

SI PREGA DI LEGGERE CON ATTENZIONE QUESTA PRIMA PAGINA

Il trekking urbano del 4 e 5 giugno **richiede un buon spirito di adattamento per quanto riguarda il pernottamento**, che non è in albergo o B&B, ma nelle stanze dormitorio del Santuario Sant'Angelo, nel comune di Balsorano, che si raggiunge a piedi percorrendo una salita costante, lastricata, lunga circa 3 km da dove ci lascia l'autobus e con un dislivello di circa 350 metri.

La particolarità del Santuario, dove è prevista la cena preparata dai gestori della struttura, il pernottamento e la prima colazione, è che ha 12 stanze distribuite su due piani, tutte con letti a castello. Non ci sono stanze con letto singolo.

Pertanto, al momento della prenotazione si chiede cortesemente di indicare, compatibilmente con le proprie esigenze, una eventuale disponibilità (qualora ce ne fosse bisogno) a condividere la stanza con persone diverse dai familiari o indicare gruppi già formati di soci disponibili a tale condivisione.

Si prega di indicare anche la disponibilità a dormire al piano superiore del letto a castello, in quanto **se si supera il numero di 24 iscritti** (tanti sono i letti sistemati) occorrerà utilizzarli.

In caso di necessità si valuterà la possibilità di dedicare un piano della struttura agli uomini e un piano alle donne.

I gestori della struttura forniranno lenzuola monouso e coperte, mentre **non vengono fornite asciugamani e prodotti per l'igiene personale ed è consigliabile portare la federa per il cuscino.**

L'abbigliamento necessario al pernottamento e al cambio del giorno dopo deve essere contenuto in uno zaino per un facile trasporto.

Il luogo è molto suggestivo ed è meta di raduni religiosi periodici, in quanto al lato del santuario c'è una immensa grotta naturale spettacolare, nella quale c'è un altare dove vengono celebrate le messe.

I gestori della struttura si sono resi disponibili a contattare un sacerdote, che salirà per celebrare la messa qualora si raggiungesse un numero adeguato di soci interessati a partecipare. Si prega pertanto di segnalare anche questa volontà a parteciparvi.

In ultimo, è consigliato indicare al momento della prenotazione, eventuali intolleranze o regimi alimentari differenti (es. vegetariani) per dare la possibilità agli organizzatori di diversificare il menù.

Certosa di Trisulti

La **certosa di Trisulti** è un [monastero](#) situato nel comune di [Colleparado](#), in [provincia di Frosinone](#), nella cosiddetta [Selva d'Ecio](#), alle falde del *monte Rotonaria* ([Monti Ernici](#)), a 825 [m](#) di altitudine e a 6 [km](#) a nord-est del centro abitato. Fu riconosciuta [monumento nazionale](#) con Decreto ministeriale del 17 luglio 1879.

Dal dicembre 2014 il [Ministero per i beni e le attività culturali](#) la gestisce tramite il Polo museale del Lazio, nel dicembre 2019 divenuto [Direzione regionale Musei](#).

La Certosa di Trisulti risale agli inizi del 1200, quando papa Innocenzo III assegnò ai Certosini della primitiva abbazia benedettina fondata da san Domenico di Sora poco prima dell'anno Mille, a poca distanza dall'attuale complesso. Due secoli dopo, nel 1204, venne costruita l'attuale Certosa, con al centro la chiesa di San Bartolomeo consacrata nel 1211, di cui si conserva il leone proveniente dall'originario protiro, oggi posto sulla cordonata di fronte al cosiddetto palazzo di Innocenzo III, nei cui ambienti medievali è oggi la Biblioteca Nazionale della Certosa

Tra gli edifici spicca la Farmacia settecentesca che testimonia l'attività principale della Certosa fino in epoca moderna, relativa alla produzione di medicinali e liquori. Di fronte all'ingresso è il giardino all'italiana, decorato con forme animali, dove si conservano erbe medicinali usate per l'attività farmaceutica dei monaci, oggi restituito al suo originario aspetto. L'interno conserva l'arredo ottocentesco, le vetrine con vasi da farmacia e gli armadi contenenti le scatole per le erbe. Nell'ingresso e nel salotto di attesa rifulgeva raffinata decorazione del pittore napoletano Filippo Balbi, che rappresentò in suggestivi *trompe-l'oeil* il monaco responsabile della farmacia intorno al 1857, Benedetto Ricciardi, preziose nature morte, animali, figure caricaturali di popolani raffigurati con vivido realismo e secondo complesse simbologie alchemiche cui alludono numerose iscrizioni con motti.

Nella grande corte, dove domina la fontana settecentesca, è visitabile la chiesa di San Bartolomeo dove sono conservati intorno alla navata due preziosi cori lignei realizzati da maestri certosini, il primo della metà del Cinquecento, il secondo del 1688. Alle pareti dipinti e affreschi che rappresentano glorie dei santi tra cui domina quello raffigurante il martirio dei certosini a Londra, dipinto con eleganza rubensiana e drammatico realismo ancora dal Balbi intorno al 1863.

Abbazia di Casamari

L'**abbazia di Casamari** è uno dei più importanti [monasteri italiani](#) di [architettura gotica cistercense](#). Fu costruita nel 1203 e consacrata nel 1217. Si trova nel territorio del comune di [Veroli](#), in [provincia di Frosinone](#). Nel giugno del 1957 papa Pio XII ha elevato la chiesa abbaziale alla dignità di [basilica minore](#).^[1]

Storia

Essa fu edificata sulle rovine dell'antico municipio romano chiamato *Cereatae*,^[2] perché dedicato alla dea [Cerere](#). Il nome *Casamari* deriva dalla [lingua latina](#) e significa "Casa di Mario", patria di [Gaio Mario](#), celebre condottiero, sette volte [console](#) e avversario di [Silla](#) nella guerra civile dell'88 a.C., ricordato anche nel nome della strada lungo la quale sorge l'abbazia (che collega [Frosinone](#) con [Sora](#)): *via Mària*.

Con la decadenza dell'[Impero romano](#) e le susseguenti invasioni barbariche *Cereatae-Casa Marii* subì le stesse sorti del decadimento di [Roma](#), fino a quando i monaci [benedettini](#) nell'[XI secolo](#) s'insediarono nel luogo e vi fondarono l'abbazia.

La *Cronaca del Cartario* o *Chartarium Casamariense* redatto dal monaco casamariense [Gian Giacomo de Uvis](#) per conto dell'[abate](#) affidatario riporta le notizie riguardanti la fondazione dell'abbazia stessa. Secondo il resoconto, nel [1005](#) alcuni monaci della vicina [Veroli](#) decisero di riunirsi in un monastero e scelsero *Cereatae-Casa Marii* edificando sui resti di un tempio di [Marte](#). Alcuni di essi (Benedetto, Giovanni, Orso e Azo) si recarono nel [monastero di Sora](#) per richiederne il saio monacale.

Secondo alcuni storici è datata al [1005](#) l'erezione di una chiesa dedicata a [san Giovanni](#) e [san Paolo](#), mentre la costruzione del monastero si fa risalire al [1036](#). Tra il [1140](#) e il [1152](#) i monaci [cistercensi](#) sostituirono i monaci [benedettini](#). Fra il [XII](#) e il [XIX secolo](#) il monastero ebbe alterne fortune: dapprima acquistò possedimenti nella zona (tra cui la [chiesa di Sant'Angelo de Meruleta](#) a [Castro dei Volsci](#)) ed avviò la fondazione di nuovi monasteri anche nel Meridione, seguì all'inizio del [XV secolo](#) un periodo di decadimento, comune a tutti i monasteri della regione.

Nel [1623](#) i monaci si ridussero addirittura a soli otto. L'abbazia conobbe un piccolo periodo di prosperità dopo il [1717](#), quando [papa Clemente XI](#) l'affidò ai monaci cistercensi riformati, detti [trappisti](#). Nel maggio del [1799](#) alcuni soldati [francesi](#) depredarono l'abbazia, uccidendo [Simeone Cardon](#) e altri cinque compagni, il cui martirio è stato riconosciuto il [27 maggio 2020](#).^[3] Dal [1811](#) al [1814](#) seguì il regime laico imposto da [Napoleone](#).

Nel [1874](#) l'abbazia fu dichiarata [monumento nazionale](#) e riacquistò così una posizione di prestigio e una maggiore stabilità economica. Nel [1929](#) la congregazione di Casamari fu eletta canonicamente congregazione monastica e fu aggregata alle altre dell'ordine dei Cistercensi.

Tra il [1100](#) e il [1800](#) l'abbazia di Casamari è stata gemellata con un'altra potente [abbazia cistercense](#) d'Abruzzo, quella di [Civitella Casanova](#), fino alla distruzione di quest'ultima, della quale oggi è possibile ammirare solo alcuni ruderi e una massiccia torre diroccata. In seguito al declino, l'abbazia è rimasta gemellata con la parrocchia stessa di [Civitella Casanova](#), infatti si sono sempre mantenuti saldi i rapporti fra i frati e il parroco.

Le attività dell'abbazia

L'abbazia di Casamari è divenuta nel tempo sede di varie attività che vedono impegnati i monaci oltre che nella preghiera, anche nell'insegnamento presso l'Istituto San Bernardo, fondato nel [1898](#) internamente all'abbazia; inoltre gestiscono la [farmacia](#), la [liquoreria](#), il restauro dei libri, la [biblioteca](#) e il museo archeologico.

La [farmacia](#) interna è composta di un *erbarium botanicum* o *hortus botanicus* e di un *armarium pigmentariorum* la cui data di fondazione è incerta, ma si ipotizza il [1760](#). La liquoreria interna è stata ideata fra il [Settecento](#) e l'[Ottocento](#); un tempo i monaci fabbricavano anche le [bottiglie](#). La [tipografia](#) interna è stata inaugurata nel [1954](#) e stampa anche testi scolastici.

Il museo e la [pinacoteca](#) sono situati nella parte opposta alla chiesa partendo dal [chiosstro](#). Le sale [duecentesche](#) ospitano vari reperti tra cui spicca il resto di una [zanna](#) di *elephas* o *Mammuthus meridionalis* (sorta di [elefante](#) o [mammuth](#) nano presente nella nostra penisola in [epoca glaciale](#)), oltre ad alcuni reperti di epoca romana.

Castello Piccolomini (Balsorano)

Il **castello Piccolomini** è un [castello](#) sito nella [frazione](#) di Balsorano Vecchio, comune di [Balsorano \(AQ\)](#), dichiarato [monumento nazionale](#) dal [1902](#).

Il castello di Balsorano fu eretto sulle fondamenta di un'altra antica struttura militare risalente ai [Conti dei Marsi](#) posta in comunicazione visiva con il [castello-recinto](#) di [Morrea](#) e la torre di [Roccavivi](#), da [Antonio Todeschini Piccolomini](#), nipote di [papa Pio II](#) e genero di Ferrante II, intorno all'anno 1460. Successivamente Antonio ne assunse il comando come baronia.

In seguito conobbe vari passaggi di signoria feudale, gli stessi della baronia di Balsorano, tra cui Carlo Lefebvre, fino alla famiglia Fiastrì Zannelli che lo ha trasformato in albergo-ristorante. Negli anni trenta sono stati eseguiti dei restauri per via dei gravi danni causati dal [terremoto della Marsica del 1915](#); conserva tuttavia diversi elementi architettonici originari.

È stato spesso usato come location di film, specialmente negli anni sessanta e settanta.

La pianta è di forma pentagonale-irregolare mentre la struttura è in pietra. Il principale accesso è pedonale dal parco di fronte che immette in un cortile ad L con pozzo. I palazzi tutt'intorno sono impreziositi da bifore e trifore. L'aspetto esterno è medievale-rinascimentale.

La struttura del castello è di un rettangolo irrazionale. Esso poggia sul [monte Cornacchia](#) e si trova sullo sperone roccioso che si affaccia sulla [Valle Roveto](#). Verso la facciata il rettangolo ha un breve lato, mentre i due laterali e quello di dietro mostrano l'aspetto trapezoidale. I lati sono divisi alla base da imponenti bastioni, e poi da un cornicione marcapiano. Le finestre del primo settore sono [bifore](#), mentre le altre monofore. La copertura del tetto è in tegole classiche evoluzione centro originalmente vi era un torrione imponente di vedetta. La torre quadrata però è crollata con il [terremoto del 1915](#).

Le torri sono poste agli angoli del castello, ma avendo questo una struttura tripartita dalla parte che volge verso Balsorano, le torri sono cinque. Prima del terremoto del 1915 erano sei.

Le torri sono circolari e slanciate, possedendo finestre doppie su ciascuna e terminano a beccatelli. Sulla parte del castello che è a strapiombo ci sono le torri della facciata (due) ed un'altra che di collega con il lato sinistro (la torre non è visibile da Balsorano).

L'entrata è costituita da una cinta muraria in parte restaurata che avvolgeva il castello. Si accede da un arco e si giunge al [castello](#) vero e proprio: il portale è semplice e sopra vi è una finestra con loggia per i discorsi. Il giardino è legato a un portico interno che contiene la piazzetta per il pozzo. Sono presenti arcate classiche con stucchi e finestre bifore gotiche. La cinta muraria serviva da protezione ma oggi è stata attrezzata per passeggiate e come belvedere.

L'interno mantiene l'aspetto [gotico](#) e rinascimentale originale. Le sale più piccole sono adibite a camere d'albergo mentre la sala centrale è per le cerimonie. Particolarmente interessante è quest'ultima che è ricca degli arazzi cinquecenteschi e degli affreschi con dipinti gli [stemmi](#) e i blasoni dei vari proprietari della famiglia [Piccolomini](#). Altri arazzi della sala mostrano figure geometriche tipiche del gotico, come pinnacoli e guglie. Una seconda grande sala è arricchita da un caminetto di pietra con i lati affrescati di giallo, ai quali sono appese armi da guerra originali.

La [cappella](#) dei Piccolomini è a navata unica ed è in stile quattrocento. Gli affreschi mostrano figure geometriche di rombi e croci di [Cristo](#), con sfumature dal blu lapislazzuli al giallo ocre. L'abside con altare è inquadrata da tre finestre ad arco a tutto sesto (la centrale è murata: le decorazioni di contorno mostrano raggi solari e lingue di fuoco che avvolgono rose dorate dorate. Nella finestra di centro invece è raffigurata la sacra scritta [IHS](#).

Grotta Sant'Angelo (Balsorano)

La **Grotta di Sant'Angelo** è una [grotta](#) naturale di origine [carsica](#) situata sulla catena montuosa della [Serra Lunga](#), nel comune di [Balsorano \(AQ\)](#).

Storia

La cavità rocciosa originaria venne utilizzata con ogni probabilità come un luogo di culto già in [epoca imperiale](#). La pratica del [cristianesimo](#) risalirebbe almeno all'XI secolo come testimoniano i resti di un monastero di piccole dimensioni presenti nel luogo il cui [cenobio](#) sarebbe stato abbandonato precocemente già nei primi anni del XIII secolo.

Il primo documento ecclesiastico in cui il monastero risulta menzionato come una [prepositura](#) dell'[abbazia di Montecassino](#) risale al 1273. La bolla papale di [Bonifacio VIII](#) attesta invece con chiarezza che dal 1296 il santuario [abruzzese](#) venne assegnato alla [diocesi di Sora](#) dopo essere stato incluso tra i possedimenti di un importante [monastero benedettino](#) della [valle del Liri](#)^[2].

Tra l'XI e il XIV secolo in quest'area furono edificati diversi luoghi di culto dedicati all'[Arcangelo Michele](#), chiamato durante tutto il [Medioevo](#) Sant'Angelo, nome acquisito dal luogo di culto. All'ingresso della grotta furono adibiti dei piccoli locali capaci di ospitare gli [eremiti](#) sostituiti successivamente dall'edificio moderno di più grandi dimensioni.

Subito dopo la [proclamazione del Regno d'Italia](#) alcuni burocrati di [Casa Savoia](#) progettarono la distruzione delle grotte e dei ripari del [centro Italia](#) dove avrebbero potuto nascondersi e riorganizzarsi i [briganti](#). I militari del regno rinunciarono a tale progetto, tuttavia l'eremo subì gravi danni in seguito al [sisma della Marsica del 1915](#) e alle due guerre mondiali. Durante la [seconda guerra mondiale](#) nella grotta di Sant'Angelo e in quella vicina delle Reconche si rifugiarono decine e decine di prigionieri [indiani](#) fuggiti dal [campo di concentramento di Avezzano](#)^[3].

A cominciare dal 1952 grazie all'opera svolta dai [priori](#) e dai [rettori](#) che si sono succeduti, dai funzionari del [genio civile](#) di [Avezzano](#) e dal personale del [Corpo forestale dello Stato](#) ha avuto inizio l'opera di valorizzazione del luogo di culto^{[4][5]}.

Il monastero fino alla metà del Settecento consisteva semplicemente in una caverna naturale adibita a luogo di culto situata sul monte Sant'Angelo, detto di Malanotte, oltre il vallone di Sant'Angelo, una [gola](#) del versante occidentale della [Serra Lunga](#)^[6]. Dal 1750 al 1800 venne edificato il piano terra del refettorio-ospizio e nel 1879 l'edicola dedicata alla [Madonna Addolorata](#) grazie al contributo di un gruppo di fedeli di [Luco dei Marsi](#).

La larga grotta di origine [tettonica](#) la cui profondità raggiunge circa 20 metri presenta due altari dedicati a [san Michele](#) e alla [Madonna dello Spirito Santo](#) raggiungibili da due scalinate in pietra, di cui la prima che venne realizzata è detta Scala Santa. Altri altari sono dedicati alla Madonna Addolorata e a [san Giuseppe](#) e [sant'Antonio di Padova](#)^[7]. Il convento originario gravemente danneggiato dal [terremoto della Marsica del 1915](#) e dalle due guerre mondiali è stato riedificato a cominciare dal 1952. L'edificio moderno di tre piani che ospita il refettorio e l'ospizio è situato nei pressi dell'ingresso della grotta ed è affiancato da un campanile edificato nel 1957^[2].

Distante poche decine di metri si trova lateralmente la grotta delle Reconche, una cavità [calcareea](#) di origine [tettonica](#).

San Giovanni Valle Roveto

San Giovanni Valle Roveto è una [frazione](#) di circa 200 abitanti del comune di [San Vincenzo Valle Roveto \(AQ\)](#), in [Abruzzo](#).

La località della [valle Roveto](#) è costituita dal borgo nuovo, ricostruito dopo il [terremoto della Marsica del 1915](#) situato a quota [360 m s.l.m.](#) e da quello vecchio posto ad un'altitudine superiore pari a [583 m s.l.m.](#) alle pendici dei colli di Santa Maria e Mattone ([1 500 m s.l.m.](#)) che segnano ad est il confine montuoso con la [Vallelonga](#).

San Giovanni Valle Roveto Vecchio dista circa 1,7 chilometri dalla sede comunale di San Vincenzo Valle Roveto Inferiore.

La località di Colle Eretto (Colle Erectum), situata a nord della contemporanea [Balsorano](#), appare nel 1173 per la prima volta nel *Catalogo dei Baroni* di [Guglielmo il Buono](#), mentre in alcuni documenti del XIII secolo appare nelle adiacenze di Rocca de Vivo ([Roccavivi](#)) l'unico [toponimo](#) riconducibile alla contemporanea San Giovanni.

Intorno alla metà nel secolo successivo documenti ecclesiastici della [diocesi sorana](#) riportano in territorio di San Giovanni de Collibus l'omonima [abbazia](#) e la chiesa scomparsa di Sant'Elia che era situata sul colle Mattone^[4]. Il toponimo San Johannes de Collibus (San Giovanni dei Colli) appare in altri carteggi fino alla metà del XVII secolo. Unitamente a [San Vincenzo](#) e [Castronovo](#) venne menzionata tra i casali di [Morrea](#), all'epoca centro più importante dell'area insieme a [Balsorano](#). Il centro ha seguito le vicende storiche degli altri paesi della valle Roveto, controllati dai [conti di Albe](#) e successivamente dai [conti di Celano](#) e dai [Piccolomini](#), baroni di Balsorano^[6].

Conquistata l'autonomia amministrativa con l'istituzione della locale [universitas](#) venne predisposto anche lo [stemma](#) del comune. Il [catasto onciario](#) di San Giovanni è datato 1754. Con l'[abolizione dei feudi](#) nel 1806 San Giovanni venne incluso nel comune riunito di Balsorano con Roccavivi, e [Rendinara](#). Dieci anni dopo, nel 1816, venne incluso nel comune di San Vincenzo Valle Roveto, appartenente al circondario di [Civitella Roveto](#) e al [distretto di Avezzano](#).

Nel XIX secolo il paese è stato al centro delle vicende legate al [brigantaggio](#) essendo situato in uno dei passi montani che collegano la valle Roveto all'area [fucense](#) attraverso la [Vallelonga](#). I [briganti](#) si resero protagonisti di assalimenti e scorribande consumate tra le montagne di San Giovanni e [Collelongo](#) ai danni di mercanti e viaggiatori che all'epoca dovevano raggiungere la [Marsica](#) dalla [valle del Liri](#)^{[8][9]}. Solo verso la fine del 1800 il paese assunse la denominazione ufficiale di San Giovanni Valle Roveto per distinguersi dalla vicina [San Giovanni di Sante Marie](#) e da altre località omonime della regione abruzzese. Il paese risultò quasi completamente distrutto a seguito del [terremoto della Marsica del 1915](#) che in questi luoghi causò decine di vittime; la ricostruzione venne in parte delocalizzata più a valle lungo la [strada statale 82 della Valle del Liri](#) dove sorse la località chiamata San Giovanni Valle Roveto Nuova.

San Vincenzo Valle Roveto

San Vincenzo Valle Roveto è composto da San Vincenzo Vecchio, a 565 metri s.l.m., da San Vincenzo Capoluogo e dalle frazioni di Castronovo, Morrea, Santa Restituta-Rosce, **Roccavivi**, San Giovanni Nuovo e San Giovanni Vecchio. Il territorio comunale sorge tra i bastioni montuosi dei Simbruini-Ernici e la Serra Lunga. Ricco di corsi d'acqua e distese di verde, presenta un alternarsi tra fondo valle e crinali montuosi che si innalzano repentinamente.

Il paesaggio di **San Vincenzo Valle Roveto** è caratterizzato dalla presenza di estesi oliveti, che hanno incentivato la nascita di numerosi frantoi, che conferiscono una nota di colore e fascino ad un ambiente già di per sé incantevole.

Tipica del borgo, e del territorio circostante, è la **lavorazione del vimini**.

Il nome del borgo deriva dalla chiesa di San Vincenzo Martire, la cui esistenza è documentata già in un codice dell'XI secolo, perché appartenente all'Abbazia di Casamari.

Casale di Morrea fino al Seicento, a partire dal XVIII secolo San Vincenzo venne annesso al comune centrale di Civita d'Antino, insieme a Morrea e Castronovo (1806), e pochi anni dopo conquistò l'autonomia.

Il nucleo più antico, posto in posizione più alta rispetto all'attuale centro abitato, venne distrutto dal sisma del 1915, abbandonato da gran parte della popolazione e ricostruito più a valle. Parte della comunità rimase a vivere nel vecchio borgo che attualmente prende il nome di San Vincenzo Vecchio.

In seguito al restauro oggi è possibile ammirare l'opera in una delle cappelle laterali della chiesa. Nella frazione di Santa Restituta poi, è stato rinvenuto nei pressi del cimitero, un cippo sepolcrale fatto preparare da un magistrato dell'antica Antinum (Civita d'Antino).

Tra i **piatti tradizionali** che meglio esprimono il carattere del borgo troviamo: *tagnarinae faciò*, tagliolini con fagioli; *sagne e baccalà*; *pagnotta degli e pastore*, pagnottina di pane casareccio ripiena di broccoletti e salsicce.

San Vincenzo Valle Roveto fa parte dell'associazione nazionale *Borghi autentici d'Italia*