



Trecento chilometri a piedi sulle tracce del Santo, per un'Italia di margine che sarebbe meglio non dimenticare.

Arriviamo a Rieti in un torrido pomeriggio di luglio, il treno diesel monovagone partito da Terni si è infilato in una valle stretta e selvosa e dopo meno di un'ora si è arrestato a destinazione. Fuori dalla stazione il termometro segna 38 gradi centigradi e un cartello ci avvisa che ci troviamo nell'ombelico d'Italia, insolito concetto del baricentro di uno stivale. Zaino in spalla, riempiamo le borracce a una fontana e partiamo verso la prima meta del nostro itinerario d'Appennino: "la Foresta". Nella foresta di Rieti San Francesco dimorò per qualche tempo ed ebbe ispirazione per il suo "Cantico delle creature".

Oggi "La Foresta" è un'abbazia con spazi di accoglienza gestiti dai ragazzi di "Mondo X", per raggiungerla bisogna uscire dalla città e seguire le curve per circa sei chilometri; i primi passi in salita ci portano in una bella campagna punteggiata d'ulivi e poi su per colline; si presagisce quale sarà l'atmosfera lungo il cammino dei prossimi giorni.

Sì, parliamo proprio di cammino e in particolare di un Cammino a piedi sulle tracce di San Benedetto. **Trecento e più chilometri segnalati ed organizzati sullo stile pellegrino del Camino de Santiago**, con tanto di credenziali, timbri, accoglienze convenzionate.

L'idea di congiungere alcuni luoghi fondamentali nella vita del Santo, come Norcia, Subiaco e Montecassino, è di Simone Frignani, professore di religione a Maranello ed appassionato di trekking, che dopo molte perlustrazioni e costante confronto con realtà e persone del luogo, nel 2012 ha dato alle stampe una guida intitolata appunto "[Il Cammino di San Benedetto](#)" edita da Terre di Mezzo. La guida è oggi disponibile nella sua versione aggiornata, nel frattempo, a testimonianza del crescente successo del progetto, è nata anche una associazione "Amici del Cammino di San Benedetto" composta da pellegrini, sostenitori e volontari che si occupano di far conoscere il cammino, mantenere puliti e segnalati i sentieri, o ancora di dare informazioni a chi si trova lungo la via.

Il percorso consta di **16 tappe**, noi per esigenze di tempo abbiamo deciso di metterci in

cammino da Rieti, saltando le prime cinque, ovvero rinunciando ad un piacevole itinerario tra Norcia, la valle reatina, il monastero di Greccio, fascinosamente aggrappato a una parete di roccia, e Poggio Bustone; quest'ultimo borgo incantevole dove trova termine [un'altra via di pellegrinaggio](#) dedicata a un altro santo, Francesco, che ha calcato questi sentieri.

Per noi canta presto il gallo fuori dall'abbazia de "la Foresta": **le tappe proposte dalla guida raramente superano i venti chilometri e si sviluppano lungo percorsi semplici** - almeno per chi ha un po' di consuetudine alle camminate - ma il caldo feroce di luglio consiglia di prendersela comoda e usare le prime ore del mattino. La prima giornata di cammino termina a Rocca Sinibalda: dopo aver percorso la verde valle del Turano, ad un tratto il paese spunta sopra di noi aggrappato a una rupe e dominato dal suo imponente castello risalente all'anno mille. Alla locanda del paese pasta all'amatriciana e salsicce piccanti al finocchietto sono il miglior benvenuto nella lingua del posto. Fuori dalla finestra verdi vallate e l'eco di campanacci al pascolo.

Il giorno successivo ancora una sensazione di splendore ad accompagnare il nostro percorso, con **una densità che solo questa Italia bella e abbandonata sa offrire**. A Posticciola la piccola comunità locale - d'inverno una quarantina d'anime - ha allestito un museo all'aperto che a tappe guida la nostra visita al borgo. Al bar del paese un caffè freddo servito con dolcetti all'anice allietta la pausa del viandante; gli avventori del luogo si dimostrano curiosi circa la nostra scelta di "andare a piedi". Prima di rimetterci in marcia riempiamo le borracce a una delle numerose fontane; due anziani ci fanno presente con orgoglio che ci troviamo nella "Svizzera d'Italia": si riferiscono alla grande presenza di laghi (sette) e fonti d'acqua nella zona. Uno dei laghi più significativi della Sabina lo avvistiamo presto, riprendendo la strada: è il lago di Turano, di cui costeggeremo una sponda per arrivare a Castel di Tora. Sulle sue rive castelli, piccoli borghi, scuole di vela e spiagge poco frequentate. Castel di Tora, mezzo spopolato dall'emigrazione e con a fianco la città morta di Antuni, è un mucchio di antiche case di pietra che domina il lago dall'alto; a casa di Rita, che ci ospita per la serata, chiacchieriamo mentre le ultime luci del giorno si spengono sul lago davanti a noi. *"Appena ho visto i primi pellegrini passare in Paese ho contattato Simone (Frignani, ndr) e ho chiesto di poter collaborare; si tratta di un bel modo per iniziare a far lavorare insieme le persone di questi paesi, per troppo tempo chiusi in un velenoso campanilismo. Si tratta di una piccola ragnatela di contatti per il momento, ma cresce sempre di più e dimostra la sua bontà giorno dopo giorno"*.

"Simone con garbo e capacità ci ha dato una grande opportunità per tutelare il nostro territorio dal suo male più grande, l'abbandono. Ormai da marzo a fine autunno vediamo passare pellegrini quasi quotidianamente" aggiunge Simonetta, che gestisce un bel Bed&Breakfast ad Orvinio, tra le vedute dai tratti western della valle Muzia e la abbandonata, ma suggestiva, abbazia di Santa Maria al Piano.

Nel nostro itinerario seguiranno luoghi di importanza spirituale come Santa Scolastica e il Sacro Speco di Subiaco, l'abbazia di Casamari, raro esempio di gotico cistercense, o ancora la certosa di Trisulti, incastonata in splendida posizione tra i monti Ernici. Diversi i paesaggi naturali di rilievo come la verdissima valle dell'Aniene o le gole del Melfa, un piccolo canyon d'Appennino.

Ogni sera si farà tappa in piccoli **borghi spesso sospesi in un'atmosfera dolce e amara**.

Mandela, Trevi, Colleparado, Arpino: in ogni paese dolci e amare note. Come ci hanno testimoniato le persone incontrate lungo il nostro cammino, **sono queste oggi più di ieri zone di margine**. Rossi-Doria era solito definire l'Appennino interno "Terra dell'osso", terra povera, dimenticata, in contrapposizione alle zone litorali dove il mare e poi il turismo avevano concentrato "la polpa". Ora il fascino del tempo qui si mischia anche a tanti piccoli e meno nobili fenomeni di abbandono. Si tratta di un abbandono fisico, di gente che se ne è andata e continua ad andarsene, lasciando senza energie nuove i paesi, ma spesso anche di **un abbandono civile: il degrado, l'incuria, la dimenticanza del nostro inestimabile patrimonio pubblico e della sua ideale funzione**.

In queste terre difficili, vicine a Roma, eppure così lontane dal turismo e dai suoi flussi, si può trovare quel che rimane delle comunità nel confuso tempo della globalizzazione. In queste comunità, che a chi viene da fuori spesso appaiono come reliquie, alcune persone, come quelle che hanno colto il valore del progetto che sta dietro questi Cammini, cercano di riaffermare il valore di un altro tempo e di un altro modo di vivere, di cui l'Appennino potrebbe essere un modello.

Sono persone che si muovono con determinazione, ma anche con delicatezza, avanzando alla ricerca del **difficile equilibrio che di questi tempi una comunità può vivere tra apertura e chiusura** rispetto al mondo che "viene da fuori".

I problemi di queste terre sono numerosi e servirebbero ragionamenti organici e importanti energie, certo dopo aver attraversato con lentezza trecento chilometri di Italia, dopo aver parlato con molte persone che hanno creduto o iniziano a credere in questo itinerario e nella sua possibile funzione di recupero, cura, riscatto, dopo tutti questi occhi e parole, difficilmente si può essere solo e soltanto sfiduciati, pessimisti. Se quel mondo che "viene da fuori" qui avrà sempre più la faccia, sobria e attenta, dei viandanti o dei pellegrini sulle tracce dei Santi, c'è da credere nella possibilità di un futuro diverso anche per questi paesi.

gallerie/20151010-cammino