

## In breve

<b>Tipologia</b>	<b>Trekking d'alta quota, speleologia facile (facoltativa)</b>
<b>Difficoltà</b>	EE (Escursionisti Esperti)
<b>Ideale per</b>	Escursionisti allenati in cerca di percorsi con tratti tecnici e panorami unici
<b>Carattere</b>	Selvaggio, panoramico, con brevi tratti esposti o attrezzati
<b>Paesaggio</b>	Bosco di pini e abeti → Tratti ghiaiosi → Pareti rocciose (bastioni)
<b>Panorami</b>	Vista sul Monte Caforina e sulla piana del Fucino
<b>Lunghezza (A/R)</b>	Circa 10-12 km
<b>Dislivello</b>	Circa 450-700 m
<b>Quota Max</b>	1650 - 1671 m
<b>Fatica</b>	Media-Alta, richiede passo sicuro e assenza di vertigini
<b>Affollamento</b>	Medio-basso
<b>Valore distintivo</b>	La Grotta (larga circa 20 metri) con il suo affaccio spettacolare

**Distanza da Il Timo:** Circa 15-20 minuti di trasferimento (Magliano de' Marsi/Forme, AQ)

**Ambiente:** Alta montagna, ambiente rupestre esposto, fenomeni carsici e ampi panorami sulla Marsica.

## Abruzzo



Il trekking alla Grotta di San Benedetto è un'avventura. È un sentiero che offre adrenalina e un senso di conquista. Il paesaggio è severo e roccioso, regalando un forte senso di isolamento, che lo rende perfetto per chi cerca un'esperienza "selvaggia" e autentica in Abruzzo.

È fondamentale godersi lo spettacolo con un buono spirito di adattamento verso le condizioni imprevedibili della montagna.

### **Agriturismo il Timo**

•••• info e prenotazioni

Tel e WhatsApp: +39.0863.1931001

Email: [info@iltimo.it](mailto:info@iltimo.it)

Web: [iltimo.it](http://iltimo.it)

# Grotte di San Benedetto

*Sentiero: N.4 – Verso i Bastioni Verticali del Velino*



La Grotta di San Benedetto sul Monte Velino è una meta affascinante e impegnativa, incastonata a un'altitudine significativa sui bastioni rocciosi del massiccio.

A differenza del più famoso Sacro Speco di Subiaco, questa è un'escursione di carattere puramente alpino, che culmina in una grotta carsica a circa 1670 metri di quota, offrendo un magnifico belvedere sulla conca del Fucino e i Monti della Marsica.

L'itinerario, che parte spesso dalla zona di Forme o Fonte Canale (Massa d'albe), è riservato a escursionisti esperti a causa di alcuni passaggi ripidi e leggermente esposti.

## Il Paesaggio

Il percorso inizia solitamente risalendo un tratto all'interno del bosco, per poi aprirsi gradualmente verso scenari d'alta quota. L'itinerario segue i sentieri ben tracciati (spesso il N.4) e richiede una progressione costante.

La Grotta è scavata nella roccia, spesso raggiungibile attraverso un tratto finale che può presentare passaggi ripidi e ghiaiosi o, a seconda del sentiero scelto, un breve tratto attrezzato, talvolta parte della Via Ferrata



La Grotta è raggiungibile con un breve trasferimento in auto, rendendola un'ottima escursione di giornata.

Recupero post-EE: Dopo aver affrontato un dislivello importante e tratti esposti classificati come **EE**, l'escursionista ha bisogno di un recupero adeguato.

Il Timo offre l'ambiente di quiete e il ristoro necessario per smaltire la fatica del trekking tecnico.

## Aspetti Naturalistici e Tecnici

•••••

Questa è un'escursione per chi ha dimestichezza con la montagna più vera: Difficoltà Tecnica: Classificata come EE (Escursionisti Esperti). Non è adatta a chi soffre di vertigini o non ha un'ottima preparazione fisica e passo sicuro.

## Equipaggiamento

Sono obbligatori scarponcini da trekking con ottima suola. Bastoncini telescopici sono molto consigliati, soprattutto per la discesa. Una torcia (meglio se frontale) è necessaria se si desidera esplorare il tratto sotterraneo facoltativo.

## Fauna

La zona è ideale per l'avvistamento di rapaci, in particolare il Grifone, che è frequente in questo ambiente.

## Logistica

La possibilità di soggiornare vicino al punto di partenza (Magliano de' Marsi/Forme) permette di ottimizzare i tempi e godersi al massimo l'intera giornata di cammino.