



LA TERRA DEI CAMMINI

DA MONTECASSINO E RIETI FINO
A ROMA SULLE ORME DI
SAN BENEDETTO E SAN FRANCESCO



Slow Food
Frosinone



ASSISTENZA E GUIDE
LUNGO IL PERCORSO

GUIDA AL CAMMINO

Info e Prenotazioni
Valentina cell. 335.8756674

PROGRAMMA

26 LUGLIO - MARTEDÌ ORE 10:00 Km. 18.800
1° tappa ABBAZIA DI MONTECASSINO - ROCCASECCA

27 LUGLIO - MERCOLEDÌ ORE 9:00 Km. 19.500
2° tappa ROCCASECCA - ARPINO

28 LUGLIO - GIOVEDÌ ORE 9:00 Km. 20.500
3° tappa ARPINO - MONTE SAN GIOVANNI CAMPANO

29 LUGLIO - VENERDÌ ORE 9:00 Km. 14.200
4° tappa MONTE SAN GIOVANNI CAMPANO - CASAMARI - VEROLI
Visita dell'Abbazia di Casamari

30 LUGLIO - SABATO ORE 9:00 Km. 21.400
5° tappa VEROLI - CERTOSA DI TRISULTI
Visita della Certosa di Trisulti
Trasferimento ad Alatri

31 LUGLIO - DOMENICA ORE 9:00 Km. 24.700
6° tappa ALATRI - ALTIPIANI DI ARCINAZZO

1 AGOSTO - LUNEDÌ ORE 9:00 Km. 15.000
7° tappa ALTIPIANI DI ARCINAZZO - SUBIACO
Trasferimento a Monterotondo

2 AGOSTO - MARTEDÌ ORE 9:00 Km. 18.400
8° tappa MONTEROTONDO - ROMA

3 AGOSTO - MERCOLEDÌ ORE 9:00 Km. 3.000
9° tappa ROMA - ROMA PIAZZA SAN PIETRO
Udienza dal Santo Padre







**DA MONTECASSINO E RIETI
FINO A ROMA SULLE ORME
DI SAN BENEDETTO
E SAN FRANCESCO**



"Il pellegrino è una persona che lascia il proprio ambiente e le proprie abitudini per compiere un itinerario, a piedi, in bicicletta o a cavallo, verso una particolare meta a cui attribuisce particolare valore interiore".

"Lungo il percorso sono numerosissime le occasioni che si offrono al pellegrino attento e motivato per dare e scoprire un/il senso al proprio itinerario: sono messaggi che vengono dalla storia, dalla cultura, dall'arte, dalla fede, dalle persone che si incontrano e che camminano a fianco, dalle persone che stanno vivendo la loro giornata".

"Il pellegrino che possiede la "credenziale" ha diritto al rispetto da parte di tutti, dovuto ad una persona che sta vivendo una esperienza particolarmente impegnativa sotto l'aspetto fisico, intimo e di ricerca interiore. Merita attenzioni anche quando, per esigenze particolari, necessita di aiuti in orari o in condizioni diverse dal normale vivere quotidiano. Presso i punti tappa il pellegrino ha diritto di ricevere la timbratura della "credenziale" per attestazione di presenza".

«I doveri del pellegrino sono riassumibili nel concetto fondamentale del rispetto degli altri, della natura, delle attrezzature e dei luoghi che sono stati messi a sua disposizione. Il pellegrino si fa carico anche di compiere piccole o grandi azioni di servizio, come ad esempio dare un aiuto a chi ha preparato l'accoglienza e/o attivarsi per lasciare l'ambiente, dove è stato ospitato, più pulito ed in ordine di come l'ha trovato. Il pellegrino, nello spirito del "cammino" che sta effettuando, si farà carico di avere un comportamento consono al mantenimento di rapporti di comunità con gli altri".

Estratto dal "Manuale del Pellegrino"

COME COMPORTRASI

Il percorso, in alcuni tratti, non rispetta gli itinerari istituzionali e segnati, quindi occorrerà fare attenzione alla segnaletica apposta lungo il percorso.

Ricordate che si tratta di un percorso dedicato alla fede cristiana e quindi rappresenta un momento spirituale e di riflessione interiore.

Rappresenta anche l'occasione per ammirare le bellezze della nostra terra, ma anche di riflettere sulla «contaminazione» operata dall'uomo.

Sarà impossibile camminare tutti in un unico gruppo e quindi mantenere contatto con i battistrada, ed in caso di eccessivo distacco potrà esserci il rischio di un errore di percorso. Consigliamo quindi di mantenere costantemente il contatto visivo con i numerosi accompagnatori, forniti dalle associazioni della provincia e coordinati dalla Camera di Commercio.

Consigliamo un passo lento e cadenzato che oltre a consentirvi di superare lunghe distanze agevolmente, limiterà la fatica e la sudorazione, e quindi allontanerà eventuali rischi di disidratazione. In caso di necessità, quali stanchezza, sosta per bisogni fisiologici, etc. avvertire l'accompagnatore più vicino che provvederà a restare al vostro fianco così da permettervi di mantenere i contatti con il gruppo, o da essere raggiunti dagli automezzi dell'assistenza.

Se poi qualcuno vorrà isolarsi, utilizzare un passo veloce e distanziare il gruppo, dovrà considerare che tale comportamento assolve l'organizzazione da ogni impegno di assistenza.

Gli accompagnatori sono anche muniti di navigatore satellitare per il controllo del percorso e di radio per mantenere un contatto costante con l'organizzazione, garantendo sicurezza e tranquillità.

APPROVVIGIONAMENTI

Siamo ormai in piena estate e le temperature sono alte, in più l'asfalto e le strade sterrate contribuiranno a incrementare la «percezione» del caldo anche di 5°/10° in più. E' quindi indispensabile che ogni partecipante abbia una dotazione personale di almeno 2 litri di acqua, eventualmente arricchita con integratori.

Lungo il percorso sono previsti punti di ristoro, ma sono anche presenti numerosi fontanili, bar, etc. Rinnovate spesso la vostra riserva di acqua per non rischiare di rimanere a «secco».

Per il pranzo consigliamo uno spuntino leggero, al «sacco». Si potrà provvedere quotidianamente all'acquisto del necessario, sia prima della partenza che lungo il percorso.

IN CHE MODO VESTIRSI E COSA METTERE NELLO ZAINO

La scelta dell'equipaggiamento è condizionata dal fatto che ogni oggetto e ogni indumento ha un peso, magari modesto, ma che complessivamente contribuisce a produrre un carico che la schiena deve sostenere e che viene, sempre e comunque, percepito come eccessivo.

La cosa veramente importante è capire la differenza tra i termini utile, necessario e indispensabile.

Ogni cosa che si vuole portare deve essere valutata su questa base, e alla fine il bagaglio deve essere costituito solamente da ciò che si ritiene veramente **INDISPENSABILE**.

Ognuno di noi ha un metodo di giudizio personale, ulteriormente condizionato dalla resistenza fisica alla fatica e la capacità di soffrire che, ovviamente, non sono uguali in tutti.

Ecco una lista che forse può aiutarvi nelle vostre decisioni:

ZAINO: Evitate gli zainetti di scuola o da mare, dopo un paio di ore gli spallacci inadeguati vi segheranno le spalle e diventeranno una tortura. Per evitare di affaticarsi troppo, il peso dello zaino non dovrebbe mai superare i 9/10 Kg, acqua compresa.

SCARPE: Il 70% del percorso sarà su strada rotabile, quindi molto più «dura» e «calda» rispetto ai sentieri e alle sterrate. Si consiglia quindi una calzatura comoda e morbida, da «running». In alternativa sarà opportuno utilizzare due tipi calzature da alternare: gli scarponcini da trekking (alti a protezione della caviglia, con suola Vibram) su sentiero e sterrate; scarpa da ginnastica o «sandali da trekking» per i tratti in asfalto. Per evitare la formazione di vesciche occorre che il piede non scivoli all'interno della scarpa e che le scarpe siano ben allacciate. **NON UTILIZZATE SCARPE NUOVE E MAI USATE!**

CALZE: Le calze sono molto importanti. Il consiglio è di utilizzare calze tecniche, lavandole ogni giorno ed indossando sempre calze pulite all'inizio di ogni tappa, addirittura cambiarle a metà giornata, qualora la temperatura del fondo stradale sia eccessivamente alta.

ABBIGLIAMENTO: Cercate di non esagerare nella quantità di cambi perché dovrete portarvi tutto dietro e più roba mettete nello zaino più peserà.

Mettete nello zaino un cambio completo, un maglione in «pile» non troppo pesante, un cappello per il sole; un poncho o una mantellina per la pioggia. Quando piove, le mantelline tengono fuori l'acqua ma non fanno respirare aumentando la sudorazione; le gocce di pioggia scivoleranno lungo la mantella e se non avrete un copripantalone andranno immancabilmente a finire dentro le scarpe.

In caso di pioggia sappiate che sarà un «cammino» disagiata e quindi preparatevi psicologicamente.

ACCESSORI: Racchette da trekking o il «bordone» (bastone), un coltellino, meglio se «svizzero»; sacco a pelo leggero; mini «pronto soccorso» con: ago e filo; cerotti per le vesciche; «betadine» per disinfettare e cicatrizzare le ferite; aspirine; un tubetto di pomata contro le punture di insetti; una torcia elettrica.



Numeri e Info utili

Informazioni sul cammino, percorsi, tracce, ospitalità, ristorazione, territorio: pagina facebook «*la terra dei Cammini*»

Coordinamento dell'assistenza sul tratto Montecassino - Subiaco: **Stefano Gaetani**, Guida AIGAE della *Compagnia dei Viandanti* (LIMA22 - cell. 329 1242393)

Coordinamento dell'assistenza sul tratto Monterotondo - Roma: **Pasquale Colabuono** (cell. 339 3781943) e **Aldo Mancini** (cell.333 4492940) del *CAI Monterotondo*

Assistenza mobile: **Giovampiero Papetti** della *Compagnia dei Viandanti* (LIMA147 - cell. 348 2627671)

Staff accompagnatori della *Compagnia dei Viandanti*:

Massimiliano Calicchia (LIMA66)

Fabiola Cristini (LIMA153)

Gianfranco Di Folco (LIMA89)

Maria Lucia Di Pastena (LIMA165)

Angela Fiorini (LIMA87)

Lucia Gabriele (LIMA172)

Stefania Giacomobono (LIMA166)

Pietro Palombo (LIMA154)

Clarita Patrizi (LIMA 186)

Gianfranco Quaglieri (LIMA168)

Ezio Trasolini (LIMA148)

Antonio Vano (LIMA38)



L'assistenza e gli accompagnatori accreditati operano sulle frequenze di «**Rete Radio Montana**» ed ogni accompagnatore ha un nik identificativo evidenziato accanto al nome.

I partecipanti in possesso di apparecchio radio di tipo PMR-446 (rientrano in questa categoria anche i walkie-talkie giocattolo) possono mantenersi in contatto con la rete degli accompagnatori sintonizzandosi sul canale P8 sottocanale CTSS 16

(corrispondente a 145.250 Mhz). Trattandosi di un canale di «*servizio e soccorso in montagna*» si invita a limitarsi all'ascolto e intervenire solo in caso di reale necessità.

Informazioni sul funzionamento della rete di servizio: **www.reteradiomontana.it**



L'**Associazione Italiana Guide Ambientali Escursionistiche** è l'unica associazione di categoria nazionale che rappresenta chi per professione accompagna le persone in natura, illustrando loro le caratteristiche ambientali e culturali dell'area visitata. È l'unica associazione di categoria delle Guide Ambientali Escursionistiche riconosciuta dal M.I.S.E. (Ministero dello Sviluppo Economico) in rappresentanza della professione ai sensi della L.4/2013. **www.aigae.org**



IL PERCORSO

La nostra provincia è attraversata da numerosi percorsi e per ognuno di questi esistono diverse direttrici, interpretazioni e derivazioni. L'obiettivo di questa iniziativa è quello di far conoscere questa realtà del mondo del «*turismo lento*» e diffonderne la frequentazione. Per questo motivo il nostro cammino da **Montecassino** a **San Pietro** (Roma) utilizzerà, a tratti, ora un percorso ora un altro, inserendo anche tracciati inediti, ideati per ricollegare tra loro i percorsi ufficiali.

Da Montecassino a **Castelliri** percorreremo il «*Cammino di Benedetto*», toccando o attraversando **Villa Santa Lucia**, **Piedimonte San Germano**, **Castrocielo**, **Roccasecca**, **Arpino**, **Sora**, **Isola del Liri**. Giunti a **Castelliri** devieremo sul «*Cammino delle Abbazie*» conosciuto anche con il nome «*Via Benedicti*», salendo a **Monte San Giovanni Campano** per poi proseguire per **Casamari**, **Veroli**, **Badia di San Sebastiano**, **Colleparado**. Prima di giungere alle «*Grotte delle Regina Margherita*» devieremo sui sentieri **CAI LH8**, risalendo il **Torrente Cosa** (*Valle dei Santi*) fino al **Ponte dei Santi**, e quindi raggiungeremo la **Certosa di Trisulti**, seguendo il «*Cammino di Benedetto*». Dalla Certosa ci trasferiremo con le navette ad **Alatri**, dove faremo tappa.

Il trasferimento da **Alatri - Vico nel Lazio - Guarcino** sarà effettuato seguendo un percorso inedito che poi riprenderà, a tratti, il «*Cammino di Benedetto*» e la «*Via Benedicti*» e che ci condurrà fino ad **Altipinai di Arcinazzo**, e da qui per *Jenne*, fino a Subiaco, con la nostra prima meta: i Monasteri di **Santa Scolastica** e del **Sacro Speco**, a. Ancora un trasferimento in pullman ci consentirà di raggiungere **Monterotondo**, a nord di **Roma**, per unirici ai pellegrini provenienti da **Rieti** con i quali percorreremo l'ultimo tratto del nostro cammino sulla «*Via di Francesco*» (conosciuta anche come «*Francigena di San Francesco*»), passando dalle bellezze della **Riserva Naturale della Marcigliana** al traffico della **Bufalotta**. Il nostro viaggio terminerà in **Piazza San Pietro** in occasione dell'udienza di **Papa Francesco**.

AVVERTENZA: gran parte dei percorsi sono stati concepiti per essere seguiti in direzione sud e soltanto da poco tempo si sta provvedendo a mettere la segnaletica anche verso nord, quindi, visto che noi partiremo da Cassino, i cartelli ed i segni spesso non sono ben visibili o indicano la direzione contraria. Inoltre alcuni tratti sono inediti e quindi non segnati. Abbiamo provveduto a migliorare la situazione applicando lungo il percorso degli adesivi raffiguranti un omino giallo e delle frecce dello stesso colore. In caso di dubbio sarà sufficiente fermarsi e aspettare gli accompagnatori.

www.camminodibenedetto.it

www.viasanfrancesco.com

www.viabenedicti.it



**Partenza
tappa**



**Arrivo
tappa**



**Luogo di
interesse**



**Punto
ristoro**



TAPPA 1

Dall'Abbazia di Montecassino a Roccasecca

Tappa agevole, quasi tutta in discesa e su sentiero nella prima parte, in falsetto e su strada asfaltata la seconda.

Il nostro cammino inizia dall'ingresso principale dell'**Abbazia di Montecassino** con una breve discesa fino al «*Cimitero Polacco*» dove prenderemo la carrarecchia che ci condurrà fino alla *Masseria Albaneta* (km 2,000). Qui lasciamo la strada per accedere al prato sulla sinistra (riferimento palo della corrente al centro del campo) e, sempre mantenendo la sinistra, andremo a prendere lo stradello sottostante che, una volta raggiunto, seguiremo verso destra. Lo stradello si trasformerà presto in una strada di montagna, un tempo asfaltata (i segni sono evidenti).

Al primo bivio saliamo verso destra e in prossimità di un casolare imbocchiamo il sentiero sulla sinistra. Qui occorre fare attenzione alla segnaletica di vernice gialla per non smarrire il sentiero tra la fitta vegetazione, avendo cura di

L'Abbazia di Montecassino

È un convento benedettino sito sulla sommità di Montecassino, nel Lazio, ed è il monastero più antico d'Italia insieme a quello di Santa Scolastica. 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 riparare a Roma. Poi, dal 643 i monaci trovarono ospitalità dalla comunità di San Colombano a Bobbio e in seguito nei vari monasteri ed abbazie colombaniane in Italia ed in Europa, diffondendo enormemente le comunità benedettine.

Distrutta da un terremoto nel 1349 e nuovamente ricostruita nel 1366, l'abbazia fu interamente rasa al suolo durante i bombardamenti del febbraio 1944.

Interamente ricostruita tra il 1948 ed il 1956.

mantenere sempre la quota; presto il sentiero diventa molto evidente e si apre con un'ampia vista sulla valle. Occorre fare attenzione ad una deviazione al km 3,750, comunque segnalata con vernice gialla, dove dovremo prendere il sentiero sulla sinistra, che si addentra in un boschetto.

Attraversati alcuni pascoli raggiungiamo una strada bianca che percorriamo verso destra (direzione **Villa Santa Lucia**), fino a raggiungere il **Santuario della Madonna delle Grazie** (km 5,600) dove troviamo anche una fontana. Da qui in poi il nostro percorso sarà tutto su asfalto.

Ripartiamo in direzione del centro di **Villa Santa Lucia**. Al primo incrocio andiamo a sinistra per *Via Roma*, fino ad un bar (km 6,700) e quindi a sinistra per *Via Garibaldi* che percorriamo per alcuni metri. Qui deviamo subito a destra per *Via Europa* che seguiamo per intero, fino a raggiungere **Piedimonte San Germano** superiore (*Piazza Vittorio Veneto* al km 8,450), dove troviamo un punto ristoro, bar, negozi e fontanelle.

Dopo esserci riposati ripartiamo e proprio di fronte al portone della chiesa prendiamo la strada in discesa (*Via Vallicella*), la percorriamo fino all'incrocio successivo (fontanile sulla destra) e da qui prendiamo a destra in *Via Pedrone* che seguiamo fino ad un quadrivio (km 9,950) con un abbeveratoio sulla destra. Da qui proseguiamo in discesa a sinistra ed un

Santuario della Madonna delle Grazie (Villa Santa Lucia)

A seguito del ritrovamento dell'immagine della «Vergine col Bambino» (1595) fu edificato un piccolo tempio, ampliato e abbellito nel 1715 grazie a Padre Carlo Alfonso De Mercantis di Parma. Tra le opere al suo interno abbiamo la «Sacra effigie della Madonna», recuperata negli anni '60 e il complesso decorativo della Nicchia (XV - XVII sec.). I murali a olio dei lunettoni lungo la navata centrale sono di Celestino Tanzilli di Roccasecca, i dipinti su tela di Giovanni Bizzoni.



Le “Forme di Aquino”

Aquino non può che derivare dal latino «acqua», testimoniando l'abbondanza di acqua sul suo territorio ed in quelli limitrofi, e ancora oggi questo è confermato dalla grande abbondanza di sorgenti.

Le più note sono quelle di «Capo d'acqua» (Castrocielo) e che danno origine al laghetto da cui si formano le «forme d'Aquino», corsi d'acqua realizzati dai principi Boncompagni nel '500, per limitare le paludi che rendevano malsano tutto il territorio. Le canalizzazioni realizzate dai Boncompagni alimentarono i tanti mulini costruiti da Capodacqua al fiume Liri, oltre alla cartiera ed alla chiesa della Libera.

«Ad Aquino tutto richiama ancora oggi l'origine di tale nome ... oltre le forme, le cascatelle, i lavatoi e i vari ruscelli che vengono dai piedi del monte Cairo, anche attraversando la Casilina, che un tempo si doveva guardare, da cui il termine guadiciolo; le tante fontanelle sparse per tutto il territorio comunale. Sono così numerose, che nessun altro centro nei dintorni ne può vantare tante. Si trovano nella piazza principale, nel giardino della Madonna della Libera, nei quartieri vecchi di Aquino, lungo molte strade e perfino nelle contrade di campagna».

A completare questo quadro, c'è anche la grande fontana con vasca in piazza San Tommaso, realizzata per richiamare quella «delle naiadi», esistente fino al periodo della guerra, che era composta da una grande vasca circolare con al centro quattro naiadi in bronzo da cui sgorgava l'acqua.

centinaio di metri dopo incrociamo *Via Cavallara* e la seguiamo verso destra, in direzione **Colfelice**. Al km 13 abbiamo, sulla sinistra, il laghetto delle «**Forme di Aquino**» e, sulla destra, la chiesetta parrocchiale (accanto alla chiesa c'è una fontanella).

Ripartiamo in direzione **Castrocielo** prendendo la strada sulla destra (*Via Capo d'Acqua*); dopo circa 700 metri incrociamo *Via San Dominiziana Felceto* ma noi proseguiamo dritti, ancora per *Via Capo d'Acqua*, percorrendo altri 200 metri in salita. Qui se non vogliamo proseguire su *Via per la Stazione* possiamo seguire lo stradello sulla destra (casa e palo della luce come riferimento) che ci farà risparmiare qualche metro, fino a recuperare la strada asfaltata in prossimità di un incrocio dove prendiamo a sinistra *Via Roma*, che ci condurrà a **Castrocielo** (km 14,800 - bar, fontana e punto di ristoro).

Proseguiamo per *Via Roma* fino all'incrocio successivo dove prendiamo a destra per *Corso San Tommaso* attraversando **Caprile** (km 17,000) e proseguiamo, sempre per *Via Roma*, fino a giungere in *Piazza Longa* a **Roccasecca**, per concludere la nostra prima tappa.



DATI TECNICI SUL PERCORSO

Località di Partenza: Abbazia di Montecassino (m. 486)

Località di Arrivo: Roccasecca (m. 255)

Dislivello positivo: + 459

Dislivello negativo: - 690

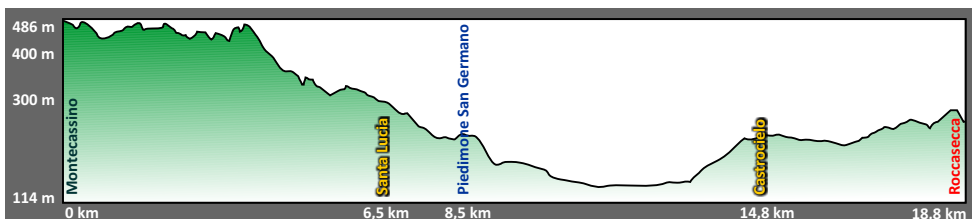
Lunghezza: km 18,800

Difficoltà: E

Tipo di percorso: carrareccia (20%), sentiero (10%), asfalto (70%). Percorso quasi completamente in discesa o falsopiano, non presenta alcun tipo di difficoltà.

Attrezzature: si consiglia una scarpa alta soprattutto per la prima parte del percorso.

Note: fino al km 6,500 assenza di fontane e servizi



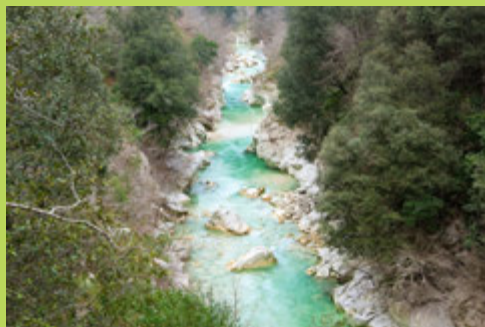


TAPPA 2

Da Roccasecca ad Arpino

Le Gole del Fiume Melfa ed il Tracciolino

Il Gioiello verde della Ciociaria. Oltre 14 chilometri di paesaggio selvaggio tra boschi e rupi, grotte ed eremi, cascate e rapide. Un vero paradiso per gli amanti degli sport d'acqua e non solo... Un sito che la Comunità Europea ha inserito nella lista dei siti naturalistici più importanti per la presenza di rapaci caprioli e lupi. Una delle strade più antiche e caratteristiche del Lazio, che unisce la Valle del Liri alla Valle di Comino, naturale porta di accesso al vicino Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise.



La seconda tappa del nostro cammino attraversa uno degli angoli più selvaggi e spettacolari della «Terra di Lavoro»: le «Gole del Melfa» e la zona montuosa di Santopadre ed Arpino. La bellezza dei luoghi ci distrarrà dalla durezza del percorso che nella prima metà risulta essere il meno agevole di tutto il nostro cammino. La tappa è lunga 19,5 chilometri, immersi nella natura, senza incontrare centri abitati (tranne qualche rara abitazione isolata) e quindi senza alcuna possibilità di approvvigionarci di acqua.

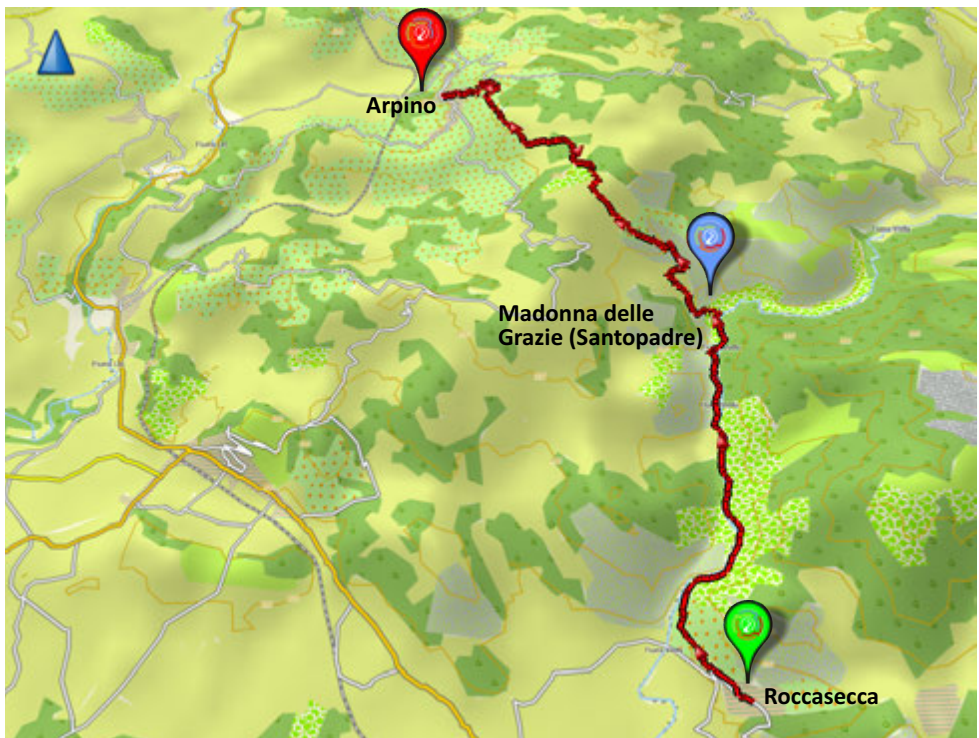
Importante quindi partire con una buona scorta per poi reintegrarla al punto sosta.

Partiamo da **Roccasecca** per uscire subito dall'abitato, transitando all'ombra dell'imponente statua di *San Tommaso* e lasciandoci sulla destra il cimitero per imboccare il «Tracciolino», direzione **Casalvieri**. Poche centinaia di

metri, qualche curva, e possiamo ammirare sulla sinistra, sul crinale opposto della valle, l'**Eremo di Santo Spirito** con la sua struttura suggestiva, incastonata nella montagna. Subito dopo entreremo nella **Valle del Melfa** e la natura ci lascerà a bocca aperta.

Giunti al km 7,350 abbandoniamo l'asfalto per iniziare a salire, sulla sinistra, il sentiero che da quota 258 m ci porterà in alto fino ai 684 m della **Cappelletta della Madonna delle Grazie**. L'ultimo tratto di questa salita sarà su strada sterrata, attraverseremo un grande impianto fotovoltaico ma, in compenso, sulla cima troveremo il punto di ristoro e potremo riposare con passo tranquillo e fermarci spesso. Arrivati in cima avremo la certezza che la parte dura sarà ormai alle spalle.

Dopo la sosta si procede ancora sul sentiero in salita (300 m) fino ad incrociare *Via Valle Falco* che seguiamo verso destra per poi prendere *Via Torre Montenero*, sempre verso destra, percorrendola per un centinaio di metri. Subito dopo aver scollinato imbocchiamo il sentiero tra le querce, sulla sinistra, che in breve ci consentirà di raggiungere **Torre Montenero**, quota massima della tappa (772 m), e quindi proseguire dritti, in discesa, fino ad intercettare la strada asfaltata che seguiremo verso sinistra per 2,5 km, senza abbandonarla mai, fino alla vista di **Arpino**. Qui troviamo un incrocio e svoltiamo a destra, fino all'incrocio successivo (200 m) dove svoltiamo a destra in salita (*Via Sant'Angelo*), ma dopo appena 150 m, sotto una cona saliamo a sinistra per un sentiero (contrassegnato con il n°6) ed in breve saremo a **Civitavecchia** uno dei borghi più suggestivi della provincia di Frosinone, con il suo *arco a sesto acuto* e la *Torre di Cicerone*. Vale la pena fermarsi per





visitare la *civita*, con la possibilità di ammirare il panorama sulla città di **Arpino**.

Dall'interno del borgo prendiamo un vicolo in discesa che presto si trasforma in ampia scalinata acciottolata, molto panoramica che termina nel centro di **Arpino**, in *Piazza Municipio*, dove porremo termine alla nostra seconda giornata di cammino.

Le origini di **Arpino** si perdono nella notte dei tempi. Narra la leggenda che essa sarebbe stata fondata dal *dio Saturno*, protettore delle messi, così come altri centri della **Ciocciaria**. **Arpino** ha dato i natali nel 106 a.C all'avvocato, politico e filosofo romano **Marco Tullio Cicerone**, vera gloria di **Arpino**, e la sua città fu spesso citata nelle sue opere con orgoglio e anche con nostalgia.

Civitavecchia di Arpino

Storia e leggenda s'intrecciano nelle vicende di Arpino, ancor più in quelle della Civitas Vetus, l'Acropoli. Piccolo centro di umanità secolare, raccolta entro una barriera di mura megalitiche essa irradia ancora, per il turista che la raggiunge, suggestioni e testimonianze di una vita arcaica. Civitavecchia fu, probabilmente, il nucleo originario del primitivo insediamento volsco (VII-VI sec. a.C.), fondato per necessità di difesa su un luogo alto e dirupato e poi circondato da possenti mura. Infatti altri popoli italici, quali i Marsi e i Sanniti ne premevano e minacciavano la sicurezza e i beni.

La grandiosità di queste mura, che si trovano pure in altri paesi dei Volsci (Atina, Aquinum, Sora, Signia, Arcis) e degli Ernici (Aletrium), ha suggerito alla fantasia popolare il nome di mura pelasgiche (in ricordo dei preellenici, mitici Pelasgi) o ciclopiche (i giganti omerici). E', però, più giusto chiamare questo tipo di mura «poligonali» proprio per la forma che presentano gli enormi massi, sovrapposti l'uno sull'altro senza alcun legame di malta.

Le mura poligonali di Arpino si dipartono da Civitavecchia all'altezza di 627 metri e scendono giù per il declivio fino ad abbracciare e chiudere la città nell'altra minore altura (Civita Falconara). Esse non hanno fondazioni e sono costituite da enormi monoliti di puddinga del pleistocenico, materiale i cui banchi disseminati nell'intero versante nord della propaggine montana e quindi anche in vicinanza del sito arcaico. La muraglia, in origine, si estendeva per 3 km, ma oggi ne rimangono circa 1,5 km ed in alcuni punti si presenta inglobata nelle case. Restaurata nell'età sannitica, poi romana e medioevale con l'aggiunta di torri e di porte, dimostra una serie ininterrotta di vicende storiche. La datazione delle mura di Civitavecchia trova discordi gli studiosi: lo Schmidt le fa risalire al VII-VI sec. a.C., il Sommella le dice di epoca romana. Tito Livio (IV, 57,7) ci dà notizie di rocche ciclopiche volsche esistenti già nel 408 a.C. (*fonte: www.ciociariaturismo.it*)



DATI TECNICI SUL PERCORSO

Località di Partenza: Roccasecca (m. 255)

Località di Arrivo: Arpino (m. 461)

Dislivello positivo: + 939

Dislivello negativo: - 806

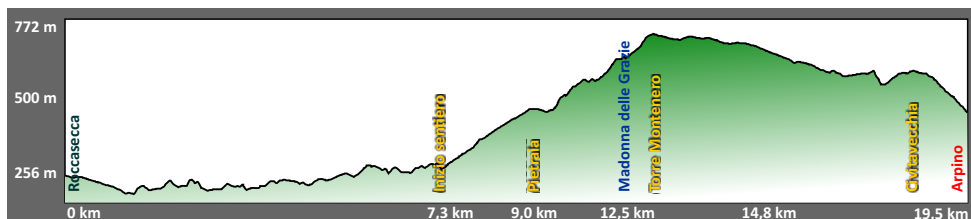
Lunghezza: km 19,500

Difficoltà: EE

Tipo di percorso: carrareccia (19%), sentiero (15%), asfalto (66%). Percorso con salite impegnative nella prima parte, in discesa nella seconda.

Attrezzature: obbligo di scarpa alta da escursionismo.

Note: assenza di fontane e servizi su tutto il percorso





TAPPA 3

Da Arpino a Monte San Giovanni Campano

Terzo giorno di cammino completamente su strada asfaltata, tra centri abitati, ma con la possibilità di visitare luoghi di notevole interesse religioso, culturale e naturalistico.

Usciamo dal centro di **Arpino** percorrendo la *Via Latina*, per prendere subito a destra, in salita, *Via Marco Tullio Tirone* e poi procedere sulla *provinciale*, mantenendo la sinistra al primo incrocio. Subito dopo gli edifici scolastici si sale a destra e quindi subito a sinistra per *Via Collearino* che percorriamo fino a passare davanti alla **chiesa di Santa Maria del Carmine**, mantenendo la sinistra. Superata la frazione di **Collearino** si inizia la discesa percorrendo *Via Abate* e appena superato il civico 33 si svolta a destra: arrivati in fondo alla ripida discesa prendiamo *Via Quaglieri Vecchio* verso destra e la seguiamo attraversando *Via Lungo Magnene* ed andando ad in-

ABBAZIA di SAN DOMENICO

La fondazione dell'Abbazia di San Domenico risale al 1011 ed è dedicata alla Madre di Dio e a San Domenico dal 1104.

Il complesso monastico sorge nei luoghi in cui era ubicata la villa paterna di Marco Tullio Cicerone, a pochi passi da dove il Fibreno confluisce nel Liri. Il monastero è stato restaurato molteplici volte. Oggi l'abbazia si presenta con la facciata principale piuttosto sobria, con tre porte ed un bel rosone centrale. Gli stipiti della porta sinistra e quello sinistro del portale sono costituiti da blocchi calcarei con motivi agresti, a forma rettangolare, che probabilmente abbellivano l'archivolto della casa natale di Cicerone. L'interno della chiesa è a tre navate, ripartite da una doppia fila di pilastri che racchiudono le colonne della colonne. La cripta è del tipo ad oratorio divisa da 16 colonne di tipo diverso tra loro. Notevole interesse desta la quinta colonna costituita da un cippo miliare romano capovolto dell'epoca dell'imperatore Marco Aurelio Massenzio. La tradizione vuole che San Domenico sia morto tra queste colonne, dopo essersi fatto adagiare su uno strato di cenere, secondo l'uso benedettino.

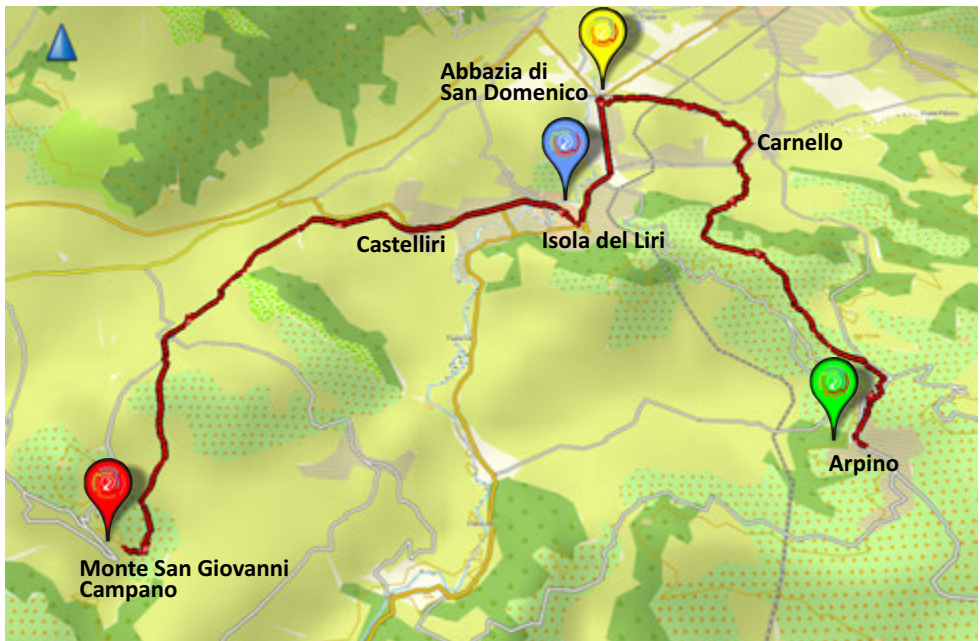
(fonte: www.comunedisora.fr.it)

tercettare *Via Carnello*.
La percorriamo verso
destra, facendo molta
attenzione al traffico
intenso utilizzando i
marciapiedi e dopo
appena trecento metri
andiamo a prendere
Via Lungo Fibreno che
scende sulla sinistra e la
percorriamo tutta, co-
steggiando il **Fiume
Fibreno**, fino a sbucare



in *Piazza San Domenico* a **Sora**. Qui consigliamo una sosta per visitare la bellissima **Abbazia di San Domenico**.

Si riparte abbandonando i «cammini» ufficiali ed andiamo in direzione **Isola del Liri**, percorrendo la statale 82, per circa 1 km. All'altezza del bivio per **Arpino** incontriamo, sulla destra, il parco dell'ex **Cartiera Lefebvre** e faremo una piccola sosta di archeologia industriale. Riprendiamo in direzione **Isola del Liri** e, superato il distributore di carburante, scendiamo sulla destra per il viale alberato e quando incrociamo la *strada regionale 214* svoltando a destra per entrare nell'abitato di Isola del Liri, potendo così ammirare la spettacolare al famosa **cascata** di **Isola del Liri**. Lo faremo da un «punto di vista inedito».



Immediatamente dopo il secondo ponte sul **Liri**, sempre sulla destra, nel **Parco Fluviale**, troviamo un punto ristoro.

Al termine della pausa si riprende il cammino proseguendo sulla *regionale*, in direzione **Castelliri**; superata la rotonda ed arrivati in fondo al rettilineo, subito prima di iniziare la salita verso **Castelliri**, prendiamo la strada sulla sinistra (*SP 169*) per circa 500 m, risalendo poi sulla destra per *Via Madonna della Neve*, raggiungendo di nuovo la *regionale*, ma abbandonandola subito per prendere sulla sinistra *Via Santo Stefano* e poi subito dopo, sulla destra, *Via Le Quadra*. Dopo circa un chilometro proseguiamo sulla sinistra per *Via Pantano* e al ponticello successivo abbandoniamo la «*Via di San Benedetto*» per procedere sulla «**Via delle Abbazie**» (segnalini bianco/rossi), e quindi andremo dritti per *Via Fosso Bonifacio*. Al km 17 del nostro cammino svoltiamo a sinistra in *Via Colonna* e all'incrocio successivo proseguiamo dritto per la *Provinciale 64*, ma dopo appena 200 metri ci affidiamo alla segnaletica con il simbolo del nostro «cammino» e procediamo per *Via Oviso* che dopo poco, diventa *Via Le Poste*. All'incrocio successivo, andiamo dritti per attraversare *Via Santo Stefano* e quindi prendere la cementata che ci porta fino alla **chiesa di San Rocco**, situata a ridosso della città di **Monte San Giovanni Campano**. Da qui, seguendo i vicoletti, raggiungiamo *Piazza Guglielmo Marconi* per terminare la giornata.

CASTELLO BONCOMPAGNI e la CASCATA

Il Castello di Isola del Liri, oggi monumento nazionale, è uno dei complessi architettonici tra i più imponenti e meglio conservati di tutta la Provincia di Frosinone.

Sorge su un masso di travertino che, sbarrando il corso al fiume Liri, lo costringe a dividersi in due rami e a formare le famose cascate, la più nota Cascata Verticale a sud e la non meno suggestiva Cascata del Valcatoio o Cascatelle ad ovest; entrambe alte 27 metri ed aventi la particolarità di essere le uniche al mondo a precipitare in un centro abitato.

Le prime notizie del castello dell'Isola risalgono al 1004 quando i monaci di Montecassino trasformarono alcune rozze costruzioni luogo di preghiera e di pace dopo averle ricevute in dono da tale Raniero. Nel periodo successivo i luoghi servì da rifugio per le popolazioni rurali con il loro bestiame in occasione delle scorribande di turchi e saraceni che risalivano il fiume in cerca di prede.

Nel 1924 il sito ormai in abbandono fu acquistato dall'ing. Angelo Viscogliosi che, grazie alle sue conoscenze di ingegneria meccanica, aveva ben pensato di sfruttare il salto della Cascata Verticale per ricavare energia elettrica utile alla cartiera di famiglia posta a meno di un chilometro di distanza. A lui, che aveva intuito la primitiva bellezza dei disadorni ambienti industriali, si deve la rinascita del Castello e della cappella di Santa Maria delle Firazie, la «reinvenzione» dei giardini, e perfino il salvataggio della Cascata Verticale, il cui letto si stava praticamente sgretolando.

(fonte: www.castelloboncompagniviscogliosi.it)



DATI TECNICI SUL PERCORSO

Località di Partenza: Arpino (m. 461)

Località di Arrivo: Monte San Giovanni Campano (m. 391)

Dislivello positivo: + 518

Dislivello negativo: - 607

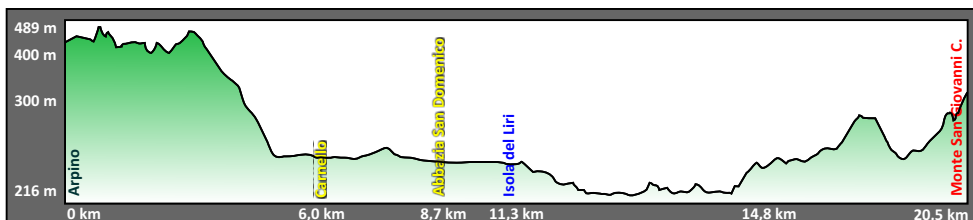
Lunghezza: km 20,500

Difficoltà: EE

Tipo di percorso: carrareccia (5%), asfalto (95%). Percorso agevole e senza difficoltà.

Attrezzature: scarpe comode.

Note: costante presenza di centri urbani, bar, fontane





TAPPA 4

Da Monte San Giovanni Campano a Veroli

Tappa corta, non molto faticosa, purtroppo quasi interamente su asfalto. Si arriverà a Veroli in tempo per assistere alla serata clou dei «Fasti Verolani».

Appena partiti, sul punto più alto di **Monte San Giovanni Campano** ci fermiamo per visitare il **Castello Ducale**, per poi proseguire in discesa per *Via Corte* e quindi si risale su *Colle San Marco*. Proseguiamo sempre dritti, in discesa, su una strada che diventa subito bianca e scende dal colle serpeggiando tra gli uliveti, con vista sulla sottostante **Abbazia di Casamari** e sui **Monti Ernici** che la sovrastano. Andiamo ancora in discesa fino a raggiungere la frazione di **Colle Pupazzo** ed intercettare *Via Carbonaro* (verso destra), e quindi, a sinistra, *Via Colle Bianco*. Dopo 250 m, sempre a sinistra, sull'angolo di una casa troviamo un palo della luce con uno specchio: dobbiamo entrare a sinistra della casa, in quello che può sembrare un cortile privato. Una stradina bianca ci porterà in breve sulla *Strada Provinciale 278 Via*

CASTELLO DUCALE di MONTE SAN GIOVANNI CAMPANO

Il Castello è uno dei monumenti più importanti di Monte San Giovanni Campano, costruito prima del mille è caratterizzato da due torri, una pentagonale, l'altra quadrangolare la quale è costituita da una struttura di ingegneria militare con mura spesse mt. 3,50, con due bertesche e con doppio cammino di ronda, oltre alle vie di fuga contenute nello spessore murario.

Di fronte alla torre quadrata, sul lato sud, sono ubicate «le carceri pontificie», munite di tutti i sistemi di sicurezza dell'epoca, ricavate da strutture medioevali, ampliate, poi, nel '700.

Attiguo alle carceri sorgeva il palazzo ducale, di cui rimangono oggi tre piani dei cinque originari. Il complesso era tanto alto da essere denominato la «Torre dei d'Aquino» in quanto sovrastava di molto il maschio del castello. Nello stabile il romanico ed il gotico si fondono in un'architettura robusta e raffinata.

Oggi, il pianterreno è costituito da due sale d'armi, mentre il primo piano ospita quattro saloni. All'ultimo piano vi sono le stanze dove fu rinchiuso san Tommaso d'Aquino.

(fonte: www.cortedavalos.it/castello.html)

Mària ed in pochi passi arriviamo all'**Abbazia di Casamari**, dove consigliamo di approfittare della presenza delle guide turistiche per una visita a quella che è senza dubbio la «*più importante Abbazia cistercense del mondo*».

Al termine della visita sosteneremo nel *Parco dell'Abbazia* per ristoro. Riprendiamo il cammino in direzione **Scifelli** (a destra dell'**Acquedotto Romano**). Da questo momento ci disinteressiamo completamente della segnaletica dei vari cammini e quindi, all'altezza del parcheggio del campo sportivo proseguiamo dritti sulla provinciale, in direzione di **Scifelli**. Dopo circa un chilometro, dopo essere passati sotto il ponte della superstrada, deviamo a sinistra per raggiungere **Colleberardi**. Attraversando la frazione suggeriamo una breve sosta nella piazzetta sulla destra, per ammirare i **Monti Ernici** con il **Monte Pedicino** in primo piano. Arrivati in fondo alla discesa troviamo un quadrivio (scuola elementare e palina del *Cammino delle Abbazie*), noi deviamo a sinistra, e subito ancora a sinistra per prendere una stradina in discesa (divieto di accesso). Al termine della discesa si attraversa la strada e si entra nel



completamente della segnaletica dei vari cammini e quindi, all'altezza del parcheggio del campo sportivo proseguiamo dritti sulla provinciale, in direzione di **Scifelli**. Dopo circa un chilometro, dopo essere passati sotto il ponte della superstrada, deviamo a sinistra per raggiungere **Colleberardi**. Attraversando la frazione suggeriamo una breve sosta nella piazzetta sulla destra, per ammirare i **Monti Ernici** con il **Monte Pedicino** in primo piano. Arrivati in fondo alla discesa troviamo un quadrivio (scuola elementare e palina del *Cammino delle Abbazie*), noi deviamo a sinistra, e subito ancora a sinistra per prendere una stradina in discesa (divieto di accesso). Al termine della discesa si attraversa la strada e si entra nel



ABBAZIA DI CASAMARI

L'Abbazia di Casari fu costruita sui resti dell'antica Cereatae Marianae, patria del console romano Caio Mario, nel 1005. Nel 1152 ai Benedettini succedettero i Cistercensi. I lavori di costruzioni dell'attuale abbazia iniziarono nel 1203 e 1217 essa fu consacrata da Papa Onorio III dedicandola ai Santi Giovanni e Paolo e alla Vergine Assunta.

Questa monumentale abbazia, seguendo le vicende di Veroli, ha avuto pagine gloriose e tristi di storia. Basta ricordare le devastazioni dei Saraceni, di Giovanni Calcola e Attendolo Sforza nel 1417, delle truppe napoletane nel 1799 e dei reazionari nel 1816. Fortunatamente la massiccia costruzione ha resistito mantenendo intatta la purezza della linea e della grandiosità dello stile dell'architettura gotico-cistercense in Italia. Nell'entrare in abbazia si attraversa un passaggio sotto la casa abbaziale, anticamente riservata all'abate commendatario. La costruzione nel versante d'ingresso è ingentilita da una loggia a bifore, poggiante su un arioso arco a tutto sesto, che ne ingloba altri due di diversa dimensione. Maestosa e severa è la facciata della Basilica. L'interno dell'atrio è formato da tre volte a crociera costolonate. L'ingresso principale è realizzato da un insieme di archi sorretti da semicolonne pensili e da colonne negli angoli. La Basilica ha forma di croce latina a tre grandi a tre grandi navate con ampie arcate a sesto acuto. La navata maggiore consta di sette arcate ogivali che danno luce ed entrata alle navate laterali. Inizialmente riceveva fasci di luce da 88 finestre, ma nel 1572, il cardinale Monelli, ordinò che molte finestre fossero chiuse a causa del freddo. Il chiostro quadrato presenta su ogni lato quattro bifore a tutto sesto. Sul lato sud è da notare un capitello con piccole teste che secondo la tradizione rappresentano Federico II, Pier delle Vigne e l'abate Giovanni V di Casamari. La sala capitolare, di forma quadrata, rappresenta un vero gioiello di architettura. Quattro grandi colonne sorreggono la meravigliosa volta gotica cordonata.

(fonte: pubblicazione *Proloco di Veroli*)

piazzale del centro sportivo.

Attraversato il piazzale, sulla sinistra si prende la sterrata (fare attenzione: in caso di difficoltà per presenza di filo spinato o altri impedimenti occorre salire sul prato a destra, costeggiare la strada per un una ventina di metri e quindi riprendere lo sterrato). Raggiungiamo la *provinciale Verolana II* e la seguiamo per 50 metri verso destra. L'abbandoniamo subito a sinistra, passando davanti al mattatoio (segnaletica) e proseguendo su una sterrata, svoltiamo a sinistra fino alla Chiesa della frazione della **Vittoria**, potendo ammirare un bella vista su **Veroli**. Svoltiamo a destra e quando saremo arrivati in fondo alla discesa manteniamo la sinistra per risalire verso **Veroli**, ma giunti in cima alla salita, invece di seguire la strada che curva a destra, svoltiamo a sinistra e subito dopo a destra. La stradina ci condurrà alla *Provinciale Giglio - Veroli* che attraversiamo seguendo la segnaletica per la **Chiesa della Madonna degli Angeli**. Vale la pena fare una sosta per ammirare gli affreschi del II sec. della **Cona di San Mauro**. Proseguiamo su *Via Contrada Osti*, mantenendo sempre la destra e andando a prendere un sentiero di circa 300 metri della «*Via Francigena*», sempre sulla destra, che sale a Veroli (a metà sentiero troviamo una cappella rurale dedicata a *San Valentino*). Il sentiero si trasforma in stradello e termina davanti all'ingresso del *Borgo di Santa Croce*. Da qui si risale fino a *Piazza Mazzoli* seguendo *Via Cavour*. Continuiamo a salire per *Via Vescovado* per raggiungere la **Basilica di Santa Salome** dove termineremo il cammino della nostra quarta tappa.

A Veroli saranno in corso i «*Fasti Verolani*»: esibite la credenziale e sarete accolti quali «*ospiti della città*».



DATI TECNICI SUL PERCORSO

Località di Partenza: Monte San Giovanni Campano (m. 391)

Località di Arrivo: Veroli (m. 588)

Dislivello positivo: + 551

Dislivello negativo: - 395

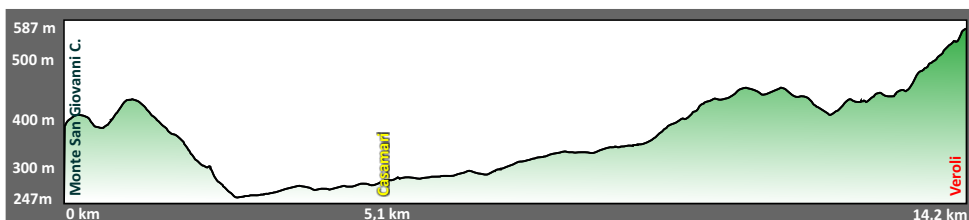
Lunghezza: km 14,200

Difficoltà: E

Tipo di percorso: carrareccia (20%), asfalto (73%), sentiero (7%). Percorso agevole e senza difficoltà.

Attrezzature: scarpe comode.

Note: diversi bar e fontane lungo il percorso.





TAPPA 5

Da Veroli alla Certosa di Trisulti e Alatri

*Quinta tappa estremamente interessante sia sotto il profilo culturale e artistico, sotto il profilo naturalistico. Nella prima parte percorreremo l'antica via di collegamento tra **Alatri** e **Veroli**, fino alla **Badia di San Sebastiano**, sulla **Via delle Abbazie**, per costeggiare **Colleparado**, risalire il **Torrente Cosa** fino al **Ponte dei Santi** e quindi raggiungere la **Certosa di Trisulti**. Il trasferimento ad **Alatri** sarà effettuato con le navette.*

A **Veroli** il nostro cammino parte da **Piazza Mazzoli** (comune) per raggiungere **Via Garibaldi**, dove inizia la salita verso la parte più alta della città, e dopo pochi metri, sulla sinistra troviamo il **Monastero di Sant'Erasmo**, fondato da **San Benedetto**. Si prosegue risalendo il **Borgo di San Leucio** fino alla chiesetta romanica situata subito prima della **Rocca**. Una sosta per ammirare chiesa e paesaggi è d'obbligo.

Costeggiamo la **Rocca** e prendiamo in discesa **Via Aia Cardarillo** fino ad incrociare la strada che sale verso la **Contrada Torre Caravicchia**; la percorriamo in salita per 100 metri

MONASTERO di SANT'ERASMO

Secondo la tradizione il Monastero di Sant'Erasmo sorge sul tempio dedicato ad Apollo e San Benedetto vi edificò un oratorio e un monastero per monaci benedettini. Sul primo oratorio sorse poi la chiesa, più volte rimaneggiata nei secoli.

I benedettini rimasero a Veroli fino agli inizi del XII secolo, poi sostituiti dai canonici regolari. La basilica risale al XII secolo e ne restano la base del campanile, il portico antistante la chiesa e le absidi.

L'altare maggiore della basilica è in stile barocco, costruito con marmi pregiati, fu consacrato nel 1753 mentre gli affreschi presenti sull'abside centrale, sono del XIX secolo.

(fonte: pubblicazione Proloco di Veroli)

e quindi svoltiamo a sinistra per *Via Valenzano*, seguendo i segnalini bianco/rossi della «*Via delle Abbazie*». La strada ben presto diventerà bianca e quindi sentiero, tagliando a mezza costa **Monte Pizzuto**, in leggera discesa, fino a raggiungere l'antica mulattiera che ci conduce prima alla **Sorgente di Silvidè** (da *Silva Dea*, cioè *Diana*, alla quale il bosco circostante era consacrato) e poi alla **Badia di San Sebastiano**, dove ci fermeremo per una breve visita guidata.

Si riprende il cammino seguendo la strada a mezza costa che poco dopo si innesta sulla provinciale che prendiamo verso destra fino a raggiungere un incrocio, scegliendo la strada dritta davanti, mentre agli incroci successivi

BADIA di SAN SEBASTIANO

Le origini della badia risalgono tra la fine del V e l'inizio del VI secolo e fu edificata sulle rovine di una villa del patrizio romano Liberio, nei pressi della sorgente di Silvidè (da *Silva Dea*, cioè *Diana*). Nel 528 circa ospitò Benedetto da Norcia, in viaggio verso Montecassino con i discepoli Placido e Mauro, che, con moltissime probabilità, trasse spunto dalla regola monacale ivi osservata (*Regula Magistri*), per l'elaborazione della regola benedettina. La presenza del santo è testimoniata da una campanella che egli donò all'abate, oggi è conservata presso il Monastero delle Suore Benedettine di Alatri. Dopo un periodo di abbandono, nel 1223 il monastero fu affidato alle Clarisse ma nel 1442 papa Eugenio IV soppresse per decreto il monastero e la concesse



GROTTE di COLLEPARDO

Le Grotte di Collepardo (anche note come Grotte dei Bambocci) sono state originate da quell'insieme di fenomeni carsici presenti nel comune di Collepardo legati all'erosione sotterranea del suolo da parte dell'acqua, similmente alla vicina dolina carsica detta Pozzo d'Antullo.

Il nome di Grotte dei Bambocci ha origine dalla caverna principale dove numerose stalattiti per le loro forme richiamano l'aspetto di bambole e pupazzi (detti appunto bambocci). Questo nome fu sostituito poi in «Grotte Regina Margherita» nel 1904 quando il comune di Collepardo dedicò le grotte alla prima Regina d'Italia dopo la sua storica visita nella caverna. All'interno delle grotte sono stati rinvenuti resti di fauna risalenti al pleistocene, come *Cervus elaphus*, e scheletri umani dell'età del bronzo, collocabili fra il 1600 e il 1400 a.C..

occorre mantenere sempre la strada principale, in discesa, fino a raggiungere le prime case di *Fontana Scurano*. All'incrocio prendiamo la seconda strada a destra (*Via Costa Magliano*) che risale in diagonale la pineta. Dopo circa 1,5 km di salita si raggiunge un incrocio e da qui proseguiamo dritti per una strada a mezza costa che quasi subito diventa senza asfalto e che ci permetterà di raggiungere la *SP 115 Via delle Grotte* ai piedi di **Collepardo**. Qui abbandoniamo la «*Via delle Abbazie*» ed andremo verso destra per 800 metri, fino a raggiungere la segnaletica del *sentiero Lh8* che prenderemo sulla destra per risalire il torrente in uno scenario naturalistico unico. Fare attenzione: a metà di una breve salita il sen-



tiero abbandona quello principale, scendendo lungo una staccionata (segni bianco /rossi), per poi proseguire lungo il torrente. In prossimità dell'impianto di sollevamento della certosa, un ponte in legno ci immette su una sterrata che seguiremo verso destra per raggiungere **Ponte dei Santi**. Passeremo, quindi, sul **Ponte Romano** per raggiungere la *provinciale 115* che ci consentirà di risalire alla **Certosa di Trisulti**, meta di questa tappa. La Certosa potrà essere visitata con guide specializzate mentre riprenderemo fiato. Dal piazzale antistante la Certosa i pullman ci porteranno ad **Alatri** dove potremo considerare conclusa questa tappa.

DATI TECNICI SUL PERCORSO

Località di Partenza: Veroli (m. 588)

Località di Arrivo: Certosa di Trisulti (m. 832)

Dislivello positivo: + 1059

Dislivello negativo: - 814

Lunghezza: km 21,400

Difficoltà: EE

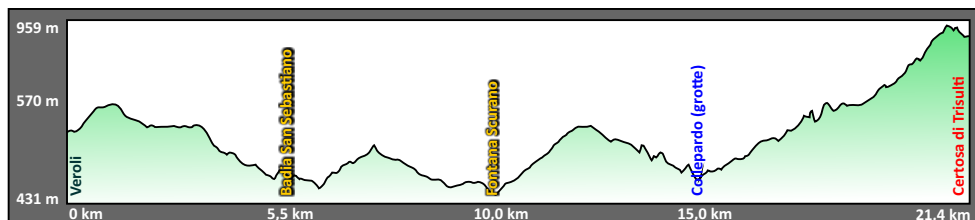
Tipo di percorso: carrareccia (16%), asfalto (57%), sentiero (28%). Percorso agevole e senza difficoltà.

Attrezzature: scarpe da escursionismo.

Note: totale assenza bar e servizi, presenza di molte abitazioni private per la prima metà del percorso. Montagna per la seconda metà.

CERTOSA di TRISULTI

La Certosa di Trisulti, ubicata alle falde del Monte Rotonaria, nel comune di Colleparado, la vita monastica comunitaria ha avuto inizio con la presenza e l'opera di San Domenico di Foligno, grande riformatore e fondatore di abbazie benedettine nel basso Lazio. Egli dette inizio, qualche anno dopo il mille, ad un complesso monastico, di cui ci resta, oltre a numerosi ruderi, la parte centrale formata dalla chiesa e dalla sala capitolare lasciate, purtroppo, in abbandono. Dopo due secoli di presenza benedettina, il papa Innocenzo III decretò, nel 1204, il passaggio dell'abbazia e dei relativi beni all'ordine dei Certosini, i quali inviarono sul posto quattro fratelli conversi per curare la costruzione di un nuovo monastero, più conforme al nuovo genere di vita monastica e meno esposto alla caduta dei massi. La costruzione della certosa fu avviata a poca distanza dalla vecchia abbazia. L'ingresso, in forma ufficiale, avvenne il 25 settembre del 1208, con religiosi inviati dalla certosa di Casotto; nel 1211 la nuova chiesa fu consacrata e dedicata a San Bartolomeo apostolo dallo stesso papa Innocenzo III, il quale, in segno di paterna benevolenza, si fece costruire un palazzo, restaurato nel 1958, che ancora oggi è indicato con il suo nome. I continui lavori di ampliamento, di rifacimento e di abbellimento, che sono stati effettuati attraverso tanti secoli, hanno contraffatto e camuffato la primitiva tipologia della certosa. Dal 1947 la Certosa è abitata e curata dai monaci cistercensi della Congregazione di Casamari, che continuano la santa testimonianza con una vita intessuta di preghiera e lavoro.





TAPPA 6

Da Alatri ad Altipiani di Arcinazzo

*La prima parte di percorso è totalmente inedito e dovrà servirci per riallacciarci ai cammini ufficiali, che poi seguiremo da **Guarcino** in poi. Il tracciato attraversa le campagne di **Alatri**, **Vico nel Lazio** e **Guarcino**, per poi immettersi sulla strada che da **Guarcino** porta ad **Altipiani di Arcinazzo**. In prossimità del valico svolteremo a destra per passare all'**Arco di Trevi** e quindi raggiungere gli **Altipiani di Arcinazzo** tra tratturi e tracce di pascolo.*

Partenza da *Piazza Santa Maria Maggiore*. Lasceremo il centro per *Piazza Regina Margherita* e *via del Calanzio*: alla rotatoria prendiamo la direzione per l'ospedale, in discesa, per girare subito a sinistra in *Via dei Giardini* (caserma dei Carabinieri), superando anche la rotatoria successiva, fino ad incrociare *Via delle Stelle Alpine* che prendiamo sulla destra e che percorriamo per intero, fino a raggiungere la *Statale 155* che attraversiamo per

L'ACROPOLI di ALATRI

L'Acropoli di Alatri, comunemente detta Civita, è posta nel cuore del centro storico di Alatri, sulla cima del colle su cui sorge la città ed è cinta da mura in opera poligonale, dette mura ciclopiche, nelle quali si aprono due porte.

Le mura sono costituite da diversi strati di megaliti polimorfici, provenienti dalla stessa collina e fatti combaciare perfettamente ad incastro senza l'ausilio di calce o cementi (opera poligonale); la pietra di base dell'angolo sud-orientale presenta un bassorilievo, interpretato come un globo solare, probabile omaggio al Sole che sorge da questo lato.

La datazione delle mura è controversa, l'archeologo francese Louis Charles François Petit Radel la colloca prima della Seconda Colonia Pelasgica, (1539 a. C.), altri ne sostengono l'origine etrusca e la complessiva ristrutturazione in età romana. L'archeologo Filippo Coarelli propone una datazione al IV-III secolo a.C.

Per la fortificazione sono state supposte connessioni di tipo archeoastronomico, secondo l'ipotesi che il suo perimetro ripercorrerebbe quello disegnato nel cielo dalla costellazione dei Gemelli al solstizio d'estate, ma il particolare perimetro della cinta muraria dell'acropoli è più verosimilmente un adattamento alla naturale conformazione del colle.

imboccare la stradina a sinistra della ferra-
menta. Dopo le prime curve manteniamo la
sinistra per *Via Pozzo
Marinaro* e la seguiamo fino ad un grande
incrocio dove proseguiamo dritti su *Via
Colle*. Manteniamo la
strada principale, giunti al frantoio che troveremo sulla sinistra imbrocheremo il sentiero a destra per proseguire fino ad incrociare la provinciale che sale a **Vico nel Lazio**. La attraversiamo e proseguiamo il cammino per prati e stradine interpoderali, immersi nella natura, quindi attenti a seguire la segnaletica costituita da adesivi e nastri gialli.



Questo percorso ci consentirà di raggiungere *Via Sant'Andrea*, alle spalle della *cartiera di Guarcino* e da qui, attraversando la *Contrada Castagnola* entriamo nel centro di **Guarcino**.





Nella piazzetta di fianco al comune ci sarà il punto ristoro.

Ripartiamo seguendo la strada (SR 411) per **Altipiani di Arcinazzo** e la percorriamo fino a scollinare ed iniziare la prima discesa, in fondo alla quale una sterrata, in breve, ci condurrà all'Arco di Trevi.

ARCO DI TREVI

L'Arco di Trevi è un'opera megalitica ritenuta antecedente II sec a.C. avrebbe costituito un'apertura sul confine tra gli Equi e gli Ernici. Di qui passava l'antica strada che dal ponte romano di «San Teodoro» sull'Aniene portava verso Guarcino. Ancora oggi su alcuni tratti di basolato, sopravvissuti, risultano evidenti le scanalature causate dal passaggio dei carri.

Dall'Arco si diramavano tre strade. La principale raggiungeva Fiuggi e Torre Cajetani, per arrivare a Guarcino. La seconda percorreva il fondovalle. La terza raggiungeva la strada per l'Obaco, attraversata la quale si passava sopra la villa di Calpurnio di cui rimangono i ruderi.

Da qui, seguendo sterrate, sentierini e prati arriveremo ad **Altipiani di Arcinazzo**: la prima parte di questo tratto segue la segnaletica del CAI, per poi abbandonarla e proseguire tra sterrate, prati e sentieri non classificati. Arrivati ad un traliccio dell'alta tensione ritroviamo la segnaletica CAI, bianca e rossa, e la seguiamo fino a raggiungere **Altipiani di Arcinazzo**.

Arrivati alla **Chiesa della Beata Maria Vergine** possiamo considerare conclusa anche questa tappa.



DATI TECNICI SUL PERCORSO

Località di Partenza: Alatri (m. 383)

Località di Arrivo: Altipiani di Arcinazzo (m. 839)

Dislivello positivo: + 1184

Dislivello negativo: - 811

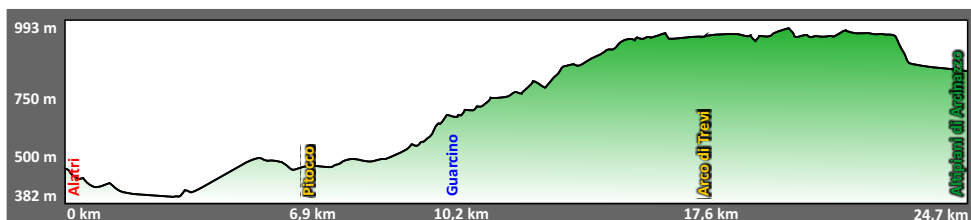
Lunghezza: km 24,700

Difficoltà: EE

Tipo di percorso: carrarecchia (34%), asfalto (43%), sentiero (23%). Percorso con dislivello importante che però viene superato su asfalto e quindi con pendenze «tranquille».

Attrezzature: scarpe da escursionismo e scarpe comode.

Note: totale assenza bar e servizi tranne nell'attraversamento di Guarcino. Presenza di abitazioni private per la prima metà del percorso. Montagna per la seconda metà.





TAPPA 7

Da Altipiani di Arcinazzo al Subiaco e Monterotondo

La settima tappa è molto suggestiva, vuoi per l'ambiente, vuoi per la sacralità dei luoghi che si raggiungono. Sul primo tratto seguiremo il sentiero che i ciociari usano da secoli per i loro pellegrinaggi al Santuario della Santissima Trinità. Raggiunta la Valle dell'Aniene si torna sul percorso ufficiale dei cammini dedicati a San Benedetto e si costeggia il fiume Aniene, fino a giungere ai monasteri sublacensi. Dai monasteri il trasferimento a Monterotondo sarà effettuato in pullman.

Si parte sulla Via Sublacense in direzione **Subiaco**, ma subito dopo il distributore di carburanti svoltiamo a destra in Via Sudacciara che percorriamo quasi fino al termine. Sull'angolo del muro di recinzione dell'ultima casa, sulla sinistra, prendiamo lo stradello che ci permetterà di raggiungere Via Colle Ponza che percorreremo verso sinistra. L'asfalto finirà quasi subito per diventare strada bianca che ci permetterà di sca-

II FIUME ANIENE

Anticamente il fiume si chiamava Parensius (Parenzio). Il suo nome attuale è Aniene, in latino Anio, perché secondo la leggenda Anio, re della Toscana, volendo perseguitare Cetego, rapitore di sua figlia, nel passare questo fiume vi restò sommerso.

L'abbondanza e la continuità delle acque che lo alimentano fanno dell'Aniene un fiume di buona portata, che fu infatti utilizzato fin dall'antichità per alimentare acquedotti, e successivamente come risorsa per la produzione industriale locale e per la produzione di energia elettrica.

La captazione delle acque dell'Aniene inizia nel II secolo a.C. con il primo acquedotto fatto costruire dal pretore Quinto Marcio Filippo Rege, al quale fino all'età dei Claudi se ne aggiunsero altri due, sulla stessa direttrice e in alcuni punti sovrapposti o paralleli. Da qui il nome di acqua Marcia che l'insieme di queste acque assunse e mantiene nell'approvvigionamento idrico di Roma.

In età romana sorsero lungo tutta la val d'Aniene numerose ville romane, tra cui quella di Nerone a Subiaco. Nel Medioevo poi la zona divenne rifugio di popolazioni in fuga dai barbari e sede di castelli, eremi e monasteri, il più noto dei quali è il monastero benedettino di Subiaco. L'Aniene alimenta anche Villa d'Este e Villa Gregoriana.

valcare la montagna e scendere nella **Valle dell'Aniene**, sulla *Provinciale 193*, proprio sul confine delle province di **Frosinone e Roma**.

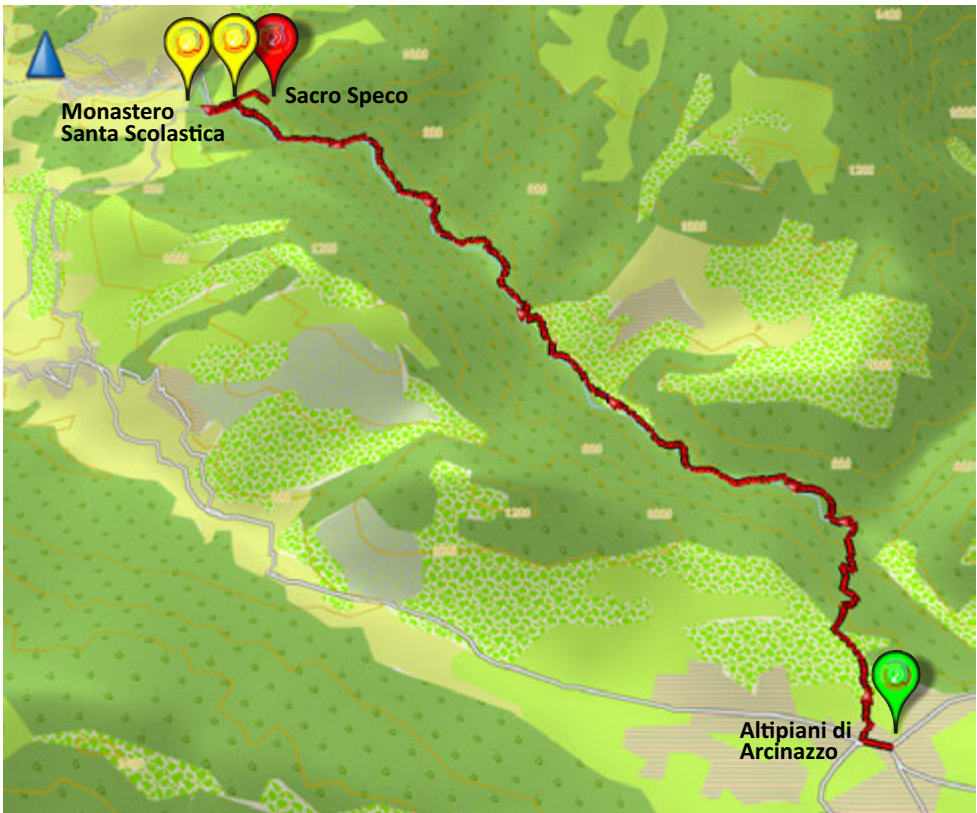
Seguiamo la strada verso sinistra per un centinaio di metri, ma subito dopo il curvone prenderemo la strada bianca che sale sulla sinistra (segnaletica della «*Via di San Benedetto*»). Prima di avviarcì possiamo scendere al di sotto della provinciale per un sosta all'area archeologica ed alla cascata.

Seguiamo la strada bianca percorrendola per tutta la sua lunghezza, costeggiando il **Fiume Aniene** per circa 9 km, fino a quando non diventerà asfaltata e si immetterà sulla *provinciale* che sale al **Monastero di Santa Scolastica**.

MONASTERO DI SANTA SCOLASTICA

Dei dodici monasteri voluti da San Benedetto nella valle sublacense, l'unico sopravvissuto ai terremoti e alle distruzioni saracene fu quello di Santa Scolastica, che, sino alla fine del XII secolo, fu il solo monastero di Subiaco. In origine si chiamò «Monastero di San Silvestro», successivamente (IX secolo) fu detto «Monastero di San Benedetto e di Santa Scolastica» e nel XIV secolo prese il nome attuale. Si presenta come un complesso di edifici costruiti in epoche e stili diversi: un ingresso, sul quale figura la scritta «*Ora et Labora*», con strutture del XX secolo, introduce nel primo chiostro o «Chiostro Rinascimentale» (sec XVI), dal quale si passa in un secondo chiostro o «Chiostro Gotico» (sec XIV) ed, infine, in un terzo, detto «Chiostro Cosmatesco» (sec XIII). Il Campanile è del XII secolo e la Chiesa attuale è della fine del 1700.

(fonte: www.benedettini-subiaco.org)





Lungo il percorso troviamo diverse falesie e, con molta probabilità, potremo ammirare i climber che le scalano. Seguiamo la strada asfaltata in salita per un centinaio di metri, fino ad incontrare la scalinata che sale sulla destra e che ci porta davanti all'ingresso principale del monastero, dove ci fermeremo per una visita guidata.

IL SACRO SPECO

Pio II, visitando il Monastero di San Benedetto nel 1461, lo definì «nido di rondini». Incassato nella roccia a strapiombo sulla valle sottostante, tale appare al visitatore che percorre il Bosco Sacro. Pareti, volte e scale, perfettamente integrate nella pietra cui si appoggiano, con la loro irregolarità, garantiscono un'autentica suggestione in chi si avvicina per visitarlo.

Composto da due Chiese sovrapposte e da Cappelle e grotte, interamente affrescate in epoche diverse, costituisce un monumento unico, per bellezza e spiritualità, tra quanti la storia della Chiesa e dell'Arte hanno abbondantemente dotato il nostro Paese.

(fonte: www.benedettini-subiac.org)

Ripartiamo seguendo il sentiero che sale al **Sacro Speco** e che raggiungiamo in poco meno di mezz'ora di cammino.

Al termine della visita guidata al **Sacro Speco** ci trasferiamo a **Monterotondo, Piazza Roma**, in pullman.



DATI TECNICI SUL PERCORSO

Località di Partenza: Altipiani di Arcinazzo (m. 839)

Località di Arrivo: Subiaco, Sacro Speco (m. 618)

Dislivello positivo: + 622

Dislivello negativo: - 846

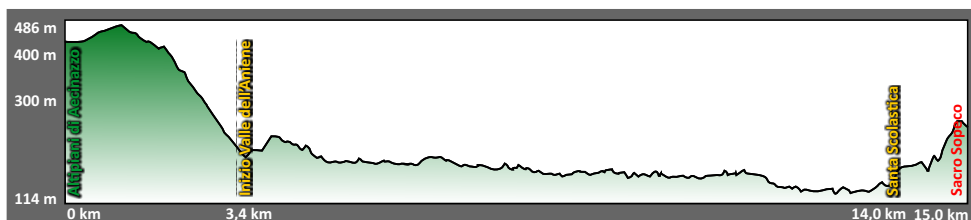
Lunghezza: km 15,000

Difficoltà: E

Tipo di percorso: carrareccia (49,7%), asfalto (25,8%), sentiero (24,5%). Percorso piuttosto tranquillo, quasi tutto ombreggiato.

Attrezzature: scarpe da escursionismo.

Note: totale assenza bar e servizi.





TAPPA 8

Da Monterotondo a Roma

*Penultimo giorno di cammino che useremo per raggiungere la capitale percorrendo la Via di San Francesco. Una tappa piacevole nel primo tratto, nel verde della **Riserva Naturale della Marcigliana**, che poi ci vedrà attraversare la periferia della capitale ed entrare nel centro di Roma.*

Il ritrovo è fissato a **Monterotondo** in *Piazza Roma* dove ci riuniremo al gruppo dei nostri amici provenienti da **Rieti**, ed insieme a loro ed agli accompagnatori del *CAI di Rieti e Monterotondo* affronteremo il penultimo giorno del nostro viaggio.

Da *Piazza Roma* ci immettiamo sul viale alberato di *Via Matteotti* prima e *Via Buozzi* poi, svoltando a destra in *Via San Matteo* e percorrendola per intero fino alla rotonda. Proseguiamo dritti per *Via Sant'Angelo* uscendo dal centro storico, immettendoci nella campagna e raggiungendo la pianura. Dopo un paio di chilometri la strada fa una curva a

LA RISERVA NATURALE DELLA MARCIGLIANA

La Riserva Naturale della Marcigliana si trova al confine con il Grande Raccordo Anulare (Bufalotta). E' uno dei tesori naturalistici del Lazio, di grande valore storico-archeologico. La Riserva presenta al visitatore un panorama fatto di colline, utilizzate per la coltivazione e il pascolo, alternate a valli con vegetazione e boschi di querce, accompagnate da aceri e olmi. Se siete particolarmente fortunati, potreste avvistare la fauna locale che, minacciata per anni dall'urbanizzazione e dalla caccia, viene preservata grazie all'istituzione della riserva. Volpi, faine, donnole, tassi e istrici popolano questi boschi, come la lepre italiana, specie endemica italiana. Grande interesse viene focalizzato anche dal sistema paesistico storico delle grandi tenute (Marcigliana, Tor S. Giovanni), che si caratterizzano per gli antichi casali, spesso costruiti su nuclei di ville romane, e dalle torri medievali che creano un continuum storico unico. In quest'area sorgeva l'antica città latina di Crustumerium, con la sua imponente cinta difensiva posta a controllo di un antico percorso viario di collegamento tra l'Etruria e la Campania.

(fonte: www.prolocoroma.it)

gomito a destra, qui usciamo sulla sinistra per prendere la sterrata che seguiamo verso sud, svoltando subito a destra per seguire la siepe. Poche centinaia di metri e troveremo ancora l'asfalto in *Via di Valle Ricca*. La prendiamo verso sinistra e seguendola fino al termine, per girare a destra in *via di Tor San Giovanni*. Nell'attraversare la **Riserva Naturale della Marcigliana** ci fermeremo per un ristoro presso l'*Azienda Agricola «Antiqua»*, per poi proseguire su di *Via Tor San Giovanni* che ci permetterà di attraversare la località **Cesarina**. Proseguiamo sempre su *Via di Tor San Giovanni* che al sottopasso della *Circonvallazione Orientale* diventa *Via della Bufalotta*.

Via della Bufalotta va percorsa per intero e al cavalcavia sul *Viale Jonio* si prosegue dritti per *Viale Adriatico*, fino al termine (*Scuola Elementare Don Bosco*) e proseguire su *Via Gargano*, per svoltare quasi subito a sinistra in *Corso Sempione* e raggiungere *Piazza Sempione* dove chiudiamo la tappa. Da qui raggiungeremo, in autonomia, i luoghi dove trascorreremo la notte.





DATI TECNICI SUL PERCORSO

Località di Partenza: Monterotondo (m. 144)

Località di Arrivo: Roma, Piazza Sempione (m. 28)

Dislivello positivo: + 354

Dislivello negativo: - 463

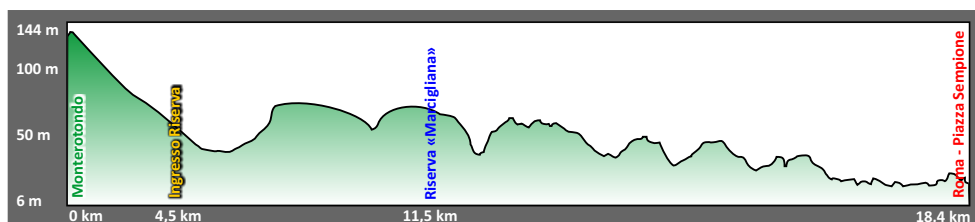
Lunghezza: km 18,400

Difficoltà: E

Tipo di percorso: quasi tutto su asfalto, tranne brevi tratti di carrareccia.

Attrezzature: scarpe comode.

Note: totale assenza bar e servizi nella prima metà, in centro abitato la seconda.





TAPPA 9

Piazza San Pietro

Appuntamento alle ore 6:30 in *Viale G. Ceccarelli Ceccasius*, all'interno di **Parco Adriano di Castel Sant'Angelo** (lato sinistro provenendo da **Ponte Sant'Angelo**). Qui ci riuniremo tutti, effettueremo l'ultima timbratura della credenziale e ci verranno consegnati i biglietti di ingresso per l'udienza del **Santo Padre**.

Tutti insieme percorreremo *Via della Conciliazione* e prenderemo posto nell'area a noi riservata per assistere all'udienza di **Papa Francesco**.

Considerando le particolari procedure di sicurezza previste per accedere in *Piazza San Pietro*, ogni partecipante dovrà essere munito di apposito pass e transitare per i varchi di controllo. Questo richiederà tempo e pazienza, quindi tutti i partecipanti sono invitati a rispettare rigorosamente gli orari e le procedure indicate dall'organizzazione.

Le misure di sicurezza per l'accesso a *Piazza San Pietro* sono molto stringenti quindi vi invitiamo a lasciare oggetti potenzialmente pericolosi.



La Camera di Commercio di Frosinone ringrazia per la collaborazione

- Prefettura di Frosinone
- Questura di Frosinone
- Provincia di Frosinone
- Corpo Forestale dello Stato
- Polizia Provinciale
- Diocesi della provincia di Frosinone
- Abbazie e Monasteri di : Montecassino, San Domenico, Casamari, San Sebastiano, Trisulti, Santa Scolastica e San Benedetto
- Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico
- Protezione Civile
- Croce Rossa Italiana
- Slow Food - condotte della provincia di Frosinone
- Associazioni di Categoria
- Compagnia dei Viandanti
- Traveleco
- Club Alpino Italiano - sedi del Lazio
- Centro Guide Cicerone
- Cooperativa L'Airone
- Lega Ernica
- Associazione Vivi Frosinone
- Benedetto Vecchio
- Le strutture dell'ospitalità e della ristorazione

ed un ringraziamento particolare a tutti i Gal, i Comuni e le Pro Loco della provincia di Frosinone

La Camera di Commercio di Frosinone ringrazia per il contributo

- Unioncamere Lazio
- Acqua e Terme di Fiuggi
- Acqua Filette
- PCA Assicurazioni

La Camera di Commercio di Frosinone ringrazia per il patrocinio

- Regione Lazio
- Fidal
- Slow Food
- Club Alpino Italiano

Realizzato da ASPIIN Frosinone per «La Terra dei Cammini» © 2016

Impaginazione e grafica: Stefano Gaetani

Fotografie: archivio Camera di Commercio di Frosinone, archivio Compagnia dei Viandanti, Pietro Palombo

