



SEZIONE DI FAENZA

“ Appunti di viaggio ”



GITA SOCIALE

SULLE ORME DI SAN BENEDETTO

31 MAGGIO – 01/02 GIUGNO 2014

“...Un percorso a piedi, tappe lunghe alla portata di fisici allenati al cammino, da Subiaco a Monte Cassino, sul Cammino che San Benedetto Patrono d'Europa, intraprese tra l'anno 525 e 529.

Si è voluto ripercorrere, all'incirca, il tragitto che San Benedetto effettuò tra gli anni 525-529 per recarsi da Subiaco a Montecassino. Un cammino adattato ai nostri tempi, per evitare i luoghi ormai troppo urbanizzati e per raggiungere i monumenti che successivamente a San Benedetto la storia ci ha trasmesso.

Il “Cammino delle Abbazie” dà la possibilità all'escursionista di attraversare luoghi di fascino incomparabile e di riportarlo ad apprezzare certi valori, quali il silenzio, la solidarietà, l'amicizia, la contemplazione, l'essenza spirituale.

Percorreremo il tragitto su solo tre delle nove tappe in cui l'itinerario originale è stato costruito...”



1° GIORNO (Venerdì):

- ORE 05.00: PARTENZA CON AUTOBUS;
- ORE 11.00: ARRIVO A SUBIACO;
- ORE 11.30: VISITA AL MONASTERO DI SAN BENEDETTO;
- ORE 12.30: PARTENZA IN DIREZIONE ALTIPIANI DI ARCINAZZO ;
 - ✓ TEMPI: 5.00 ORE;
 - ✓ DISLIVELLO SALITA: MT 604;
 - ✓ DISLIVELLO DISCESA: MT 216;
 - ✓ DIFFICOLTA': E;
- ORE 17.30: ARRIVO AD ALTIPIANI DI ARCINAZZO;
- ORE 18.00: TRASFERIMENTO IN PULLMAN DIREZIONE GUARCINO PER ACQUISTO DEI FAMOSI AMARETTI DI GUARCINO;
- ORE 18.30: TRASFERIMENTO IN PULLMAN DIREZIONE CAMPO CATINO;
- ORE 19.15: SISTEMAZIONE NELLE CAMERE DELL'ORMAI VECCHIO MA SEMPRE OSPITALE HOTEL (RIFUGIO) EDEN;
- ORE 20.30: CENA;
- ORE 22.00: VISITA ALL'OSSERVATORIO STRONOMICO DI CAMPO CATINO;
- ORE 23.00: TUTTI A NANNA !!

Si parte alle porte della cittadina di **Subiaco**, nel territorio del Parco Regionale dei Simbruini, dai ruderi della **Villa di Nerone (453 m.)** per salire fino al **Monastero di Santa Scolastica** (l'unico rimasto dei 12 o 13 fondati originariamente da San Benedetto nella zona, vi fu costruita nel 1461 la prima tipografia italiana. Da vedere, in particolare, il Terzo Chiostro e la Chiesa) e poi al **Sacro Speco (o Monastero di San Benedetto, 626 m.)**. Costruito fra l' XI ed il XII sec. sopra la grotta dove il Santo visse i primi anni di vita monastica, il Sacro Speco (definito da Petrarca "soglia del Paradiso") è un insieme suggestivo di edifici che comprende due chiese, numerose cappelle e grotte collegate da scalinate, il tutto sopra nove alti archi e sotto una parete di roccia strapiombante.

Si scende quindi per costeggiare un lungo tratto dell'alto corso del Fiume Aniene fino alla località di Comunacque (552 m.), confluenza tra i Fiumi Aniene e Simbrivio, nei cui pressi si possono ammirare le suggestive Cascate di Trevi. Una breve ripida salita per raggiungere gli 841 m. della ridente località turistica degli **Altipiani di Arcinazzo**.

“ prime impressioni “

“l'importanza del silenzio.... ”



2° GIORNO (Sabato):

- ORE 07.30: COLAZIONE;
- ORE 08.15: PARTENZA DALL'ALBERGO A PIEDI DIREZIONE CERTOSA DI TRISULTI ;
 - ✓ TEMPI: 5.00 ORE;
 - ✓ DISLIVELLO IN SALITA: MT 254;
 - ✓ DISLIVELLO IN DISCESA: MT 1468;
 - ✓ DIFFICOLTA': E;
- ORE 12.00: PRANZO AL SACCO;
- ORE 14.30: ARRIVO ALLA CERTOSA DI TRISULTI;
- ORE 15.00: VISITA ALLA ABBAZIA;
- ORE 16.30: PARTENZA IN PULLMAM DIREZIONE ARPINO;
- ORE 18.30: APERITIVO IN CENTRO STORICO NELLA PIAZZETTA DI ARPINO;
- ORE 20.00: CENA;
- ORE 22.00: TUTTI A NANNA !!

Da Campocatino (1800 m) si percorre la lunga panoramica cresta fino ad una sella (1888 m) in prossimità della cima de La Monna (1952 m, splendido balcone su tutta la Valle del Sacco).

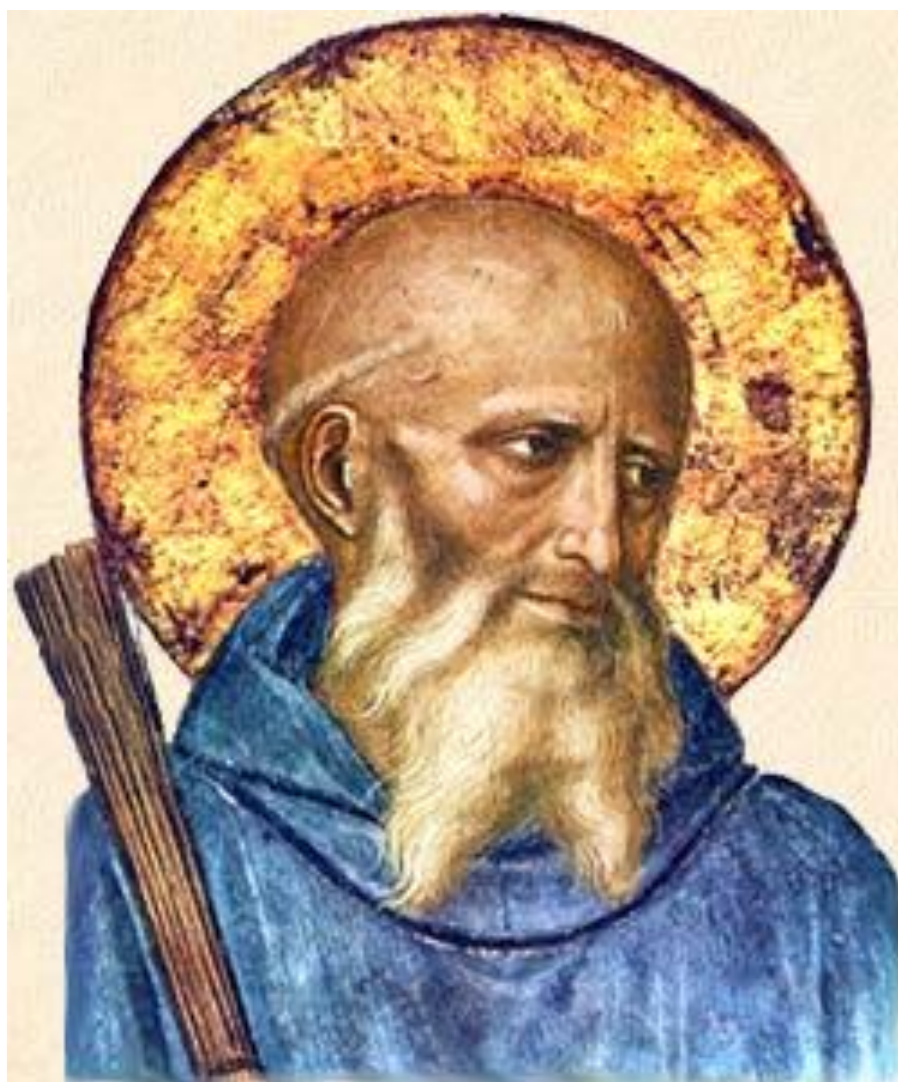
Si inizia una lunga discesa, in gran parte attraverso la faggeta, per ricongiungersi al percorso principale del Cammino delle Abbazie poco prima di giungere alla solitaria *Certosa di Trisulti* (825 m), immersa nel verde di secolari foreste. Si prosegue quindi fino a Colleparado.



“le mie immagini ... ”



“ora et labora ... ”



3° GIORNO (Domenica):

- ORE 07.00: COLAZIONE;
- ORE 07.45: PARTENZA DALL'ALBERGO IN DIREZIONE COLLE SAN MAGNO;
- ORE 08.45: ARRIVO A COLLE SAN MAGNO;
- ORE 09.00: PARTENZA PER L'ABBAZIA DI MONTECASSINO;
 - ✓ TEMPI: 05.30 ORE;
 - ✓ DISLIVELLO IN SALITA: MT 606;
 - ✓ DISLIVELLO IN DISCESA: MT 650;
 - ✓ DIFFICOLTA': E;
- ORE 12.30: PRANZO AL SACCO;
- ORE 15.00: ARRIVO A MONTECASSINO;
- ORE 15.15: INIZIO VISITA GUIDATA PRESSO L'ABBAZIA DI MONTECASSINO;
- ORE 17.00: TERMINE VISITA GUIDATA;
- ORE 17.30: PARTENZA DIREZIONE FAENZA;
- ORE 23.00/23.30: ARRIVO A FAENZA.

Bella traversata a mezza costa sul versante meridionale del Monte Cairo che con i suoi 1669 m. domina panoramico su molti rilievi dell'Appennino centrale e la pianura della Valle del Liri. Da **Colle San Magno* (560 m.)** ci si incammina in direzione di Villa Santa Lucia. In costante leggera salita si superano antichi casali rurali e la piccola panoramica cima del Pizzo Corno (945 m.). In discesa si raggiunge il Pozzo di S. Lucia e quindi, superando Colle Sant'Angelo e la Masseria Albaneta, l'**Abbazia di Montecassino (516 m.)**.

Casa madre delle abbazie benedettine, è uno dei più famosi monasteri della cristianità. Fondata da San Benedetto sui resti dell'acropoli e di un tempio pagano, vi fu codificata la "regola" dell' *ora et labora*. Fu per molti secoli, grazie all'opera dei monaci "amanuensi", centro di studi e di custodia dell'intera cultura occidentale. Completamente ricostruita dopo le distruzioni della seconda guerra mondiale, l'Abbazia è un imponente complesso di chiese e di edifici ricchi di testimonianze storiche ed artistiche.

“...ma quanta pace ...”



“...che peccato sia già finita..! “

“ un po’ di storia “

San Benedetto da Norcia (Norcia, 2 marzo 480 circa – Montecassino, 21 marzo 547) è stato un monaco italiano, fondatore dell'ordine dei Benedettini. Viene venerato da tutte le chiese cristiane che riconoscono il culto dei santi.

San Benedetto, fratello di santa Scolastica, nacque verso il 480 nella città umbra di Norcia. Il padre Eutropio, figlio di Giustiniano Probo della gens Anicia, era Console e Capitano Generale dei Romani nella regione di Norcia, mentre la madre era Abbondanza Claudia de' Reguardati di Norcia; quando ella morì, secondo la tradizione, i due fratelli furono affidati alla nutrice Cirilla.

A 12 anni fu mandato con la sorella a Roma a compiere i suoi studi, ma come racconta san Gregorio Magno nel II Libro dei Dialoghi, sconvolto dalla vita dissoluta della città *«ritrasse il piede che aveva appena posto sulla soglia del mondo per non precipitare anche lui totalmente nell'immane precipizio. Disprezzò quindi gli studi letterari, abbandonò la casa e i beni paterni e cercò l'abito della vita monastica perché desiderava di piacere soltanto a Dio»*.

All'età di 17 anni, insieme con la sua nutrice Cirilla, si ritirò nella valle dell'Aniene presso Eufide (l'attuale Affile), dove secondo la leggenda devozionale avrebbe compiuto il primo miracolo, riparando un vaglio rotto dalla stessa nutrice. Lasciò poi la nutrice e si avviò verso la valle di Subiaco, presso gli antichi resti di una villa neroniana, della quale le acque del fiume Aniene alimentavano tre laghi (la città sorgeva appunto sotto - "sub" - questi laghi). A Subiaco incontrò Romano, monaco di un vicino monastero retto da un abate di nome Adeodato, che, vestitolo degli abiti monastici, gli indicò una grotta impervia del Monte Taleo (attualmente contenuta all'interno del Monastero del Sacro Speco), dove Benedetto visse da eremita per circa tre anni, fino alla Pasqua dell'anno 500. Conclusa l'esperienza eremitica, accettò di fare da guida ad altri monaci in un ritiro cenobitico presso Vicovaro, ma, dopo che alcuni monaci tentarono di ucciderlo con una coppa di vino avvelenato, tornò a Subiaco. Qui rimase per quasi trenta anni, predicando la "Parola del Signore" ed accogliendo discepoli sempre più numerosi, fino a creare una vasta comunità di tredici monasteri, ognuno con dodici monaci ed un proprio abate, tutti sotto la sua guida spirituale.

Negli anni tra il 525 ed il 529, a seguito di un altro tentativo di avvelenamento con un pane avvelenato, Benedetto decise di abbandonare Subiaco per salvare i propri monaci. Si diresse verso Cassino dove, sopra un'altura, fondò il monastero di Montecassino, edificato sopra i resti di templi pagani e con oratori in onore di san Giovanni Battista (da sempre ritenuto un modello di pratica ascetica) e di san Martino di Tours, che era stato iniziatore in Gallia della vita monastica.

La regola

Nel monte di Montecassino Benedetto compose la sua Regola verso il 540. Prendendo spunto da regole precedenti, in particolare quelle di san Giovanni Cassiano e san Basilio, ma anche San Pacomio, San Cesario e l'Anonimo della *Regula Magistri* (forse l'abate Servando), con il quale ebbe stretti rapporti proprio nel periodo della stesura della regola benedettina, egli combinò l'insistenza sulla buona disciplina con il rispetto per la personalità umana e le capacità individuali, nell'intenzione di fondare una *scuola del servizio del Signore, in cui speriamo di non ordinare nulla di duro e di rigoroso*.

La Regola, (sintesi del Vangelo), nella quale si organizza nei minimi particolari la vita dei monaci all'interno di una "corale" celebrazione dell'ufficio, diede nuova ed autorevole sistemazione alla complessa, ma spesso vaga e imprecisa, precettistica monastica precedente. I due cardini della vita comunitaria sono il concetto di *stabilitas loci* (l'obbligo di risiedere per tutta la vita nello stesso monastero contro il vagabondaggio allora piuttosto diffuso di monaci più o meno "sospetti") e la *conversatio*, cioè la buona condotta morale, la pietà reciproca e l'obbedienza all'abate, il "padre amoroso" (il nome deriva proprio dal siriano *abba*, "padre") mai chiamato superiore, e cardine di una famiglia ben ordinata che scandisce il tempo nelle varie occupazioni della giornata durante la quale la preghiera e il lavoro si alternano nel segno del motto *ora et labora* ("prega e lavora").

I monasteri che seguono la regola di san Benedetto sono detti benedettini. Anche se ogni monastero è autonomo sotto l'autorità di un abate, si organizzano normalmente in confederazioni monastiche, delle quali le più importanti sono la congregazione cassinese e la congregazione sublacense, originatesi rispettivamente attorno all'autorità dei monasteri benedettini di Montecassino e di Subiaco.

A Montecassino Benedetto visse fino alla morte, ricevendo l'omaggio dei fedeli in pellegrinaggio e di alcune personalità come Totila re degli Ostrogoti, che il monaco ammonì, e l'abate Servando.

Benedetto morì il 21 marzo 547 dopo 6 giorni di febbre fortissima^[1] e quaranta giorni circa dopo la scomparsa di sua sorella Scolastica, con la quale ebbe comune sepoltura. Secondo la leggenda devozionale spirò in piedi, sostenuto dai suoi discepoli, dopo aver ricevuto la comunione e con le braccia sollevate in preghiera, mentre li benediceva e li incoraggiava.

Le diverse comunità benedettine ricordano la ricorrenza della morte del loro fondatore il 21 marzo, mentre la Chiesa cattolica ne celebra ufficialmente la festa l'11 luglio (in realtà tradizionale data del

suo Patrocinio), da quando papa Paolo VI ha proclamato san Benedetto da Norcia patrono d'Europa il 24 ottobre 1964 in onore della consacrazione della Basilica di Montecassino. La Chiesa ortodossa celebra la sua ricorrenza il 14 marzo.

Il mistero delle reliquie

Da quando le reliquie erano considerate quasi indispensabili alla comune devozione nel Medioevo, e specialmente ai monaci, era naturale che fossero cercate e "trovate" dappertutto.

Si possono ricollegare altre reliquie a questo insieme di resti scheletrici, prelevate in diversi tempi da questo insieme. Ad esempio: un frammento di costola (Benedettine del Calvario di Orléans), un altro frammento di costola (Benedettine del Santo-Sacramento di Parigi), l'estremità superiore del radio sinistro (Grande seminario di Orléans), la parte inferiore del radio destro e la parte inferiore del perone sinistro (entrambi all'abbazia della Pierre-qui-Vire), un frammento della parte centrale di un osso lungo (abbazia di Santa Marie di Parigi), l'estremità inferiore del radio sinistro (abbazia di Saint-Wandrille), un frammento di falange dell'alluce sinistro (abbazia Notre Dame de la Garde), un frammento della parte centrale di un osso lungo (abbazia di Timadeuc), la rotula sinistra (abbazia di Aiguebelle), un frammento dell'omero sinistro (abbazia della Grande Trappe). Secondo i monaci benedettini di Montecassino, invece, le reliquie autentiche sono sempre restate a Montecassino.

Il ritrovamento di una reliquia

Lo studioso e monaco benedettino Jean Mabillon (Saint-Pierremont, 1632 - Parigi, 1707) pubblicò nel 1685 la seguente *narratio brevis*, ricavata da un manoscritto medievale del monastero di San Emmeram, situato a Ratisbona, che egli giudicò vecchio di 900 anni e perciò contemporaneo con la "traslazione" del corpo del santo:

« Nel nome di Cristo. C'era in Francia, grazie alla provvidenza di Dio, un Prete dotto che intraprese un viaggio in Italia, per poter scoprire dove fossero le ossa del nostro santo padre Benedetto, che nessuno più venerava. [Montecassino, monastero fondato da S. Benedetto su un rilievo roccioso dell'Appennino tra Roma e Napoli, era stato distrutto dai Longobardi nel 580 circa, e rimase disabitato fino a 718 *ndr*]. Alla fine giunse in una campagna abbandonata a circa 70 o 80 miglia da Roma, dove S. Benedetto anticamente aveva costruito un convento nel quale tutti erano uniti da una carità perfetta. A questo punto questo Prete ed i suoi compagni erano inquietati dall'insicurezza del luogo, dato che non erano in grado di trovare né le vestigia del convento, né quelle di un luogo di sepoltura, fino a quando finalmente un guardiano di suini indicò loro esattamente dove il convento era stato eretto; tuttavia fu del tutto incapace di individuare il sepolcro finché lui ed i suoi compagni non si furono santificati con due o tre giorni di digiuno. Allora il loro cuoco ebbe una rivelazione in un sogno, e la questione apparve loro chiara poiché al mattino fu mostrato loro, da colui che era sembrato più infimo di grado, che le parole di S. Paolo sono vere (I Cor. 1, 27): «Ma Dio ha scelto ciò che nel mondo è stolto per confondere i sapienti, Dio ha scelto ciò che nel mondo è debole per confondere i forti» o di nuovo, come il Signore stesso ha predetto (Matt. 20: 26): «Colui che vorrà diventare grande tra voi, si farà vostro servo». Allora, ispezionando il luogo con maggiore diligenza, trovarono una lastra di marmo che dovettero tagliare. Finalmente, spezzata la lastra, rinvennero le ossa di S. Benedetto e, sotto un'altra lastra, quelle di sua sorella; poiché (come pensiamo) il Dio onnipotente e misericordioso volle che fossero uniti nel sepolcro come lo furono in vita, in amore fraterno ed in carità cristiana. Dopo avere raccolto e pulito queste ossa le avvolsero, una ad una, in un fine e candido tessuto, per portarle nel loro paese. Non fecero menzione del ritrovamento ai Romani per paura che, se questi avessero saputo la verità, indubbiamente non avrebbero mai tollerato che reliquie così sante fossero sottratte al loro paese senza conflitti o guerre di reliquia, il che Dio ha reso manifesto, affinché gli uomini potessero vedere come grande era il loro bisogno di religione e santità, mediante il seguente miracolo.

Avvenne cioè che, dopo un po', il lino che avvolgeva queste ossa fu trovato rosso del sangue del santo, come da ferite aperte di un essere vivente. Dalla qual cosa Gesù Cristo ha inteso mostrare che colui a cui appartengono quelle ossa è così glorioso che avrebbe vissuto veramente con Lui nel mondo a venire. Allora furono poste sopra un cavallo che le portò durante tutto quel lungo viaggio così agevolmente che non sembrava ci fosse nessun carico. Inoltre, quando attraversavano foreste o percorrevano strade strette, non c'era albero che ostruisse il cammino od asperità del percorso che impedissero loro di proseguire il viaggio; così che i viaggiatori hanno visto chiaramente come questo potesse avvenire grazie ai meriti di S. Benedetto e di sua sorella S. Scolastica, affinché il loro viaggio potesse essere sicuro e felice fino al regno di Francia ed al convento di Fleury. In questo monastero sono seppelliti ora in pace, finché sorgeranno nella gloria nell'Ultimo Giorno; e qui conferiscono benefici su tutti coloro che pregano il Padre tramite Gesù Cristo, il Figlio di Dio, che vive e regna nell'unità dello Spirito Santo, per tutti i secoli dei secoli. Amen. »

Le origini della medaglia di San Benedetto sono antichissime. Papa Benedetto XIV ne ideò il disegno e col "Breve" del 1742 approvò la medaglia concedendo delle indulgenze a coloro che la portano con fede. Sul diritto della medaglia, San Benedetto tiene nella mano destra una croce elevata verso il cielo e nella sinistra il libro aperto della santa Regola. Sull'altare è posto un calice dal quale esce una serpe per ricordare un episodio accaduto a San Benedetto: il Santo, con un segno di croce, avrebbe frantumato la coppa contenente il vino avvelenato datogli da monaci attentatori.

Abbazia di montecassino

Fondata nel 529 da san Benedetto da Norcia sul luogo di un'antica torre e di un tempio dedicato ad Apollo, situato a 519 metri sul livello del mare, ha subito nel corso della sua storia un'alternata vicenda di distruzioni, saccheggi, terremoti e successive ricostruzioni.

Nel 577, durante l'invasione dei Longobardi, il monastero venne distrutto per la prima volta e la comunità dei monaci, con le spoglie del santo fondatore, dovette ripararsi a Roma. Poi, dal 643 i monaci trovarono ospitalità dalla comunità di San Colombano a Bobbio e in seguito nei vari monasteri ed abbazie colombariane in Italia ed in Europa, diffondendo enormemente le comunità benedettine.

Ricostruita intorno al 717 sotto l'impulso di Petronace di Montecassino, l'abbazia venne distrutta una seconda volta dai Saraceni nel 883, venendo riedificata per volere di papa Agapito II solo nel 949.

Per tutto il medioevo, l'abbazia fu un centro vivissimo di cultura attraverso i suoi abati, le sue biblioteche, i suoi archivi, le scuole scrittorie e miniaturistiche, che trascrissero e conservarono molte opere dell'antichità. Testimonianze storiche del più alto interesse e di sicura validità sono state raccolte e tramandate a Montecassino: dai primi preziosi documenti in lingua volgare ai famosi codici miniati cassinesi, ai preziosi e rarissimi incunaboli.

Il più illustre dei suoi abati fu forse Desiderio - il futuro papa Vittore III (sepolto nell'abbazia stessa) - che alla fine dell'XI secolo fece ricostruire completamente l'abbazia ed ornò la chiesa di preziosissimi affreschi e mosaici, il cui riflesso si può ancora oggi scorgere in quelli che lo stesso abate fece eseguire in Sant'Angelo in Formis. Dalla *Chronica Monasterii Casinensis* sappiamo che l'abate Desiderio impiegò sforzi e capitali notevoli per la ricostruzione della chiesa abbaziale, compiuta nei soli cinque anni dal 1066 al 1071, utilizzando materiali lapidei provenienti da Roma e facendo venire da Bisanzio anche mosaicisti e artefici vari. La maggior parte delle decorazioni - della chiesa e dei nuovi ambienti del monastero successivamente riedificati - erano costituite da pitture, oggi in maggior parte perdute e delle cui conosciamo soltanto alcuni soggetti, come le *Storie dell'Antico e Nuovo Testamento* nell'atrio, di cui si conservano interamente i *tituli* scritti dall'arcivescovo di Salerno Alfano. Il ricorso a mosaicisti bizantini era motivato, come si legge nella *Chronica*, poiché: «da più di cinquecento anni i maestri latini avevano tralasciato la pratica di tali arti e per l'impegno di quest'uomo ispirato ed aiutato da Dio

esse furono rimesse in vigore in questo nostro tempo», inoltre, «affinché la loro conoscenza non cadesse ancora oltre in oblio in Italia, quell'uomo pieno di sapienza decise che molti giovani del monastero fossero con ogni diligenza iniziati in tali arti. Tuttavia non solo in questo campo, ma anche per tutti i lavori artistici che si possono compiere con oro, argento, bronzo, ferro, vetro, avorio, legno, gesso o pietra, fece venire i migliori artisti selezionati dai suoi monaci».

Distrutta da un terremoto nel 1349 e nuovamente ricostruita nel 1366, l'abbazia assunse nel XVII secolo l'aspetto tipico di un monumento barocco napoletano, grazie anche alle decorazioni pittoriche di numerosi artisti tra i quali Luca Giordano, Francesco Solimena, Francesco de Mura, Giovanni de Matteis.

La Battaglia di Montecassino

In queste forme era giunto fino a noi l'antico monastero prima che nel 18 febbraio del 1944, durante la seconda fase della battaglia di Monte Cassino, un bombardamento massiccio delle forze alleate, che vi sospettavano erroneamente^[1] la presenza di reparti tedeschi, lo distruggesse nuovamente. Il bombardamento cominciò la mattina del 15 febbraio e ben 142 bombardieri pesanti e 114 bombardieri medi rasero al suolo l'abbazia. Nel corso di questo trovarono la morte numerosi civili che avevano trovato rifugio all'interno dell'edificio, mentre all'esterno furono uccisi dalle bombe diversi soldati tedeschi e anche quaranta soldati della divisione indiana.^[2]

Al bombardamento partecipò il soldato Walter M. Miller, futuro scrittore, che proprio da questa sua esperienza trasse l'ispirazione per la sua opera più importante, *Un cantico per Leibowitz*.

Per merito dell'allora arciabate Gregorio Diamare, e del colonnello Julius Schlegel^[3] della Divisione corazzata Hermann Goring, l'archivio ed i più preziosi documenti bibliografici furono posti in salvo. La ricostruzione, iniziata subito dopo la fine della guerra, ha mirato ad una riproduzione esatta delle architetture distrutte. Il restauro fu realizzato dal 1948 al 1956, sotto la direzione dell'ingegner Giuseppe Breccia Fratadocchi, che realizzò una ricostruzione dell'interno dell'abbazia con spazi ciechi e muti tra le cornici delle volte. Il compito di fondere le campane dell'abbazia fu assegnato nel 1949 alla Pontificia Fonderia di Campane Marinelli di Agnone. Negli anni ottanta furono commissionati una serie di affreschi a Pietro Annigoni dall'abate Bernardo D'Onorio. Alla realizzazione del ciclo pittorico parteciparono vari allievi del maestro fra cui Romano Stefanelli, Ben Long e Silvestro Pistolesi. Papa Benedetto XVI si è recato in visita a Montecassino il 24 maggio 2009, nel 65° anniversario della distruzione dell'abbazia. Il pontefice - che al momento della sua elezione sul trono di Pietro aveva scelto il proprio nome anche ispirandosi alla figura di san Benedetto da Norcia - ha pregato sulla tomba del santo, ricordandone l'importanza nella formazione culturale europea.



“ le nostre firme per ricordo ”



DIECI REGOLE DA SEGUIRE SEMPRE:

1. **Preparati con cura all'escursione**
Non andare senza un'adeguata preparazione per evitare eccessivi affaticamenti.
2. **Informati sul percorso**
Consulta e porta con te sempre una mappa del percorso, informati sulle sue difficoltà.
3. **Informati sulle previsioni meteorologiche**
Non partire in caso di maltempo o previsioni meteorologiche sfavorevoli.
4. **Non partire da solo**
Evita di fare escursioni da solo, avverti sempre qualcuno, (familiari, amici, il gestore del rifugio) sul percorso che farai.
5. **Controlla lo zaino prima di partire**
Aiutati preparandoti una lista delle cose necessarie (viveri, indumenti, bussola, gps, cellulare, sacco a pelo, ecc...).
6. **Porta sempre con te viveri e bevande**
E' importante reintegrare le energie durante le escursioni, mangiando e bevendo poco ma spesso. Evitare le bevande alcoliche.
7. **Porta sempre con te un kit medico di emergenza**
Per ogni evenienza e per un primo soccorso.
8. **Sii pronto a prestare aiuto a chi trovi in difficoltà**
Aiuta chi trovi in difficoltà, secondo le tue possibilità.
9. **Rispetta la natura**
Non cogliere fiori inutilmente, rispetta gli animali, non deturpare la natura.
10. **Riporta a valle i tuoi rifiuti**
Non disperdere i tuoi rifiuti nella natura, ma riponili nello zaino e riportali in città per poi gettarli nell'appositi spazi di smaltimento e lascia sempre l'ambiente migliore di come l'hai trovato.

“...*numeri utili*...”

- | | |
|---------------------------------|--------------|
| 1. ANDREA MARTININO: | 334 6549308; |
| 2. CAI FAENZA | 0546 22966; |
| 3. POLIZIA DI STATO: | 113; |
| 4. CARABINIERI: | 112; |
| 5. VIGILI DEL FUOCO: | 115; |
| 6. EMERGENZA SANITARIA | 118; |
| 7. CORPO FORESTALE DELLO STATO | 1515; |
| 8. CAI FAENZA: | 0546 22966; |
| 9. PROTEZIONE CIVILE REGIONALE: | 800319319. |