



www.borntotrek.it

SACRO SPECO, CIMA D'ARMI E LA CERASA

Lunghezza: 15km

Dislivello complessivo: 900mt

Punto di massima elevazione: Vetta di Cima d'Arme (1.673mt)

Durata: 5h 30m

Grado di difficoltà: E

Data ultima modifica: Ottobre 2022

Punto di partenza e arrivo: Poggio Bustone, Convento di S.Giacomo (818mt)

Gruppo montuoso: Monti Reatini

Tipo di percorso: Anello

Percorribile in senso inverso: Sì

Premessa: *magnifico trekking ad anello lontano dai più noti ma affollati sentieri dei monti Reatini. Il tracciato si sviluppa tra i 700mt e i 1.600mt rimanendo sempre in ambienti di media montagna ricchi di vegetazione dove la presenza di diversi incroci, bivvi e sentieri non sempre evidenti o ben tracciati richiedono una certa dote di orientamento necessaria nel bagaglio di ogni buon Appenninista.*

Il percorso nel suo complesso è capace di regalare perle di natura e storia, nel primo tratto si affronterà la salita al Sacro Speco di San Francesco d'Assisi, luogo in cui il santo trovò una grotta dove amava rifugiarsi in preghiera, oggi luogo suggestivo di culto e pellegrinaggio. Lungo la salita dal convento di S.Giacomo si percorre un primo tratto pianeggiante con le stazioni della via crucis per poi percorrere la ripida salita abbastanza comoda e scalinata lungo la quale sono presenti luoghi votivi delle impronte di S.Francesco e della croce dalla quale benedì la valle Reatina

Superato il Sacro Speco si giunge ai prati di S.Giacomo dove ci si immerge nella vera esperienza dell'orientamento, tanti incroci e spesso sentieri da intuire e ricercare soprattutto lungo la salita a Cima d'Arme e verso la Cerasa, alle volte con fondo sconnesso e quindi leggermente più faticoso.

Lungo tutto il percorso si godono spettacolari panorami su tutta la piana reatina, i suoi laghi e gli omonimi monti che la circondano con begli scorci anche verso il Terminillo.

Come arrivare: Dalla A1 si prende l'uscita per Fiano Romano fino a ricongiungersi con la Salaria, questa si segue per circa 40Km fino a giungere a Rieti dove si attraversa la città in direzione di Poggio Bustone, seguendo le indicazioni si giunge al paese che si supera per strada di tornanti fino a salire al convento di San Giacomo dove è presente un parcheggio lungo la strada oltre che uno spiazzo davanti al convento stesso con cartelloni del parco e segnali di inizio percorso.

Descrizione: Dal convento di S.Giacomo si seguono le indicazioni per il sentiero 421 in direzione del Sacro Speco e Cima d'Arme (tempo di percorrenza indicato rispettivamente 0.45h e 2.30h). Si segue la strada asfaltata lungo la quale sono presenti le stazioni della Via Crucis, dopo 250mt si giunge ad un bivio segnalato dove il sentiero 421 si stacca risalendo sulla sinistra una rampa di pietre cementate e da qui inizia la salita più ripida verso il Sacro Speco. Si risale il ripido ma comodo e scalinato sentiero lungo il quale sono presenti delle costruzioni in pietra a salvaguardia di luoghi sacri dove san Francesco ha lasciato le sue impronte, in ogni stazione è presente il cartello che indica il tipo di impronta lasciata (impronta del breviario, del cappuccio, del ginocchio, del gomito). Risaliti 120mt di dislivello si giunge ad un bivio, a sinistra si prosegue per il sentiero 421 e Cima d'Arme, a destra si raggiunge il Sacro Speco, si devia a destra su sentiero leggermente più ripido e sconnesso dove è presente una croce dalla quale San Francesco benedì la valle reatina e successivamente si giunge al Sacro Speco che appare come una chiesetta incastonata nella roccia, si può entrare al piano inferiore e risalire la grotta scavata nella roccia per sbucare al piano superiore.

Dal Sacro Speco si segue a ritroso il sentiero percorso fino a giungere al bivio dove si prosegue nella direzione opposta su sentiero ora meno curato e più naturale ma sempre abbastanza ripido. Superato uno sperone roccioso si giunge in una zona panoramica con croce a quota ca. 1.050mt. Da qui cambia leggermente la vegetazione e il sentiero diventa un po' più comodo e meno ripido. Si prosegue per 1km e 200mt di dislivello fino a incrociare la strada sterrata che sale da Poggio Bustone. Si segue la strada verso destra (direzione nord-est) seguendo una vecchia segnaletica indicante "Pian de Valli e Sentiero di Francesco" e dopo poco camminare si giunge ai Prati San Giacomo (quota 1.295mt) dove è presente un ricovero incustodito e una fonte.

Dalla fonte si prosegue lungo la sterrata che aggira i prati, a 200mt dal rifugio si giunge al bivio con segnaletica con il sentiero 442 che svolta a sinistra in direzione del Fosso delle Pietre Rosse. Per raggiungere Cima d'Armi si rimane sul sentiero 421 che prosegue a destra lungo la sterrata che rientra nel comodo bosco per poi uscirne dopo un paio di tornanti.

Nei pressi del secondo tornante a quota ca.1.414mt è presente una bassa struttura cubica in pietra e cemento con segnaletica. Da questo punto si lascia la strada sterrata prendendo un sentiero che risale la dorsale interna al tornante (direzione sud-est) seguendo degli omini di pietra e tracce un po' meno evidenti. Seguendo tracce di sentiero e segnaletica (evitare tracce di sentiero non segnate) si rimane sulla dorsale sottobosco che risale in mezzo km circa 140mt di dislivello fino ad uscire dal bosco in zona particolarmente panoramica su tutta la valle reatina. Seguendo la dorsale ora più aerea ed evidente si giunge in vetta a Cima d'Arme (1.673mt).

Da Cima d'Arme si può scorgere verso est il proseguo del percorso che scende a valle per risalire il versante opposto composto da una lunga dorsale (la Cerasa) che andrà percorsa per intero per poi scendere più a valle in una zona spoglia da vegetazione fino a ricongiungersi con la visibile strada sterrata.

Dalla vetta si prosegue sul versante opposto a quello d'arrivo, dopo nemmeno 100mt si lascia la cresta svoltando a sinistra (nord) entrando nel bosco. Seguendo il sentiero abbastanza evidente e i segni sugli alberi si giunge ad una zona leggermente più aperta dove ci si ricongiunge con la strada sterrata lasciata in precedenza al tornante. In questo punto bisogna fare attenzione a prendere

il sentiero corretto. Questo punto è un crocevia di 4 sentieri, uno che prosegue ad ovest tornando indietro lungo la strada sterrata, uno che prosegue a nordest sempre su strada sterrata, uno che prosegue a sudest per traccia sottobosco abbastanza evidente e uno a sudovest meno evidente da dove siamo scesi. Il tracciato da seguire è quello a sudest quindi il primo bivio a destra scendendo da Cima d'Arme. Si prosegue su sentiero comodo che dopo un tornante raggiunge un ampio prato con rifugetto non custodito. Si attraversa completamente il prato anche in questo facendo attenzione ad orientarsi bene proseguendo in direzione est dove è presente Fonte Petrinara (1.410mt).

Fonte Petrinara è un crocevia di sentieri e per l'ennesima volta è necessario orientarsi con attenzione, si segue il sentiero che sale alle spalle della fonte rispetto la direzione dalla quale si è arrivati su tracce di sentiero in salita che entrano nel sottobosco, il sentiero risale ca.100mt di dislivello raggiungendo una zona leggermente scoperta dove è presente un cippo di confine dello Stato Pontificio del 1847. Proseguendo si percorrerà per un tratto il confine incontrando altri cippi. Senza perdere quota si prosegue nel bosco alle spalle del cippo di confine deviando in direzione sud. Il sentiero sottobosco sbuca in un primo spazio più aperto dove il sentiero piega leggermente verso destra raggiungendo un secondo cippo di confine dello Stato Pontificio scolpito col numero 452. Si prosegue su sentiero nuovamente sottobosco in leggera salita fino ad una nuova radura più aperta e panoramica che si attraversa su comodo sentiero per entrare nuovamente dal bosco il leggera salita.

Usciti dal bosco, a quota ca. 1.491mt si vede il sentiero ormai pulito che prosegue a mezza costa, volendo si può proseguire sul sentiero evitando la vetta della Cerasa altrimenti in alternativa si devia fuori sentiero risalendo verso destra la comoda dorsale erbosa sul bordo del bosco fino a raggiungere la cresta intercettando il sentiero del Monte Cerasa. Con rapida deviazione a destra (nordest) si giunge in cima al Monte Cerasa (1.502mt) dove è presente un ulteriore cippo di confine dello Stato Pontificio.

Dalla cima del monte Cerasa si prosegue a ritroso sul sentiero percorso proseguendo sulla dorsale di vetta. È possibile scendere sulla sinistra della dorsale ricongiungendosi al sentiero lasciato in precedenza oppure tenendosi sulla destra su bordo del bosco fino a giungere ad una prima sella erbosa. In

questo tratto, su sentiero sempre aperto fuori bosco con bei panorami, si seguono per 2km una serie di saliscendi superando un primo cippo di confine mozzato per raggiungere un'ampia sella dove è presente l'ultimo cippo di confine che si incontrerà nell'escursione, anche questo mozzato. Siamo a Colle La Forca 1.292mt.

Da Colle La Forca si segue il sentiero che devia verso nord scendendo su sentiero tracciato che attraversa i prati con bella vista sulla Cima d'Arme precedentemente salita. Dopo 400mt il sentiero devia netto verso sinistra ad ovest scendendo più rapidamente con tornanti che entrano nel bosco perdendo dislivello. Giunti a quota 1.145mt si incrocia la strada sterrata nei pressi di Colle Pietrolone, si segue la strada sterrata verso destra in direzione nord. Ormai il tracciato è comodo sebbene la strada da percorrere sia ancora abbastanza, dopo ca. 1km si incrocia il sentiero 420 proveniente da Fonte Petrinara, si prosegue sulla strada e poco dopo si giunge alla Madonna del Ruscello. Superata un tornante ormai si comincia ad intravedere il punto di partenza del Santuario della chiesa di San Giacomo che si raggiunge agevolmente.