



Il Cammino di San Benedetto: il protagonista e le Tappe



www.parcolucretili.it

www.camminodibenedetto.it

Sommario

Il Cammino di San Benedetto: il protagonista e le Tappe	1
Il Cammino di San Benedetto (www.camminodibenedetto.it).....	3
<i>San Benedetto – la vita</i>	3
<i>La Regola ed il mondo monastico</i>	4
Sulle tracce di san Benedetto	5
(da “I Dialoghi” di san Gregorio Magno)	5
Norcia	5
Affile	5
Subiaco.....	6
Vicovaro.....	6
La partenza.....	7
Montecassino.....	8
La Regola monastica	8
Il passaggio all’eternità	8
Tappe che interessano i due Parchi dei Monti Lucretili e della Riserva di Monte Cervia e Navegna.....	10
Tappe iniziali del Cammino di San Benedetto.....	10
<i>Tappa Da Rocca Sinibalda a Castel di Tora (7^a)</i>	10
<i>Tappa da Castel di Tora ad Orvinio (8^a)</i>	10
<i>Tappa da Orvinio a Mandela-Vicovaro (9^a)</i>	11
<i>Tappa da Mandela-Vicovaro a Subiaco (10^a)</i>	11
<i>Tappe successive</i>	11
Ospitalità per dormire.....	12

Il Cammino di San Benedetto (www.camminodibenedetto.it)

Il Cammino di San Benedetto attraversa il cuore dell'Italia: muovendo dall'Umbria, percorre la fascia interna del Lazio, per giungere a Montecassino, al confine con la Campania. Il progetto nasce nel 2009 per unire i tre più importanti luoghi di San Benedetto, grazie all'intuizione, alla passione, all'energia di Simone Frignani: senza alcuna pretesa di ricostruire le vie percorse dal Santo, l'ideatore si è limitato ad individuare la strada migliore per unire Norcia, il luogo natale; Subiaco, dov'egli visse più di trent'anni e fondò numerosi monasteri; Montecassino, dove trascorse l'ultima parte della vita e scrisse la *Regola*.

Il Cammino si sviluppa per 310 km, suddivisi in 16 tappe giornaliere, su sentieri, carrarecce e strade secondarie. Le tappe sono pensate in funzione delle distanze (lunghezza media di circa 20 km), dei dislivelli, e delle possibilità di alloggio. Il percorso in bici è di 340 km. e per lo più segue il Cammino a piedi, discostandosene soltanto in alcuni punti. Può essere suddiviso in 7 tappe giornaliere.

La guida costituisce l'ausilio indispensabile al percorso: "Il Cammino di San Benedetto", ediz. Terre di Mezzo, è uscita a fine Maggio 2012; a Ottobre 2013 si è pubblicata una seconda edizione, aggiornata. A marzo 2014 è uscita la guida in lingua tedesca, edita da Tyrolia di Innsbruck. Vengono indicate anche le accoglienze: per ogni punto-tappa, a una ospitalità "povera" (conventi e altre strutture religiose a donativo, dove presenti), corrispondono sempre diverse ospitalità "commerciali": bed & breakfast, agriturismi, ostelli e altre strutture ricettive, privilegiando comunque sempre strutture a conduzione familiare.



il logo del Cammino, che indica la via ai pellegrini

A sostegno del progetto c'è un sito internet (www.camminodibenedetto.it), un blog e un gruppo Facebook; ogni pellegrino ha a disposizione le tracce gps, scaricabili dal sito internet.

L'arrivo copioso e la continua crescita dei pellegrini sta inducendo le comunità dei piccoli e suggestivi borghi attraversati a ripensare le loro economie in funzione del Cammino. Dall'entusiasmo nato attorno al progetto è cresciuta una comunità di persone, che ruota intorno a questo percorso, che recentemente si sono costituite in Associazione: gli Amici del Cammino di San Benedetto.

San Benedetto – la vita

Benedetto nacque a Norcia intorno al 480, appena dopo la caduta dell'Impero Romano d'Occidente. Adolescente si recò a Roma, per compirvi gli studi; da cui presto fuggì, colpito dalla sua crisi morale, per ritirarsi nella solitudine della valle dell'Aniene, in una grotta nei pressi di Subiaco. Ben presto la sua fama di santità gli attrasse numerosi discepoli: divenne abate di una comunità di monaci che si trovava nelle vicinanze, a Vicovaro. Ma fu un'esperienza negativa ed egli fu costretto a tornare nella grotta di Subiaco, attorno alla quale organizzò una colonia

monastica, formata da dodici piccoli cenobi con dodici monaci ciascuno. L'invidia di un prete del luogo lo indusse successivamente ad abbandonare anche Subiaco, e insieme ai discepoli più fedeli si recò a Cassino, sul cui monte fondò, intorno al 529, la celebre abbazia di Montecassino. Qui donò ai suoi monaci la *Regola*, e vi morì, secondo la tradizione, il 21 Marzo dell'anno 547, pochi giorni dopo la scomparsa di sua sorella Scolastica con la quale ebbe comune sepoltura. I Dialoghi riferiscono che spirò in piedi, con le braccia sollevate in preghiera verso il cielo.

La Regola ed il mondo monastico

San Benedetto occupa un posto unico nella storia del monachesimo occidentale, specialmente per la composizione della *Regola*. Essa consta di un prologo e di 73 capitoli e rappresenta la sintesi più matura delle esperienze monastiche precedenti. Dopo un primo momento di coesistenza con altre legislazioni monastiche, la *Regola* di san Benedetto finì per prevalere ed essere adottata in tutti i monasteri.

La *Regola* non è riservata ad alcune categorie di persone, ma è destinata a tutti i cristiani: essa venne scritta da un laico per laici. La *Regola* si proponeva di fornire un modello di crescita spirituale ad ogni uomo intenzionato a vivere un'esistenza che andasse oltre la superficialità o l'indifferenza.

La comunità monastica è, secondo la *Regola*, unica, indipendente, autosufficiente, separata dal mondo sul quale non è previsto alcun genere di influsso. Il suo sostentamento proviene da lavori di carattere artigianale svolti all'interno del monastero, mentre solo eccezionalmente è previsto il lavoro dei campi.

Il monachesimo costituì il filo conduttore non solo per la diffusione della *Regola* di San Benedetto, ma anche per l'evangelizzazione delle popolazioni germaniche: saranno infatti i monaci celti e anglosassoni riversatisi sul continente europeo a favorire l'evangelizzazione, la cultura e le fondazioni monastiche, ponendo le premesse per un'adozione sempre più completa della *Regola* benedettina.

All'ombra dei monasteri, popolazioni ancora rudi e primitive potevano apprendere la tecnica più perfezionata di qualche mestiere, l'ingentilimento dei costumi, la pratica della preghiera individuale e comunitaria anche mediante apposite traduzioni nelle varie lingue germaniche e romanze, il senso della condivisione di uno stile di vita. Specialmente nelle campagne grande fu l'importanza dei monasteri per il recupero dei terreni incolti, lo sradicamento dei residui di paganesimo, l'evangelizzazione delle popolazioni rurali dalle quali, in molti casi, deriveranno le confraternite medievali e il futuro *Populus Abbatiae*, premessa di più ampi sviluppi civici e politici.

Sulle tracce di san Benedetto *(da "I Dialoghi" di san Gregorio Magno)*

Norcia

San Benedetto e la sorella Scolastica nascono a Norcia intorno al 480 da famiglia della piccola nobiltà provinciale, che la tradizione vuole imparentata con la romana *Gens Anicia*. Ragazzo serio, la famiglia pensa di mandarlo a Roma per studiare. Qui incontra una città dai costumi corrotti e in piena decadenza. Abbandonati quindi gli studi, Benedetto parte alla ricerca di Dio.

Si chiamava Benedetto questo uomo e fu davvero benedetto di nome e di grazia. Fin dai primi anni della sua fanciullezza era già maturo e quasi precorrendo l'età con la gravità dei costumi, non volle mai abbassare l'animo verso i piaceri. Se l'avesse voluto avrebbe potuto largamente godere gli svaghi del mondo, ma egli li dispreggiò come fiori seccati e svaniti. Era nato da nobile famiglia nella regione di Norcia. Pensarono di farlo studiare e lo mandarono a Roma dove era più facile attendere agli studi letterari. Lo attendeva però una grande delusione: non vi trovò altro, purtroppo, che giovani sbandati, rovinati per le strade del vizio. Era ancora in tempo. Aveva appena posto un piede sulla soglia del mondo: lo ritrasse immediatamente indietro. Aveva capito che anche una parte di quella scienza mondana sarebbe stata sufficiente a precipitarlo intero negli abissi. Abbandonò quindi con disprezzo gli studi, abbandonò la casa e i beni paterni e partì, alla ricerca di un abito che lo designasse consacrato al Signore. Gli ardeva nel cuore un'unica ansia: quella di piacere soltanto a Lui. Si allontanò quindi così: aveva scelto consapevolmente di essere incolto, ma aveva imparato sapientemente la scienza di Dio.

Affile

La ricomposizione del vaglio di coccio, un setaccio usato per ripulire il grano, è uno splendido esempio dell'umanità di Benedetto che, profondamente commosso dalle lacrime della nutrice, prega Dio affinché ripristini l'utensile.

Abbandonati dunque gli studi letterari, Benedetto decise di ritirarsi in luogo solitario. La nutrice però che gli era teneramente affezionata, non volle distaccarsi da lui e, sola sola, ottenne di poterlo seguire. E partirono. Giunti alla località chiamata Enfide, quasi costretti dalla carità di molte generose persone, dovettero interrompere il viaggio; presero così dimora presso la chiesa di S. Pietro. Qualche giorno dopo, la nutrice aveva bisogno di mondare un po' di grano e chiese alle vicine che volessero prestarle un vaglio di coccio. Avendolo però lasciato sbadatamente sul tavolo, per caso cadde e si ruppe i due pezzi. Ed ora? L'utensile non era suo, ma ricevuto in prestito: cominciò disperatamente a piangere. Il giovanotto, religioso e pio com'era, alla vista di quelle lacrime, ebbe compassione di tanto dolore: presi i due pezzi del vaglio rotto, se ne andò a pregare e pianse. Quando si rialzò dalla preghiera, trovò al suo fianco lo staccio completamente risanato, senza un minimo segno d'incrinatura: "Non c'è più bisogno di lacrime - disse, consolando dolcemente la nutrice - Il vaglio rotto eccolo qui, è sano!". La cosa però fu risaputa da tutto il paese e suscitò tanta ammirazione che gli abitanti vollero sospendere il vaglio all'ingresso della chiesa: doveva far conoscere ai presenti e ai posteri con quanto grado di grazia Benedetto, ancor giovane,

aveva incominciato il cammino della perfezione. Il vaglio restò lì per molti anni, a vista di tutti, e fino al tempo recente dei Longobardi, è rimasto appeso sopra la porta della chiesa.

Subiaco

Per sfuggire al clamore suscitato dal primo miracolo, Benedetto si ritira da solo presso Subiaco. L'esperienza eremitica, tre anni in una grotta del monte Talèo, si rivela di fondamentale importanza per la maturazione spirituale di Benedetto. Correva l'anno 497. A Subiaco, nel ventre della Terra, germogliava la straordinaria avventura benedettina.

Benedetto però non amava affatto le lodi del mondo: bramava piuttosto sottoporsi a disagi e fatiche per amore di Dio, che non farsi grande negli onori di questa vita. Proprio per questo prese la decisione di abbandonare anche la sua nutrice e nascostamente fuggì. Si diresse verso una località solitaria e deserta chiamata Subiaco, distante da Roma circa 40 miglia, località ricca di fresche e abbondantissime acque, che prima si raccolgono in un ampio lago e poi si trasformano in fiume. Si affrettava dunque a passi svelti verso questa località, quando si incontrò per via con un monaco di nome Romano, che gli domandò dove andasse. Conosciuta la sua risoluzione, gli offrì volentieri il suo aiuto. Lo rivestì quindi dell'abito santo, segno della consacrazione a Dio, lo fornì del poco necessario secondo le sue possibilità e gli rinnovò la promessa di non dire il segreto a nessuno. In quel luogo di solitudine, l'uomo di Dio si nascose in una stretta e scabrosa spelonca. Rimase nascosto lì dentro tre anni e nessuno seppe mai niente, fatta eccezione del monaco Romano.

Vicovaro

Un tentativo di avvelenamento da parte di monaci dissoluti che avevano insistito perché Benedetto diventasse loro abate, si rivela provvidenziale affinché il santo proseguisse nel compiere il volere divino. È la stessa mano di Dio, quella che spezza il bicchiere contenente il veleno mortale, ad indicare la strada a Benedetto. Che è porsi obiettivi raggiungibili, adoperandosi in opere che, tenendo conto della natura e dei limiti umani, abbiano buone possibilità di successo. Benedetto è il realista capace di edificare uomini ancor prima che monasteri; è l'uomo maturo pronto per essere abate. Di fronte ai monaci malvagi, Benedetto non perde la calma: volta loro le spalle e torna alla sua grotta. Per poco: una folla di discepoli realmente intenzionati a cercare Dio, lo inducono a creare cenobi. Nasce così il Monachesimo Occidentale.

Non molto lontano dallo speco viveva una piccola comunità di religiosi, il cui superiore era morto di recente. Tutti insieme questi uomini si presentarono al venerabile Benedetto e lo pregarono insistentemente perché assumesse il loro governo. Il santo uomo si rifiutò a lungo, con fermezza, soprattutto perché era convinto che i loro costumi non si sarebbero potuti mai conciliare con le sue convinzioni. Ma alla fine, quando proprio non poté più resistere alla loro insistenza, acconsentì. Li seguì dunque nel loro monastero. Cominciò subito a vigilare attentamente sulla vita regolare e nessuno si poteva permettere, come prima, di flettere a destra o a sinistra dal diritto sentiero dell'osservanza monastica. Questo li fece stancare e indispettite, e, stolti com'erano, si accusavano a vicenda di essere andati proprio loro a sceglierlo per loro abate; la loro stortura cozzava troppo contro la norma della sua rettitudine. (...) così quei malvagi si accordarono di cercar qualche mezzo per togliergli addirittura la vita. Ci furono vari pareri e infine decisero di mescolare veleno nel vino, e a mensa, secondo una loro usanza, presentarono all'abate per la benedizione il recipiente di vetro che conteneva la mortale bevanda.

Benedetto alzò la mano e tracciò il segno della croce. Il recipiente era sorretto in mano ad una certa distanza: il santo segno ridusse in frantumi quel vaso di morte, come se al posto di una benedizione vi fosse stata scagliata una pietra. Comprese subito l'uomo di Dio che quel vaso non poteva contenere che una bevanda di morte, perché non aveva potuto resistere al segno che dona la vita.

Si alzò sull'istante, senza alterare minimamente la mitezza del volto e la tranquillità della mente, fece radunare i fratelli e disse semplicemente così: "Io chiedo al Signore che voglia perdonarvi, fratelli cari: ma come mai vi è venuto in mente di macchinare questa trama contro di me? Vi avevo detto che i nostri costumi non si potevano accordare: vedete se è vero? Adesso dunque basta così; cercatevi pure un superiore che stia bene con la vostra mentalità, perché io, dopo questo fatto, non me la sento più di rimanere con voi".

E se ne tornò alla grotta solitaria che tanto amava, ed abitava lì, solo solo con se stesso, sotto gli occhi di Colui che dall'alto vede ogni cosa. (...)

La partenza

A Subiaco, Benedetto compie numerosi miracoli: libera dal demonio, novello Mosè fa scaturire acqua dalla roccia, intercede affinché il discepolo Mauro cammini sulle acque per salvare Placido dall'annegamento. Tutto ciò muove ad invidia un prete locale, tal Fiorenzo, che cerca dapprima di eliminarlo fisicamente; poi, non riuscendovi, tenta di corrompere moralmente i monaci. Anche questa volta, Benedetto non perde la calma: abbandona Subiaco per incamminarsi verso Montecassino. E mentre Fiorenzo riceve dal Cielo la punizione che merita, Benedetto può portare a compimento il suo progetto di vita comunitaria e dettare quella Regola che, maturata durante la lunga esperienza sublacense, troverà a Montecassino il suo compimento e la definitiva applicazione.

Il prete di una chiesa vicina, di nome Fiorenzo, istigato dallo spirito maligno, cominciò a bruciare d'invidia per i progressi virtuosi dell'uomo di Dio, a spargere dubbi sulla sua santità e a distogliere quanti poteva dall'andarli a trovare. Si accorse però che non solo non poteva impedirgli i progressi, ma che anzi la fama della sua santità si diffondeva sempre di più e che molti proprio per questa reputazione di santità sceglievano la via della perfezione. Per questo si rodeva sempre più per l'invidia e diventava ognor più cattivo, anche perché avrebbe voluto anche lui le lodi per una condotta lodevole, senza però vivere una vita lodevole.

Reso ormai cieco da quella tenebrosa invidia, progettò infine un'orrenda decisione: inviò al servo dell'onnipotente Signore un pane avvelenato, presentandolo come pane benedetto e segno di amicizia. L'uomo di Dio lo accettò con vivi ringraziamenti, ma non gli rimase nascosta la pestifera insidia che il pane celava. (...)

Intanto però Fiorenzo, visto che non era riuscito ad uccidere il Maestro nel corpo, macchinò di rovinare nell'anima i suoi discepoli. A tale scopo fece entrare nell'orto del Monastero sette fanciulle nude che, tenendosi per mano e danzando a lungo sotto i loro occhi, dovevano accendere nel loro animo impuri desideri. Si accorse di questo il santo e temette seriamente che i discepoli, ancor teneri nello spirito, avessero a cadere. Capì benissimo però che tutto questo era diretto a perseguitare lui solo. E allora credette più opportuno cedere alla gelosia altrui: sistemò ben bene l'ordinamento dei monasteri che aveva costruiti, costituendo i superiori e aggiungendo altri fratelli; poi, portando con sé solo alcuni monaci, partì, per andare ad abitare altrove.

Montecassino

L'arrivo a Montecassino è descritto con grande maestria, quasi come in una scena cinematografica: il paese, il monte, il tempio, i boschetti, infine la zoomata sul protagonista. Imitatore di Gesù che rovescia i banchi dei mercanti nel tempio, Benedetto si libera degli antichi altari e di ogni residuo pagano, per edificare una civiltà nuova fondata sul Cristo.

Il santo uomo dunque aveva preso la decisione di cambiare dimora, ma non poté mutare un nemico. In seguito infatti non solo dovette sostenere lotte ancora più gravi, ma si trovò davanti a combatterlo apertamente, a tu per tu, il maestro stesso del male. Il paese di Cassino è situato sul fianco di un alto monte, che aprendosi accoglie questa cittadella come in una conca, ma poi continua a innalzarsi per tre miglia, slanciando la vetta verso il cielo. C'era in cima un antichissimo tempio, dove la gente dei campi, secondo gli usi degli antichi pagani, compiva superstiziosi riti in onore di Apollo. Intorno vi crescevano boschetti, sacri ai demoni, dove ancora in quel tempo, una fanatica folla di infedeli vi apprestava sacrileghi sacrifici. Appena l'uomo di Dio vi giunse, fece a pezzi l'idolo, rovesciò l'altare, sradicò i boschetti e dove era il tempio di Apollo eresse un Oratorio in onore di S. Martino e dove era l'altare sostituì una cappella che dedicò a S. Giovanni Battista. Si rivolse poi alla gente che abitava lì intorno e con assidua predicazione la andava invitando alla fede.

La Regola monastica

Con la Regola, Benedetto ci lascia un profilo della sua personalità e un esemplare modello di vita cristiana, che non si rifà a concetti astratti né si propone obiettivi irrealistici; ma che, al contrario, denota una profonda conoscenza dell'uomo, con i suoi limiti e debolezze. E che rifugge dalla tentazione, comune alle esperienze monastiche precedenti, di un'ascesi fine a se stessa e, in definitiva, infruttifera.

L'uomo di Dio, oltre ai tanti miracoli che lo resero così conosciuto nel mondo, rifuse anche per una eccezionale esposizione di dottrina. Scrisse infatti anche una regola per i monaci, regola caratterizzata da una singolare discrezione ed esposta in chiarissima forma. Veramente se qualcuno vuol conoscere a fondo i costumi e la vita del santo, può scoprire nell'insegnamento della regola tutti i documenti del suo magistero, perché quest'uomo di Dio certamente non diede nessun insegnamento, senza averlo prima realizzato lui stesso nella sua vita.

Il passaggio all'eternità

Benedetto muore sostenuto dai suoi discepoli, le braccia protese verso quel cielo cui aveva teso la sua intera vita. Quasi un invito ai cristiani a puntare verso l'alto, per occuparsi delle "cose di lassù".

Nell'anno stesso in cui doveva morire, annunciò il giorno del suo beatissimo transito ai suoi discepoli, alcuni dei quali vivevano con lui ed altri che stavano lontani. Ai presenti ordinò di custodire in silenzio questa notizia, ai lontani indicò esattamente quale segno li avrebbe avvisati che la sua anima si staccava dal corpo. Sei giorni prima della morte, si fece aprire la tomba. Assalito poi dalla febbre, cominciò ad essere prostrato da ardentissimo calore. Poiché di giorno in giorno lo sfinimento diventava sempre più grave, il sesto dì si fece trasportare dai discepoli nell'oratorio, ove si fortificò per il grande passaggio ricevendo il Corpo e il Sangue del Signore.

Sostenendo le sue membra, prive di forze, tra le braccia dei discepoli, in piedi, colle mani levate al cielo, tra le parole della preghiera, esalò l'ultimo respiro.

In quel medesimo giorno, a due fratelli, uno dei quali stava in monastero, l'altro fuori, apparve una identica visione. Videro una via, tappezzata di arazzi e risplendente di innumerevoli lampade, che dalla sua stanza volgendosi verso oriente si innalzava diritta verso il cielo. In cima si trovava un personaggio di aspetto venerando e raggianti di luce, che domandò loro di chi fosse la via che contemplavano. Confessarono di non saperlo. "Questa - disse egli - è la via per la quale Benedetto, amico di Dio, è salito al cielo".

Così i presenti e i lontani videro e conobbero da quel segno predetto la morte del santo. Fu sepolto nell'oratorio del Beato Giovanni Battista, oratorio che egli aveva edificato, dopo aver distrutto il tempio di Apollo. E fino ai nostri giorni, se la fede degli oranti lo esige, egli risplende per miracoli anche in quello Speco di Subiaco, dove egli abitò nei primi tempi della sua vita religiosa.

Tappe che interessano i due Parchi dei Monti Lucretili e della Riserva di Monte Cervia e Navegna

Tappe iniziali del Cammino di San Benedetto

1. *Norcia – Cascia*
2. *Cascia – Monteleone di Spoleto*
3. *Monteleone di Spoleto – Leonessa*
4. *Leonessa – Poggio Bustone*
5. *Poggio Bustone – Rieti*
6. *Rieti – Rocca Sinibalda*

Tutte le descrizioni riassuntive delle singole tappe sono riprese dalla guida “Il Cammino di San Benedetto”, di Simone Frignani, ed. Terre di Mezzo, a cui comunque si rimanda per la descrizione completa di tutte le tappe del lungo cammino.

Tappa Da Rocca Sinibalda a Castel di Tora (7ª)

Distanza: km 14 – salita: 280 m – discesa 250 m - difficoltà 1 (max 3)

Tappa molto facile, che risale il fiume Turano e costeggia il lato orientale dell’omonimo lago, dopo aver passato la diga a Posticciola; fino a giungere al borgo di Castel di Tora, inserito tra i borghi più belli d’Italia. Nella variante per ciclisti si percorre la Turanense, costeggiando il lato occidentale del lago, e passando per Colle di Tora.

Da vedere: Posticciola ed il ponte romano, il lago del Turano, l’incantevole borgo di Castel di Tora, il territorio della Riserva dei Monti Cervia e Navegna.

Tappa da Castel di Tora ad Orvinio (8ª)

Distanza: km 16,2 – salita: 790 m – discesa 560 m - difficoltà 3 (max 3)

Tappa abbastanza impegnativa, straordinaria dal punto di vista paesaggistico. Vedute mozzafiato sul lago, praterie di montagna, splendidi boschi e valli, luoghi incantevoli, come il piano tra Pozzaglia Sabina ed Orvinio. Si cammina sempre su sentieri.

Da vedere: la casa museo di S. Agostino a Pozzaglia Sabina, l'abbazia di S. Maria del Piano tra Pozzaglia ed Orvinio, le chiese di Orvinio.

Tappa da Orvinio a Mandela-Vicovaro (9^a)

Distanza: km 19,9 – salita: 540 m – discesa 910 m - difficoltà 3 (max 3)

Magnifica tappa di montagna, per gran parte all'interno del territorio del Parco dei M. Lucretili. Si attraversano luoghi scarsamente antropizzati, con scarsi punti d'acqua, ma magnifici panorami; con buona possibilità di imbattersi in una o più delle numerose specie di animali selvatici che vivono nel territorio del Parco. A Licenza, che si raggiunge a metà della tappa, è possibile ristorarsi. La tappa in bicicletta percorre la via Licinese, toccando anche il grazioso borgo di Percile.

Da vedere: il sacro bosco e la Fonte Bandusia a Licenza, il borgo di Mandela, le grotte dove soggiornò S. Benedetto a S. Cosimato (Vicovaro), sopra le suggestive gole dell'Aniene e l'acquedotto dell'Acqua Marcia e dell'acqua Claudia.

Tappa da Mandela-Vicovaro a Subiaco (10^a)

Distanza: km 29,8 – salita: 560 m – discesa 520 m – difficoltà 2 (max 3)

Tappa lunga, ma priva di difficoltà, che si sviluppa interamente per tranquille stradine dal traffico pressoché inesistente. Da Mandela e da San Cosimato si risale la Valle del torrente Giovenzano, toccando Sambuci, Cerreto Laziale, Gerano (dove può soggiornare chi volesse spezzare in due la tappa), quindi attraverso stradine sempre piacevoli si raggiunge Subiaco presso il ponte di San Francesco. In previsione dell'approntamento di un percorso naturalistico lungo le sponde del fiume Aniene tra Mandela e Subiaco, sarà possibile in futuro seguire un percorso su sentiero attraverso i territori di Roviano, Marano Equo, Agosta.

Da vedere: il borgo di Gerano con l'infiorata e la casa delle antiche scatole di latta. Subiaco con il monastero di S. Scolastica, il convento di S. Francesco, il ponte di S. Francesco, la Rocca dei Borgia, la concattedrale di S. Andrea, l'arco trionfale dedicato a Pio VI. A Subiaco è inoltre possibile vivere le discese in canoa sull'Aniene, sciare a monte Livata, e fare dei trekking sui Monti Simbruini.

Tappe successive

(quelle che interessano il Parco dei Monti Simbruini sono riportate sul sito www.simbruini.it)

11. Subiaco – Trevi nel Lazio

12. Trevi nel Lazio - Collepardo

13. *Collepardo – Casamari*

14. *Casamari – Arpino*

15. *Arpino – Roccasecca*

16. *Roccasecca - Montecassino*

Ospitalità per dormire

Sul sito del Parco troverete anche indicazioni su dove mangiare

Orvino

B&B Il Sorriso dei Monti

347.9206626

B&B Souvenirs d'Altan

0765.497628 – 347.2291368

Mandela

B&B Febinn

345.6936321

Vicovaro

Oasi Francescana

0774.492391