

Domenica 30 novembre 2025

La Grotta di San Benedetto da Massa d'Albe

Un anello mozzafiato sotto la cima del Velino



L'escursione da Massa D'Albe (884m) alla suggestiva grotta di San Benedetto ci offre su tutto il percorso la vista diretta sul versante sud del Velino e del Caornia. Il sentiero inizia dal quartiere Corona del paese, sale gradualmente fino a raggiungere la Fonte Canale (1202m). Da lì si percorre una carrareccia a mezza costa che ci regala panorami su tutta la piana del Fucino sino alla parte alta di Colle Pelato. A quota 1430m si piega a sinistra. La salita si fa un po' più impegnativa. Lungo il percorso la vegetazione si dirada, lasciando spazio a scorci sempre più ampi sulla catena del Velino-Sirente. Dopo circa due ore di cammino, si raggiunge la Grotta di San Benedetto a 1670m, un luogo di profonda spiritualità incastonato nella roccia, con un breve tratto (di circa 40 m) attrezzato con una catena metallica. Il ritorno a Massa D'Albe segue un altro inedito sentiero, offrendo una prospettiva diversa sul paesaggio appena attraversato e chiudendo l'anello fino a Corona.

DATI TECNICI:

Gruppo montuoso di riferimento: **Parco Regionale del Velino - Sirente**

Massima altitudine raggiungibile: **1670m s.l.m.**

Altitudine minima: **884m s.l.m.**

Dislivello assoluto in salita: **786m** - Dislivello complessivo: **786m**

Km totali da percorrere: **8,5** circa

Durata: **7 ore** circa

Livello difficoltà: **E/EE (tratti esposti (uno con catena) e sassosi)**

APPUNTAMENTO: ore 9.15 al bar-pasticceria Bibò a Magliano dei

Marsi: Da Roma prendere l'autostrada Roma-L'Aquila poi Pescara. Uscire a Magliano dei Marsi. (<https://maps.app.goo.gl/CUNW7tGSuhZR47oo8>)

Abbigliamento: Scarpe da trekking obbligatorie, bastoncini, pranzo al sacco, **acqua**, mantellina, torcia, crema solare. Iniziativa riservata ai soli soci FederTrek con tessera in corso di validità, il cui numero da comunicare al momento dell'iscrizione, pena la impossibilità di partecipare o da fare il giorno stesso, **costo 15€**. Per minori tessera FT 3€. **Quota sociale** di partecipazione: **10€** (under 30: non richiesta).

AVVERTENZE: Si ricorda che i guidatori delle autovetture messe a disposizione sono esenti dal pagamento delle spese di viaggio (autostrada e carburante). Per le spese del carburante si applicano le tabelle ACI al minimo (€ 0,20 al Km).



INFO:

AEV Monique Julie Vandenberghe - Cell.: 333 755 80 54

Socio collaboratore Mauro Mezzini

[**www.ogniquota.it**](http://www.ogniquota.it)