



www.gardacanyon.it

CANYONING - TREKKING - LAGO DI GARDA E LAGO D'IDRO - ARRAMPICATA - ORIENTEERING

Il cAmMino di San Benedetto

Da venerdì 1 a domenica 3 maggio 2020

Il **Cammino di San Benedetto** è un percorso di **310 chilometri**, suddiviso in 16 tappe, da Norcia, alle propaggini dei Monti Sibillini, a Subiaco, nell'alta valle dell'Aniene, fino a Cassino, nella valle del Liri, **attraversando i luoghi più significativi della vita di san Benedetto** da Norcia. 16 tappe attraverso sentieri, carrarecce, e strade a basso traffico, percorrendo valli e monti delle splendide Umbria e Lazio. Noi effettueremo le **3 tappe centrali più escursionistiche**, per altrettanti giorni di Cammino, toccando pochissimo asfalto. Da **Rocca Sinibalda** e **Castel di Tora**, posti sul tranquillo e pittoresco lago del Turano, toccheremo deliziosi ed accoglienti piccoli centri nei Monti Lucretili: **Pozzaglia**, **Orvino** e **Mandela**. Scesi poi nella Valle dell'Aniene, raggiungeremo **Subiaco**, luogo fondamentale nell'esperienza benedettina. Qui si coniugano spiritualità, storia, arte e natura. Nel Sacro Speco vi fu pellegrino San Francesco d'Assisi e vi operarono numerosi artisti del Trecento. La zona fu importante per l'antica Roma, come facilmente intuibile dalle numerose testimonianze visibili lungo il tracciato (acquedotti, archi, ville, ecc.). **Ogni tappa sarà una piacevole scoperta**. Con la lentezza permessa dal viaggiare a piedi, si scoprirà il cuore di un'Italia bellissima e sconosciuta e si potrà anche vivere un'intensa esperienza spirituale. Il trekking è alla portata di tutti, anche se in qualche tratto un po' di esperienza nell'andare per monti non guasta.

TAPPE:	1° giorno: Rocca Sinibalda – Castel Tora-Orvino (D: 890 m; 18 km; Diff.: E; T:5 h) 2° giorno: Orvino – Mandela – Marano Equo (D: 540m; 30 km; Diff.: E; E:7 h) 3° giorno: Marano Equo – Subiaco – S. Scolastica (D: 400 m ; 23 km ; Diff.: E ; T:6h)
EQUIPAGGIAMENTO:	Attrezzatura da escursionismo (zaino, scarponi, felpa/pile, pantaloni lunghi, giacca a vento, copricapo, viveri, borraccia, coprizaino, biancheria di ricambio, bastoncini da trekking, pila frontale, ombrellino, costume da bagno).
INTERESSE:	Naturalistico, panoramico, geologico, storico, religioso
NOTE VARIE:	Pranzo al sacco a mezzogiorno



RITROVO: PARCHEGGIO AUTOSTRADA A4 BS CENTRO ORE 4,00 CON MEZZI PROPRI
QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE: 250,00 €
MINIMO 10 PERSONE (esclusi i costi di trasporto)
ISCRIZIONI ENTRO il 15/04/2020 con caparra di 50,00 €
Per info e prenotazioni: 3388328830 (Paola) - 3484452357 (Nicola)