



Terra dei Cammini

del Lazio Meridionale

spirito • memoria • archeologia



Un Territorio dove si possono percorrere Cammini e Itinerari culturali Europei di grande rilevanza e bellezza

Un Luogo che, tramite il Cammino, svela la storia del mondo che qui ha lasciato tracce indelebili

Un Ambiente dove si può fare ricerca per migliorare i requisiti ergonomici dei Cammini e dei prodotti di cui ci serviamo per "fare il Cammino"

Una Comunità che cerca di migliorare la sua capacità di accoglienza raccogliendo i suggerimenti di chi Cammina



Terra dei Cammini - perché

Il Territorio nel quale Vi vogliamo ospitare si trova in quella parte Sud della regione Lazio intorno a Cassino posta al centro di tre regioni: il Lazio, la Campania e il Molise. Un'area considerata fortemente attrattiva per la sua collocazione geografica. Essa è protetta dai monti che la circondano, ricca di corsi d'acqua, a poca distanza dal mar Tirreno.

Per questo motivo fu scelta dai popoli italici, come i Sanniti, e poi dai Romani che, lungo la via Latina, che li portava nel territorio della Magna Grecia, vi costruiscono città e luoghi di svago e di piacere.

Questo territorio è stato chiamato "la Terra di San Benedetto" perché fu scelta dal Santo per costruirvi la sua opera (Ora et Labora). La compagnia dei monaci benedettini da qui andarono ad insediarsi in tutta Europa, tanto che oggi San Benedetto è patrono d'Europa. L'Abbazia che lui costruì nel 529 a Montecassino godette del privilegio dell'immunità, posta sotto la protezione (defensio) dei duchi e principi longobardi, degli imperatori germanici e dei re normanni e angioini per cui divenne una delle maggiori signorie ecclesiastiche del medioevo.

Molti dei castelli costruiti in quell'epoca sono andati distrutti durante la seconda guerra mondiale nel 1944. Proprio per la collocazione geografica della valle, posta sulla traiettoria scelta dagli Alleati per andare a liberare Roma dall'occupazione tedesca, essa fu teatro di sanguinose battaglie e subì micidiali bombardamenti. Essi peraltro non hanno nemmeno risparmiato l'Abbazia, fortunatamente poi ricostruita, più bella e imponente che mai. Così il territorio è diventato anche "la Terra della Memoria" per via della presenza di Cimiteri militari di vari Paesi che testimoniano l'atrocità della guerra.

Grazie alla ricostruzione post bellica, il territorio ha goduto di vasti insediamenti industriali: la Fiat e il suo indotto, le cartiere, e poi l'Università di Cassino e del Lazio Meridionale. Un settore che ha goduto anch'esso dei collegamenti che l'area ha oramai con il resto del mondo. La ferrovia e l'autostrada del Sole la collegano agli aeroporti di Ciampino e di Fiumicino, a Nord, e di Capodichino, a Sud. Roma, Napoli, Caserta, Benevento e Campobasso sono a breve distanza e raggiungibili con mezzi diversi per via di autostrada e superstrade.





*Vista dell'Abbazia di Montecassino
Fotografia di Giovanni Murro*

Con lo sviluppo dei Cammini in tutta Europa nuovamente la sua posizione geografica e la sua storia l'hanno resa un territorio ideale per Cammini e itinerari culturali Europei. Qui ora potete camminare sulle strade lasciate dai romani, potete ritornare sui passi che San Benedetto ha fatto venendo da Subiaco, ripercorrere il pellegrinaggio fatto da San Filippo Neri fino a Gaeta, potete seguire la Francigena del Sud per raggiungere San Pietro, potete salire oltre i monti e raggiungere il Parco nazionale del Lazio, Abruzzo e Molise, o scoprire i percorsi che si sviluppano sui Monti Aurunci fino a vedere il mare del golfo di Gaeta. Potete unirvi ai fedeli e partecipare ai Cammini religiosi in onore della Madonna, o potete seguire gli storici che vi porteranno laddove ci sono state le battaglie tra i Romani e i Sanniti o tra i tedeschi e gli Alleati. Potrete girare per aree archeologiche di grandi estensioni, visitare teatri e anfiteatri romani e soffermarvi presso i Musei comunali e nazionali presenti sul territorio. Tutto questo in un raggio d'azione molto contenuto che si può fare agilmente anche a piedi o in bicicletta.

Per questo motivo abbiamo chiamato "Terra dei Cammini"! questo territorio.



I cammini - quali

Diversi sono i Cammini che potrete seguire.

Ci sono quelli che vi consentono di leggere la storia per epoche:

- la via dei dinosauri, che hanno abitato questa terra prima dell'uomo
- la via dei Romani rappresentata dall'antica Via Latina
- la via del Medioevo rappresentata dalla Via Francigena del Sud
- la via della Memoria rappresentata dal Gran Percorso della Memoria

Ci sono poi i Cammini verso i Santuari nelle occasioni di celebrazione della Madonna:

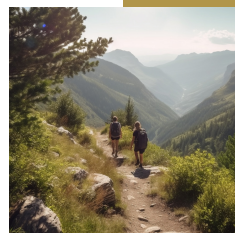
- la Madonna del Canneto, a Settefrati
- il bacio delle due Madonne, tra Colle San Magno e Castrocielo

Ci sono i cammini naturalistici che si snodano sulle colline e i monti ad Est, verso la Val Comino, e ad Ovest sui Monti Aurunci.

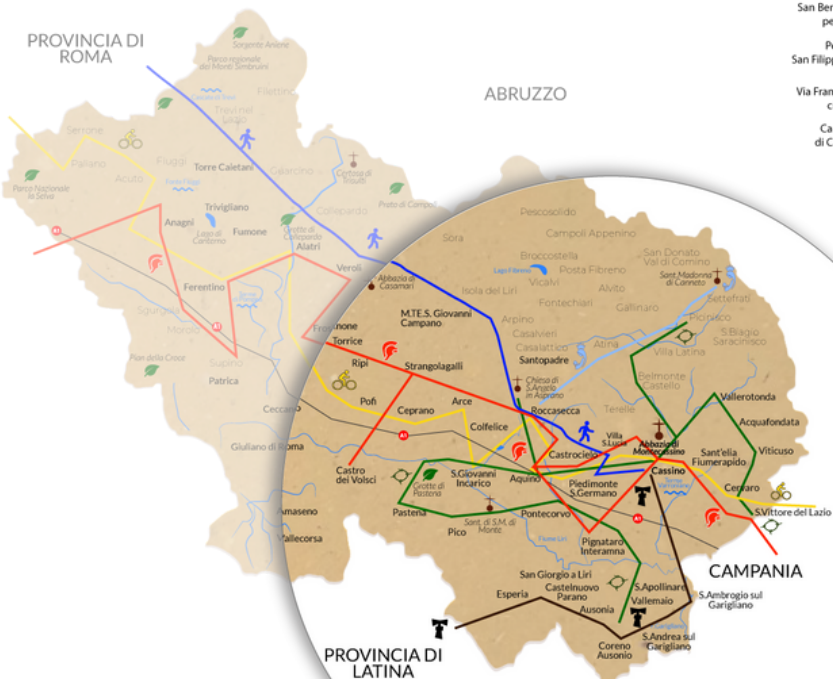
Ci sono infine quelli che rammentano i percorsi e i pellegrinaggi di Santi importanti:

- il Cammino di San Benedetto
- il Cammino di San Filippo Neri
- il Cammino di San Tommaso

Di seguito descriviamo gli ultimi tre.



- Gran percorso della memoria 
- Via Latina 
- San Benedetto pedonale 
- Percorso San Filippo Neri 
- Via Francigena ciclabile 
- Cammino di Canneto 





Il cammino di San Benedetto



www.camminodibenedetto.it/

www.famigliacristiana.it/articolo/santa-scolastica.aspx

Se visitate l'Abbazia di Montecassino per conoscere la vita e le opere di San Benedetto e dei discepoli benedettini che lo hanno seguito, avrete modo di immergervi pienamente nel Medioevo e sapere anche perché l'Abbazia è stata così potente in quel periodo. Se poi volete approfondire la conoscenza del rapporto che San Benedetto ha avuto con la sorella, Santa Scolastica, non avete che fare lo stesso percorso che lui faceva, almeno una volta all'anno, per andare a trovarla. Ella viveva nella chiesetta alle porte del comune di Villa Santa Lucia, in quel luogo dove ora c'è il santuario intestato alla Madonna delle Grazie.

Se poi volete tornare fino ai luoghi di origine di San Benedetto e fare il percorso a ritroso fino a raggiungere la città dove è nato, Norcia, non avrete che seguire il "Cammino" segnato da Simone Frignani e oramai largamente noto con il nome di "Cammino di San Benedetto". Dopo Villa Santa Lucia, incontrerete il comune di Piedimonte dove potete timbrare la credenziale e poi Castrocielo e Roccasecca. Qui finisce la prima tappa del Cammino o inizia l'ultima se si fa il cammino a ritroso.

Da Roccasecca potrete poi decidere di restare ancora un po' con noi, fare una deviazione e seguire il percorso di un altro personaggio importante, San Tommaso. Potrete quindi salire fin su dove ci sono le testimonianze del Castello dei D'Aquino e poi scendere fino a raggiungere la chiesa posta al centro del comune di Aquino, dove potrete trovare la reliquia del Santo. Chiedete però prima perché a volte la reliquia viene portata altrove su richiesta di fedeli che vogliono onorare e celebrare il Santo.



Il cammino di San Filippo Neri

1



www.camminodisanfilipponeri.com

1. San Filippo Neri

Il Cammino di San Filippo Neri è il risultato di studi che hanno portato un gruppo di docenti del territorio locale a definire un "Cammino" e a organizzarlo con cura, raccogliendo testimonianze lasciate dal Santo qui e là sul territorio. Lui, nato a Firenze nel 1515, giovanissimo arrivò a Cassino spinto da uno zio che voleva che si occupasse di un negozio. La frequentazione dei luoghi e forse gli insegnamenti ricevuti da ragazzo nel frequentare il convento di San Marco evangelista, a Firenze, che all'epoca era sotto la direzione del frate domenicano Girolamo Savonarola, unitamente ad una potenziale vocazione religiosa, lo indussero a seguire un'altra strada. Nei due anni che rimase a Cassino soleva raggiungere Gaeta e soffermarsi davanti al mare, presso la Montagna Spaccata.

Se seguirete il Cammino che è stato tracciato, potrete seguire sette tappe per un totale di 12 chilometri. Partendo da Cassino, attraverserete la Valle dei Santi, passerete pertanto da Sant'Ambrogio e Sant'Andrea e poi arriverete fino alla Madonna del Piano, ad Ausonia, e poi ad Esperia, dove vi potrete affacciare dagli spalti del castello diroccato di Roccaguglielma e guardare tutta la valle fino a Montecassino. Salirete poi ancora per raggiungere la Madonna della Civita che è sopra ad Itri. Da lì avrete sotto di voi il panorama del Golfo di Gaeta. Se riuscite a staccarvi da questo luogo magico, scenderete fino a Itri e vi troverete di fronte l'imponente castello che si erge sulla collina di fronte al borgo. In questo posto fermatevi a mangiare. Non potete riprendere il viaggio se non avete assaggiato un piattino di olive itrane, quelle bianche; quelle che basta premerle un po' sotto i denti e il nocciolo si stacca immediatamente, lasciandovi gustare senza fatica la polpa, amarognola, appropriata per l'aperitivo.

Dopo aver visitato il Museo dei Briganti, potete ripartire e costeggiare il mare fino a Gaeta. Essa vi apparirà, a distanza, come un mandolino capovolto. Capirete, mano a mano che vi avvicinate alla meta, che è proprio quella caratteristica morfologica che le ha dato il ruolo di inespugnabile fortezza. Percorrete il lungomare, soffermatevi, se avete fame, ad assaggiare una fetta di "tiella" (tipica pietanza gaetana) e poi salite sul colle per raggiungere la Montagna Spaccata. Prima di arrivarvi, fermatevi in una delle piazzole che trovate sulla vostra destra e affacciatevi. Vedrete la spiaggia più larga di quelle che avete visto nella vostra vita. Una delle più belle spiagge italiane. Se poi ci arrivare al tramonto, vedrete scendere il sole dalla parte opposta, quando il cielo si colorerà di rosso. Certo penserete a Lui, al Santo. Forse capirete perché creò l'Oratorio e perché ancora oggi viene ricordato come l'educatore che fu, allegro e positivo, come lo descrivono.



Il percorso del Cammino di San Filippo Neri



Il cammino di San Tommaso



www.camminodisantommaso.org

www.famgliacristiana.it/articolo/san-tommaso-d-aquino.aspx

Non si tratta ancora di un vero e proprio Cammino perché non è stato ancora tracciato. È più simile ad un itinerario culturale perché è costituito da una serie di luoghi significativi della vita del Santo che possono costituire pure tappe di un viaggio che potrete fare per conoscere questo Santo e le sue opere.

San Tommaso è un santo, ma è stato anche un filosofo. È stato uno dei principali pilastri teologici della chiesa cattolica, punto di raccordo fra la cristianità e la filosofia classica. Egli si è infatti ispirato alle opere di Aristotele, Platone e Socrate.

Potete iniziare il vostro viaggio dal luogo dove egli è nato, a Roccasecca, nel 1225. Salendo sul monte Asprano ci si può aggirare all'interno di quello che fu il famoso castello dei Conti d'Aquino, fatto costruire nel 994 dall'abate Masone di Montecassino. Riscendendo verso il borgo di Roccasecca vi potrete soffermare alla chiesetta, costruita nel 1323-25, in onore del Santo. Scendendo fino al corso principale del borgo troverete il luogo dove è posizionata la statua raffigurante il Santo, realizzata in marmo, il perlatto Royal di Coreno, dallo scultore Giuliano Vangi. La statua è quella dedicata al Santo più alta al mondo.

Potete quindi proseguire fino a Castrocielo seguendo un tratto del Cammino di San Benedetto e scendere per la strada di fronte al Comune fino a incrociare l'antica Via Latina, quella costruita dai Romani per raggiungere Capua. Seguendo la Via, lambirete l'area archeologica di Aquinum e vi potrete soffermare presso il Museo comunale ricco di testimonianze storiche di indubbio valore.

Raggiungerete quindi il centro del borgo, dove potrete visitare un'altra casa dove sembra che il Santo abbia abitato per qualche tempo e arrivare alla chiesa madre dove potrete onorare la reliquia del Santo, una parte di una costola gelosamente conservata in una teca.

Se siete Camminatori interessati a conoscere i momenti significativi della vita del Santo potete prendere la strada per Pontecorvo, salire fino a Pico e Lenola (qui non perdetevi la scalinata della Pace), scendere fino a Fondi, passare Terracina e salire fino a Fossanova dove il Santo è morto, il 7 di marzo del 1274.

Se invece vorrete “camminare” attraverso i luoghi del basso Lazio dove lui è stato, potrete fare una strada opposta, salire a visitare Monte S. Giovanni Campano, dove il santo fu rinchiuso nel 1243, per due anni, dai suoi parenti che gli volevano impedire di intraprendere la carriera ecclesiastica con i padri domenicani.

Girando verso ovest potrete passare da Maenza dove potrete visitare il castello e vedere la stanza dove soleva soggiornare, quando andava a trovare la nipote, Donna Francesca, figlia del fratello Filippo e moglie di Annibaldo dei Conti di Ceccano.

Passerete certamente da Priverno, antica città dei Volsci, dove potrete visitare la cattedrale dove è conservata un’urna contenente quello che si dice sia il teschio del Santo, peraltro patrono della città. A poca distanza visiterete l’Abbazia di Fossanova, dove il Santo è morto e terminerete il vostro viaggio a Fondi. Qui potrete visitare la chiesa di San Francesco e il chiostro di San Domenico, dove, nella cappella di Santa Maria Attigua, per circa dieci anni sono state conservate le spoglie del Santo, prima che venissero trasferite nel convento dei Giacobini a Tolosa, in Francia.

Chiesa di San Tommaso, Roccasecca

Fonte: <https://www.roccaseccaturismo.it/localita-chiesa-di-san-tommaso>





Perché Ergonomia dei cammini

I Cammini sono una riscoperta che abbiamo tutti fatto in questi ultimi anni grazie al successo mediatico del Cammino di Santiago de Compostela. Vi è stato così un mutamento del mercato turistico, che ha cominciato ad apprezzare il Turismo slow; ha preso corpo l'esigenza delle persone di ritrovare se stessi, la propria storia e la storia dell'umanità; le istituzioni europee hanno sentito il bisogno di incentivare l'integrazione culturale dei Paesi che compongono il Consiglio d'Europa; sono nati i cosiddetti "progettisti di Cammini" che sono stati bravi a costruire e a promuovere nuovi Cammini; diverse Associazioni di camminatori si sono messi in Cammino e hanno aiutato altri a seguirli; gli Amministratori locali delle aree interne del Paese hanno compreso che i Cammini costituiscono uno strumento per attrarre all'interno il turismo che preferisce ancora le città d'arte o le aree costiere.

Assieme allo sviluppo dei Cammini si va registrando pure, conseguentemente, lo sviluppo di prodotti, attrezzature, indumenti, strumenti di orientamento per coloro che si mettono in Cammino. Così come va attrezzandosi diversamente il sistema di accoglienza di questo nuovo tipo di Turismo. Cresce il numero degli ostelli, alcuni alberghi si attrezzano ad ospitare i ciclisti e le loro bici, altri i cavalieri e i loro cavalli, altri ancora offrono le proprie case e ne ristrutturano altre appositamente. Ogni Cammino ha peraltro una regolazione diversa, una o più strutture che se ne occupa, che lo promuove e che si occupa della certificazione del passaggio con il timbro della credenziale che il Camminatore porta con sé.

Tutto può essere più confortevole. I percorsi possono essere più sicuri e meglio curati. Le strutture di accoglienza possono aumentare di numero, di capienza e di servizi. Gli indumenti, le attrezzature e gli strumenti che i camminatori usano possono essere più agevoli e maggiormente adeguati alle tipologie di persone che si cimentano con il Cammino. La stessa preparazione fisica e intellettuale dei potenziali camminatori e il controllo della loro salute durante il viaggio è motivo di sviluppo.

Noi di Terra dei Cammini ci interessiamo di tutto ciò e stiamo lavorando per fare del nostro territorio un luogo di confronto e di "progettazione partecipata" per migliorare tutte quelle condizioni che rendano i Cammini una stupenda esperienza per vivere con maggiore consapevolezza e responsabilità il patrimonio di cui disponiamo.

Anche questo è un Cammino, volete farlo assieme a noi?



Le finalità dell'Ergonomia

L'Ergonomia, dal greco ἔργον, "lavoro, azione", e νόμος, "legge naturale, regola", è un campo di studi scientifici che ha come obiettivo il miglioramento delle condizioni di benessere psicofisico degli esseri viventi e che a tal fine si avvale delle diverse branche della scienza di cui favorisce l'integrazione attraverso processi di progettazione partecipata. L'interazione tra l'essere umano e un sistema può essere resa complessa dalla presenza di una molteplicità di fattori che riguardano tre principali aree della pratica ergonomica, ossia l'Ergonomia fisica, l'Ergonomia cognitiva e l'Ergonomia organizzativa (vedi immagine IEA, International Ergonomics Association, <https://iea.cc/>).

Ognuno di queste, da sola o in modo combinato, è in grado incidere in modo più o meno rilevante sulla qualità e sull'efficacia di tale rapporto e contribuisce a definire il livello di ergonomia proprio del sistema, rappresentato dall'insieme di requisiti di sicurezza, adattabilità, usabilità, comfort, gradevolezza, comprensibilità, prestazionali.

L'Ergonomia fisica
migliora
le infrastrutture

L'Ergonomia cognitiva
migliora la fruizione
del paesaggio



L'Ergonomia organizzativa
migliora
le interrelazioni

Qualora l'intervento ergonomico riguardi un ambiente di lavoro o un ambiente di vita o, addirittura un intero territorio dove vivono più comunità, o i Cammini che li attraversano l'Ergonomia ci aiuta a trovare soluzioni condivise che rendano i contesti più rispondenti ai bisogni degli esseri viventi che vi risiedono. Per perseguire questo obiettivo è necessario adottare un approccio interdisciplinare, che si avvale di teorie e metodi di analisi sviluppati nell'ambito di diverse discipline del sapere: antropometria, biomeccanica, bioingegneria, ingegneria industriale, design industriale, chinesologia, fisiologia, psicologia.

Va poi attivato un processo di "progettazione partecipata" con i fruitori dei prodotti, dell'ambiente di lavoro, dell'ambiente di vita e del Territorio, dei Cammini, per trovare le soluzioni più adeguate per la soddisfazione di coloro che ne sono coinvolti.

Noi dell'Associazione DMO Terra dei Cammini ETS saremmo lieti di averVi nei nostri processi di progettazione partecipata per il miglioramento dei requisiti ergonomici dei Cammini.

Professione “Ergonomo”



Publicata oggi la norma UNI 11934. Il documento tratta i requisiti necessari allo svolgimento della professione dell'Ergonomo. Vediamo tutti i dettagli...

La Fiera internazionale dell'Ergonomia dei Cammini

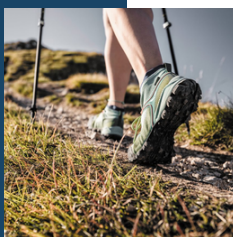
La Norma UNI pubblicata a Febbraio 2024 definisce la figura professionale dell'Ergonomo e una qualificazione importante è quella dell'Ergonomia del Territorio. Questa parte della Norma è stata suggerita dal nostro territorio e accettata dalla Commissione che l'ha prodotta.

Da anni abbiamo sperimentato soluzioni ergonomicamente corrette di edifici posti sul territorio: laboratori di marketing territoriale, abitazioni sottratte alla Mafia e trasformate in laboratori per persone con rilevanti handicap fisici, per persone ipovedenti, ecc. Dal 2017 ci andiamo occupando di Ergonomia dei Cammini.



L'Università di Cassino e del Lazio Meridionale (UNICAS), la Sezione dell'Associazione degli Ergonomi italiani della regione Lazio e il Gruppo di lavoro nazionale della stessa Associazione hanno effettuato diversi Convegni e workshop sull'argomento per dibattere il tema. Le riflessioni maturate sono servite per alimentare quella parte della norma UNI sulla qualificazione dell'Ergonomia del Territorio.

Il 29 di settembre del 2023, in un workshop organizzato presso l'Aula Magna di UNICAS, tutte le istituzioni presenti, locali, provinciali, regionali e nazionali, hanno convenuto utile e praticabile la realizzazione sul nostro Territorio della Fiera internazionale dell'Ergonomia dei Cammini.



La prima sperimentazione è prevista per l'autunno del 2024.

La Fiera, ogni anno, consentirà di mostrare a tutto il mondo le innovazioni che si vanno facendo nel campo dei Cammini, sia che riguardi la qualità e la fruibilità dei percorsi che la qualità e l'usabilità dei prodotti di cui i camminatori si dotano a seconda delle loro caratteristiche fisiche e motivazionali, che della specificità dell'accoglienza lungo il Cammino.



Terra dei Cammini vuole costituire non solo il luogo dove vengono presentate le migliori soluzioni ergonomiche, ma anche il laboratorio dove si fa ricerca e sperimentazione per trovarle.

Volete far parte di questi processi d'innovazione ergonomica ?



L'Associazione DMO Terra dei Cammini ETS Chi siamo e con chi collaboriamo

Siamo un'Associazione giovane, nata nel dicembre del 2022. Il nostro impegno è quello di occuparci della Destinazione turistica del territorio circoscritto dalla somma dei Comuni che ne fanno parte. Tra i nostri soci ci sono diversi Enti pubblici. Assieme ad essi c'è pure un congruo numero di Imprese, Associazioni e professionisti.

Il nostro primo compito è quello di realizzare un progetto di valorizzazione turistica del territorio. Lo abbiamo condiviso con la Regione Lazio e vi abbiamo investito entrambi risorse economiche e professionali.

Collaboriamo con tutte le altre DMO del Lazio e in particolare con quelle con noi confinanti.

La quasi totalità dei Comuni della nostra DMO sono pure aderenti all'Associazione dei Comuni della provincia di Frosinone denominata SERAF (www.associazioneseraf.it) costituita il 30 agosto del 2004. Ciò ci consente di fruire delle collaborazioni da essa formalizzate con le Scuole del territorio e con l'Università di Cassino e del Lazio Meridionale.

I Comuni della nostra DMO ed altri Comuni aderenti e non all'Associazione SERAF, ma interessati ai Cammini, fanno pure parte dell'Associazione dei Comuni Terra dei Cammini (www.associazioneterradeicammini.it)

I Comuni della nostra DMO assieme ad altri Comuni di altre DMO e di altri Comuni dell'Associazione SERAF e anche di Comuni non associati, che si collocano però sul percorso della Via Francigena nel Sud che corre sulla Casilina, hanno pure sottoscritto un Accordo per sostenere l'impegno comune nel rendere il Camino ciclabile, oltre che pedonabile e ottenere così l'accreditamento come Itinerario culturale europeo da parte del Consiglio d'Europa.

Abbiamo una lunga e comprovata collaborazione con l'Associazione degli Ergonomi Italiani della Sezione regionale (www.sielazio.it) e con il Gruppo nazionale degli Ergonomi italiani che si occupano di Ergonomia del Territorio e dei Cammini.

Contiamo però anche sull'aiuto di tutti coloro che hanno a cuore il benessere degli esseri viventi e di quelli che "camminando" arrivano nella nostra "Terra dei Cammini" e restano con noi per godere di ciò che offre il nostro Territorio, ma anche per aiutarci a renderlo ancora più gradevole e accogliente, più capace di raccontare la storia e di raccogliere e far tesoro della storia degli altri.

Vi aspettiamo in Terra dei Cammini



 Terra dei
Cammini
del Lazio Meridionale
spirito · memoria · archeologia

Associazione DMO Terra dei Cammini ETS

Presidente: Alfonso Testa
Destination Manager: Renato Di Gregorio

Grafica: Marco Capraro
Testi: Renato Di Gregorio
Mappe: Liceo Artistico di Cassino



Terradeicammini



+39 353 3236272
+39 335 5464451



info@terradeicammini.com



www.terradeicammini.com