

ANELLO DEL SENTIERO DELLE GROTTI SABATO 15 OTTOBRE 2022



Sezione di Frosinone

Il percorso inizia a Piazza San Rocco, in Sora, quota 285 mt, con ampio parcheggio; ritorno indicato presso il convento dei Padri Passionisti distante circa 1 km da San Rocco.

Il sentiero permette di visitare alcune grotte anticamente abitate da eremiti e briganti: la Grotta delle Monache, la grotta del brigante Chiavone, e la grotta di San Michele.

Si passa anche dal colle Sant'Angelo con i resti dell'omonimo monastero dove si possono vedere antiche costruzioni agro-pastorali, il tutto immerso nel verde dei boschi secolari con panorami mozzafiato sulla Valle del Liri. Dopo una breve salita su asfalto si imbecca il Sentiero delle Grotte (SG) che ci condurrà prima alla grotta delle Monache (600 m) e poi, si torna indietro sul sentiero n. 623 e si prosegue per il Colle Sant'Angelo (880 m). Proseguiremo su un comodo sentiero che ci porterà ad un pianoro (930 m) da dove partono le due deviazioni per le altre grotte, saliremo prima alla grotta del Brigante Chiavone (1.110 m) e successivamente alla grotta di Fra' Michele (1.050 m).

Chiuderemo l'anello scendendo per il sentiero 624 la cui parte finale è un lungo e comodo traverso a mezzacosta che sovrasta tutta la valle e l'abitato di Sora. Il percorso non presenta particolari difficoltà tecniche, ma ha un dislivello considerevole e alcuni punti ripidi. Il percorso è privo di fonti d'acqua.

Diff.: E

Dislivello: 1.050 m

Km: 14,00

Tipo: Anello

Tempo di percorrenza: 6h30 (escluse soste)

Ritrovo: parcheggio viale Europa ore 7,30

Appuntamento alternativo: piazza San Rocco a Sora ore 8.00

Direttore di gita: Iafrate Anna Maria 3385465506,

mail: annamaria.iafrate63@gmail.it



Termine iscrizione:
venerdì 14/10/2022