

Sabato 8 - 9 Dicembre 2018

I Passi Accanto Lungo il Cammino di San Benedetto con Elisa Sabato 8 - 15 Tappa: Isola L. - Arpino - Roccasecca



Descrizione: Partiremo da Isola Liri, dalla Cascata Grande per dirigerci verso Arpino, il percorso si snoda tra stradine rurali. Arpino ha dato i natali a Cicerone e Caio Mario. La sosta pranzo all'Acropoli di Arpino, (in area attrezzata con bar) dove potremmo ammirare: Torre Cicerone, le mura antiche ed il famoso Arco a sesto acuto risalente all'epoca dei Volsci. Proseguiremo fino a S.M. delle Grazie dove discenderemo *ripidamente* verso le Gole del Melfa da dove faremo gli ultimi 7 Km di asfalto con passaggio auto fino a Roccasecca.

Appuntamento: h 7:15 Stallo10 (Partenza h 7:30 direzione Sora), Stazione COTRAL ANAGNINA (raggiungibile con METRO A); Costo Trasporto Tratta 10 : € 5.30 a carico del partecipante, da acquistare prima della partenza

Caratteristiche tecniche: Dislivello 700 mt, km 18 , Difficoltà: E + (prevista una discesa impegnativa)

Domenica 9 - 16 Tappa: Roccasecca - Castrocielo - Montecassino



Opzione 1: Partenza Roccasecca h 7.30, 12 km 400 mls a Castrocielo, Capodacqua, Piedimonte San Germano arrivo h 12 a Villa S. Lucia (Bar Roma) lo zaino verrà portato da Roccasecca a Villa S. Lucia

Opzione 2: Partenza Roccasecca h 8.30, visita a Roccasecca ed Eremi trasferimento con passaggio auto, arrivo a h 12:00/12:30 Villa S. Lucia (Bar Roma)

Tutti insieme faremo gli ultimi **meravigliosi 8 km di montagna**, dalla Chiesa S.M. delle Grazie percorrendo il **sentiero che fecero i soldati polacchi**, visiteremo il **cimitero** a loro dedicato prima di entrare a Montecassino e fare la **visita guidata**. Il rientro dall'Abbazia sarà effettuato tramite bus di linea (biglietto 1€) fino alla stazione di Cassino dove prevediamo di prendere il treno delle 18.05 per Roma T.(Biglietto 8,40€)!

Costi : 25€ in doppia + Cena in Trattoria tipica (media 15 €) a carico del partecipante da pagare direttamente alle strutture + 30€ iscrizione (20 € quote gita+ 5€ passaggio auto + 5€ visita a Montecassino)

Occorre versare 30 €, previo bonifico: «Causale: 1516 CSB18» IBAN IT06K0335901600100000137936

Iscrizioni on line http://www.pontieridialogo.org/?page_id=2920
via mail info@pontieridialogo.org **POSTI LIMITATI**

Cosa devo portare : scarpe da trekking obbligatorie, bastoncini, pranzo al sacco 1 l d'acqua, mantellina per la pioggia

Per Informazioni : AEV PIERA VOLPATI Cell. 342 8576000 - Pontieri : AEV LUISA MOSTILE Cell.339 3730298

Tutte le attività potranno essere annullate/variate a insindacabile giudizio degli accompagnatori senza penalità alcuna. Gli accompagnatori sono volontari ; agli stessi sono riconosciute le spese vive dell'escursione. Escursione per i soli Soci Federtrek in regola con la quota Sociale.

www.pontieridialogo.org