



CAI Monterotondo

"Il Ginepro"

Numero straordinario maggio 2020



Sentiero Italia Cai

Trekking Lazio



Sommario

Tappa P_01 (Abruzzo) da Pescasseroli ad Alvito.....	4
<i>La Scheda</i>	4
<i>La Mappa</i>	6
<i>Lungo il percorso</i>	7
Tappa O_01 da Alvito a Sora	10
<i>La Scheda</i>	10
<i>La Mappa</i>	12
<i>Lungo il percorso</i>	13
Tappa O_02 da Sora a Prato di Campoli	15
<i>La Scheda</i>	15
<i>La Mappa</i>	17
<i>Lungo il percorso</i>	18
Tappa O_03 da Prato di Campoli a Certosa di Trisulti	19
<i>La Scheda</i>	19
<i>La Mappa</i>	20
<i>Lungo il percorso</i>	21
Tappa O_04 da Certosa di Trisulti a Campo Catino	23
<i>La Scheda</i>	23
<i>La Mappa</i>	25
<i>Lungo il percorso</i>	26
Tappa O_05 da Campo Catino a Filettino	27
<i>La Scheda</i>	27
<i>La Mappa</i>	28
<i>Lungo il percorso</i>	29
Tappa O_06 da Filettino a Vallepietra	31
<i>La Scheda</i>	31
<i>La Mappa</i>	32
<i>Lungo il percorso</i>	33
Tappa O_07 da Vallepietra a Livata	35
<i>La Scheda</i>	35
<i>La Mappa</i>	37
<i>Lungo il percorso</i>	38
Tappa O_08 da Livata a Cervara di Roma	39
<i>La Scheda</i>	39
<i>La Mappa</i>	41

<i>Lungo il percorso</i>	42
Tappa O_09 da Cervara di Roma a Carsoli	43
<i>La Scheda</i>	43
<i>La Mappa</i>	45
<i>Lungo il percorso</i>	46
Tappa O_10 da Carsoli a Paganico Sabino	50
<i>La Scheda</i>	50
<i>La Mappa</i>	52
<i>Lungo il percorso</i>	53
Tappa O_11 da Paganico Sabino a Varco Sabino	55
<i>La Scheda</i>	55
<i>La Mappa</i>	57
<i>Lungo il percorso</i>	58
Tappa O_12 da Varco Sabino a Staffoli	60
<i>La Scheda</i>	60
<i>La Mappa</i>	62
<i>Lungo il percorso</i>	64
Tappa O_13 da Staffoli ad Antrodoco	65
<i>La Scheda</i>	65
<i>La Mappa</i>	67
<i>Lungo il percorso</i>	68
Tappa O_14 da Antrodoco a Rifugio Sebastiani	70
<i>La Scheda</i>	70
<i>La Mappa</i>	72
<i>Lungo il percorso</i>	73
Tappa O_15 da Rifugio Sebastiani a Leonessa	75
<i>La Scheda</i>	75
<i>La Mappa</i>	77
<i>Lungo il percorso</i>	78
Tappa O_16 da Leonessa a San Vito	80
<i>La Scheda</i>	80
<i>La Mappa</i>	81
<i>Lungo il percorso</i>	82
Tappa O_17 da San Vito a Cittareale	84
<i>La Scheda</i>	84
<i>La Mappa</i>	85
<i>Lungo il percorso</i>	86
Tappa O_18 da Cittareale a Torrita	88

<i>La Scheda</i>	88
<i>La Mappa</i>	90
<i>Lungo il percorso</i>	91
Tappa O_19 da Torrita ad Amatrice	92
<i>La Scheda</i>	92
<i>La Mappa</i>	94
<i>Lungo il percorso</i>	95
Tappa O_20 da Amatrice ad Accumoli	96
<i>La Scheda</i>	96
<i>La Mappa</i>	98
<i>Lungo il percorso</i>	99
Indice delle Località	100

Introduzione a questo numero

Per tutti gli amanti della montagna la situazione è piuttosto difficile, lo è stata per tre mesi, tanto da dover annullare il programma sezionale, e lo sarà per il futuro, anche se una visione ottimistica ci fa sperare in una ripresa, almeno parziale, delle nostre attività.

Tra queste, già programmato, compare il **trekking Sentiero Italia** relativo al tratto laziale, che si sviluppa per **21 giorni, dal 20 giugno al 10 luglio**, da Pescasseroli (Abruzzo), attraversando la nostra regione da Sud-Ovest a Nord-Est, fino ad Accumuli (al confine con le Marche), per una lunghezza di **306 chilometri, con circa 14.000 metri di dislivello ed una durata di circa 125 ore**. Naturalmente il Sentiero potrà essere effettuato anche parzialmente, percorrendo una o più tappe. In particolare il programma della nostra Sezione prevede tre *trekking* parziali a fine giugno ed inizio luglio.

Nell'incertezza sugli sviluppi della situazione sanitaria e sulle conseguenti decisioni delle autorità preposte, non possiamo dare informazioni sicure sul futuro, ma, per contribuire ad alimentare la speranza e il sogno di tutti gli appassionati, abbiamo pensato, come Comitato di Redazione de "Il Ginepro", di redigere un **numero monotematico** e straordinario sul "Sentiero Italia Cai Lazio" che, oltre a fornire per ogni tappa i particolari tecnici, illustri anche gli aspetti storici, culturali e turistici dei luoghi attraversati,

Lo strumento non vuole essere esaustivo, ma stimolare la curiosità del viandante e spingerlo ad approfondire i temi suggeriti.

Buona lettura!

Tappa P_01 (Abruzzo) da Pescasseroli ad Alvito

La Scheda

		Coordinate UTM 33T WGS84	Quota slm (m)
Data escursione	Sabato 20/06/2020		
Nome Tappa	P01		
Percorso DA:	Pescasseroli	399406E 4629201N	1.134
A:	Loc.tà Alvito-Trichiano	394232E 4623082N	913
Ascesa totale (m)	550		
Discesa totale (m)	750		
Lunghezza km	13,65		
Tempo percorrenza ore	6		
Difficolta escurs.	E		
Percorribilità	Buona prima parte Media seconda parte		
Acqua sul percorso	no		
Referente locale	Marina Buschi 3462473725 Bezzu Roberto 3393402017 3485168760		
Sezione di riferimento	Vallelonga - Coppo dell'Orso		
Tléfono del Comune punto di arrivo	0776-510101		
Trasporti Pubblici verso punto di partenza	A.R.P.A. da Roma - Avezzano - Castel di SangrO		
Alloggi punto di arrivo	Ristorante COVO DEI BRIGANTI SR666 Tel.333 9482559 (Rif. Sig.ra Luisa)		
Dove mangiare punto di arrivo	Ristorante COVO DEI BRIGANTI SR666		

Il Percorso

Il percorso inizia da Piazza Vittorio Emanuele. Seguendo la SS83 Marsicana in direzione di Opi, si imbecca via Fontana della Difesa. Dopo circa 1.800 metri inizia una carrareccia lungo la quale si incontra prima una azienda agricola e, subito dopo, un punto informativo. Costeggiando un piccolo torrente, si arriva alla Fonte della Difesa, costruita nel 1928 dove, girando a sinistra, si abbandona la carrareccia per prendere un sentiero evidente, che costeggia alcune abitazioni private.

Continuando a salire ci si ritrova di nuovo sulla carrareccia che porta al Santuario Madonna di M. Tranquillo. Dal Santuario si prosegue per il Valico di M. Tranquillo, incontrando uno Stazzo con fonte asciutta. Il Valico segna il confine tra Lazio e Abruzzo e da qui inizia la discesa verso Alvito loc.tà Trichiano. Il sentiero inizia a presentare qualche difficoltà ma con segnaletica evidente; si superano due incroci con i sentieri Q7 e Q6. Qui il sentiero si fa molto scosceso, finendo nel letto del torrente, non molto agevole. Infine troviamo un filo spinato che ostacola il percorso, dove è stato ricavato un passaggio apribile, che deve essere sempre richiuso, passato il quale si incontra l'incrocio con il Sentiero Q2; questo, poco dopo, interseca la carrareccia che conduce al Punto di Accoglienza "Ristorante Covo dei Briganti".

Note della Tappa

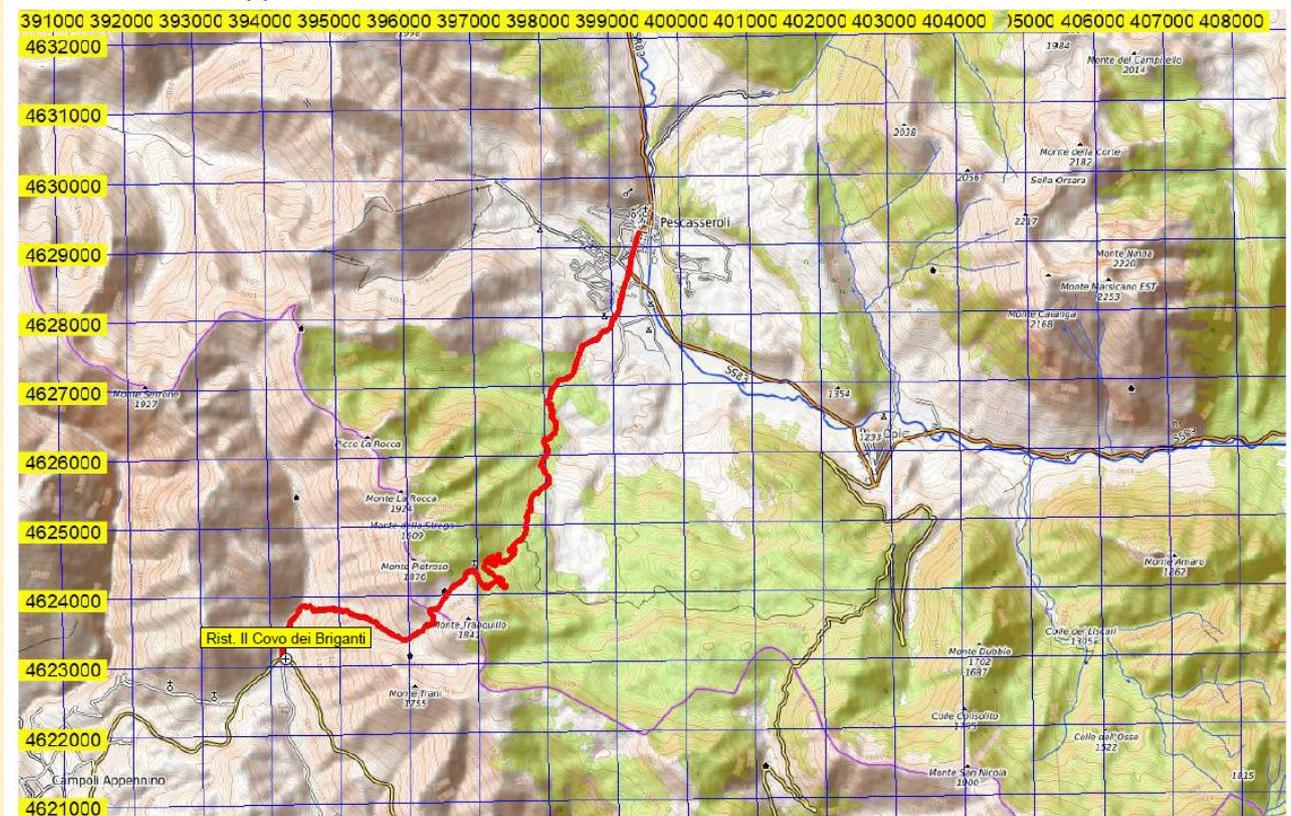
Da Pescasseroli al S. Madonna M. Tranquillo sentiero facile in entrambe le direzioni. Dal valico al ristorante Covo dei Briganti, abbastanza difficoltoso in entrambe le direzioni: 700 m in discesa o salita.

Il Ristorante Covo dei Briganti assolve la funzione di smistamento presso vicini B&B per il pernottato.

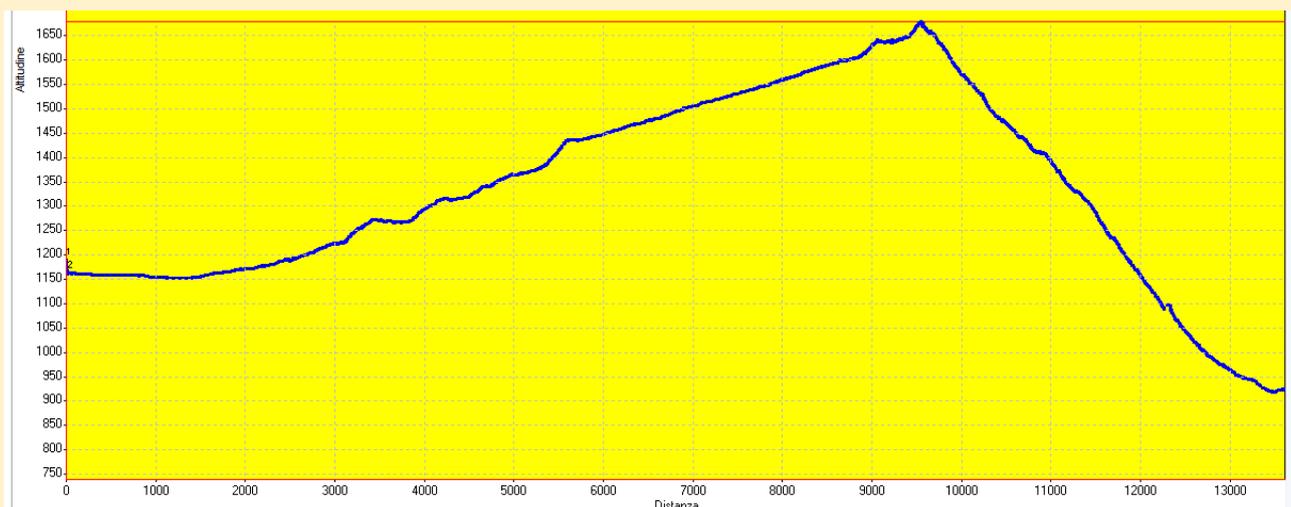
La Mappa

Internet Maps (Experimental) WGS 84 26/04/2020

SICAI Traccia Tappa P01



Traccia Tappa O_P1



Profilo altimetrico Tappa P_01

Lungo il percorso

Pescasseroli - Punto di Partenza

Pescasseroli è adagiata in una conca all'ingresso dell'Alta Valle del Sangro a m. 1167 sul livello del mare. Questo altopiano ricco di pascoli è circondato da boschi centenari e montagne suggestive. Pescasseroli è un paese in cui è evidente la simbiosi tra natura ed architettura: il centro abitato è in perfetta armonia con le meraviglie naturali che lo circondano. Il nucleo urbano, in posizione pianeggiante, si è sviluppato attorno all'antica abbazia ed è caratterizzato da tradizionali costruzioni in muratura di pietrame e malta, adornate dalle particolari finestre con imbotti in pietra da taglio locale, denominata "pietra gentile" dal nome dell'omonima montagna.

La piazza S. Antonio, così chiamata per la presenza di una chiesa oggi scomparsa, è il fulcro della vita di Pescasseroli: è colorata dai faggi e profumata dai piccoli fiori dei tigli ed è ornata, oltre che dalla sede del Comune, da una graziosa fontana, sormontata da una statuetta dell'Immacolata.



Pescasseroli, geograficamente compreso nel bacino idrografico dell'alta Val di Sangro, è il centro più importante della zona e vi ha sede la direzione amministrativa del Parco Nazionale Lazio Abruzzo e Molise.

Le sue radici affondano nella storia dei popoli preromani dei Marsi, degli Peligni e dei Sanniti. Dopo le guerre sannitiche, Roma colonizzò queste terre, tanto da divenire, in epoca imperiale, via militare verso il sud e, nel medioevo, tratturo di passaggio delle greggi transumanti verso la Puglia.

Dopo la caduta dell'Impero Romano Pescasseroli seguì le sorti di tutta la penisola, specificatamente del centro-sud, dominata nell'alto medioevo dai Longobardi, quindi dai Normanni, dagli Hohenstaufen (Svevi) e dagli Angioni. Nel tempo il feudo (anzi il "suffeudo") di Pescasseroli fu proprietà di varie famiglie dell'aristocrazia fino all'avvento dell'era napoleonica e dell'unità d'Italia. La cittadina diede i natali al filosofo Benedetto Croce. La casa (Palazzo Sipari) è visibile nella piazza dedicata al filosofo. Quando nel 1910, senatore del Regno d'Italia, l'illustre personaggio ritornò al paese natale, nel "discorso di Pescasseroli" manifestava la speranza che il suo paese diventasse meta ambita di villeggiatura e di escursionismo. Qualche anno dopo, questa volta come ministro dell'istruzione, presentò il disegno di legge "Per la tutela delle bellezze naturali e degli immobili di particolare interesse storico", prima base legislativa dei Parchi nazionali italiani.

Nel 1915, il terremoto della Marsica, devastò anche Pescasseroli, ma nel restauro della Chiesa dei Santi Pietro e Paolo, vennero abbandonate le sovrastrutture barocche e ripristinata la

LE TAPPE

primitiva architettura romanica del 1100. All'interno è visibile una pregevole statua lignea della Madonna col Bambino del XIII secolo.

Lasciato l'abitato lungo la SS 83 Marsicana, si imbecca via Fonte della Difesa che si segue fino alla monumentale fonte, di non antica costruzione, ma molto suggestiva per l'ambiente che la circonda.

Proseguendo nella nostra traversata verso il versante laziale si incontra il Santuario di Santa Maria di Monte Tranquillo. La costruzione è recente (1956) ma la storia della struttura è molto più antica. La prima costruzione risale al XII secolo, probabilmente, per analogia con altre costruzioni del periodo, finalizzata al ricovero dei viandanti. Nei successivi secoli, pur mantenendo la funzione di ricovero, la fede popolare ne fa un luogo di culto mariano. Il Santuario, più volte lesionato da numerosi terremoti, è sempre stato ricostruito attraverso cospicue donazioni dei fedeli. Dopo il devastante terremoto della Marsica, che provoca 30000 morti, anche il Santuario viene ricostruito, per essere però nuovamente distrutto tra ottobre 43 e giugno 44 per i bombardamenti degli alleati nel superamento della linea Gustav.

Con un decennio di ritardo la chiesa viene ripristinata nella sua forma attuale, per custodire la statua lignea della Madonna Nera. La leggenda vuole che l'effigie provenga da Foggia o che sia di scuola francese o, ancor più probabile, che sia di scuola abruzzese del XIV o XV secolo. Purtroppo la scultura attuale è una copia in quanto l'originale è stato trafugato nel 1980.

Curiosità: Il nome Pescasseroli sembra derivare da "Pesculum Serulae", cioè roccia sorgente a picco (dal tardo latino "pensulum"), o masso che serra; secondo Benedetto Croce, "Pesculum ad Sorolum", cioè masso presso il piccolo Sangro (le sorgenti).

La parte più antica dell'abitato sorge ai piedi dello sperone roccioso «pesco», su cui si trovano i resti di «Castel Mancino». Nella leggenda marsicana il poeta pastore Cesidio Gentile fa derivare la fondazione di Pescasseroli dalla vicenda drammatica di un giovane cavaliere crociato, Serolo, figlio del Conte Maracino, signore del castello. Serolo, partecipando alla I Crociata, incontra in Palestina la bella saracena Pesca, della quale si innamora e che sposa.

In compagnia di un santo anacoreta, che aveva con sé la statuina lignea della Madonna nera, Pesca viene mandata da Serolo al castello. Una volta al castello, il vecchio Conte si invaghisce, non ricambiato, di Pesca che, fuggendogli, viene raggiunta ed uccisa in prossimità di una sorgente (quel posto è da allora chiamato «malafede»).

Tornato dalla Crociata ed appresa la morte cruenta della sua sposa, Serolo muore di dolore. Sulla tomba dei due giovani sposi il vecchio Conte, in espiazione del delitto, fonda il paese che chiama Pescasseroli dall'unione dei due nomi.

LE TAPPE

Alvito

Ridente e panoramica, al centro della Valle di Comino, sulle pendici del monte Morrone, si trova la cittadina di Alvito, l'antica "Albetum", già possedimento benedettino (sec.X), poi contea con i signori di Aquino, ducato con i Gallio.

Un'imponente rocca sovrasta Alvito e lì sorge il borgo medioevale, le cui mura lo collegano al Castello con le sue torri cilindriche. Al di sotto, invece, si stende la fertile valle.



Infatti l'agricoltura è ancora oggi la maggiore risorsa economica del paese. Alvito ha conservato un bellissimo centro storico ricco di edifici e monumenti di grande valore. Tra di essi citiamo, oltre i Palazzi Castrucci, Sipari, Ferrante, Panicali, soprattutto il Palazzo ducale, costruito nel '500 e rimaneggiato nel '700, sede del municipio e del teatro comunale (il teatrino di corte al tempo dei Gallio XVI sec.).

Belle la sala del Consiglio decorata con fregi e affreschi e la camera del Duca. Tra le chiese ricordiamo quella di S. Simeone (XVIII sec.) con il ricco soffitto ligneo e, conservata nella sacrestia, una Crocefissione forse di Giuseppe Cesari (Il Cavalier d'Arpino). Ma molte altre sono le belle chiese di Alvito. Interessante può essere la visita alla città fantasma "Villaggio Cortignale", un agglomerato completamente disabitato da oltre 400 anni.

Tappa O_01 da Alvito a Sora

La Scheda

		Coordinate UTM 33T WGS84	Quota slm (m)
Data escursione	Domenica 21/06/2020		
Nome Tappa	001		
Percorso DA:	Loc.tà Alvito-Trichiano	394232E 4623082N	1134
A:	Sora	384562E 4619628N	300
Ascesa totale (m)	100		
Discesa totale (m)	700		
Lunghezza km	13		
Tempo percorrenza ore	6		
Difficolta escurs.	E		
Percorribilità	<ul style="list-style-type: none"> Buona prima parta Media seconda parte 		
Acqua sul percorso	No		
Referente locale	Gerardo Coppola tel.3318848824		
Sezione di riferimento	Gallinaro		
Telefono del Comune punto di arrivo	0776-8281		
Trasporti Pubblici verso punto di partenza	COTRAL collegamento Con Subiaco e Jenne		
Alloggi punto di arrivo	B&B Portella delle Fate P.zza Cesare Baronio - Sora Tel.3351275667 (Rif. Mauro) - email: info@portelladellefate.it		
Dove mangiare punto di arrivo	Varie		

LE TAPPE

Il Percorso

Il sentiero inizia al bivio tra la SR666 e la strada per Alvito. Quasi di fronte al parcheggio del ristorante “Covo dei Briganti”, sulla sinistra, inizia una carrareccia, segnata come sentiero Q1 del PNALM. Dopo circa un chilometro si prende il sentiero a sinistra che va in discesa.

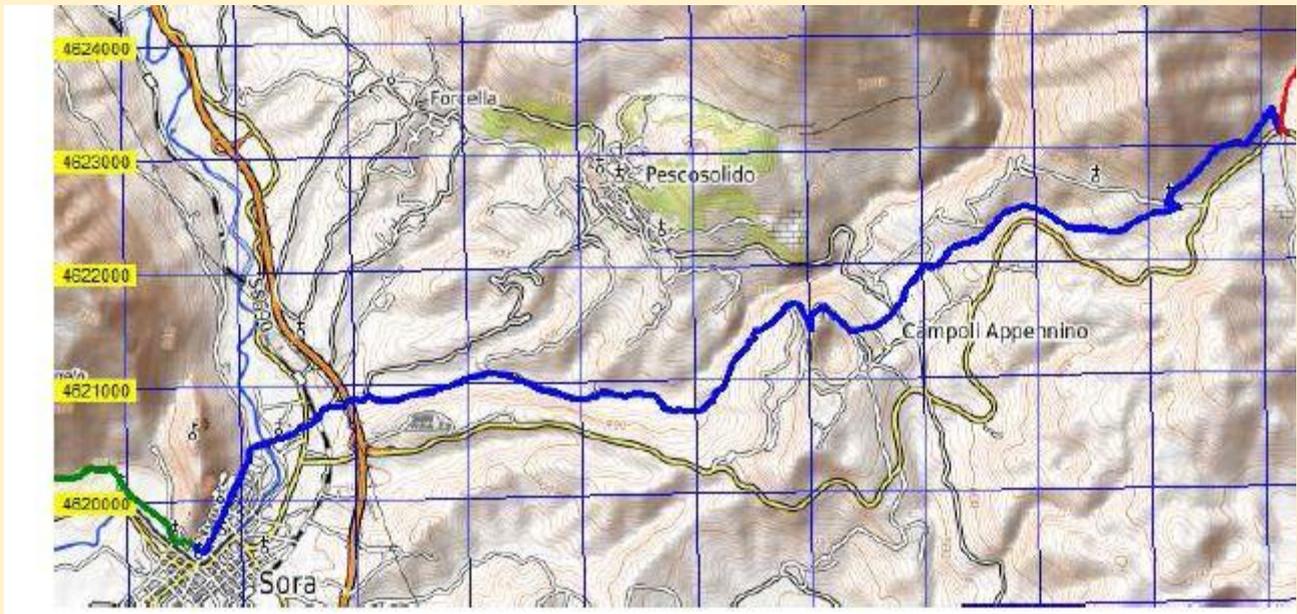
Poco dopo si prosegue su una strada cementata lungo la quale, sulla destra si incontra una chiesetta. Più avanti, sulla sinistra troviamo un piccolo rudere. Subito dopo, all’incrocio si svolta a sinistra e, percorsi circa 100 metri si gira a destra su carrareccia. Dopo ulteriori 100 metri, in prossimità di una azienda di tartufi, sulla sinistra inizia un sentiero con un cartello indicante Valle Rumona, Le Traette e Bivio S. Antonio. Il sentiero si alterna con strada carrareccia costeggiando un fosso, fino in vista di Campoli Appennino, dove inizia la strada asfaltata. Proseguendo si raggiunge il paese di Campoli dopo aver percorso circa 5,5 km dalla partenza. Si attraversa il borgo medioevale, passando nei pressi della chiesa di Sant’Andrea Apostolo e si imbecca Via Filippo Cirelli, da dove ci appare, sul fondo valle, in lontananza, la città di Sora. Sulla sinistra vediamo le mura del paese con una torre circolare e, quando la strada inizia a scendere, si prende la deviazione a destra che si allontana da Campoli. Dopo il primo tratto di carrareccia inizia un sentiero sulla destra, un po’ scosceso ma ben segnalato. Si attraversa un piccolo fosso e si arriva ad un rudere di casa colonica. Subito dopo il rudere c’è un brecciaio, che si attraversa verso destra fino nei pressi del letto di un torrente. Qui si va a destra su una carrareccia e, poco dopo, si arriva alla strada asfaltata, che conduce a Sora. Passando sotto ad un cavalcavia, si entra nell’abitato dove, seguendo dapprima Via Pontrinio, poi Via Santa Lucia ed infine Corso Dei Volsci, si arriva al punto di accoglienza di Sora presso il B&B “Portella delle Fate”.

Note della Tappa

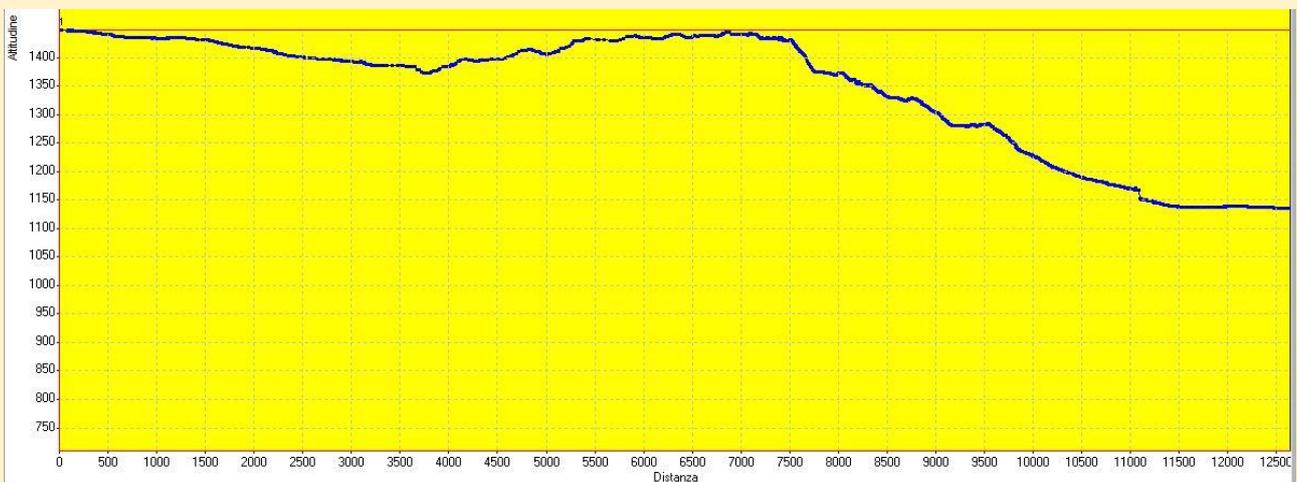
Durante il tragitto, a Campoli Appennino, è possibile visitare le varie chiese medioevali e rinascimentali e la torre medioevale. Con disponibilità di tempo si può approfittare per visitare anche l’Area Faunistica dell’orso bruno Marsicano, che si trova all’interno della grande dolina carsica, un’area estesa di oltre quindici ettari di terreno, sui bordi della quale si erge il paese. La visita all’Area Faunistica permette di approfondire la conoscenza dell’animale grazie ad un allestimento multidisciplinare e multimediale.

A Sora si può visitare Monte San Casto posto a guardia di tutta la conca sorana. Della fortezza attualmente rimangono alcuni resti, fra cui tratti di mura poligonali e un misterioso dolmen. Questo, ben visibile sul sentiero che conduce al castello è di difficile datazione. Al periodo romano risalgono invece le tracce del Santuario rupestre del dio Silvano e il Ponte Marmone (II sec. a. C.). Una città ricca di storia, insomma, come confermano le testimonianze dei secoli successivi, dal Medioevo al Novecento, che hanno lasciato monumenti preziosi. In particolare le numerose chiese, fra le quali spiccano la Cattedrale, Santa Restituta, San Francesco e soprattutto la romanico-gotica Abbazia di San Domenico, senza contare gli svariati santuari extraurbani. Il centro storico di Sora, coi suoi vicoli, le sue piazzette e il Lungo Liri, si presta a piacevoli passeggiate. Interessante è il Museo Civico della Media Valle del Liri, ospitato nell’ex-Convento dei Frati Minori. Durante la visita possiamo trovare interessantissimi documenti circa l’antropizzazione del territorio dalla preistoria ai giorni nostri.

La Mappa



Traccia del percorso Tappa 001



Profilo altimetrico Tappa 001

Lungo il percorso

CAMPOLI

Tutta la Ciociaria è ricca di storia, e Campoli non fa eccezione.



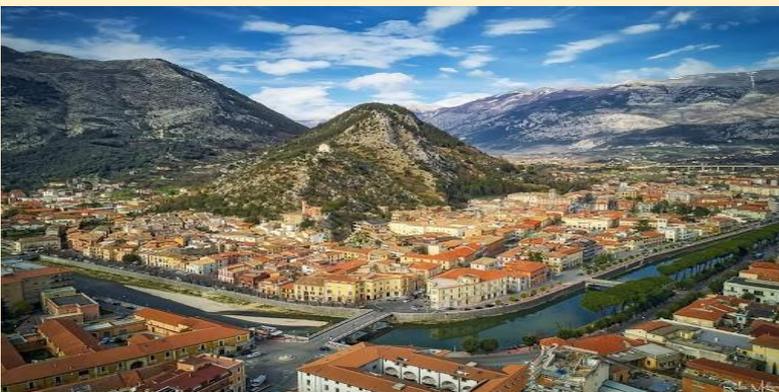
Già il sito su cui sorge l'abitato è del tutto particolare. Il paese è costruito sul bordo nord di una grande dolina carsica, a circa 650 m di altitudine. La dolina è il risultato, come altre manifestazioni geologiche della zona, di un rilevante carsismo epigeo con

pozzi e grotte, che facilita l'infiltrazione delle acque meteoriche nel sottosuolo.

L'attuale abitato lascia intravedere chiaramente le caratteristiche di un centro medievale, ma vari documenti fanno risalire la fondazione di Campoli al III secolo a.c. (293), quando le truppe romane, nell'ambito della Terza guerra sannitica, dopo la battaglia di Aquilonia, distrussero alcuni villaggi. Altre fonti parlano della distruzione, nello stesso periodo, della città di Plaestinia (villaggio dei Marsi, probabilmente sopra Pescina). Le popolazioni di questi villaggi, in fuga, si insediarono sul bordo della dolina, dando origine all'abitato. Distrutto dai Longobardi nel VII secolo e dai Saraceni nel IX secolo, il centro fu sempre ricostruito. Nel medioevo il feudo passò più volte di mano, e fu anche di proprietà del padre di San Tommaso d'Aquinio. Nei secoli successivi fu di proprietà dei Gallio, duchi di Alvito, fino all'abolizione dei feudi da parte di Giuseppe Bonaparte. Garibaldi, con la spedizione dei Mille, annesse Campoli al regno d'Italia. Dopo il 1860, la zona, confinante con lo Stato Pontificio, visse il fenomeno del brigantaggio.

Nel centro storico del paese, sono visibili ampi tratti della cinta muraria medievale (probabilmente del XIII secolo), ma soprattutto la Torre medievale, situata nella parte più alta del paese. È visitabile su prenotazione e al suo interno è allestito un caratteristico museo denominato "Torritorio". Nelle vicinanze del paese, come raccomandato dal sito comunale, sono visitabili la chiesa di San Pancrazio e il "Carpello", antico mulino ad acqua ed i resti di una villa romana del primo secolo d.c.

SORA



Città dei Volsci, col trattato che pone fine alla Prima Guerra Sannitica e che vede il Fiume Liri quale limite di influenza delle due popolazioni Romana e Sannitica, diventa Romana (345 a.c.). La parte più antica è identificabile nel Monte San Casto dove sorse nel medioevo la Rocca Sorella e nel periodo rinascimentale la fortezza di San Casto e Cassio su preesistenti mura ciclopiche del VI

secolo a.c., attualmente non visitabile. Con l'avvento del Cristianesimo i luoghi di culto pagani furono trasformati in chiese. Fu occupata dai Normanni e fece parte del Regno delle due Sicilie. Dopo l'unità d'Italia conobbe, come tutti i paesi della Ciociaria, le lotte dei briganti.

LE TAPPE

Il terremoto del 1915 la distrusse in buona parte, motivo per cui, e per lo sviluppo edilizio del dopoguerra, Sora è una città moderna, molto viva nel suo sviluppo economico-industriale. Rimangono comunque da vedere l'interessante Cattedrale di Santa Maria Assunta, costruita nel 1100 d.c. sui resti di un tempio pagano e restaurata ampiamente dopo il terremoto. All'alto medioevo risale anche la prima costruzione della Chiesa di Santa Restituta, più volte ricostruita. Un gioiello da non perdere è l'Abbazia di San Domenico, fondata da San Domenico da Foligno, appena fuori l'abitato di Sora. Pur tra molti rifacimenti ed una lunga storia, la costruzione romanico-gotica appare ascetica nella sua semplicità.

Tappa O_02 da Sora a Prato di Campoli

La Scheda

		Coordinate UTM 33T WGS84	Quota slm (m)
Data escursione	Lunedì 22/06/2020		
Nome Tappa	O02		
Percorso DA:	Sora	384562E 4619628N	300
A:	Prato di Campoli	374353E 4625514N	1.133
Ascesa totale (m)	1.419		
Discesa totale (m)	560		
Lunghezza km	17,6		
Tempo percorrenza ore	8		
Difficolta escursionistica	E		
Percorribilità	Media		
Acqua sul percorso	Informazione non disponibile		
Referente locale	Nerio Caringi tel.3314519465		
Sezione di riferimento	Sora		
Telefono del Comune punto di arrivo	Comune di Veroli - 0775-885242		
Trasporti Pubblici verso punto di partenza	Nessuno		
Alloggi punto di arrivo	Rifugio Prato di Campoli email: info@caifrosinone.it		
Dove mangiare punto di arrivo	Ristorante IL FAGGIO PRATO DI CAMPOLI Tel.3804216615 Rif. Luca		

LE TAPPE

Il Percorso

Dal centro di Sora (288 m) si prosegue per circa 4 km su asfalto in direzione della Madonna della Neve e quindi del santuario Madonna della Figura, con al suo interno un affresco del 1200. Dal santuario si prosegue su carrareccia in direzione del pozzo Faito. Dopo un breve tratto in ripida salita si incontra l'unica sorgente di acqua di tutta la tappa, Fontana Orlando. Raggiunta la località Antenne, presenti antenne di trasmissione, si prosegue sulla carrareccia che costeggia il Vallone delle Noci, per poi deviare a sinistra per altri 3 km circa fino ad abbandonare la sterrata e prendere il sentiero in località Case di Santa Maria.

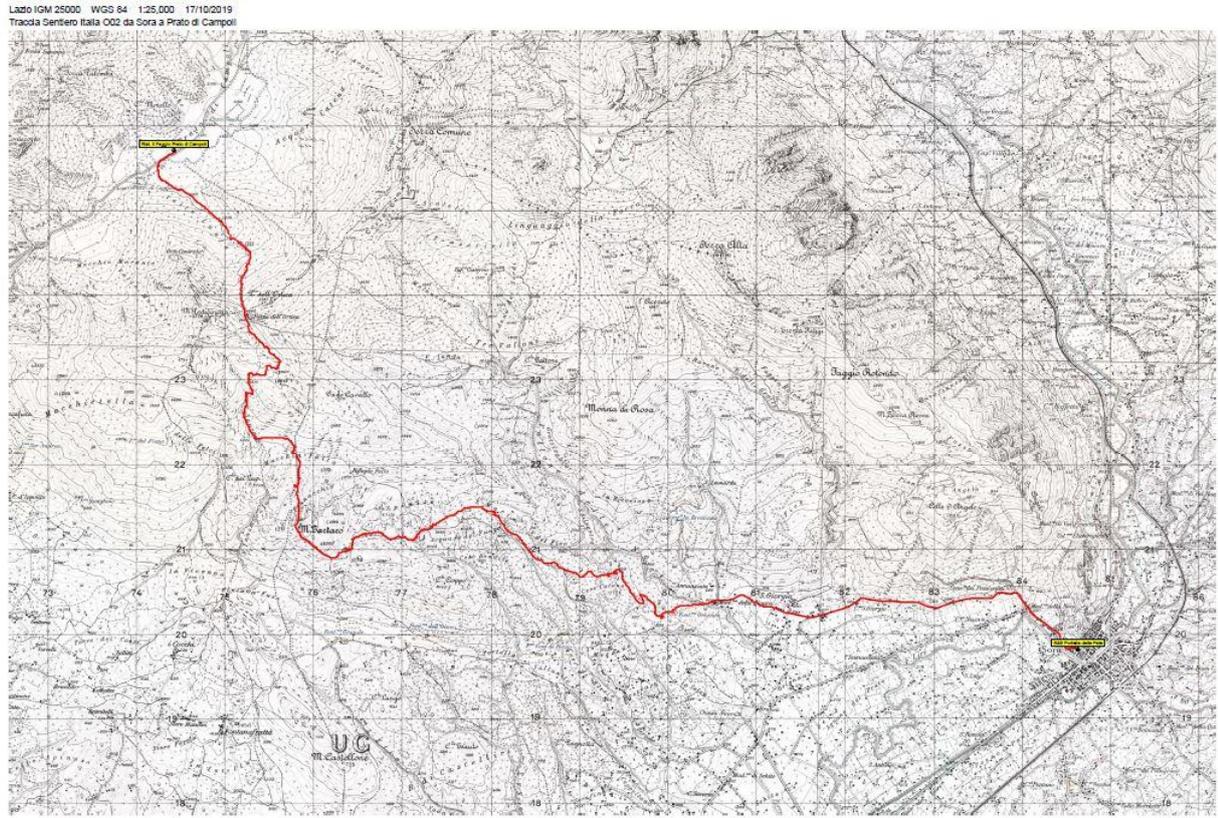
Il sentiero attraversa un alternarsi di bosco e prati pianeggianti, incontrando le caratteristiche caselle pastorali in pietra. Lasciate le caselle il sentiero si addentra in un fitto bosco di faggio per raggiungere il Pozzo Faito, antico posto di confine tra lo Stato Pontificio e il Regno di Napoli, con i suoi cippi di confine n° 179 e 180, e custode di 2000 anni di storia con la sua epigrafe scolpita su pietra risalente al 4 a.c.

A circa 300 metri dal Pozzo vi è il Rifugio Faito, chiuso con una parte esterna coperta e camino. Dal pozzo ci si dirige verso Fossa dell'Ortica (Passo dell'Ortica), il punto più alto della tappa (1623 m), percorrendo l'impegnativo tratto di circa 400 metri di dislivello rispetto al Pozzo a quota 1200 m. Da Fossa dell'Ortica in ripida discesa si raggiunge Prato di Campoli a quota 1100 m.

Note della Tappa

Raggiunto Prato di Campoli persiste la difficoltà per raggiungere strutture ricettive in quanto non vi sono frequenti collegamenti tramite bus con la vicina città di Veroli. Su al prato vi è un rifugio gestito dal Cai Frosinone, mentre il ristoro Il Faggio è un locale stagionale, estivo, attualmente sotto controllo di autorizzazioni varie.

Per il Rifugio gestito dalla Sezione CAI di Frosinone, attenersi al regolamento allegato. Ci sono materassi e coperte pulite lavate di recente e pochissimo usate...per cucinare c'è quasi tutto. Poi c'è possibilità di cucinare dentro con cucina a gas (bombola gas), camino oppure una zona cottura esterna con graticole predisposte. C'è il generatore a benzina che può fornire corrente alla struttura ma bisogna rimborsare la benzina che si utilizza (con 5 euro di benzina si utilizza il generatore per almeno 4 ore). Stesso discorso per la legna presente fuori che si utilizza, si chiede di rimpiazzare quella usata. Il bagno è agibile e si scarica con secchio di acqua. C'è anche acqua potabile. Gli spazi esterni sono attrezzati con tavoli posizionati anche sotto tetto, in caso di pioggia.



Traccia Tappa O_02



Profilo altimetrico Tappa O_02

Lungo il percorso

Madonna Della Figura



La leggenda, databile attorno al 1600, narra che in questo luogo sarebbe stata rinvenuta una “figura” della Vergine. Un pastore, cercando una sua mucca smarrita, la ritrovò inginocchiata davanti a un grande masso calcareo su cui era effigiata la Vergine. Tanto bastò perché la fede popolare ritenesse il posto sacro e, per iniziativa degli stessi contadini, vi fosse costruita una prima chiesa, poi ampliata e rimodernata più volte, fino alla forma attuale. La festa della Madonna della Figura si celebra la terza settimana di settembre.

Pozzo Faito

Nel luogo, così chiamato per la presenza di una cisterna conosciuta in passato come “Gorgone di Faito mare”, è presente una epigrafe romana scolpita su un grosso masso. La scritta è del 4 a.c., e ricorda come il luogo fosse dedicato agli dei, in particolare a Giove Atrato. Ecco la scritta e come è stata tradotta:



***C(aio) CALVISIO - L(ucio) PASSIENO - CO(n)S(ulibus) M(arcus) MINIUS M(arcus) F(ilius) RUFUS
SAC(cerdos) - L(ucius) VIBIDIUS L(uci) F(ilius) SAC(erdos) - IOVI ATRATO DIS INDIGETIBUS -
CUM EDICLA ET BASE - ET PORTICU D(e) S(uo) F(ecerunt)***

"Essendo consoli Caio Calvisio e Lucio Passieno (4 a.C.), Marco Menio Rufo, sacerdote (per la sesta volta) e Lucio Vibidio, figlio di Lucio, sacerdote (per la seconda volta), con le loro sostanze costruirono (un tempio) e un portico, con un'edicola e la base (di una statua), in onore di Giove Atrato e degli dei indigeti."

Accanto al pozzo vi è il cippo nr. 179, che segnava il confine tra Stato Pontificio e Regno di Napoli.

Fossa Dell'ortica

Punto di passaggio verso Veroli e Prato di Campoli, la zona era frequentata, nel periodo successivo all'unità d'Italia, dalle bande dei briganti, in particolare del brigante “Chiavone”, al secolo Luigi Alonzi, che da qui partiva, oltre che per azioni belliche, anche per quelle amorose.

Tappa O_03 da Prato di Campoli a Certosa di Trisulti

La Scheda

		Coordinate UTM 33T WGS84	Quota slm (m)
Data escursione	Martedì 23/06/2020		
Nome Tappa	003		
Percorso DA:	Prato di Campoli	374353E 4625514N	1133
A:	Certosa di Trisulti	367056E 4627033N	825
Ascesa totale (m)	491		
Discesa totale (m)	722		
lunghezza km	15		
Tempo percorrenza ore	5		
Difficoltà escurs.	E		
Percorribilità	Buona		
Acqua sul percorso			
Referente locale	Renato Fanella tel. 3339683652		
Sezione di riferimento	Frosinone		
Telef Comune punto arrivo			
Trasporti Pubblici verso punto di partenza	Bus COTRAL da/per: Frosinone-Veroli; Roma Anagnina-Veroli; Subiaco-Colleparado.		
Alloggi punto di arrivo	B&B CASALE DELLA CERTOSA Tel. 340 5784798 Riferimento: Andrea 392 5297367		
Dove mangiare punto di arrivo	RISTORANTE CERTOSA (Certosa di Trisulti) 825m. s.l.m. - Via Trisulti, 18 - 03010 Colleparado (FR) - Orari: Estate (luglio-agosto) aperto tutti i giorni a Pranzo. - Da settembre aperto solo fine settimana sabato e domenica. - Pranzo completo al costo di 20 euro. - NB: La cena è possibile su richiesta (gruppi). - Tel. 0775 47283 (Gianluca) cell. 327 5444052 mailto:ristorante.certosatrisulti@teletu.it		

LE TAPPE

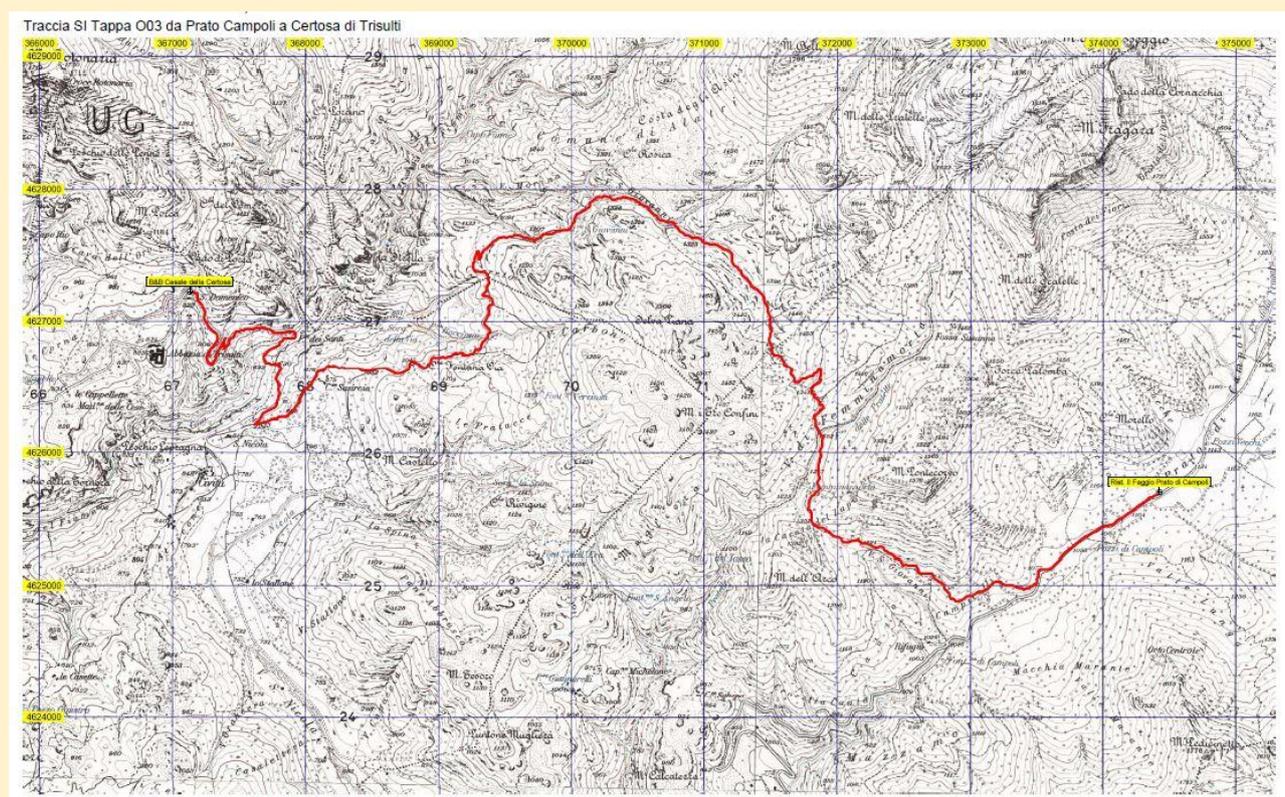
Il Percorso

SI 003 (ex112) Prato Campoli-Certosa di Trisulti. Dalla strada asfaltata che sale a Prato di Campoli a q. 1077, a sinistra inizia una carrareccia. Da qui parte la tappa 112 del SI. La traccia si sovrappone ai sentieri CAI 614 e 615 fino al termine della prima tratta a Valle di Femminamorta a q. 1282. Poi il sentiero si inoltra in un vasto ripiano caratterizzato dalla morfologia carsica e da una splendida faggeta. Si attraversa I Tre Frassi e la Valle di San Giovanni fino ad incrociare una carrareccia con i segnavia CAI 615. La traccia segue il sentiero CAI 615 fino a poca distanza da San Nicola di Civita (Colleparado). Con direzione NE si scende a Ponte dei Santi su Valle Fiume. Si prosegue per la strada provinciale, si passa presso il Monastero di San Domenico, di recente ristrutturato, e si raggiunge la Certosa di Trisulti a q. 825 m.

Note della Tappa

CERTOSA DI TRISULTI (Priore Don Ignazio) - La foresteria interna alla Certosa non è più disponibile (da quando è cambiata la gestione). È possibile effettuare visite guidate all'interno della Certosa (chiesa, chiostro, farmacia, ecc...) al costo di 5 euro a persona. - Tel. 0775/47024 Sig. Benjamin (società DHI)

La Mappa



Traccia tappa O_03

LE TAPPE



Profilo altimetrico tappa O_03

Lungo il percorso

San Nicola di Civita

Il monastero è stato fondato nel 999 d.c. da S. Domenico di Foligno, per le giovani che intendevano farsi monache. Dall'altra parte della valle sorge il Monastero di San Domenico, e in particolari ricorrenze, la leggenda narra che l'abate Domenico riunisse le due comunità monastiche e dal Ponte (Ponte dei Santi) parlasse ad entrambi i gruppi.

I sentieri che permettevano la comunicazione tra i due monasteri sono ora di difficile individuazione, perché sommersi dalla vegetazione e dalle frane di risulta dalla costruzione della strada. Il monastero non ospita più monache dal 1500, ma nella chiesa tuttora si venera la Madonna del Sacchetto, protettrice dei pastori. Di recente, all'interno del Monastero, è stato aperto un Museo degli oggetti di uso comune nella vita monastica, donati dalla Certosa di Trisulti. Il Museo è stato affidato all'Istituto Dignitatis Humanae.



LE TAPPE

Monastero di San Domenico

Anche questo è stato fondato da San Domenico di Foligno nel 996 d.c., dopo tre anni trascorsi in preghiera e contemplazione in una grotta sotto il Monte Porca. Quest'ultimo eremo è raggiungibile dal Monastero per un facile sentiero in circa 15 minuti. Lo stesso monastero è stato abbandonato ed ora rimangono solo dei ruderi, ma di immensa suggestione dati dall'ambiente ricco di boschi, rocce e silenzio.

Abbazia di Trisulti



L'Abbazia fu costruita nel 1204, nei pressi di altri romitori già presenti in zona "Trisaltus" (tre salti o valichi), e fondati due secoli prima da San Domenico di Foligno. Il papa Innocenzo III la affidò all'ordine Certosino, "unione di uomini solitari che vivono in una comunità". Pur essendo edificato in un periodo di architettura romanica, l'edificio venne progressivamente ampliato, fino ad acquisire le attuali caratteristiche barocche.

Nel 1947 è passata sotto la giurisdizione dei Cistercensi di Casamari. È monumento nazionale dal 1879. La chiesa, dedicata a San Bartolomeo, è suddivisa in due parti da un'iconostasi: la parte dei conversi e quella dei padri. La farmacia è assolutamente opera pregevole per gli affreschi e per i vasi conservati.

Il complesso, soprattutto se visto dall'alto, ha un aspetto armonico e possente.

Per la storia che la avvolge, il luogo affascinante che la circonda, gli uomini che qui hanno vissuto, creduto e contemplato, ciò che rimane lascia un po' l'amaro in bocca. Tutto è stato rimaneggiato, ha perso lo spirito monastico che probabilmente l'ha contraddistinto. Si aggiunga che i monaci non ci sono più e la sua custodia è stata affidata, dal MIBACT al Dignitatis Humanae Institute del sovranista americano Bannon.

Per la sua stessa visita è necessario prenotare e farsi accompagnare da un signore americano che parla appena l'italiano.

Tappa O_04 da Certosa di Trisulti a Campo Catino

La Scheda

		Coordinate UTM 33T WGS84	Quota slm (m)
Data escursione	Mercoledì 24/06/2020		
Nome Tappa	004		
Percorso DA:	Certosa di Trisulti	367056E 4627033N	823
A:	Campo Catino	361971E 463278N	1.800
Ascesa totale (m)	1.300		
Discesa totale (m)	320		
Lunghezza km	12,46		
Tempo percorrenza ore	5		
Difficolta escursionistica	E		
Percorribilità	Buona		
Acqua sul percorso			
Referente locale	Calogero Aulicino tel.3281420328		
Sezione di riferimento	Alatri		
Telefono del Comune punto di arrivo			
Trasporti Pubblici verso punto di partenza	Bus COTRAL da Frosinone a Collepardo e da Fiuggi a Collepardo		
Alloggi punto di arrivo	<ul style="list-style-type: none"> Hotel EDEN Piazzale Monti Ernici, 5 Campo Catino Tel. 0775 435936 - 349 8054524 email:hoteledencampocatino@gmail.com Residence Circolo Floridi - V. Stella Alpina Campo Catino Tel. 0775 435906 		
Dove mangiare punto di arrivo	Hotel EDEN		

LE TAPPE

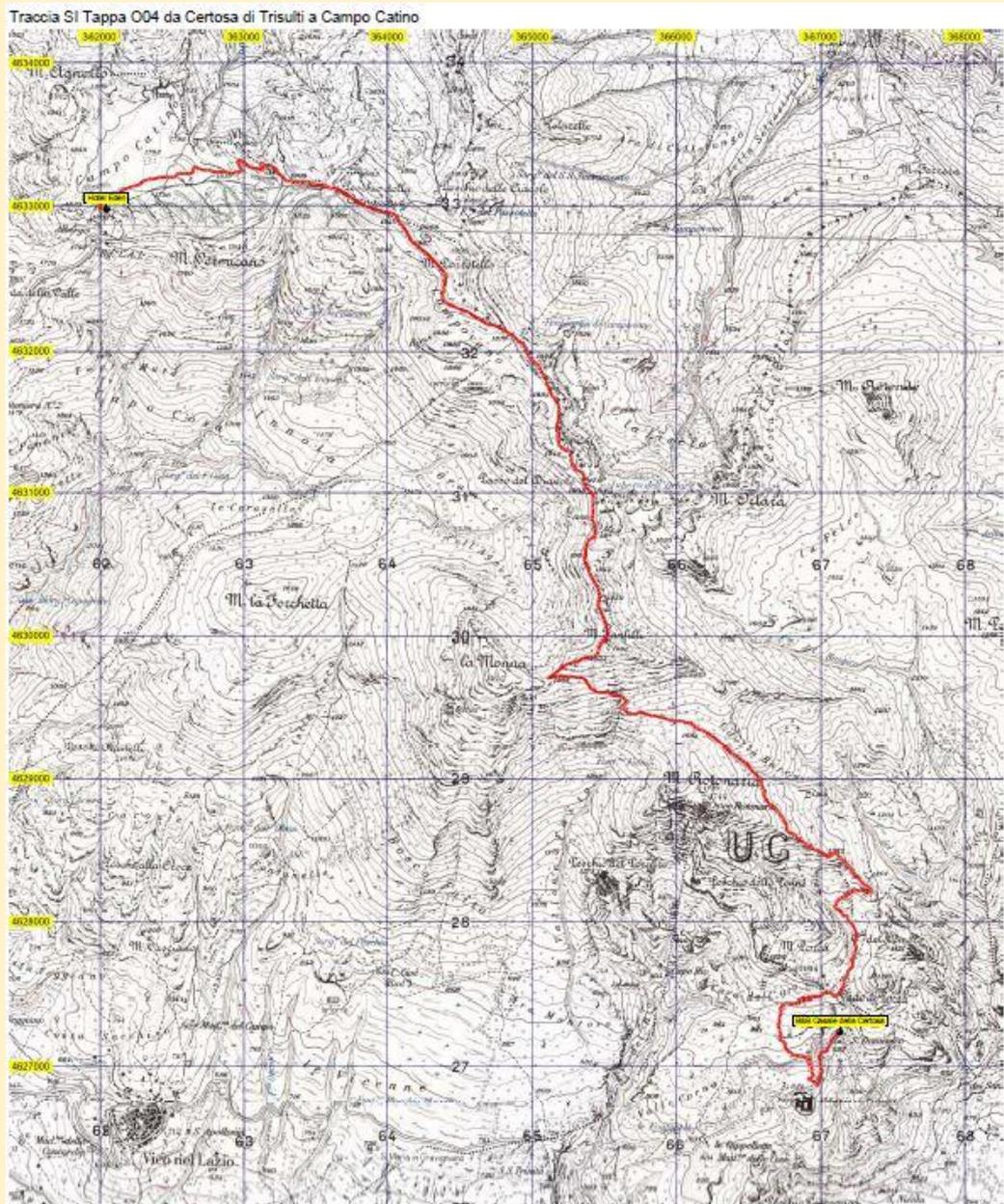
Il Percorso

Dalla Certosa di Trisulti, proseguire verso nord-est per un centinaio di metri sulla strada asfaltata. Un tabellone sulla sinistra indica l'inizio del Sentiero CAI 608 che sale in un bosco inizialmente di querce, attraversa una carrareccia e continua a salire al limite di una pineta, poi ancora tra querce e qualche acero raggiunge un'evidente mulattiera, dove incrocia il sentiero del Cammino delle Abbazie che viene da ovest. Si prosegue invece verso Est, si supera il belvedere di Vado di Porca e piegando verso Nord, in breve si arriva al bivio del sentiero CAI 609. Lo si lascia sulla destra per proseguire e raggiungere il costone Sud-Est del Monte Rotonaria, seguendolo fino a quota 1425 m circa, dove il sentiero piega leggermente a destra, entrando poi nella Valle della Barca e uscendo nell'ampia radura arrivando in breve alla Sella Faito, bivio del sentiero CAI 607 che sale dal Campeggio di Colleparado e il sentiero che in circa 15 minuti porta alla Vetta e alla Croce di Monte Rotonaria. Si prosegue invece in direzione Nord-Ovest, prima sotto una faggeta secolare, poi allo scoperto fino a raggiungere la Sella Faito. Sulla Sella si incrociano il sentiero che verso ovest, in circa 15 minuti sale alla Vetta del Monte Monna e a Nord il sentiero CAI 605 che scende alla Valle dell'Agnello. Si prosegue quindi sul Sentiero CAI 601, sulla cresta in direzione Nord-Est, si passa poco sotto la vetta di Monte Fanfilli, si supera il Passo del Diavolo e si scende a Campovano, dove, seguendo una carrareccia e passando sotto i tralicci dell'alta tensione si arriva alla Sella di Monte Pozzotello. Qui si incontra il sentiero CAI 651 che scende alla Fonte del Pozzotello. Proseguendo invece lungo la carrareccia, in pochi minuti si arriva ad un altro bivio con il sentiero CAI 602 e cioè la carrareccia che prosegue per Vado Piano e la Conca di Campo Catino. Si continua invece sul 601 che piega leggermente a sinistra e passa poi sotto la Vetta del Monte Vermicano, raggiunge la strada di servizio per i mezzi che battono le piste (e che porta direttamente al piazzale degli alberghi di Campo Catino) che si segue per poco e poi si lascia proseguendo il sentiero CAI che in breve porta al Rifugio del CAI di Frosinone "Mario Calderari"

Note della Tappa

Nessuna

La Mappa



Lungo il percorso

I monti che sovrastano l'Abbazia di Trisulti sono La Rotonaria e La Monna. Costituiscono un fantastico balcone su tutti i gruppi montuosi del Lazio, dagli Ernici ai Simbruini, dai Lepini agli Ausoni.

Sul versante sud, sopra il paese di Colleparado, la Rotonaria, che fa parte del territorio di quel comune, ha un aspetto quasi dolomitico, con rocce a picco. Merita un ricordo l'installazione della croce di vetta ad opera dei cittadini quel comune, che nel 1900 portarono sulla sommità i due bracci di legno della grande croce. Dopo 40 anni, la stessa fu abbattuta da una violenta tempesta e qualche anno dopo sostituita in ferro dai discendenti dei primi installatori.

Sui Monti Ernici e sui vicini Simbruini può capitare di osservare il maestoso volo dell'aquila, che nidifica su queste montagne. Alzare gli occhi al cielo di tanto in tanto, quando si incontra una radura, permette sempre di avere delle sorprese.

Il passaggio alla Sella Faito, dopo la deviazione per la Rotonaria e prima della possibile salita alla vetta della Monna, permette, a distanza di anni, di vedere i danni provocati dall'incendio (doloso) che qui imperversò per ben 13 giorni e che distrusse faggete secolari.



Il cammino verso Campocatino non potrà non sorprendere per la devastazione del territorio ai fini turistici, dove sono state aperte strade e costruito infrastrutture la cui gestione è ormai totalmente in perdita.

Tappa O_05 da Campo Catino a Filettino

La Scheda

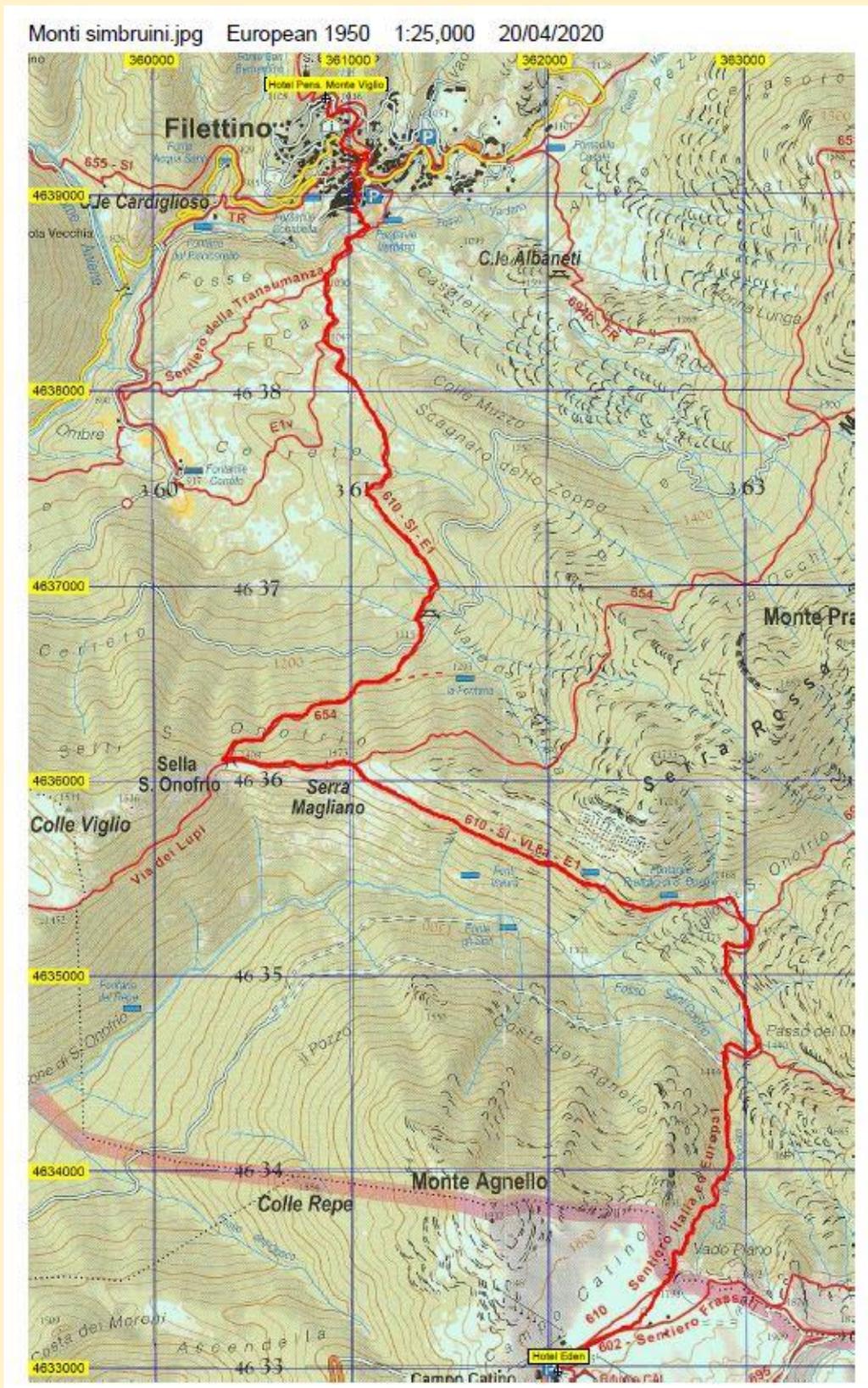
		Coordinate UTM 33T WGS84	Quota slm (m)
Data escursione	Giovedì 25/06/2020		
Nome Tappa	O05		
Percorso DA:	Campo Catino	361971E 463278N	1.800
A:	Filettino	360810E 4639304N	1.018
Ascesa totale (m)	240		
Discesa totale (m)	1.050		
Lunghezza km	10,7		
Tempo percorrenza ore	4		
Difficolta escursionistica	E		
Percorribilità	Media		
Acqua sul percorso			
Referente locale	Roberto Ruggeri Tel.3471122545		
Sezione di riferimento	Colleferro		
Telefono del Comune punto di arrivo	0775 581 832		
Trasporti Pubblici verso punto di partenza	COTRAL linea Anagni da Roma Anagnina a Piglio (FR), poi da Piglio a Filettino		
Alloggi punto di arrivo	Hotel - Pensione MONTE VIGLIO Via Panoramica, 18 - 03010 Filettino (FR). Tel.371 3403507 (rif. Roberto) - email: hotelmonteviglio@hotmail.it		
Dove mangiare punto di arrivo	Hotel - Pensione MONTE VIGLIO		

Il Percorso

Con partenza dal piazzale della stazione sciistica di Campo Catino si arriva al centro di Filettino indicato sulla cartina del Parco dei Monti Simbruini n°610. Il sentiero presenta, dopo circa 3 km, una discesa ripida e a seguire un percorso su sassetti a ghiaia, i quali sono visibili solo in primavera-estate, mentre fine Autunno e Inverno sono coperti da un manto nevoso, si consigliano bastoncini e racchette da neve in inverno.

Note della Tappa

Nessuna.



Traccia Tappa O_05

LE TAPPE



Profilo altimetrico Tappa O_05

Lungo il percorso

Filettino

Il nome deriva dalla particolare conformazione dell'abitato: le case sono poste in file (Filetto, Filettino), perché costruite su uno sperone roccioso tra due valloni.



Fonti storiche del '700 ne parlano come di città degli Equi, popolazione preromana. Già nella Seconda guerra Sannitica (326-304 a.c.) Filettino era fedele a Roma. Ma la fonte è incerta e probabilmente, come cita il sito del Comune, il primo nucleo abitativo sorse, attorno al VI secolo, in seguito alle incursioni prima dei Goti e poi dei Saraceni, provocando la fuga verso l'interno, in valli più nascoste e facilmente difendibili di popolazioni delle pianure. Però solo dopo l'anno 1000 la città col nome di Filettino è citata in un atto di papa Niccolò II. Dopo il 1257 il feudo passò dalla famiglia Conti ai Caetani, che la tennero fino al 1602. Dopo questa data il paese divenne "immediate subjecta", cioè dipendente direttamente dalla Camera Apostolica che amministrava il patrimonio dello Stato Pontificio. L'amministrazione della Comunità di Filettino era affidata ad un Consiglio Pubblico Generale, composto di 60 membri. La carica di Consigliere era ereditaria. In questo periodo, esteso fu il fenomeno del brigantaggio, favorito dalla copertura boschiva e dal vicino confine con il Regno di Napoli. Dopo l'unità d'Italia fu costruita la strada di collegamento con Trevi e gli Altipiani di Arcinazzo, e dopo il 1970 fece definitivamente parte del Regno d'Italia.

Nel periodo dal 1938-1945 viene chiamato Filettino Graziani per aver dato i natali al Maresciallo Graziani. La Collegiata di S. Maria Assunta del 1200, ricostruita nella seconda metà del 1500 secondo lo stile posttridentino, custodisce all'interno una statua lignea della Madonna col Bambino del 1300, e altre pregevoli tele di periodi posteriori. Decisamente interessante e da non perdere è una visita alla Chiesa di San Nicola, la più antica del paese. Si pensa sia stata fondata

LE TAPPE

per volere di San Benedetto e conserva affreschi di influenza bizantina, attribuiti al “Frater Romanus” che lavorò ad Anagni e Subiaco. È situata vicino al cimitero civico. Nella piazza Martino Filetico sorge la Chiesa di San Bernardino sede del Museo di Arte Sacra.

Tappa O_06 da Filettino a Vallepietra

La Scheda

		Coordinate UTM 33T WGS84	Quota slm (m)
Data escursione	Venerdì 26/06/2020		
Nome Tappa	006		
Percorso da	Filettino	360810E 4639304N	1.018
a	Vallepietra	353331E 4643135N	820
Ascesa totale (m)	820		
Discesa totale (m)	1.000		
Lunghezza km	15		
Tempo percorrenza ore	6		
Difficoltà escursionistica	E		
Percorribilità	Buona		
Acqua sul percorso	Si		
Referente locale	Dario Nosseri TEL.3393445426		
Sezione di riferimento	Palestrina		
Telefono del Comune punto di arrivo	0774 899031		
Trasporti Pubblici verso punto di partenza	COTRAL linea Anagni da Roma Anagnina a Piglio (FR), poi da Piglio a Filettino		
Alloggi punto di arrivo	OSTELLO DEL PELLEGRINO piazza Italia 14 - Vallepietra. Dispone di 7 stanze per complessivi 21 posti, più altri 20 disponibili presso la EX stazione della forestale (stessa gestione) 25€ pernottato più colazione, Ristorante Bar "SIMBRIVIO" Via Santissima Trinità 11 (Vallepietra)		
Dove mangiare punto di arrivo	OSTELLO DEL PELLEGRINO		

LE TAPPE

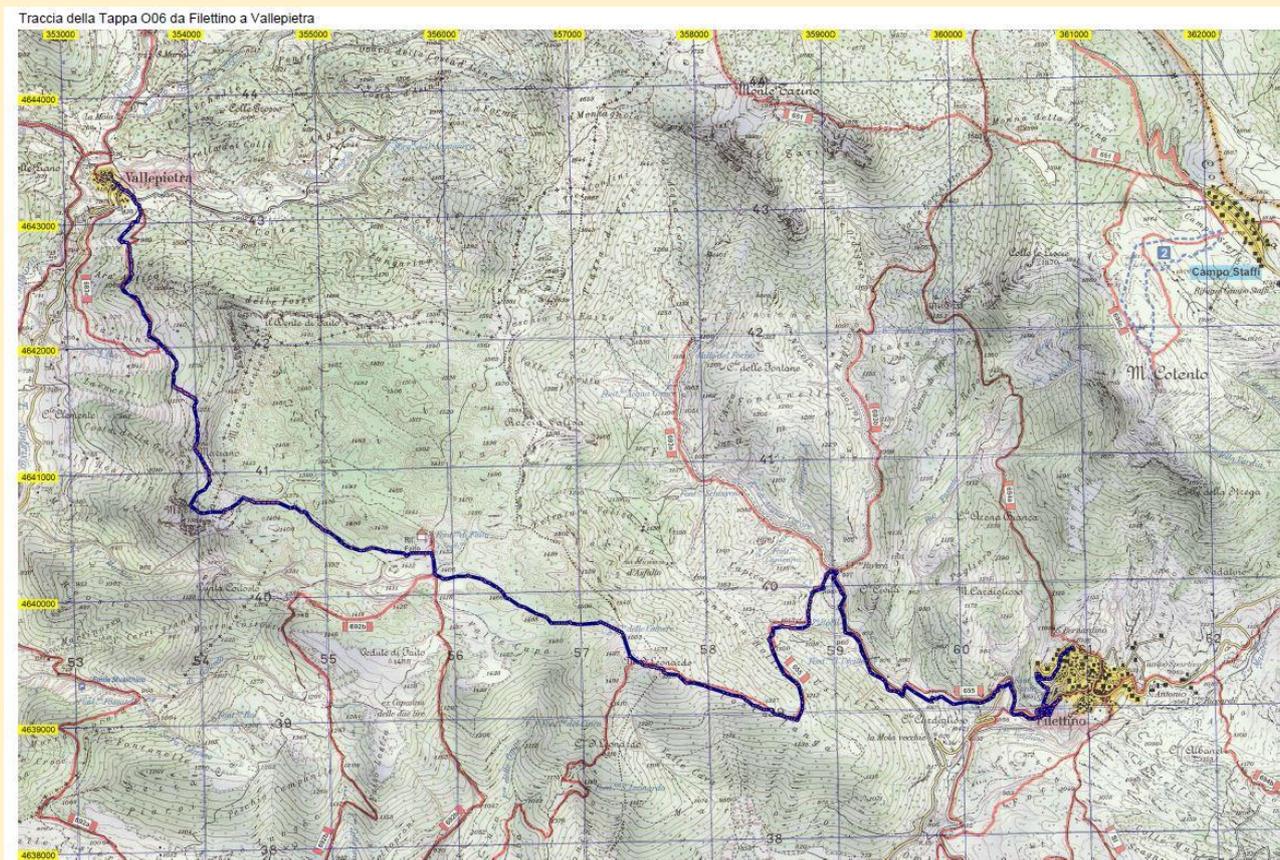
Il Percorso

Si parte dal Comune di Filettino e si arriva a Fiumata, da qui inizia la salita che ci condurrà fino a M. S. Leonardo. Si attraversa Valle Cupa e, attraverso l'altopiano del Faito, si raggiunge la Morra Rossa per poi discendere a Vallepietra. NB tutta l'area attraversata da M. S. Leonardo alla Morra Rossa è interessata dalla riserva integrale del parco, transitabile ma solo su tracciato. L'accessibilità ai punti di partenza e di arrivo tappa con le auto/pulmino è agevole

Note della Tappa

OSTELLO DEL PELLEGRINO: Prezzo indicativo pensione completa a persona al giorno: 50 E. Occorre la prenotazione. SIMBRIVIO Prezzo indicativo pensione completa pers./giorno: 45-50 €; B&B 25 €. Occorre la prenotazione. Disponibilità letti: circa 20

La Mappa



Traccia Tappa O_06



Profilo altimetrico Tappa O_06

Lungo il percorso

Il sentiero, uscito da Filettino, attraversa zone boscate con rocce e rupi scoscese. Si pone l'attenzione su alcuni toponimi che ricorrono spesso nell'Appennino. "Valle cupa", che si attraversa dopo il M. San Leonardo, non ha bisogno di spiegazioni. Il Rifugio di Faito e il Dente di Faito richiamano il tipo di vegetazione prevalente che è formata da boschi di faggio ("faito" è la definizione popolare di "faggeta"). La Morra Rossa che si incontra prima di giungere a Vallepietra identifica una grande roccia ("morra") di colore rossastro.

Siamo nella Valle del Simbrivio (dal latino sub imbribus=sotto le piogge, stesso etimo di Simbruini), una vallata ricca di acque, dove sette torrenti sgorgano dai monti che la circondano. Vallepietra, come molti centri del Lazio interno, ha origine molto probabilmente nel VI secolo, da popolazioni che fuggivano dalle guerre tra Goti e Bizantini (Guerra Greco Gotica). Altra affascinante ipotesi è che a fondare Vallepietra siano stati degli schiavi fuggiti mentre lavoravano alla costruzione dell'immensa villa di Nerone a Subiaco. Sappiamo comunque che, dopo il 1061, il paese entra nell'orbita di influenza della diocesi di Anagni, di cui seguirà le vicende per secoli. L'antica torre che si erge nella piazza principale del borgo, e simbolo dello stesso, è stata eretta dai Caetani, signori di Anagni.



Nel suo apparente isolamento il paese è sempre stato il crocevia di vie di transumanza tra i territori del frusinate e di una parte della provincia di Roma.

LE TAPPE

La chiesa di San Giovanni Evangelista costruita nel XII secolo, è stata riconvertita nello stile settecentesco, perdendo un po' il suo fascino antico, ma meritando comunque una visita. Colpisce il visitatore un pregevole affresco riprodotto sopra il portale principale.

Tutta la tappa si svolge all'interno del Parco Naturale Regionale dei Monti Simbruini, la cui data di nascita è il 29 gennaio 1983 al fine di valorizzare e tutelare le grandi ricchezze ambientali dei Monti Simbruini. Il Parco è compreso nei territori di sette comuni: Filettino, Vallepietra, Trevi nel Lazio, Jenne, Subiaco, Cervara di Roma e Camerata.

Tappa O_07 da Vallepietra a Livata

La Scheda

		Coordinate UTM 33T WGS84	Quota slm (m)
Data escursione	Sabato 27/06/2020		
Nome Tappa	O07		
Percorso DA:	Vallepietra	353331E 4643135N	820
A:	Livata	346145E 4644899N	1.372
Ascesa totale (m)	1.130		
Discesa totale (m)	574		
Lunghezza km	15,5		
Tempo percorrenza ore	7		
Difficoltà escursionistica	E		
Percorribilità	Buona		
Acqua sul percorso	si		
Referente locale	Virginio Federici Tel. 349 4559035		
Sezione di riferimento	Tivoli		
Telefono del Comune punto di arrivo	0774 8161		
Trasporti Pubblici verso punto di partenza	COTRAL linea Roma Subiaco e Subiaco Vallepietra		
Alloggi punto di arrivo	Camping LA LUISIANA, Via della Bandita, 5 - Monte Livata Tel. 0774/826087 3408064896 3497620401 email: luisianacamping@gmail.com		
Dove mangiare punto di arrivo	Camping LA LUISIANA		

LE TAPPE

Il Percorso

A Vallepietra c'è un'abbondante disponibilità di acqua.

La Tappa è impegnativa con un buon dislivello. Dall'Ostello del Pellegrino di Vallepietra si attraversa la piccola piazza e si gira a destra lungo una scalinata per arrivare sulla strada dove si gira a sinistra, si segue la strada che fa una curva a destra e alla fine si gira a destra immettendosi sul percorso che risulterà ricchissimo di acqua. Si segue il sentiero, che a tratti costeggia un ruscello e, attraversato il ponte del Tartaro, si arriva alla strada asfaltata dove si va verso destra. La strada passa davanti al cimitero e si segue fino a quando finisce l'asfalto, a quel punto si gira a sinistra imboccando un sentiero.

Il sentiero seguita a salire passando davanti all'opera dell'artista Angelo Ambrosetti e, più avanti ad un bivio, si va a sinistra passando davanti ad un incubatoio ittico. Il sentiero si arrampica fino ad una piccola chiesa dove si gira a destra e da lì seguita a salire fino ad arrivare al Santuario della Santissima Trinità, da dove si può ammirare un panorama stupendo e, nella zona delle bancarelle, ci si può ristorare.

Ripreso il cammino dopo la zona commerciale, si prende a sinistra con il sentiero che scende per poi risalire fino al passo Procoio. Da qui il sentiero prosegue verso Monte Autore e, evitando di raggiungere la cima, si arriva alla Fonte degli Scifi per poi raggiungere località "Le Vedute", da dove si può osservare il percorso fatto.

Dalla zona delle vedute il sentiero scorre in discesa passando prima davanti ad un osservatorio astronomico, poi a Campo dell'Osso arrivando, infine, a Livata presso il Campeggio Luisiana, termine della tappa.

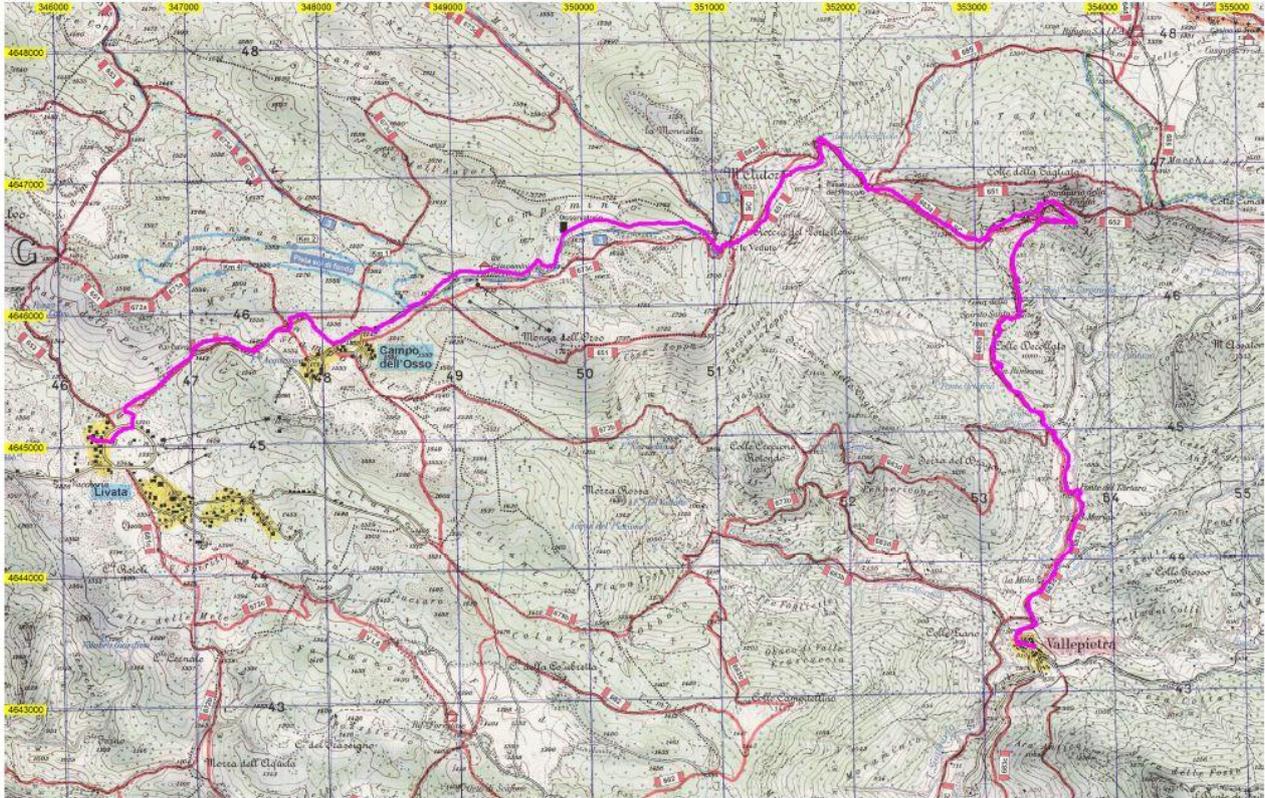
Note della Tappa

Prezzo indicativo Camping LA LUISIANA pensione completa: circa 50 €.

È necessaria la prenotazione almeno con 30 gg di anticipo. Il mese di agosto 2020 già completo. Disponibilità letti: circa 40 in bungalow. E' possibile l'accampamento con tenda

La Mappa

Traccia SI Tappa O07 Vallepietra - Livata



Traccia Tappa O_07



Profilo altimetrico Tappa O_07

Lungo il percorso

Vallepietra

La realtà storico-religiosa di Vallepietra è strettamente legata al Santuario della Santissima Trinità che si trova a circa 12 km dal paese. In posizione spettacolare ed affascinante, sorge vicino al confine tra Lazio ed Abruzzo a 1373 m. Si trova, infatti, su un ripiano posto sotto una parete di roccia alta 300 metri denominato Colle della Tagliata che raggiunge, nel punto più alto 1654 m.

Poche e non sempre attendibili o chiare sono le origini del Santuario.



Una leggenda della tradizione locale narra che un contadino, mentre arava i campi della Tagliata, vide i buoi improvvisamente fuggire e precipitare lungo la rupe del Colle della Tagliata. Miracolosamente sia l'aratro che i buoi rimasero aggrappati alla roccia a metà altezza. Il contadino giunto sul ripiano del santuario con sua grande meraviglia e felicità ritrovò i buoi vivi e incolumi che adoravano l'immagine della Trinità dipinta nella grotta.

La bellezza del Santuario della Santissima Trinità risiede principalmente nello straordinario affresco all'interno della piccola chiesetta. Molto venerato da un numero sempre maggiore di pellegrini che ogni anno la visitano, raffigura proprio la Trinità. Si tratta di un antichissimo e preziosissimo affresco che risale al XI secolo. Questo è stato eseguito su un intonaco particolare che presenta filamenti di paglia e fiori. Sono rappresentate le "Tre Persone" solennemente sedute, ciascuna con un libro aperto, sorretto dalla mano sinistra e benedicienti alla maniera Greca, ovvero con il pollice e l'anulare della mano destra aperti.

Ciò che fa del Santuario della Santissima Trinità un luogo di culto da visitare, è sicuramente il connubio tra storia, natura e arte che, specie nei pressi della chiesetta completamente incastonata nella roccia, si manifesta in tutta la sua bellezza e suggestione in un'atmosfera mistica e sacra.

Tappa O_08 da Livata a Cervara di Roma

La Scheda

		Coordinate UTM 33T WGS84	Quota slm (m)
Data escursione	Domenica 28/06/2020		
Nome Tappa	O08		
Percorso DA:	Livata	346145E 4644899N	1.372
A:	Cervara di Roma	340652E 4652241N	1.053
Ascesa totale (m)	450		
Discesa totale (m)	600		
Lunghezza km	13,2		
Tempo percorrenza ore	7		
Difficoltà escursionistica	E		
Percorribilità	Buona		
Acqua sul percorso	No		
Referente locale	Maurizio Corona Tel. 3406998145		
Sezione di riferimento	Tivoli		
Telefono del Comune punto di arrivo	0774-828715		
Trasporti Pubblici verso punto di partenza	COTRAL da Roma a Subiaco e da Subiaco a Livata/Campo dell'Osso		
Alloggi punto di arrivo	Ostello "LA LOCANDA DELL'ORSO" loc.tà Prataglia - Cervara di Roma. Tel. 3497835719 Chiara. Email: locandadell'orso@gmail.com		
Dove mangiare punto di arrivo	Ostello "LA LOCANDA DELL'ORSO"		

LE TAPPE

Il Percorso

Sentiero turistico senza nessuna difficoltà.

Si parte dal Camping "La Luisiana" di Livata e si percorre la strada asfaltata che gira intorno al centro abitato. Si prende lo svincolo con segnaletica verticale che indica il sentiero 653 e seguendo sempre la strada brecciata si arriva al bivio per Campo dell'Osso, ma noi proseguiamo sulla sinistra fino ad incontrare la segnaletica verticale che indica l'inizio del sentiero 653.

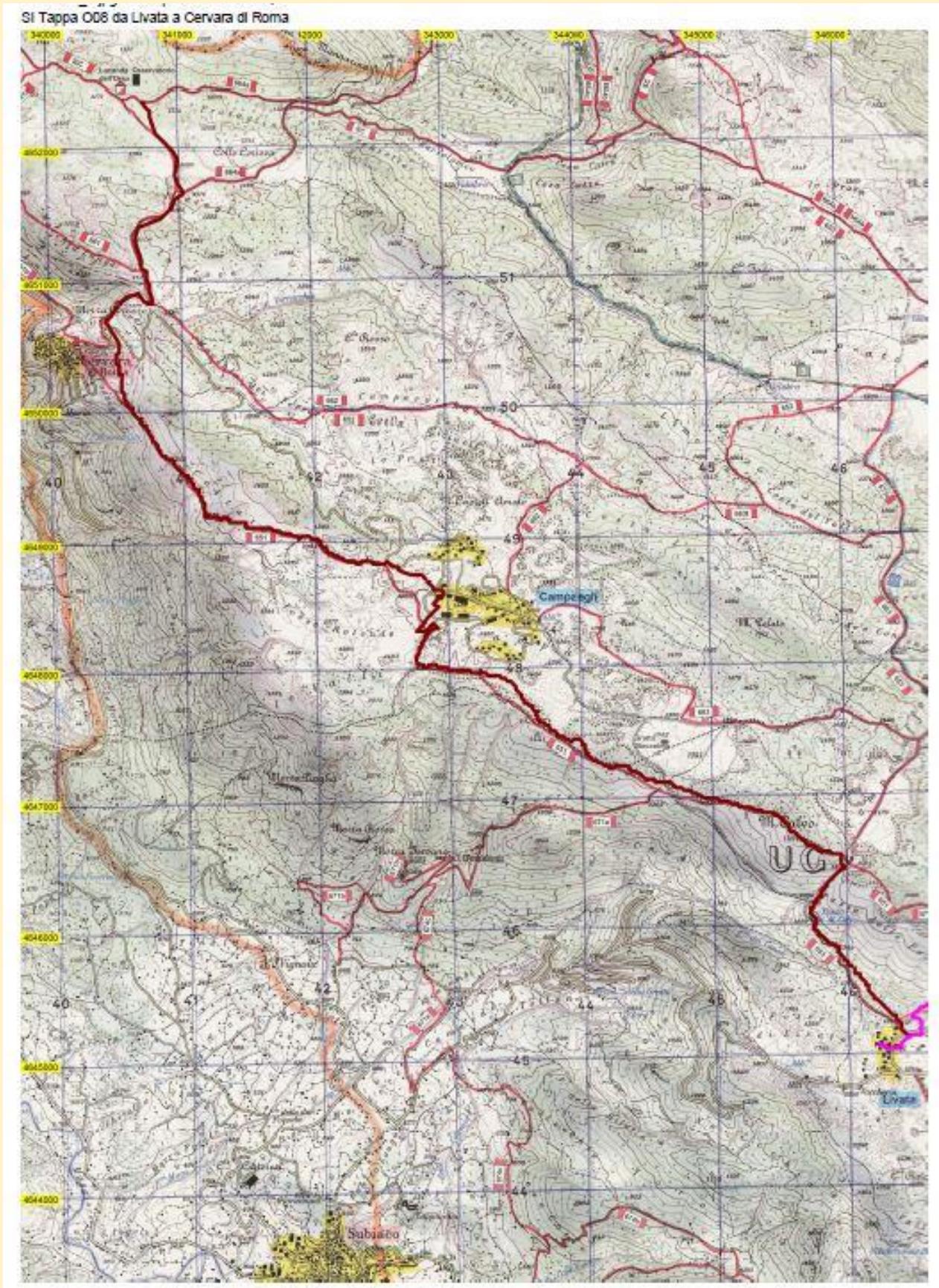
Qui prendiamo il sentiero che sale sulla destra e dopo pochi metri incontriamo una riserva di acqua piovana per poi proseguire la salita fino a raggiungere il passo delle pecore a 1506 metri dove incrociamo il sentiero 651 e giriamo a sinistra.

Il sentiero sale dolcemente fino a raggiungere Monte Calvo a metri 1537 dove si ha un panorama a 360 gradi e una bellissima vista su Campaegli. Adesso il sentiero scende fino ad incontrare la strada brecciata che viene percorsa per pochi metri per poi girare leggermente a sinistra e riprendere il sentiero 651 che entra dentro al bosco. Usciti dal bosco ci si trova sotto le case di Campaegli da dove si prende a sinistra per la strada sterrata che porta al cimitero di Cervara.

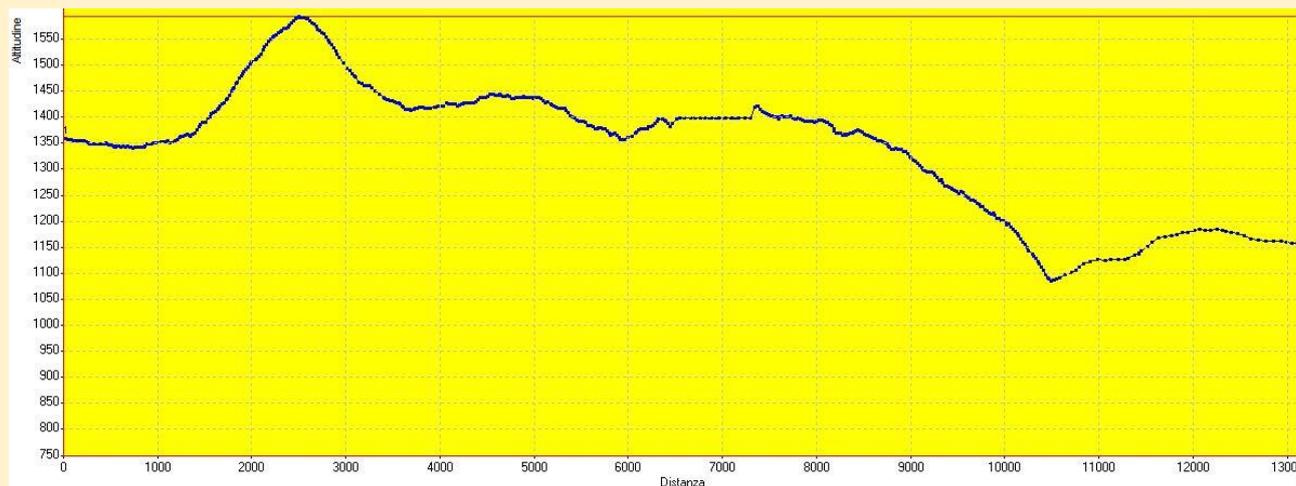
Da qui si incrocia la strada asfaltata e girando a destra si sale fino al rifugio dell'Orso.

Note della Tappa

Prezzo indicativo pensione completa LOCANDA DELL'ORSO: circa 55 €. Nota: è necessaria la prenotazione almeno con 30 gg di anticipo. Disponibilità letti: 20 in camere doppie o multiple. E' possibile l'accampamento con tenda.



Traccia Tappa O_08



Profilo altimetrico Tappa O_08

Lungo il percorso

Cervara di Roma

Il percorso passa vicino al Cimitero di Cervara di Roma. Vale la pena visitare il paese, uno dei gioielli del Parco Naturale Regionale dei Monti Simbruini. Negli anni Ottanta fu "scolpito nella roccia", grazie all'estro degli allievi del Prof. Bianchi dell'Accademia delle Belle Arti di Firenze, che qui, insieme agli abitanti, crearono un vero e proprio museo a cielo aperto con figure, forme e ritratti scolpiti sulla roccia calcarea.



Cervara di Roma (1053 m) è il borgo più alto della provincia di Roma e il secondo del Lazio, dopo Filettino. Il paese prende il nome, come si può facilmente intuire, dai numerosi cervi che popolavano questo sperone roccioso.

La suggestiva bellezza dei paesaggi naturalistici di Cervara di Roma si fonde perfettamente con il suo patrimonio artistico, ereditato dalla presenza di numerosi artisti di fama internazionale che nell'ottocento scelsero questo paese come fonte d'ispirazione, come F.B. Morse (inventore dell'Alfabeto Morse), Ernest A. Hébert, ed il famoso poeta spagnolo Raphael Alberti che la descrisse come "una scultura nel cielo, che al cielo volerebbe, se l'aria la sostenesse".

Cervara di Roma è tutto questo e ancora di più, un paese che non ha mai esaurito le proprie radici e tradizioni e che nel tempo ha saputo dare voce ad un'anima artistica incantevole.

Tappa O_09 da Cervara di Roma a Carsoli

La Scheda

		Coordinate UTM 33T WGS84	Quota slm (m)
Data escursione	Lunedì 29/06/2020		
Nome Tappa	O09		
Percorso DA:	Cervara di Roma	340652E 4652241N	1.150
A:	Carsoli	341617E 4662385N	616
Ascesa totale (m)	350		
Discesa totale (m)	900		
Lunghezza km	21,16		
Tempo percorrenza ore	8		
Difficoltà escursionistica	E		
Percorribilità	Media		
Acqua sul percorso	Si		
Referente locale	Natale Paciotti Tel. 347 0005980		
Sezione di riferimento	Tivoli		
Telefono del Comune punto di arrivo	0863 9081		
Trasporti Pubblici verso punto di partenza	COTRAL da Roma a Carsoli + COTRAL da Carsoli - Pereto - Rocca di Botte - Camerata Nuova		
Alloggi punto di arrivo	<ul style="list-style-type: none"> Motel AL CAVALIERE, km 67,200 SS Tiburtina Valeria - Carsoli. Tel. 863996141. Agriturismo setteponti: agriturismosetteponti@yahoo.it; 0863997415 - 320 1880853 - 328 8352819) via Tiburtina Valeria km 74.200 Sempre aperto. Posti letto: 15; pernottato e prima colazione 30,00 Euro/persona; pasto 15,00 Euro; pranzo al sacco 8,00 Euro; servizio gratuito navetta da/per Carsoli agli escursionisti che pernottano. Ristorante Albergo Le Sequoie (lesequoie.it; info@lesequoie.it; 0863997961 - 3348710966) via Tiburtina Valeria km 68.900 - Sempre aperto Posti letto: 100; pernottato e prima colazione in singola 55,00 Euro; in doppia 75,00 Euro/stanza; in tripla 95,00 Euro/stanza; in quadrupla 120,00 Euro/stanza; costo medio pasto al ristorante 25,00 Euro/persona. B&B PETRA, Via Roma, 57 - Pereto Tel. 3474487452 		
Dove mangiare punto di arrivo	Presso i punti di alloggio indicati.		

LE TAPPE

Il Percorso

Dal Rifugio di Prataglia (1174 m) - La Locanda dell'Orso, in prossimità dell'Osservatorio di Prataglia (Cervara di Roma), si prende in direzione Nord-Est il Sentiero 664a con indicazione Camerata Nuova che aggira il Colle Volubrella (1282 m) sulla destra.

Dopo poco più di 1 km si arriva ad un bivio e si incrocia il Sentiero denominato Via dei Lupi 5 che si tralascia. Si continua a camminare nel bosco sul Sentiero 664a per circa 2 km fino ad intravedere l'abitato di Camerata Nuova; si prosegue in discesa fino al cimitero; qui il sentiero trova una biforcazione a sinistra, che, se si segue, porta alla stessa destinazione ma si consiglia di andare dritti ed entrare nel paese per una visita turistica ed una auspicabile sosta ristoratrice; da qui, seguendo i segnavia, si esce dal paese ritrovando il Sentiero che conduce a Rocca di Botte, per uno stradino che passa sotto il versante Nord del Colle Volubrella.

Per raggiungere Pereto da Rocca di Botte, si utilizza parzialmente la viabilità ordinaria, che, dopo qualche km, incrocia prima la strada carrozzabile poi il Sentiero che conduce al Santuario di Santa Maria dei Bisognosi (1043 m).

Poco dopo, all'altezza di un centro sportivo, si prende sulla destra una sterrata che in circa 2 km conduce a Pereto (800 m). Dopo averlo attraversato, si giunge allo slargo di Piazza della Portella (878 m), davanti ai torrioni occidentali del castello. Da qui si prende a destra una stradina carrozzabile che scende al fondovalle ed in breve si è in vista del Fontanile Fonticelli (820 m). Da qui, dopo aver tralasciato la stradina carrozzabile, si prende il Sentiero che conduce in direzione Nord a Villa Romana (826 m) del quale, i primi metri, sono comuni al Sentiero che, volgendo a destra, si dirige verso Monte Fontecellese (1623 m). Si percorre il Sentiero che, in poco più di 2 km, incrocia la carrareccia che da Villa Romana sale alla Chiesetta di San Martino. Si percorre questa carrareccia in direzione di Villa Romana che, in prossimità del borgo quasi disabitato, diventa una strada carrozzabile.

Dopo aver attraversato Villa Romana si arriva al cimitero. Qui, si prende sulla sinistra un breve sentiero che in direzione Nord-Ovest si dirige nella parte bassa di Carsoli (600 m). L'ultimo tratto di questo Sentiero è alquanto disagiata (fare attenzione con il fondo bagnato o in caso di pioggia).

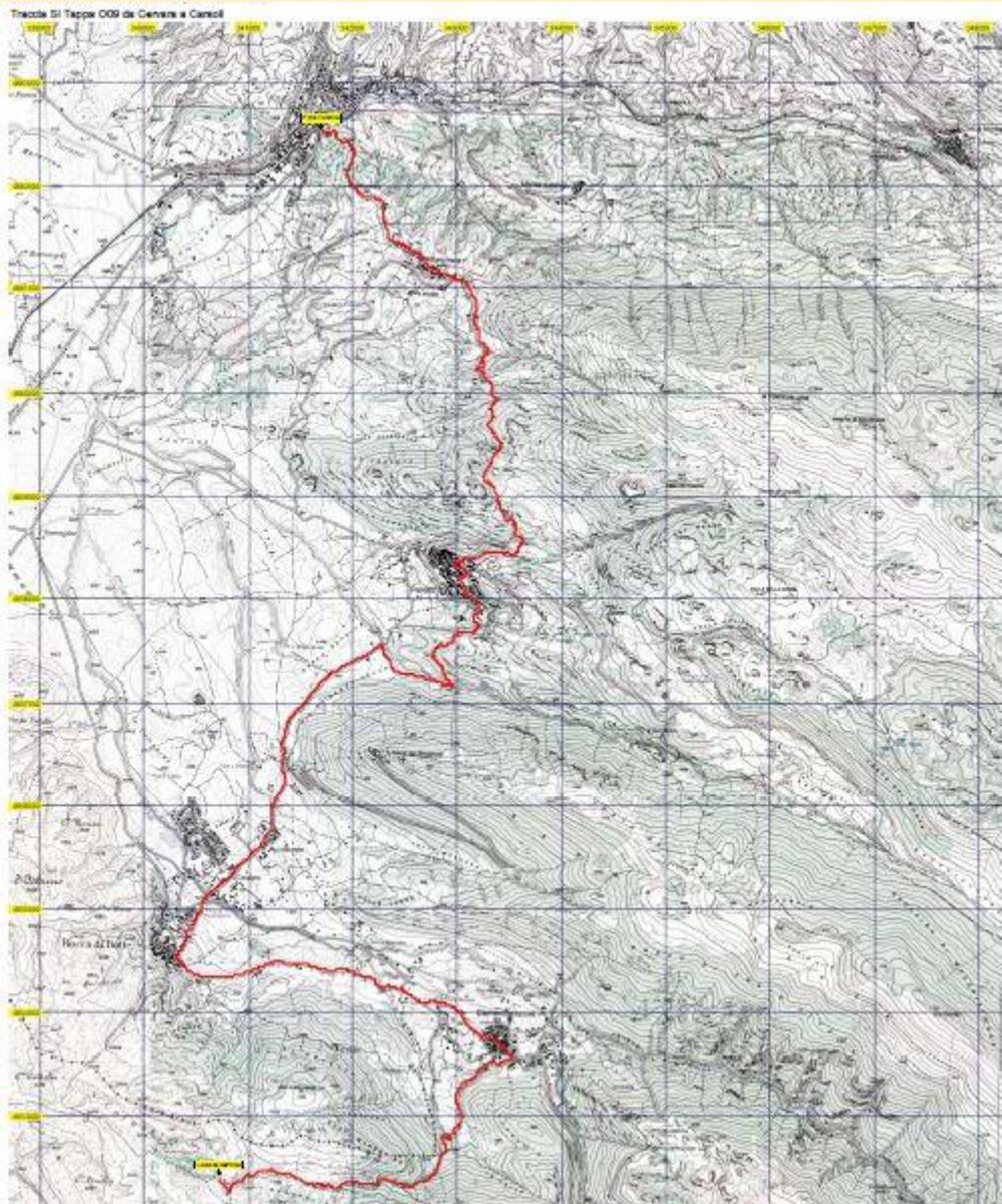
Note della Tappa

1. **Parco Naturale Regionale dei Monti Simbruini.** Carta Escursionistica 1:25.000 Edizione Giugno 2019;
2. **Cervara di Roma**, paese dei poeti, merita una visita sia per l'unicità del "roccione", sia per la veduta panoramica sulle catene montuose circostanti, nonché per le poesie che decorano le pareti di roccia;
3. Il **Santuario della Madonna dei Bisognosi** (1043 m), detto anche Santuario della Madonna del Monte, è situato sul Monte Serra Secca, in Abruzzo, al confine tra Pereto e Rocca di Botte;
4. **Camerata Nuova** è raggiungibile con bus di linea da Carsoli e da Roma-A24-Tivoli-Rocca di Botte. Sono presenti strutture ricettive;
5. **Pereto** è raggiungibile con bus di linea da Carsoli e da Roma-A24-Tivoli-Rocca di Botte. Sono presenti strutture ricettive;
6. **Villa Romana** è una frazione abruzzese di circa 80 abitanti del comune di Carsoli, in provincia dell'Aquila;

LE TAPPE

7. La cittadina di **Carsoli** è situata al confine dell'Abruzzo con il Lazio, sul settore settentrionale della Piana del Cavaliere, alle falde del Monte Fontecellese (1 623 m), tra i 600 m della parte nuova e i 650 m del borgo antico.

La Mappa



Traccia Tappa O_09

LE TAPPE

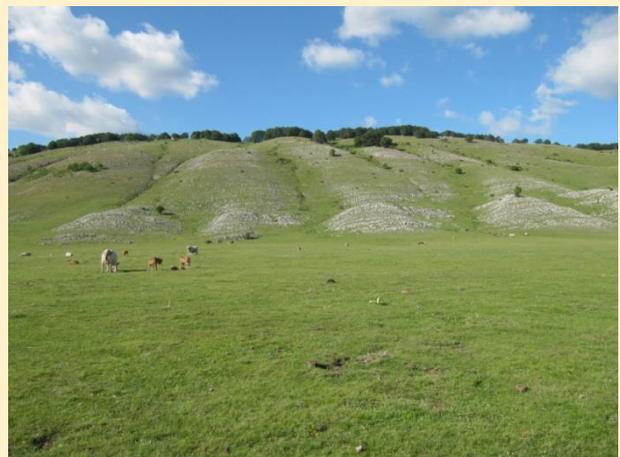


Profilo altimetrico Tappa O_09

Lungo il percorso

Questa tappa dal **Rifugio di Prataglia** (Locanda dell'Orso) a Carsoli, è sostanzialmente una tappa di trasferimento dal Lazio all'Abruzzo che attraversa un susseguirsi di paesi e borghi, in un territorio ricco di storia e religione dove emerge il Santuario della Madonna dei Bisognosi.

Camerata Nuova sorge sul Monte Colle di Mezzo (810 m) ed è situata all'interno del Parco Naturale Regionale dei Monti Simbruini, al confine orientale del Lazio con l'Abruzzo, all'imbocco della convalle del Fioio circondata dai boschi. Segna il confine geografico dell'alta Valle dell'Aniene con la Marsica.



L'origine del nome si fa risalire alla conformazione del paese originario, costituito da abitazioni parzialmente scavate nella roccia ("camerae"). Il borgo primordiale risulta citato per la prima volta con il toponimo di Camerata

nel Regesto sublacense dell'XI secolo che attestò le dotazioni e i privilegi del Monastero di Santa Scolastica.

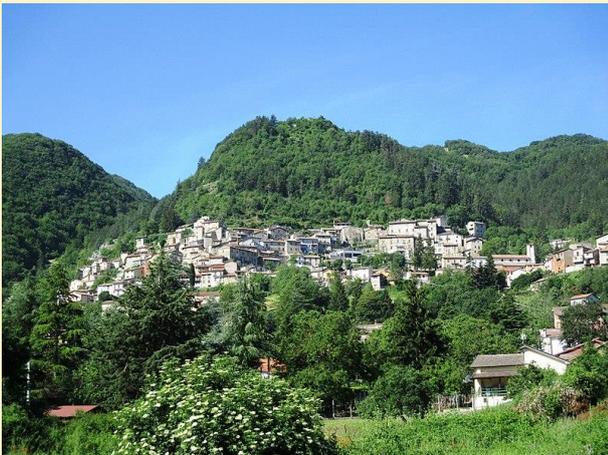
Camerata Nuova è un abitato relativamente recente, costruito nel 1859 a seguito dell'incendio che distrusse il vecchio paese di Camerata, arroccato su una rupe calcarea situata 400 metri più in alto del paese contemporaneo, noto nelle fonti medievali come "Rocca in Camerata".

Dal 1859 al 1870 il borgo contemporaneo, ricostruito più in basso, si chiamò Pio Camerata in onore di Papa Pio IX. Nel 1872 assunse la denominazione ufficiale di Camerata Nuova.

In tempi recenti, il vasto ed esteso altopiano di Camposecco, ad una quota di 1400 m, tra i tanti che sono incastonati tra le cime del Parco Naturale Regionale dei Monti Simbruini. Parco, situato nel territorio comunale di Camerata Nuova, è divenuto famoso in quanto location dei set

LE TAPPE

cinematografici di diversi films "western all'italiana" di cui, il più famoso, è senza dubbio "Lo chiamavano Trinità" con Bud Spencer e Terence Hill.



Rocca di Botte (750 m), è posto tra l'Abruzzo e il Lazio, alle falde nord-occidentali dei Monti Carseolani al confine con i Monti Simbruini e l'omonimo Parco Naturale.

Il nucleo abitato è adagiato sul versante settentrionale del Monte La Corte che corona di verde il borgo antico, mentre nella parte pianeggiante del suo territorio, a 672 m, si trova la zona residenziale di Casaletto, località attraversata dal torrente Fioio.

Le prime notizie relative al territorio di Rocca di Botte risalgono al X secolo quando, secondo alcuni storici, sarebbe esistito un monastero basiliano o benedettino, intorno al quale si sarebbe formato il nucleo originario del paese.

Nel borgo, nel corso dell'XI secolo, nacque e visse fino all'adolescenza San Pietro Eremita, soprannominato "Cavaliere Itinerante", che è il protettore del paese. Morto a Trevi nel Lazio fu proclamato Santo il primo ottobre 1215 dal vescovo di Anagni, Giovanni IV.

Rocca di Botte è il punto di partenza del Cammino di San Pietro l'Eremita, un sentiero composto da tre anelli che ripercorre la peregrinazione del Santo. Si snoda nell'area appenninica situata al confine dell'Abruzzo con il Lazio, tra le province dell'Aquila, Rieti e Frosinone e una porzione della Città Metropolitana di Roma Capitale.

Lungo il sentiero che, partendo da Rocca di Botte conduce a Pereto, è possibile fare una piccola deviazione di circa 2 km e visitare il **Santuario della Madonna dei Bisognosi**, detto anche Santuario della Madonna del Monte, che sorge sul Monte Serra Secca 1043 m, in Abruzzo. Il Santuario, secondo la leggenda, è stato eretto dagli abitanti di Pereto e Rocca di Botte nell'anno 608 d.C. nel luogo in cui la statua lignea della Madonna fu trasportata da Siviglia, in Spagna. A Siviglia in quel periodo, nel VII secolo, la Madonna era molto venerata e per essere salvata dalle distruzioni dei Saraceni fu trasportata risalendo il Mare Adriatico fino a Francavilla al Mare. La sacra effigie fu quindi caricata su una mula e diretta verso le aree interne dell'Abruzzo. La mula stremata si fermò e perì sulle montagne intorno a Carsoli, esattamente sul Monte Serra Secca. I pii profughi capirono che quello doveva essere il posto prescelto dalla Madonna per costruire la sua nuova dimora. Furono chiamati sul monte i fedeli dei paesi della piana del Cavaliere e ben presto fu edificata la prima chiesetta, chiamata originariamente "Madonna del Monte". L'edificazione del luogo di culto nei territori comunali di Pereto e Rocca di Botte, avrebbe poi segnato la pace fra gli abitanti dei due paesi. Papa Bonifacio IV venuto a conoscenza della storia, gravemente malato, implorò la guarigione alla Madonna venuta da Siviglia. Il suo desiderio fu esaudito tanto che il Papa, originario della Marsica, guarì immediatamente. Il Papa l'11 giugno del 610 visitò la chiesa chiedendone l'ingrandimento, lasciando dei fondi per tale scopo, concesse, inoltre, indulgenze e donò il crocifisso processionale ancora esposto. Nel 1902 è stato dichiarato monumento nazionale.



LE TAPPE

Pereto (Piritu in dialetto marsicano) (800 m) alle falde del Monte Fontecellese (1623 m) in provincia dell'Aquila, fa parte del club dei Borghi autentici d'Italia.

Il Castello Medievale, situato sulla parte superiore del borgo, domina la sottostante Piana del Cavaliere.



In epoca preromana era considerato da Equi e Marsi un importante punto strategico, geografico e di

passaggio. Le prime notizie documentate dell'antico centro della Marsica risalgono con certezza all'anno 955 in cui Aligerno, abate di Montecassino, concesse a Rainaldo, conte dei Marsi, la chiesa di San Silvestro in Perito o Pireti, toponimi che, nel medioevo, indicavano il borgo contemporaneo.

La storia di Pereto è legata ai centri limitrofi di Oricola e Rocca di Botte che nel 1811 vennero aggregati al comune centrale di Pereto, per diventare comuni autonomi quasi un secolo dopo nel 1907.

Nella seconda metà dell'Ottocento il borgo fu al centro delle vicende legate al brigantaggio, che provocò rivolte e tumulti nella piana del Cavaliere e in tutto il territorio del distretto di Avezzano prima e dopo l'Unità d'Italia.

Il terremoto della Marsica del 1915 causò gravi danni al patrimonio architettonico del borgo. Alla fine del XIX secolo, con l'apertura della linea ferroviaria Roma Sulmona e soprattutto nel secondo dopoguerra, in linea con gli altri comuni montani del centro Italia, Pereto subì il fenomeno dello spopolamento causato dall'emigrazione verso le grandi città, in particolare verso Roma.

Villa Romana è frazione abruzzese del comune di Carsoli, situata sul versante orientale della piana del Cavaliere tra i territori di Carsoli e Pereto, alle pendici del Monte Fontecellese (1623 m) la cui cima è detta anche Monte Romano.

Sull'origine del nome ci sono varie ipotesi. La più verosimile rimanda ad alcuni documenti parrocchiali risalenti al XVII secolo in cui appare il toponimo Monte Romano, poi evolutosi in Villa di Monte Romano ed in seguito nel nome contemporaneo di Villa Romana.

Sulla costituzione del centro urbano si sono tramandate nel tempo alcune leggende, la più suggestiva la farebbe risalire all'epoca del "ratto delle Sabine": i contendenti dopo la riappacificazione avrebbero fondato i due paesi limitrofi di Villa Romana e Montesabinese.

A seguito dell'eversione della feudalità (abbattimento o sovvertimento dell'ordine costituito e delle istituzioni che ne sono l'espressione), Villa Romana fece parte dal 1811 del circondario di Carsoli incluso nel distretto di Avezzano. Il borgo non subì danni irreparabili con il terremoto della Marsica del 1915, che invece devastò le altre aree del territorio marsicano.

LE TAPPE

Carsoli in provincia dell'Aquila in Abruzzo, parte del club dei Borghi autentici d'Italia. Posto al confine dell'Abruzzo con il Lazio, sul settore settentrionale della Piana del Cavaliere, circondato dai Monti Carseolani, alle falde del Monte Fontecellese, la cittadina si articola in due zone: la parte più antica a circa 650 m, che sorge sul colle dove si trovano i resti del castello degli Orsini, chiamato Castello Sant'Angelo, e la parte moderna a poco più di 600 m.

Distante circa 66 km da Roma, a ridosso del casello Carsoli-Oricola dell'Autostrada A24, si sviluppa l'area artigianale, industriale e commerciale della piana del Cavaliere lungo la strada statale 5 Tiburtina Valeria.

Il nucleo urbano di Carsoli è attraversato dal fiume Turano, che forma, nel confinante territorio reatino, l'omonimo lago artificiale.

L'antica Carsoli (o Carseoli) era situata sulla via Tiburtina Valeria a circa 63 km da Roma, 3 km ad ovest rispetto al contemporaneo centro urbano di Carsoli, in località Civita, dove sono stati rinvenuti numerosi resti dell'antica città. Carsoli fu sottomessa dai Romani alla fine del IV secolo a.c. e rappresentò, insieme ad Alba Fucens, un importante avamposto fortificato, in area equa, contro gli attacchi degli italici Marsi. All'inizio del II secolo d.c., con la divisione dell'Italia in 17 province e la riorganizzazione amministrativa voluta da Adriano, entrò a far parte della provincia dei Marsi nella Samnium Regio.



Tappa O_10 da Carsoli a Paganico Sabino

La Scheda

		Coordinate UTM 33T WGS84	Quota slm (m)
Data escursione	Martedì 30/06/2020		
Nome Tappa	O10		
Percorso DA:	Carsoli	341617E 4662385N	616
A:	Paganico Sabino	334653E 4672738N	712
Ascesa totale (m)	826		
Discesa totale (m)	773		
Lunghezza km	18		
Tempo percorrenza ore	6		
Difficoltà escursionistica	E		
Percorribilità	Media		
Acqua sul percorso	Si		
Referente locale	Angelo Marsini tel. 3403452622		
Sezione di riferimento	Rieti		
Telefono del Comune punto di arrivo	0765.723032		
Trasporti Pubblici verso punto di partenza	Bus COTRAL con partenza da Roma		
Alloggi punto di arrivo	<ul style="list-style-type: none"> • B&B “La mela selvatica” via Aringo,28 - Collalto Sabino (lamelaselvatica@gmail.com; 3357697545; facebook: B&B “La mela selvatica”); contattare per apertura. Casa vacanze “La casa della piazzetta” piazza Vittorio Emanuele, Collalto Sabino, 1 (tel. 3803178195); • Bar Albergo Ristorante “Belvedere” via IV Novembre, 11 - 13 , Collalto Sabino (tel. 076598019); sempre aperto • Ristorante Albergo “Lontero” Bivio di Paganico Sabino - dista 1,8 Km dal paese e 50 m dal Lago del Turano (0765723029 - 3485631543) • “La casa sul fiordo” via Costa dell’Aspo, 20 - 22 , Paganico Sabino (lacasasulfiordo.it; tel. 3478277371); attivo dall’1/10/2019 contattare per apertura. 		
Dove mangiare punto di arrivo	Presso i punti di alloggio indicati		

LE TAPPE

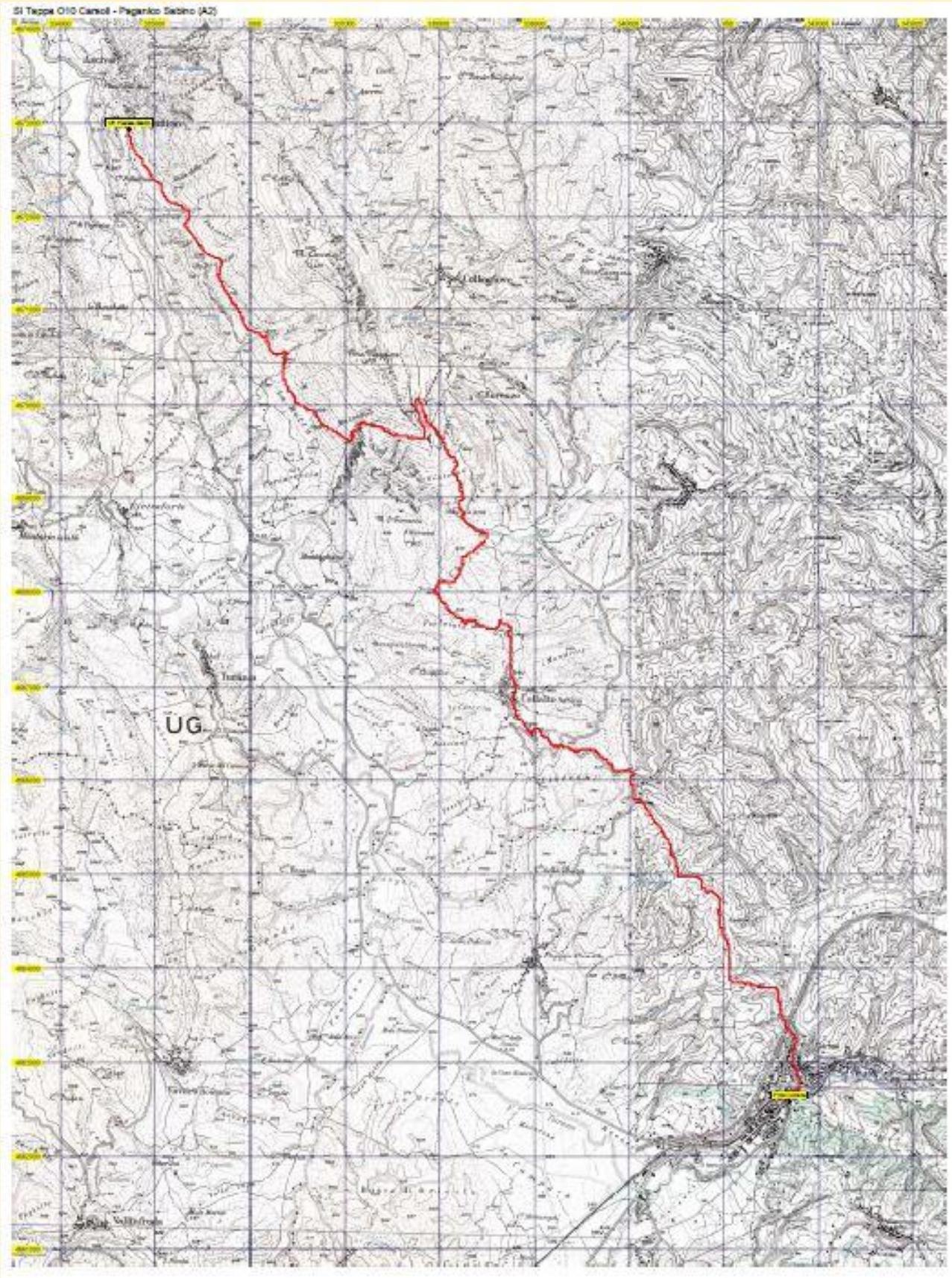
Il Percorso

Dalla Fonte Vecchia (615m) al centro di Carsoli, al km 1 della variante Tiburtina si prende il sentiero, originario collegamento con Collalto Sabino, che diventa sterrata fino a immettersi a Colle Martino (confine regionale) sulla SP e giungere in salita a Collalto Sabino (980 m). Si traversa l'abitato, passando davanti alla sede comunale, alla Porta Vecchia, ingresso al centro storico a ridosso del Castello Baronale, e, scendendo il sentiero della Vallicella, si traversa il Rio Ricetto (719 m) nei pressi dei ruderi della Mola tra le Vene; su sentiero si risalgono la costa dello Schintrone e la costa di Laonati per uscire sulla sterrata a Piè Cervia (1064 m). Entrati nel territorio della Riserva N. Monti Navegna e Cervia, si aggira il crinale del M. Cervia e scesi di quota si percorre la traccia, con altimetria costante intorno a 850 - 900 m. Traversato il Fosso delle Valli e l'incisione di Valle Cupa, su sterrata si oltrepassa un'area di sosta, si incrocia in località laccetto (870 m) il sentiero per la vetta del M. Cervia e, con breve tratto su asfalto, si entra a Paganico Sabino finendo la tappa davanti alla sede del Comune (715 m).

Note della Tappa

- 1) Casa vacanze "La casa della piazzetta" aperto su richiesta telefonica. Posti letto: 6 (3 stanze con bagno); pernotta 50,00 Euro/stanza.
- 2) Ristorante Albergo "Lontero": chiuso lunedì (agosto sempre aperto). Posti letto: 12; pernotta e prima colazione 2 persone 70,00 Euro; pernotta e prima colazione 1 persona 40,00 Euro; costo medio pasto al ristorante 30,00 Euro/persona (specialità tartufo da 40,00 €/pers.); possibilità pasto al sacco.

La Mappa



Traccia Tappa O_10

LE TAPPE



Profilo altimetrico tappa O 10

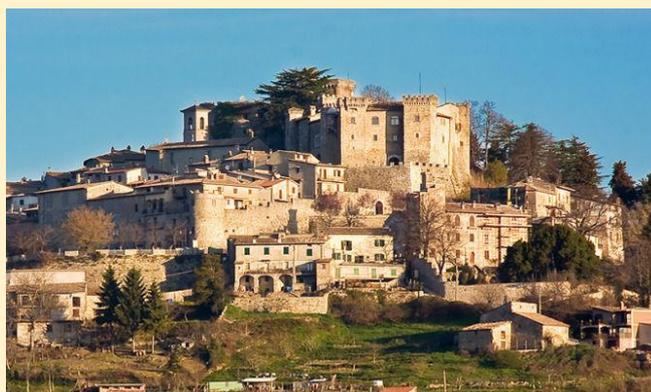
Lungo il percorso

Collalto Sabino

Il nome del luogo deriva dal latino “collis altus” data la sua posizione dominante sulla piana del Cavaliere.

Quando, nella seconda metà del VI secolo, i Longobardi invasero la penisola Italiana, distrussero anche la colonia romana di Carseoli.

Gli abitanti in fuga, anche dalle scorrerie dei Saraceni, si raccolsero attorno ad una primitiva torre nel luogo dove prenderà vita l’abitato di Collalto.



Dal X secolo in poi, il borgo fu proprietà dell’Abbazia di Farfa, quindi del Mareri che iniziarono la costruzione del Castello. Passò ai Savelli, agli Strozzi, ai Soderini e ai Barberini. I francesi al seguito di Napoleone lasciarono solo dei ruderi al posto del Castello che fu restaurato dal conte Prendowski. Il 13 febbraio 1861 Collalto (“di fede liberale” Sandro Vallocchia: “Storia di Collalto”) venne assaltato, in una cruenta battaglia, da squadre di briganti comandate dal famoso brigante Chiavone (Luigi Alonzi), con l’aiuto di soldati borbonici sconfitti e raminghi, che lo misero a ferro e fuoco, contro il plebiscito che intendeva annetterlo al Regno d’Italia.

La cinta muraria che racchiude il borgo risale inizialmente al XIII secolo, quando il borgo era punto strategico tra lo Stato Pontificio ed il regno Normanno di Napoli e ricostruita poi nel XV secolo.

La famiglia Mareri nel 1400 iniziò l’edificazione del maestoso Palazzo baronale che spicca sulla cima del colle. Successivamente esso fu ristrutturato fino a divenire importante baluardo di difesa. I Barberini ne curarono un ulteriore restauro ed abbellimento nel 600 e 700.

LE TAPPE

Paganico Sabino

Recenti ritrovamenti in una vicina area sacra, costituiti da elementi votivi in terracotta fanno pensare ad una origine attorno al terzo secolo a.c.

Sicuramente il suo stesso nome potrebbe derivare dalla radice “pagus” (villaggio) di origine sabina e romana. La struttura architettonica del paese è di forma ed origine medievale.

Poco però è rimasto del suo passato. Una preziosa testimonianza, ma discosta dal nostro itinerario, si può visitare a valle della SP 34 Turanense.



Si tratta della “Pietra scritta”, un monumento funerario del Primo secolo d.c., del tipo “a dado”, ottenuto modellando un masso erratico presente sul posto.

Tappa O_11 da Paganico Sabino a Varco Sabino

La Scheda

		Coordinate UTM 33T WGS84	Quota slm (m)
Data escursione	Mercoledì 01/07/2020		
Nome Tappa	O11		
Percorso DA:	Paganico Sabino	334653E 4672738N	712
A:	Varco Sabino	336586E 4678131N	752
Ascesa totale (m)	510		
Discesa totale (m)	470		
Lunghezza km	10		
Tempo percorrenza ore	4		
Difficoltà escursionistica	E		
Percorribilità	Media		
Acqua sul percorso	Sì		
Referente locale	Angelo Marsini tel. 3403452622		
Sezione di riferimento	Rieti		
Telefono del Comune punto di arrivo	0765 790025		
Trasporti Pubblici verso punto di partenza	Bus COTRAL con partenza da Rieti		
Alloggi punto di arrivo	<ul style="list-style-type: none"> • Agriturismo “La Ferrera” (laferrera.net; agriturismo@laferrera.net; 0765790110 - 3355632635) via Giovanni XXIII; • Agriturismo “Tenuta del Varco” (info@tenutadelvarco.com; tenutadelvarco.it; 0765790057 - 3332854853) loc. il Casale (3 km da Varco Sabino); • Agriturismo “Incantesimo del Lago” (1,2 km dall’abitato di Rocca Vittiana) (emanuele.zimei@libero.it; 3493930721) Strada Provinciale 27, km 1; 		
Dove mangiare punto di arrivo	Presso i punti di alloggio indicati		

LE TAPPE

Il Percorso

Si parte dalla sede comunale di Paganico Sabino (712 m), si scende e si traversa il Fosso dell'Obito risalendo all'abitato di Ascrea che si attraversa interamente in continua salita, passando davanti alla sede comunale e giungendo alla bacheca della Riserva N. Monti Navegna e Cervia (764 m).

Il sentiero percorre verso Nord il Fosso Valloppio offrendo una stupenda panoramica sul lago del Turano giungendo al fontanile di Fonte Le Forche (1120 m). Da qui inizia la discesa su sterrata che porta a Varco Sabino (742 m), dove la tappa si conclude al bivio stradale di ingresso all'abitato sovrastante la strada.

Note della Tappa

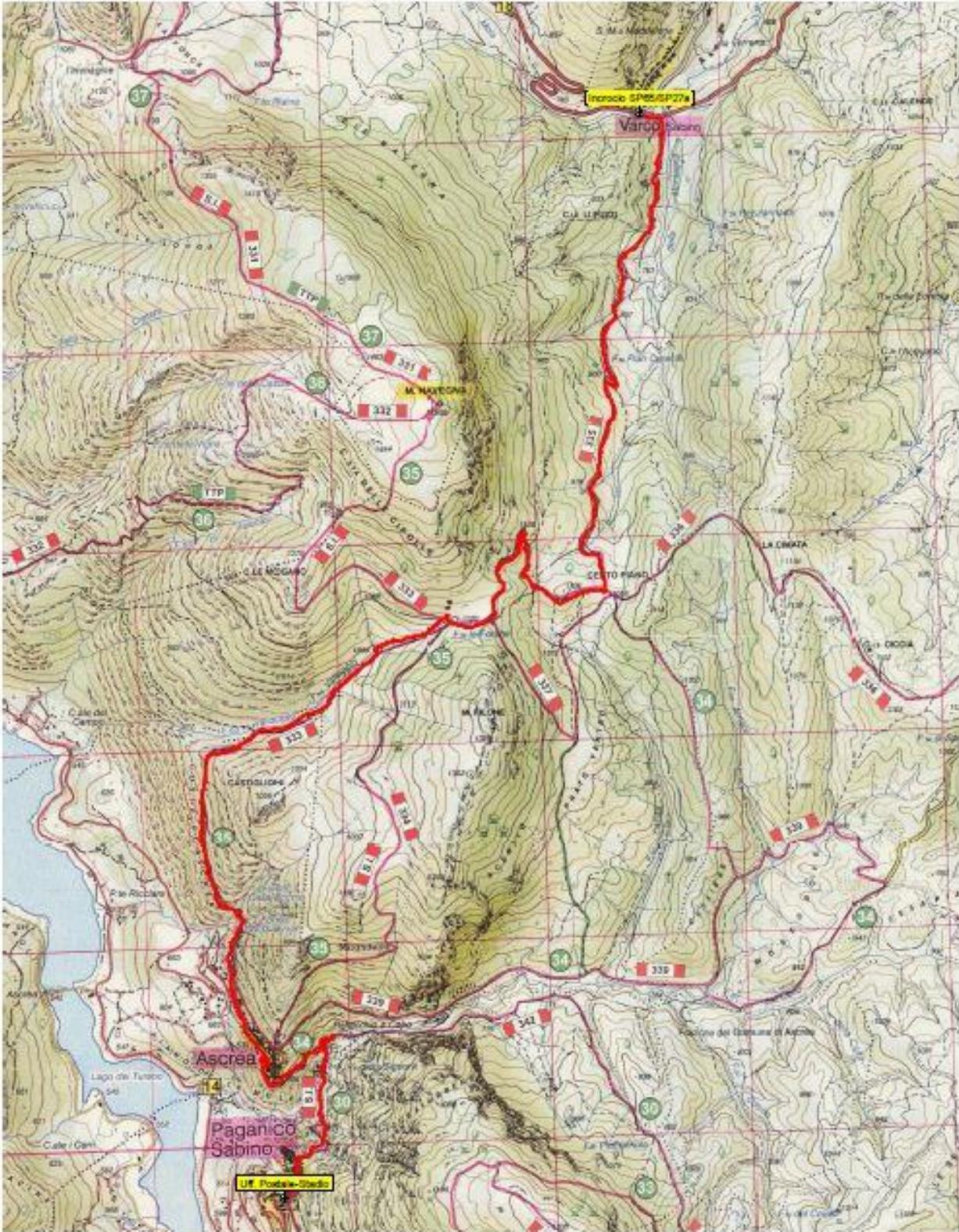
Agriturismo "La Ferrera" sempre aperti (da novembre a marzo lunedì e martedì chiusi salvo prenotazioni). Posti letto: 39 (varie tipologie anche appartamento con uso cucina); pernottamento e prima colazione 35,00 Euro/persona; servizio mezza pensione 55,00 Euro/persona; pensione completa 75,00 Euro/persona; pranzo 20,00 - 25,00 Euro/persona.

Agriturismo "Tenuta del Varco" aperto tutto l'anno. Posti letto: 24; pernottamento e prima colazione 45,00 Euro/persona; servizio mezza pensione 60,00 Euro/persona; pranzo al sacco 5,00 Euro/persona.

Agriturismo "Incantesimo del Lago": aperto dal 15 giugno al 15 settembre o previo contatto telefonico

La Mappa

SI Tappa O11 da Paganico Sabino a Varco Sabino



Traccia Tappa O_11

LE TAPPE



Profilo altimetrico Tappa O_11

Lungo il percorso

Ascrea



Napoli a sud.

Il paese vide la sua nascita probabilmente dopo l'undicesimo secolo, almeno secondo le rare fonti, per abbandono di altri villaggi vicini. Fu feudo dei Collalto quindi venduto ai Mareri, signori di altri possedimenti nella zona.

Alla fine del 1500 il paese si connaturò sempre più come un covo di briganti, che derubavano i viandanti che passavano lungo la Valle del Turano per raggiungere il Regno di

La vita degli Ascreani fu sempre difficile, prima per le vessazioni dei feudatari Mareri, poi a causa delle lotte per i pascoli di Mirandella, appena a nord dell'abitato, con i vicini di Varco Sabino.

Altro difficile momento, assieme a tutta la valle, fu quello delle guerre napoleoniche alla fine del '700, dovuto ai continui saccheggi e alle carestie. Ascrea divenne, in quel periodo, sede di un distaccamento di truppe d'oltralpe a difesa dai briganti. Dopo l'unità d'Italia il paese vide una forte emigrazione verso l'Agro Romano, soprattutto dopo lo sbarramento del Lago del Turano (1939), che privò la popolazione di molta terra coltivabile.

Riserva naturale Monte Navegna e Monte Cervia

Il tracciato del S.I. attraversa la Riserva da Sud a Nord in tutta la sua estensione.

Di seguito alcune notizie relative alla sua istituzione.

Nata nel 1988 comprendente i comuni di **Marcetelli, Varco Sabino e Collegiove Sabino**, ampliata nel 1997 includendo anche i comuni di **Ascrea, Castel di Tora, Collalto Sabino, Nespolo, Paganico e Rocca Sinibalda**, ha come fine la *“conservazione degli ecosistemi e dei processi ecologici essenziali, il mantenimento della diversità genetica delle specie animali e vegetali presenti al fine di garantire lo sviluppo economico e sociale delle comunità”* (art. 3 comma 1) e, in particolare, la *“tutela dell’ecosistema forestale montano in tutte le sue componenti, biotiche ed abiotiche, e del paesaggio montano”* (art. 3 comma 2 L.R. 9 settembre 1988, n. 56).

Varco Sabino

Il nome significa “valico” e trova la sua giustificazione nella posizione geografica come punto di passaggio tra il Salto-Cicolano e la Valle del Turano-Sabina.

La sua fondazione, ancorché ricavata da notizie piuttosto scarse, si fa risalire ad un terremoto che nel ‘400 distrusse il paese di Mirabella, posto più a sud, appena sopra l’attuale Ascrea. Gli abitanti si raccolsero attorno alla chiesa rurale più antica di S. Angelo de Varco, dando origine e quindi sviluppo all’abitato di Varco. Rimasero le contese per i pascoli con gli abitanti di Ascrea, parte dei quali originari anch’essi di Mirabella.

Degna di una visita è la chiesa di San Gerolamo e il ponte romano, ben conservato, a testimonianza dell’importanza data al luogo fin dall’antichità.



Tappa O_12 da Varco Sabino a Staffoli

La Scheda

		Coordinate UTM 33T WGS84	Quota slm (m)
Data escursione	Giovedì 02/07/2020		
Nome Tappa	O12		
Percorso DA:	Varco Sabino	336586E 4678131N	752
A:	Staffoli	339883N 4686287N	938
Ascesa totale (m)	680		
Discesa totale (m)	490		
Lunghezza km	15,00		
Tempo percorrenza ore	6		
Difficolta escursionistica	E		
Percorribilità	Media		
Acqua sul percorso	Si		
Referente locale	Angelo Marsini tel. 3403452622		
Sezione di riferimento	Rieti		
Telefono del Comune punto di arrivo	0765 790025		
Trasporti Pubblici verso punto di partenza	Bus COTRAL con partenza da Rieti		
Alloggi punto di arrivo	Ostello Comunale del Comune di Petrella Salto info e prenotazioni tel. 0746521021) Posti letto: 25, con uso cucina.		
Dove mangiare punto di arrivo	Presso Ostello Comunale cucinando in proprio		

LE TAPPE

Il Percorso

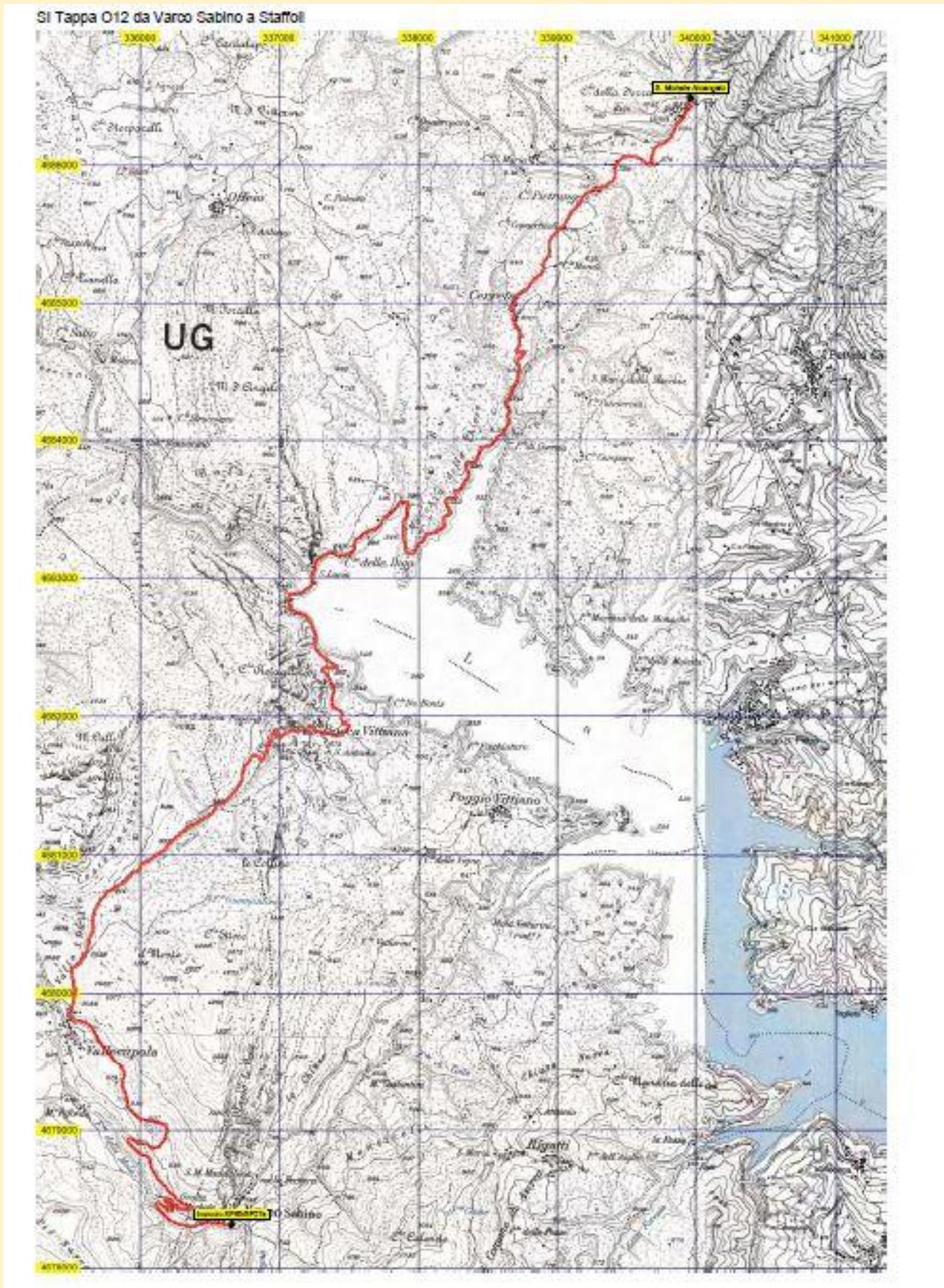
Dall'abitato di Varco Sabino (752 m), su asfalto, si sale all'abitato di Vallecupola (982m). Si imbecca la valle San Duilio, quindi in discesa si guarda il torrente del Fosso Quaita, si lascia la sterrata e su sentiero, che traversa un versante boscato, si scende il fosso fino a giungere all'abitato di Rocca Vittiana (663 m).

Si procede su strada fino alla diga del Salto e percorrendo la SP, direzione Borgo San Pietro, giunti al ponte di Cerreta (548 m), si risale la traccia sterrata sul fianco del torrente. In un ambiente molto naturale, il sentiero si alza fino all'abitato di Cerreta, superato il quale, su strada si giunge a Casali Pietrangeli (763m) sulla SP Capradosso - Petrella Salto, in corrispondenza del bivio per Staffoli. Si prende l'evidente traccia sterrata che conduce in circa 1 km all'abitato di Staffoli (946 m).

Note della Tappa

È necessario approvvigionare l'occorrente per il pranzo al sacco e per la cena della sera, prima di partire presso l'Agriturismo o il negozio di alimentari che si trova a Varco Sabino (Zimei tel. 07657 90101).

La Mappa



Traccia Tappa O_12

LE TAPPE



Profilo altimetrico Tappa O_12

Lungo il percorso

Lungo il cammino si incontra dapprima il villaggio di **Vallecupola**, frazione di Rocca Sinibalda, a 1007 metri di altitudine. Il paese ospita la biblioteca Casa Museo Angelo di Mario, insigne studioso originario del posto. Meritano una visita gli affreschi all'interno della Chiesa di Santa Croce, in predicato di essere compresa tra i "Luoghi del Cuore" del Fai.

Più avanti si passa a fianco di **Rocca Vittiana**, agglomerato urbano ancora intatto o forse ben restaurato. Belle e da visitare le chiese di San Tommaso Apostolo (di origini medievali), di San Felice e di San Giacomo. Il borgo è uno splendido balcone sul Lago del Salto.



La costruzione della diga (1940), allora la più alta d'Italia, sbarrò la valle del Salto e sommerse alcuni centri abitati, che furono però ricostruiti sulle sue sponde. Nella ricostruzione venne adottata, parzialmente, un tipo di architettura, allora in voga, di tipo razionalistico, dalle linee semplici, essenziali (Borgo San Pietro). Il Lago del Salto forma un unico bacino idroelettrico col vicino Lago del Turano condividendone le acque tramite una galleria che corre sotto il M. Navegna. Le loro acque alimentano la centrale di Cotilia a servizio delle acciaierie di Terni.

Dopo aver camminato attorno al Lago e aver superato la grande diga, si incontra l'abitato di Cerreta, frazione di Petrella Salto. Dalle caratteristiche del borgo si ricava che è quasi disabitato (sono presenti 18 persone, nessun minore), nessun edificio, escluso uno, è stato costruito dopo il 1917. È insomma un esempio di molti villaggi del Cicolano, che si stanno completamente spopolando. Eppure anche Cerreta e Staffoli hanno una lunga storia, che attorno al 300 a.c. faceva gravitare l'intera zona nell'area di influenza della città di Cliternia, prima della popolazione degli Equicoli e poi romana, di cui rimangono notevoli resti nel territorio.

Nell'alto medioevo le popolazioni locali si insediarono attorno ad alcune "curtes" (insieme di terreni e case per la produzione agricola), dove i monaci benedettini reinsegnarono l'agricoltura e dove, intorno all'anno mille, per difendersi dai Saraceni, sorsero i Castelli fra cui quello di Staffoli. Il paese ha un fascino antico. Le sue vecchie case, le pietre dei muri, il silenzio ne fanno un luogo magico, inserito in un paesaggio da fiaba.

Tappa O_13 da Staffoli ad Antrodoco

La Scheda

		Coordinate UTM 33T WGS84	Quota slm (m)
Data escursione	Venerdì 03/07/2020		
Nome Tappa	O13		
Percorso DA:	Staffoli	339883N 4686287N	938
A:	Antrodoco	341893E 4697822N	500
Ascesa totale (m)	400		
Discesa totale (m)	800		
Lunghezza km	18,00		
Tempo percorrenza ore	6		
Difficolta escursionistica	E		
Percorribilità	Media escluso periodo invernale per innevamento		
Acqua sul percorso	Si		
Referente locale	Roberto Cesi Tel.3283394514		
Sezione di riferimento	Antrodoco		
Telefono del Comune punto di arrivo	0746 578185		
Trasporti Pubblici verso punto di partenza	Bus COTRAL con partenza da Rieti		
Alloggi punto di arrivo	B&B SANDRA tel. 0746-578606		
Dove mangiare punto di arrivo	Ristorante - Pizzeria IL VECCHIO MULINO, Via Marmorale, 29 - Antrodoco. Tel.0746 578726		

LE TAPPE

Il Percorso

Dal centro abitato di Staffoli (960 m) si percorre il sentiero n. 450 seguendo la sterrata che porta a fonte dell'Arnesca (1170 m). Rimanendo sulla carrareccia si attraversano le coste dell'Acqua che degradano verso Capradosso. Da qui si apre un ampio panorama verso i monti del Cicolano e il lago del Salto.

Giunti a quota 1270 m si lascia la carrareccia per prendere verso nord il sentiero che, attraverso il bosco, esce in breve sui prati Santoianni, dove si riprende la strada carrareccia. Quest'ultima prosegue fino al valico (1290 m) per poi ridiscendere verso il Rif. Borgo Velino (1200 m). Dal Rifugio si prosegue lungo la strada che costeggia i Piani della Rocca fino al bivio con il sentiero n. 451 che dirigendosi nettamente a nord, attraversa i Piani per poi continuare a scendere fino al paese di Rocca di Fondi (1000 m).

Una volta giunti sulla piazza del paese proseguire verso i castagneti lungo la strada sterrata fino ad un bivio segnalato con una tabella che indica la direzione per Antrodoco. Si percorre a questo punto un sentiero lungo una cresta per poi rientrare all'interno di un castagneto. Dopo aver attraversato due strade carrarecce si arriva ad Antrodoco / (500 m).

Note della Tappa

Nessuna



Traccia Tappa O_13

LE TAPPE



Profilo altimetrico Tappa O_13

Lungo il percorso

Antrodoco ('Ndreócu in dialetto locale)

E' un comune italiano di 2.442 abitanti della provincia di Rieti nel Lazio, appartenente alla Comunità montana del Velino. A 510 metri slm, una cittadina a ridosso della Salaria a 98 Km da Roma, a 22 Km da Rieti e a 90 Km da Ascoli Piceno; importante nodo sulla statale SS17 per L'Aquila che dista 32 Km.

Nell'etimo stesso di Antrodoco, "tra i monti", è suggellata la posizione geografica di questo centro, tra le risorse agricole della vallata alluvionale del Velino e quelle pastorali delle montagne incombenti. Le notizie di Antrodoco in età classica sono molto scarse. Definito vicus, villaggio, da Strabone, un centro demico secondario non dotato di particolari autonomie amministrative, le altre provengono esclusivamente dagli itinerari e quindi dalla sua importanza stradale come modo di giunzione tra il diverticolo della Salaria che dava accesso all'alta valle dell'Aterno vera e propria che si inoltrava nel più difficile tratto appenninico.



Sfuggono pertanto le origini dell'abitato. L'importanza stessa da un punto di vista strategico, fa presupporre che esso fosse già abitato in età preromana, nessuna prova positiva è mai stata però trovata per avvalorare questa ipotesi. Da ricordare, tra quelli di maggior interesse, i rinvenimenti d'età romana compiuti sullo scorcio del secolo scorso durante i lavori per la costruzione della stazione ferroviaria, alcune tombe a cappuccina, delle epigrafi ed resti di alcuni ambienti, che sono stati identificati con un impianto

LE TAPPE

termale, da collegare probabilmente sia alle ben note sorgenti antrodocane sia ai servizi connessi con la mansio ricordata dagli itinerari d'età classica.

Presente come "*mansio*" nelle carte di Augusto nel 14 a.c., in seguito alla conquista normanna, Antrodoco fu concesso da Ruggero II come feudo in capite a Raimondo da Lavareta, oggi Barete nell'aquilano; fu tolto nel 1226, dopo assedio ai Lavareta che si erano ribellati, per ordine di Federico II ed affidato al Duca di Spoleto ed a suo fratello, rispettivamente Rinaldo e Bertoldo. Anche i due Urslingen si ribellarono a Federico II ed il castello fu conquistato dalle truppe imperiali nel 1233; nel 1382 fu venduto dalla regina Giovanna II per 11.000 fiorini agli Aquilani, nel 1529 fu concesso da Carlo V a Gian Battista Savelli, comandante delle Guardie Pontificie; oggi, un vecchio rudere domina dall'alto la cittadina, è un sito ben messo, da frequentare per il piacere che si prova quando lo sguardo dall'alto allarga l'orizzonte.

Nel 1821 la cittadina fu teatro della prima battaglia del Risorgimento Italiano: la battaglia di Antrodoco. Lo scontro ebbe luogo tra il 7 e il 9 marzo, prevalentemente nelle gole di Antrodoco, dove si fronteggiarono le truppe napoletane capitanate da Guglielmo Pepe e l'esercito austriaco, guidato dal generale Frimont. Pepe ebbe la peggio e Frimont venne ricompensato dal suo re, Ferdinando I, con il titolo di Principe di Antrodoco.



Nel 1860 Antrodoco, già del Regno delle Due Sicilie, diventa parte del Regno d'Italia. In questo periodo si manifestò fortemente anche in questo territorio, così come in quasi tutti i territori del Regno delle Due Sicilie, la resistenza popolare all'invasore sabaudopiemontese.

Fra il 4 e il 5 settembre 1862, la popolazione fu duramente colpita da un'alluvione (l'alluvione di Sant'Anna), che fece trentanove vittime: il fiume Velino, esondando, rase al suolo la chiesa di Sant'Anna, di cui non si hanno più testimonianze, e il borgo circostante.

Tra le diverse chiese in Antrodoco, di particolare rilevanza architettonica e storica, è la chiesa di S. Maria Extra Moenia, già ricordata nel VI secolo in un passo dei dialoghi di S. Gregorio Magno.

La piazza principale di Antrodoco è Piazza del Popolo. Su di essa affaccia Palazzo Pallini, dalla facciata in stile liberty, appartenuto a Nicola Pallini (ideatore del liquore *mistrà* che porta il suo nome); al centro della piazza si trova una fontana realizzata nel 1975 dallo scultore locale Sotero Sciubba.

Dal 2006 Antrodoco è insignito del titolo di città.

Tappa O_14 da Antrodoco a Rifugio Sebastiani

La Scheda

		Coordinate UTM 33T WGS84	Quota slm (m)
Data escursione	Sabato 04/07/2020		
Nome Tappa	O14		
Percorso DA:	Antrodoco	341893E 4697822N	500
A:	Rifugio Angelo Sebastiani (Terminillo)	336416E 4703858N	1.820
Ascesa totale (m)	1.300		
Discesa totale (m)	300		
Lunghezza km	13,00		
Tempo percorrenza ore	7		
Difficoltà escursionistica	E		
Percorribilità	Media		
Acqua sul percorso	Si		
Referente locale	Roberto Cesi Tel.328 3394514		
Sezione di riferimento	Antrodoco		
Telefono del Comune punto di arrivo			
Trasporti Pubblici verso punto di partenza	Bus COTRAL da Rieti e da Amatrice + Treno da Terni e Sulmona		
Alloggi punto di arrivo	Rifugio Angelo Sebastiani - CAI Sezione di Rieti. Tel.0746 261184 - 339 5211171; marcovaleri1820@gmail.com . Strada per Vallonina. Gestito tutto l'anno (10 luglio - 1° settembre e festività fine anno sempre aperto; resto dell'anno chiuso il martedì; a maggio e novembre 15 gg. chiusura per ferie)		
Dove mangiare punto di arrivo	Rifugio Angelo Sebastiani		

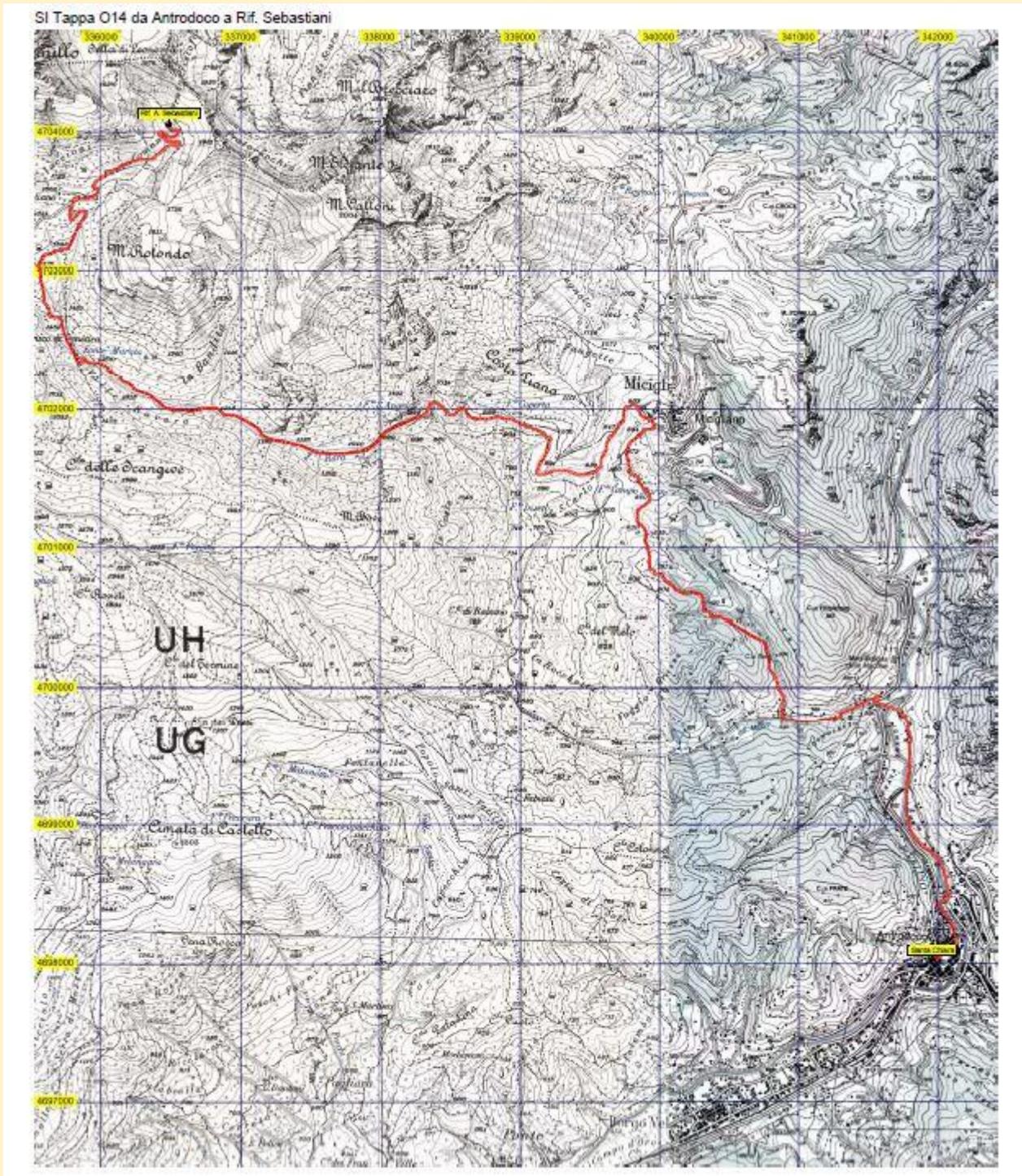
LE TAPPE

Il Percorso

Da Antrodoco si procede per il sentiero 437 "Salaria 150" lungo il fiume Velino, fino ad incrociare il sentiero 406. Si inizia a salire attraverso dei castagneti, fino a Micigliano. Si continua a seguire il sentiero lungo tutta la valle Ravara, giungendo a Prato Comune, poi al Rifugio Sebastiani.

Note della Tappa

Info per Rifugio Sebastiani: posti letto: 20; pernotta 14,00 Euro/socio CAI - 28,00 Euro/non socio; colazione 3,00 Euro; pernotta con cena a menù fisso 45,00 Euro/socio CAI - 55,00 Euro/non socio; pranzo al sacco 5,00 Euro.



Traccia Tappa O_14

LE TAPPE



Profilo altimetrico Tappa O_14

Lungo il percorso

Uscendo da Antrodoco, prima di lasciare la Via Salaria e deviare a sinistra per Micigliano, proseguendo ancora per qualche centinaio di metri, in basso quasi sul greto del fiume Velino, si intravede la bellissima **Abbazia dei S.S. Quirico e Giuditta**.

Fondata dai Benedettini nella prima metà del X secolo, fu dipendente direttamente dalla Santa Sede. L'abbazia fu faro per lo sviluppo dell'Alta Valle del



Velino, e dopo vicissitudini varie, fu abbandonata nel XVII secolo. L'edificio attuale, pur ristrutturato, conserva i caratteri dell'architettura romanica ed un campanile elegante utilizzato anche come torre di avvistamento. Merita una visita.

Il paese di **Micigliano**, quasi spopolato, come tutti i borghi di montagna dell'alto Lazio, si sviluppa alle pendici del Monte Elefante. La sua origine si deve agli abitanti del Castello di Vischiata, i cui resti sono in parte inglobati nelle mura medievali e nei muri di alcune abitazioni. Pur vantando una storia molto antica, i documenti che ne attestano l'esistenza sono molto pochi. Se ne parla attorno all'anno mille e poi come feudo dell'Abbazia dei S.S. Quirico e Giuditta. Ancora diviene possesso di Federico II. Il suo nome deriva dal feudatario "Mecilius" e dal suffisso "anus" che ne designa il possesso fondiario.

LE TAPPE

Dal paese una orribile strada, come una ferita sul versante sud della montagna, taglia i boschi ed i prati per condurre al rifugio Sebastiani e alla rotabile che conduce a Rieti o a Leonessa. È pochissimo utilizzata, vuoi per la copertura nevosa invernale, vuoi per l'assoluta sua inutilità.

Il rifugio Angelo Sebastiani è intitolato allo sciatore, membro fondatore del CAI di Rieti, ucciso dai tedeschi in ritirata nel 1944. Il rifugio è di proprietà del CAI di Rieti e ricade nel comune di Micigliano.

Tappa O_15 da Rifugio Sebastiani a Leonessa

La Scheda

		Coordinate UTM 33T WGS84	Quota slm (m)
Data escursione	Domenica 05/07/2020		
Nome Tappa	O15		
Percorso DA:	Rifugio A. Sebastiani (Terminillo)	336416E 4703858N	1.820
A:	Leonessa	332865E 4714156N	969
Ascesa totale (m)	800		
Discesa totale (m)	1.650		
Lunghezza km	18,00		
Tempo percorrenza ore	7		
Difficoltà escursionistica	E		
Percorribilità	Media escluso periodo invernale per innevamento		
Acqua sul percorso	Si		
Referente locale	Angelo Marsini tel. 340 3452622		
Sezione di riferimento	Rieti		
Telefono del Comune punto di arrivo	0746-923212		
Trasporti Pubblici verso punto di partenza	Collegamento ASM (513 Rieti - Campoforogna) e successivamente a piedi; nel solo mese di agosto servizio navetta gratuito Campoforogna - Rifugio Sebastiani		
Alloggi punto di arrivo	<ul style="list-style-type: none"> Albergo LEOHOTEL - Largo Gonesse, 1- Leonessa (RI) Tel. 0746 922908 - email: info@leohotel.it Affittacamere LEONESSA Via F. Crispi, 20 - Leonessa - Tel. 0746920038 - 3296184557 email: cristinadilor@tiscali.it 		
Dove mangiare punto di arrivo	<ul style="list-style-type: none"> Albergo LEOHOTEL TRATTORIA DA PEPPINO P.zza VII Aprile, 49 tel. 0746-922205 TRATTORIA ALESSE Corso S. Giuseppe da Leonessa, 61 tel. 0746-922130 		

Il Percorso

Lasciato il Rifugio A. Sebastiani (1820m) con il sentiero 404 si sale alla Selletta di Pratorecchia (1875m) per scendere con un tratto di sterrata al bivio dove inizia il sentiero. In prossimità di Sella Jacci si esce sulla curva della sterrata fino a riprendere il sentiero poco dopo e, a mezza costa, attraversare la Costa Ghiaiosa e giungere al Rifugio Maiolica (1704m).

Attraversato il fosso si risale fino alle pendici di M. Piano aggirando il Rifugio Vallebona (1732m) dopo il quale il sentiero percorre a mezza costa le pendici del M. Cambio (fonte di Cambio 1775m) per poi procedere sui pascoli sommitali della Costa Acera, balconata sulla Vallonina, giungendo alla Forca dei Faggi (1727m).

A mezza costa si traversa la dorsale Colle Prato Pecoraro - M. Catabio, si scende nella faggeta per uscire in prossimità del Laghetto della Croce (1585m), poco oltre il quale ci si immette sulla sterrata per il Santuario di San Giuseppe sul Colle la Croce (1626m). Da qui sul ripido antico sentiero della Via Crucis si scende al bivio all'inizio della Vallonina (935m) e risalendo una selciata entrare nella piazza VII Aprile di Leonessa, termine della tappa.

Note della Tappa

- LEOHOTEL: Posti letto: 180; pernottato e prima colazione 45,00 Euro/persona (luglio e agosto 65,00 Euro); servizio mezza pensione 65,00 Euro/persona; costo pasto al ristorante dell'albergo a partire da 20,00 Euro/persona; pranzo al sacco 10,00 Euro.
- AFFITTACAMERE LEONESSA: Posti letto: 16; solo pernottato costo a stanza 45,00 Euro (matrimoniale) 60,00 Euro (tripla) 70,00 Euro (quadrupla). Non sono ammessi animali.
- TRATTORIA DA PEPPINO prezzo medio € 18÷25
- TRATTORIA ALESSE prezzo medio € 15÷20 I prezzi variano secondo il menù scelto.

LE TAPPE



Profilo altimetrico Tappa O_15

Lungo il percorso

Strada facendo si incontra dapprima il Rifugio Maiolica, ristrutturato di recente, costruito nel secolo scorso per favorire il pascolo del bestiame. Con la stessa funzione è stato edificato pure il Rifugio Vallebona.

Leonessa

San Giuseppe da Leonessa, frate cappuccino, vissuto nella seconda metà del '500, salì da Leonessa con una pesante croce sulle spalle e la piantò sul colle che sovrasta l'abitato. Luogo di particolare devozione per gli abitanti che lo visitano ogni 30 dicembre, viene disceso in una lunga processione in notturna con le fiaccole. Lungo la discesa verso il paese si incontrano numerose edicole votive.

Leonessa ha origini medievali. Fu fondata infatti nel 1278, per la fusione di più castelli e della relativa popolazione. Ai margini dell'altopiano, ai piedi del Monte Tilia, dove sorge il borgo, correva il confine tra lo Stato Pontificio ed il Regno di Napoli. Numerosi sono tuttora i cippi di confini presenti sulle creste.

Oltre l'agricoltura e la pastorizia, l'industria che fiorì maggiormente nei secoli XV e XVI fu quella laniera, che produceva per i mercati di Farfa e Ascoli Piceno. Nel 1700 due terremoti distrussero molti degli edifici e conseguentemente l'economia del



LE TAPPE

paese, che , anche per questo, si rifugiò nella venerazione di Eufrazio Desideri, noto come Giuseppe da Leonessa.

Nella Seconda guerra mondiale, gli abitanti diedero vita ad un forte Movimento Partigiano e pagarono un terribile tributo di sangue con la Strage di Leonessa del 2 e 7 aprile 1944, in cui furono trucidati 51 civili per mano delle truppe tedesche.

Di notevole interesse è la cinta muraria difensiva di cui rimangono cospicui resti e lungo la quale si aprono le due porte: la Porta Spoletina e la Porta Aquilana. Verso il Monte Tilia, in alto, è visibile la bella Torre Angioina, di epoca medievale, con funzione di avvistamento. All'interno del centro abitato sono da non perdere la Chiesa e il Convento di San Francesco, con la facciata romanico gotica del XIII secolo e un bel chiostro romanico. Annesso al convento è in via di allestimento un piccolo Museo archeologico, con una interessante sezione dedicata agli utensili della tradizione popolare.

Nella Piazza VII Aprile, in centro all'abitato sorgono la Chiesa ed il Convento di San Pietro, anch'essi del XIII secolo. Mentre l'interno della Chiesa è stato rifatto in stile barocco, il Campanile ha conservato i suoi originali caratteri gotici.

Tappa O_16 da Leonessa a San Vito

La Scheda

		Coordinate UTM 33T WGS84	Quota slm (m)
Data escursione	Lunedì 06/07/2020		
Nome Tappa	O16		
Percorso DA:	Leonessa	332865E 4714156N	969
A:	San Vito (fraz. di Leonessa)	341127E 4715758N	1.063
Ascesa totale (m)	300		
Discesa totale (m)	250		
Lunghezza km	12,5		
Tempo percorrenza ore	5		
Difficoltà escursionistica	T		
Percorribilità	Ottima escluso l'unico guado di un fosso che in caso di pioggia potrebbe presentare qualche problema.		
Acqua sul percorso	Si		
Referente locale	Aldo Mancini Tel.333 4492940		
Sezione di riferimento	Monterotondo		
Telefono del Comune punto di arrivo	0746-923212		
Trasporti Pubblici verso punto di partenza	Bus COTRAL da Leonessa e da Terzone solo nei mesi estivi		
Alloggi punto di arrivo	Nella località San Vito, allo stato attuale, esiste una difficoltà di accoglienza non essendoci strutture organizzate in merito. Si sta lavorando sulla possibilità di utilizzare la canonica della chiesa, che attualmente è in ristrutturazione per danneggiamenti da terremoto. Non si conosce la data in cui sarà possibile l'utilizzo. C'è, comunque, la possibilità di accampamento libero presso un grande fontanile che si trova nei pressi del borgo a circa 1 km di distanza.		
Dove mangiare punto di arrivo	Presso la Canonica della Chiesa oppure in accampamento cucinando in proprio.		

LE TAPPE

Il Percorso

Dalla Piazza VII Aprile di Leonessa si scende lungo una strada scalinata verso la SP10 (Turistica del Terminillo), da qui si prende il sentiero segnalato che, in direzione Est e con percorso piuttosto pianeggiante, va verso i Borghi di Piedelpoggio, Villa Immagine, San Clemente, Cumulata. In corrispondenza di quest'ultimo borgo, il percorso continua verso Nord su strada asfaltata, in leggera salita fino al borgo di Viesci.

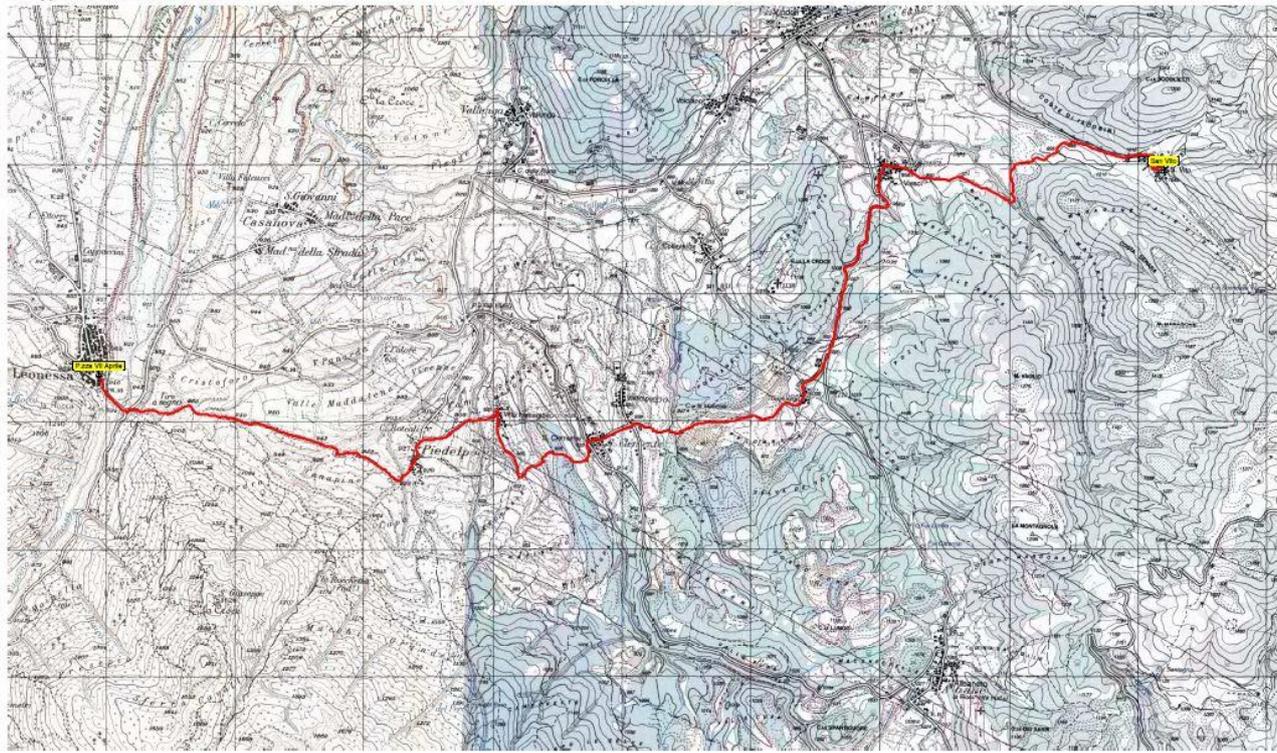
Da Viesci riprende andatura verso Est su strada sterrata fino all'incrocio con la strada asfaltata, che conduce, in leggera salita, alla fine tappa presso il Borgo di San Vito.

Note della Tappa

È necessario approvvigionare l'occorrente per il pranzo al sacco e per la cena della sera, prima di partire, presso i negozi di Leonessa.

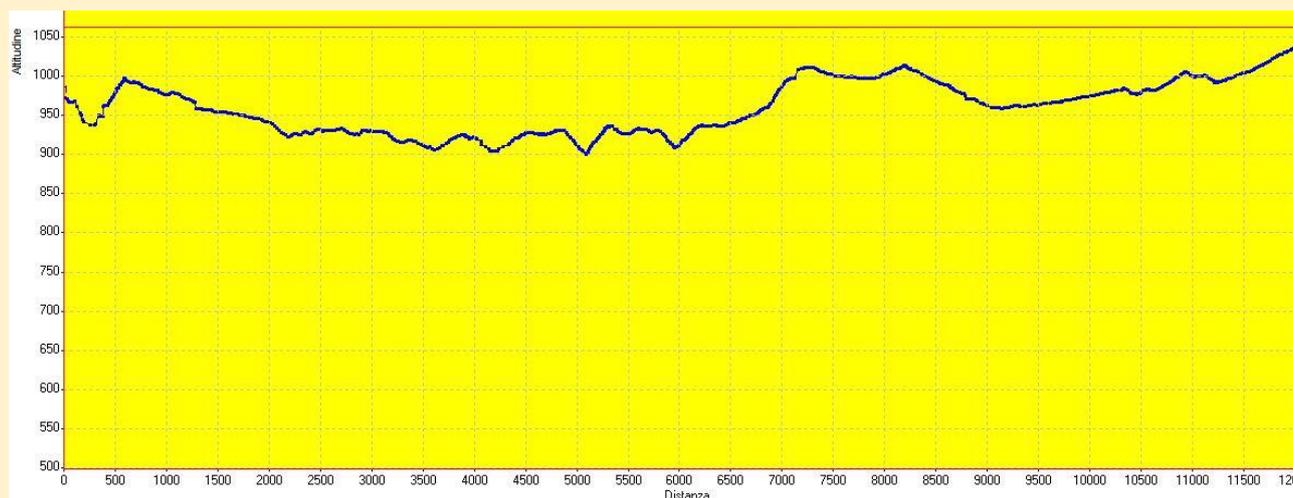
La Mappa

SI Tappa O16 da Leonessa a San Vito



Traccia Tappa O-16

LE TAPPE



Profilo altimetrico Tappa O_16

Lungo il percorso

Lungo il percorso si incontreranno vari centri abitati. In effetti sono quasi interamente spopolati, solo durante l'estate gli abitanti, ormai residenti altrove, ritornano al luogo d'origine e per brevi periodi.

Il primo borgo che si incontra è **Piedelpoggio** la cui storia è molto antica (il primo nucleo fondativo si fa risalire all'anno 1000). Come tutti i paesi successivi, si sviluppa lungo il principale asse viario, su cui si affacciano le botteghe e i forni, e si allarga in tre piccole piazze, luoghi d'incontro degli abitanti. Il nome, come pare evidente, richiama la posizione ai piedi dei due rilievi: Monte Catabio a sud e Monte Tilia a est.

Il paese e i suoi abitanti si costituiscono in "Università agraria", ottenendo così una autonomia amministrativa dal Comune centrale. "Università" va inteso nella totalità dei cittadini che costituiscono un comune o meglio una comunità. L'economia del posto era legata alla pastorizia e a una agricoltura di sussistenza fino agli anni 50 del secolo scorso, quando l'industria del legno assorbì la manodopera che si era, fin ad allora, dedicata all'agricoltura.

La frazione di **San Clemente** ha pochissimi abitanti (18 a marzo 2020), ma una storia antica. La Chiesa, attorno alla quale si sono poi aggregati gli abitanti, risale a prima dell'anno mille. I terremoti e altre calamità hanno richiesto continue ricostruzioni tanto che gli edifici sono quasi tutti posteriori al 1946.

LE TAPPE

Dopo questo centro, si fiancheggia il **Santuario Madonna delle Grazie**, e si giunge a **Cumulata**. Nel borgo abitano pochissime persone, forse una sola famiglia. Questo è il luogo dove vennero fucilati dai tedeschi 13 abitanti nell'aprile del '44. Gli assassini erano accompagnati da una tale Rosina Cesaretti, giovane locale innamorata di un ufficiale tedesco. Lei stessa indicò gli individui da fucilare, tra i quali un fratello e una cognata.



Viesci è una delle frazioni più grandi del Comune di Leonessa, per quanto le emigrazioni del secolo passato ne abbiano ridotto la popolazione a una quarantina di persone. Non si conoscono le origini del borgo, che nel XV secolo faceva parte del *Sesto della Croce*, indicando con ciò l'appartenenza al Castello della Croce, la cui posizione è tuttora sconosciuta. Il paese è stato duramente colpito dal terremoto di Amatrice del 2016 e ne sono ancora visibili i drammatici effetti.

San Vito anch'esso costituito in Università Agraria, si anima d'estate per il rientro dei suoi abitanti.

Tappa O_17 da San Vito a Cittareale

La Scheda

		Coordinate UTM 33T WGS84	Quota slm (m)
Data escursione	Martedì 07/07/2020		
Nome Tappa	O17		
Percorso DA:	San Vito (fraz. di Leonessa)	341127E 4715758N	1.063
A:	Cittareale	348825E 4720197N	980
Ascesa totale (m)	800		
Discesa totale (m)	980		
Lunghezza km	13,5		
Tempo percorrenza ore	7		
Difficoltà escursionistica	E		
Percorribilità	Buona. Escluso periodo invernale per innevamento		
Acqua sul percorso	Si		
Referente locale	Aldo Mancini Tel.333 4492940		
Sezione di riferimento	Monterotondo		
Telefono del Comune punto di arrivo	0746-947032		
Trasporti Pubblici verso punto di partenza	Bus COTRAL da Roma e Rieti per Leonessa/Terzone		
Alloggi punto di arrivo	Agriturismo "LU CEPPE" 32 posti letto, via Gentili, 3 - Cittareale Tel. 0746947085 3381892755 (rif. Emidio) Email: info@agriturismoluceppe.it		
Dove mangiare punto di arrivo	Agriturismo LU CEPPE		

Il Percorso

Partendo da San Vito si percorre un sentiero in salita per circa 6 km (4 ore), passando dapprima nella vallata fra Prati del Monte e Monte Nocella, arrivando infine, passando per un fitto bosco, sulla vetta del Monte Boragine (1824 m). Da qui il percorso è pressoché tutto in discesa fino a Cittareale, toccando località Fragola Rossa, dove c'è un rifugio chiuso, non presidiato, poi per

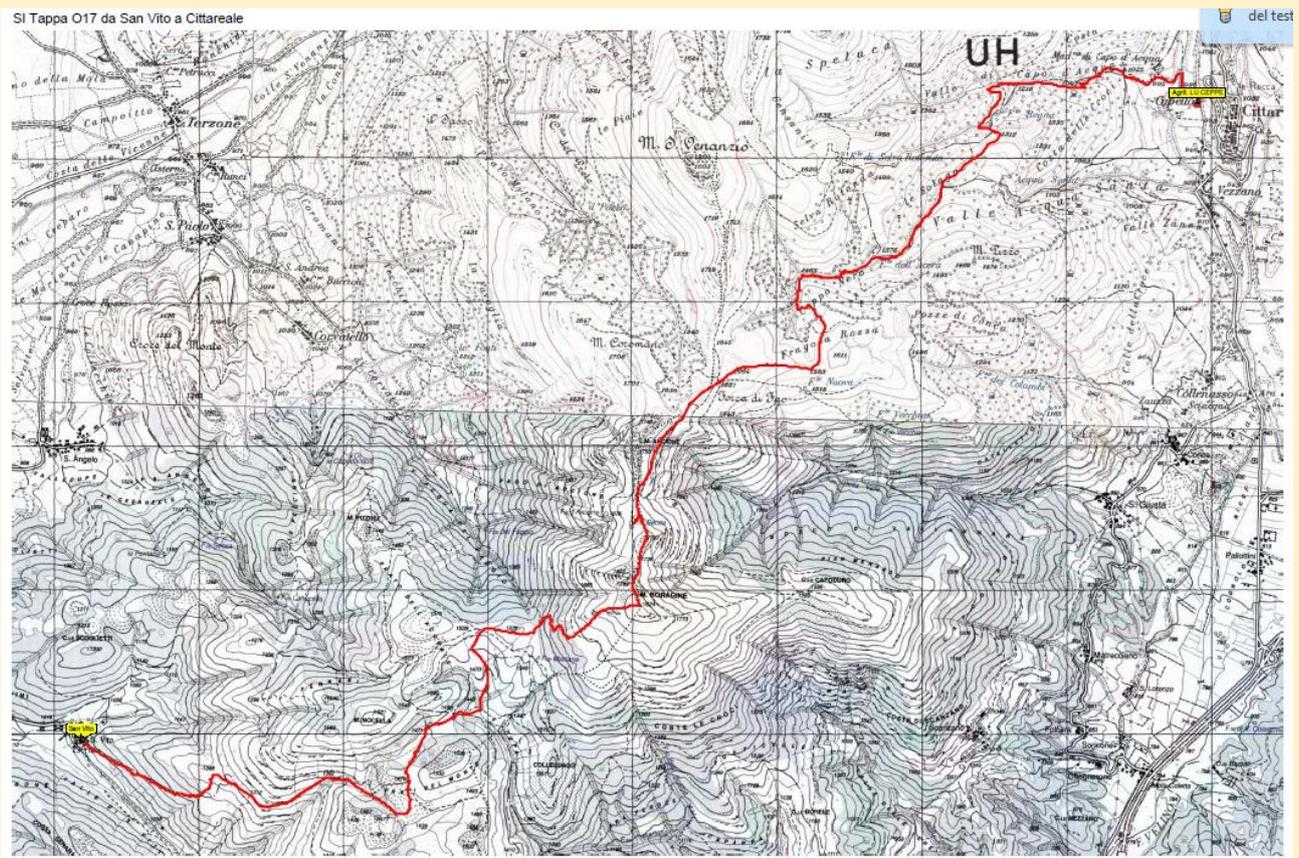
LE TAPPE

Fonte Regina, un fontanile sempre fornito di acqua fresca e, infine, per la Fonte ed il Santuario della Madonna di Capodacqua, prima di arrivare all'Agriturismo "Lu Ceppe", fine Tappa.

Note della Tappa

Note: Info per Agriturismo LU CEPPE: costo medio 40 € 1/2 pensione. La struttura è dotata di ottime camere e buona cucina. È necessaria la prenotazione almeno 15 giorni prima

La Mappa



Traccia Tappa O_17

LE TAPPE



Profilo altimetrico Tappa O_17

Lungo il percorso

Visto dall'alto, il percorso si svolge tra boschi di faggio e praterie d'altitudine. Le faggete sono magnifiche, i prati sono massicciamente frequentati da mandrie di mucche e cavalli. Numerosi fontanili si incontrano lungo il sentiero. Molte, troppe strade si inoltrano nel territorio. Nel complesso si gode di un notevole isolamento e di un ottimo panorama, anche se sono evidenti le ferite inferte dall'opera dell'uomo.

Cittareale

Prima di giungere all'abitato, scendendo dal M. Boragine, si incontra la copiosa Fonte di Capodacqua e subito dopo il Santuario della Madonna di Capodacqua. È il ricordo di una interessante storia di ritrovamento di una immagine mariana, nascosta per essere sottratta agli iconoclasti e poi miracolosamente ritrovata.

L'ipotesi che la città sia stata fondata da Manfredi di Svevia nel 1261, sembra non essere avallata da sufficiente documentazione.



Molto più credibile è l'ipotesi che Cittareale sia nata nella prima metà del XIV secolo (1329), dalla fusione di più nuclei abitati, il più importante dei quali era Falacrinae, per iniziativa di Roberto d'Angiò, volta al rafforzamento dei confini del Regno.

Nella parte alta dell'abitato, appaiono i resti della Rocca di Re Manfredi, di origine medievale, ma di cui si hanno notizie scritte certe dal 1400. All'interno delle mura sono stati di

LE TAPPE

recente scoperti i resti di una torre a pianta triangolare, piuttosto insolita per il periodo. La chiesa di Sant'Antonio, all'interno del paese ha un bel portale romanico; di fronte si erge la Chiesa di San Silvestro.

Il sito dell'antica città di Falacrinae è situato a sud dell'abitato di Cittareale. La casuale scoperta di un frammento di una base di statua in cui si elogia l'operato di un personaggio che partecipò alla guerra sociale contro Roma (91-89 a.c.) fu l'occasione per una massiccia opera di scavi, dai quali è emersa anche la villa in cui nacque il futuro imperatore Vespasiano, padre anche di Tito e Domiziano. Gli scavi effettuati in vari punti tra l'abitato e la Via Salaria, condotti sotto la direzione del prof. Coarelli, hanno attestato che la zona era frequentata già dal VI secolo a.c.

I reperti sono conservati nel Museo Civico della città, visitabile su prenotazione anche via web.

Segnaliamo l'ottimo sito web www.cittareale.it.

Tappa O_18 da Cittareale a Torrita

La Scheda

		Coordinate UTM 33T WGS84	Quota slm (m)
Data escursione	Mercoledì 08/07/2020		
Nome Tappa	O18		
Percorso DA:	Cittareale	348825E 4720197N	980
A:	Torrita (fraz. di Amatrice)	354111E 4720009N	994
Ascesa totale (m)	616		
Discesa totale (m)	599		
Lunghezza km	10,75		
Tempo percorrenza ore	5		
Difficoltà escursionistica	E		
Percorribilità	Ottima		
Acqua sul percorso	Si		
Referente locale	Fortunato Demofone Tel.3295952212		
Sezione di riferimento	Amatrice		
Tléfono del Comune punto di arrivo	0746-83081		
Trasporti Pubblici verso punto di partenza	<ul style="list-style-type: none"> • START AUTOLINEE da Roma Tiburtina-Fiumicino a Ascoli Piceno-Fermo. • CARDINALI AUTOLINEE da Roma Tiburtina-Fiumicino a Ascoli Piceno-Martin Sicuro. • COTRAL da Roma Tiburtina a Torrita-Amatrice 		
Alloggi punto di arrivo	Agriturismo "FATTORIA SANTARELLI" Fraz. Torrita via Salaria Vecchia, 108 02012 Amatrice (Ri), tel. 339 3694977 email: soniasantarelli@libero.it.		
Dove mangiare punto di arrivo	<ul style="list-style-type: none"> • Agriturismo "FATTORIA SANTARELLI" • BAR TORRITA Fraz. Torrita via Salaria Vecchia, 176 02012 Amatrice (RI) 		

LE TAPPE

Il Percorso

Una passeggiata su un tracciato di facile percorribilità che si snoda in parte tra faggete e prati incolti. A Cittareale l'agriturismo Lu Ceppe è tappa da cui si riparte in discesa sul sentiero 381 verso la frazione di Vezzano che si supera in direzione sud percorrendo la strada che costeggia il colle alla vostra sinistra.

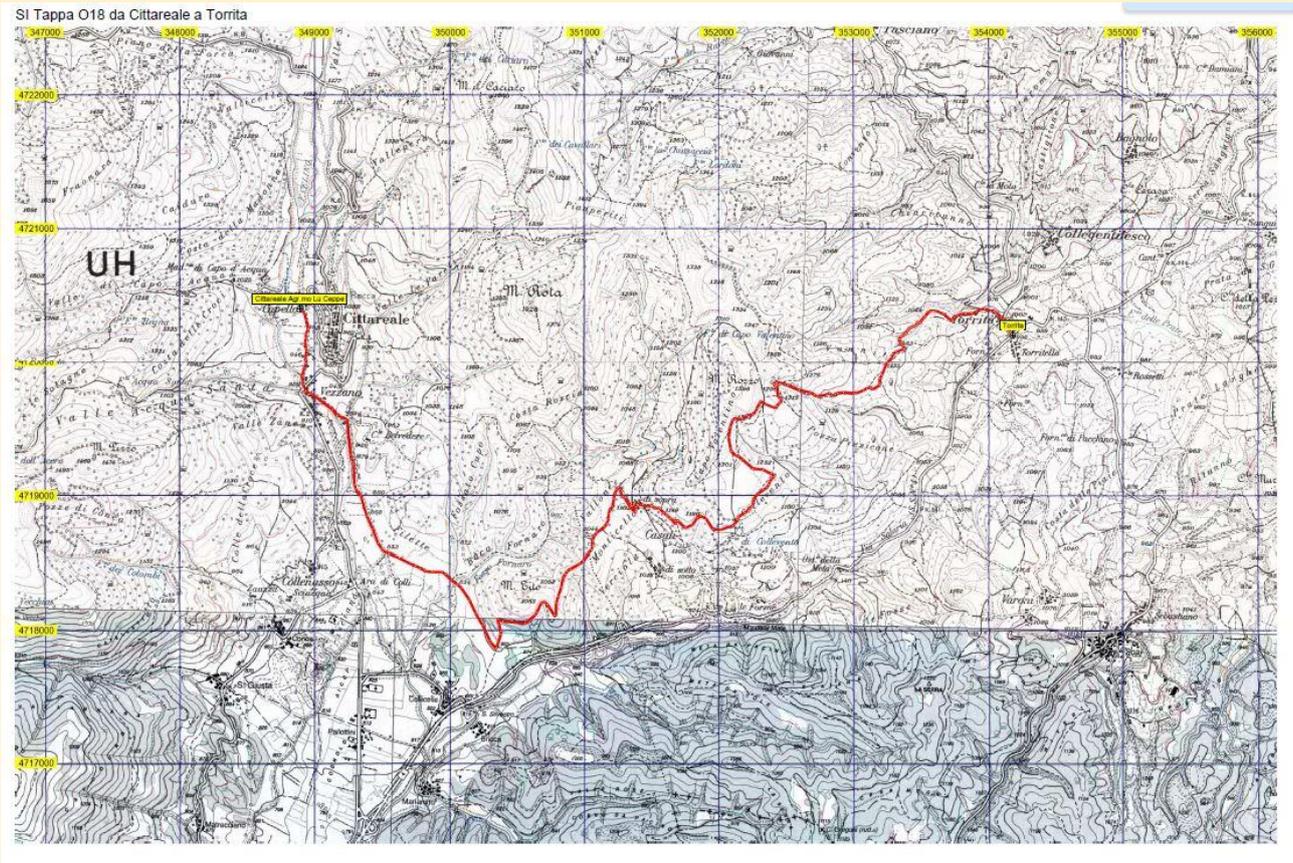
Più avanti saranno evidenti antenne ripetitori che si dovranno raggiungere iniziando una salita ben evidente su sterrata transitata dai mezzi agricoli, che vi porterà fino alla frazione di Casali di Sopra. In questa frazione un muretto a secco, con evidente segnale CAI, vi indicherà la via che in salita e ben evidente vi porterà fino al Monte Rozzo dalla cui sommità potrete ammirare una splendida veduta della intera catena dei Monti della Laga e del Gran Sasso.

Si riscende a Torrita in un vecchio sentiero recuperato dal CAI ma fare attenzione in quanto il lavoro delle ditte boschive crea nuovi tracciati che potrebbero confondere. L'acqua sarà disponibile a Casali di Sopra e a Torrita. Punti di interesse: sul passo di Torrita, nel punto più alto della Salaria, 1.018 slm, sono presenti importanti resti archeologici di epoca romana. Quasi certamente trattasi di una delle residenze dell'imperatore Vespasiano, stante la posizione strategica che permette il controllo della vallata sottostante e la vicinanza alla Rocca di Cittareale Vicus Falacrinae.

Note della Tappa

Nessuna.

La Mappa



Traccia Tappa O_18



Profilo altimetrico Tappa O_18

Lungo il percorso

Tutta la zona è stata fortemente abitata fin dall'antichità. I resti archeologici più importanti si trovano nel territorio di Torrita, anche se non attraversati dal nostro cammino. Si tratta dei resti di una villa romana, edificata in più periodi che vanno dal I secolo a.c. al III secolo d.c., con peristilio e terme.

È stata identificata come "villa rustica", quindi ciò che oggi potremmo definire una "fattoria", oppure anche, data la sua ubicazione sulla Via Salaria, sullo spartiacque tra il bacino del Velino e del Tronto, come stazione di posta. È pure stato suggerito che potesse essere una villa di Vespasiano originario di Cittareale.



Torrita è frazione di Amatrice con pochi abitanti (una sessantina) ed ha subito pesantemente gli effetti del terremoto del 2016.

Tappa O_19 da Torrita ad Amatrice

La Scheda

		Coordinate UTM 33T WGS84	Quota slm (m)
Data escursione	Giovedì 09/07/2020		
Nome Tappa	O19		
Percorso DA:	Torrita (fraz. di Amatrice)	354111E 4720009N	994
A:	Amatrice	359852E 4720829N	947
Ascesa totale (m)	374		
Discesa totale (m)	423		
Lunghezza km	10,42		
Tempo percorrenza ore	5		
Difficoltà escursionistica	E		
Percorribilità	Ottima		
Acqua sul percorso	Sì		
Referente locale	Fortunato Demofonte Tel.3295952212		
Sezione di riferimento	Amatrice		
Telefono del Comune punto di arrivo	0746-83081		
Trasporti Pubblici verso punto di partenza	<ul style="list-style-type: none"> • START AUTOLINEE da Roma Tiburtina-Fiumicino a Ascoli Piceno-Fermo. • CARDINALI AUTOLINEE da Roma Tiburtina-Fiumicino a Ascoli Piceno-Martin Sicuro. • COTRAL da Roma Tiburtina a Torrita-Amatrice • TUA ABRUZZO da L'Aquila ad Amatrice 		
Alloggi punto di arrivo	<ul style="list-style-type: none"> • Polo aggregativo del CAI "CASA DELLA MONTAGNA" Viale Saturnino Muzii, 4 02012 Amatrice (Ri) www.caiamatrice.it - tel.3394731194; • AGRITURISMO AMATRICE da BENNYVilla San Cipriano (Amatrice) Tel 0746/825193 - 349/4062828 • AZIENDA AGRICOLA SANTARELLI Torrita (Amatrice) Tel. 0746/818095 - 339/3694977 • GIOVANNINO Villa San Cipriano (Amatrice) Tel. 0746/825354 		

LE TAPPE

	<ul style="list-style-type: none">• LO SCOIATTOLO Ponte Tre Occhi (Amatrice) Tel. 0746/826086 - 347/9402266• ALBERGO LA FONTANA Villa San Cipriano (Amatrice) Tel. 333 333547
Dove mangiare punto di arrivo	<p>Oltre le strutture di accoglienza indicate, sono disponibili luoghi per mangiare presso il Polo del Gusto, della Tradizione e della Solidarietà a Villa San Cipriano - Amatrice sono aperti</p> <ul style="list-style-type: none">• RISTORANTE ROMA• RISTORANTE BAR PATRIZIA• RISTORANTE DA GIOVANNINO• RISTORANTE LA CONCA• RISTORANTE LA LANTERNA• RISTORANTE MATRU'• RISTORANTE CASTAGNETO• RISTORANTE MARE E MONTI• RISTORANTE IL CASTAGNETO• RISTORANTE LA CAMPAGNOLA

Il Percorso

Per raggiungere Amatrice, prendendo come riferimento il bar lungo la vecchia SP59 Salaria Vecchia a Torrita, si dovrà procedere in direzione ovest lungo la strada che in circa 300 mt vi porterà nella piazzetta centrale.

Da qui seguendo la segnaletica in direzione Nord, si percorreranno circa 3,00 km su terreno pressoché pianeggiante e strade sterrate o asfaltate. Si attraverserà l'abitato di Collegentilese e, passando vicino a Bagnolo, si raggiungerà Casale Nibbi. Poi inizia la discesa verso il lago Scandarello che, una volta superato, vi porterà a riprendere il tracciato in salita verso San Benedetto e Colli.

Dopo questa frazione è richiesta un po' di attenzione nel cercare il sentiero 381F in alternativa al 381. Passerete vicino all'Eremo La Croce che vi consigliamo vivamente di raggiungere per godere della spiritualità che questo luogo trasmette e di uno dei più suggestivi panorami sulla cittadina di Amatrice e tutta la catena dei Monti della Laga.

Dall'Eremo procedere in direzione nord cercando il sentiero che, tra muretti a secco, vi porterà ad incontrare la Strada Statale 260 Picente presso Casale Bucci. Seguire l'asfalto e le indicazioni Prato - Sommati fino a raggiungere l'area dei capannoni dove, in curva, troverete l'indicazione del sentiero che sale definitivamente ad Amatrice. In questo ultimo tratto state percorrendo il sentiero 24 agosto, così nominato a causa della grande utilità che questo sentiero ha rappresentato per l'emergenza nelle prime ore immediatamente dopo il sisma del 2016.

Note della Tappa

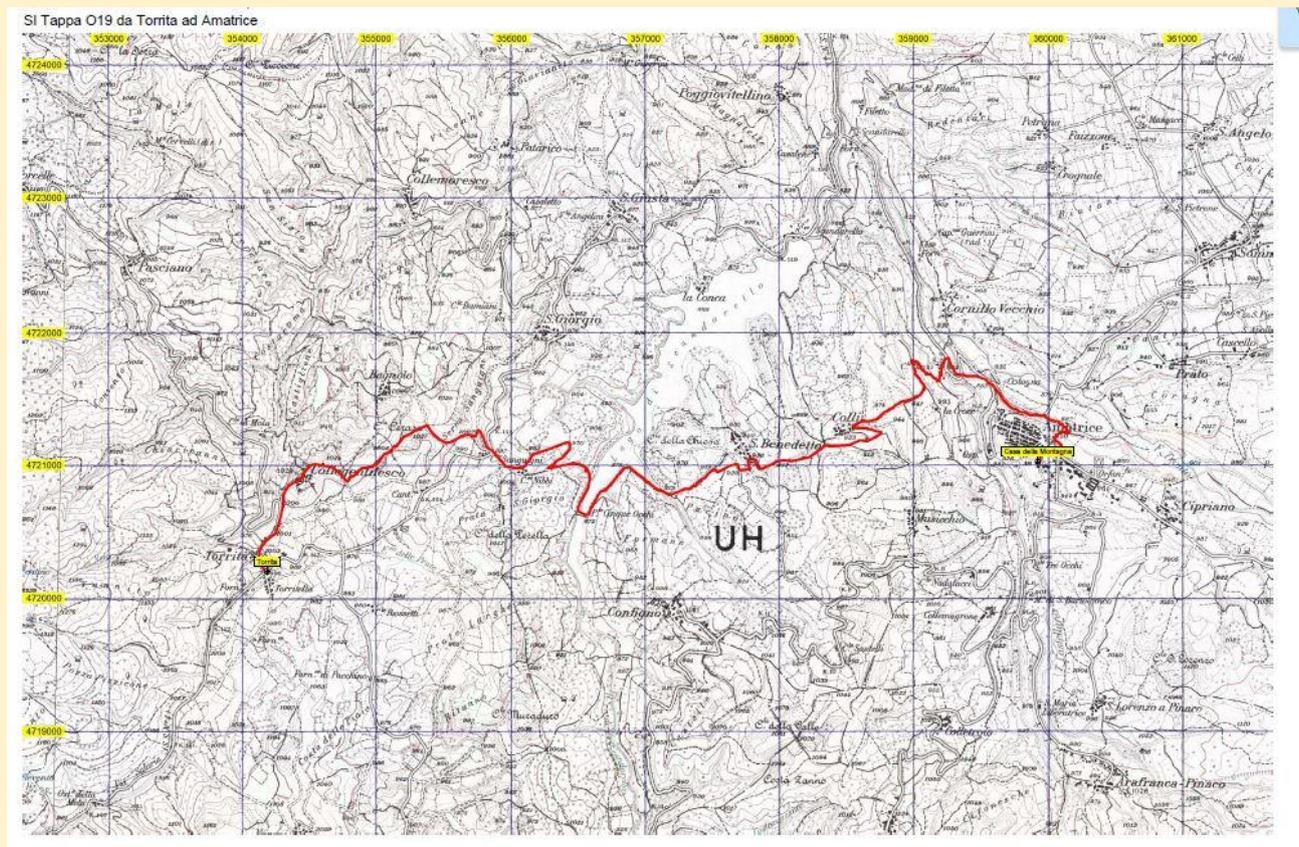
Il visitatore che volesse intraprendere il viaggio sul Sentiero Italia con scopi solidali e con l'intento di attraversare le terre devastate dal sisma del 2016, può ottimizzare il percorso

LE TAPPE

utilizzando i sentieri di raccordo che uniscono Amatrice a Campotosto per formare quella linea ideale che unisce le terre Aquilane con l'alto Lazio di Amatrice, Accumoli e Arquata, per proseguire poi verso Norcia, Visso e le terre a nord.

Ci sono due possibilità di collegamento tra questi comuni, di cui una più escursionistica per visitare la valle di Selva Grande percorrendo semplicemente il sentiero 300. L'altra più diretta di circa 16 km, che ricalca il Cammino Naturale dei Parchi attraverso i sentieri 300-363-362-389-361 (partendo da Amatrice).

La Mappa



Traccia Tappa O_19



Profilo altimetrico Tappa O19

Lungo il percorso

Collegentile è una frazione del Comune di Amatrice, distrutta in parte dal terremoto. La popolazione del luogo, ancorché in numero esiguo, si è organizzata in un proloco, per affrontare l'emergenza. A fronte di 21 residenti, ci sono 56 edifici residenziali, a dimostrazione di quanto dovesse essere popolato in passato il borgo.

Il Lago di Scandarello venne formato dallo sbarramento dell'omonimo torrente nel 1924. Nel 1944 la diga venne minata dalle truppe naziste, con il pericolo che l'ondata di piena devastasse tutta la Valle del Tronto fino ad Ascoli. I partigiani amatriciani, riuscirono a sventare l'attentato disinnescando gli esplosivi nelle gallerie della diga. Le sue rive sono oggi coperte da folta vegetazione, anche se soggette a frequenti variazioni in corrispondenza del livello delle acque.



Lungo il tracciato della Via Salaria, che esisteva per buoni tratti già in epoca preromana, Amatrice si sviluppò ben prima della conquista romana. I reperti archeologici ritrovati dimostrano una frequentazione preistorica. Per i romani il territorio era noto come "Summa villarum" ed anche in seguito vi viene fatto riferimento come "territorio summatio", da cui derivano molti toponimi, tuttora presenti nella zona. Il borgo visse dal VI secolo in poi le invasioni dei Longobardi e fu annesso al ducato di Spoleto. Attorno all'anno 1000, nel "Regesto" di Farfa (il Regesto era un Registro in cui l'abbazia riportava tutti gli avvenimenti degni di nota, sia storici che amministrativi) viene riportato, il nome "Matrice", che era già comparso in un documento della Chiesa teramana. La comunità amatriciana ebbe sempre parte attiva nelle vicende storiche che si susseguirono nei secoli, dapprima con Manfredi Svevia, poi si oppose al dominio degli Angiò. Si costituì in "Università", disponendo quindi di una certa autonomia. Partecipò all'assedio de L'Aquila (1424), si schierò con gli Aragonesi e fu poi punita da Carlo V. Fu di proprietà degli Orsini e dei Medici di Firenze.

Nel '700 il brigantaggio era fenomeno molto frequente nella zona di Amatrice, solo dopo il 1861 si connaturò di aspetti politici e sociali.



Purtroppo siamo in zona fortemente sismica ed i terremoti del 2016 e 2017 hanno distrutto i monumenti storici più importanti. Della torre civica, risalente al XIII secolo, è rimasto un simulacro fatiscente sostenuto da una imponente struttura metallica. Il centro storico è stato completamente spazzato via e

le sue macerie sono state rimosse. La bella chiesa gotica di San Martino, nell'omonima frazione, è lesionata e non è visitabile.

Tappa O_20 da Amatrice ad Accumoli

La Scheda

		Coordinate UTM 33T WGS84	Quota slm (m)
Data escursione	Venerdì 10/07/2020		
Nome Tappa	O20		
Percorso DA:	Amatrice	359852E 4720829N	947
A:	Accumoli Loc.tà Madonna delle Coste	355176E 4729430N	1071
Ascesa totale (m)	894		
Discesa totale (m)	769		
Lunghezza km	18,06		
Tempo percorrenza ore	6		
Difficoltà escursionistica	E		
Percorribilità	Ottima		
Acqua sul percorso			
Referente locale	Fortunato Demofone Tel.3295952212		
Sezione di riferimento	Amatrice		
Telefono del Comune punto di arrivo	0746-80429		
Trasporti Pubblici verso punto di partenza	<ul style="list-style-type: none"> • START AUTOLINEE da Roma Tiburtina-Fiumicino a Ascoli Piceno-Fermo. • CARDINALI AUTOLINEE da Roma Tiburtina-Fiumicino a Ascoli Piceno-Martin Sicuro. • COTRAL da Roma Tiburtina a Torrita-Amatrice • TUA ABRUZZO da L'Aquila a Amatrice 		
Alloggi punto di arrivo	Agriturismo "ALTA MONTAGNA BIO", loc. Madonna delle Coste, 2 Accumoli (Ri) www.altamontagnabio.it - Tel.3475133299 email: katia.dapostolo@gmail.com		
Dove mangiare punto di arrivo	Agriturismo "ALTA MONTAGNA BIO"		

LE TAPPE

Il Percorso

Da Amatrice si percorre il 366 e poi il 372 fino a raggiungere il bivio stradale per Sommati che si trova sotto ad Amatrice. I segnali vi porteranno lungo il sentiero 300, con un tracciato lastricato e delimitato da muretti a secco. Si raggiungeranno le rive del fiume Tronto, che si supera in prossimità di Cornillo Vecchio (887 m).

Attraversato l'abitato in prossimità di un'edicola sacra, si continua in discesa lungo la mulattiera caratterizzata dai resti di antiche fornaci che rappresentavano un'attività di rilievo nell'economia della zona.

L'itinerario si sviluppa lungo la riva sinistra del Tronto fino a superare il Fosso di Sommati (attraversamento su un ponte di legno). Superato il fosso si continua a costeggiare il fiume Tronto lungo il sentiero che conduce all'antico abitato di Filetta, oggi abbandonato. Da qui il sentiero procede in salita e, attraverso un bosco di querce, giunge al Santuario della Madonna di Filetta eretto nel 1472 (861m). Il posto si presta per una sosta prima di continuare lungo il sentiero 300 che vi porterà attraverso i borghi di Rocchetta, San Lorenzo, Casale, Collalto e San Tommaso.

Ad oggi, 2019, questi borghi sono temporaneamente impraticabili a causa del sisma, per cui il tracciato si svolge su asfalto.

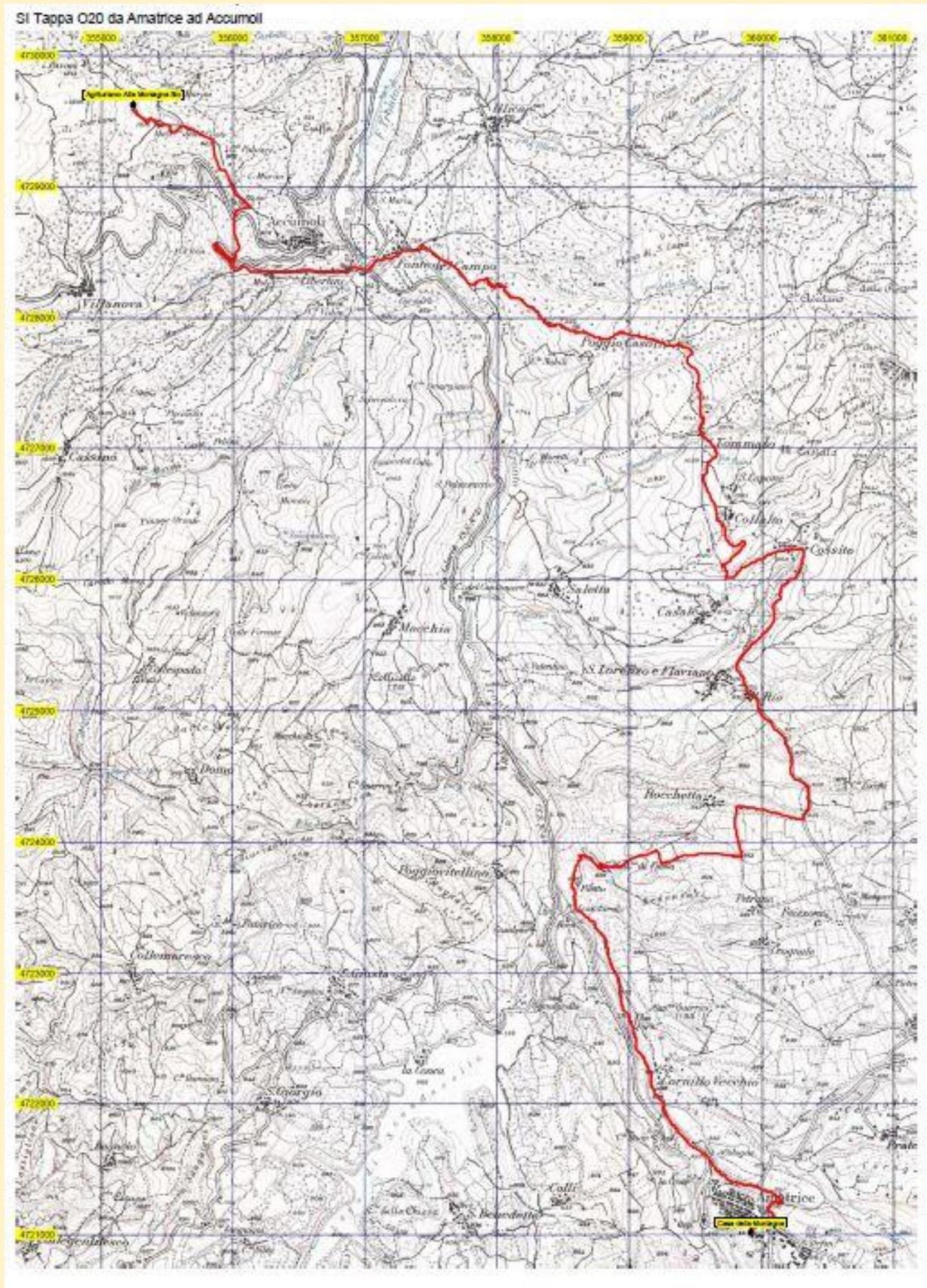
Da San Tommaso si prosegue su una sterrata verso nord che si mantiene in quota fino a che la segnaletica vi indicherà di voltare a sinistra, decisamente in discesa, tra muretti a secco. Si passerà nelle vicinanze di Poggio Casoli per poi giungere sull'asfalto della Salaria. Da qui si supera Fonte del Campo e poi si risale a Accumoli.

Il punto di arrivo tappa si trova presso l'Agriturismo posto sopra a Accumoli.

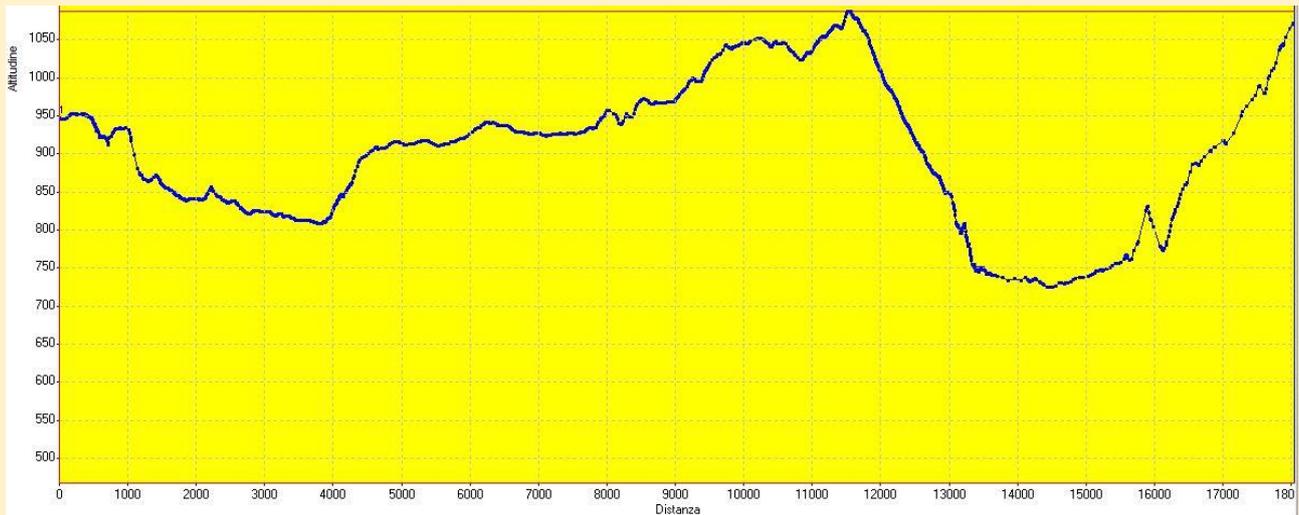
Note della Tappa

L' Agriturismo "ALTA MONTAGNA BIO" dispone di 25 posti letto. Per ulteriori necessita è possibile il campeggio con tenda.

La Mappa



LE TAPPE



Profilo altimetrico Tappa O_20

Lungo il percorso

Il primo centro che si incontra è **Cornillo Vecchio**. Noto fin dal X secolo fu sempre legato alla “Universitas” di Amatrice. È stato quasi completamente distrutto dal sisma del 2016. Il **Santuario della Madonna di Filetta**, dopo il ponte sul Tronto, sorge sul luogo (1472) in cui una pastorella vide cadere dal cielo una luce che somigliava alla Vergine. La Chiesa contiene pregevoli affreschi di Pierpalma da Fermo (1480). I successivi borghi hanno tutti subito pesantissimi danni dal terremoto e non ne è permesso l’attraversamento. Nel caso, in futuro, fosse possibile passare al loro interno, si consiglia una visita al centro di Rio e all’Oratorio di Santa Maria di Loreto del tardo 1500. Nel comune di Accumuli si incontra l’abitato di Poggio Casoli, ormai pressoché disabitato o con pochissimi abitanti (una decina). Il paese, oltre ad aver subito gli effetti devastanti del terremoto, era stato più volte incendiato nei secoli passati, ad opera degli Ascolani e dei Francesi, nel ‘400 e nel ‘500 rispettivamente. Per cui l’aspetto dell’abitato è prevalentemente moderno. Fonte del Campo (in origine Marano, per la caratteristica acquitrinosa del luogo), poco oltre, è il posto dove i Francesi si accamparono nell’occasione dell’incendio di Poggio Casoli. Dopo quei fatti anche Fonte del Campo venne distrutta dagli stessi Accumulesi, per impedirne l’utilizzo da parte francese.

Tutto il territorio dove attualmente sorge Accumuli, fece parte del ducato Longobardo di Spoleto e passò sotto il dominio dell’Abbazia di Farfa, fondata appunto dai Duchi di quella città. Attorno al 1200, con la decadenza della città di Summata, nei pressi dell’odierna Sommati, alcuni abitanti delle Rocche del territorio si unirono nel “Quarto di san Lorenzo”, dando origine ad Accumuli, che nacque come “Universitas”. Furono fedeli al Regno di Napoli, retto sia dagli Angiò che dagli Aragonesi, ma non cedettero ai Francesi, come invece fecero gli Abruzzesi. Nel conseguente assedio si salvarono con l’aiuto di soldati inviati del Viceré di Napoli, tanto da mettere a ferro e fuoco anche Amatrice, schierata con i nemici. La sua storia segue poi le vicende del Regno di Napoli fino all’unità d’Italia. Il centro storico è stato pesantemente lesionato dal terremoto, con la sua parziale distruzione. Rimangono ancora da vedere alcuni scorci delle antiche mura del 1200, e soprattutto la Torre civica, il monumento più antico della cittadina. Tutto l’abitato è costruito con un tipo di pietra locale detto “pietra serena”, adoperata soprattutto in Toscana. Ha colore grigio con molte sfumature, è resistente all’usura, ma è permeabile agli agenti atmosferici, quali il vento, il gelo e il disgelo.

Indice analitico delle Località

Abbazia dei S.S. Quirico e Giuditta; 74

Abbazia di Trisulti; 22

Accumuli; 100

Alvito; 9

Antrodoco; 69

Ascrea; 59

Camerata Nuova; 47

CAMPOLI; 13

Carsoli; 50

Cervara di Roma; 43

Cittareale; 87

Collalto Sabino; 54

Collegentilese; 96

Cornillo Vecchio; 100

Cumulata; 84

Filettino; 30

FOSSA DELL'ORTICA; 18

La Monna; 26

La Rotonaria; 26

Leonessa; 79

MADONNA DELLA FIGURA; 18

Micigliano; 74

Monastero di San Domenico; 22

Paganico Sabino; 55

Pereto; 49

Pescasseroli; 7

Piedelpoggio; 83

Poggio Casoli; 100

POZZO FAITO; 18

Rifugio di Prataglia; 47

Riserva naturale Monte Navegna e Monte
Cervia; 60

Rocca di Botte; 48

Rocca Vittiana; 65

San Nicola di Civita; 21

Santuario della Madonna dei Bisognosi; 48

Santuario della Madonna di Filetta; 100

SORA; 13

Torrita; 92

Valle cupa; 34

Vallecupola; 65

Vallepietra; 39

Varco Sabino; 60

Viesci; 84

Villa Romana; 49