

## Aggiornamenti 4 edizione 2019

### SEGNALETICA

Da agosto 2021 il Cammino di San Benedetto è segnato anche in **direzione contraria**, da Cassino fino a Rieti, con il **doppio logo Cammino di San Benedetto-Sant'Antonio**



### INTEGRAZIONE TAPPE/INDICAZIONI

#### TAPPA 1

##### **NORCIA - CASCIA: migliorata**

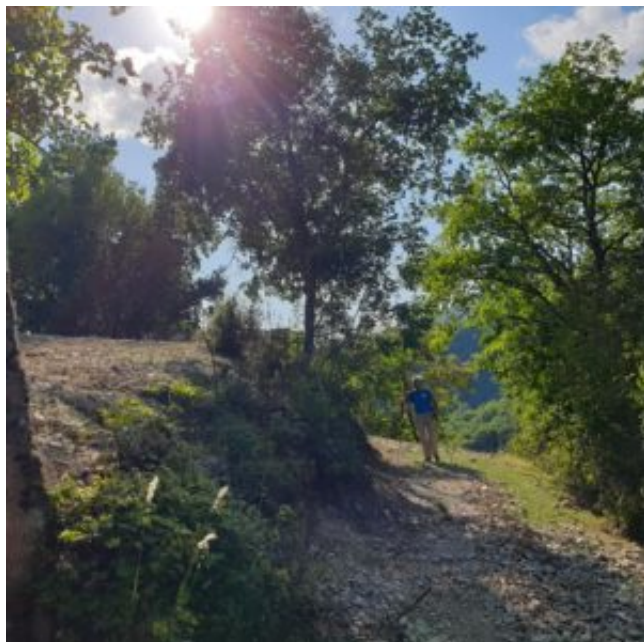
Al km **15** (150 m dopo **Palmaiolo**) si imbecca una bella sterrata sulla sinistra che conduce dritti alla via che sale a Cascia evitando 1 km di asfalto (già segnata).

## Cammino di San Benedetto

Da Norcia a Subiaco e Montecassino sulle orme del Padre dell'Europa

<https://www.camminodibenedetto.it>

---



### TAPPA 2

**Monteleone di Spoleto** Timbro per la credenziale a Colle del Capitano; sul corso, al bar Leone dell'Appennino, all'alimentari Iachetti e fruttivendolo Rosati.

### TAPPA 2 CICLISTICA

#### CASCIA-MONTELEONE DI SPOLETO

Dalla fondovalle del fiume Corno, sotto il paese di Cascia, proseguiamo per 6 km fino a Capanne di Roccaparena [2.3]. Continuiamo dritto, superiamo una fontana e, dopo le ultime case del borgo, la stradina diventa sterrata. Proseguiamo per 900 m in salita impegnativa ma ben ombreggiata; raggiunto un bivio presso una fonte-abbeveratoio, continuiamo a sinistra (sentiero SB-503 per Usigni) e proseguiamo in salita per altri 500 lungo un crinale molto panoramico, fino a scollinare a quota 1.090 s.l.m., punto più alto della tappa. Rimaniamo sempre sulla sterrata principale, in leggero saliscendi, prendendo a riferimento le indicazioni di "Greenway del Nera", fino a raggiungere la strada provinciale [2.5]. Andiamo a sinistra e proseguiamo in discesa per 3 km, superiamo il bivio per Colle del Capitano [2.6] e affrontiamo una breve salita finale per Monteleone di Spoleto, dove entriamo in paese da Porta Spoletina.

### TAPPA 5 CICLISTICA

#### POGGIO BUSTONE-RIETI

## Cammino di San Benedetto

Da Norcia a Subiaco e Montecassino sulle orme del Padre dell'Europa

<https://www.camminodibenedetto.it>

---

Superata Cantalice Inferiore, dopo 1,5 km svoltiamo a destra su via San Gregorio **[5.5]**. La stradina è molto panoramica, dopo 1 km superiamo la chiesetta di San Gregorio su strada in ripida discesa, e dopo 220 m imbocchiamo sulla sinistra via Pascoli. La viuzza procede ombreggiata in leggera discesa, e dopo 2 km raggiunge Castelfranco: il grazioso centro storico rimane sulla sinistra, mentre il Cammino prosegue a destra, in discesa su via Foresta. Dopo 2,5 km raggiungiamo un bivio: per il santuario della Foresta si va a destra e avanti 300 m, mentre per Rieti si proseguirà su via Foresta, in discesa, seguendo il percorso a piedi fino a fine tappa.

### TAPPA 6

#### RIETI

**3° riga dall'alto:** Appena attraversato il ponte, andiamo a sinistra sul Lungovelino Bellagamba, e dopo 200 m proseguiamo su sterrato fino a incrociare la Salaria. Attraversiamo sulle strisce pedonali e imbocchiamo a destra piazza Migliorini, poi continuiamo a sinistra lungo via Borgo Sant'Antonio, e dopo 150 m raggiungiamo una fontana, dove riempiamo le borracce. Da lì proseguiamo dritto per via Fonte Cottorella.

### TAPPA 7

#### COLLE DI TORA

*Fisioterapia e Massaggi:* Andrea, tel. 347-52.42.428.

#### CASTEL DI TORA

*Massaggi olistici:* Antonella 347-95.10.019

### TAPPA 8

#### POZZAGLIA SABINA

In paese è stato allestito un percorso permanente, identificato da apposita segnaletica, che conduce ai luoghi più significativi della vita della Santa. Imbocco dalla piazza; presso la chiesetta di Maccafà ci si ricollega al Cammino di San Benedetto.

Tra **POZZAGLIA e ORVINIO** Il sentiero è stato accuratamente risistemato dal Comune di Pozzaglia, ora si cammina su un'agevole stradina ghiajata facilmente percorribile anche in MTB.

### TAPPA 9

#### MANDELA

La “**Variante Bassa**” al momento **non è praticabile**: seguire il percorso principale  
**Il B&B Paradise House ha chiuso**

#### VICOVARO

## Cammino di San Benedetto

Da Norcia a Subiaco e Montecassino sulle orme del Padre dell'Europa  
<https://www.camminodibenedetto.it>

---

Per la visita all'eremo di San Benedetto e agli acquedotti romani: tel. [348-43.27.797](tel:348-43.27.797) (Federico), [federico-natali@libero.it](mailto:federico-natali@libero.it). A donativo.

### TAPPA 10

**PUNTI DI RISTORO** (telefonare nel caso di gruppi che intendano fermarsi a pranzo):

**Marano Equo** (presso le acque minerali: Antonio [338-26.20.775](tel:338-26.20.775))

**Agosta** (presso il ponte: Sileno "Il Gladiatore" [380-78.03.687](tel:380-78.03.687))

### MANDELA-SUBIACO

**ATTENZIONE!** A causa del crollo del ponte sul torrente Giovenzano all'altezza del Ranch Nikita (10.1), al momento non è dunque possibile percorrere l'anello di San Cosimato: **seguire il percorso diretto da Mandela per 10.2**. Foto: Protezione Civile di Vicovaro.



### MANDELA-SUBIACO...MIGLIORATA!!!

Prima di Agosta è possibile deviare su 3,2 km di splendido sterrato nel bosco a bordo fiume, innestandosi nel Cammino dell'Aniene Progetto V.A.R.A. riscoperto e tracciato dagli amici dei Monti Ruffi Luigi Tilia, Marzio Rotoli e Mario Tomei. Lo splendido sterrato nel bosco, in massima parte a bordo fiume con frequenti spiaggette dov'è possibile fermarsi per un bagno rinfrescante, si sviluppa tra il km 20 (500 m prima di **10.5**) e il km 23 (ponticello pedonale). Imbocco appena prima del ponte di Agosta (2 righe sopra a **10.5**), sterrata sulla destra; il percorso è già tutto segnato. **N.B:** Oltre il ponte si trova l'ultimo punto di rifornimento acqua prima di Subiaco e un punto ristoro dov'è possibile timbrare le credenziali.

**AFFILE** (fuori percorso 8 km):

## Cammino di San Benedetto

Da Norcia a Subiaco e Montecassino sulle orme del Padre dell'Europa  
<https://www.camminodibenedetto.it>

---

Da Subiaco è possibile compiere **un'escursione in auto** ad Affile, per visitare la chiesa di San Pietro, costruita sul luogo dove Benedetto compì il suo primo miracolo. Info, navetta e ospitalità a donativo: Giovanni, tel. [339-23.98.827](tel:339-23.98.827).

### TAPPA 11

#### TREVI NEL LAZIO

Difficoltà tappa: media. *Fisioterapia e Massaggi*: Luca, tel. [347-26.15.055](tel:347-26.15.055)

### TAPPA 12

#### TREVI-COLLEPARDO

In [12.2] andiamo a sinistra sulla strada e dopo 130 m passiamo attraverso un cancello a destra (che richiuderemo alle nostre spalle), proseguendo su una stradina sterrata. Dopo 150 m, al bivio...(riprendi la descrizione 4 righe sotto).

**GUARCINO** (pag.125, 3°riga dopo 12.3) Appena raggiunto il paese, la strada compie una curva a gomito sulla sinistra: qui, a fianco di un negozio di alimentari, imbocchiamo a destra piazza Sant'Angelo. Proseguiamo su via del Monastero in fondo alla quale, svoltando a sinistra, attraversiamo piazza San Nicola con la sua fontana monumentale. Passando davanti alla facciata della Collegiata, imbocchiamo a destra la scalinata in discesa di via San Benedetto, dopo 100 m passiamo sotto a un arco e raggiungiamo un'edicola votiva dedicata a San Benedetto (6°riga dal fondo).

#### Ciamé

(3 righe sopra 13.6): "passiamo a fianco di un casolare abbandonato e dopo 200 m" **è da sostituire con**: "passiamo a fianco di un casolare abbandonato e 150 m più avanti, raggiungiamo una stradina asfaltata. Andiamo a sinistra e dopo 350 m raggiungiamo nuovamente la strada comunale.

### TAPPA 13

Pag.133 a metà, "*Proseguiamo sempre in discesa per 1,6 km; pochi passi prima del cartello che indica il km 2, scavalchiamo il guardrail*": **NO**, proseguire per la strada fino al ristorante.

#### CERTOSA DI TRISULTI

Giorni e orari di visita:

<http://www.polomusealelazio.beniculturali.it/index.php?it/259/certosa-di-trisulti>

**Variante sul "Cammino delle Abbazie" (via Badia di San Sebastiano e Veroli)**

KM: 26,2 / DISLIVELLO: SALITA 580 m DISCESA 870 m

STERRATO: **25%** ASFALTO: **75%** - SEGNALETICA: **CAI**

*Interessante variante, a quote più basse e su territorio più antropizzato rispetto al tracciato principale. Il percorso, tracciato dal CAI di Alatri, è interamente segnato; non passa per la Certosa di Trisulti, ma ha come luoghi di interesse la Badia di San Sebastiano e il paese di Veroli, dove c'è anche la possibilità di pernottare.*

Dal belvedere di Colleparado, percorriamo 150 m su via Roma in direzione della chiesa, poi imbocchiamo una scalinata in discesa sulla sinistra (via del Fiume) seguendo i segnali bianco-rosso Cai che ci accompagneranno per quasi tutta la variante. Proseguiamo su fondo in calcestruzzo, e dopo 450 m raggiungiamo una strada asfaltata. Continuiamo dritto per via Cerico, che scende per 150 m e poi risale dolcemente per 3 km sull'altro versante della valle, ombreggiata e in parte su sterrato. Scolliniamo e raggiungiamo un bivio, dove proseguiamo dritto in discesa, tra splendide viste panoramiche su Alatri e sull'intera valle. Rimanendo sulla strada principale, dopo 1,8 km raggiungiamo un incrocio in frazione Fontana Scurano (fontanile a 30 m sulla destra). Andiamo a sinistra in salita per via Monte San Gregorio, che seguiamo per 1,4 km in leggera salita. Raggiungiamo un bivio, dove andiamo a sinistra per via Bazzano, tra gli ulivi. Proseguiamo per 1,5 km in leggera salita, fino all'incrocio con via Case Paolone, dove andiamo a destra in discesa. Dopo 1,1 km, imbocchiamo sulla sinistra via dell'Abbadia, sterrata (indicazione Via Benedicti) che dopo 500 m conduce alla **Badia di San Sebastiano**.

Il sentiero prosegue sulla sinistra in salita, e dopo 300 m raggiunge la "fonte Servidè" dalla quale anticamente partivano due acquedotti; proseguiamo per 250 m su sterrata nel bosco, poi imbocchiamo un sentiero sulla sinistra, tra gli ulivi, da dove si può ammirare uno splendido panorama. Il sentiero procede in leggera salita tra campi riarsi e muretti a secco (si passano anche due piccoli cancelli che delimitano una proprietà privata; in questo tratto prestare particolare attenzione ai segnali Cai). Dopo 1,7 km sbuchiamo su una strada ghiaia, proseguiamo in salita, dopo 600 m incrociamo contrada Valenzano e continuiamo ancora dritto, su asfalto. Percorsi 600 m, raggiungiamo una strada asfaltata più grande, dove andiamo a destra in discesa e dopo 100 m voltiamo a sinistra in salita per contrada Aia Cardarillo (indicazione Via Benedicti). La stradina sale per 900 m fino al colle di San Leucio che sovrasta il paese di **Veroli**; al bivio dei ripetitori teniamo la destra, e passando a fianco della rocca e delle mura poligonali, ci portiamo sulla piazzetta dove sorge la chiesa di San Leucio, costruzione romanica risalente al 1079. Scendiamo verso il centro storico per via Aonio Paleario che attraversa l'antico borgo di San Leucio, tra case e botteghe medievali. Dopo 380 m in Largo Alfedena imbocchiamo via Garibaldi su scalinata in discesa, dopo 100 m passiamo a fianco del monastero di Sant'Erasmo e, continuando in discesa per via Terribile, dopo 130 m usciamo su via Gracilia. Andiamo a sinistra, e dopo 20 m ancora a sinistra seguendo l'indicazione per Frosinone. Proseguiamo sulla strada principale, in discesa per 600 m, fino a un incrocio dove svoltiamo a sinistra verso S. Francesca. Dopo 200 m imbocchiamo una stradina in discesa sulla destra (via Bagno), proseguiamo in discesa tra gli ulivi e dopo 800 m raggiungiamo uno stop. Proseguiamo dritto in leggera salita, dopo 260 m raggiungiamo la provinciale e andiamo a destra (contrada Currivè). Percorriamo la provinciale per 350 m, poi

## Cammino di San Benedetto

Da Norcia a Subiaco e Montecassino sulle orme del Padre dell'Europa

<https://www.camminodibenedetto.it>

---

imbocchiamo una strada sulla sinistra (ancora contrada Currivè), in direzione S. Francesca. Seguendo sempre le indicazioni per S. Francesca, dopo 1,2 km superiamo il ponte sul torrente Amaseno, e dopo 300 m a un incrocio proseguiamo ancora diritto (da questo punto non seguiremo più la segnaletica Cai). Dopo 80 m, a una curva della strada a sinistra, imbocchiamo una viuzza alberata di fronte a noi (contrada Case Cocco), che seguiamo per 1 km in leggera discesa, fino a ricollegarci al percorso principale (pag.134, tre righe sopra a **[13.5]**: “passando un ponticello, e subito voltiamo a destra...”)

**BADIA DI SAN SEBASTIANO:** <https://www.alatriturismo.it/localita-badia-san-sebastiano>

**VEROLI:** <https://www.ilcomuneinforma.it/viaggi/7796/veroli/>

**Dove dormire:** <https://www.visitveroli.com/scopri/dove-dormire/>

### TAPPA 15

#### ARPINO-ROCCASECCA VIA SANTOPADRE.

I ragazzi dell'associazione Torrenti hanno riaperto 7 km di sentieri storici nelle Gole del Melfa che permettono di arrivare a Roccasecca passando da Santopadre. Il percorso, ben segnato con simpatici cartelli, è molto panoramico e allunga di appena 2 km (stesso dislivello). L'imbocco è dal punto **[15.4]** e ci si ricollega al percorso descritto in guida al km 11,3 della tappa, tra **[15.5]** e **[15.6]**.

### TAPPA 15 IN BICI

Da Madonna delle Fosse, dopo **[15.4]**, passando davanti alla chiesa, proseguiamo diritto per Santopadre, che raggiungiamo dopo 1,8 km. In piazza Marconi, andiamo a sinistra passando davanti al municipio e continuiamo su via Ettore Notargiacomo. La strada comincia a scendere, dopo 600 m svoltiamo a sinistra e percorriamo tutta la strada in un'entusiasmante discesa di 8 km fino al ponte della Valle **[15.6]** da dove proseguiamo come per il percorso a piedi.

### TAPPA 16

#### ABBAZIA DI MONTECASSINO

Orario visite: continuato 8,45-18 (17 con l'ora solare)

## POSSIBILITA' DI ALLOGGIO/VARIAZIONI

[Elenco accoglienze aggiornato...»](#)

## CURA DEL CORPO

## **Cammino di San Benedetto**

Da Norcia a Subiaco e Montecassino sulle orme del Padre dell'Europa

<https://www.camminodibenedetto.it>

---

### **LEONESSA**

Assistenza fisioterapica gratuita in caso di necessità: Rita, tel. [334-75.52.991](tel:334-75.52.991).

### **CASTEL DI TORA**

Massaggi olistici: Antonella, tel. [347-95.10.019](tel:347-95.10.019).

### **COLLE DI TORA**

Fisioterapia e Massaggi: Andrea, tel. [347-52.42.428](tel:347-52.42.428).

### **TREVI NEL LAZIO**

Fisioterapia e Massaggi: Luca, tel. [347-26.15.055](tel:347-26.15.055).

## **GRUPPI ORGANIZZATI**

Per gruppi a formazione:

**Mediterraid** (trasporto bagagli e assistenza) [www.viafrancigena-viterbo-roma.it/](http://www.viafrancigena-viterbo-roma.it/) [331-60.04.982](tel:331-60.04.982)

**Itinarrando** (con accompagnatore) <https://www.itinarrando.com/> [380-76.51.894](tel:380-76.51.894)