



www.gardacanyon.it

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

Il cAmMino di San Benedetto

dal 1 al 3 novembre 2019

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 prime **3 tappe a piedi**, per altrettanti giorni di Cammino, toccando pochissimo asfalto. Oltre ad avere l'opportunità di visitare alcuni tra i più importanti monasteri benedettini d'Italia, si toccheranno località che hanno ospitato santi come santa Rita da Cascia e san Francesco d'Assisi. **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. La prima tappa del Cammino non presenta particolari difficoltà. Dopo il piacevole attraversamento del Piano di Santa Scolastica, si valicano i monti che separano **Norcia** da Cascia, con salita graduale e pochi veri strappi; raggiunta quota 1.000 metri il resto è praticamente tutta discesa. La seconda tappa è paesaggisticamente molto bella. Da **Cascia** si percorre il **Sentiero di Santa Rita**, un magnifico percorso in mezzo ai boschi, in parte scavato nella roccia, che risale un tratto del fiume Corno. Giunti a **Roccaporena**, sarà d'obbligo visitare i luoghi della santa, e compiere una breve ascesa al **Sacro Scoglio**. Si segue quindi una bella carrareccia in quota; infine, attraverso un paesaggio agreste di rara bellezza, si raggiunge il suggestivo paese medievale di **Monteleone di Spoleto**. Per l'ultima tappa si attraversano piccoli paesi e frazioni agresti, incrociando meravigliosi pascoli con mucche e cavalli allo stato semilibero, in un percorso altamente panoramico che si sviluppa avendo sempre di fronte i monti Reatini. Se il tempo e le energie lo consentiranno, si potrà valutare insieme di prolungare il percorso verso Poggio Bustone.



TAPPE:	1° giorno: Norcia - Cascia (D: 480 m; 17,7 km; Diff.: T/E; T:5 h) 2° giorno: Cascia – Monteleone di Spoleto (D: 460 m; 17,9 km; Diff.: E; T:6 h) 3° giorno: Monteleone di Spoleto - Leonessa (D: 200 m ; 13,5 km ; Diff.: T/E ; T:5h)
EQUIPAGGIAMENTO:	Attrezzatura da escursionismo (zaino, scarponi, felpa/pile, pantaloni lunghi, giacca a vento, guanti, copricapo, viveri, borraccia, coprizaino, biancheria di ricambio, bastoncini da trekking, pila frontale, ombrellino). Si consiglia di isolare il materiale di ricambio con sacchetti di cellophane.
INTERESSE:	Naturalistico, panoramico, religioso
NOTE VARIE:	Pranzo al sacco a mezzogiorno

RITROVO: PARCHEGGIO AUTOSTRADA A4 BS CENTRO ORE 4,00 CON MEZZI PROPRI
QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE: 220,00 €
MINIMO 10 PERSONE (esclusi i costi di trasporto)
ISCRIZIONI ENTRO il 15/10/2019 con caparra di 50,00 €
Per info e prenotazioni: 3388328830 (Paola) - 3484452357 (Nicola)