



www.gardacanyon.it

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

Il c.A.m.M.ino di San Benedetto

dal 22 al 25 aprile 2022

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 **4 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/Vicovaro- Anticoli (D: 540m; 28,1 km; Diff.: E; T:8 h)

3° giorno: Anticoli – Subiaco (D: 400 m ; 27 km ; Diff.: E ; T:7h)

4° giorno : Subiaco – Monastero S. Scolastica – Trevi (Diff. :E ; T:6h; km 19)

EQUIPAGGIAMENTO: da escursionismo (zaino, scarponi, felpa/pile, pantaloni lunghi e corti, giacca a vento idrorepellente, copricapo, viveri, borraccia, coprizaino, biancheria di ricambio, bastoncini da trekking, pila frontale, ombrellino, costume da bagno) – mascherina e gel disinfettante

NOTE VARIE: pranzo al sacco a mezzogiorno

RITROVO: PARCHEGGIO AUTOSTRADA A4 BS CENTRO ORE 4,00 CON MEZZI PROPRI



QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE: 350,00 €

(300,00 € possessori Gardacanyon Card)

MINIMO 10 PERSONE (esclusi i costi di trasporto)

ISCRIZIONI ENTRO il 15/04/2020 con caparra di 50,00 €

Per prenotazione e maggiori informazioni, telefonare o inviare una e-mail ai seguenti recapiti:



Paola Menegato

Tel.: 3388328830

paola@gardacanyon.it

