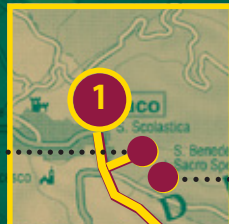
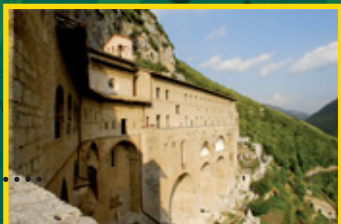


MONASTERO DI S. SCOLASTICA



SUBIACO



SACRO SPECO



CERTOSA DI TRISULTI



BADIA DI S. SEBASTIANO



ABBAZIA DI CASAMARI



ABBAZIA DI S. DOMENICO

PERCORSO SENTIERISTICO

THE FOOTPATH COURSE

PERCORSO PRINCIPALE
VARIANTE DI PERCORSO

IL CAMMINO DELLE ABBAZIE DA SUBIACO A MONTECASSINO SULLE ORME DI SAN BENEDETTO

THE "CAMMINO DELLE ABBAZIE DA SUBIACO A MONTECASSINO" FOLLOWING IN THE FOOTSTEPS OF SAINT BENEDICT

Il "Cammino delle Abbazie da Subiaco a Montecassino" è un grande percorso segnato ed attrezzato, lungo circa 150 km e articolato in 9 tappe, che unisce Subiaco con Montecassino, rispettivamente "culla" e "capitale" del monachesimo benedettino, percorribile a piedi o a cavallo (oltreché con gli usuali mezzi di locomozione utilizzando la viabilità ordinaria). Il percorso ripropone il viaggio intrapreso da San Benedetto, patrono d'Europa, tra il 525 ed il 529 e collega tra loro 7 importanti siti religiosi: il Monastero di Santa Scolastica ed 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. È stato realizzato come tratto della più estesa "Via Benedicti" che unisce Norcia in Umbria all'Abbazia di San Vincenzo al Volturno nel Molise, con l'utilizzo della segnaletica adottata a livello internazionale contrassegnata in questo caso dal logo . Il percorso escursionistico è stato realizzato su progetto originario e in collaborazione con il Club Alpino Italiano – Gruppo regionale del Lazio.

The "Cammino delle Abbazie da Subiaco a Montecassino" is a long course that is marked and equipped, covering approximately 150 km's and consisting of 9 legs, joining Subiaco and Montecassino, respectively the "cradle" and the "capital" of the Benedictine monasticism. It can be crossed by foot or on horseback (as well as the usual means of transport using ordinary road systems). The course re-proposes the trip made by Saint Benedict, the patron of Europe, between 525 and 529 and connects 7 important religious locations: the Saint Scolastica Monastery and the Sacro Speco Subiaco Monastery, the Certosa Monastery in Trisulti, the Saint Sebastian Abbey in Alatri, the Abbey in Casamari, the Abbey of Saint Dominic in Sora and the Abbey of Montecassino. It was created as a section of the most extensive "Via Benedicti" that joins Norcia in the Umbria region to the Saint Vincent Abbey in Volturno, in the Molise region, with the use of road signs adopted on an international level marked, in this case, by the logo . The excursion course was based on an original project and in collaboration with the Italian Alpine Club – regional group of the Lazio region.

N.B.: I tempi di percorrenza sono riferiti al cammino effettivo (escluse le soste) di un escursionista mediamente allenato.
NB: the time required to cover this course refers to the effective pace (excluding stops) of an excursionist with an average level of training.

LE TAPPE DA SUBIACO A MONTECASSINO • STEPS FROM SUBIACO TO THE ABBEY OF MONTECASSINO				
TAPPA 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 45 min.	604	216
2 • 3	Altipiani di Arcinazzo • Guarcino	4 h 30 min.	533	749
3 • 5	Guarcino • Collepardo	5 h 00 min.	612	651
5 • 6	Collepardo • 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
VARIANTE • VARIANT				
2 • 4	Altipiani di Arcinazzo • Campocatino	6 h 30 min.	1276	317
4 • 5	Campocatino • Collepardo	6 h 30 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

- 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 Tirore
 - 9) Casalvieri: Via Calcatina
 - 10) Colle San Magno: Corso Garibaldi
 - 11) Roccasecca: Via Roma
 - 12) Abbazia di Montecassino: Parcheggio dell'Abbazia

LE TAPPE DA MONTECASSINO A SUBIACO • STEPS FROM THE ABBEY OF MONTECASSINO TO SUBIACO				
TAPPA 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.	485	329
6 • 5	Veroli • Collepardo	4 h 10 min.	463	471
5 • 3	Collepardo • 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
VARIANTE • VARIANT				
12 • 11	Abbazia di Montecassino • Roccasecca	6 h 10 min.	620	891
11 • 9	Roccasecca • Casalvieri	3 h 40 min.	195	60
5 • 4	Collepardo • Campocatino	6 h 00 min.	1468	254
4 • 2	Campocatino • Altipiani di Arcinazzo	5 h 20 min.	317	1276



ABBAZIA DI MONTECASSINO



PROVINCIA DI FROSINONE



REGIONE LAZIO



CLUB ALPINO ITALIANO



GRUPPO REGIONALE LAZIO



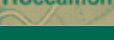
VIA BENE DICTI



PROVINCIA DI FROSINONE



REGIONE LAZIO



CLUB ALPINO ITALIANO

GRUPPO REGIONALE LAZIO