



CAMMINO DI SAN BENEDETTO



310 chilometri 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. Sedici tappe attraverso sentieri, carrarecce e strade a basso traffico, percorrendo valli e monti delle splendide Umbria e Lazio. Oltre a offrire l'opportunità di visitare alcuni tra i più importanti monasteri benedettini d'Italia, l'itinerario tocca località che hanno ospitato santi come santa Rita da Cascia, san Francesco d'Assisi o san Tommaso d'Aquino. Il Cammino di San Benedetto porta con sé la promessa di scoprire il cuore di un'Italia bellissima e sconosciuta e di vivere anche un'intensa esperienza spirituale.

Sedici sono le tappe a piedi, per altrettanti giorni di Cammino, ma si può scegliere anche la variante per ciclisti, per un totale di 7 tappe in bicicletta. Il percorso ciclistico è soltanto di poco più lungo (340 km) e dove possibile segue il percorso a piedi. Il Cammino tocca pochissimo asfalto, sviluppandosi quasi interamente per sentieri, carrarecce e strade bianche. È assolutamente alla portata di tutti (la lunghezza media di ogni tappa è di 19 km). ■



Distanza: 310 km

Dislivello: 7.000 m D+

Luogo di partenza: Norcia (Umbria)

Luogo di arrivo: Montecassino (Lazio)

Numero tappe consigliate: 16

Lunghezza media di ogni tappa: 19 km

Stagione consigliata: tutto l'anno

Sito Internet:
<http://www.camminodibenedetto.it/>

Tracce gps:
<http://www.camminodibenedetto.it/tracce.html>

Libri: "Il cammino di San Benedetto" di Simone Frignani - Terre di Mezzo Editore - Prezzo € 18

Punti forti: Un Cammino attraverso il cuore dell'Italia, che muovendo dall'Umbria, percorre tutto il Lazio e giunge vicino al confine con la Campania. Un itinerario sulle tracce di san Benedetto da Norcia, che unisce i tre più importanti luoghi benedettini: Norcia, suo luogo natale; Subiaco, dov'egli visse più di trent'anni e fondò numerosi monasteri; e Montecassino, dove trascorse l'ultima parte della vita e scrisse la Regola.