visitlazio.com
Lazio
ETERNA SCOPERTA

REGIONE LAZIO

La rete dei Cammini del Lazio

CAMMINO DI SAN BENEDETTO

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

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

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

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

LE TAPPE

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

1ª TAPPA
VILLA PULCINI (confine regionale)-LEONESSA
Lunghezza: 6,7 km
Tempo di percorrenza: 2 ore
Percorso: facile su sterrato e asfalto
Descrizione: questa tappa proviene da Monteleone di Spoleto (PG) ed entra nel Lazio dalla "strada delle miniere", circa 1 km prima di Villa Pulcini, frazione di Leonessa
Buona disponibilità di acqua
Segnaletica sufficiente
Attrazioni: centro storico di Leonessa

2ª TAPPA
LEONESSA-POGGIO BUSTONE
Lunghezza: 14,2 km
Tempo di percorrenza: 5 ore
Percorso: impegnativo su sterrato e asfalto
Descrizione: è la tappa più elevata e montagnosa dell'intero Cammino, che attraversa i Monti Reatini su sentiero, partendo da quota 1.000 m s.l.m. e con valico a 1.500 m s.l.m.. Per l'intera tappa non si incontrano paesi, poiché il percorso si sviluppa per ¼ sulla strada per il Terminillo e per ¾ nel bosco
Una sola fonte di acqua sul percorso (Fonte Petrinara sul sentiero 420 nel comune di Poggio Bustone)
Segnaletica frequente
Attrazioni: monti Reatini; Santuario di San Giacomo e centro storico di Poggio Bustone

3ª TAPPA
POGGIO BUSTONE-RIETI
Lunghezza: 17,4 km
Tempo di percorrenza: 5 ore e 30 minuti
Percorso: facile su sterrato e asfalto
Descrizione: tappa semplice, su cui passa anche il Cammino di San Francesco
Frequenti i paesi e le fonti
Segnaletica sufficiente
Attrazioni: centro storico di Cantalice; Santuario de "La Foresta" e centro storico di Rieti

4ª TAPPA
RIETI-ROCCA SINIBALDA
Lunghezza: 20,2 km
Tempo di percorrenza: 7 ore
Percorso: media difficoltà su sterrato e asfalto
Descrizione: per i primi 4,5 km la tappa segue il Cammino di San Francesco, poi se ne discosta per andare a imboccare Strada Ramiato, una sterrata che costeggia il fiume Turano. Superato l'acquedotto del Peschiera, il sentiero sale fino a Belmonte in Sabina da dove, attraverso tranquille stradine, raggiunge Rocca Sinibalda
Attrazioni: piazza di Belmonte e Castello di Rocca Sinibalda

5ª TAPPA
ROCCA SINIBALDA-CASTEL DI TORA
Lunghezza: 14,5 km
Tempo di percorrenza: 3 ore e 30 minuti
Percorso: facile su sterrato e asfalto
Descrizione: tappa semplice che, quasi per metà, costeggia il lago del Turano. Sul percorso s'incontra la frazione Posticciola, ottimo punto di sosta e di ristoro
Attrazioni: borgo di Posticciola; lago del Turano e centro storico di Castel di Tora

6ª TAPPA
CASTEL DI TORA-ORVINIO
Lunghezza: 13,5 km
Tempo di percorrenza: 3 ore
Percorso: impegnativo su sterrato e asfalto
Descrizione: tappa quasi interamente su sentiero, che supera i monti per passare dalla valle del Turano a quella del torrente Licenza (valico a 1.160 m s.l.m.). Unico paese che s'incontra lungo il percorso è Pozzaglia Sabina, luogo di sosta e ristoro
Attrazioni: panorama sopra al lago del Turano; Abbazia di Santa Maria del Piano e centro storico di Orvinio

7ª TAPPA
ORVINIO-MANDELA
Lunghezza: 19,9 km
Tempo di percorrenza: 8 ore
Percorso: impegnativo su sterrato e asfalto
Descrizione: tappa in ampia prevalenza su sentiero, da Orvinio a Licenza attraverso il Parco dei Monti Lucretili. Tra Licenza e Mandela esiste un doppio percorso: uno "panoramico", più alto e lungo il crinale, e un altro, più basso e lungo il torrente Licenza (quest'ultimo consigliato in estate, ma non nei periodi piovosi)
Attrazioni: Monti Lucretili; Giardino dei Cinque Sensi a Licenza e panorama da Pian di Papa

8ª TAPPA
MANDELA-SUBIACO (Santa Scolastica)
Lunghezza: 33 km
Tempo di percorrenza: 11 ore
Percorso: media difficoltà su sterrato e asfalto
Descrizione: tappa lunga, che segue il corso del fiume Aniene, su sentiero e ampie sterrate nel bosco
Attrazioni: la natura lungo le rive del fiume Aniene e centro storico e monasteri di Subiaco

9ª TAPPA
SUBIACO (Santa Scolastica)-TREVI NEL LAZIO
Lunghezza: 17 km
Tempo di percorrenza: 6 ore
Percorso: medio facile su sterrato e asfalto
Descrizione: percorso, per lo più sterrato, lungo il fiume Aniene
Attrazioni: laghetto di San Benedetto a Subiaco; cascata di Trevi; area archeologica di Comunacque e centro storico a Trevi nel Lazio

10ª TAPPA
TREVI NEL LAZIO-COLLEPARDO
Lunghezza: 23,5 km
Tempo di percorrenza: 8 ore
Percorso: impegnativo su sterrato e asfalto
Descrizione: tappa tra i Monti Simbruini e i Monti Ernici, prevalentemente su sterrati. Lungo il percorso si incontra l'Arco di Trevi, bel manufatto di epoca romana, e si passa dai centri di Guarcino e Vico nel Lazio, possibili punti di ristoro e di sosta
Attrazioni: Madonna della Portella; Arco di Trevi; centro storico di Guarcino e Vico nel Lazio; Pozzo d'Antullo e grotte e centro storico di Collepardo

11ª TAPPA
COLLEPARDO-CASAMARI
Lunghezza: 24,7 km
Tempo di percorrenza: 8 ore e 30 minuti
Percorso: impegnativo su sterrato e asfalto
Descrizione: tappa che si sviluppa per la prima parte nei monti Ernici. Da Collepardo si raggiunge la Certosa di Trisulti, poi si prosegue fino a Civita e Santa Maria Amaseno e, infine, su strade secondarie fino a Casamari
Attrazioni: Certosa di Trisulti e Abbazia di Casamari

12ª TAPPA
TAPPA CASAMARI-ARPINO
Lunghezza: 22 km
Tempo di percorrenza: 6 ore e 30 minuti
Percorso: medio facile su sterrato e asfalto
Descrizione: tappa lungo la valle del Liri attraverso numerosi centri abitati
Attrazioni: cascata nel centro urbano a Isola del Liri; Abbazia di San Domenico a Sora e centro storico di Arpino

13ª TAPPA
ARPINO-ROCCASECCA
Lunghezza: 17,8 km
Tempo di percorrenza: 5 ore e 30 minuti
Percorso: media difficoltà su sterrato e asfalto
Descrizione: tappa che attraversa le gole del Melfa, zona naturalistica di grande interesse
Attrazioni: gole del Melfa; Eremo dello Spirito Santo; Castello dei Conti d'Aquino e centro storico di Roccasecca

14ª TAPPA
ROCCASECCA-MONTECASSINO
Lunghezza: 19 km
Tempo di percorrenza: 5 ore
Percorso: media difficoltà su sterrato e asfalto
Descrizione: da Roccasecca fino al Santuario di Madonna delle Grazie, interamente su asfalto, attraversando vari paesi
Attrazioni: Abbazia di Montecassino; Chiesa Santa Maria delle Grazie e Chiesa rupestre di Sant'Angelo in Asprano

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