

Itinerari A

- A1

Monte del Castello (Guida pag.22)
Arpino centro (450) - Piscina - Chiesa di San Sebastiano (290) - Cava - Tomba di Saturno (400) - Arpino centro
TEMPO: 1,5 ore
DISLIVELLO max.: mt. 160
DIFFICOLTÀ: F / var. D
- A2

Il Pisciarellero (Guida pag.24)
Arpino centro (450) - Fonte Vitre (330) - Treppanico (418) - strada per Collecarrino (493) - San Giuseppe (359) - Pisciarellero (371).
TEMPO: 2 ore
DISLIVELLO max.: mt. 163
DIFFICOLTÀ: M
- A3

Selve e sorgenti (Guida pag.26)
Pelagalli (480) - Pisciarellero (371) - Fosso Zarzauca - Parravano - Malto (550) - Sarazanga (550-600) - Fonte Porcine (515) - Pelagalli
TEMPO: 2,5 ore
DISLIVELLO max.: mt. 229
DIFFICOLTÀ: M
- A4

Fosso Zarzauca (Guida pag.28)
Pisciarellero (371) - Fosso Zarzauca (360) - Campostinelli - Colle San Nicola (550) - Parravano - Selva Iannini (600) - Selva Santa Maria - Cardone (645) - Fonte Porcine (515) - Pelagalli (480) - Pisciarellero
TEMPO: 4 ore
DISLIVELLO max.: mt. 285
DIFFICOLTÀ: M
- A5

Acropoli e Grotta del Lupo (Guida pag.30)
Arpino centro (450) - Madonna delle Grazie - strada cimitero - Grotta del Lupo (520) - Civitavecchia (620) - Fonte Porcine (515) - quota 679 - Case Parente (623) - La Cona (670)
TEMPO: 3 ore
DISLIVELLO max.: mt. 229
DIFFICOLTÀ: F / M
- A6

La Grotta delle Fate (Guida pag.32)
Arpino centro (450) - via Greca - San Girolamo (565) - Palazzo Spacca mela - Civitavecchia (620) - La Madonnaella (527) - Addolorata (673) - La Cona (670) - Rave Pizzate - Grotta delle Fate (740)
TEMPO: 3 ore
- A7

I fenomeni Carsici (Guida pag.33)
Arpino centro (450) - Parata - La Madonnaella (527) - Fosso Canale - Selva della Croce (670) - Sorgente Cautella (598) - Fontana Fischia (680) - Capo Croce (737) - Grotta delle Fate (740) - Col Limitone - Colle Lo Zoppo (747) - Faete (750) - Grotta delle Fate - Capo Croce - Fosso Canale - La Madonnaella - Arpino Centro
TEMPO: 4 ore
DISLIVELLO max.: mt. 300
DIFFICOLTÀ: M o/o
- A8

Montenero e Monte Montecoccioli (Guida pag.37)
Arpino centro (450) - Parata - Fosso Canale - Selva della Croce (702) - Strada (671) - Montenero (803)
TEMPO: 3 ore
DISLIVELLO max.: mt. 387
DIFFICOLTÀ: M
- A9

I borghi dei pastori (Guida pag.38)
Chiesa di Sant'Amasio (655) - Borgo Montecoccioli (553) - Forglietta (662) - La Zoppo (747) - Casetta della Volpe - Chiesa di Sant'Amasio (655)
TEMPO: 3 ore
DISLIVELLO max.: mt. 194
DIFFICOLTÀ: F / M
- A10

Monte Rizzo (Guida pag.40)
Chiesa di Sant'Amasio (655) - quota 698 - quota 709 - Acquedotto (755) - cresta est (786) - Monte Rizzo (773) - cresta sud (714) - cresta sud-ovest (700) - Chiesa di Sant'Amasio
TEMPO: 2,5 ore
DISLIVELLO max.: mt. 131
DIFFICOLTÀ: M
- A11

I rapaci del Melfa (Guida pag.41)
Chiesa di Sant'Amasio (655) - Valle dell'Inferno (500) - Falde Monte Rizzo (450) - Vallone Montecoccioli (300) - Borgo Montecoccioli (553)
TEMPO: 5 ore
DISLIVELLO max.: mt. 355
DIFFICOLTÀ: M / D

Itinerari C

- C1

Il regno del "pecorino" (Guida pag.48)
Casalvieri (335) - Tincenno - Togna (496) - Fosso Peretta (402) - San Pietro (455)
TEMPO: 2 ore
DISLIVELLO max.: mt. 161
DIFFICOLTÀ: F / o/o
- C2

Fosso Eschia (Guida pag.49)
San Pietro (455) - Fosso Eschia - Colle Priola (585) - Cerqueto Grande (602) - Case Perillo - Marrone - Colle Magnavino - La Cona (670)
TEMPO: 2 ore
DISLIVELLO max.: mt. 215
DIFFICOLTÀ: F / o/o
- C3

Boschi e funghi (Guida pag.50)
San Pietro (455) - Fosso Eschia - Col Moscatello (683) - Rave Pizzate - La Cona (670)
TEMPO: 3 ore
DISLIVELLO max.: mt. 228
DIFFICOLTÀ: M
- C4

L'antica sorgente del Frattarello (Guida pag.51)
San Pietro (455) - Fosso Porretta (402) - Zagarrino (465) - Frattarello - Colle Alto (606) - Lo Zoppo (747)
TEMPO: 2 ore
DISLIVELLO max.: mt. 345
DIFFICOLTÀ: M
- C5

Raccordo (Guida pag.52)
Togna (496) - Colle Alto (606) - Lo Zoppo (747)
TEMPO: 1,5 ore
DISLIVELLO max.: mt. 251
DIFFICOLTÀ: F / M
- C6

Monte di Togna (Guida pag.53)
Togna (496) - Monte di Togna (670) - Tinconiro - Togna
TEMPO: 2,5 ore
DISLIVELLO max.: mt. 174
DIFFICOLTÀ: M
- C7

La Chiaia (Guida pag.54)
Casalvieri (335) - La Chiaia (469) - Monte di Togna (670) - S. Amasio (655) - Monte Rizzo (773)
TEMPO: 3,5 ore
DISLIVELLO max.: mt. 438
DIFFICOLTÀ: M / D
- C8

Le Gole del Melfa (Guida pag.55)
Casal delle Mole (300) - Vietello (305) - quota 500 - Sant'Amasio (655)
TEMPO: 3 ore
DISLIVELLO max.: mt. 355
DIFFICOLTÀ: M
- C9

Nel greto del Melfa (Guida pag.56)
Casalvieri - Vietello - Tracciolino ("Casotto" Km. 12)
TEMPO: da 2 a 6 ore
DISLIVELLO max.: mt. 50
DIFFICOLTÀ: M / D

XV COMUNITA' MONTANA

"Valle del Liri"

Regione Lazio

Comunità Europea

Carlo Scappaticci

GOLE del

MELFA

Arpino - Casalvieri - Santopadre

CARTA DEI SENTIERI
1:15.000

Itinerari S

S1

Le masserie (Guida pag.64)
Santopadre centro (758) - Fontana delle Cannelle - Masseria Colle Pizzuto (536) - Fosso Arimucci (420) - Casale (489) - Casale (443) - Masseria Bianchi (361) - Stazione FS (261)
TEMPO: 2,5 ore
DISLIVELLO max.: mt. 497
DIFFICOLTÀ: M

S2

I Vagni (Guida pag.66)
Stazione FS Santopadre (261) - quota 440 - Casa Muscetto (418) - quota 489 - Casino Pelagalli (454) - Fosso Rivieto (298) - Piscina (390) - Suffragio (400) - La Ciocia (307) - Spirito Santo (437) - La Ciocia - Stazione FS Santopadre
TEMPO: 3 ore
DISLIVELLO max.: mt. 228
DIFFICOLTÀ: F / o/o

S3

Le grotte di S. Palomba (Guida pag.68)
Fosso Arimucci (492) - Casale (592) - Case S. Palomba (427) - Stazione FS Santopadre (261)
TEMPO: 1,5 ore
DISLIVELLO max.: mt. 331
DIFFICOLTÀ: M

S4

Il Fosso Arimucci (Guida pag.69)
S. Palomba (427) - Grotte (367) - Fosso Arimucci (320) - Fosso Arimucci (492)
TEMPO: 1,5 ore
DISLIVELLO max.: mt. 172
DIFFICOLTÀ: M / D

S5

Montenero (Guida pag.70)
Santopadre centro (758) - Vallerche (650) - Casarini (670) - Fontana Montenero (610) - Montenero (803)
TEMPO: 2,5 ore
DISLIVELLO max.: mt. 193
DIFFICOLTÀ: M

S6

Valle Falca (Guida pag.71)
Santopadre centro (758) - Cimiero - Fontanile Vallerche (640) - quota 700 - quota 672 - Valle Falca 742 - Valle Falca 781 - Santopadre centro

S7

Due borghi fantasma (Guida pag.73)
Madonna delle Grazie (686) - Monte Montecoccioli (837) - Forglietta (662) - Borgo Montecoccioli (553) - Vallone Montecoccioli (430) - Monte Ravoline (691) - Madonna delle Grazie
TEMPO: 4 ore
DISLIVELLO max.: mt. 403
DIFFICOLTÀ: M

S8

Le Tommelle (Guida pag.74)
Santopadre centro (758) - Asfalto Tommelle (600) - Tommelle (582) - La Pietraia (442) - Monte Ravoline (495) - Monte Ravoline (660) - Madonna delle Fosse (697) - Cerreta (718) - Santopadre centro
TEMPO: 4 ore
DISLIVELLO max.: mt. 316
DIFFICOLTÀ: M

S9

Affacciati sul Melfa (Guida pag.76)
Santopadre centro (758) - Valle Contieri (450) - La Pietraia (420) - Balcone (489) - Vallone Montecoccioli (430)
TEMPO: 3 ore
DISLIVELLO max.: mt. 338
DIFFICOLTÀ: M

S10

Col rio Contieri nel letto del Melfa (Guida pag.78)
Valle Contieri (450) - Tracciolino (245) - Fiume Melfa (209) - La Pietraia (420) - Valle Contieri
TEMPO: 3,5 ore
DISLIVELLO max.: mt. 241
DIFFICOLTÀ: M

S11

Montinterro (Guida pag.79)
Valle Contieri (450) - quota 400 - Montinterro (619) - Le Poste (360) - Fontana della Strada (210) - La Pietraia (420) - Valle Contieri
TEMPO: 4,5 ore
DISLIVELLO max.: mt. 409
DIFFICOLTÀ: M / D

Un multiforme territorio da scoprire
tre accoglienti paesi da vivere
trentuno sentieri per innamorarsene

Carlo Scappaticci (Arpino 1956), laureato in Lettere Moderne, dopo dodici anni d'insegnamento in Italia ed in Africa (Nigeria e Algeria), lascia la scuola per dedicarsi professionalmente alla cucina ed al turismo. L'autore ha già in attivo la pubblicazione di due libri: uno di cucina e narrativa (A Tavola col monaco, ispirato all'Abbazia Cistercense di Casamari) ed uno di narrativa ed antropologia (Obo Repe, ambientato in Nigeria). Attualmente è cuoco free lance, scrittore ed operatore turistico.

L'edizione 2005 della Guida agli Itinerari, con allegata Carta dei Sentieri è stata realizzata con i fondi della Comunità Europea della XV Comunità Montana "Valle del Liri" (Arce-Frosinone), tramite Regione Lazio, nell'ambito dell'Obiettivo 2 Lazio 2000/2006 Asse III Missi III.3 Sottomissiva III.3.3 DOCCUP 3000/2006.

© per l'edizione 2005 Carlo Scappaticci - XV Comunità Montana
Tutti i diritti sono riservati all'autore ISBN 88-901517-2-2
Nessuna parte della presente Guida agli Itinerari può essere riprodotta senza il consenso scritto dell'autore.

COMITATO TECNICO
Foto della copertina e dell'Autore: Angelo Urbano
Altre Fotografie: Carlo Scappaticci
Ottimizzazione fotografica: Marco Schiavini
Progetto grafico: L.A.C. Firenze e Carlo Scappaticci
Studio Cartografico: Carlo Scappaticci
Allattamento e stampa: LITOGRAFIA artistica CARTOGRAFICA