



**Club Alpino Italiano, Sezione di Ascoli Piceno - Gruppo SlowBike**  
Via Serafino Cellini, 10 - 63100 Ascoli Piceno (AP)  
tel / fax. 0736 45158 - [slowbikeap.it](http://slowbikeap.it) - [caiascoli.it](http://caiascoli.it)



ESCURSIONE

**DATA:** 1 – 4 settembre 2022  
**REGIONE:** Umbria - Lazio  
**ORGANIZZAZIONE:** CAI Sezione di Ascoli Piceno; Gruppo Cicloescursionistico Slowbike.  
**DENOMINAZIONE:** Il Cammino di San Benedetto. Lungo la direttrice Norcia - Montecassino sulle tracce del Patrono D'Europa (prima parte; Norcia - Vicovaro).  
**IMPEGNO FISICO:** lunghezza 182 km / dislivello 4500 m. (quattro tappe).  
**RITROVO:** giovedì 1 settembre, ore 7:30 (partenza 8:00) c/o Ostello Capisterium, Norcia.

**DIFFICOLTÀ TECNICA:** TC+/TC+

La doppia sigla TC/TC si riferisce alla "Scala delle difficoltà" del percorso (in conformità a quanto indicato dal Gruppo di Lavoro CCE Ciclo-escursionismo CAI) e indica, rispettivamente, la difficoltà in salita/discesa. In questo caso per ciclo-escursionisti di capacità tecnica turistica (TC); su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo prevalentemente carrozzabile. Il segno "+" indica la presenza di tratti a pendenza elevata.

**DIREZIONE:** N. Santini / Maurizio Di Cosmo

#### DESCRIZIONE SINTETICA:

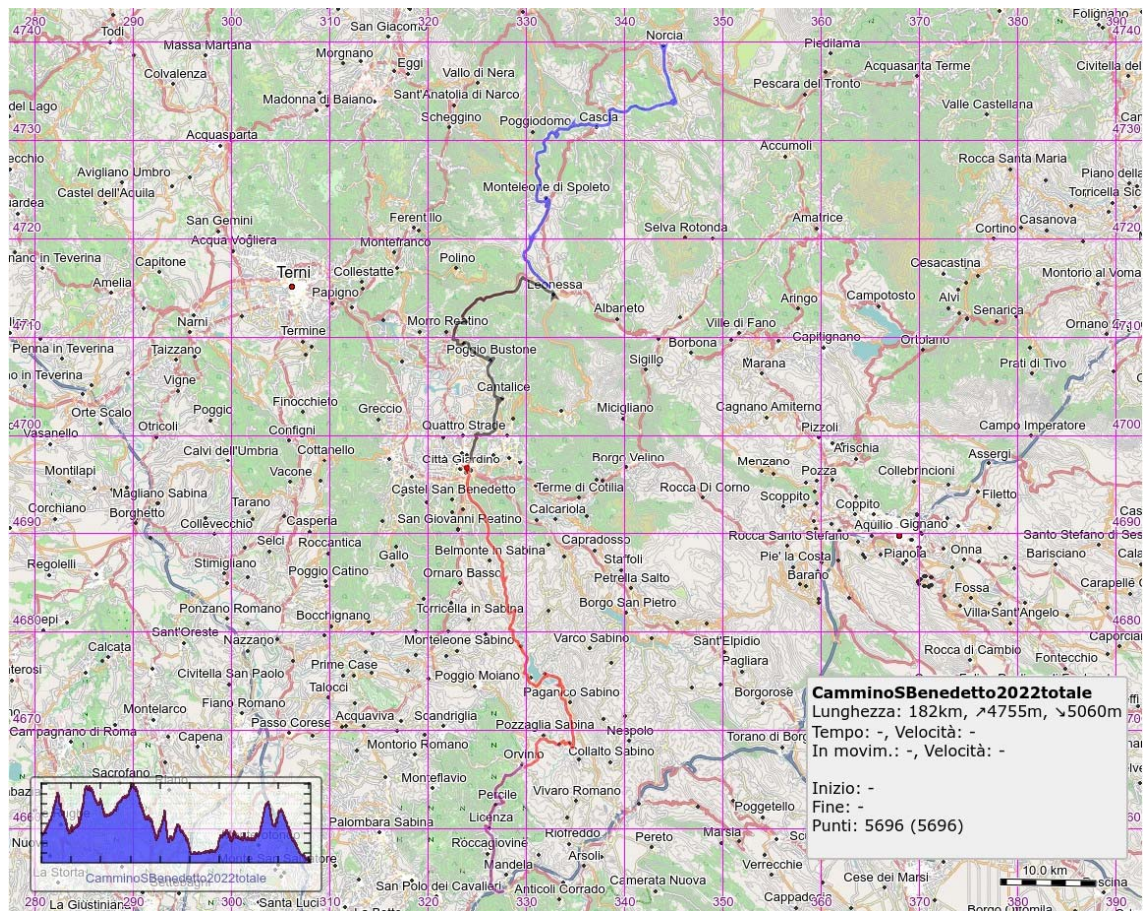
Come da programma 2022, siamo giunti alla stretta finale per questa piccola impresa. Stavolta non avremo un prologo motorizzato di centinaia di Km per raggiungere il luogo di partenza; conteremo i costi di trasporto, così come la complessità logistica e l'impatto ambientale (rientro previsto in treno dalla stazione "Valle dell'Aniene Mandela-Sambuci"). Per raggiungere il **Capisterium** (N42° 47.284 E013° 06.212) è richiesto ai partecipanti di organizzarsi in autonomia (consigliamo già nella serata di mercoledì, in modo da cenare/pernottare nella struttura evitando la levataccia). Contiamo di compiere la traversata in quattro giorni, da giovedì a domenica; calibrati in modo da poter onorare con una sosta i numerosi punti d'interesse lungo il Cammino. Il percorso (misto asfalto/sterrato) non presenta ostacoli insormontabili, né di ordine tecnico né di ordine atletico, ma richiede comunque livelli adeguati di allenamento, resistenza e organizzazione. Le difficoltà sono legate, per parte significativa, al non poter contare su nessuna assistenza "al seguito"; per tale ragione gli equipaggiamenti dovranno essere attentamente calibrati. Gli oltre 180 km del tracciato, di grandissima suggestione, sia spirituale sia artistica sia naturalistica, si snoderanno dalla **Norcia** in rinascita a **Cascia**; a **Leonessa**; alla francescana **Poggio Bustone**; a **Rieti** con la sua "Valle Santa"; allo spettacolare **Lago del Turano**; al piccolo scrigno di **Orvinio** (anch'essa nel novero dei Borghi più Belli d'Italia); alla **Mandela** tra i **Lucretili** e i **Simbruini** citata a suo tempo da **Orazio**. Non stiamo insomma parlando di un'impresa estrema ma nemmeno da prendere alla leggera; persone, mezzi e dotazioni, dovranno essere in ordine. Siamo soliti portare in fondo praticamente tutti, anche in condizioni difficili, ma i fattori di rischio prevedibili (ad es. allenamento psicofisico gravemente deficitario, bici meccanicamente "stanche" o inadeguate) li vorremmo ridotti al minimo. È caldamente consigliato attrezzarsi in modalità **bike packing** (meglio una MTB ma va bene anche una gravel), con ampia borsa sottosella e "barilotto" ancorato al manubrio; in modo da ridurre dimensioni e peso dello zaino sulla schiena (aspetto fondamentale nei viaggi di più giorni). **Non dimenticare il sacco-lenzuolo!** Per coordinarci al meglio organizzeremo un incontro a ridosso della partenza ma saremo a disposizione per ogni chiarimento anche prima; scrivete a [slowbike@caiascoli.it](mailto:slowbike@caiascoli.it) oppure contattate direttamente gli accompagnatori (**Nicola 335/7691213 - Maurizio 348/3701749**).

#### ISCRIZIONE E COSTI:

Il trekking è riservato ai soci CAI in regola con l'iscrizione 2022 e consentirà, per intuibili ragioni di ordine logistico, la partecipazione di un numero limitato di escursionisti (max 8, accompagnatori inclusi). Si stima un costo pro capite (trasporto, pernottamenti e pasti) di 200-250€. Le manifestazioni d'interesse implicheranno l'impegno a versare un anticipo di 50€ e dovranno giungere, **entro giovedì 25 agosto**, a [slowbike@caiascoli.it](mailto:slowbike@caiascoli.it); corredate di nome, cognome, recapito telefonico e Sezione CAI di appartenenza. Per partecipare alle iniziative SlowBike, occorre consultare il Regolamento Escursioni, disponibile in Sezione CAI o su [slowbikeap.it](http://slowbikeap.it)



**Club Alpino Italiano, Sezione di Ascoli Piceno - Gruppo SlowBike**  
 Via Serafino Cellini, 10 - 63100 Ascoli Piceno (AP)  
 tel / fax. 0736 45158 - [slowbikeap.it](http://slowbikeap.it) - [caiascoli.it](http://caiascoli.it)



Per ulteriori informazioni potete rivolgervi alla sede CAI tutti i Venerdì dalle ore 18:30 alle 20:00, telefonare nello stesso orario allo 0736/45158, oppure consultare i siti [caiascoli.it](http://caiascoli.it) e [slowbikeap.it](http://slowbikeap.it)