

La rete dei Cammini del Lazio



CAMMINO DI SAN BENEDETTO

Il Cammino di San Benedetto è un lungo percorso dalla forte vocazione storica e spirituale che attraversa le zone montuose dell'Italia centrale. Sedici tappe tra sentieri, carrarecce e strade a basso traffico che percorrono valli e monti dell'Umbria e del Lazio.

Un itinerario nel cuore d'Italia che inizia da Norcia, dove San Benedetto nacque, passa per Subiaco, dove visse in ritiro per circa trent'anni, e termina a Montecassino, ultima tappa della sua vita, che ispirò la scrittura della *Regola* benedettina.

Questo cammino si propone di unire i tre luoghi più importanti per la nascita e lo sviluppo del movimento benedettino; la sua lunghezza complessiva è di 305 km.

Nel Lazio il Cammino di San Benedetto attraversa questi comuni:

Agosta, Anticoli Corrado, Arpino, Ascrea, Belmonte in Sabina, Cantalice, Canterano, Cassino, Castel di Tora, Castelliri, Castrocielo, Cerreto Laziale, Ciciliano, Castel di Tora, Colle San Magno, Collepardo, Fiuggi, Gerano, Guarcino, Isola del Liri, Jenne, Leonessa, Licenza, Mandela, Marano Equo, Monte San Giovanni Campano, Morro Reatino, Orvinio, Paganico, Percile, Piedimonte San Germano, Poggio Bustone, Pozzaglia Sabina, Rieti, Rivodutri, Rocca Canterano, Rocca Santo Stefano, Rocca Sinibalda, Roccasecca, Roccagiovine, Sambuci, Santopadre, Saracinesco, Scandriglia, Sora, Subiaco, Trevi nel Lazio, Veroli, Vico nel Lazio, Vicovaro, Villa Santa Lucia.



LE TAPPE

Le tappe nel Lazio – per un totale di 264,1 km – rappresentano un percorso in cui la spiritualità benedettina si fonde con la storia e il paesaggio: dalle pendici dei Monti Reatini ai Monti Lucretili, passando per la Valle dell’Aniene, in direzione del fiume Liri.



1ª TAPPA VILLA PULCINI (confine regionale)-LEONESSA

Lunghezza: 6,7 km

Tempo di percorrenza: 2 ore

Percorso: facile su sterrato e asfalto

Descrizione: questa tappa proviene da Monteleone di Spoleto (PG) ed entra nel Lazio dalla “strada delle miniere”, circa 1 km prima di Villa Pulcini, frazione di Leonessa
Buona disponibilità di acqua
Segnaletica sufficiente

Attrazioni: centro storico di Leonessa

2ª TAPPA LEONESSA-POGGIO BUSTONE

Lunghezza: 14,2 km

Tempo di percorrenza: 5 ore

Percorso: impegnativo su sterrato e asfalto

Descrizione: è la tappa più elevata e montagnosa dell’intero Cammino, che attraversa i Monti Reatini su sentiero, partendo da quota 1.000 m s.l.m. e con valico a 1.500 m s.l.m.. Per l’intera tappa non si incontrano paesi, poiché il percorso si sviluppa per ¼ sulla strada per il Terminillo e per ¾ nel bosco
Una sola fonte di acqua sul percorso (Fonte Petrinara sul sentiero 420 nel comune di Poggio Bustone)
Segnaletica frequente

Attrazioni: monti Reatini; Santuario di San Giacomo e centro storico di Poggio Bustone

3ª TAPPA POGGIO BUSTONE-RIETI

Lunghezza: 17,4 km

Tempo di percorrenza: 5 ore e 30 minuti

Percorso: facile su sterrato e asfalto

Descrizione: tappa semplice, su cui passa anche il Cammino di San Francesco

Frequenti i paesi e le fonti

Segnaletica sufficiente

Attrazioni: centro storico di Cantalice; Santuario de “La Foresta” e centro storico di Rieti

4ª TAPPA RIETI-ROCCA SINIBALDA

Lunghezza: 20,2 km

Tempo di percorrenza: 7 ore

Percorso: media difficoltà su sterrato e asfalto

Descrizione: per i primi 4,5 km la tappa segue il Cammino di San Francesco, poi se ne discosta per andare a imboccare Strada Ramiato, una sterrata che costeggia il fiume Turano. Superato l’acquedotto del Peschiera, il sentiero sale fino a Belmonte in Sabina da dove, attraverso tranquille stradine, raggiunge Rocca Sinibalda

Attrazioni: piazza di Belmonte e Castello di Rocca Sinibalda

5ª TAPPA ROCCA SINIBALDA-CASTEL DI TORA

Lunghezza: 14,5 km

Tempo di percorrenza: 3 ore e 30 minuti

Percorso: facile su sterrato e asfalto

Descrizione: tappa semplice che, quasi per metà, costeggia il lago del Turano. Sul percorso s’incontra la frazione Posticciola, ottimo punto di sosta e di ristoro

Attrazioni: borgo di Posticciola; lago del Turano e centro storico di Castel di Tora

6ª TAPPA CASTEL DI TORA-ORVINIO

Lunghezza: 13,5 km

Tempo di percorrenza: 3 ore

Percorso: impegnativo su sterrato e asfalto

Descrizione: tappa quasi interamente su sentiero, che supera i monti per passare dalla valle del Turano a quella del torrente Licenza (valico a 1.160 m s.l.m.). Unico paese che s’incontra lungo il percorso è Pozzaglia Sabina, luogo di sosta e ristoro

Attrazioni: panorama sopra al lago del Turano; Abbazia di Santa Maria del Piano e centro storico di Orvinio

7ª TAPPA ORVINIO-MANDELA

Lunghezza: 19,9 km

Tempo di percorrenza: 8 ore

Percorso: impegnativo su sterrato e asfalto

Descrizione: tappa in ampia prevalenza su sentiero, da Orvinio a Licenza attraverso il Parco dei Monti Lucretili. Tra Licenza e Mandela esiste un doppio percorso: uno “panoramico”, più alto e lungo il crinale, e un altro, più basso e lungo il torrente Licenza (quest’ultimo consigliato in estate, ma non nei periodi piovosi)

Attrazioni: Monti Lucretili; Giardino dei Cinque Sensi a Licenza e panorama da Pian di Papa

8ª TAPPA MANDELA-SUBIACO (Santa Scolastica)

Lunghezza: 33 km

Tempo di percorrenza: 11 ore

Percorso: media difficoltà su sterrato e asfalto

Descrizione: tappa lunga, che segue il corso del fiume Aniene, su sentiero e ampie sterrate nel bosco

Attrazioni: la natura lungo le rive del fiume Aniene e centro storico e monasteri di Subiaco

9ª TAPPA SUBIACO (Santa Scolastica)-TREVI NEL LAZIO

Lunghezza: 17 km

Tempo di percorrenza: 6 ore

Percorso: medio facile su sterrato e asfalto

Descrizione: percorso, per lo più sterrato, lungo il fiume Aniene

Attrazioni: laghetto di San Benedetto a Subiaco; cascata di Trevi; area archeologica di Comunacque e centro storico a Trevi nel Lazio

10ª TAPPA TREVI NEL LAZIO-COLLEPARDO

Lunghezza: 23,5 km

Tempo di percorrenza: 8 ore

Percorso: impegnativo su sterrato e asfalto

Descrizione: tappa tra i Monti Simbruini e i Monti Ernici, prevalentemente su sterrati. Lungo il percorso si incontra l’Arco di Trevi, bel manufatto di epoca romana, e si passa dai centri di Guarcino e Vico nel Lazio, possibili punti di ristoro e di sosta

Attrazioni: Madonna della Portella; Arco di Trevi; centro storico di Guarcino e Vico nel Lazio; Pozzo d’Antullo e grotte e centro storico di Collepardo

11ª TAPPA COLLEPARDO-CASAMARI

Lunghezza: 24,7 km

Tempo di percorrenza: 8 ore e 30 minuti

Percorso: impegnativo su sterrato e asfalto

Descrizione: tappa che si sviluppa per la prima parte nei monti Ernici. Da Collepardo si raggiunge la Certosa di Trisulti, poi si prosegue fino a Civita e Santa Maria Amaseno e, infine, su strade secondarie fino a Casamari

Attrazioni: Certosa di Trisulti e Abbazia di Casamari

12ª TAPPA TAPPA CASAMARI-ARPINO

Lunghezza: 22 km

Tempo di percorrenza: 6 ore e 30 minuti

Percorso: medio facile su sterrato e asfalto

Descrizione: tappa lungo la valle del Liri attraverso numerosi centri abitati

Attrazioni: cascata nel centro urbano a Isola del Liri; Abbazia di San Domenico a Sora e centro storico di Arpino

13ª TAPPA ARPINO-ROCCASECCA

Lunghezza: 17,8 km

Tempo di percorrenza: 5 ore e 30 minuti

Percorso: media difficoltà su sterrato e asfalto

Descrizione: tappa che attraversa le gole del Melfa, zona naturalistica di grande interesse

Attrazioni: gole del Melfa; Eremo dello Spirito Santo; Castello dei Conti d’Aquino e centro storico di Roccasecca

14ª TAPPA ROCCASECCA-MONTECASSINO

Lunghezza: 19 km

Tempo di percorrenza: 5 ore

Percorso: media difficoltà su sterrato e asfalto

Descrizione: da Roccasecca fino al Santuario di Madonna delle Grazie, interamente su asfalto, attraversando vari paesi

Attrazioni: Abbazia di Montecassino; Chiesa Santa Maria delle Grazie e Chiesa rupestre di Sant’Angelo in Asprano

L’accesso è garantito anche tramite servizio pubblico (bus e treni). Il Cammino è percorribile anche in bicicletta attraverso queste tappe: Norcia-Leonessa; Leonessa-Rieti; Rieti-Orvinio; Orvinio-Subiaco; Subiaco-Collepardo; Collepardo-Arpino e Arpino-Montecassino.