

2023 CAMMINO DI SAN BENEDETTO – PATRONO D'EUROPA 19 MAGGIO- 01 GIUGNO

18 maggio – in treno sino a Roma poi a Spoleto, piove, visito la città alloggioro alla casa religiosa Nazareno.

19 maggio – dalla casa religiosa dopo circa 2 km raggiungo l'inizio del tracciato dell'ex ferrovia Spoleto-Norcia. Lascio il tracciato all'altezza di Caprareccia (tutto chiuso), devio su SS per circa 3 km, rientro nel tracciato a Tassinare. Raggiungo sant'Anatolia di Narco, sosta, riprendo il tracciato molto bello in piano sino a Piedipaterno, 27 km. Alloggio all'hotel Umbria.

20 maggio – Piedipaterno Borgo Cerreto 8 km sempre sul tracciato, piove, qui devo prendere la SS per 14 km e raggiungere Serravalle. Pranzo poi rientro nel tracciato e finalmente arrivo a Norcia 8 km ancora molto "segnata" dal terremoto del 2016. Alloggio al Capisterium.

N.B. – questa "manovra" di avvicinamento a Norcia è molto penalizzata dai tanti km su SS. Meglio sarebbe prendere il bus che da Borgo Cerreto ci porta a Serravalle, come consigliato anche dallo Iat di Spoleto (vedi guida 5^a ed. pag. 36)

21 maggio – da Norcia bel tratto pianeggiante poi inizio a salire ed arrivo a Cascia. Proseguo per Roccaporena città natale di S.Rita, spuntino e poi riparto, in salita per Colle del Capitano. Attenzione all'arrivo all'agriturismo, potreste incontrare, come a me è capitato, una bella muta di cani da pastore che seguivano un gregge di capre e pecore, almeno 8/10. Dopo tanto abbaiare mi raggiunge uno dei titolari per tranquillizzarmi con al seguito almeno altri 10 cani. Tanta paura ma nessun problema, dopo qualche metro ecco l'agriturismo Colle del Capitano, mia meta. Posto molto bello animali liberi (cani almeno una ventina !!!)

22 maggio – dall'agriturismo raggiungo Monteleone di Spoleto poi Leonessa dove mangio. Il tempo peggiora intorno alle 13, piove. Affronto la salita sino al punto più alto del cammino, 1510 m slm sotto un'acqua torrenziale. Arrivato al cippo basta acqua, non trovo subito il sentiero e vago (probabilmente un simpaticone ha spostato una freccia colore giallo indicando il sentiero del Cai bianco-rosso che è sbagliato). Finalmente riparto sul giusto (grazie san GPS !). Forte discesa fango-rocce sino quasi a Poggio Bustone. Lungo giro per raggiungere l'alloggio, villa Ragno che non è una villa. Camera con uso cucina, compero per cena e colazione al super.

23 maggio – Poggio Bustone parrebbe incollato alla montagna, dopo bella discesa raggiungo Cantalice che trovo molto bello, anch'esso "appiccicato" alle rocce. Raggiungo Rieti, mangio panino e riparto per Belmonte in Sabina. Tratto di 10 km piacevolissimo ma nei successivi 2,5 km sali di quasi 400 m. Per fortuna che il tempo è bello altrimenti la salita, che pare il greto di un torrente, sarebbe stata "indimenticabile". Qui mi attende la cara Dorina, casa del pellegrino, a donativo.

24 maggio – raggiungo Rocca Sinibalda, caffè e riparto per Castel di Tora. Dopo 6 km magnifico borgo, Posticciola, una dolce discesa e strada pianeggiante sino alla meta. Segnalo al km.7,7 lo sterrato porta ad un cancello dell'Enel chiuso ma aggirabile sulla dx dove, per raggiungere la SP 34 devi affrontare una brutta ma breve arrampicata.

Costeggiando buona parte del lago di Turano su bella strada tranquillissima, arrivo alla meta. Pranzo poi raggiungo la casa del pellegrino, da Maria a donativo, piccola cameretta con una vista lago da riempirsi occhi ed anima.

25 maggio – Maria passa a prendermi, mi offre la colazione, mi porta anche due fette di pizza per il “dopo” (loro hanno un forno) e superando il ponte raggiungo la chiesetta di san Rocco. Inizia una gran bella salita, da quasi 600 m a quasi 1200. Dopo un’ora e mezza in cima il panorama è davvero gratificante. Riparto per Orvinio con alcune difficoltà nel guadare un torrentello ingombro di detriti e lo scavalco di una barriera spinata di cui non trovo apertura. L’arrivo è una dura salita su sentiero che dovresti vedere alla tua dx ma così coperto dall’erba (non dimentichiamo che siamo a maggio, umidità e temperatura sono l’ideale per la sua crescita) che solo grazie a san GPS scovo ed affronto. Ad Orvinio mi mangio le pizze della Maria, lascio lo zaino a Maurizio che lo porterà, a pagamento, all’Oasi Francescana di Vicovaro, fine tappa. Non amo lasciare lo zaino, è la seconda volta (la prima in una tappa di ritorno da Muxia per Santiago) poiché fa parte del pellegrino. Così alleggerito ma con zainetto, affronto altri 20 km e riparto poco prima di mezzogiorno. Come spesso capita il benvenuto è in salita per 5 km ed arrivo a la Posta. Qui c’è gran confusione fra frecce e GPS che solo alla sera capisco (vedi guida 5^a ed. pag. 91 punto 9.2 che è stato a sua volta aggiornato vedi sito del cammino “aggiornamenti”) ed ancora grazie a san GPS trovo il sentiero che non è ancora segnalato con i cartelli e si allunga la tappa di quasi 2 km. Attraversato Licenza pensavo di essere quasi arrivato invece quegli ultimi 7/8 km mi sono pesati anche perché le salite non mancano. A Mandela imposto il GPS per l’oasi Francescana che si trova a Vicovaro e mi attendono ancora 2,5 km. La tappa più lunga del cammino.

26 maggio – Esco dall’Oasi e percorro la statale sino ad incrociare il sentiero che scende da Mandela all’altezza della stazione. Poco prima di Marano Equo trovo un bar ma non mi fermo, speravo di trovare dove pranzare prima di Subiaco ma mi accontento di qualche fetta di pane. Si costeggia tanto l’Aniene ed è piacevole. Poco prima delle 14 arrivo alla pensione Aniene di Subiaco dove in serata ceno.

27 maggio – partito dopo colazione intorno alla 08 e raggiungo santa Scolastica in salita ! Tutto chiuso, ripercorro lo stesso tratto in discesa e poco dopo scendo a vedere il laghetto di san Benedetto. Per 14 km bel sentiero quasi tutto in piano dal 14° al 18° in salita nei prati con cancelli da aprire e chiudere, uno da scavalcare. Arrivo a Trevi nel Lazio poco dopo la mezza e mi fermo a pranzo. Mi raggiunge Luisa presso la cui casa-casa di Lù- pernatterò. Visito il castello Caetani con splendida vista dalla torre, chiesa di s.Maria Assunta (organo e cripta) e chiesetta di s.Pietro, un santo locale molto venerato. Ceno in casa.

28 maggio – colazione “salata” e parto per Colleparado. Primi 6 km in salita, arrivo all’arco di Trevi, antica dogana davvero incredibile in quel contesto. Seguo le frecce e grazie al GPS mi oriento in mezzo all’erba alta, fra il km 8/11, nessun segnale. Raggiungo una strada sterrata delimitata su entrambi i lati da recinzione spinata che scavalco. Arrivo a Gualcino paese degli amaretti, ne mangio un paio e bevo caffè. L’uscita dal paese non corrisponde al segnale GPS che comunque porta sullo stesso percorso. Arrivo a Vico nel Lazio e seguo le frecce evitando come indica il GPS di salire

nel borgo (che forse meritava di essere visto!), per pranzo pane e formaggio. Finalmente arrivo a Colleparado e raggiungo il B&B le Larie . Ceno alla trattoria del paese, l'unica per fortuna, menù pellegrino.

29 maggio – colazione al B&B e poi via verso Trisulti. Arrivo alla 09:30 ma devo attendere le 10 per l'apertura, visita gratuita, da solo. La discesa su asfalto prima di Civita, mi ha messo in leggera difficoltà in due occasioni: circa al km 8 poco prima del ristorante Capofiume, un bel cartello del cammino, quelli grandi per intenderci, indica di scavalcare il guardrail a dx ma ho visto un terribile sentiero in forte discesa quasi da rotolare ! Seguo invece il GPS e dopo il ristorante poco prima del km 9 bisogna andare a sx abbandonando la SP 224 ma la traccia è quasi inesistente. E' sempre il GPS che mi riporta sul tracciato corretto, raggiungo Civita che aggiro ed affronto nuova simpatica salita poi in discesa raggiungo santa Maria Amaseno, inizia a piovere, arrivo a s.Francesca poi Veroli e finalmente a Casamari nel primo pomeriggio. Visito l'abbazia anche se non così affascinante come la Certosa, essenziale nella sua splendida architettura. Mi raggiunge la mia ospitaliera Valeria e mi porta in auto a casa Violino a Castelliri (6 km dopo Casamari sul tracciato), a donativo.

30 maggio – colazione, lascio lo zaino come suggerito da Valeria, prendo il bus che mi riporta a Casamari ed inizio un'altra tappa. A Castelliri riprendo lo zaino, caffè all'Isola del Liri, cascate del Liri davvero una sorpresa in un contesto così antropizzato. Riprendo il cammino su bel sentiero che costeggia il Liri per un buon tratto. Al km 17 inizia la salita su asfalto verso Arpino dove circa al km 19 un bel cartello del cammino (tipo quello dopo Trisulti) indica a sx, non lo seguo ma continuo con segnale GPS e finalmente finisce la salita e dopo 22 km raggiungo la piazza di Arpino, arrivato. Mangio in trattoria e circa alle 14 inizia un terribile temporale con grandine che ferma tutti gli avventori all'interno del locale, aspettando che spiova. Raggiungo l'hotel Arpino, un bellissimo palazzo del 700 e la camera a me destinata mi conforta molto, senza disdegnare le precedenti, ma questa ... Visito il borgo, la piazza del municipio (statua di Caio Mario) è molto caratteristica e ceno dove ho pranzato.

31 maggio – la colazione all'hotel, in una splendida sala d'epoca merita di essere citata. Come da tradizione l'inizio è in salita con diversi gradoni sino all'acropoli di Civitavecchia dove trovo il famoso arco a sesto acuto (acutissimo direi !) e sempre mi chiedo quando vedo queste meraviglie: ma come facevano 2600 anni fa ? Riparto poiché Roccasecca mi attende. Discesa non allegra, al 7° km alla chiesetta ho faticato a trovare il sentiero, erba alta e potature di ulivo nascondono l'esigua traccia. Freccia presente ma non chiaramente indicativa, leggendo le indicazioni forse-forse si capisce meglio ma come fare a leggere camminando? Io non riesco! Arrivo ai campi con pannelli fotovoltaici, grande discesa su piccolo sentiero sassoso a zig-zag per almeno 1 km. Finalmente arrivo sull'asfalto-Tracciolino- che mi porterà a Roccasecca SP7. Dalla Madonna del Carmelo al Tracciolino si scende di 400 m nelle gole del Melfa lo spettacolo è notevole. Il canyon dove scorre il Melfa, che ho visto con acqua, è profondo. Si cammina in piano per circa 6 km al fresco, non passa nessuno tranne 3/4 ciclisti. Prima di Roccasecca sulla dx, l'eremo dello Spirito Santo ha rubato spazio alla roccia. Raggiungo la meta, non esistono trattorie od altro dove pranzare, mi accontento di un piattino in un bar. Il B&B l'Ortica è confortevole. Ceno alla Magnolia ristorante/pizzeria aperto solo alla sera.

01 giugno – eccomi pronto vado al bar convenzionato per la colazione con lo zaino, colazione "triste", come mi è capitato di fare in altri bar, con aggiunta di un extra. A Caprile chiese chiuse, bel laghetto a Capodacqua, a Cavallara fra Laghetto e Piedimonte S.G. il bel cartello del cammino che indica a sx è sbagliato, bisogna sì andare a sx ma la strada dopo! Caffè a Piedimonte san Germano, in salita e dopo Villa santa Lucia arrivo a Madonna delle Grazie che visito ed inizia lo sterrato per Montecassino al km 13. Prima dell'abbazia mi reco al cimitero Polacco, quanta gioventù ha perso la vita, arrivo finalmente alla porta con la scritta PAX, ho fatto 20 km. Visito l'abbazia la sua magnifica basilica con marmi policromi e magnifici mosaici. Pensare che è stata più volte distrutta e ricostruita mi lascia basito. Non contento e non stanco mi avventuro alla discesa aggirando l'abbazia sino ad incontrare il sentiero in discesa su basolato romano Cai 802. Arrivo a Cassino dopo circa 6 km, pranzo lungo la strada ed arrivo finalmente al B&B le camerette di Edda, no prima colazione. Direi che questa tappa mi risulta la più bella per facilità, nonostante tanto asfalto, bel sentiero in salita verso l'abbazia. Il tempo è stato molto clemente e mi ha favorito lungo il cammino. Ceno in una rosticceria molto frequentata, qui ormai la vicina Campania ha le sue propaggini.

02 giugno – colazione al bar nei pressi della stazione. Parto verso Roma poi a Milano poi a casa.

Una cosa curiosa lungo il cammino: in 14 tappe non ho mai incontrato nessun pellegrino, forse uno al contrario verso Leonessa. Mai nessuno nelle tappe e negli alloggi a pranzo o a cena, nessuno a Trisulti, come pure a Casamari così a Montecassino. E' la prima volta, c'è sempre una prima volta !

Alla prossima !