

# Il Cammino delle Abbazie

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

Il Cammino delle Abbazie è un grande percorso segnato ed attrezzato, lungo circa 150 km, in gran parte su sentieri e strade non asfaltate, che unisce in 9 tappe (con 2 varianti), Subiaco con Montecassino, rispettivamente "culla" e "capitale" del monachesimo occidentale. Un sentiero per ripercorrere, grosso modo, il tragitto intrapreso da San Benedetto (patrono d'Europa) tra l'anno 525 ed il 529 e che collega tra loro 7 importanti monumenti religiosi: il Monastero di Santa Scolastica e il Sacro Speco a Subiaco, la Certosa di Trisulti, la Badia di San Sebastiano ad Alatri, l'Abbazia di Casamari, l'Abbazia di San Domenico a Sora, l'Abbazia di Montecassino.

Il percorso, su progetto originario del C.A.I. di Alatri (FR), è stato realizzato come tratto della "Via Benedicti" che unisce Norcia in Umbria all'Abbazia di San Vincenzo nel Volturno nel Molise, con la segnaletica orizzontale e verticale (in legno) adottata a livello internazionale e contrassegnata in questo caso dal logo **B**.

## The Abbeys' Route

### From Subiaco to Montecassino, on the footsteps of Saint Benedict

The "Cammino delle Abbazie" (Abbeys' Route) is a marked and equipped route that develops for approximately 150 km, mainly on trails and unpaved roads. It connects Subiaco and Montecassino (respectively "cradle" and "capital" of western monasticism) in 9 stages (with 2 alternative routes). The path aims to retrace the journey undertaken by St. Benedict (patron saint of Europe) between the years 525 and 529 and connects 7 important religious monuments: Monastery of Santa Scolastica and Sacro Speco at Subiaco, Charterhouse of Trisulti, Abbey of San Sebastiano in Alatri, Abbey of Casamari, Abbey of San Domenico at Sora, Abbey of Montecassino.

Taking advantage of a pre-existing project by the C.A.I. of Alatri, the route was built as part of the "Via Benedicti" which links Norcia in Umbria to the Abbey of San Vincenzo in Volturno in Molise, with signs and road markings (in wood) adopted at an international level and in this case marked by the logo **B**.



# Le tappe da Subiaco all'Abbazia di Montecassino

## Steps from Subiaco to the Abbey of Montecassino

<i>Tappa Step</i>	<i>Località Location</i>	<i>Tempo di percorrenza Walking time</i>	<i>Dislivello Salita Ascent</i>	<i>Dislivello discesa Descent</i>
1-2	Subiaco, Villa di Nerone – Altipiani di Arcinazzo	4 h 45 m.	604	216
2-3	Altipiani di Arcinazzo - Guarcino	4 h 30 min.	533	749
3-5	Guarcino - Colleparado	5 h 00 min.	612	651
5-6	Colleparado - Veroli	4 h 10 min.	471	463
6-7	Veroli – Monte San Giovanni Campano	4 h 00 min.	329	503
7-8	Monte San Giovanni Campano - Arpino	5 h 20 min.	359	332
8-9	Arpino - Casalvieri	3 h. 30 min.	474	541
9-10	Casalvieri – Colle San Magno	5 h 10 min.	906	726
10-12	Colle San Magno – Abbazia di Montecassino	5 h 10 min.	606	650
<i>Variante Variant</i>				
2-4	Altipiani di Arcinazzo - Campocatino	6 h 30 min.	1276	317
4-5	Campocatino - Colleparado	4 h 35 min.	254	1468
9 -11	Casalvieri - Roccasecca	3 h 40 min.	60	195
11-12	Roccasecca - Abbazia di Montecassino	6 h 30 min.	891	620

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

Please note: Journey times are only indicative, considering the actual walking time (excluding stops) and refer to an average trained excursionist.

### **1ª Tappa (1-2) : Subiaco – Altipiani di Arcinazzo**

Si parte alle porte della cittadina di **Subiaco**, nel territorio del Parco Regionale dei Simbruini, dai ruderi della **Villa di Nerone (453 m.)** per salire fino al **Monastero di Santa Scolastica** (l'unico rimasto dei 12 o 13 fondati originariamente da San Benedetto nella zona, vi fu costruita nel 1461 la prima tipografia italiana. Da vedere, in particolare, il Terzo Chiostro e la Chiesa) e poi al **Sacro Speco (o Monastero di San Benedetto, 626 m.)**. Costruito fra l' XI ed il XII sec. sopra la grotta dove il Santo visse i primi anni di vita monastica, il Sacro Speco (definito da Petrarca "soglia del Paradiso") è un insieme suggestivo di edifici che comprende due chiese, numerose cappelle e grotte collegate da scalinate, il tutto sopra nove alti archi e sotto una parete di roccia strapiombante.

Si scende quindi per costeggiare un lungo tratto dell'alto corso del Fiume Aniene fino alla località di Comunacque (552 m.), confluenza tra i Fiumi Aniene e Simbrivio, nei cui pressi si possono ammirare le suggestive Cascate di Trevi. Una breve ripida salita per raggiungere gli 841 m. della ridente località turistica degli **Altipiani di Arcinazzo**.

The starting point is at the ruins of **Nerone's villa** (453 m.) (on the outskirts of the town of **Subiaco**) in the territory of the Regional Park of Simbruini, in order to climb to the **Monastery of St. Scholastica** (the only one of 12 or 13 originally founded by St. Benedict in the area where in 1461 the first Italian printing house was built. In particular, visit the Third Cloister and the Church) and then to the **Sacro Speco** (or **Monastery of St. Benedict, 626 m.**). Built between the 'XI and XII centuries above the cave where the Saint lived the early years of his monastic life, Sacro Speco (defined by Petrarch as the "threshold of Paradise") is a collection of impressive buildings including two churches, numerous chapels and caves connected by stairs, the Monastery is built over nine high arches and under sheer rock walls.

A descent is made along a long stretch of the upper course of the Fiume Aniene river in the locality of Comunacque (552 m.), confluence of the rivers Aniene and Simbrivio, near to which you can see the beautiful waterfalls of Trevi. A short steep climb to reach the 841 m. the charming tourist town of the **Altipiani di Arcinazzo**.

### **2ª Tappa (2-3): Altipiani di Arcinazzo - Guarcino**

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

From **Altipiani of Arcinazzo (841 m)** the route rises slightly, between woods and glades with interesting views, up to Valle delle Macchie and then down to the fountain of Capo d'Acqua (745 m). Overcoming some fields the route reaches then Arco di Trevi (977 m), ancient Roman arch, that rises suddenly from the woods. Crossing the SS Sublacense the path reaches the viewing valley of Pratalonga and then, following the route of an ancient road, the church of Madonna della Neve and therefore the center of **Guarcino (625 m)**. This is a medieval village where St. Benedict stopped for a while (to visit: Collegiata di San Nicola, Chiesa di San Michele Arcangelo with the Crypt, Chiesa di San Benedetto, and with a detour, l'Eremo di Sant'Agnello, beautiful panoramic view over the valley below).

### **Variante 2ª Tappa (2-4) : Altipiani di Arcinazzo – Campocatino**

E' una variante un po' faticosa ma molto interessante dal punto di vista naturalistico e paesaggistico.

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

This variation is demanding but very interesting from a naturalistic and scenic point of view.

From the **Altipiani di Arcinazzo (841 m.)**, having reached the Arco di Trevi, leave the main path of the Abbeys Route behind to start the climb between the beech trees in the wild Vallone of Sant'Onofrio, (first part on a dirt road and then again on a path). In a mountainous setting, between the Simbruini and Ernici mountains which lie on the border of Lazio and Abruzzo, the route reaches the carsick basin of the **Campocatino** ski resort (**1800 m.**)

### **3ª Tappa (3-5) : Guarcino – Collepardo**

Dal centro di **Guarcino (625 m.)** si sale, con percorso a mezza costa sulle propaggini dei rilievi più importanti dei Monti Ernici, sino a Vico nel Lazio (720 m.), per poi transitare per la chiesetta di Madonna del Campo e per i ruderi della Torre (855 m.). Da qui, sempre a mezza costa sotto i monti La Monna e Rotonaria, si attraversa la selvaggia Valle del Rio e si raggiunge la solitaria **Certosa di Trisulti (825 m.)**, complesso di edifici fatti costruire da Papa Innocenzo III nel 1204. Famosa è la "farmacia" risalente al sec. XVI, affrescata da Filippo Balbi e con una raccolta di suppellettili originari. Da vedere anche la Chiesa di San Bartolomeo.

Dalla Certosa, percorrendo un'antica mulattiera citata anche da Gregorovius, si giunge alla chiesa della SS. Trinità e quindi al paesino di **Collepardo (586 m.)**, dall'aspetto tipicamente medievale con case, vicoli e piazzette raggruppati attorno al Palazzo comunale ed alla chiesa parrocchiale, dedicata al SS. Salvatore, costruita intorno alla metà del XV secolo.

From the center of **Guarcino (625 m)** the route rises up the foothills of some of the most important peaks of the Ernici mountains, reaching the Church of Madonna del Campo and the ruins of the Torre (855 m). These are located in Vico's countryside, in Lazio. From here, the route continues along the mountains of La Monna and Rotonaria, crosses the rugged Valle del Rio and reaches the lonely **Charterhouse of Trisulti (825 m)**. This is a complex of buildings built in 1204 by Pope Innocenzo III. Famous is the "pharmacy" dating back to the 16th century, with frescoes by Filippo Balbi and a collection of original furnishings. Also worth a visit is the Church of San Bartolomeo.

From the Charterhouse, along an ancient mule track mentioned also by Gregorovius, the route reaches the Church of SS. Trinità and then the village of **Collepardo (586 m)**. This village has a typical medieval appearance, with houses, streets and squares grouped around the town hall and parish church; the latter is dedicated to SS. Salvatore and was built in the mid-fifteenth century.

### **Variante 3ª Tappa (4-5) : Campocatino – Collepardo**

Da **Campocatino (1800 m.)** si percorre la lunga panoramica cresta fino ad una sella (1888 m.) in prossimità della cima de La Monna (1952 m., splendido balcone su tutta la Valle del Sacco). Si inizia una lunga discesa, in gran parte attraverso la faggeta, per ricongiungersi al percorso principale del Cammino delle Abbazie poco prima di giungere alla solitaria **Certosa di Trisulti (825 m.)**.

From **Campocatino (1800 m)** the route follows a long scenic ridge to a pass (1888 m) near the peak of La Monna (1952 m, lovely terrace overlooking the entire valley of the river Sacco). From this point the route begins a long descent, largely through a beech forest, to reunite with the main path of the Abbeys' Route shortly before arriving at the **Charterhouse of Trisulti (825 m)**.

### **4ª Tappa (5-6) : Collepardo – Veroli**

Da **Collepardo (586 m.)**, dopo essere scesi nella valle del torrente Cosa in prossimità delle Grotte Regina Margherita, si raggiunge l'area dei Monti Maggiori di Alatri. In tranquillo ambiente basso montano, con suggestive vedute della città di Alatri e della sua Acropoli (risalente ad epoca pre-romana, le cui "mura ciclopiche" rappresentano il più perfetto e meglio conservato esempio italiano di mura poligonali) si giunge alla storica **Badia di San Sebastiano (459 m.)** che, fondata da una delle più antiche comunità cenobitiche d'Occidente ed affidata all'abate Servando, ospitò San Benedetto nel suo viaggio verso Montecassino. Nella Badia si osservava una regola monacale di origine francese dalla quale, probabilmente, il Santo trasse spunto per elaborare la propria.

Qualche chilometro a mezza costa tra gli ulivi delle colline ciociare e, attraversando il suggestivo Borgo di San Leucio, si giunge a **Veroli (594 m.)**, importante centro storico-artistico (da vedere, tra l'altro, la Cattedrale, la Chiesa di S. Maria di Salome, la Scala Santa, le Mura).

Starting from **Collepardo (586 m)** and having gone through the valley of the Cosa river in the proximity of the Grotte Regina Margherita, the route reaches the Maggiori mountains of Alatri. This quiet mountain landscape offers remarkable views of the city of Alatri and its acropolis (the latter dates back to the pre-roman era and presents the most interesting and best preserved example of polygonal walls in Italy). Through this setting the route reaches the historic **Abbey of San Sebastiano (459 m)**. This was established by one of the oldest cenobite communities of the western world and entrusted to priest Servando. Saint Benedict was a guest here during his journey to Montecassino. In the Abbey a monastic rule of French origin was followed by the Saint and it is possible that he was inspired by it in elaborating his own.

The route continues for a few kilometers through the olive groves of the ciociare hills and then crosses the compelling Borgo of San Leucio before reaching the important historic and artistic center of **Veroli (594 m)** (to see: the Cathedral, the Church of Santa Maria of Salome, the Holy Staircase, the Walls).

### **5ª Tappa (6-7) : Veroli – Monte San Giovanni Campano**

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

Il momento centrale del percorso, scendendo da **Veroli (594 m.)** e superata la frazione di Colleberardi, è la visita della **Abbazia di Casamari (290 m.)**, uno dei migliori esempi al mondo di architettura gotico-cistercense, fondata dai benedettini nel 1035. Di massimo interesse la Chiesa dalle solenni e slanciate forme gotiche, il Chiostro, la Sala Capitolare, il Refettorio.

Sempre in ambiente rurale di fondovalle, dopo avere costeggiato un breve tratto del torrente Amaseno, con una leggera salita si raggiunge, maestoso su un colle, **Monte San Giovanni Campano (438 m.)**, una delle più guarnite antiche fortezze del Lazio, con il Castello baronale dove nel 1244 fu imprigionato dalla famiglia S. Tommaso d'Aquino.

The route develops along a narrow countryside roads, among the hills which once formed the border between the Vatican State and the Regno delle Due Sicilie.

Coming down from **Veroli (594 m)** and having passed Colleberardi, the route reaches its half way point which coincides with a visit to the **Abbey of Casamari (290 m)**. This was established in 1035 by the Benedictine priests and is one of the best examples of gothic-Cistercian architecture. The Church (with its solemn and slender gothic outlines), the cloister, the chapter house and the refectory are all of great significance.

Continuing through a countryside valley, the route sides a stretch of the Amaseno stream and then rises with a mild slope reaching **Mount San Giovanni Campano (420 m)**. One of the most embellished old forts of Lazio can be seen emerging on its top: it is the baronial Castle where Tommaso D'Aquino was imprisoned by his family in 1244.

### **6ª Tappa (7-8) : Monte San Giovanni Campano – Arpino**

Da **Monte San Giovanni Campano (438 m.)** si scende fino al fondovalle del fiume Liri. Una volta attraversata la campagna di Castelliri si giunge alla periferia della città di Sora dove sorge l'**Abbazia di San Domenico (270 m.)**, fondata dal Santo nel 1011 e dove visse il monaco Ildebrando (divenuto poi Papa Gregorio VII). Di particolare pregio i tre portali, il Convento, la Cripta.

Si continua in piano tra campi coltivati e piccoli ruscelli sino alla frazione di Carnello per iniziare poco dopo la salita che, sempre in un gradevole ambiente rurale, conduce ad **Arpino (447 m.)**, città pre-romana ricca di monumenti e memorie storiche, famosa per i suoi figli illustri (Cicerone, Caio Mario, il Cavalier d'Arpino).

From **Mount San Giovanni Campano (420 m)** the route descends to the valley of the Liri river. Having crossed the countryside of Castelliri, the trail reaches the outskirts of the city of Sora where is located the **Abbey of San Domenico (270 m)**. This was established by the Saint in 1011 and was home to priest Ildebrando (who went on to become Pope Gregorio VII). The three portals, the Convent and the crypt are all of great importance.

The route continues on leveled ground, among crop fields and small brooks, untill Carnello before starting a gentle ascent through an unchanged rural setting which leads to **Arpino (447 m)**. This is a pre-roman town famous for its renowned historic citizens (Cicerone, Caio Mario, the Knight of Arpino) and is filled with monuments and historic recollections.

### 7ª Tappa (8-9) : Arpino - Casalvieri

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

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

From **Arpino's** historic center (**447 m**) the route rises to the village of Civitavecchia (627 m) which is home to historically important pre-roman and roman remains (such as the polygonal walls, Cicerone's Tower and the renown ogival archway built with big boulders cut diagonally). The town offers a great view of the Abruzzo National Park and the Liri valley.

The route develops up and down getting close to Grotta delle Fate and many small rural settlements before reaching Colle della Volpe. Next it enters the Val di Comino, passing by the Il Monte peak (690 m, beautiful view over the Melfa river canyon) before proceeding down to **Casalvieri (380 m)** (definitely worth a visit is the Sanctuary of Santa Maria delle Rose in the district of Roselli on the homonymous hill; it was built in the early 12th century where the Holy Mary was thought to have appeared).

### 8ª Tappa (9-10) : Casalvieri – Colle San Magno

Da **Casalvieri (380 m.)** si scende per attraversare il fiume Melfa per poi salire abbastanza ripidamente al paesino di **Casalattico** e quindi all'abitato di Montattico. Da qui si continua per l'inizio del Vallone Erta che si abbandona per continuare la salita sino ai 1104 m. di Monte Occhio, aggirando le cime più alte del Monte le Catenelle e del Cimarone del Villaneto.

Si entra quindi nella bassa Valle del Liri (panoramica veduta sulla piana) scendendo nel bosco per l'Arta di Nota fino al paesino di **Colle San Magno (560 m.)**, comune Medaglia di bronzo al merito civile per essere stato oggetto di feroci rappresaglie e intensi bombardamenti durante l'ultimo conflitto mondiale.

From **Casalvieri (380 m.)** the route descends to cross the Melfa river before immediately rising again steeply to the small village of Casalattico first and Montattico right after. From here, the route carries on towards the Vallone Erta which is rapidly left behind to continue the ascent of Mount Occhio (1104 m.), winding around the higher peaks of Mount Le Catenelle and mount Cimarone del Villaneto.

Thereafter, the route enters the lower section of the Liri valley (scenic view over the plane) coming down through Arta of Nota until the small village of **Colle San Magno (560 m.)**. This settlement was awarded the bronze medal for civic value after having been subjected to horrific conflicts and bombings during the Second World War.

### Variante 8ª Tappa (9-11) : Casalvieri – Roccasecca

Da **Casalvieri (380 m.)** si percorre la suggestiva strada (c.d. "Tracciolino") che attraversa le selvagge gole del fiume Melfa: cammino stradale e corso d'acqua spettacolarmente paralleli su due livelli, tra forre e boschetti, per circa 14 km. Si raggiunge così **Roccasecca (245 m.)**, città natale di S. Tommaso d'Aquino.

Da vedere, poco fuori dal centro cittadino, oltre alla casa natale di S. Tommaso e la chiesa omonima nel quartiere medievale del Castello, il suggestivo Eremo di S. Spirito e la frazione di Caprile con la chiesa di S. Maria delle Grazie (con interessanti affreschi del XV sec.). (Strada, al momento, chiusa al transito)

From **Casalvieri (380 m)** the route follows a fascinating path which crosses through the wild Melfa river canyon. In this section of the route the paved road and the river carry on together for approximately 14 km, developing on two distinct levels through the woodland. The route then reaches **Roccasecca (245 m)**, hometown of S. Tommaso d'Aquino.

Several places worthy of a visit can be found a short distance from the city center: the family home of S. Tommaso d'Aquino together with the church devoted in his name (located in the medieval area of the Castle) the fascinating Hermitage of Santo Spirito and the small village of Caprile where the church of S. Maria delle Grazie is to be found (embellished by mesmerizing frescoes of the 15<sup>th</sup> century).

### **9<sup>a</sup> Tappa (10-12) : Colle San Magno – Abbazia di Montecassino**

Bella traversata a mezza costa sul versante meridionale del Monte Cairo che con i suoi 1669 m. domina panoramico su molti rilievi dell'Appennino centrale e la pianura della Valle del Liri. Da **Colle San Magno\* (560 m.)** ci si incammina in direzione di Villa Santa Lucia. In costante leggera salita si superano antichi casali rurali e la piccola panoramica cima del Pizzo Corno (945 m.). In discesa si raggiunge il Pozzo di S. Lucia e quindi, superando Colle Sant'Angelo e la Masseria Albaneta, l'**Abbazia di Montecassino (516 m.)**.

Casa madre delle abbazie benedettine, è uno dei più famosi monasteri della cristianità. Fondata da San Benedetto sui resti dell'acropoli e di un tempio pagano, vi fu codificata la "regola" dell' *ora et labora*. Fu per molti secoli, grazie all'opera dei monaci "amanuensi", centro di studi e di custodia dell'intera cultura occidentale. Completamente ricostruita dopo le distruzioni della seconda guerra mondiale, l'Abbazia è un imponente complesso di chiese e di edifici ricchi di testimonianze storiche ed artistiche.

The route carries on with a pleasant walk along the southern face of Mount Cairo, with its summit reaching 1669 m, and overlooks several peaks of the central Apennine Mountains as well as the Liri valley. From **Colle San Magno (560 m)** the trail heads toward the Villa Santa Lucia. A gentle upward slope passes some old rural houses and the small scenic peak of Pizzo Corno (945 m). Going downwards the trail first reaches the Pozzo di Santa Lucia and afterwards, having passed Colle Sant'Angelo and the Masseria Albaneta, the **Abbey of Montecassino (516 m)**.

This is the most important of all Benedictine abbeys and one of the most renown monasteries of Christianity. Established by Saint Benedict on the ruins of the acropolis and of a pagan temple, it is the place where the monastic rule of "ora et labora" was conceived. Thanks to the work of the amanuensis, the abbey was for many centuries a cultural center for studies and conservation of western culture. This great complex of churches and buildings, along with its artistic and historical aura, was completely rebuilt after its destructions during WWII.

### **Variante 9<sup>a</sup> Tappa (11-12) : Roccasecca – Abbazia di Montecassino**

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

Having left behind **Roccasecca (245 m)** and the crossroads leading to the medieval area of the Castle hence it reaches Castrocielo (250 m) to then rise, by means of a path, until La Forma (735 m). From this location the alternative route reconnects with the main Abbeys' Route on to reach the **Abbey of Montecassino (516 m)**.

# Le tappe dall'Abbazia di Montecassino a Subiaco

## Steps from the Abbey of Montecassino to Subiaco

<i>Tappa Step</i>	<i>Località Location</i>	<i>Tempo di percorrenza Walking time</i>	<i>Dislivello Salita Ascent</i>	<i>Dislivello discesa Descent</i>
12-10	Abbazia di Montecassino - Colle San Magno	5 h 10 min.	650	606
10-9	Colle San Magno - Casalvieri	5 h 00 min.	726	906
9-8	Casalvieri - Arpino	3 h 40 min.	541	474
8-7	Arpino - Monte San Giovanni Campano	5 h 20 min.	332	359
7-6	Monte San Giovanni Campano - Veroli	4 h 10 min.	485	329
6-5	Veroli - Colleparado	4 h 10 min.	463	471
5-3	Colleparado - Guarcino	5 h 00 min.	651	612
3-2	Guarcino - Altipiani di Arcinazzo	4 h 40 min.	749	533
2-1	Altipiani di Arcinazzo - Subiaco, Villa di Nerone	4 h 20 min.	216	604
<i>Variante Variant</i>				
12-11	Abbazia di Montecassino - Roccasecca	6 h 10 min.	620	891
11-9	Roccasecca - Casalvieri	3 h 40 min.	195	60
5-4	Colleparado - Campocatino	6 h 00 min.	1468	254
4-2	Campocatino - Altipiani di Arcinazzo	5 h 20 min.	317	1276

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

Please note: Journey times are only indicative, considering the actual walking time (excluding stops) and refer to an average trained excursionist.

### Tappa 12-10: dall'Abbazia di Montecassino a Colle San Magno

Bella traversata a mezza costa sul versante meridionale del Monte Cairo che con i suoi 1669 m. domina panoramico su molti rilievi dell'Appennino centrale e la pianura della Valle del Liri.

Dall'**Abbazia di Montecassino (516 m.)**, si percorre la strada per Cassino sino al 6° tornante. Costeggiato il Cimitero Polacco, ci si incammina in direzione di Villa Santa Lucia. Superata la Masseria Albaneta ed il Colle Sant'Angelo, poco prima del Pozzo di Santa Lucia inizia la salita per raggiungere la piccola panoramica cima del Pizzo Corno (945 m.). In costante leggera discesa si superano antichi casali rurali e si arriva al paesino di **Colle San Magno (560 m.)**.

The route carries on with a pleasant walk along the southern face of Mount Cairo which, with its summit at 1669 m, overlooks many of the peaks of the central Apennine Mountains and the Liri valley.

From the **Abbey of Montecassino (516 m)**, the route follows the winding road to Cassino, until the sixth bend. After running along the Polish Cemetery, the route heads off towards Villa Santa Lucia. Having passed the Large Farm of Albaneta and the Colle Sant'Angelo, just before the Pozzo of Santa Lucia, the route climbs up to reach the small but scenic summit of Pizzo Corno (945 m). Along a downward slope, it then passes some old rural houses and reaches the small village of **Colle San Magno (560m)**.

### Variante 12-11: dall'Abbazia di Montecassino a Roccasecca

Dall'**Abbazia di Montecassino (516 m.)** si arriva a La Forma (735 m.) dove si lascia il percorso principale del Cammino per continuare la discesa sino a Castrocielo (250 m.). Su strada asfaltata si attraversa la frazione di Caprile (di particolare interesse la chiesa di S. Maria delle Grazie con importanti affreschi del XV sec.), si supera il bivio per il quartiere medievale del Castello (da vedere: la casa natale di S. Tommaso d'Aquino e la chiesa omonima) e si giunge a **Roccasecca (245 m.)**.

From the **Abbey of Montecassino (516 m)**, the route climbs down to La Forma (735 m.). This is where the route separates from the main Abbeys' Route to proceed down to Castrocielo (250 m). Thus the route continues on a paved road and crosses the



small village of Caprile (worthy of mention is the church of S. Maria delle Grazie, embellished by mesmerizing frescoes of the 15th century). It then surpasses the crossroads leading to the medieval area of the Castle (to visit: the family home of S. Tommaso d'Aquino together with the church devoted in his name) and reaches **Roccasecca (245 m)**.

#### **Tappa 10-9: da Colle San Magno a Casalvieri**

Tappa di un certo impegno fisico, immersi nel paesaggio e nell'atmosfera della montagna appenninica, con ambienti naturali assai diversificati.

Da **Colle San Magno (560 m.)** si sale, transitando nel bosco per l'Arta di Nota, sino ai 1104 m. di Monte Occhio. Aggirando le cime più alte del Cimarone del Villaneto e del Monte le Catenelle si scende nella parte terminale del Vallone dell'Erta e si raggiunge l'abitato di Montattico. La discesa continua, abbastanza ripidamente, sino al paesino di Casalattico e quindi, attraversato il fiume Melfa, si risale sino a **Casalvieri (380 m.)**.

A physically demanding stage, immersed in the landscape and atmosphere of the Apennine Mountains, it is characterized by the constantly changing natural scenery.

From **Colle San Magno (560 m)** the route rises through the woods of Arta of Nota before reaching Mount Occhio (1104 m). Then, after winding around the higher peaks of Mount Le Catenelle and Mount Cimarone del Villaneto, it descends towards the bottom of the Vallone dell'Erta and reaches the town of Montattico. The descent continues quiet steeply until the small village of Casalattico. Then, after having crossed the Melfa river, the route rises again until **Casalvieri (380 m)**.

#### **Variante 11-9: da Roccasecca a Casalvieri**

Da **Roccasecca (245 m.)**, superata la monumentale statua di San Tommaso d'Aquino, si inizia a percorrere la suggestiva strada (c.d. "Tracciolino") che attraversa le selvagge gole del fiume Melfa: cammino stradale e corso d'acqua spettacolarmente paralleli su due livelli, tra forre e boschetti, per circa 14 km. Si arriva così, ricongiungendosi al percorso principale del Cammino delle Abbazie, a **Casalvieri (380 m.)**.

From **Roccasecca (245 m)**, having surpassed the colossal statue of S. Tommaso, the route follows a fascinating path which crosses through the wild Melfa river canyon. In this section of the route the paved road and the river carry on together for approximately 14km, developing on two distinct levels through the woodland. The route then reconnects with the main Abbeys' Route and goes on to reach **Casalvieri (380 m)**.

#### **Tappa 9-8: da Casalvieri ad Arpino**

Da **Casalvieri (380 m.)** si sale, con bella visuale sulle gole del fiume Melfa, sino alla cima de Il Monte (690 m.). Una breve discesa sino alla contrada Colle della Volpe da dove, con saliscendi a mezza costa, si transita nei pressi della Grotta delle Fate e per varie piccole frazioni rurali sino a salire al borgo di Civitavecchia (627 m.) con importanti resti storici di età pre-romana e romana (come le mura poligonali, la Torre di Cicerone e la famosa porta a sesto acuto, costruita con grossi massi tagliati obliquamente) ed un panorama che spazia ampio sul Parco Nazionale d'Abruzzo e sulla Valle del Liri. Una breve discesa e si è nel centro storico di **Arpino (447 m.)**.

From **Casalvieri (380 m.)** the route rises until the summit of Il Monte (690 m.). A short descend to the Colle della Volpe and then the trail develops up and down getting close to Grotta delle Fate and many small rural settlements all the way to the village of Civitavecchia (627 m.). Again a brief descend and the route arrives at **Arpino (447 m.)**.

#### **Tappa 8-7: da Arpino a Monte San Giovanni Campano**

Da **Arpino (447 m.)** si scende, in un gradevole ambiente rurale, sino alla frazione di Carnello e da qui in piano, tra campi coltivati e piccoli ruscelli, alla periferia della città di Sora dove sorge l'**Abbazia di San Domenico**.

Attraversato il fiume Liri si continua su terreno pianeggiante sino in prossimità di Castelliri. Poco dopo con una leggera salita si raggiunge, maestoso su un colle, **Monte San Giovanni Campano (420 m.)**.

Starting at **Arpino (447 m)** the route descends through a pleasant rural setting until Carnello and from here continues on leveled ground, between crop fields and small brooks, all the way to the outskirts of the city of Sora where **the Abbey of San Domenico** can be found.

Having crossed the Liri river, the route continues on leveled ground until Castelliri, before rising along a mild slope to reach **Mount San Giovanni Campano (420 m)**.

### **Tappa 7-6: da Monte San Giovanni Campano a Veroli**

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

Il momento centrale del percorso, scendendo da **Monte San Giovanni Campano (420 m.)** e dopo aver costeggiato un tratto del torrente Amaseno, è la visita dell'**Abbazia di Casamari (290 m.)**.

Continuando in tipico ambiente rurale di fondovalle si attraversa la frazione di Colleberardi e quindi si sale a **Veroli (594 m.)**.

The route develops along narrow countryside roads, among the hills which once formed the border between the Vatican State and the Regno delle Due Sicilie.

Coming down from **Mount San Giovanni Campano (420 m)** and having walked along a stretch of the Amaseno stream, the route reaches its halfway point which coincides with a visit to the **Abbey of Casamari (290 m)**.

Continuing through a valley, the route crosses Collebardari and thereafter rises to reach the relevant historic and artistic center of **Veroli (594 m)**.

### **Tappa 6-5: da Veroli a Collepardo**

Da **Veroli (594 m.)**, attraversato il suggestivo Borgo di San Leucio, qualche chilometro a mezza costa tra gli ulivi delle colline ciociare e si giunge, in territorio di Alatri, alla storica **Badia di San Sebastiano**. Superata la zona dei Monti Maggiori si scende nella valle del torrente Cosa in prossimità delle Grotte Regina Margherita e si risale al paesino di **Collepardo (586 m.)**.

From **Veroli (594 m)** the route passes through the fascinating Borgo of San Leucio, goes on for a few kilometers winding through the olive groves of the ciociare hills and reaches the historic **Abbey of San Sebastiano** (in the territory of Alatri). Having passed the region of the Maggiori mountains, the route goes down near to the Grotte Regina Margherita in the valley of the Cosa river before ascending again reaching the small town of **Collepardo (586 m)**.

### **Tappa 5-3: da Collepardo a Guarcino**

Dal centro di **Collepardo (586 m.)** si sale alla chiesa della SS. Trinità e si raggiunge, percorrendo un'antica mulattiera citata anche da Gregorovius, la solitaria **Certosa di Trisulti (825 m.)**.

Con percorso a mezza costa sotto i monti La Monna e Rotonaria si attraversa la selvaggia Valle del Rio sino alla periferia di Vico del Lazio (ruderi della Torre, 855 m. e chiesetta di Madonna del Campo). Si scende quindi, sempre con piacevole percorso a mezza costa sui rilievi più importanti dei Monti Ernici, a **Guarcino (625 m.)**.

From the center of **Collepardo (586 m)** the route rises to the Church of SS. Trinità and, after following an ancient mule track cited by Gregorovius, reaches the **Charterhouse of Trisulti (825 m)**.

The route continues through the foothills of the La Monna and Rotonaria mountains, crossing the rugged Valle del Rio and reaches the outskirts of Vico, in Lazio (Torre ruins, 855 m and small Church of Madonna del Campo). From here the route descends pleasantly alongside the most important peaks of the Ernici mountains reaching **Guarcino (625 m)**.

### **Variante 5-4: da Collepardo a Campocatino**

Dal centro di **Collepardo (586 m.)**, seguendo il percorso principale del Cammino delle Abbazie, si sale alla **Certosa di Trisulti (825 m.)**. Poco dopo inizia la variante che con una lunga salita, in gran parte nella faggeta, conduce fino ad una sella (1888 m.) in prossimità della cima de La Monna (1952 m., splendido balcone su tutta la Valle del Sacco). Da qui si percorre la lunga panoramica cresta che conduce alla conca carsica della località sciistica di **Campocatino (1800 m.)**.

From the center of **Collepardo (586 m)** the route follows the main path of the Abbeys' Route, to reach the **Charterhouse of Trisulti (825 m)**. A short distance after, the summer variant begins with a long uphill stretch, absorbed for the most part in woods of beech trees. It continues until a pass (1888 m) near the summit of mount La Monna (1952 m, lovely terrace overlooking the entire valley of the river Sacco). From here the route follows the long scenic ridge which leads to the karstic basin of **Campocatino ski resort (1800 m)**.

### **Tappa 3-2: da Guarcino agli Altipiani di Arcinazzo**

Dal centro di **Guarcino (625 m.)** si scende alla chiesa della Madonna della Neve per raggiungere, dapprima con un sentiero e poi seguendo il tracciato di un'antica strada, la bella e panoramica valle di Pratalonga. Dopo aver attraversato la SS Sublacense si arriva all' Arco di Trevi (977 m.), suggestivo arco di età romana che si erge improvviso tra i boschi. Una breve discesa e dopo il superamento di alcuni campi coltivati si è al Fontanile di Capo d'Acqua (745 m.) poco dopo il quale inizia il sentiero che risale la Valle delle Macchie. Si scende quindi leggermente, tra boschetti e radure con interessanti scorci panoramici, sino alla ridente località turistica degli **Altipiani di Arcinazzo (841 m.)**.

From the center of **Guarcino (625 m)** the route goes down to the Church of Madonna della Neve and continues on, first with a path and then following the remains of an ancient road, to reach the beautiful and scenic Pratalonga valley. After crossing the SS Sublacense the route reaches the Arco of Trevi (977 m), an ancient Roman arch which appears suddenly from the woods. A short descent leads through fields and farmland and brings to the Fontanile of Capo d'Acqua (745 m). From here the route goes up in the Valle delle Macchie. After descending slowly through woods and meadows which offer several gorgeous views, the route continues all the way to the charming resort town of the **Altipiani of Arcinazzo (841 m)**.

#### **Variante 4-2: da Campocatino agli Altipiani di Arcinazzo**

Attraversata la conca carsica di **Campocatino (1800 m.)** inizia la discesa (dapprima su sentiero poi su sterrata e quindi nuovamente su sentiero), tra i faggi del selvaggio Vallone di Sant'Onofrio, per raggiungere l' Arco di Trevi, suggestivo arco di età romana che si erge improvviso tra i boschi. Da qui ci si inserisce nuovamente sul percorso principale del Cammino delle Abbazie sino alla ridente località turistica degli **Altipiani di Arcinazzo (841 m.)**.

Having passed the karstic basin of **Campocatino (1800 m)** the route runs down among beech trees in the wild Vallone of Sant'Onofrio,

to reach the Arco of Trevi, an ancient Roman arch which appears suddenly from the woods. From here the route reconnects again with the main path of the Abbeys' Route. A short descent through crops and farmland leads to the Fontanile of Capo d'Acqua (745 m). From here the route goes up in the Valle delle Macchie. It then descends again through woods and meadows offering magnificent views and reaches the charming resort town of **Altipiani of Arcinazzo (841 m)**.

#### **Tappa 2-1 dagli Altipiani di Arcinazzo a Subiaco**

Dagli **Altipiani di Arcinazzo (841 m.)** si scende alla località di Comunacque (552 m.), confluenza tra i Fiumi Aniene e Simbrivio, nei cui pressi si possono ammirare le suggestive Cascate di Trevi. Si costeggia un lungo tratto dell'alto corso del Fiume Aniene sino alle porte di Subiaco, nel territorio di Parco Regionale dei Simbruini. Abbandonando la strada principale un sentiero in decisa salita conduce al **Sacro Speco (o Monastero di San Benedetto, 626 m.)**. Si scende quindi al **Monastero di Santa Scolastica**. Un breve tratto e si giunge alla periferia di **Subiaco** nei pressi dei ruderi della **Villa di Nerone (453 m.)**.

From **Altipiani of Arcinazzo (841 m)** the route goes down to Comunacque (552 m), confluence of the rivers Aniene Simbrivio, where you can see the beautiful waterfalls of Trevi. Then the path runs along a long stretch of the upper course of the river Aniene to Subiaco, in the territory of Simbruini Regional Park. Leaving the main road a path leads up to the **Sacro Speco (or Monastery of St. Benedict, 626 m)**. The route then goes down to the **Monastery of St. Scholastica**. A short walk reaches **Subiaco** near the ruins of **Nerone's villa (453 m)**.

## Ubicazione dei pannelli informativi tappa Location of information panels:

- 1) Subiaco: Via dei Monasteri
- 2) Altipiani di Arcinazzo: Piazza Suria
- 3) Guarcino: Via Arringo
- 4) Campocatino: Piazzale
- 5) Collepardo: Via Roma
- 6) Veroli: Via Parco della Rimembranza
- 7) Monte San Giovanni Campano: Via Casamari
- 8) Arpino: Via Marco Tullio Tirone
- 9) Casalvieri: Via Calcatina
- 10) Colle San Magno: Corso Garibaldi
- 11) Roccasecca: Via Roma
- 12) Abbazia di Montecassino: Parcheggio dell'Abbazia

## MANGIARE E DORMIRE Eating and Sleeping

### Provincia di Frosinone

Azienda Promozione Turistica: [www.apt.frosinone.it](http://www.apt.frosinone.it)

Portale Ciociariaturismo: [www.ciociariaturismo.it](http://www.ciociariaturismo.it)

### Tappe

**Subiaco.** Pro Loco: [www.prolocosubiaco.it](http://www.prolocosubiaco.it) tel. 347.8152138 I.A.T. : tel 0774.8220123; iatsubiaco@libero.it

**Altipiani di Arcinazzo.** Pro Loco: [www.prolocoaltipianiarcinazzo.it](http://www.prolocoaltipianiarcinazzo.it), tel.0775.599138

**Guarcino e Campocatino.** Pro Loco: [www.prolocoguarcono.it](http://www.prolocoguarcono.it) tel. 0775.469163

**Collepardo.** Pro Loco: [www.collepardo.it/proloco](http://www.collepardo.it/proloco) tel. 0775.47076

**Veroli.** Pro Loco: [www.prolocoveroli.it](http://www.prolocoveroli.it) tel. 0775.238929

**Monte S. Giovanni Campano.** Pro Loco: [www.prolocomsgc.it](http://www.prolocomsgc.it) tel. 0775.1685133

**Arpino.** Pro Loco: [www.arpinoturismo.it](http://www.arpinoturismo.it) tel. 0776.848535

**Casalvieri.** Pro Loco: [prolococasalvieri@libero.it](mailto:prolococasalvieri@libero.it) tel. 0776.639357

**Colle San Magno:** Pro Loco c/o Comune: [www.comune.collesanmagno.fr.it](http://www.comune.collesanmagno.fr.it) tel. 0776.560051

**Roccasecca.** Pro Loco: [www.prolocodiroccasecca.it](http://www.prolocodiroccasecca.it) tel. 3384262018

**Cassino (Montecassino):** [www.apt.frosinone.it](http://www.apt.frosinone.it) Pro Loco: tel. 0776.311966 – 0776.325541