

Descrizione del percorso Montecassino-Subiaco

Sopralluoghi effettuati da Stefano Coccoli e Luca Fraioli tra il giugno 2008 e l'ottobre 2009
coccolist@libero.it, l.fraioli@repubblica.it

Quella che segue è la descrizione dettagliata del percorso Montecassino-Subiaco sperimentato negli ultimi mesi di viaggi a cavallo. E' una delle due varianti messa a punto dai Cavalieri di Montagna. L'altra, sperimentata da Enzo Abbate e Roberto Abruzzese, passa per Arpino, evitando di scendere nella Valle del Liri, e non "sconfina" in Abruzzo prima di raggiungere Subiaco.

Nel nostro caso invece, l'itinerario scende a valle, tocca gli scavi di Fregellae, si ricongiunge con quello di Enzo e Roberto a Casamari per poi separarsene di nuovo a Trisulti. Dalla Certosa, infatti si risale la Valle dell'Inferno si scende nella Val Roveto e si risale sui Monti Simbruini all'altezza della località sciistica di Campo Staffi.

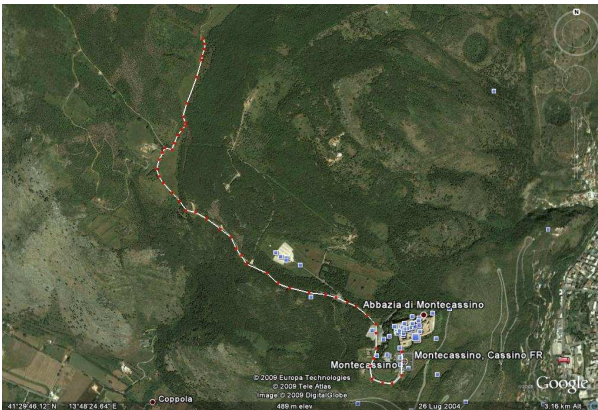
Mettiamo a questo materiale a disposizione di tutti i cavalieri interessati. E li invitiamo a suggerirci eventuali alternative al percorso che abbiamo immaginato.

Buon viaggio
Stefano Coccoli e Luca Fraioli

1 - Partenza

Abbazia Montecassino

41 26 29 00 N 13 48 49 00 E altitudine: 508 m



Si scende dal piazzale di fronte all'ingresso principale dell'Abbazia lungo la strada asfaltata. Si svolta a sinistra per la strada che conduce al cimitero polacco. Si imbecca il cancello che chiude il parcheggio del cimitero polacco. Il cancello viene aperto periodicamente per consentire l'accesso ai residenti nella zona di Masseria Albaneta. Superato il cancello si segue la strada che dopo alcune centinaia di metri da asfaltata diventa brecciata. Svoltando a destra poche decine di metri dopo il cancello si raggiunge l'obelisco che domina l'Abbazia. Proseguendo dritti invece si gode sulla sinistra il panorama della bassa Valle del Liri. Di tanto in tanto si incontrano cippi che ricordano le truppe polacche lanciate all'assalto dell'Abbazia durante la fase finale della battaglia di Montecassino. Dopo circa 1,6 Km la strada brecciata si biforca: prendere a destra, dopo alcune centinaia di metri si incontra sulla sinistra un carro armato polacco, i cingoli sono stati usati per realizzare una croce che esce dalla torretta, altro ricordo alla fanteria corazzata polacca che si immolò a Montecassino.

Si entra in una stretta valletta: la strada la costeggia prima sulla destra, poi cambia lato e comincia a salire sul versante di sinistra. Dopo alcuni tornanti la strada si raddrizza: attenzione bisogna cercare

sulla destra l'inizio di un sentiero e abbandonare la strada sterrata. E' forse il punto più difficile della prima tappa, perché solo alcune variazioni della vegetazione permettono di individuare il passaggio. Il sentiero per tutta la prima parte è stretto e spesso ostruito dalla ricrescita della vegetazione, tuttavia una volta imboccato non c'è il rischio di perderlo perché usato come camminamento da mucche al pascolo. In ogni caso, per orientarsi è bene tenere presente che sulla destra deve essere visibile la zona di Caira e in particolare la località Monacato.

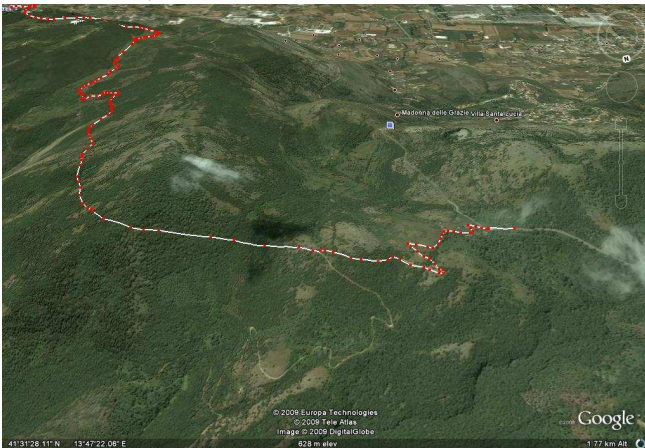
Dopo circa alcune centinaia di metri ci si imbatte un cancello di pali e filo spinato che può essere aperto e chiuso senza difficoltà. In alcuni tratti vista la fitta vegetazione è consigliabile procedere cavalli alla mano. Ma per tratti non superiori al chilometro.

Dopo circa 2 km si sbuca sulla strada brecciata che da Monacato sale fino a incrociare la strada che collega Villa Santa Lucia a Terelle. Si sbuca in pieno tornante e si imbecca la brecciata continuando a salire. Dopo circa un chilometro si incontrano alcuni vecchi edifici e un cancello metallico che sbarrava l'accesso alla strada asfaltata. Il cancello però non chiuso a chiave e si può aprire e richiudere. Subito a destra c'è un vecchio abbeveratoio che può contenere qualche residuo di acqua piovana.

2 Strada Villa Santa Lucia-Terelle

41 31 35 60 N 13 47 01 03 E alt: 713 m

Distanza: 7,09 km



Si imbecca la strada verso destra e si sale verso Terelle. Fino al paese sono diversi chilometri di asfalto, ma la strada è raramente percorsa da automobili ed è molto panoramica: si vede l'Abbazia dall'alto e il Monte Cairo si staglia sulla sinistra. All'unico bivio che si incontra bisogna svoltare a sinistra e comunque seguire le indicazioni per Terelle.

3 Terelle

41 33 12 73 N 13 46 43 13 E alt: 913

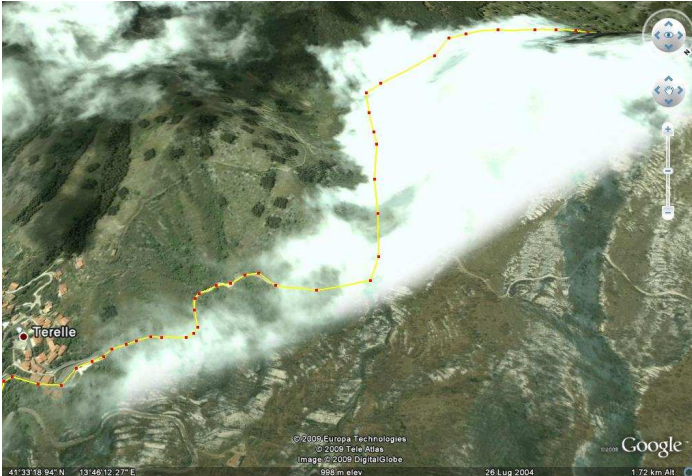
Dist: 12,58 km

Arrivati a Terelle si può fare una prima sosta. Consigliamo il piccolo bar posto sulla strada che scende verso il cimitero e il campo sportivo (direzione opposta rispetto a quella da cui si arriva). I gestori e gli avventori si sono dimostrati sempre molto cordiali con i cavalieri e alcuni alberi lungo la strada consentono di legare i cavalli in relativa sicurezza.

Risalendo dal bar verso il paese si fa una curva a gomito a destra e ci si dirige verso un piazzale che ospita il tronco di un castagno secolare e una statua di Padre Pio. Dal piazzale inizia una brecciata che sale. La si imbecca e dopo circa 300 metri la si lascia per imboccare sulla sinistra un sentiero. Il sentiero che sale diritto verso la montagna, costeggia sulla sinistra un canalone di scolo delle acque: la particolarità è che nel canalone sono state realizzate una sorta di dighe in pietra.

4 Inizio sentiero Terelle-Sett'Are

41 33 22 00 N 13 46 14 17 E alt: 968 m



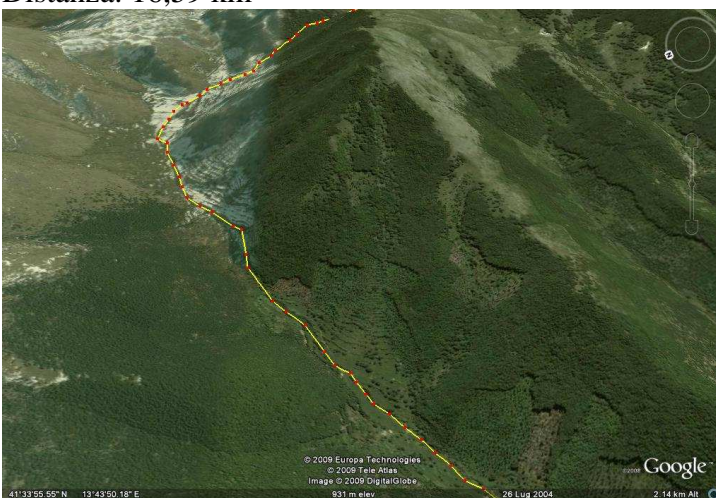
Il sentiero è stretto e pietroso, è consigliabile procedere cavalli alla mano, ma il tratto difficile dura solo alcune centinaia di metri. Sbuca infatti in una radura spesso frequentata da cavalli e mucche al pascolo. Al centro della radura c'è infatti un abbeveratoio. E' sempre buona regola chiedere il permesso di abbeverare i cavalli ai pastori che gestiscono i pozzi. Dalla radura inizia un comodo sentiero (sulla destra, tenendo Terelle alle proprie spalle) che risale la faggeta con alcuni tornanti e poi si immette su una più larga strada brecciata. Si svolta a destra sulla brecciata.

Dopo circa 1 km si esce dalla faggeta e c'è un bivio, ci si tiene sulla destra. Poco più avanti sulla sinistra ci si imbatte in un recinto in legno per il bestiame ormai in disuso. Si continua, la strada diventa sentiero e comincia a scendere. Il sentiero è impervio ma non difficile, occhio però al canalone sulla destra. Finisce la discesa e si esce dalla faggeta. Si prosegue sul sentiero, segnato con vernice rossa. Dopo un tratto pietroso e uno in vegetazione piuttosto alta, ci si ritrova in un castagneto, al limitare di una incantevole valletta. Sul lato opposto della valle, alle pendici di Monte Obachelle, sorgono vecchi edifici in pietra.

5 Sett'Are

41 34 06 48 N 13 44 5 56 E alt: 950 m

Distanza: 16,59 km



Si scende verso valle. La valletta si restringe e inizia una strada brecciata che porta fino a Colle San Magno. Le Sett'Are sono un ottimo luogo per fare pascolare i cavalli. Cisterne in pietra permettono di abbeverare gli animali.

6 Colle San Magno (abbeveratoio)

41 33 29 10 N 13 42 09 38 E 611 m

Distanza: 20,85 km

La brecciata proveniente dalle Sett'Are si immette sulla strada asfaltata che porta a Colle San Magno. Si scende verso valle, dopo poche centinaia di metri sulla destra si trova un abbeveratoio e poco dopo l'agriturismo "La Bersagliera".

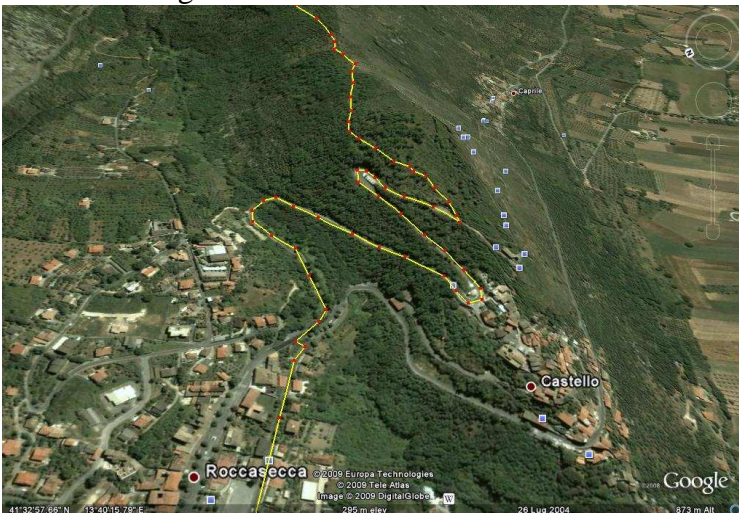
Si continua a scendere, si supera il cimitero e si svolta a sinistra verso il paese. Si costeggia il centro storico tenendolo sulla propria destra e ci si dirige verso la frazione Cantalupo. Un arco con un lupo ululante in rame accoglie i visitatori. Si attraversa tutto l'abitato e si imbecca il sentiero che dalle ultime case di Cantalupo conduce al Castello di San Tommaso d'Aquino. Si tratta di un sentiero molto stretto, che sulla destra presenta in alcuni punti "salti" che possono rappresentare un pericolo. Per cavalieri inesperti e cavalli dal piede non troppo sicuro è consigliabile procedere cavalli alla mano.

7 Castello di san Tommaso d'Aquino

41 32 51 64N 13 40 37 78E alt: 416

Dist: 23,77 km

Dopo circa 1,5 km si raggiunge la cresta del Monte Asprano: di fronte si ha la Torre (unico edificio del Castello ancora integro), a sinistra la Valle del Liri, a destra i centri abitati di Roccasecca e Colle San Magno e in lontananza le Gole del Melfa.



Si può procedere dritti verso la Torre per esplorare i ruderi del castello e il parco archeologico, oppure scendere a destra. In tal caso il sentiero scende e sbuca sul parcheggio destinato ai visitatori del Castello. Dal piazzale scende la strada che arriva a Roccasecca, poco trafficata perché usata solo per raggiungere il castello. In pieno tornante una fontana. Nella discesa si incontrano due interessanti strutture ricettive: la Locanda del Catello e l'Agriturismo Monte Asprano.

Si arriva in paese e si attraversa la piazza principale. All'uscita della piazza si imbecca la strada che curva a destra: in un piccolo slargo dove confluiscono più stradine, si imbecca una via senso unico in discesa. Si attraversa la strada principale che dalla Valle porta a Roccasecca (sulla destra si vede il parcheggio del cimitero e la statua dedicata a San Tommaso). Si continua in discesa fino al ponte dello Spirito Santo.

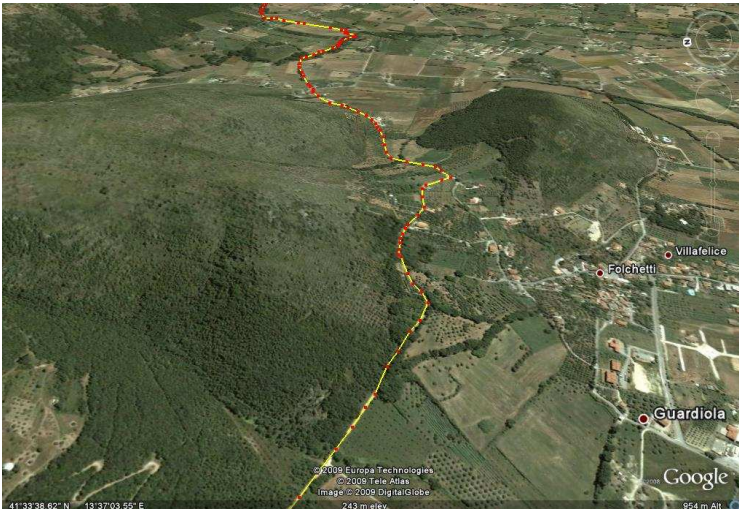
Fine prima tappa: Montecassino-Roccasecca, circa 24 km, 5 ore di cavallo, punto di ristoro intermedio a Terelle (12,5 km da Montecassino)

8 Gole del Melfa (Ponte dello Spirito Santo)

41 33 33 25N 13 39 16 57 E alt: 150m

Dist: 27,43 km

Appena attraversato il ponte, sulla destra c'è un punto di accesso al fiume. Il letto del fiume è ghiaioso e quindi facilmente risalibile per alcune centinaia di metri. Poi il letto diventa pieno di massi. Nella stessa zona inizia il sentiero che, inoltrandosi nelle Gole del Melfa, conduce all'Eremo dello Spirito Santo. Recentemente è stato dotato di una staccionata sul lato a valle, ma è comunque sconsigliato a cavalli e cavalieri non esperti. L'eremo si raggiunge in circa 15 minuti di cammino. Tornando al percorso principale, dopo il ponte bisogna proseguire dritti sull'asfalto per circa 400 metri, quando la strada curva a sinistra si imbecca la strada sterrata che inizia in piena curva. La si percorre tutta. Dopo circa 1,5 km la strada serrata confluisce su una piccola strada asfaltata. Si svolta a sinistra e dopo pochi metri si scende a destra, costeggiando una casa, attraverso i campi. Quando il terreno spiana ci si ritrova su una nuova strada sterrata. La si prende girando a destra e la si percorre tutta. Si prosegue sempre e si attraversa una strada asfaltata. Anche la strada su cui viaggiamo ora è asfaltata. Sale con alcune curve incuneandosi tra due aspre colline (Montefelice a destra, Monte Le Cese a sinistra).



Quando si arriva in cima alla salita si nota sulla destra una stradina, la si imbecca e la si percorre tutta. Si alternano fondi diversi, asfalto, cemento, breccia. La strada scende e infine attraversa una piccola frazione. Alcune centinaia di metri più avanti la strada si imbecca sulla Strada statale Casilina. Meglio evitare questo punto di accesso. Alcune decine di metri prima del bivio, sulla destra si nota l'accesso a un campo di ulivi. Si procede seguendo i segni lasciati dalle macchine agricole costeggiando la Casilina che scorre alla nostra sinistra. Dopo un centinaio di metri il sentiero piega a sinistra si giunge a un nuovo attraversamento della Casilina. E' un punto delicato perché si trova in curva, è richiesta quindi grande cautela, meglio se qualcuno segnala la presenza a monte e a valle della curva.

9 Incrocio Via Ara Murata-Via Casilina

41 34 03 81N 13 35 58 57E alt: 178 m

Distanza: 32,99 km

Attraversata la Casilina ci si ritrova in una strada di campagna asfaltata. Si attraversa un passaggio a livello. Subito dopo il passaggio a livello si gira a sinistra su una nuova stradina che costeggia la ferrovia. Dopo alcune centinaia di metri nuova svolta a sinistra, in modo da continuare a costeggiare i binari. Si prosegue sempre dritti, si attraversa una strada più ampia in corrispondenza di un passaggio a livello.

10 Bosco di Colfelice (campeggio comunale di colfelice)

41 33 03 15 N 13 36 14 40E alt 145 m

dist: 2,13 km

Dopo alcune centinaia di metri ci si ritrova la limitare dal bosco di Colfelice. Sulla destra un cartellone della Comunità montana indica l'inizio del sentiero. Poco più avanti, sulla sinistra sorge il Campeggio gestito dal Comune di Colfelice. Imboccato il sentiero si prosegue fino a un quadrivio (si riconosce per la presenza di una fontana) e si prende il sentiero a destra. Si prosegue fino a incrociare una strada asfaltata che attraversa il bosco. Si attraversa la strada e si rientra nel bosco, piegando a destra. Si sbucca in una radura con alcune abitazioni. Si gira a sinistra sulla strada asfaltata che attraversa la frazione. Si prosegue dritti per circa 500 metri, finché si svolta a destra su una stradina costeggiata da un'ampia banchina in erba.

Si prosegue sulla strada passando sul retro di un'ampia casa bianca con giardino. La strada diventa di terra battuta e costeggia prima una piccola scuderia, poi un bosco di querce. Dopo alcune centinaia di metri si svolta a destra attraverso i campi, si passa accanto a una casa abbandonata, si affronta una breve discesa che piega a destra e ci si ritrova in un piccolo avvallamento. Lo si attraversa fino a trovare un varco tra la vegetazione: lì si attraversa il Rio Proibito, piccolo corso d'acqua asciutto nei mesi estivi. Si gira a sinistra e si affronta una salita in cemento. Alla fine della salita ci si ritrova su una piacevole strada brecciata costeggiata da querce.

11 Colle Olivo (scuderie e agriturismo a 1 km)

41 32 40 03N 13 34 40 83E alt: 124 m

dist: 5,56 km

Se si prende la brecciata a destra e poi, al primo bivio, a sinistra dopo circa un chilometro si raggiunge l'Agriturismo-scuderia Colle Olivo. Se si prende la brecciata verso sinistra si prosegue nel percorso verso Fregellae.

VAI AL PUNTO 13 BIS

12 Ceprano (2 km da scavi di Fregellae)

41 32 38 53N 13 31 55 20E alt: 135 m

dist: 11,74 km

A sinistra (passando sul cavalcavia che attraversa l'autostrada) ci si dirige verso gli scavi di Fregellae (10 minuti). A destra su stradine secondarie e sentieri si esce sulla strada statale Casilina all'altezza del bivio per il Centro ippico la Zingardama.

13 Zingardama (scuderie e ristorante)

41 33 54 79N 13 31 24 19E alt: 152 m

dist; 14 km circa

Attraversata la Casilina si prosegue fino al centro ippico. Si prosegue nella campagna fino al ponte sul fiume Liri.

13 BIS

Si può accorciare, evitando l'aerea di Fregellae e puntando più direttamente verso il Liri e la sua confluenza con il Rio Amaseno: da Colle Olivo al ponte sul Liri sono in questo modo circa 10 km

14 Ponte sul fiume Liri

41 35 13 88 N 13 31 00 50 E alt:113 m

Si attraversa il ponte e si percorrono poche centinaia di metri sull'asfalto, finché in piena curva non si imbecca un sentiero sulla destra. Si prosegue sul sentiero fino a raggiungere una strada. Ci si tiene sulla strada avendo cura di mantenere sulla destra il corso del rio Amaseno.

15 Boccafolle (fontana e abbeveratoio)

41 36 44 15N 13 30 55 68 E alt: 163

dist: 21,47 km

Ponte sul Liri-Boccafolle: 3,98 km



Si lascia l'asfalto per una strada in terra che scende a destra e porta lungo l'Amaseno. Ottimo punto per abbeverata. Si prosegue sul sentiero fino a sbucare su una strada asfaltata che a sinistra attraversa il rio. Si scende nel letto del torrente e lo si risale fino a poco prima che una roccia formi una piscina naturale. A sinistra si prende un sentiero chiuso dal fil di ferro e ci si ritrova in una radura. Si risale su una strada in terra che ricongiunge all'asfalto. Si svolta a destra e si prosegue fino alla fine della strada. Dove sorgono due abitazioni inizia una brecciata che conduce agli uliveti della collina. Previo permesso dei proprietari, si imbecca la brecciata e la si percorre fino a uscire sulla strada che da Monte San Giovanni Campano porta a Boville Ernica. Si prende a sinistra (verso Boville) e all'altezza di un circolo sportivo con campo da calcio si svolta a destra per una brecciata. Si attraversa una collina tra gli uliveti fino a raggiungere un gruppo di case. Si scende verso la strada asfaltata e la si prende a destra, ritrovando, poco dopo, il corso del rio Amaseno. Lo si costeggia (tra asfalto e sentieri) fino a raggiungere Casamari.

Fine sonda tappa: Roccasecca-Casamari, 43 km (passando per Fregellae), 38 km (non passando per Fregellae), percorso in pianura, circa 7 ore di cavallo, possibile punto di ristoro a colle Olivo Colle Olivo, a 18 km circa da Roccasecca

16 Abbazia di Casamari

41 40 12 75N 13 29 14 10E alt: 281 m

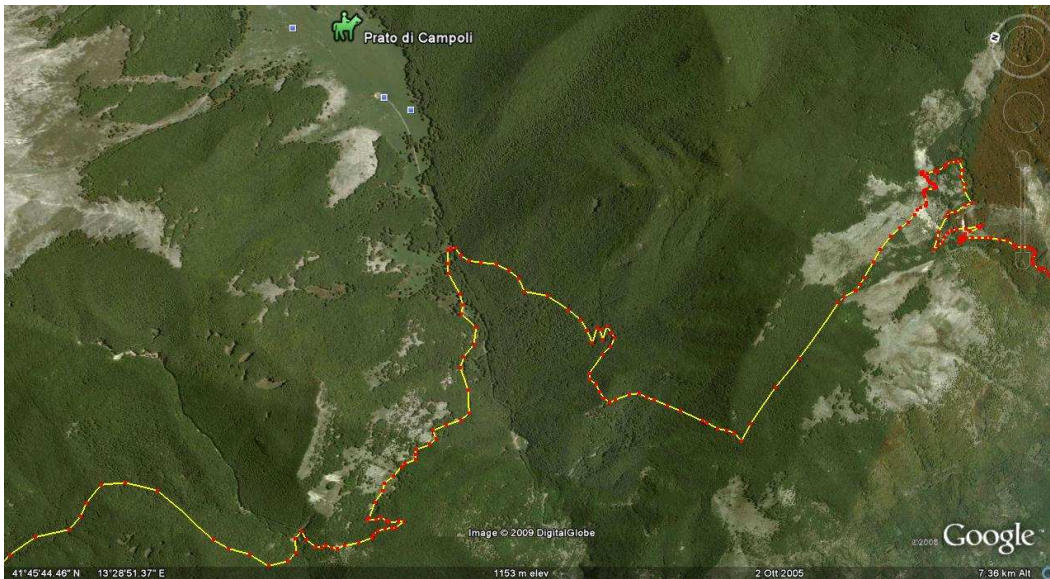
dist: 31,88 km

Si lascia l'Abbazia lasciando subito la strada principale per immettersi a destra in una strada di campagna. Ancora subito a destra prima del campo sportivo. Si prosegue dritti sulla brecciata che passa sotto la superstrada. Si raggiunge una collina coltivata a uliveti che va attraversata. Aldilà della collina si trova una piccola macchia e alle sue spalle un gruppo di case.

Lo si attraversa senza prendere la strada ma il sentiero che sale in collina. Il sentiero diventa asfaltato e incontra un'altra strada: si prosegue dritti.

A poche centinaia di metri dall'incrocio la strada curva a destra, proprio sulla curva, a sinistra, parte una brecciata che sale tra gli ulivi.

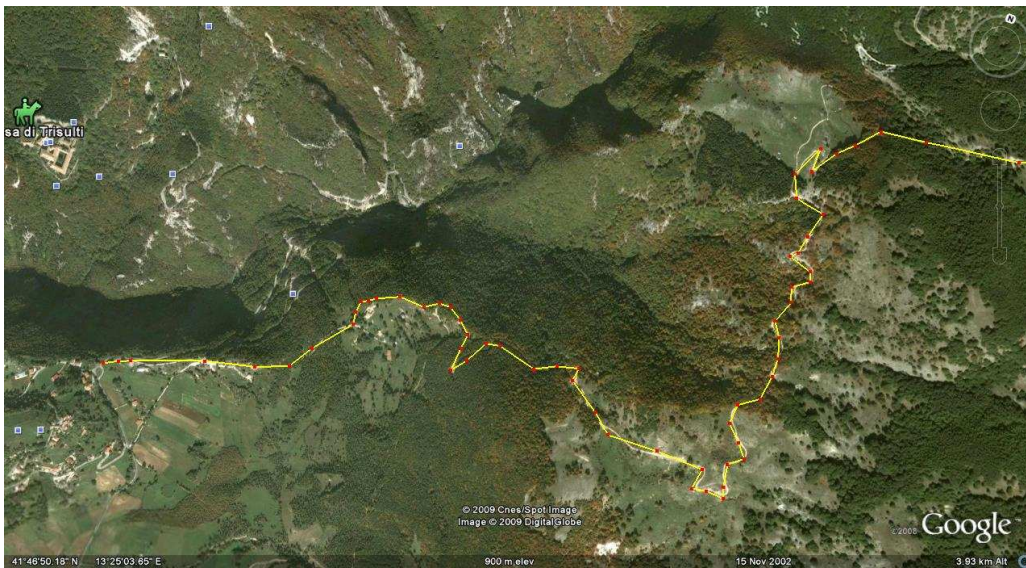
La si percorre in modo da portarsi sull'altro versante (nord) della collina (assai più boscoso). Si prosegue, salendo sempre tra coltivazioni e montagna brulla. A quota 1524 la strada si immette nel bosco.



Si arriva al valico e si scende sempre nel bosco fino a prato di Campoli. (Da Casamari a Prato di Campoli dist: 18,6 km)

17 Prato di Campoli

41 46 35 75 N 13 29 39 39 E alt: 1150 m



Scendendo da Prato di Campoli si prende a destra per la Femmina Morta. A quota 1929 (41 46 16 80N 13 27 26 21E) invece di proseguire dritti si svolta a sinistra. Il nuovo sentiero risale la collina a sinistra fino allo scollinamento e poi scende verso la strada che da Fontana San Giovanni risale la Valle dell'Inferno. Arrivati alla strada si scende fino a raggiungere il centro abitato di Civita, di fronte alla Certosa di Trisulti (Da Casamari a Civita dist: 30,14 km).

Fine terza tappa: Casamari-Trisulti circa 30 km, circa 6 ore di cavallo, punto di ristoro intermedio a Prato di Campoli (18,6 km da Casamari)

18 Civita

41 46 24 92 N 13 24 07 90 E alt: 802 m

Da Civita si prende la strada asfaltata che porta alla Certosa.

Per proseguire il viaggio si percorre a ritroso il punto 17, ma dopo la Fontana San Giovanni (41 47 18 35 N 13 25 59 18 E), anziché svoltare a sinistra sul sentiero che porta Prato di Campoli, si prosegue sulla breccia fino a che finisce, all'interno di un canalone. Guardando a sinistra, al di là del

fosso si vede l'inizio di un sentiero non segnato (sembra più il camminamento di animali al pascolo). Lo si percorre scollinando e piegano a destra dopo il valico del colle. Il sentiero passa allo scoperto a mezza costa e si può godere di uno splendido panorama della Valle dell'Inferno. Poi il sentiero rientra nella faggeta e ricompaiono i segni del Cai. Si esce dal bosco e si attraversa un nuovo fosso. Si piega a sinistra e si scende fino a un piazzale da cui parte una brecciata. La si percorre e a un quadrivio si svolta a destra fino a giungere al rifugio Acqua petrosa. (Da Civita a Rifugio Acqua Petrosa dist: 12, 93 km)

19 Rifugio Acqua Petrosa

41 49 40 96 N 13 25 10 32 E alt: 1243

Il rifugio è composto da due edifici e diversi abbeveratoi. Inoltre è raggiungibile, ma solo dalla Valle Roveto, da mezzi a motore tramite una lunga brecciata che scende fino a Morino. E' quindi ideale per un punto tappa in quota. Dall'abbeveratoio più in alto ci si inoltra nel bosco in direzione Nord ovest, fino a ricongiungersi alla brecciata che sale da Morino. La si percorre fino a valle. Quando inizia l'asfalto si supera un'area giochi dimessa e al bivio successivo si svolta a sinistra in direzione del Camping e della Riserva Naturale Zompo lo Schioppo. (Da Rifugio Acqua Petrosa a Zompo lo Schioppo dist: 11,50 km)

Fine della quarta tappa: Civita-Zompo lo Schioppo, circa 24 km, 7 ore di cavallo, punto di ristoro al Rifugio Acqua Petrosa (12,93 km da Civita), visita alla Cascata Zompo lo Schioppo

20 Zompo lo Schioppo

41 51 02 21 N 13 24 47 18 E alt 633

Oltre al campeggio, oltrepassato il torrente c'è il ristorante "La Mandra", in grado di ospitare sia cavalieri che cavalli, in quanto attrezzato con scuderie. All'interno della riserva naturale, inoltre, c'è una piccola area con poste per cavalli e un capanno. Per ripartire si ripercorre dal camping la strada verso la frazione Grancia, si supera la diga dell'Enel e subito a sinistra si prende una brecciata che sale. Ci si ricongiunge a una stradina di montagna che conduce alla frazione Polverelli. Si attraversa la frazione, in una zona ricca di acqua e di abbeveratoi. Si continua sull'asfalto fino a una curva a gomito (poco prima di una cappelletta dedicata alla Madonna delle Cese). Dalla curva parte una stradina che scende a valle. Ci si tiene sulla sinistra fino a svoltare a sinistra (41 53 38 93 N 13 24 36 95 E) per raggiungere la frazione San Savino. Ci si immette sulla strada che risale verso Meta. Si prende a sinistra in salita, si fa il primo tornante e al secondo tornante si imbocca una brecciata che procede verso Nord tenendosi a mezza costa. Quando la brecciata finisce si scende poco più a valle per ricongiungersi alla strada asfaltata che corre più in basso. La si percorre per poche centinaia di metri prima di prendere a sinistra una nuova brecciata che attraversa un castagneto. La si percorre tutta fino ad arrivare alle Sorgenti della Sponga. (Da Zompo lo Schioppo a Sponga dist: 15 km circa)

21 Sorgenti della Sponga

41 55 29 57 N 13 23 43 15 E alt: 827 m

Acqua a volontà, aree pic-nic e gestori del punto ristoro molto accoglienti. Ideale per un punto tappa, tranne che nei giorni di massima affluenza (Pasquetta, Ferragosto). Altro punto valido poco più in alto (5 minuti a cavallo): dal parcheggio si prende una sterrata che passa accanto a uno scheletro di cemento armato (un albergo in costruzione). Si piega a sinistra attraversando un rudimentale cancello e si sale fino ad arrivare a una spianata erbosa con uno splendido abbeveratorio e panorama sulla Valle Roveto. Unico problema: impossibile da raggiungere da mezzi a motore. Dalla radura si cerca la partenza di un sentiero in direzione Sudest. Come punti di riferimento si possono usare due vecchi tralicci dell'elettricità. Il sentiero segnato dai tralicci in poi si addentra in un canalone. La prima parte è percorribile in sella. La seconda è meglio farla con i

cavalli alla mano vista la grande pendenza (600 metri di dislivello in pochi km). Può richiedere dalle due alle tre ore, meglio affrontarla di mattina. Si sbuca sulla strada che porta a Filettino e Campo Staffi. Si prende per la località sciistica. (Sorgenti Sponga a Campo Staffi dist: 7 km).

Fine della quinta tappa: Zompo lo Schioppo-Campo Staffi, 22 km, circa 7 ore di cavallo. Ristoro presso le Sorgenti della Sponga (a 15 km da Zompo lo Schioppo)

22 Campo Staffi

41 55 30 72 N 13 20 07 93 E alt: 1782

Si prende il sentiero in direzione Nordest verso Campo Ceraso, dove è presente un grande volubro per l'abbeverata degli animali al pascolo. Si rientra nella faggeta, sempre in direzione Nordest, per riemergere in una nuova radura al cui centro c'è un ceppo di confine Stato Vaticano-Regno di Napoli. Si prende la brecciata verso Ovest (svoltando a sinistra) e si rientra nella faggeta. Usciti dal bosco ci si trova a un incrocio si prende a sinistra e dopo una un colle ci si ritrova in una valletta con di fronte un abbeveratoio. Altri abbeveratoi sono più a valle. Si scende nella valletta e si prende a sinistra, tenendo sulla destra una collina molto brulla su cui spuntano giovani abeti. Ci si immette su una brecciata e si sale una piccola rampa i prossimità di un rifugio accanto a cui sorge una piccola recinzione per animali. Si prosegue per la brecciata che fa un largo giro (che si può tagliare) per giungere al rifugio Saifar. Al bivio si prende a destra seguendo il cartello "Campo secco" (se si prende a sinistra si arriva al Santuario della Santissima Trinità). Si prosegue tenendo a sinistra in un paesaggio suggestivo. Circa due km dopo c'è la svolta per campo secco (41 59 09 75 N 13 12 57 97 E). Attenzione: non è segnalata. La strada principale piega a destra e poi a sinistra per immettersi nelle Fosso Fiojo e percorrerlo tutto fino a Camerata Nuova. Si deve invece prendere a sinistra, in corrispondenza di un grande albero: c'è una piccola rampa scavata nella roccia percorribile anche da auto fuoristrada. Si prosegue fino a ritrovarsi nella bellissima spianata di Campo Secco, dotata di volubri per l'abbeverata e raggiungibile da mezzi a motore provenienti da Camerata Nuova. (Da Campo Staffi a Campo Secco dist: 33 km circa)

23 Campo Secco

41 59 10 88 N 13 08 25 06 E alt: 1321

Si percorre la brecciata che attraversa Campo Secco in direzione Ovest fino a che sulla sinistra un colle non restringe la vallata. Si sale sul colle e si piega a sinistra (dir Sud-Sudest), si entra nella faggeta e si risale tutto il canalone. Ci si ritrova in una radura e ci si tiene sulla sinistra percorrendola in tutta la sua lunghezza. Si tiene sempre la direzione Sud-Sudest, si rientra nella faggeta e si continua a salire, si incontra una piccola area pic-nic nel bosco, si tiene a destra si arriva in cima a un colle e poi si riscende piegano a sinistra. Ci si trova così nella faggeta alle spalle di Campo dell'Osso. (Da Campo Secco a Campo dell'Osso dist: 5,27 km)

Fine della sesta tappa: Campo Staffi-Campo dell'Osso, 38,5 km, circa 8 ore di cavallo. Ristoro intermedio Rifugio Saifar

24 Campo dell'Osso

41 56 55 97 N 13 10 14 36 E alt: 1564 m

Due ristoranti, un volubro e la strada asfaltato proveniente da Subiaco o da Jenne ne fanno un possibile punto tappa da cui preparare la discesa finale a Subiaco. Si prende la stradina che costeggia i campi da tennis e da calcio. Ci si trova in una valletta, la si percorre fino a metà poi si piega a sinistra seguendo i segni bianchi e rossi su paletti di legno e rocce. Si entra nella faggeta e si piega a sinistra. Ci si mantiene alti sul colle percorrendo una brecciata, si scende a sinistra con alcuni tornanti per ritrovarsi in una vallata dominata, dall'altra parte della strada asfaltata, dal rifugio della forestale. Si attraversa la strada e si rientra nel bosco alle spalle del rifugio e del volubro sottostante. Poco più in basso lungo il sentiero anche un abbeveratoio. Si scende seguendo i

segni bianchi e rossi. Usciti dal bosco ci si ritrova in una zona aperta con resti di muretti a secco. La si attraversa in direzione Sudovest e si rientra nel bosco. Si esce in una seconda zona aperta molto più ampia. Si costeggia il muretto a secco fino a incontrare una carrozzabile che si prende a destra. Si prosegue in direzione Ovest-Nordovest percorrendo tutta l'area disseminata di muretti a secco. In fondo alla valletta il sentiero riprende e penetra nel bosco in discesa. Si scende senza perdere mai di vista i segnali. Attenzione all'incrocio con il sentiero che da destra proviene da Monte Livata. Si continua a scendere nel canalone finché il sentiero non diventa un'ampia strada brecciata. La si percorre tutta, si supera un rifugio e un cancello chiuso facilmente aggirabile anche dai cavalli. Si scende sulla strada di cemento prendendo però la deviazione per San Biagio. Si chiede il permesso alle suore di scendere verso il Sacro Speco e ci si ritrova al monastero di San Benedetto. (Da Campo dell'Osso al Sacro Speco dist: 14 km circa).

Settima tappa: Sacro Speco di Subiaco, 14 km, circa 3 ore di cavallo