

Il Cammino degli Angeli

Località di partenza

Roma, Piazza San Pietro (m 18)

Località di arrivo

Santa Maria degli Angeli – Assisi

(PG) (m 218)

Dislivello complessivo

3585 metri a salire, 3057 metri

a scendere

Lunghezza del percorso

202 chilometri

Tempo di percorrenza totale

dagli 8 ai 14 giorni

Presentiamo la versione da

12 giorni, adatta alla maggior parte

degli escursionisti

Difficoltà

Le tappe nr 6 e 9 sono mediamente impegnative per il dislivello e/o delle distanze complessive da coprire, le tappe 4, 5 e 6 sono problematiche in caso di forti piogge a causa dei guadi, le altre sono prive di difficoltà particolari. Il Cammino non è segnato al piano di calpestio.

Le tappe 4, 5, 7, 8 e 9 possono creare problemi di orientamento ai meno esperti. I tempi riportati sono comprensivi di una breve pausa pranzo e delle necessarie pause tecniche, non dei tempi di visita.

Tappa nr 1

Roma, Piazza San Pietro (m 18) – La Storta (m 157)

Dislivello: + 145 – 12 metri / Lunghezza: 16,5

chilometri / Tempo di percorrenza: 5 ore /

Difficoltà: T / Punto di appoggio: Suore delle

Poverelle – Tel. 0630890495

Da Piazza San Pietro, a La Storta, *Il Submansio* della Via Francigena, sulla vecchia Cassia,

seguendo Viale Angelico e il corso del Tevere. Lungo strada, Ponte Milvio (quello della battaglia di Costantino e, segno dei tempi, pure dei lucchetti di Moccia), la Chiesa della Gran Madre di Dio, la Tomba di Nerone, la Torre delle Cornacchie, il Santuario della Storta con la Cappella della visione.

Tappa nr 2

La Storta (m 157) – Campagnano di Roma (m 270)

Dislivello: + 370 – 250 metri / Lunghezza: 21,5

chilometri / Tempo di percorrenza: 8 ore /

Difficoltà: E / Punto di appoggio: Casa Parrocchiale di Campagnano – Tel. 069041094 - 0690154333

Da La Storta a Isola Farnese a Campagnano, seguendo per lo più la Via Francigena; lungo il Cammino, Isola Farnese (Castello, rovine di Veio, cascata e Basilica di S. Pancrazio) il centro storico di Formello, la Valle del Sorbo con l'omonimo Santuario, il Biotop del Follettino, nelle terre un tempo infestate dai briganti. La tappa traversa quasi per intero il Parco di Veio.

Tappa nr 3

Campagnano di Roma (m 270) – Mazzano Romano (m 212)

Dislivello: + 80 – 40 metri / Lunghezza: 13,7

chilometri / Tempo di percorrenza: 5 ore /

Difficoltà: T / Punto di appoggio: Agriturismo

La Rosa dei Venti – Tel. 069049748

Da Campagnano Romano a Mazzano attraverso il Parco del Treja, dapprima fra campagne e pascoli bovini, poi costeggiano il Treja, all'interno delle gole. Visita alle spettacolari cascate di Monte Gelato, location di centinaia di film, da Francesco Giullare di Dio di Rossellini, ai "peplo", agli "spaghetti western". A Mazzano visita al paese vecchio.

Tappa nr 4

Mazzano Romano (m 212) – Castel Sant'Elia (m 202)

Dislivello: + 195 – 205 metri / Lunghezza:

9 chilometri / Tempo di percorrenza: 3.30 ore /

Difficoltà: E (tratti di EE) / Punto di appoggio: Santuario di SS Maria ad Rupes, varie sistemazioni – Tel. 0761557729

Da Mazzano a Castel Sant'Elia, per una bella tappa tra altipiani Falisci e profondissime forre, sotto Castel d'Ischi, per la Valle Suppendonia, culla del monachesimo occidentale; tappa abbastanza breve da consentire la visita a Castel Sant'Elia (Basilica longobarda di culto micalétrico, Scala dei Santi, Santuario di Santa Maria ad Rupes) e, volendo, alla vicinissima Nepi.

Tappa nr 5

Castel Sant'Elia (m 202) – Vasanello (m 279)

Dislivello: + 170 – 95 metri / Lunghezza:

24 chilometri / Tempo di percorrenza: 9 ore / Dif-

ficoltà: E / Punto di appoggio: Parrocchia – Tel.

0761408443; Bed & breakfast L'Ornello – Tel.

338.4615274 - 0761.409565

Tappa straordinariamente ricca di emergenze storico-artistiche che da Castel Sant'Elia ci porta a Vasanello, visitando le necropoli falisco-romane sulla Via Amerina, le rovine di Falerii Novi con la Basilica cistercense di Santa Maria in Falleri, la Via Cava etrusca di Corchiano, un lungo tratto di emersione della Via Amerina, e, a Vasanello, la Chiesa di S.M.Assunta (sec. X) coi suoi capitelli ornati di simboli pitagorici riletti in chiave cristiana.

Tappa nr 6

Vasanello (m 279) – Amelia (m 380)

Dislivello: + 430 – 330 metri / Lunghezza:

28 chilometri / Tempo di percorrenza: 10 ore /

Difficoltà: E / Punto di appoggio: Ostello

Giustimiani – Tel.0744.978673

Da Vasanello ad Amelia per il Santuario rupestre della SS Trinità di Orte. Si traversa il Tevere, dopo di che, in rapida successione, si incontra la Fonte dell'Acqua Acetosa (memoria francescana), le rovine del Porto Romano di Scripole, le Solfarole di Pian delle Streghe, risalendo le colline fino. ad Amelia (lungo strada mura in opera poligonale del VI sec. a.C. e cisterne romane proprio accanto all'ostello).

Tappa nr 7

Amelia (m 380) – Acquasparta (m 320)

Dislivello: + 370 – 315 metri / Lunghezza:

24 chilometri / Tempo di percorrenza: 8 ore / Dif-

ficoltà: E / Punto di appoggio: Ostello

San Francesco – Tel. 0744943167

Bella tappa nel più tipico paesaggio umbro d'alta collina, che alterna le leccate ai campi coltivati. Caratteristici i borghi di Montecastelli e Castel Todino, ad Acquasparta, nel centro storico ancora racchiuso tra mura, visita al paese e a Palazzo Cesi, luogo di nascita dell'Accademia dei Lincei.

Camminando nella pace dei Monti Martani



Contrafforti del Sacro Convento, ad Assisi



notizie utili



Laboratorio del Camminare
MONTE MERU
Tordibetto, Assisi (PG)

Tel. 075.8197105
Cell. 347.3782818 (Marco Fazio)
info@montemeru.it
www.montemeru.it

BIBLIOGRAFIA

- Marco Fazio, "Il Cammino degli Angeli da Roma ad Assisi" – Guida Ufficiale, Città di Castello, Monte Meru Editrice, 2010. Il testo, realizzato in carta e cartoncino ecologico, presenta 200 chilometri di cartografie scala 1:50.000, con un rilievo gps del Cammino di accuratezza 5 m, informazioni generali per i meno esperti, 48 schede sulle emergenze artistiche, naturalistiche, storiche e devozionali incontrate lungo il Cammino, descrizione dettagliata del percorso e Foglio di Viaggio Angelano (credenziale). La descrizione, e la cartografia, riportano anche una serie importantissima di informazioni utili al pellegrino; bar alimentari, market, ostelli e farmacie posti lungo il Cammino.



NOTIZIE ON LINE

- Sul sito www.ilcamminodegliangeli.org è possibile documentarsi sul progetto, visionare centinaia di foto e un filmato, consultare la pagina "partire", in cui sono pubblicate, quasi in tempo reale, le condizioni del percorso, così come riportate dai pellegrini all'Associazione. In area download sono riportati i tracciati gps scaricabili.

Tappa nr 8

Acquasparta (m 320) – Lo Scoppio (m 670)

Dislivello: + 490 metri – 120 metri / Lunghezza: 10 chilometri / Tempo di percorrenza: 4 ore / Difficoltà: E / Punto di appoggio: Rif. dello Scoppio – Tel. 3355700552 Saliamo i Martani da Acquasparta all'abitato abbandonato dello Scoppio, in una situazione di totale isolamento. Passare un pomeriggio allo Scoppio è un'esperienza di immersione totale nella dimensione dello spopolamento della montagna appenninica, e nel suo assoluto isolamento. Di notte, uno dei cieli più limpidi e privi di inquinamento luminoso che abbiate mai visto in Italia.

Tappa nr 9

Lo Scoppio (m 670) – Giano dell'Umbria (m 535)

Dislivello: + 745 – 730 metri / Lunghezza: 17 chilometri / Tempo di percorrenza: 10 ore / Difficoltà: E / Punto di appoggio: Camping Pineta Giano, in bungalow – Tel. 0742930040; Hotel Park – Tel. 074290343; Agriturismo Tenuta San Felice – Tel. 074290533 – 3484087251

Dallo Scoppio al paesino di Giano dell'Umbria, arroccato sulle pendici dei Monti Martani, visitando la voragine del Pozzale e percorrendo l'intera dorsale a prato pascolo, con incredibili paesaggi sulla Val Tiberina e sulla Valle Umbra. Nelle grandi vasche circolari di abbeverata si rinviene con estrema facilità la Salamandrina. A Giano, bella piazza comunale e Chiesa di San Michele Arcangelo.

Tappa nr 10

Giano dell'Umbria (m 535) – Colle del Marchese (m 424)

Dislivello: + 135 – 325 metri / Lunghezza: 11 chilometri / Tempo di percorrenza: 4 ore / Difficoltà: T / Punto di appoggio: Albergo Villa del Marchese – Tel. 0742920108 – 3385393813

Da Giano dell'Umbria a Colle del Marchese, una tappa riposante, dopo le fatiche dei Monti Martani, attraverso le Terre Sagrantino, uno dei vini più rinomati del Paese con visita all'antichissima basilica dell'abbazia di San Felice. Possibile pranzo di degustazione enogastronomica alle Cantine Terre della Custodia, lungo il cammino e visita al centro e alla rocca di Gualdo Cattaneo.

Tappa nr 11

Colle del Marchese (m 424) – Cannara (m 190)

Dislivello: + 425 – 635 metri / Lunghezza: 19 chilometri / Tempo di percorrenza: 3 ore / Difficoltà: E / Punto di appoggio: Ostello La Tana libera tutti – Tel. 0742730004

Da Colle del Marchese a Cannara, attraversando integralmente i Colli Martani, sul sentiero dei Castelli longobardi del Bevanate; Castelbuono (pregevole maestà di Giovanni da Corraduccio) Limigiano (chiesa di S.Michele Arcangelo), tra olivi a perdita d'occhio, macchia e pinete, per passare poi Pian D'Arca, il luogo della predica agli uccelli.

Tappa nr 12

Cannara (m 190) – Santa Maria degli Angeli

Dislivello: + 30 – 0 metri / Lunghezza: 9 chilometri / Tempo di percorrenza: 2.30 ore / Difficoltà: T / Punto di appoggio: Ostello della Pace – Tel. 075816767

Breve tappa di trasferimento nella campagna della Valle Umbra, da Cannara a Santa Maria degli Angeli. Visita al complesso basilicale (Porziuncola e Roseto), e timbro finale del Foglio di Viaggio Angelano, alla sagrestia della Porziuncola. Chi lo desidera può raggiungere quindi, per il bell'itinerario pedonale della Mattonata, la Basilica Inferiore di Assisi, (Tomba di San Francesco) e visitare il Ciclo giottesco della vita di San Francesco alla Basilica Superiore. Dalla Stazione ferroviaria di Santa Maria degli Angeli partono treni per Roma e Firenze con buona frequenza.