

Cultura & Tempo libero

San Felice Circeo

«Exotique»,
serata finale
con Awy Ly

Per «Exotique 2012», festival alla Corte di Circe, sale stasera sul palco (alle 23.30) la cantante e compositrice Awy Ly, nata e cresciuta a Parigi ma originaria di Dakar, che attualmente vive a Roma: appuntamento alla spiaggia del porto turistico di San Felice Circeo. Awy è accompagnata alla chitarra dal cantautore Massimo Giangrande e al basso da Gabriele Lazzarotti. Ed «Exotique» anima anche un'altra delle spiagge più belle, e poco conosciute, che sorge alle pendici del Monte Circeo (nei pressi del canale



Tortured Soul
I tre musicisti Ethan White, Christian Urich e Jordan Scannella vengono da New York

romano che collega il lago di Paola al mare) con l'esibizione dello speciale trio di musicisti - Roberto Rossi, Silvia Donati, Stefano De Bonis - che stasera (dalle 18 alle 20) rivisitano gli standard jazz e bossanova in chiave psichedelica: musica al tramonto sotto l'occhio vigile della Maga Circe (ingresso su prenotazione): è disponibile il servizio navetta dedicato al concerto da/verso Torre Paola. Mentre sulla scalinata Antero Vaj, sempre alle 23.30, arriva lo show dei newyorkesi Tortured Soul: ingresso libero.

Il racconto Simone Frignani ha pubblicato la sua esperienza con l'editore «Terre di Mezzo»: un itinerario che si può fare a piedi in 16 giorni

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,



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



Sul cammino di San Benedetto

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 itinerario 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 pellegrinaggio 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, Fri-

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



gnani 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 cultura-



L'autore

A sinistra Simone Frignani, con in mano il suo libro, davanti alla statua di San Benedetto

le, 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