



PASQUA: CAMMINO DI SAN BENEDETTO

Da Norcia a Leonessa: prime tre tappe

Nel cuore mistico di Umbria e alto Lazio



Pasqua da pellegrini in cammino itinerante, con guida ambientale escursionistica AIGAE e servizio trasporto bagagli, dentro agli incantevoli territori feriti ma non vinti dal sisma, integri sotto ogni aspetto ambientale e carichi di significati storici legati a illustri personaggi che li vissero, traversando borghi romani e medievali. Dai monti Sibillini ai Reatini, dal Piano di S. Scolastica di Norcia sotto al Vettore a Leonessa città d'arte, ai piedi del Terminillo. Un cammino segnato dall'acqua: dalle Marcite al tumultuoso fiume Corno che risaliremo, tributario del Nera. Un viaggio nello spirito: luoghi di Santi come Francesco d'Assisi, Rita da Cascia ma pure Giuseppe da Leonessa, nella culla del monachesimo europeo che vide muovere i primi passi a S. Benedetto. Un'immersione nella Natura semplice e genuina dell'Appennino centrale, per sentieri e mulattiere tra vallate silenziose, altipiani e boschi in risveglio. Assaggiando la cucina tipica: norcinerie, funghi e tartufi, cacciagione ed erbe.. Non perdetevi quest'esperienza, sosteniamo le genti colpite dal terremoto con la nostra presenza!

VENERDI' 19/04: Ritrovo a Fano (PU) h 9 Bar Poldo, Via S. Eusebio, 44 | Ritrovo a Norcia (PG) h 12.30. Sistemazioni logistiche. Facile camminata esplorativa attorno Norcia (1h30')

Dal centro storico, per mulini e vie d'acqua alle Marcite e sorgenti fiume Sordo: scopriamo un sistema di risorgive canalizzate in tempi antichi dai monaci benedettini per massimizzare i raccolti delle fienagioni..

SABATO 20/04: 1^ TAPPA "NORCIA - CASCIA" | Km 18; Dislivelli +480 -420; Marcia 5-6 ore; Difficoltà MEDIA (E) *La prima tappa del Cammino non presenta particolari difficoltà. Dopo esserci congedati da Norcia, ecco il piacevole attraversamento del vasto Piano di Santa Scolastica, si valicano i monti che separano Norcia da Cascia, con salita graduale e pochi veri strappi; raggiunta quota mille metri, il resto è tutto in discesa.*

DOMENICA di PASQUA 21/04: 2^ TAPPA "CASCIA - MONTELEONE DI SPOLETO" Km 18; Dislivelli +460 -180; Marcia 5-6 ore; Difficoltà MEDIA (E) *Tappa godibile e paesaggisticamente molto interessante. Da Cascia si percorre il Sentiero di S. Rita, magnifico percorso in mezzo ai boschi, in parte scavato nella roccia, che risale un tratto del fiume Corno. Giunti a Roccaporena, visitiamo i luoghi della Santa, e compiamo 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.*

LUNEDI' di Pasquetta 22/04: 3^ TAPPA "MONTELEONE DI SPOLETO - LEONESSA" Km 13.5; Dislivelli +200 -160; Marcia 4 ore; Difficoltà FACILE (T) *Tappa breve e facilissima, pressoché in piano. 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, sotto ai quali si staglia Leonessa, splendida cittadina d'arte: situata a mille metri di altezza, fu fondata nel 1278 da Carlo d'Angiò per rafforzare il confine settentrionale del suo Regno di Napoli. RECUPERO MEZZI, RIENTRO NEL TARDO POMERIGGIO.*

QUOTA € 300 prenotazioni entro 25/03/19; € 325 entro 10/04/19

comprende: 3 giorni a mezza pensione in hotel/pensioni, guida ambientale escursionistica AIGAE, servizio trasporto bagagli, assicurazione medico/bagagli - MINIMO 8 / MAX 25 ISCRITTI

Venerdì 19 - Lunedì 22/04/2019

PASQUA: CAMMINO DI SAN BENEDETTO

Da Norcia a Leonessa: prime tre tappe

Nel cuore mistico di Umbria e alto Lazio

PRENOTAZIONI & NOTE UTILI

QUOTA € 300 entro 25/03/19; € 325 sino 10/04/19 (chiusura iscrizioni)

QUOTA COMPRENDE: 3 giorni a mezza pensione in hotel e pensioni, Guida Ambientale Escursionistica AIGAE con RCT sempre al seguito, servizio trasporto bagagli ad ogni tappa successiva, assicurazione medico-bagaglio, competenze d'agenzia

QUOTA NON COMPRENDE: viaggio e spostamenti a/r (auto proprie o possibilità minibus in autogestione tra partecipanti), pranzi al sacco, assicurazione infortuni con validità annuale (Cordata Card € 10), quanto non incluso alla voce "Quota comprende"

COME PRENOTARE: ACCONTO € 150 (bonifico o pagamento in agenzia) e modulo prenotazione (leggibile, compilarlo dal PC ma con firma a mano) da inviare a: info@allaricercadelviaggio.com

MODULO SCARICABILE dal sito www.lacordataescursionismo.it al link:

<http://www.lacordataescursionismo.it/documenti.asp?id=859&cat=8>

BONIFICO da intestare: ALLA RICERCA DEL VIAGGIO SRL

IBAN: IT 76 0 08826 13306 000080109518

CAUSALE: quota Cammino S. Benedetto 2019 per.. (nominativi)

SALDO QUOTA e CHIUSURA PRENOTAZIONI: entro 10/04/2019

CORDATA CARD / ASSICURAZIONE infortuni annuale obbligatoria € 10

valida 1 anno, convenzioni/sconti, 1 gratuità ogni 10 trek giornalieri. Dettagli:

<http://www.lacordataescursionismo.it/documenti.asp?id=86&cat=5>

<http://www.lacordataescursionismo.it/documenti.asp?id=48&cat=5>



DIFFICOLTA' ESCURSIONI: FACILI e MEDIE (T - E)

Richiesta buona condizione fisica e attitudine al cammino per ore, zaino leggero da portare a spalla col minimo indispensabile (bagaglio complessivo trasportato alla tappa successiva dal servizio). Cammino su sentieri, sterrate, mulattiere senza difficoltà tecniche, da 5 a 6 h di marcia al giorno di media, dislivello medio 400 m. al giorno.

ABBIGLIAMENTO e ATTREZZATURA RICHIESTI: scarponi da trek meglio se alti alla caviglia con suola scolpita obbligatori e indispensabili (senza non sarà possibile partecipare), zainetto minimo 20 Litri, altro borsone per ricambi/indumenti da spostare, calzettoni lunghi, pantalone lungo comodo, cappello pesante e leggero antisoletta, felpa, wind-stopper, mantellina antipioggia, borraccia, torcia elettrica, alimenti energetici (frutta secca, cioccolato, barrette), utili bastoncini telescopici, ricambi, indumenti da bagno (ciabatte, shampoo/bagnoschiuma, ecc.)

Documenti utili: Carta Identità in corso di validità e Tessera Sanitaria.

Normative specifiche per i minori. Maggiori info su www.viaggiare Sicuri.it

N.B: Possibili variazioni itinerari, insindacabili e a discrezione delle guide, per ragioni meteo, logistiche o di gruppo. Minimo 8 - Massimo 25 iscritti

SERVIZIO GUIDA NATURALISTICA con guide AIGAE:

La Cordata escursionismo & natura di Massimiliano Giorgi

INFO ESCURSIONI: lacordataescursionismo@gmail.com | 348/0430358

www.lacordataescursionismo.it | SOCIAL: @lacordataescursionismo



DIREZIONE TECNICA AGENZIA

"Alla Ricerca del Viaggio" s.r.l. | Via Sotto la Rocchetta, 22 - Pesaro

Email: info@allaricercadelviaggio.com | Tel. 0721/30617 | Cell. 3284717827

