




### CAMINOS SPRING & AUTUMN

stile :	Autoguidato Cammini
difficoltà :	
durata :	7 giorni
periodo:	Apr Mag Giu Lug Ago Set Ott
codice:	ITSW660

## Cammino di San Benedetto, da Rieti a Subiaco - Italy

7 giorni, PREZZO DA € 675



Da Rieti a Subiaco, sulle tracce di San Benedetto attraverso i luoghi influenzati dal suo passaggio: dalla bella **Rieti**, città papale e francescana, fino a **Subiaco**, dove Benedetto abbozzò la sua regola e visse per tre anni nel silenzio di una grotta prima di fondare il suo primo monastero, San Clemente. Lungo la strada, luoghi pervasi da un'energia palpabile, immersi in un paesaggio verdissimo: da **Rocca Sinibalda**, con il suo castello delle metamorfosi, a **Castel di Tora**, nella Valle del fiume Turano, dove l'aria è pura e i fianchi delle montagne fitti di foreste. E poi il Parco dei Monti Lucretili, tra chiese rupestri intitolate al culto longobardo di San Michele e ville romane dove i poeti si dedicavano a poesia e meditazione; si segue infine il corso del fiume Aniene fino a Subiaco, con la magia del **Monastero del Sacro Speco**, incastonato nella parete rocciosa del Monte Taleo. Lungo la strada, borghi e monasteri, fonti d'acqua purissima e castelli millenari: un percorso meraviglioso nel cuore del **Lazio più verde ed incontaminato**.

## Itinerario

### Giorno 1 Arrivo a Rieti

Il tuo viaggio inizia a Rieti, una città dal fascino discreto e ricca di storia, perfetta per immergersi nell'atmosfera del Cammino. Conosciuta come l'ombelico d'Italia, Rieti conserva un prezioso centro storico di origine medievale, chiese barocche e palazzi rinascimentali.

Passeggiando per le sue strade, puoi visitare la Cattedrale di Santa Maria Assunta, con la sua suggestiva cripta, oppure scoprire il volto nascosto della città con un tour di Rieti Sotterranea, che svela i resti dell'antica città romana.

Rieti è anche una città legata a San Francesco, che qui fondò alcuni dei più importanti santuari francescani. Un luogo che unisce arte, spiritualità e natura, perfetto per dare inizio a un viaggio alla scoperta dei luoghi benedettini.

### Giorno 2 Da Rieti a Rocca Sinibalda, 20 km

Il tuo viaggio inizia con una tratta facile e pianeggiante, immersa nel paesaggio bucolico della Valle del Turano, il più importante fiume nella regione Sabina dopo il Velino; la seconda tappa del cammino è la bella Rocca Sinibalda, che arroccata su una collina sorveglia lo scorrere del fiume Turano e la sua valle. Rocca Sinibalda è famosa per il suo imponente castello risalente all'anno Mille, una "creazione geometrica astratta" che rappresenta architettonicamente un'aquila dalle ali ripiegate: residenza nobiliare, fortezza, castello delle metamorfosi – un luogo che affascina e incanta visitatori provenienti da tutta Europa. Rocca Sinibalda è anche conosciuta per essere il luogo di nascita di Filippa Mareri, prima santa francescana, che nacque qui nel 1200.

Distanza: 20 km

Dislivello: +405/-553 m

### **Giorno 3 Da Rocca Sinibalda a Castel di Tora, 14 km**

Una tappa corta e facile, dove torni ad immergerti nella Valle di Turano, verde e fresca: lungo la tua strada il villaggio di Posticciola, al centro di un'area archeologica che include il romanico Ponte Vecchio, risalente all'undicesimo secolo.

Vicino al Lago del Turano, l'ambiente è di montagna – l'aria fresca e pura, i fianchi coperti di fitte foreste, passi calcati in comunione con la natura: i monti Navegna e Cervia sorgono in un'area pittoresca e verdissima, un paesaggio incontaminato che offre casa e protezione all'aquila reale, il lupo, il gatto selvatico.

La meta è Castel di Tora, vicino alla città abbandonata di Antuni. Il centro di Castel di Tora è un labirinto di stradine in pietra locale tutte da visitare, fermandosi per ammirare le splendide viste che si aprono sul mare di foreste tutt'intorno.

*Distanza: 14 km*

*Dislivello: +405/-553 m*

### **Giorno 4 Da Castel di Tora a Orvinio, 13,5 km**

Ti aspetta una tappa impegnativa, ma dal paesaggio naturale assolutamente straordinario: percorri sentieri di montagna con viste panoramiche sul lago del Turano, pascoli e valli verdeggianti. Sulla tua via, il borgo di Pozzaglia Sabina, immerso in una magnifica pineta e vicino alla Grotta di San Michele, il cui culto venne portato qui dai longobardi.

Un'altra sorpresa lungo il cammino è l'abbazia benedettina di Santa Maria del Piano, che si dice sia stata fatta edificare da Carlo Magno come ringraziamento alla Madonna per una vittoria in battaglia: oggi resistono solo i suoi resti, ma trovarsela davanti nel verde di Valle Muzia è una delle piccole grandi gioie del cammino.

Orvinio, la meta di oggi, si trova in posizione panoramica nel Parco dei Monti Lucretili: qui potrai ammirare la Chiesa di Santa Maria dei Raccomandati e l'imponente castello dell'anno mille, in cui si sono avvicendate le storie di famiglie nobili come gli Orsini e i Borghese.

*Distanza: 13,5 km*

*Dislivello: +1130/-755 m*

### **Giorno 5 Da Orvinio a Mandela e transfer per Subiaco, 20 km**

Questa bellissima giornata di cammino ti condurrà nel cuore del parco regionale dei Monti Lucretili, regalandoti continue viste panoramiche su un paesaggio dalla bellezza incontaminata: difficile pensare che il centro di Roma si trovi a soli 40km in linea d'aria!

Lungo il cammino ti imbatte nel villaggio medievale di Licenza, con il suo antico palazzo Orsini; a pochi passi dal piccolo centro storico si trova la Villa romana di Orazio, risalente al 33-33 a.C., un dono dell'imperatore Augusto al grande poeta. Qui Orazio si ritirava per filosofeggiare, meditare e leggere, nella pace di un paesaggio che allora doveva essere ancora più pacifico ed incontaminato.

Mandela, il tuo traguardo, si trova sulla collina tra il torrente Licenza e il fiume Arrone. Qui si trova l'Eremo di San Benedetto, dove venne avvelenato il vino del Santo, e l'impressionante acquedotto romano, un'ingegnosa serie di tunnel scavati nella roccia che conducevano a Tivoli le acque di Aqua Marcia ed Aqua Claudia.

**Alla fine della giornata, un transfer ti condurrà a Subiaco; domani tornerai a Mandela per percorrere l'ultima tratta.**

*Distanza: 20 km*

*Dislivello: +600/-940 m*

### **Giorno 6 Bus per Mandela e camminata fino a Subiaco, 27 or 16,5 km**

Una breve corsa in bus vi condurrà fino a Mandela, da dove inizia l'ultima tratta dell'itinerario. L'ultima tappa del viaggio è lunga ma facile, nel bellissimo scenario della valle del fiume Aniene; lungo la strada, il villaggio di Marano Equo, conosciuto per la sua acqua benefica, e il borgo arroccato di Agosta (il cui nome deriva dalla sorgente romana di Augusta) famoso per il Santuario della Madonna del Passo. I chilometri aumentano, e tu ti immergi nella valle del Giovenzano: attraversi il comune di Gerano, famoso per le bellissime infiorate che ogni anno colorano le vie del centro storico, e Cerreto Laziale con le sue mura poligonali. Infine, Subiaco, la meta finale del viaggio: la città è fortemente legata a San Benedetto, che giunto qui nel quinto secolo di isolò in una grotta - oggi custodita nel meraviglioso monastero del Sacro Speco, incastonato come una gemma nella parete rocciosa del Monte Taleo - per abbozzare la sua Regola e fondò tre anni dopo San Clemente, il primo dei suoi 13 monasteri. Subiaco ospita anche il Convento di San Francesco, un complesso francescano ricco di tesori d'arte, immerso nel verde di un castagneto, e la Rocca dei Borgia, dove nacquero Giovanni, Cesare e Lucrezia Borgia, figli del futuro Papa Alessandro VI.

*Distanza: 27 km o 16,5 km + 3km per visitare il Monastero di Subiaco*

*Dislivello: +470/-500 m o +410/-470 m*

### **Giorno 7 Arrivederci, Subiaco!**

I nostri servizi si concludono dopo la colazione.

## **Informazioni pratiche**

---

**All'arrivo:**

Potete raggiungere Rieti in treno.

**Alla partenza:**

Da Subiaco potete raggiungere la stazione ferroviaria di Roma con un autobus locale.

## Incluso

---

**La quota comprende**

- 6 pernottamenti in camera doppia in hotels \*\*\* ,B&B e agriturismi con prima colazione
- Trasporto bagagli da albergo ad albergo
- Transfer come da programma
- Descrizioni dettagliate del percorso, mappe in formato digitale, tracce GPS e App
- Credenziale del Pellegrino
- Assicurazione medico-bagaglio
- Supporto telefonico 24h su 24

**La quota non comprende**

- Viaggio per raggiungere le località di arrivo e partenza
- I pranzi e le cene, salvo dove diversamente indicato.
- Le visite e gli ingressi - le mance
- Gli extra di carattere personale
- Eventuali tasse di soggiorno
- Tutto quanto non specificato sotto la voce "la quota comprende"

**Servizi aggiuntivi**

Si possono richiedere oltre ai servizi compresi nella quota

- Supplemento camera singola
- Assicurazione annullamento
- Eventuali transfer per arrivare alla località di partenza o per ritornare dal punto di arrivo, che potranno essere quotati su richiesta
- Guida ufficiale del cammino spedita al primo hotel
- Documentazione di viaggio cartacea (descrizione del percorso e mappe), spedita al primo hotel