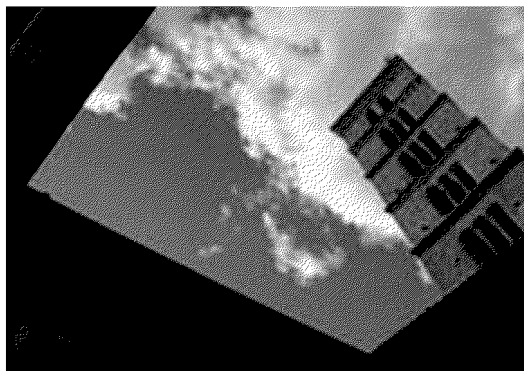


Da Norcia a Montecassino con San Benedetto

di SIMONA DE SANTIS

A PAGINA 7



Sul cammino di San Benedetto

Il pellegrinaggio da Norcia a Subiaco, fino a Montecassino ora è un libro-guida

Si torna sempre cambiati da un viaggio. E quello proposto da Simone Frignani è molto più che un semplice itinerario per riscoprire angoli nascosti del Belpaese. Nel libro «Il Cammino di San Benedetto» (Terre di Mezzo Editore), Frignani ripercorre le tappe fondamentali della vita di San Benedetto toccando le tre località più significative nel percorso esistenziale del santo: Norcia, dove nacque, Subiaco, dove pose le basi della Regola benedettina e Montecassino dove San Benedetto visse gli ultimi anni e fondò la celebre abbazia. Simone Frignani ha percorso oltre 300 chilometri, dai Monti Sibillini fino alla Valle dell'Aniene e a Montecassino, riscoprendo vecchi sentieri, tracciando un percorso nuovo e affascinante teso tra l'Umbria e il Lazio. Un itinera-

rio da fare a piedi, in 16 giorni, o in bicicletta (e qui i chilometri diventano 340). Nel libro-guida si trovano mappe, indicazioni utili sull'organizzazione del viaggio e suggerimenti per le soste e l'alloggio. «Il cammino è un'esperienza formativa e di ricerca di se stessi - racconta Simone Frignani - Questo progetto nasce 3 anni fa, ho riscoperto un'Italia splendida, poco conosciuta e poco battuta dal turismo di massa. Sono partito da una analisi cartografica cui è seguito uno studio sul campo che è iniziato con bici, zaino e tenda». Il cammino, continua l'autore, «non è stato subito perfetto e l'itinerario ha subito delle deviazioni in quanto alcuni sentieri, presenti sulla carta, sono oggi abbandonati». L'intento, sottolinea Frignani, «è cercare di diffondere la cultura del pellegrinag-



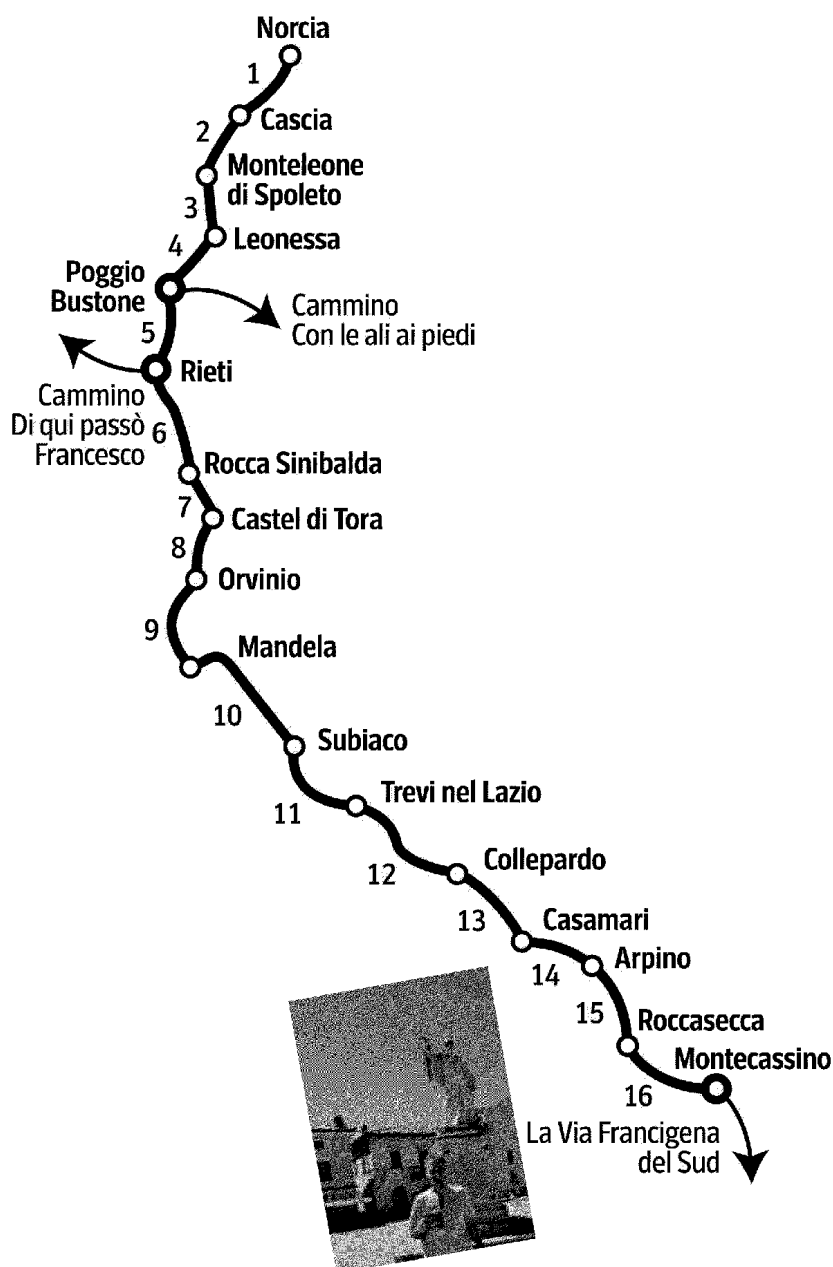
Roma

gio anche da noi, e promuovere altri cammini oltre alla Francigena. Molte persone in questo momento stanno percorrendo il "Cammino di San Benedetto". E con i viaggiatori, Frignani mantiene un contatto diretto attraverso il suo sito internet (www.camminodibenedetto.it). «Il sito riporta aggiornamenti con le indicazioni dei pellegrini - commenta ancora l'autore - internet permette di avere un feedback diretto con la gente». Il cammino è interamente tracciato col Gps ed è disponibile sul Web: «Andrebbe iniziato a Norcia e affrontato con lentezza. I punti di accesso al cammino sono appunto Norcia, Rieti e Subiaco - spiega

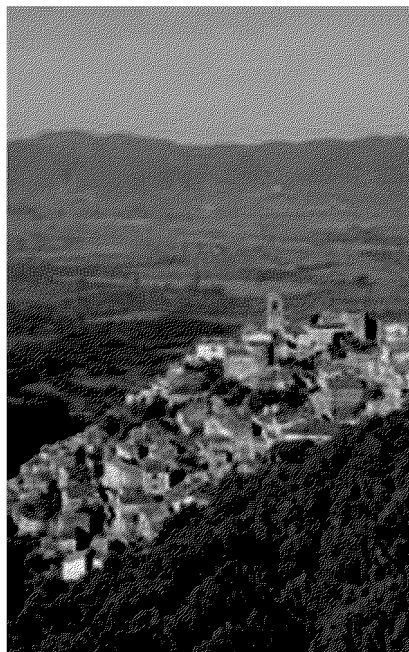
Frignani - Per i romani è facile raggiungere questi posti. Tappa finale Montecassino, dopo 300 chilometri di bellezza si chiude con un luogo che è simbolo della pace». In mezzo tanti luoghi che meriterebbero molta più attenzione: da Subiaco («che spicca per densità artistica e culturale, se fosse stata in Umbria ne avrebbero fatto una piccola Assisi») a Orvinio fino al lago del Turano, Roccasecca, paese natale di San Tommaso d'Aquino, Vicovaro, Leonessa, Castel di Tora. L'elemento unificante è la vita di San Benedetto ma «lungo il tragitto si incrociano anche la storia di San Francesco, di Santa Rita». Una esperienza da vivere come

«cammino di fede o come semplice piacere della scoperta». Con una consapevolezza: «Quando sono partito ero solo - conclude Simone Frignani - strada facendo mi sono accorto che avevo meno bisogno di zaino e tenda, perché sempre più gente mi ospitava. Sono stato adottato dalla comunità di Pazzaglia Sabina in provincia di Rieti, e la verità è che mi sono fatto un mare di amici: questo lavoro sarebbe stato inutile se non fosse stato così». Da un viaggio vero, si diceva, si torna sempre cambiati.

Simona De Santis



Roma



I luoghi

A sinistra Poggio Brustone. Sotto la fontana di Castel Di Tora. A destra, dall'alto, una veduta di Subiaco e l'abbazia di Montecassino

