



Associazione Alpinistica la Montagna

Alpinismo Escursionismo Natura

Via Geo Ballestri 265 - 41058 Vignola (MO) - Aperta il Giovedì dalle ore 21:00 alle ore 23:00

www.associazionelalpinisticalamontagnavignola.it e-mail: info@associazionelalpinisticalamontagnavignola.it



1

IL CAMMINO DI SAN BENEDETTO da Subiaco a Montecassino

dal 13 al 19 marzo 2023.

Trekking itinerante ad anello, in 6 tappe, 122,5 km in totale, mediamente impegnativo.

Giorno 13 marzo 2023: viaggio da Modena oppure Vignola a Subiaco con mezzi pubblici. Cena e pernottamento a Subiaco.

Uscita: 14 marzo 2023

Partenza: Subiaco

Durata Escursione tappa: 5 ore, soste escluse.

Quota massima: 900mt

Dislivello positivo: 590 mt salita, 310 mt discesa.

Difficoltà: E, **Impegno Fisico:** Basso. **Tecnica:** Media.

Arrivo: Trevi nel Lazio.

Lunghezza: 17,1 Km.

Pranzo: al sacco

Uscita: 15 marzo 2023

Partenza: Trevi nel Lazio.

Durata Escursione tappa: 7,30 ore, soste escluse.

Quota massima: 1000 mt

Dislivello positivo: 670 mt salita, 890mt discesa.

Difficoltà: E **Impegno Fisico:** Medio. **Tecnica:** Media.

Arrivo: Colleparado

Lunghezza: 22 Km.

Pranzo: al sacco

Uscita: 16 marzo 2023

Partenza: Colleparado

Durata Escursione tappa: 8,30 ore, soste escluse.

Quota massima: 900 mt

Dislivello positivo: 710 mt ,salita, 1000 mt discesa.

Difficoltà: E **Impegno Fisico:** Medio. **Tecnica:** Media.

Arrivo: Casamari

Lunghezza: 24,7 Km.

Pranzo: al sacco

Uscita: 17 marzo 2023

Partenza: Casamari

Durata Escursione tappa: 4,15 ore, soste escluse.

Quota massima: 450 mt

Dislivello positivo: 520 mt ,salita, 340 mt discesa.

Difficoltà: E **Impegno Fisico:** Medio. **Tecnica:** Facile.

Arrivo: Arpino

Lunghezza: 21,9 Km.

Pranzo: al sacco

Uscita: 18 marzo 2023

Partenza: Arpino

Durata Escursione tappa: 6,15 ore, soste escluse.

Quota massima: 800 mt

Dislivello positivo: 410 mt ,salita, 630 mt discesa.

Difficoltà: E **Impegno Fisico:** Medio **Tecnica:** Media

Arrivo: Roccasecca

Lunghezza: 21,9 Km.

Pranzo: al sacco

Uscita: 19 marzo 2023

Partenza: Roccasecca

Durata Escursione tappa: 6 ore, soste escluse.

Quota massima: 450 mt

Dislivello positivo: 450 mt ,salita, 240 mt discesa.

Difficoltà: E **Impegno Fisico:** Medio **Tecnica:** Media

Arrivo: Montecassino

Lunghezza: 19 Km.

Pranzo: al sacco

Giorno 19 marzo 2023: viaggio di ritorno.

PRESENTAZIONE: La presentazione dell'uscita avverrà presso la nostra sede di Vignola, giovedì 2 febbraio alle ore 21,00. All'atto dell'iscrizione è richiesto il versamento della caparra di 150 EURO, il saldo dovrà essere versato entro il 9 febbraio 2023.

2

ORGANIZZAZIONE:

Paola Poggi SMS & whatsapp 34347 1644970, MAIL: paola.poggi@email.it

Antonella Corsinotti SMS & whatsapp 339 7000927, MAIL: antonella.corsinotti@gmail.com

Renzo Aravecchia SMS & whatsapp 335 5299709, MAIL: renzo.aravecchia@alice.it ,

***Ritrovo:** Ore 12,30 del giorno 13 marzo 2022 presso la stazione ferroviaria di Vignola, il treno parte alle ore 12,49 e arriva alle ore 13,47. In alternativa presso la stazione di Modena alle ore 13,30, il treno parte alle ore 13,38 (Regionale veloce 2643) e arriva alle ore 14,10.

***Percorso di andata da Bologna centrale:** Bologna- Roma Tiburtina (Frecciarossa 9539) partenza alle ore 14,27 con arrivo alle ore 16,40. Cambio a Tiburtina, si cambia salendo sul treno (Regionale 4552) che ci porterà a Mandela, partenza alle ore 17,15 con arrivo alle ore 18,13. Dalla stazione fino a Subiaco, andremo in autobus che ha frequenze di 30 minuti, il tempo di percorrenza sarà di 36 minuti.

***Percorso di ritorno da Montecassino:** Bus MC006 fino a stazione ferroviaria di Cassino, partenza ore 16,55 arrivo ore 17,10.

Cassino- Roma Termini (Regionale 12632) partenza 17,15 arrivo 19,20, si cambia salendo sul treno /Frecciarossa 9668) che va a Bologna partenza ore 19,50 arrivo alle ore 21,53. Chi proseguirà per Modena salirà su (Regionale 3934) partenza alle ore 22,29 con arrivo alle ore 22,55. Chi proseguirà per Vignola salirà sul pullman noleggiato allo scopo, con partenza alle ore 22,15.

***Attrezzatura:** scarponi alti rodati con suola ben scolpita, oppure buone scarpe da trekking non necessariamente alte, bastoni telescopici, borraccia da almeno 2 litri, lampada frontale consigliata, zaino di adeguate dimensioni (Almeno 25 l), Il percorso è da considerarsi mediamente impegnativo, non presenta criticità di rilievo, occorre però essere ben allenati, preparati e ben attrezzati.

***Abbigliamento:** Visto il periodo di fine inverno, è possibile qualche rovescio, si raccomanda essere adeguatamente attrezzati per improvvisi ed anche prolungati temporali, guscio impermeabile del tutto necessario, unitamente ad indumenti caldi e naturalmente ai necessari ricambi. Si raccomanda di avere con se il sacco lenzuolo, asciugamano e kit per l'igiene personale, indispensabili per il pernottamento nelle strutture pellegrine, opportuno disporre di salviette umidificate. Consigliati occhiali e copricapo.

***Pranzo:** al sacco, è consigliabile di avere sempre con se una piccola scorta di alimenti ad alto potere energetico, e di rapida assimilazione, quali frutta secca, barrette, predisporre di conseguenza, non dimenticando le bevande energetiche.

Il percorso potrà essere modificato in funzione delle condizioni ambientali per la sicurezza del gruppo.

***Iscrizioni: fino a giovedì 09/02/2023. Posti disponibili massimo 20.**

Costi stimati: Trasporto, circa 110 EURO, 6 pernottamenti in strutture pellegrine o B&B, colazione inclusa 200 Euro circa, cene all'esterno delle strutture ospitanti, che verranno pagate individualmente, stimiamo 120 Euro circa.

La partecipazione alle uscite è caratterizzata dall'obbligo di iscrizione all'Associazione.

La Quota di partecipazione pari a 1 EURO al giorno quale rimborso spese.

NB. il capogruppo si riserva la possibilità di effettuare variazioni al percorso descritto, in funzione all'eventuale praticabilità di alcuni sentieri.

Ulteriori dettagli durante la presentazione dell'uscita.