

# Il Cammino delle Abbazie Da Subiaco a Montecassino, sulle orme di San Benedetto

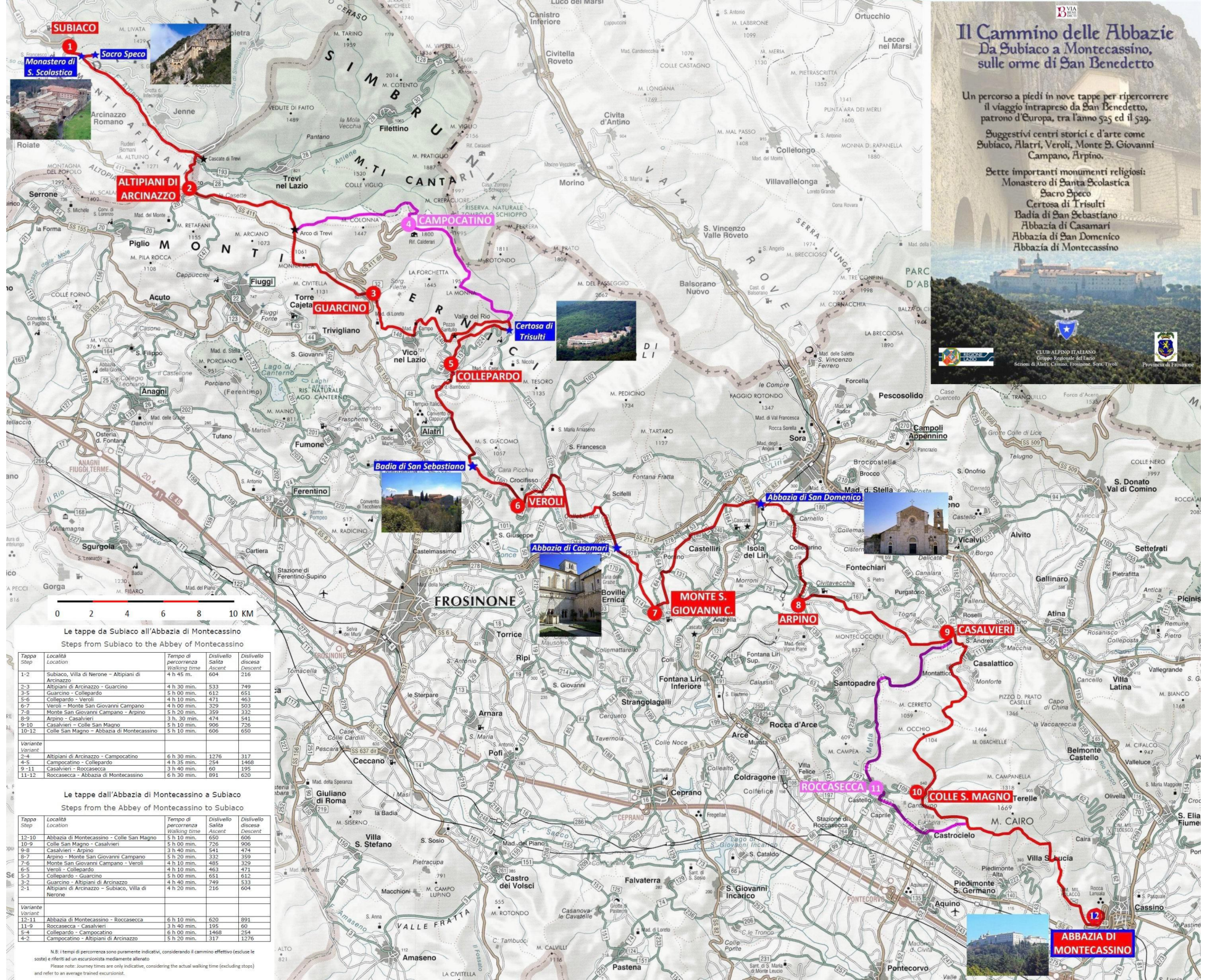
Un percorso a piedi in nove tappe per ripercorrere il viaggio intrapreso da San Benedetto, patrono d'Europa, tra l'anno 525 ed il 529.

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

Sette importanti monumenti religiosi:  
 Monastero di Santa Scolastica  
 Sacro Speco  
 Certosa di Trisulti  
 Badia di San Sebastiano  
 Abbazia di Casamari  
 Abbazia di San Domenico  
 Abbazia di Montecassino



CLUB ALPINO ITALIANO  
 Gruppo Regionale del Lazio  
 Sezioni di Alatri, Cerveteri, Frosinone, Sora, Tivoli  
 Provincia di Frosinone



Le tappe da Subiaco all'Abbazia di Montecassino  
 Steps from Subiaco to the Abbey of Montecassino

Tappe Step	Località Location	Tempo di percorrenza Walking time	Dislivello Salita Ascent	Dislivello discesa Descent
1-2	Subiaco, Villa di Nerone - Altipiani di Arcinazzo	4 h 15 min.	533	749
2-3	Altipiani di Arcinazzo - Guaricino	4 h 30 min.	612	463
3-5	Guaricino - Colleparado	5 h 00 min.	632	503
5-6	Colleparado - Veroli	4 h 10 min.	473	463
6-7	Veroli - Monte San Giovanni Campano	4 h 20 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.	806	736
10-12	Colle San Magno - Abbazia di Montecassino	5 h 10 min.	606	650

Variante Variant	Località Location	Tempo di percorrenza Walking time	Dislivello Salita Ascent	Dislivello discesa Descent
2-4	Altipiani di Arcinazzo - Campocattino	6 h 30 min.	1276	317
4-5	Campocattino - Roccasecca	4 h 15 min.	604	1468
9-11	Casalvieri - Roccasecca	3 h 40 min.	60	195
11-12	Roccasecca - Abbazia di Montecassino	6 h 30 min.	891	620

Le tappe dall'Abbazia di Montecassino a Subiaco  
 Steps from the Abbey of Montecassino to Subiaco

Tappe Step	Località Location	Tempo di percorrenza Walking time	Dislivello Salita Ascent	Dislivello discesa Descent
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.	463	329
6-5	Veroli - Colleparado	4 h 10 min.	463	473
5-3	Colleparado - Guaricino	5 h 00 min.	651	612
3-2	Guaricino - Altipiani di Arcinazzo	4 h 30 min.	749	533
2-1	Altipiani di Arcinazzo - Subiaco, Villa di Nerone	4 h 20 min.	216	604

Variante Variant	Località Location	Tempo di percorrenza Walking time	Dislivello Salita Ascent	Dislivello discesa Descent
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 - Campocattino	6 h 00 min.	1468	254
4-2	Campocattino - 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 medio-alto.  
 Please note: Journey times are only indicative, considering the actual walking time (excluding stops) and refer to an average trained excursionist.