



17-18 OTTOBRE 2026

“Nel cuore dell’Umbria mistica....Cascia e Roccaporena (PG)”



BASILICA S.RITA



SCOGLIO DI S.RITA



SENTIERO DI S.RITA

SEZIONE TREK URBANO “Amici dei Monti Ruffi APS”



CARATTERISTICHE TECNICHE DEL T.U. WEEKEND	
DIFFICOLTA	T/E
DISLIVELLO MEDIO	100 MT.
LUNGHEZZA	10 KM complessivi
TEMPO PERCORRENZA	6 H comprese soste

Cascia è un importante centro di pellegrinaggio religioso grazie alla presenza della Basilica di Santa Rita, che ne custodisce le reliquie. Roccaporena è una piccola frazione di Cascia, situata a pochi chilometri che raggiungeremo a piedi con un trek interamente naturalistico di 5 km. immerso nel verde della Valnerina che unisce spiritualità, natura e storia.

SABATO 17 OTTOBRE

ORE 07,45 Appuntamento a Roma in Largo dei Colli Albani – fermata linea Metro A - Colli Albani - dove troveremo il nostro pullman ad attenderci. Per l'eventuale parcheggio auto, c'è un grande parcheggio a circa 200 mt. in piazzale dei Castelli Romani. Per il pernottamento ognuno provvederà autonomamente.

ORE 08,15 Partenza. Svolgeremo il nostro T.U. nel centro di Cascia volgendo l'attenzione ai più significativi edifici:

- La **Chiesa di San Francesco**, visita con guida locale, custodisce interessanti affreschi e testimonianze artistiche che raccontano la tradizione francescana nel territorio e a seguire, sosta pranzo al sacco nei pressi dei ruderi della **Rocca**;
 - La **Chiesa di S. Agostino**, visita con guida locale, nel suo interno sono conservate opere d'arte e preziosi elementi architettonici
 - Il **Museo di Palazzo Santi**, visita con guida locale, ospita una raccolta di opere d'arte, reperti archeologici e testimonianze storiche che illustrano il patrimonio culturale e religioso della città e tanto altro;
 - Monastero di Santa Rita**, visita con guida locale religiosa. La Santa vi trascorse 40 anni della propria vita come Monaca Agostiniana. Ubicato nella parte alta della città di Cascia, fa parte del complesso del Santuario di Santa Rita da Cascia ed è adiacente alla basilica di Santa Rita
- Basilica di Santa Rita**, accesso e visita liberi e successivamente tempo libero a disposizione. Cena e serata libera.

DOMENICA 18 OTTOBRE

ORE 08,15 APPUNTAMENTO PER TUTTI nel piazzale dei Pullman (p.zza Papa Leone XIII) per caricare da subito i nostri bagagli, in quanto nel corso della giornata non torneremo a Cascia.

ORE 08,30 Saliremo nella parte alta di Cascia per dare inizio al trek di altri 5 km. complessivi lungo il **sentiero di S. Rita**. Il cammino collega Cascia, a Roccaporena, il borgo natale della santa dove proseguiremo con l'impegnativa Salita dello **Scoglio**. -**Scoglio di Santa Rita**, una suggestiva formazione rocciosa che percorreremo tramite un sentiero panoramico (320 scale e gradoni). La tradizione racconta che qui Santa Rita si ritirasse in preghiera e contemplazione. La visita prosegue passeggiando tra le caratteristiche vie del borgo, circondato dalle montagne della Valnerina alla volta delle seguenti attrazioni locali:

- Casa Natale**, al tempo Margherita Lotti, l'abitazione, trasformata in luogo di devozione, conserva l'atmosfera semplice della vita quotidiana della santa.
- Chiesa di San Montano** dedicata al marito di Santa Rita, secondo la tradizione, qui la santa pregò a lungo per la conversione del coniuge e per la pace nella famiglia.
- Santuario di Santa Rita di Roccaporena** costruito nel XIX secolo, custodisce ricordi e testimonianze legate alla vita della santa e rappresenta il centro religioso del borgo. Da qui, inizia una breve e ripida salita per giungere al sovrastante:
- Orto del Miracolo** legato alla tradizione del miracolo della fioritura della rosa e dei fichi nel rigido inverno che precedette la morte della Santa. Ancora oggi è uno dei simboli più significativi della sua spiritualità. Breve sosta pranzo al sacco.
- Giardino della Preghiera**, ideale per la meditazione e la contemplazione del paesaggio circostante.
- Casa maritale**
- Grotta d'Oro** (visibile anche dal basso e facoltativa per ragioni di tempo). Un affascinante anfratto naturale che, secondo la tradizione, era luogo di preghiera e meditazione per Santa Rita. Qui, la santa trovava rifugio e pace, immersa nella natura e nel silenzio.

ORE 16,00 partenza prevista per Roma direttamente da Roccaporena - dove troveremo ad attenderci il pullman (con i nostri bagagli già a bordo).

Appuntamento alle ore 07,45 a Largo dei Colli Albani – fermata metro Colli Albani della linea metro A. A circa 200 mt. C'è un grande parcheggio auto. **Costi gita extra:** Pullman E. 35,00 circa, a pax; Accessi a musei e chiese + visite guidate E. 5,00 complessivi a pax;

Quota gita: 15 € giornaliera a persona (15,00 x 2 gg.=30,00) **Tessera Federtrek:** obbligatoria € 15 – Minori € 3. La tessera con validità annuale potrà essere sottoscritta direttamente sul posto.

Info e prenotazioni: ➡ 320 2419024 ATUV Giorgio Martinelli AEV Marzio Rotili

A.P.S. AMICI DEI MONTI RUFFI – P.le Gollheim – 00020 – MARANO EQUO – email: associazione@amicideimontiruffi.it

pec: amicideimontiruffi@pec.it cod.fisc. 94036880584 – sito: www.amicideimontiruffi.it – pagina facebook: [amicideimontiruffi](https://www.facebook.com/amicideimontiruffi)

pagina Instagram: [amicideimontiruffi](https://www.instagram.com/amicideimontiruffi)