



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



ESCURSIONE	DATA:	22 – 26 Giugno 2023
	REGIONE:	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 (seconda e ultima parte; Vicovaro - Montecassino).
	IMPEGNO FISICO:	Lunghezza 180 km / dislivello 4600 m.
	RITROVO:	Giovedì 22 Giugno, ore 07:00 c/o stazione FS Ascoli Piceno.
	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:	M. Di Cosmo – F. Laganà – N. Santini

DESCRIZIONE SINTETICA:

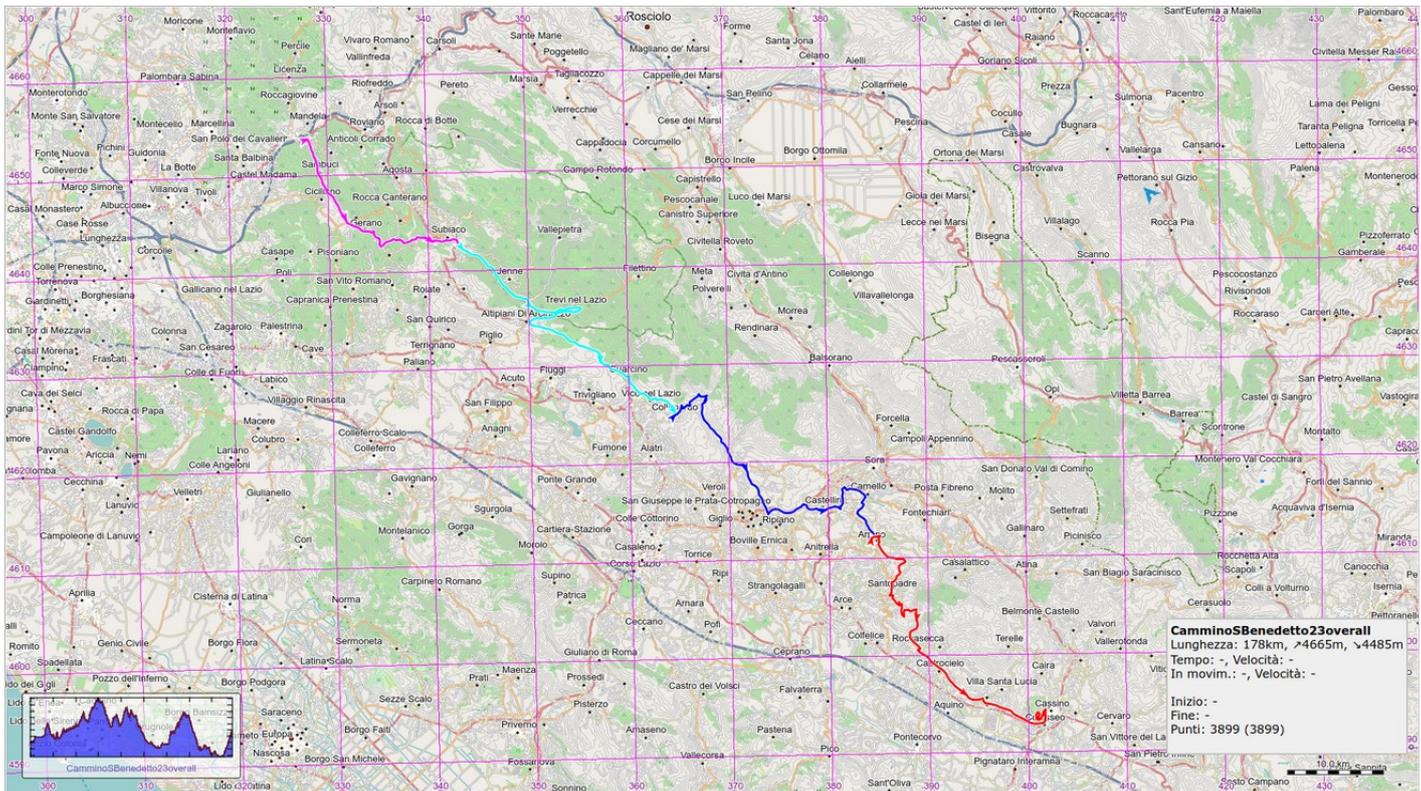
Come da programma, siamo alla stretta finale per completare la piccola impresa iniziata un anno fa. Anche stavolta conterremo i costi di trasporto, la complessità logistica e l'impatto ambientale, partendo, **in treno**, dalla stazione di **Ascoli Piceno** (possibile salire anche a **San Benedetto d.T.**) e rientrando da quella di **Cassino**. Contiamo di percorrere le quattro tappe da giovedì 22 a domenica 25 Giugno (lunedì sarà dedicato al viaggio di rientro); calibrandole in modo da poter onorare con almeno 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 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. I 180 km del tracciato, di grandissima suggestione, sia spirituale sia artistica sia naturalistica, si snoderanno dall'antica **Varia** (oggi **Vicovaro**, secondo la tradizione qui si consumò il celebre tentativo di avvelenamento ai danni di **Benedetto**); a **Subiaco**, il vero baricentro Benedettino; a **Collepardo** nell'orbita mistica dell'imponente **Certosa di Trisulti**; alla sorprendente **Arpino**, traboccante di storia antichissima (lascia senza fiato l'**Acropoli megalitica**); a **Montecassino**, cuore spirituale d'Europa, con l'imponente abbazia fondata nel 529 da **San Benedetto** (qui sepolto insieme alla sorella **Santa Scolastica**) al termine delle sue peregrinazioni e più volte risorta da terremoti e distruzioni. L'impresa non è estrema, ma nemmeno da prendere alla leggera; persone, mezzi e dotazioni, dovranno essere in ordine. Siamo soliti portare in fondo tutti, anche in condizioni difficili, ma i fattori di rischio prevedibili (ad es. allenamento psicofisico gravemente deficitario, bici meccanicamente "stanche" o inadeguate) vorremmo proprio ridurli al minimo. È caldamente consigliato attrezzarsi in modalità **bike packing** (meglio una MTB ma andrà 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 briefing a ridosso della partenza; ma saremo a disposizione per ogni chiarimento anche prima; scrivete a slowbike@caiascoli.it oppure contattate direttamente gli accompagnatori (**Nicola 335/7691213 - Maurizio 348/3701749 - Franco 334/5941184**).

ISCRIZIONE E COSTI:

Il trekking è destinato in via preferenziale ai soci **CAI in regola con l'iscrizione 2023** e consentirà, per intuibili ragioni di ordine logistico, la partecipazione di un numero limitato di escursionisti (max 6, accompagnatori inclusi). Si stima un costo pro capite (trasporto, pernottamenti e pasti) di circa 250€. Le manifestazioni d'interesse implicheranno l'impegno a versare un anticipo di 50€ e dovranno giungere, **entro venerdì 16 Giugno**, a slowbike@caiascoli.it; corredate di dati anagrafici, recapito telefonico e Sezione CAI di appartenenza. Per partecipare alle iniziative CAI-SlowBike, occorre consultare il Regolamento Escursioni, disponibile in Sezione CAI o su caiascoli.it



Club Alpino Italiano, Sezione di Ascoli Piceno - Gruppo SlowBike
Via Serafino Cellini, 10 - 63100 Ascoli Piceno (AP)
tel / fax. 0736 45158 - 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