

SENTIERO N° 56: ABBAZIA DI SAN BENEDETTO – IL LAGO

Quota di partenza: 800 m Quota di arrivo: 845 m Distanza: 5 km Tempo di percorrenza: 1 h 45 m Difficoltà: bassa

Il sentiero unisce l'Abbazia romanica di San Benedetto con il Lago carsico della Spella, passando per la lecceta di Sasso Rosso, la chiesa di San Antonio a Gabbiano Vecchio ed il Fosso Renaro. Con un adeguato rifornimento idrico il sentiero può essere percorso anche nei giorni estivi più caldi poiché si snoda quasi interamente all'ombra dei boschi. Raggiunta l'Abbazia di San Benedetto si percorrono 700 m della strada provinciale n. 251 ed in corrispondenza di una curva posta ad 803 m di quota si nota l'inizio del sentiero. Si cammina per un breve tratto all'interno di un bosco misto con **carpino nero**, **acero d'Ungheria** ed **orniello** e si arriva in località Sasso Rosso, caratterizzata dagli affioramenti di **calcare massiccio** che ospitano una estesa **lecceta**. Insieme al **leccio**, presente in forma arbustiva quando vegeta tra le rocce, crescono il **ginepro rosso**, l'**ilatro comune**, il **pero corvino**, la **ginestra genovese** ed il **lino delle fate**. Una breve deviazione consente di raggiungere una piccola grotta situata nel versante meridionale dello sperone roccioso ed alcuni resti delle mura perimetrali del Castello di Sasso Rosso. Ad un incrocio (830 m di quota) si lascia il sentiero 54 che sale alla Bolsella e si inizia a scendere attraversando alcuni piccoli rimboschimenti di **pino nero** fino a raggiungere la pista che sale dalla strada vicinale di Gabbiano. In questo ambiente possono essere facilmente avvistati tra i pini gli **scoiattoli** e le **ghiandaie** tra le querce. Scendendo a destra si può arrivare in pochi minuti alla fonte di Sasso Rosso mentre seguendo i segnali a quota 604 m si incontra la chiesa di San Antonio, che insieme ad alcuni ruderi di abitazioni costituisce il paese abbandonato di Gabbiano Vecchio. Poco oltre, raggiunta la strada sterrata che proviene da Fonte Sermattei, si riprende a salire, superando a quota 663 m le Fontanelle e più avanti la cava inattiva di Gabbiano, un tempo ricca di fossili. Il sentiero si restringe dirigendosi verso il fosso Renaro dove incrocia il sentiero 50 che scende da Fonte Bregno e si dirige a Spello. Si continua a salire fino ad attraversare una particella sperimentale di douglasia realizzata nei pressi della depressione carsica che ospita il lago della Spella. Questo piccolo specchio d'acqua è situato a pochi metri di distanza dalla strada panoramica del Monte Subasio e anche se nelle estati più calde tende ad asciugarsi richiama numerosi animali, soprattutto **cinghiali**. Un sentiero non segnato conduce a Monte Pietrolungo ed alla Croce di Gomma (914 m di quota). Sul lato destro del sentiero ed in vista della strada si può osservare un grosso esemplare di **cerro-sughera**, l'unico presente all'interno del parco. Superata una catena che inibisce il transito dei veicoli a motore e raggiunta la strada panoramica il sentiero 56 termina.



Principali Comprensori della Regione Umbria:

- - [Assisi](#)
- - [Città di Castello](#)
- - [Foligno](#)
- - [Gubbio](#)
- - [Lago Trasimeno](#)
- - [Orvieto](#)
- - [Perugia](#)
- - [Spoleto](#)
- - [Terni](#)
- - [Todi](#)
- - [Valnerina Norcia Cascia](#)

Offerte LastMinute Agriturismo - Hotel - Bed & Breakfast - Ville e Casolari

► **[Centri Benessere in Agriturismo](#)** 

[\[Centri Benessere\]](#) [\[Agriturismi con Ristorante\]](#) [\[Agriturismi con Appartamenti\]](#) [\[Ville e Casolari\]](#) ►

[Offerte Weekend in Agriturismo](#) 

[\[Centri Benessere\]](#) [\[Agriturismi con Ristorante\]](#) [\[Agriturismi con Appartamenti\]](#) [\[Ville e Casolari\]](#)

Info al 0742/849090