

## Itinerario n.105 - Valle dell'Aniene e Monasteri Benedettini

### Scheda informativa



Punto di partenza: Subiaco  
 Distanza da Roma : 65 km  
 Lunghezza: 40 km  
 Ascesa totale: 1120 m  
 Quota massima: 1250 mslm  
 Tempo in sella: 3h 25m  
 Sterrato: 55 %  
 Cartografia: CTR 1:10.000 fogli 37606 - 07 - 10 - 11  
 Prima effettuazione: ottobre 2008

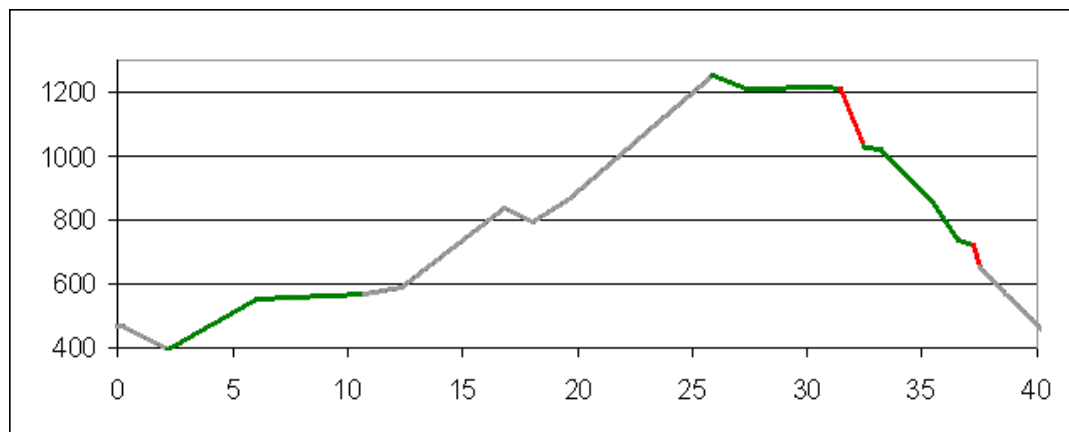
### Generalità

Percorso abbastanza impegnativo inizialmente lungo la verde e profonda valle dell'Aniene. Si sale poi su asfalto fino a superare Jenne sulla strada per Monte Livata. A quota 1250 m si percorre per 5 km una panoramica sterrata. Un sentiero da percorrere a piedi in discesa porta ad un'altra sterrata che scende velocemente verso i monasteri di San Benedetto e Santa Scolastica, ricchi di arte e di storia.

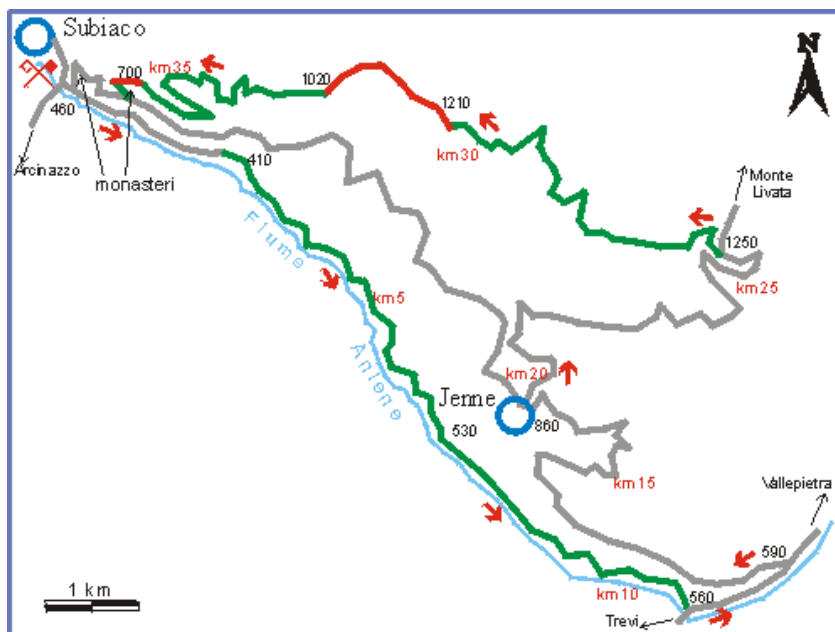
### Come arrivare

Per arrivare a Subiaco si prende l'A24 verso l'Aquila uscendo al km 34 a Vicovaro - Mandela. Superato il casello imboccare a sinistra la Tiburtina seguendo le indicazioni per Subiaco. Dopo il paese, al km 16,9 della SP 411, si gira a sinistra in salita seguendo l'indicazione "Jenne" e "Monasteri". Percorsi 100 m ci si può fermare al parcheggio di fronte ai ruderi della villa di Nerone.

### Altimetria



### Mappa



### Descrizione percorso



*Km 0,0 - 460 mslm*

Si inizia a pedalare dal parcheggio di fronte ai ruderi della Villa di Nerone in leggera salita.



*Km 0,2 - 467 mslm*

Percorsi 150 m si lascia la strada principale e si imbecca lo stradello in discesa a destra in direzione laghetto di San Benedetto. Si inizia così a percorrere la valle dell'Aniene. Dopo 2 km, in prossimità di un manufatto dell'Enel, inizia lo sterrato che prosegue con numerosi saliscendi per altri 8 km.



*Km 10,8 - 560 mslm*

Arrivati sulla strada provinciale si gira a sinistra.



*Km 12,4 - 590 mslm*

Si gira a sinistra in direzione di Jenne. Ci prepariamo a 13 km di salita, non particolarmente impegnativa tranne un breve tratto dopo Jenne, in cui guadagneremo 700 m di quota.



*Km 19,6 - 860 mslm*

Arrivati a Jenne attenzione ad imbecca a destra la ripida via del cimitero. I cartelli, posti per chi viene dall'altra direzione, indicano "strada dei parchi" Jenne-Monte Livata. I primi metri fino al cimitero sono piuttosto ripidi, si affronta poi un tratto pianeggiante per riprendere a salire con un paio di tornanti.

*Km 25,9 - 1253 mslm*

Si lascia l'asfalto e si imbecca la sterrata a sinistra che dopo un breve tratto in discesa ha un andamento pianeggiante con lievi saliscendi.



*Km 27,4 - 1210 mslm*

All'altezza di uno stazzo con recinto si tiene la pista di destra.



*Km 30,9 - 1210 mslm*

La pista termina in prossimità di alcuni prati diventando un sentiero poco evidente ma segnato.



Si prosegue lungo il prato nella valletta in direzione nord seguendo i segni bianco-rossi del CAI. In fondo alla valletta si comincia a scendere nell'impluvio sempre facendo attenzione ai segni bianco rossi. Il sentiero è piuttosto scosceso e costringe a scendere dalla bici.



Occorre percorrere circa 1 km nel bosco scendendo di 200 m.

Sempre facendo attenzione ai segni bianco rossi sugli alberi proseguiamo in discesa potendo risalire in sella per alcuni tratti.

Al km 32.4 fare attenzione perchè la traccia di sentiero sembra continuare lungo l'impluvio in realtà il percorso segnato da seguire rimane sulla costa di sinistra



*Km 32,5 - 1040 mslm*

Lasciato sulla destra l'impluvio il sentiero sbuca in una piccola radura. Sui sassi a terra sono presenti i segni bianco rossi e due frecce. Si prende il sentierino di destra.



*Km 32,6 - 1030 mslm*

Si ritrova una comoda sterrata che, prima in piano e, dopo un tornante, in discesa, ci porta al rifugio monte Taleo. Lo si supera continuando in discesa. Dopo un cancello (km 35,3) la strada diventa cementata.



*Km 36,6 - 740 mslm*

Al bivio si prende la cementata di destra in salita. Una breve rampa al 20% ci porta in prossimità di alcuni ripetitori. La vista si apre su Subiaco. Continuiamo a scendere su fondo cementato incontrando alcuni piccoli edifici di una comunità di suore.



*Km 37,2 - 720 mslm*

Siamo nel piccolo monastero di San Biagio. Per chi volesse ritrovare se stesso le suore offrono ospitalità a chiunque.

Proprio di fronte alla chiesina si prende il sentiero (segni bianco rossi) in discesa.



Il fondo, ripido e smosso, richiede attenzione.



*Km 37,5 - 650 mslm*

Un cancello ci fa entrare nella zona del convento di san Benedetto, Patrono d'Europa.



*Km 37,6 - 640 mslm*

Il monastero, costruito su una parete rocciosa, è particolarmente suggestivo e merita una visita. Ritornati sui nostri passi si riprende a scendere.



*Km 38,6 - 560 mslm*

Arrivati sulla strada provinciale si gira a destra in discesa. Si passa nel Monastero di Santa Scolastica e, dopo un km ci ritroviamo al punto di partenza.

