avuto l'idea del *Cammino di San Benedetto*. Perché esiste un cammino dedicato a Francesco, pensava, e non

all'altro grande santo, Benedetto? "Conoscevo già la regola benedettina, che trovo affascinante. Così ho avuto l'intuizione di disegnare il cammino dalla sua città natale Norcia, passando per l'importante monastero di Subiaco, fino alla sua tomba a Montecassino. Poi ho studiato le mappe e ho tracciato il percorso. L'ho provato più volte. Gli abitanti dei luoghi attraversati hanno reso i percorsi accessibili, messo la segnaletica e stabilito rapporti con le autorità locali. Poi è nata anche l'*Associazione Amici del Cammino di San Benedetto*, fatta da volontari locali per tutelare e promuovere il percorso, che si mette anche a disposizione per qualsiasi informazione e assistenza ai pellegrini. "Allo stesso modo è nato anche *Italia Coast to Coast*. Non è un cammino sulle orme di un Santo, ma un itinerario che attraversa il cuore dell'Italia. Anche questo percorso ha un gruppo di "amici" che se ne prende cura. Dopo un'ora di conversazione, quando il mio espresso è finito da molto tempo, è ora di salutarci. Con un saluto, grazie e a presto! ci disconnettiamo. Per un istante guardo malinconicamente uno schermo nero.

Assisi, *Italia Coast to Coast*





Tutte le guide di Simone Frignani sono edite da Terre di Mezzo. Il Cammino di San Benedetto è disponibile anche in inglese e tedesco.

Oltre alle guide cartacee, le guide sono disponibili anche in e-book. Attualmente sta scrivendo una guida alla Rotta a Nord-Est, un ciclovaggio da Trento a Trieste.

La Via degli Dei – 120 km da Piazza Maggiore a Bologna a Piazza della Signoria a Firenze.

La Via Romea Germanica – 1000 km attraverso le Alpi, lungo

l'Adriatico, attraverso i boschi dell'Emilia Romagna e le colline toscane e umbre. Attraverso borghi e città come Padova, Ferrara, Ravenna, Orvieto, Civita di Bagnoregio, Montefiascone.

Italia Coast to Coast - 400 km dal Mar Adriatico al Mar Tirreno, attraverso Marche, Umbria, Lazio e Toscana. Da Ancona a Nocera Umbra, Assisi, Todi, Orvieto, Sorano, Sovana, Pitigliano e Orbetello.

Il Cammino di San Benedetto - 300 km sulle orme di San Benedetto, da Norcia in Umbria, via Subiaco, a Montecassino nel Lazio.