

# “Il Cammino delle Abbazie”

Da Subiaco a Montecassino  
sulle orme di San Benedetto

Un percorso a piedi in nove tappe per ripercorrere  
il viaggio intrapreso da San Benedetto,  
patrono d'Europa, tra l'anno 525 ed il 529.

Suggestivi centri storici e d'arte come  
Subiaco, Alatri, Veroli,  
Monte S. Giovanni Campano, Arpino.

Sette importanti monumenti religiosi:

Monastero di Santa Scolastica

Sacro Speco

Certosa di Trisulti

Badia di San Sebastiano

Abbazia di Casamari

Abbazia di San Domenico

Abbazia di Montecassino



CLUB ALPINO ITALIANO - G.R. LAZIO

*Noi del Club Alpino Italiano, che da sempre pratichiamo l'escursionismo di montagna per pura attività fisica e ricreativa, ci siamo resi conto del grande bisogno della gente di oggi di riscoprire il piacere di camminare nella natura, in un'atmosfera di riflessione e di solidarietà. Abbiamo pensato, quindi, ad un "cammino" che congiungesse l'attività fisica alla contemplazione ed alla conoscenza naturalistica, artistica e storica e che avvicinasse un maggior numero persone alle bellezze del nostro territorio ed in particolare della Ciociaria, terra assai ricca di storia e di spiritualità religiosa.*

*Con il "Cammino delle Abbazie" abbiamo 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.*

*Abbiamo capito, e l'accoglienza positiva rivolta a questa nostra idea ce lo ha confermato, quanta necessità ci sia da parte dei più di riscoprire, con occhi nuovi, la realtà storico-religiosa del nostro territorio, una realtà ad alta concentrazione di testimonianze spirituali di elevato valore architettonico ed artistico come pochi altri luoghi in Italia ed in Europa.*

*Il "Cammino delle Abbazie" dà la possibilità all'escursionista (a piedi, a cavallo o in mountain bike) 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.*

*Noi crediamo fortemente che questa sia veramente una grande opportunità di sviluppo economico equilibrato per il territorio e un modo di riportare l'uomo con i "piedi per terra", distogliendolo da quel consumismo sfrenato che sta diventando una vera e propria epidemia dai risvolti nefasti facilmente prevedibili.*

*Ben venga, quindi, la riscoperta di "cammini" quali la Via Francigena, la Via Romea, la Via Micaelica ed il nostro Cammino delle Abbazie.*

LUIGI SCERRATO

(Presidente Regionale C.A.I. Lazio)



# Il Cammino delle Abbazie

## Da Subiaco a Montecassino, sulle orme di San Benedetto

Unire con un unico grande sentiero segnato ed attrezzato, lungo circa 150 km e con quasi completa esclusione di strade asfaltate, Subiaco con Montecassino, rispettivamente “culla” e “capitale” del monachesimo occidentale.

Subiaco, dove sorsero i primi monasteri dell'ordine benedettino e dove rimangono ancora, intatti nella loro bellezza, il Monastero di Santa Scolastica ed il Sacro Speco. L'Abbazia di Montecassino, uno dei più importanti e famosi nel mondo tra i monumenti italiani, definita da Gregorovius “Atene medioevale nella notte dei secoli”. Un sentiero per ripercorrere, grosso modo, il tragitto intrapreso da San Benedetto (patrono d'Europa) tra l'anno 525 ed il 529 e che collega tra loro 7



**SACRO SPECO**

importanti monumenti religiosi: Santa Scolastica e Sacro Speco a Subiaco, Certosa di Trisulti, Badia di San Sebastiano ad Alatri, Abbazia di Casamari, Abbazia di San Domenico a Sora, Abbazia di Montecassino.

È questo il Cammino delle Abbazie, progetto elaborato dalla sezione del C.A.I. di Alatri (FR), su idea dell'allora presidente Luigi Scerrato, e approvato nel 2008 dal Gruppo di Ricerca Terre Alte del Comitato Scientifico Centrale.

Un percorso per scoprire la realtà storico, artistica e religiosa di un territorio ad alta concentrazione di testimonianze di elevato valore come pochi altri luoghi in Italia ed in Europa.

Il Cammino è sviluppato in nove tappe (più due varianti) tenendo conto delle possibilità di pernottamento alberghiero o extra-alberghiero e mettendo in risalto i pregevoli diversi ambienti naturali (alta montagna, media montagna, fondovalle) dell'Appennino Laziale Meridionale.




Un percorso in cui il legame tra escursionismo a piedi, arte e fede diventa un'occasione di sviluppo turistico sostenibile e di valorizzazione dei c.d. “centri d'arte minori” della Ciociaria, terra famosa per i monumenti, per l'ambiente, per le tradizioni, per i figli illustri e per i sapori della cucina.

Il Cammino delle Abbazie (in via di ultimazione in quest'autunno 2011 come tratto della *Via Benedicti* che unisce Norcia all'Abbazia di San Vincenzo nel Volturno) prevede, oltre la realizzazione del percorso con la segnaletica orizzontale e verticale adottata a livello internazionale e contrassegnata in questo caso dal logo **B**, la pubblicazione di una carto-guida, la realizzazione del sito web e l'attivazione di una serie di eventi e strumenti per la promozione e la commercializzazione, anche internazionale, del percorso.



**ABBZIA DI MONTECASSINO**

## SUBIACO • ALTIPIANI DI ARCINAZZO

	4.45 ore
	604 m
	216 m




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 porta alla ridente località turistica degli **Altipiani di Arcinazzo** (841 m).



MONASTERO DI SANTA SCOLASTICA

## ALTIPIANI DI ARCINAZZO • GUARCINO

	4.30 ore
	533 m
	749 m


Dagli **Altipiani di Arcinazzo** (841 m) si sale leggermente, tra boschetti e radure con interessanti scorci panoramici, sino alla Valle delle Macchie che scende al Fontanile di Capo d'Acqua (745 m). Superando alcuni campi coltivati si risale all'Arco di Trevi (977 m), suggestivo arco di età romana che si erge improvviso tra i boschi. Attraversata la SS Sublacense si raggiunge la panoramica valle di Pratalonga e poi, seguendo il tracciato di un'antica strada, la chiesa della Madonna della Neve e quindi il centro di **Guarcino** (625 m) con il suo borgo medioevale dove sostò San Benedetto (da visitare la Collegiata di San Nicola, la Chiesa di San Michele Arcangelo con la Cripta, la chiesa di San Benedetto e, con una deviazione, l'Eremo di Sant'Agnello, bel punto panoramico sulla valle sottostante).



ARCO DI TREVI

VARIANTE 2<sup>a</sup> TAPPA (2-4)

## ALTIPIANI DI ARCINAZZO • CAMPOCATINO

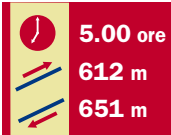
	6.30 ore
	1276 m
	317 m

È una variante un po' faticosa ma molto interessante dal punto di vista naturalistico e paesaggistico. Dagli **Altipiani di Arcinazzo** (841 m) raggiunto l'Arco di Trevi, si abbandona il percorso principale del Cammino delle Abbazie per iniziare la salita (dapprima su sentiero poi su sterrata e quindi nuovamente su sentiero) tra i faggi del selvaggio Vallone di Sant'Onofrio. In ambiente d'alta montagna, al confine tra i Monti Simbruini ed Ernici, tra Lazio ed Abruzzo, si raggiunge la conca carsica della località sciistica di **Campocatino** (1800 m).



VALLONE DI SAN ONOFRIO

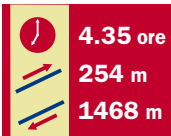
## GUARCINO • COLLEPARDO



Dal centro di **Guarcino** (625 m) si sale, con percorso a mezza costa sulle propaggini dei rilievi più importanti dei Monti Ernici, sino a **Vico nel Lazio** (720 m), transitando per la chiesetta di Madonna del Campo e per i ruderi della Torre (855 m). Da qui, sempre a mezza costa sotto i monti La Monna e Rotonaria, si attraversa la selvaggia Valle del Rio e si raggiunge la solitaria **Certosa di Trisulti** (825 m), complesso di edifici fatti costruire da Papa Innocenzo III nel 1204. Famosa è la Farmacia risalente al sec. XVI, affrescata da Filippo Balbi e con una raccolta di suppellettili originari. Da vedere anche la Chiesa di San Bartolomeo. Dalla Certosa, percorrendo un'antica mulattiera citata anche da Gregorovius, si giunge alla chiesa della SS. Trinità e quindi al paesino di **Collepardo** (586 m), dall'aspetto tipicamente medievale con case, vicoli e piazzette raggruppati attorno al Palazzo comunale ed alla chiesa parrocchiale, dedicata al SS. Salvatore (metà del XV secolo).



CERTOSA DI TRISULTI, LA FARMACIA

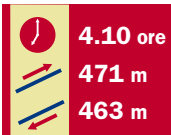
VARIANTE 3<sup>a</sup> TAPPA (4-5)  
CAMPOCATINO • COLLEPARDO

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 **Collepardo** seguendo il percorso descritto nella 3<sup>a</sup> tappa.



VEDUTA PANORAMICA DI COLLEPARDO

## COLLEPARDO • VEROLI




Da **Collepardo** (586 m), dopo essere scesi nella valle del torrente Cosa in prossimità delle Grotte Regina Margherita, si raggiunge l'area dei Monti Maggiori di Alatri. In tranquillo ambiente basso montano, con suggestive vedute della città di Alatri e della sua Acropoli (risalente ad epoca pre-romana, le cui "mura ciclopiche" rappresentano il più perfetto e meglio conservato esempio italiano di mura poligonali) si giunge alla storica **Badia di San Sebastiano** (459 m) che, fondata da una delle più antiche comunità cenobitiche d'Occidente, ospitò San Benedetto nel suo viaggio verso Montecassino. Qualche chilometro a mezza costa tra gli ulivi delle colline ciociare e, attraversando il suggestivo Borgo di San Leucio, si giunge a **Veroli** (594 m), importante centro storico-artistico (da vedere, tra l'altro, la Cattedrale, la Chiesa di S. Maria di Salome, la Scala Santa, le Mura).



BADIA DI SAN SEBASTIANO

## VEROLI • MONTE SAN GIOVANNI CAMPANO

	4.00 ore
	329 m
	485 m


Si cammina per stradine di campagna, tra le colline di quello che fu il confine tra Stato Pontificio e Regno delle Due Sicilie.

Il momento centrale del percorso, scendendo da **Veroli** (594 m) e superata la frazione di Colleberardi, è la visita della **Abbazia di Casamari** (290 m), uno dei migliori esempi al mondo di architettura gotico-cistercense, fondata dai benedettini nel 1035. Di massimo interesse la Chiesa dalle solenni e slanciate forme gotiche, il Chiostro, la Sala Capitolare, il Refettorio. Sempre in ambiente rurale di fondovalle, dopo avere costeggiato un breve tratto del torrente Amaseno, con una leggera salita si raggiunge, maestoso su un colle, **Monte San Giovanni Campano** (438 m), una delle più guarnite antiche fortezze del Lazio, con il Castello baronale dove nel 1244 fu imprigionato dalla famiglia S. Tommaso d'Aquino.



ABBAZIA DI CASAMARI

## MONTE SAN GIOVANNI CAMPANO • ARPINO




	5.20 ore
	359 m
	350 m

Da **Monte San Giovanni Campano** (438 m) si scende fino al fondovalle del fiume Liri. Una volta attraversata la campagna di Castelliri si giunge alla periferia della città di Sora dove sorge l'**Abbazia di San Domenico** (270 m), fondata dal Santo nel 1011 e dove visse il monaco Ildebrando (divenuto poi Papa Gregorio VII). Di particolare pregio i tre portali, il Convento, la Cripta. Si continua in piano tra campi coltivati e piccoli ruscelli sino alla frazione di Carnello per iniziare poco dopo la salita che, sempre in un gradevole ambiente rurale, conduce ad **Arpino** (447 m), città pre-romana ricca di monumenti e memorie storiche, famosa per i suoi figli illustri (Cicerone, Caio Mario, il Cavalier d'Arpino).



ABBAZIA DI SAN DOMENICO

## ARPINO • CASALVIERI

	3.30 ore
	474 m
	541 m

Dal centro storico di **Arpino** (447 m) si sale al borgo di Civitavecchia (627 m) con importanti resti storici di età pre-romana e romana (come le mura poligonali, la Torre di Cicerone e la famosa porta a sesto acuto, costruita con grossi massi tagliati obliquamente) ed un panorama che spazia ampio sul Parco Nazionale d'Abruzzo e sulla Valle del Liri.

Con saliscendi a mezza costa si transita nei pressi della Grotta delle Fate e per varie piccole frazioni rurali sino alla contrada Colle della Volpe. Si entra poi nella Val di Comino, superando l'altura de Il Monte (690 m, bella visuale sulle Gole del fiume Melfa) per scendere poi a **Casalvieri** (380 m). Da vedere, in particolare, il Santuario di Santa Maria delle Rose, edificato nei primi anni del XII sec. presso la frazione di Roselli, sul colle omonimo, nel luogo in cui sarebbe apparsa la Madonna.



PORTA A SESTO ACUTO DI ARPINO

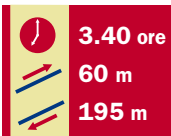
## CASALVIERI • COLLE SAN MAGNO



Da **Casalvieri** (380 m) si scende per attraversare il fiume Melfa per poi salire abbastanza ripidamente al paesino di **Casalattico** e quindi all'abitato di Montattico. Da qui si continua per l'inizio del Vallone Erta che si abbandona per continuare la salita sino ai 1104 m di Monte Occhio, aggirando le cime più alte del Monte le Catenelle e del Cimarone del Villaneto. Si entra quindi nella bassa Valle del Liri (panoramica veduta sulla piana) scendendo nel bosco per l'Arta di Nota fino al paesino di **Colle San Magno** (560 m), comune Medaglia di bronzo al merito civile per essere stato oggetto di feroci rappresaglie e intensi bombardamenti durante l'ultimo conflitto mondiale.

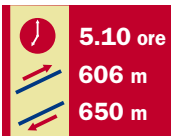


VEDUTA PANORAMICA DA CASALATTICO

VARIANTE 8<sup>a</sup> TAPPA (9-11)  
CASALVIERI • ROCCASECCA

Da **Casalvieri** (380 m) si percorre la suggestiva strada (c.d. "Tracciolino") che attraversa le selvagge gole del fiume Melfa: cammino stradale e corso d'acqua spettacolarmente paralleli su due livelli, tra forre e boschetti, per circa 14 km Si raggiunge così **Roccasecca** (245 m), città natale di S. Tommaso d'Aquino. Da vedere, poco fuori dal centro cittadino, oltre alla casa natale di S. Tommaso e la chiesa omonima nel quartiere medievale del Castello, il suggestivo Eremo di S. Spirito e la frazione di Caprile con la chiesa di S. Maria delle Grazie (con interessanti affreschi del XV sec.).

## COLLE SAN MAGNO • ABBAZIA DI MONTECASSINO

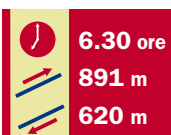


Bella traversata a mezza costa sul versante meridionale del Monte Cairo che con i suoi 1669 m domina panoramico su molti rilievi dell'Appennino centrale e la pianura della Valle del Liri. Da **Colle San Magno\*** (560 m) ci si incammina in direzione di Villa Santa Lucia. In costante leggera salita si 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.



ABBAZIA DI MONTECASSINO

VARIANTE 9<sup>a</sup> TAPPA (10-12)  
ROCCASECCA • ABBAZIA DI MONTECASSINO

Usciti da **Roccasecca** (245 m) e superato il bivio per il quartiere medievale del Castello si attraversa la frazione di Caprile e si raggiunge **Castrocielo** (250 m). Per sentiero si sale sino a La Forma (735 m) dove ci si ricongiunge al percorso principale del Cammino delle Abbazie per raggiungere l'**Abbazia di Montecassino** (516 m).



## LE TAPPE DA SUBIACO A MONTECASSINO

Tappa	Località	Tempo di Percorrenza	Dislivello in salita	Dislivello in discesa
1-2	Subiaco, Villa di Nerone • Altipiani di Arcinazzo	4 h 45 min.	604	216
2-3	Altipiani di Arcinazzo • Guarcino	4 h 30 min.	533	749
3-5	Guarcino • Colleparado	5 h 00 min.	612	651
5-6	Colleparado • Veroli	4 h 10 min.	471	463
6-7	Veroli • Monte San Giovanni Campano	4 h 00 min.	329	485
7-8	Monte San Giovanni Campano • Arpino	5 h 20 min.	359	350
8-9	Arpino • Casalvieri	3 h 30 min.	474	541
9-10	Casalvieri • Colle San Magno	5 h 10 min.	906	726
10-12	Colle San Magno • Abbazia di Montecassino	5 h 10 min.	606	650
<b>Variante</b>				
2-4	Altipiani di Arcinazzo • Campocatino	6 h 30 min.	1276	317
4-5	Campocatino • Colleparado	4 h 35 min.	254	1468
9-11	Casalvieri • Roccasecca	3 h 40 min.	60	195
11-12	Roccasecca • Abbazia di Montecassino	6 h 30 min.	891	620

N.B: i tempi di percorrenza sono puramente indicativi, considerando il cammino effettivo (escluse le soste) e riferiti ad un escursionista mediamente allenato.