



Sommario

Presentazione del programma	3
Tappa O_14 da Antrodoco a Rifugio Sebastiani	5
La Scheda	5
La Mappa	7
Lungo il percorso	8
Tappa O_15 da Rifugio Sebastiani a Leonessa	10
La Scheda	10
La Mappa	12
Lungo il percorso	13
Tappa O_16 da Leonessa a San Vito	15
La Scheda	15
La Mappa	16
Lungo il percorso	17
Tappa O_17 da San Vito a Cittareale	19
La Scheda	19
La Mappa	20
Lungo il percorso	21
Tappa O_18 da Cittareale a Torrita	23
La Scheda	23
La Mappa	25
Lungo il percorso	26
Tappa O_19 da Torrita ad Amatrice	27
La Scheda	27
La Mappa	29
Lungo il percorso	30
Tappa O_20 da Amatrice ad Accumoli	31
La Scheda	31
La Mappa	33
Lungo il percorso	34
Indice analitico delle Località	35

Presentazione del programma

Sabato 3 luglio 2021 avrà inizio il trekking Sentiero Italia CAI percorso Laziale da Antrodoco ad Accumoli in località Madonna delle Coste. In totale le tappe sono 7 (dalla O_14 alla O_20). L'intero percorso è lungo 96 km, con 5.080 m di ascesa totale e 4.970 m di discesa totale. Il tempo totale di cammino è stimato a circa 42 ore in sette giorni.

Condizioni di partecipazione

Il trekking potrà essere percorso per intero, per gruppi di tappe o per singole tappe. Ovviamente le singole tappe non sono considerate trekking ma semplici escursioni.

Al fine di garantire le coperture assicurative, la partecipazione è ammessa soltanto ai Soci CAI.

Partecipanti non Soci CAI potranno essere ammessi previa sottoscrizione assicurativa al costo di 7,50 € al giorno per persona, da sottoscrivere presso la Sezione CAI, alla quale intendono aggregarsi.

Equipaggiamento

Pedule o scarponi da montagna, calzoni lunghi, giacca a vento, telo termico, mantella anti pioggia, cappello con visiera, guanti, lampada frontale, bastoncini, pronto soccorso personale, tenda, materassino, sacco a pelo, ricambi vari di biancheria intima, bricchetto, coltello e forchetta.

Logistica.

La partenza del trekking è da Antrodoco. L'appuntamento, per i Soci di Monterotondo è alle ore 7:00 di sabato 3 luglio, presso la Sede CAI. Appuntamento alternativo in piazza Guglielmo Marconi, Antrodoco (di fronte Stazione FS) alle ore 8:30. Qui verranno lasciate le auto che verranno recuperate a fine trekking con utilizzo di mezzi di trasporto pubblico (COTRAL).

Per chi vorrà fare l'intero percorso o gruppi di tappe, sarà organizzata un'auto al seguito per il trasporto dei bagagli pesanti, così da alleggerire il carico sullo zaino ed anche perché, per alcune tappe, si rende necessaria la tenda per il pernottamento.

Il costo giornaliero per il vitto e alloggio oscilla da 35 a 55 €/giorno. Il costo per l'auto al seguito potrebbe essere di 2 ÷ 5 €/giorno/persona (secondo il numero di partecipanti).

I partecipanti al trekking dovranno avere una condizione psico-fisica idonea al percorso da fare.

Partecipanti a una sola tappa

Coloro che volessero percorrere soltanto una tappa dovranno organizzarsi in proprio ma sono tenuti, comunque, darne comunicazione.

Per chi viene con la propria auto per fare una singola tappa, si consiglia lasciarla in prossimità del punto di arrivo e da qui raggiungere il punto di partenza con i mezzi di trasporto pubblici.

Sezioni CAI

Le Sezioni CAI, che fossero interessate, possono organizzare gruppi di Soci che intendano partecipare al trekking, avendo cura di raccogliere e trasmettere agli organizzatori l'elenco dei partecipanti completo di tutti i dati richiesti.

Prenotazioni

I posti per il pernottamento sono limitati. Per garantire la disponibilità dei posti letto, è necessaria la prenotazione con **almeno 5 giorni di anticipo**. Gli organizzatori gestiranno le disponibilità ricettive in ordine prioritario con la data di prenotazione. All'atto della prenotazione, i partecipanti dovranno versare una caparra di 50,00 €, poi sarà fatto un conguaglio in più o in meno alla fine del loro percorso. Le caparre versate potranno essere restituite soltanto dietro presentazione di validi giustificativi, inviati almeno cinque giorni prima della partenza, che dimostrino cause di forza maggiore.

Per maggiori informazioni rivolgersi agli organizzatori del trekking:

Aldo Mancini aldo2346@gmail.com tel. 3334492940

Virginio Federici federici2005@gmail.com tel. 3494559035

Giovanni Pieragostini 84giopi@gmail.com tel. 3392152073

Tappa O_14 da Antrodoco a Rifugio Sebastiani

La Scheda

		Coordinate UTM 33T WGS84	Quota slm (m)
Data escursione	Sabato 03/07/2021		
Nome Tappa	O14		
Percorso DA:	Antrodoco	341893E 4697822N	500
A:	Rifugio Angelo Sebastiani (Terminillo)	336416E 4703858N	1.820
Ascesa totale (m)	1.300		
Discesa totale (m)	300		
Lunghezza km	13,00		
Tempo percorrenza ore	7		
Difficoltà escursionistica	E		
Percorribilità	Media		
Acqua sul percorso	Si		
Referente locale	Giovanni Coletti Tel.3493596062 - Leonardo Ingrisano 3396910780		
Sezione di riferimento	Antrodoco		
Telefono del Comune punto di arrivo			
Trasporti Pubblici verso punto di partenza	Bus COTRAL da Rieti e da Amatrice + Treno da Terni e Sulmona		
Alloggi punto di arrivo	Rifugio Angelo Sebastiani - CAI Sezione di Rieti. Tel.0746 261184 - 339 5211171; marcovaleri1820@gmail.com . Strada per Vallonina. Gestito tutto l'anno (10 luglio - 1° settembre e festività fine anno sempre aperto; resto dell'anno chiuso il martedì; a maggio e novembre 15 gg. chiusura per ferie)		
Dove mangiare punto di arrivo	Rifugio Angelo Sebastiani		

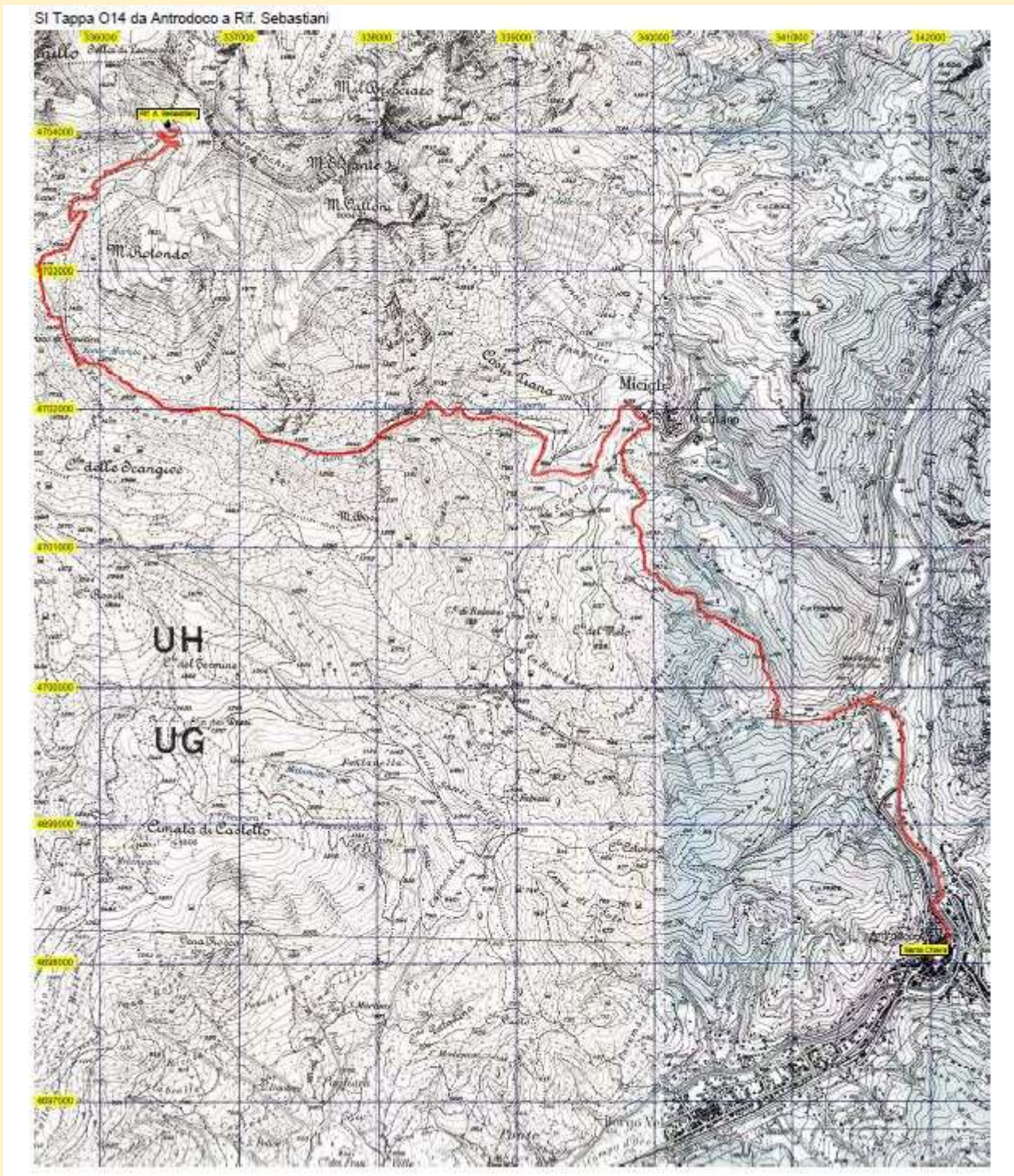
Il Percorso

Da Antrodoco si procede per il sentiero 437 "Salaria 150" lungo il fiume Velino, fino ad incrociare il sentiero 406. Si inizia a salire attraverso dei castagneti, fino a Micigliano. Si continua a seguire il sentiero lungo tutta la valle Ravara, giungendo a Prato Comune, poi al Rifugio Sebastiani.

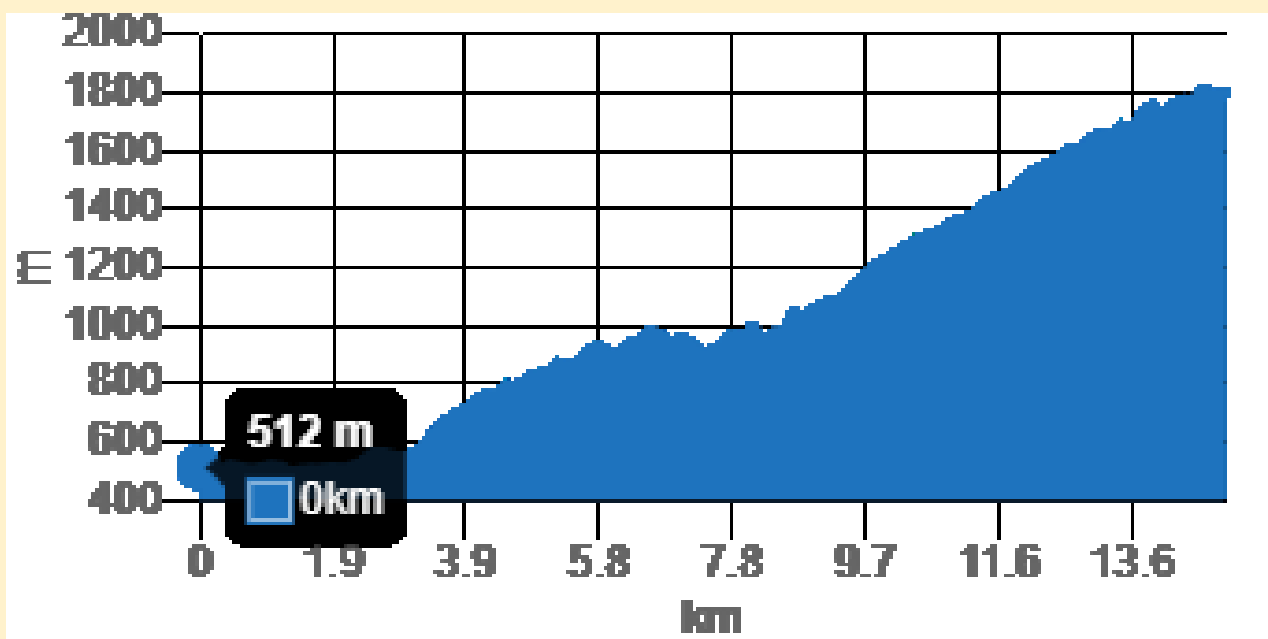
Note della Tappa

Info per Rifugio Sebastiani: posti letto: 20; pernottato 14,00 Euro/socio CAI - 28,00 Euro/non socio; colazione 3,00 Euro; pernottato con cena a menù fisso 45,00 Euro/socio CAI - 55,00 Euro/non socio; pranzo al sacco 5,00 Euro.

La Mappa



Traccia Tappa O_14



Profilo altimetrico Tappa O_14

Lungo il percorso

Uscendo da Antrodoco, prima di lasciare la Via Salaria e deviare a sinistra per Micigliano, proseguendo ancora per qualche centinaio di metri, in basso quasi sul greto del fiume Velino, si intravede la bellissima **Abbazia dei S.S. Quirico e Giuditta**.

Fondata dai Benedettini nella prima metà del X secolo, fu dipendente direttamente dalla Santa Sede. L'abbazia fu



faro per lo sviluppo dell'Alta Valle del Velino, e dopo vicissitudini varie, fu abbandonata nel XVII secolo. L'edificio attuale, pur ristrutturato, conserva i caratteri dell'architettura romanica ed un campanile elegante utilizzato anche come torre di avvistamento. Merita una visita.

Il paese di **Micigliano**, quasi spopolato, come tutti i borghi di montagna dell'alto Lazio, si sviluppa alle pendici del Monte Elefante. La sua origine si deve agli abitanti del Castello di Vischiata, i cui resti sono in parte inglobati nelle mura medievali e nei muri di alcune abitazioni. Pur vantando una storia molto antica, i documenti che ne attestano l'esistenza sono molto pochi. Se ne parla attorno all'anno mille e poi come feudo dell'Abbazia dei S.S. Quirico e Giuditta. Ancora diviene possesso di Federico II. Il suo nome deriva dal feudatario "Mecilius" e dal suffisso "anus" che ne designa il possesso fondiario.

Dal paese una orribile strada, come una ferita sul versante sud della montagna, taglia i boschi ed i prati per condurre al rifugio Sebastiani e alla rotabile che conduce a Rieti o a

Leonessa. È pochissimo utilizzata, vuoi per la copertura nevosa invernale, vuoi per l'assoluta sua inutilità.

Il rifugio Angelo Sebastiani è intitolato allo sciatore, membro fondatore del CAI di Rieti, ucciso dai tedeschi in ritirata nel 1944. Il rifugio è di proprietà del CAI di Rieti e ricade nel comune di Micigliano.

Tappa O_15 da Rifugio Sebastiani a Leonessa

La Scheda

		Coordinate UTM 33T WGS84	Quota slm (m)
Data escursione	Domenica 04/07/2021		
Nome Tappa	O15		
Percorso DA:	Rifugio A. Sebastiani (Terminillo)	336416E 4703858N	1.820
A:	Leonessa	332865E 4714156N	969
Ascesa totale (m)	800		
Discesa totale (m)	1.650		
Lunghezza km	18,00		
Tempo percorrenza ore	7		
Difficoltà escursionistica	E		
Percorribilità	Media escluso periodo invernale per innevamento		
Acqua sul percorso	Si		
Referente locale	Andrea Marcocci tel. 3455984507		
Sezione di riferimento	Leonessa		
Telefono del Comune punto di arrivo	0746-923212		
Trasporti Pubblici verso punto di partenza	Collegamento ASM (513 Rieti - Campoforogna) e successivamente a piedi; nel solo mese di agosto servizio navetta gratuito Campoforogna - Rifugio Sebastiani		
Alloggi punto di arrivo	<ul style="list-style-type: none">Albergo LEOHOTEL - Largo Gonesse, 1- Leonessa (RI) Tel. 0746 922908 - email: info@leohotel.itAffittacamere LEONESSA Via F. Crispi, 20 - Leonessa - Tel. 0746920038 - 3296184557 email: cristinadilor@tiscali.it		
Dove mangiare punto di arrivo	<ul style="list-style-type: none">Albergo LEOHOTELTRATTORIA DA PEPPINO P.zza VII Aprile, 49 tel. 0746-922205TRATTORIA ALESSE Corso S. Giuseppe da Leonessa, 61 tel. 0746-922130		

Il Percorso

Lasciato il Rifugio A. Sebastiani (1820m) con il sentiero 404 si sale alla Selletta di Pratocchia (1875m) per scendere con un tratto di sterrata al bivio dove inizia il sentiero. In prossimità di Sella Jacci si esce sulla curva della sterrata fino a riprendere il sentiero poco dopo e, a mezza costa, attraversare la Costa Ghiaiosa e giungere al Rifugio Maiolica (1704m).

Attraversato il fosso si risale fino alle pendici di M. Piano aggirando il Rifugio Vallebona (1732m) dopo il quale il sentiero percorre a mezza costa le pendici del M. Cambio (fonte di Cambio 1775m) per poi procedere sui pascoli sommitali della Costa Acera, balconata sulla Vallonina, giungendo alla Forca dei Faggi (1727m).

A mezza costa si traversa la dorsale Colle Prato Pecoraro - M. Catabio, si scende nella faggeta per uscire in prossimità del Laghetto della Croce (1585m), poco oltre il quale ci si immette sulla sterrata per il Santuario di San Giuseppe sul Colle la Croce (1626m). Da qui sul ripido antico sentiero della Via Crucis si scende al bivio all'inizio della Vallonina (935m) e risalendo una selciata entrare nella piazza VII Aprile di Leonessa, termine della tappa.

Note della Tappa

- LEOHOTEL: Posti letto: 180; pernottato e prima colazione 45,00 Euro/persona (luglio e agosto 65,00 Euro); servizio mezza pensione 65,00 Euro/persona; costo pasto al ristorante dell'albergo a partire da 20,00 Euro/persona; pranzo al sacco 10,00 Euro.
- AFFITTACAMERE LEONESSA: Posti letto: 16; solo pernottato costo a stanza 45,00 Euro (matrimoniale) 60,00 Euro (tripla) 70,00 Euro (quadrupla). Non sono ammessi animali.
- TRATTORIA DA PEPPINO prezzo medio € 18÷25
- TRATTORIA ALESSE prezzo medio € 15÷20 I prezzi variano secondo il menù scelto.

La Mappa



Traccia Tappa O_15



Profilo altimetrico Tappa O_15

Lungo il percorso

Strada facendo si incontra dapprima il Rifugio Maiolica, ristrutturato di recente, costruito nel secolo scorso per favorire il pascolo del bestiame. Con la stessa funzione è stato edificato pure il Rifugio Vallebona.

Leonessa

San Giuseppe da Leonessa, frate cappuccino, vissuto nella seconda metà del '500, salì da Leonessa con una pesante croce sulle spalle e la piantò sul colle che sovrasta l'abitato. Luogo di particolare devozione per gli abitanti che lo visitano ogni 30 dicembre, viene disceso in una lunga processione in notturna con le fiaccole. Lungo la discesa verso il paese si incontrano numerose edicole votive.

Leonessa ha origini medievali. Fu fondata infatti nel 1278, per la fusione di più castelli e della relativa popolazione. Ai margini dell'altopiano, ai piedi del Monte Tilia, dove sorge il borgo, correva il confine tra lo Stato Pontificio ed il Regno di Napoli. Numerosi sono tuttora i cippi di confini presenti sulle creste.

Oltre l'agricoltura e la pastorizia, l'industria che fiorì maggiormente nei secoli XV e XVI fu quella laniera, che produceva per i mercati di Farfa e Ascoli



Piceno. Nel 1700 due terremoti distrussero molti degli edifici e conseguentemente l'economia del paese, che , anche per questo, si rifugiò nella venerazione di Eufrazio Desideri, noto come Giuseppe da Leonessa.

Nella Seconda guerra mondiale, gli abitanti diedero vita ad un forte Movimento Partigiano e pagarono un terribile tributo di sangue con la Strage di Leonessa del 2 e 7 aprile 1944, in cui furono trucidati 51 civili per mano delle truppe tedesche.

Di notevole interesse è la cinta muraria difensiva di cui rimangono cospicui resti e lungo la quale si aprono le due porte: la Porta Spoletina e la Porta Aquilana. Verso il Monte Tilia, in alto, è visibile la bella Torre Angioina, di epoca medievale, con funzione di avvistamento. All'interno del centro abitato sono da non perdere la Chiesa e il Convento di San Francesco, con la facciata romanico gotica del XIII secolo e un bel chiostro romanico. Annesso al convento è in via di allestimento un piccolo Museo archeologico, con una interessante sezione dedicata agli utensili della tradizione popolare.

Nella Piazza VII Aprile, in centro all'abitato sorgono la Chiesa ed il Convento di San Pietro, anch'essi del XIII secolo. Mentre l'interno della Chiesa è stato rifatto in stile barocco, il Campanile ha conservato i suoi originali caratteri gotici.

Tappa O_16 da Leonessa a San Vito

La Scheda

		Coordinate UTM 33T WGS84	Quota slm (m)
Data escursione	Lunedì 05/07/2021		
Nome Tappa	016		
Percorso DA:	Leonessa	332865E 4714156N	969
A:	San Vito (fraz. di Leonessa)	341127E 4715758N	1.063
Ascesa totale (m)	300		
Discesa totale (m)	250		
Lunghezza km	12,5		
Tempo percorrenza ore	5		
Difficoltà escursionistica	T		
Percorribilità	Ottima escluso l'unico guado di un fosso che in caso di pioggia potrebbe presentare qualche problema.		
Acqua sul percorso	Si		
Referente locale	Aldo Mancini Tel.333 4492940		
Sezione di riferimento	Monterotondo		
Telefono del Comune punto di arrivo	0746-923212		
Trasporti Pubblici verso punto di partenza	Bus COTRAL da Leonessa e da Terzone solo nei mesi estivi		
Alloggi punto di arrivo	Nella località San Vito, allo stato attuale, esiste una difficoltà di accoglienza non essendoci strutture organizzate in merito. Si sta lavorando sulla possibilità di utilizzare la canonica della chiesa, che attualmente è in ristrutturazione per danneggiamenti da terremoto. Non si conosce la data in cui sarà possibile l'utilizzo. C'è, comunque, la possibilità di accampamento libero presso un grande fontanile che si trova nei pressi del borgo a circa 1 km di distanza.		
Dove mangiare punto di arrivo	Presso la Canonica della Chiesa oppure in accampamento cucinando in proprio.		

Il Percorso

Dalla Piazza VII Aprile di Leonessa si scende lungo una strada scalinata verso la SP10 (Turistica del Terminillo), da qui si prende il sentiero segnalato che, in direzione Est e con percorso piuttosto pianeggiante, va verso i Borghi di Piedelpoggio, Villa Immagine, San Clemente, Cumulata. In corrispondenza di quest'ultimo borgo, il percorso continua verso Nord su strada asfaltata, in leggera salita fino al borgo di Viesci.

Da Viesci riprende andatura verso Est su strada sterrata fino all'incrocio con la strada asfaltata, che conduce, in leggera salita, alla fine tappa presso il Borgo di San Vito.

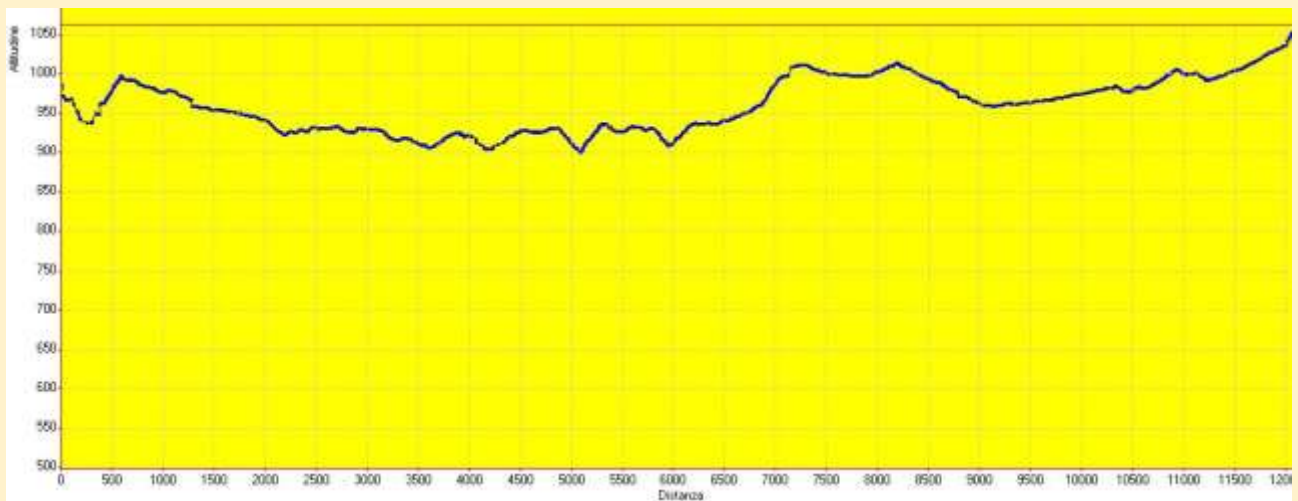
Note della Tappa

È necessario approvvigionare l'occorrente per il pranzo al sacco e per la cena della sera, prima di partire, presso i negozi di Leonessa.

La Mappa



Traccia Tappa 0-16



Profilo altimetrico Tappa O_16

Lungo il percorso

Lungo il percorso si incontreranno vari centri abitati. In effetti sono quasi interamente spopolati, solo durante l'estate gli abitanti, ormai residenti altrove, ritornano al luogo d'origine e per brevi periodi.

Il primo borgo che si incontra è **Piedelpoggio** la cui storia è molto antica (il primo nucleo fondativo si fa risalire all'anno 1000). Come tutti i paesi successivi, si sviluppa lungo il principale asse viario, su cui si affacciano le botteghe e i forni, e si allarga in tre piccole piazze, luoghi d'incontro degli abitanti. Il nome, come pare evidente, richiama la posizione ai piedi dei due rilievi: Monte Catabio a sud e Monte Tilia a est.

Il paese e i suoi abitanti si costituiscono in "Università agraria", ottenendo così una autonomia amministrativa dal Comune centrale. "Università" va inteso nella totalità dei cittadini che costituiscono un comune o meglio una comunità. L'economia del posto era legata alla pastorizia e a una agricoltura di sussistenza fino agli anni 50 del secolo scorso, quando l'industria del legno assorbì la manodopera che si era, fin ad allora, dedicata all'agricoltura.

La frazione di **San Clemente** ha pochissimi abitanti (18 a marzo 2020), ma una storia antica. La Chiesa, attorno alla quale si sono poi aggregati gli abitanti, risale a prima dell'anno mille. I terremoti e altre calamità hanno richiesto continue ricostruzioni tanto che gli edifici sono quasi tutti posteriori al 1946.

Dopo questo centro, si fiancheggia il **Santuario Madonna delle Grazie**, e si giunge a **Cumulata**. Nel borgo abitano pochissime persone, forse una sola famiglia. Questo è il luogo dove vennero fucilati dai tedeschi 13 abitanti nell'aprile del '44. Gli assassini erano accompagnati da una tale Rosina Cesaretti, giovane locale innamorata di un



ufficiale tedesco. Lei stessa indicò gli individui da fucilare, tra i quali un fratello e una cognata.

Viesci è una delle frazioni più grandi del Comune di Leonessa, per quanto le emigrazioni del secolo passato ne abbiano ridotto la popolazione a una quarantina di persone. Non si conoscono le origini del borgo, che nel XV secolo faceva parte del *Sesto della Croce*, indicando con ciò l'appartenenza al Castello della Croce, la cui posizione è tuttora sconosciuta. Il paese è stato duramente colpito dal terremoto di Amatrice del 2016 e ne sono ancora visibili i drammatici effetti.

San Vito anch'esso costituito in Università Agraria, si anima d'estate per il rientro dei suoi abitanti.

Tappa O_17 da San Vito a Cittareale

La Scheda

		Coordinate UTM 33T WGS84	Quota slm (m)
Data escursione	Martedì 06/07/2021		
Nome Tappa	O17		
Percorso DA:	San Vito (fraz. di Leonessa)	341127E 4715758N	1.063
A:	Cittareale	348825E 4720197N	980
Ascesa totale (m)	800		
Discesa totale (m)	980		
Lunghezza km	13,5		
Tempo percorrenza ore	7		
Difficoltà escursionistica	E		
Percorribilità	Buona. Escluso periodo invernale per innevamento		
Acqua sul percorso	Si		
Referente locale	Aldo Mancini Tel.333 4492940		
Sezione di riferimento	Monterotondo		
Telefono del Comune punto di arrivo	0746-947032		
Trasporti Pubblici verso punto di partenza	Bus COTRAL da Roma e Rieti per Leonessa/Terzone		
Alloggi punto di arrivo	Agriturismo "LU CEPPE" 32 posti letto, via Gentili, 3 - Cittareale Tel. 0746947085 3381892755 (rif. Emidio) Email: info@agriturismolucape.it		
Dove mangiare punto di arrivo	Agriturismo LU CEPPE		

Il Percorso

Partendo da San Vito si percorre un sentiero in salita per circa 6 km (4 ore), passando dapprima nella vallata fra Prati del Monte e Monte Nocella, arrivando infine, passando per un fitto bosco, sulla vetta del Monte Boragine (1824 m). Da qui il percorso è pressoché tutto in discesa fino a Cittareale, toccando località Fragola Rossa, dove c'è un rifugio chiuso, non presidiato, poi per Fonte Regina, un fontanile sempre fornito di acqua fresca e, infine, per la

Fonte ed il Santuario della Madonna di Capodacqua, prima di arrivare all'Agriturismo "Lu Ceppe", fine Tappa.

Note della Tappa

Note: Info per Agriturismo LU CEPPE: costo medio 40 € 1/2 pensione. La struttura è dotata di ottime camere e buona cucina. È necessaria la prenotazione almeno 15 giorni prima

La Mappa



Traccia Tappa O_17



Lungo il percorso

Visto dall'alto, il percorso si svolge tra boschi di faggio e praterie d'altitudine. Le faggete sono magnifiche, i prati sono massicciamente frequentati da mandrie di mucche e cavalli. Numerosi fontanili si incontrano lungo il sentiero. Molte, troppe strade si inoltrano nel territorio. Nel complesso si gode di un notevole isolamento e di un ottimo panorama, anche se sono evidenti le ferite inferte dall'opera dell'uomo.

Cittareale

Prima di giungere all'abitato, scendendo dal M. Boragine, si incontra la copiosa Fonte di Capodacqua e subito dopo il Santuario della Madonna di Capodacqua. È il ricordo di una interessante storia di ritrovamento di una immagine mariana, nascosta per essere sottratta agli iconoclasti e poi miracolosamente ritrovata.



L'ipotesi che la città sia stata fondata da Manfredi di Svevia nel 1261, sembra non essere avallata da sufficiente documentazione.

Molto più credibile è l'ipotesi che Cittareale sia nata nella prima metà del XIV secolo (1329), dalla fusione di più nuclei abitati, il più importante dei quali era Falacrinae, per iniziativa di Roberto d'Angiò, volta al rafforzamento dei confini del Regno.

Nella parte alta dell'abitato, appaiono i resti della Rocca di Re Manfredi, di origine medievale, ma di cui si hanno notizie scritte certe dal 1400. All'interno delle mura sono stati di recente scoperti i resti di una torre a pianta triangolare, piuttosto insolita per il periodo. La chiesa di Sant'Antonio, all'interno del paese ha un bel portale romanico; di fronte si erge la Chiesa di San Silvestro.

Il sito dell'antica città di Falacrinae è situato a sud dell'abitato di Cittareale. La casuale scoperta di un frammento di una base di statua in cui si elogia l'operato di un personaggio che partecipò alla guerra sociale contro Roma (91-89 a.c.) fu l'occasione per una massiccia opera di scavi, dai quali è emersa anche la villa in cui nacque il futuro imperatore Vespasiano, padre anche di Tito e Domiziano. Gli scavi effettuati in vari punti tra l'abitato e la Via Salaria, condotti sotto la direzione del prof. Coarelli, hanno attestato che la zona era frequentata già dal VI secolo a.c.

I reperti sono conservati nel Museo Civico della città, visitabile su prenotazione anche via web.

Segnaliamo l'ottimo sito web www.cittareale.it.

Tappa O_18 da Cittareale a Torrita

La Scheda

		Coordinate UTM 33T WGS84	Quota slm (m)
Data escursione	Mercoledì 07/07/2021		
Nome Tappa	018		
Percorso DA:	Cittareale	348825E 4720197N	980
A:	Torrita (fraz. di Amatrice)	354111E 4720009N	994
Ascesa totale (m)	616		
Discesa totale (m)	599		
Lunghezza km	10,75		
Tempo percorrenza ore	5		
Difficoltà escursionistica	E		
Percorribilità	Ottima		
Acqua sul percorso	Si		
Referente locale	Francesco Clemente Tel. 3467497253		
Sezione di riferimento	Amatrice		
Tlfono del Comune punto di arrivo	0746-83081		
Trasporti Pubblici verso punto di partenza	<ul style="list-style-type: none">• START AUTOLINEE da Roma Tiburtina-Fiumicino a Ascoli Piceno-Fermo.• CARDINALI AUTOLINEE da Roma Tiburtina-Fiumicino a Ascoli Piceno-Martin Sicuro.• COTRAL da Roma Tiburtina a Torrita-Amatrice		
Alloggi punto di arrivo	Agriturismo "FATTORIA SANTARELLI" Fraz. Torrita via Salaria Vecchia, 108 02012 Amatrice (Ri), tel. 339 3694977 email: soniasantarelli@libero.it.		
Dove mangiare punto di arrivo	<ul style="list-style-type: none">• Ristorante Pizzeria La Valle via Salaria, 128 - tel 0746818149• BAR TORRITA Fraz. Torrita via Salaria Vecchia, 176 02012 Amatrice (RI)		

Il Percorso

Una passeggiata su un tracciato di facile percorribilità che si snoda in parte tra faggete e prati incolti. A Cittareale l'agriturismo Lu Ceppe è tappa da cui si riparte in discesa sul sentiero 381 verso la frazione di Vezzano che si supera in direzione sud percorrendo la strada che costeggia il colle alla vostra sinistra.

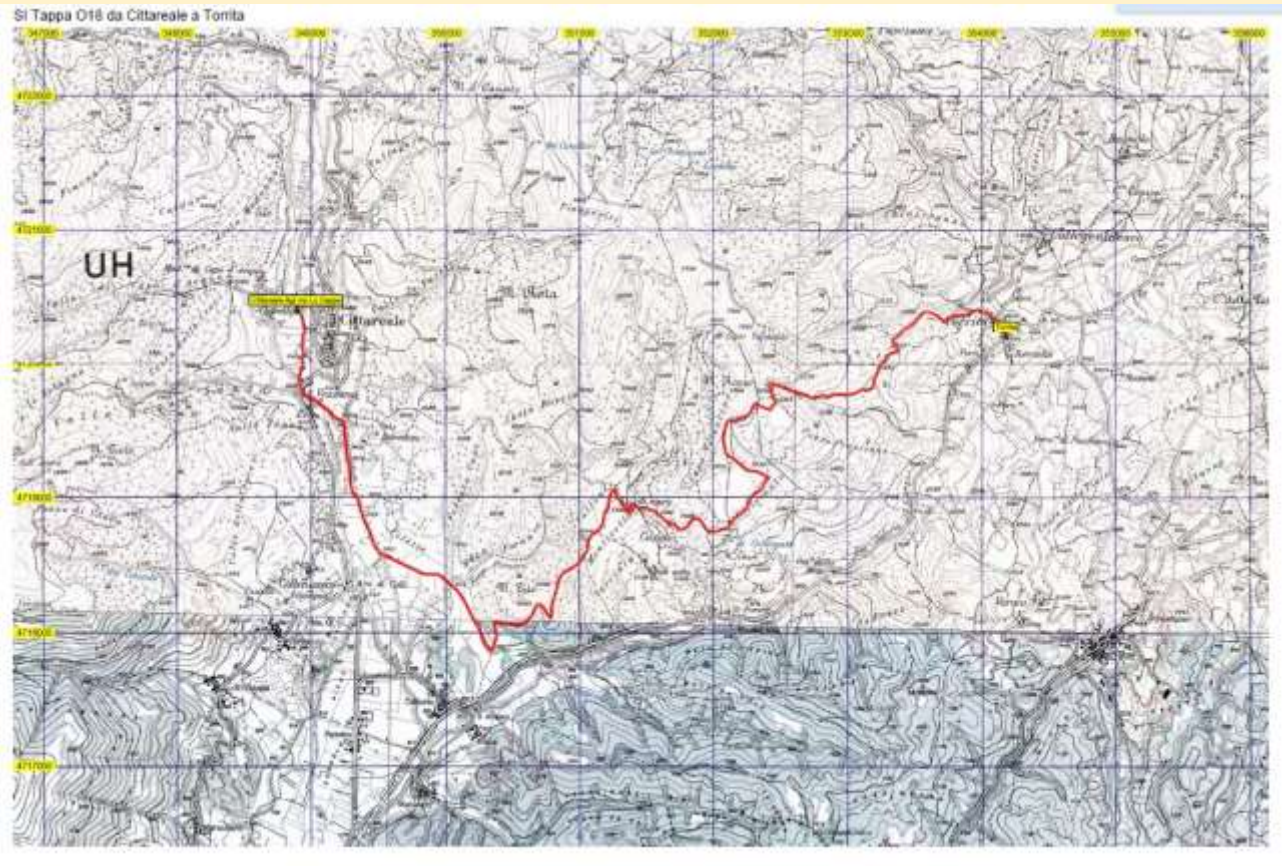
Più avanti saranno evidenti antenne ripetitori che si dovranno raggiungere iniziando una salita ben evidente su sterrata transitata dai mezzi agricoli, che vi porterà fino alla frazione di Casali di Sopra. In questa frazione un muretto a secco, con evidente segnale CAI, vi indicherà la via che in salita e ben evidente vi porterà fino al Monte Rozzo dalla cui sommità potrete ammirare una splendida veduta della intera catena dei Monti della Laga e del Gran Sasso.

Si riscende a Torrita in un vecchio sentiero recuperato dal CAI ma fare attenzione in quanto il lavoro delle ditte boschive crea nuovi tracciati che potrebbero confondere. L'acqua sarà disponibile a Casali di Sopra e a Torrita. Punti di interesse: sul passo di Torrita, nel punto più alto della Salaria, 1.018 slm, sono presenti importanti resti archeologici di epoca romana. Quasi certamente trattasi di una delle residenze dell'imperatore Vespasiano, stante la posizione strategica che permette il controllo della vallata sottostante e la vicinanza alla Rocca di Cittareale Vicus Falacrinae.

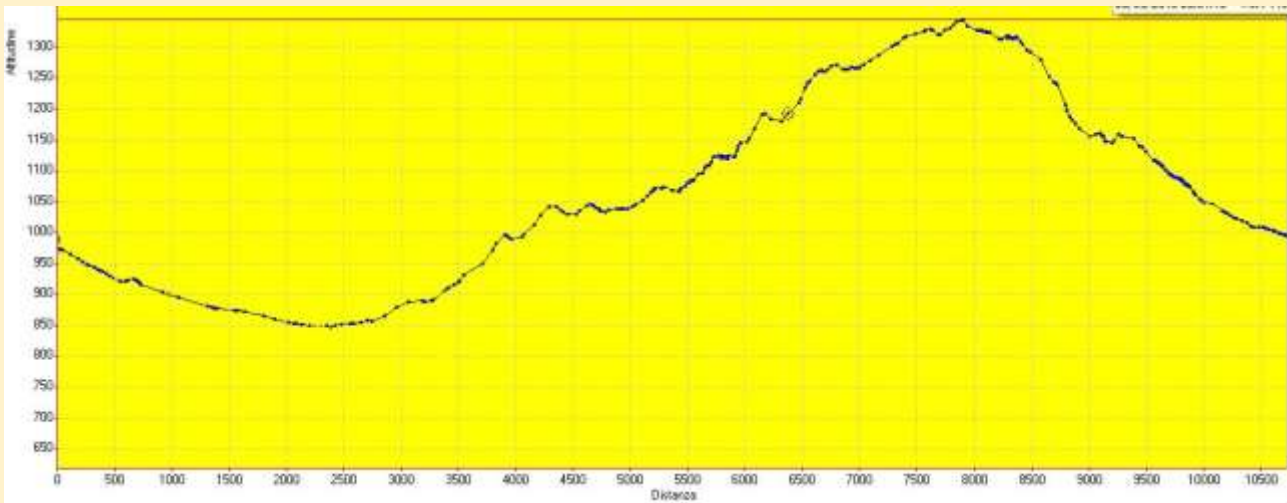
Note della Tappa

Nessuna.

La Mappa



Traccia Tappa O_18



Profilo altimetrico Tappa O_18

Lungo il percorso

Tutta la zona è stata fortemente abitata fin dall'antichità. I resti archeologici più importanti si trovano nel territorio di Torrita, anche se non attraversati dal nostro cammino. Si tratta dei resti di una villa romana, edificata in più periodi che vanno dal I secolo a.c. al III secolo d.c., con peristilio e terme.

È stata identificata come "villa rustica", quindi ciò che oggi potremmo definire una "fattoria", oppure anche, data la sua ubicazione sulla Via Salaria, sullo spartiacque



tra il bacino del Velino e del Tronto, come stazione di posta. È pure stato suggerito che potesse essere una villa di Vespasiano originario di Cittareale.

Torrita è frazione di Amatrice con pochi abitanti (una sessantina) ed ha subito pesantemente gli effetti del terremoto del 2016.

Tappa O_19 da Torrita ad Amatrice

La Scheda

		Coordinate UTM 33T WGS84	Quota slm (m)
Data escursione	Giovedì 08/07/2021		
Nome Tappa	O19		
Percorso DA:	Torrita (fraz. di Amatrice)	354111E 4720009N	994
A:	Amatrice	359852E 4720829N	947
Ascesa totale (m)	374		
Discesa totale (m)	423		
Lunghezza km	10,42		
Tempo percorrenza ore	5		
Difficoltà escursionistica	E		
Percorribilità	Ottima		
Acqua sul percorso	Si		
Referente locale	Francesco Clemente Tel. 3467497253		
Sezione di riferimento	Amatrice		
Telefono del Comune punto di arrivo	0746-83081		
Trasporti Pubblici verso punto di partenza	<ul style="list-style-type: none">• START AUTOLINEE da Roma Tiburtina-Fiumicino a Ascoli Piceno-Fermo.• CARDINALI AUTOLINEE da Roma Tiburtina-Fiumicino a Ascoli Piceno-Martin Sicuro.• COTRAL da Roma Tiburtina a Torrita-Amatrice• TUA ABRUZZO da L'Aquila ad Amatrice		
Alloggi punto di arrivo	<ul style="list-style-type: none">• Polo aggregativo del CAI "CASA DELLA MONTAGNA" Viale Saturnino Muzii, 4 02012 Amatrice (Ri) www.caiamatrice.it - tel.3394731194. ATTENZIONE: AL MOMENTO NON UTILIZZABILE.• AGRITURISMO AMATRICE da BENNYVilla San Cipriano (Amatrice) Tel 0746/825193 - 349/4062828• GIOVANNINO Villa San Cipriano (Amatrice) Tel. 0746/825354• LO SCOIATTOLO Ponte Tre Occhi (Amatrice) Tel. 0746/826086 - 347/9402266		

	<ul style="list-style-type: none"> • ALBERGO LA FONTANA Villa San Cipriano (Amatrice) Tel. 333 3333547
Dove mangiare punto di arrivo	<p>Oltre le strutture di accoglienza indicate, sono disponibili luoghi per mangiare presso il Polo del Gusto, della Tradizione e della Solidarietà a Villa San Cipriano - Amatrice sono aperti</p> <ul style="list-style-type: none"> • RISTORANTE ROMA • RISTORANTE BAR PATRIZIA • RISTORANTE DA GIOVANNINO • RISTORANTE LA CONCA • RISTORANTE LA LANTERNA • RISTORANTE MATRU' • RISTORANTE CASTAGNETO • RISTORANTE MARE E MONTI • RISTORANTE IL CASTAGNETO • RISTORANTE LA CAMPAGNOLA

Il Percorso

Per raggiungere Amatrice, prendendo come riferimento il bar lungo la vecchia SP59 Salaria Vecchia a Torrita, si dovrà procedere in direzione ovest lungo la strada che in circa 300 mt vi porterà nella piazzetta centrale.

Da qui seguendo la segnaletica in direzione Nord, si percorreranno circa 3,00 km su terreno pressoché pianeggiante e strade sterrate o asfaltate. Si attraverserà l'abitato di Collegitalesco e, passando vicino a Bagnolo, si raggiungerà Casale Nibbi. Poi inizia la discesa verso il lago Scandarello che, una volta superato, vi porterà a riprendere il tracciato in salita verso San Benedetto e Colli.

Dopo questa frazione è richiesta un po' di attenzione nel cercare il sentiero 381F in alternativa al 381. Passerete vicino all' Eremo La Croce che vi consigliamo vivamente di raggiungere per godere della spiritualità che questo luogo trasmette e di uno dei più suggestivi panorami sulla cittadina di Amatrice e tutta la catena dei Monti della Laga.

Dall'Eremo procedere in direzione nord cercando il sentiero che, tra muretti a secco, vi porterà ad incontrare la Strada Statale 260 Picente presso Casale Bucci. Seguire l'asfalto e le indicazioni Prato - Sommati fino a raggiungere l'area dei capannoni dove, in curva, troverete l'indicazione del sentiero che sale definitivamente ad Amatrice. In questo ultimo tratto state percorrendo il sentiero 24 agosto, così nominato a causa della grande utilità che questo sentiero ha rappresentato per l'emergenza nelle prime ore immediatamente dopo il sisma del 2016.

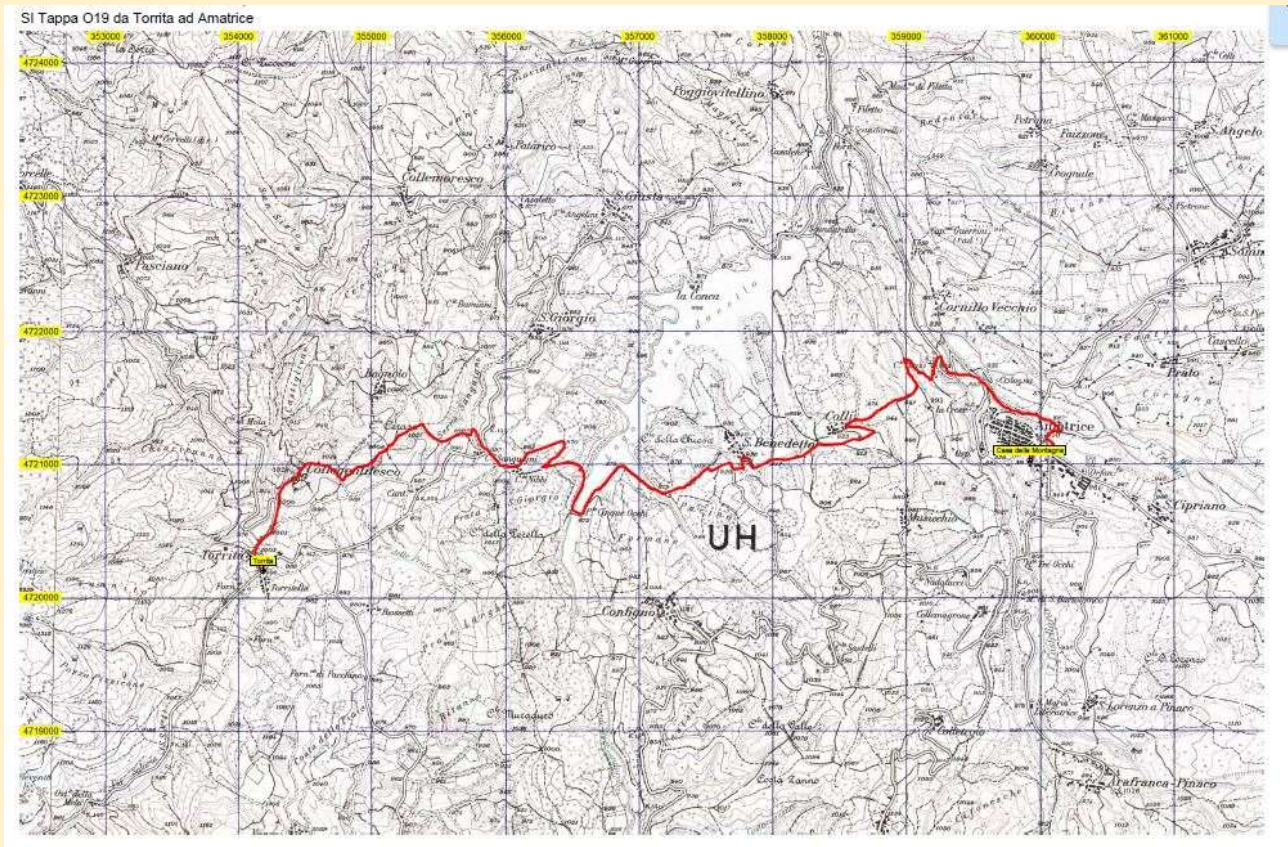
Note della Tappa

Il visitatore che volesse intraprendere il viaggio sul Sentiero Italia con scopi solidali e con l'intento di attraversare le terre devastate dal sisma del 2016, può ottimizzare il percorso

utilizzando i sentieri di raccordo che uniscono Amatrice a Campotosto per formare quella linea ideale che unisce le terre Aquilane con l'alto Lazio di Amatrice, Accumoli e Arquata, per proseguire poi verso Norcia, Visso e le terre a nord.

Ci sono due possibilità di collegamento tra questi comuni, di cui una più escursionistica per visitare la valle di Selva Grande percorrendo semplicemente il sentiero 300. L'altra più diretta di circa 16 km, che ricalca il Cammino Naturale dei Parchi attraverso i sentieri 300-363-362-389-361 (partendo da Amatrice).

La Mappa



Traccia Tappa O_19



Profilo altimetrico Tappa O19

Lungo il percorso

Collegentile è una frazione del Comune di Amatrice, distrutta in parte dal terremoto. La popolazione del luogo, ancorché in numero esiguo, si è organizzata in una proloco, per affrontare l'emergenza. A fronte di 21 residenti, ci sono 56 edifici residenziali, a dimostrazione di quanto dovesse essere popolato in passato il borgo.

Il Lago di Scandarello venne formato dallo sbarramento dell'omonimo torrente nel 1924. Nel 1944 la diga venne minata dalle truppe naziste, con il pericolo che l'ondata di piena devastasse tutta la Valle del Tronto fino ad Ascoli. I partigiani amatriciani, riuscirono a sventare l'attentato disinnescando gli esplosivi nelle gallerie della diga. Le sue rive sono oggi coperte da folta vegetazione, anche se soggette a frequenti variazioni in corrispondenza del livello delle acque.



Lungo il tracciato della Via Salaria, che esisteva per buoni tratti già in epoca preromana, Amatrice si sviluppò ben prima della conquista romana. I reperti archeologici ritrovati dimostrano una frequentazione preistorica. Per i romani il territorio era noto come "Summa villarum" ed anche in seguito vi viene fatto riferimento come "territorio summatino", da cui derivano molti toponimi, tuttora presenti nella zona. Il borgo visse dal VI secolo in poi le invasioni dei Longobardi e fu annesso al ducato di Spoleto. Attorno all'anno 1000, nel "Regesto" di Farfa (il Regesto era un Registro in cui l'abbazia riportava tutti gli avvenimenti degni di nota, sia storici che amministrativi) viene riportato, il nome "Matrice", che era già comparso in un documento della Chiesa teramana. La comunità amatriciana ebbe sempre parte attiva nelle vicende storiche che si susseguirono nei secoli, dapprima con Manfredi Svevia, poi si oppose al dominio degli Angiò. Si costituì in "Università", disponendo quindi di una certa autonomia. Partecipò all'assedio de L'Aquila (1424), si schierò con gli Aragonesi e fu poi punita da Carlo V. Fu di proprietà degli Orsini e dei Medici di Firenze.

Nel '700 il brigantaggio era fenomeno molto frequente nella zona di Amatrice, solo dopo il 1861 si connaturò di aspetti politici e sociali.



Purtroppo siamo in zona fortemente sismica ed i terremoti del 2016 e 2017 hanno distrutto i monumenti storici più importanti. Della torre civica, risalente al XIII secolo, è rimasto un simulacro fatiscente sostenuto da una imponente struttura metallica. Il centro storico è stato completamente spazzato

via e le sue macerie sono state rimosse. La bella chiesa gotica di San Martino, nell'omonima frazione, è lesionata e non è visitabile.

Tappa O_20 da Amatrice ad Accumoli

La Scheda

		Coordinate UTM 33T WGS84	Quota slm (m)
Data escursione	Venerdì 09/07/2021		
Nome Tappa	O20		
Percorso DA:	Amatrice	359852E 4720829N	947
A:	Accumoli Loc.tà Madonna delle Coste	355176E 4729430N	1071
Ascesa totale (m)	894		
Discesa totale (m)	769		
Lunghezza km	18,06		
Tempo percorrenza ore	6		
Difficoltà escursionistica	E		
Percorribilità	Ottima		
Acqua sul percorso			
Referente locale	Francesco Clemente Tel. 3467497253		
Sezione di riferimento	Amatrice		
Telefono del Comune punto di arrivo	0746-80429		
Trasporti Pubblici verso punto di partenza	<ul style="list-style-type: none">• START AUTOLINEE da Roma Tiburtina-Fiumicino a Ascoli Piceno-Fermo.• CARDINALI AUTOLINEE da Roma Tiburtina-Fiumicino a Ascoli Piceno-Martin Sicuro.• COTRAL da Roma Tiburtina a Torrita-Amatrice• TUA ABRUZZO da L'Aquila a Amatrice		
Alloggi punto di arrivo	Agriturismo "ALTA MONTAGNA BIO", loc. Madonna delle Coste, 2 Accumoli (Ri) www.altamontagnabio.it - Tel.3475133299 email: katia.dapostolo@gmail.com		
Dove mangiare punto di arrivo	Agriturismo "ALTA MONTAGNA BIO"		

Il Percorso

Da Amatrice si percorre il 366 e poi il 372 fino a raggiungere il bivio stradale per Sommati che si trova sotto ad Amatrice. I segnali vi porteranno lungo il sentiero 300, con un tracciato lastricato e delimitato da muretti a secco. Si raggiungeranno le rive del fiume Tronto, che si supera in prossimità di Cornillo Vecchio (887 m).

Attraversato l'abitato in prossimità di un'edicola sacra, si continua in discesa lungo la mulattiera caratterizzata dai resti di antiche fornaci che rappresentavano un'attività di rilievo nell'economia della zona.

L'itinerario si sviluppa lungo la riva sinistra del Tronto fino a superare il Fosso di Sommati (attraversamento su un ponte di legno). Superato il fosso si continua a costeggiare il fiume Tronto lungo il sentiero che conduce all'antico abitato di Filetta, oggi abbandonato. Da qui il sentiero procede in salita e, attraverso un bosco di querce, giunge al Santuario della Madonna di Filetta eretto nel 1472 (861m). Il posto si presta per una sosta prima di continuare lungo il sentiero 300 che vi porterà attraverso i borghi di Rocchetta, San Lorenzo, Casale, Collalto e San Tommaso.

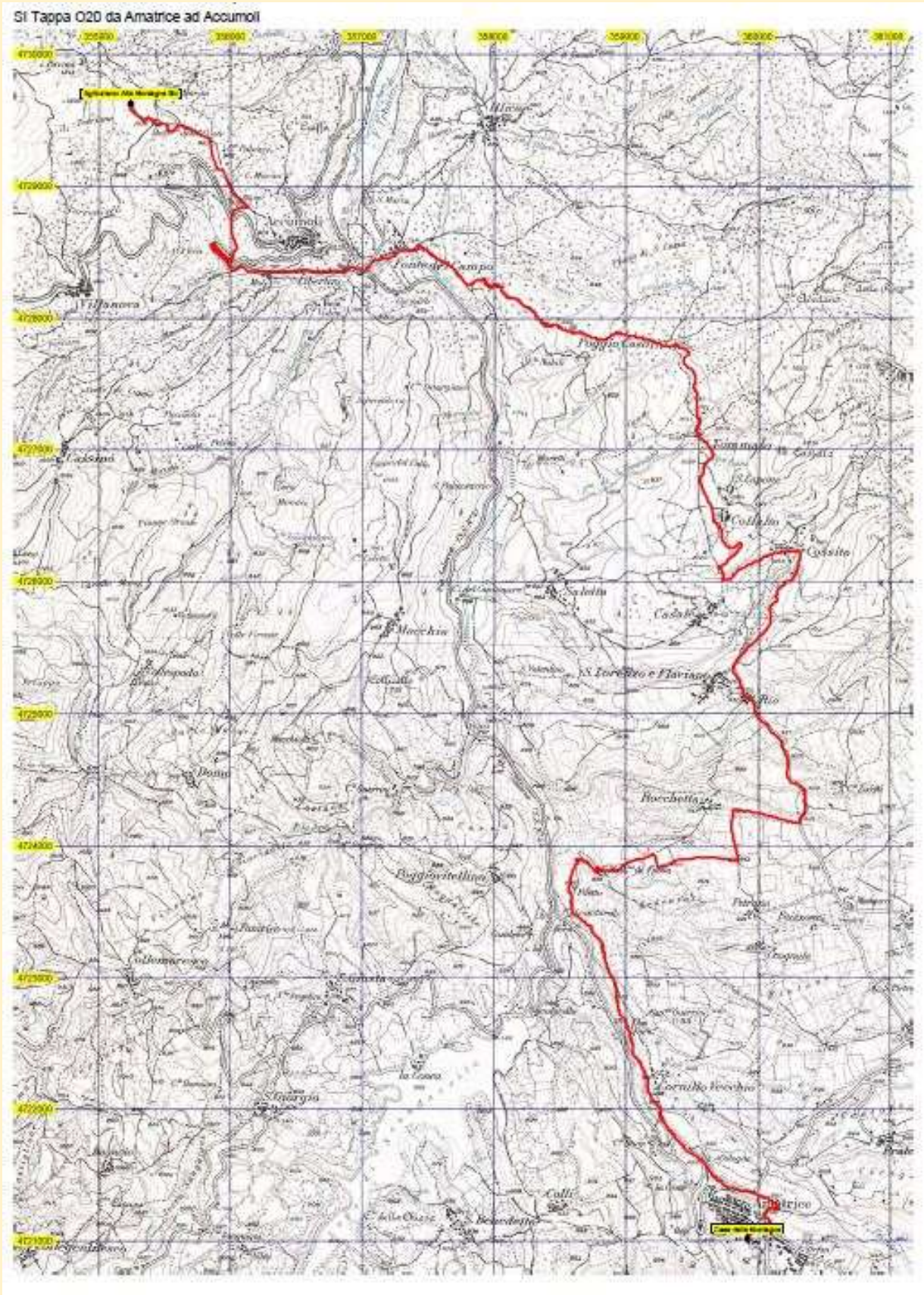
Da San Tommaso si prosegue su una sterrata verso nord che si mantiene in quota fino a che la segnaletica vi indicherà di voltare a sinistra, decisamente in discesa, tra muretti a secco. Si passerà nelle vicinanze di Poggio Casoli per poi giungere sull'asfalto della Salaria. Da qui si supera Fonte del Campo e poi si risale a Accumoli.

Il punto di arrivo tappa si trova presso l'Agriturismo posto sopra a Accumoli.

Note della Tappa

L' Agriturismo "ALTA MONTAGNA BIO" dispone di 25 posti letto. Per ulteriori necessita è possibile il campeggio con tenda.

La Mappa



Traccia Tappa O_20



Profilo altimetrico Tappa O_20

Lungo il percorso

Il primo centro che si incontra è **Cornillo Vecchio**. Noto fin dal X secolo fu sempre legato alla “Universitas” di Amatrice. È stato quasi completamente distrutto dal sisma del 2016. Il **Santuario della Madonna di Filetta**, dopo il ponte sul Tronto, sorge sul luogo (1472) in cui una pastorella vide cadere dal cielo una luce che somigliava alla Vergine. La Chiesa contiene pregevoli affreschi di Pierpalma da Fermo (1480). I successivi borghi hanno tutti subito pesantissimi danni dal terremoto e non ne è permesso l’attraversamento. Nel caso, in futuro, fosse possibile passare al loro interno, si consiglia una visita al centro di Rio e all’Oratorio di Santa Maria di Loreto del tardo 1500. Nel comune di Accumoli si incontra l’abitato di Poggio Casoli, ormai pressoché disabitato o con pochissimi abitanti (una decina). Il paese, oltre ad aver subito gli effetti devastanti del terremoto, era stato più volte incendiato nei secoli passati, ad opera degli Ascolani e dei Francesi, nel ‘400 e nel ‘500 rispettivamente. Per cui l’aspetto dell’abitato è prevalentemente moderno. Fonte del Campo (in origine Marano, per la caratteristica acquitrinosa del luogo), poco oltre, è il posto dove i Francesi si accamparono nell’occasione dell’incendio di Poggio Casoli. Dopo quei fatti anche Fonte del Campo venne distrutta dagli stessi Accumulesi, per impedirne l’utilizzo da parte francese.

Tutto il territorio dove attualmente sorge Accumoli, fece parte del ducato Longobardo di Spoleto e passò sotto il dominio dell’Abbazia di Farfa, fondata appunto dai Duchi di quella città. Attorno al 1200, con la decadenza della città di Summata, nei pressi dell’odierna Sommati, alcuni abitanti delle Rocche del territorio si unirono nel “Quarto di san Lorenzo”, dando origine ad Accumoli, che nacque come “Universitas”. Furono fedeli al Regno di Napoli, retto sia dagli Angiò che dagli Aragonesi, ma non cedettero ai Francesi, come invece fecero gli Abruzzesi. Nel conseguente assedio si salvarono con l’aiuto di soldati inviati del Viceré di Napoli, tanto da mettere a ferro e fuoco anche Amatrice, schierata con i nemici. La sua storia segue poi le vicende del Regno di Napoli fino all’unità d’Italia. Il centro storico è stato pesantemente lesionato dal terremoto, con la sua parziale distruzione. Rimangono ancora da vedere alcuni scorcio delle antiche mura del 1200, e soprattutto la Torre civica, il monumento più antico della cittadina. Tutto l’abitato è costruito con un tipo di pietra locale detto “pietra serena”, adoperata soprattutto in Toscana. Ha colore grigio con molte sfumature, è resistente all’usura, ma è permeabile agli agenti atmosferici, quali il vento, il gelo e il disgelo.

Indice analitico delle Località

Abbazia dei S.S. Quirico e Giuditta; 8

Accumuli; 34

Cittareale; 21

Collegentilese; 30

Cornillo Vecchio; 34

Cumulata; 17

Leonessa; 13

Micigliano; 8

Piedelpoggio; 17

Poggio Casoli; 34

Santuario della Madonna di Filetta; 34

Torrta; 26

Viesci; 18