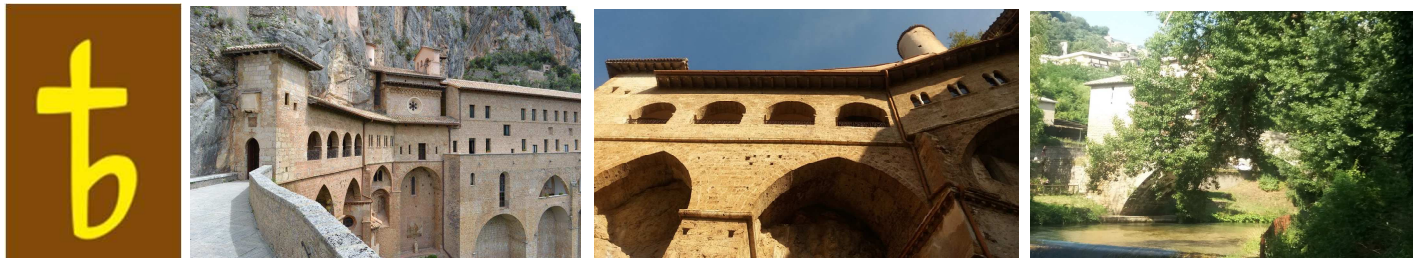



**Domenica 17 Marzo 2019**

## **Subiaco ed i Monasteri Benedettini con mezzi Pubblici** **Ponti di Vista: uno sguardo sensoriale sui cammini del Lazio**



L'escursione partirà dal Capolinea del COTRAL di **Subiaco** considerato uno dei **borghi più belli d'Italia**, ricco di storia; passando il Ponte sull'Aniene, visiteremo il suggestivo **Convento di San Francesco** e i **Monasteri Benedettini** attraverso **Subiaco per circa 4 km**. Arriveremo al **Sacro Speco**, le origini della abbazia benedettina risalgono agli inizi del VI sec, quando **San Benedetto da Norcia**, dopo l'esperimento di vita eremitica nell'antica villa costruita da Nerone, fondò nella zona del sublacense tredici monasteri per dare ospitalità ai suoi primi discepoli, provenienti in parte dalla nobiltà romana. Dopo pranzo è prevista la vista guidata al **Sacro Speco** ed al **Monastero di Santa Scolastica**. Da lì è previsto il rientro verso la Stazione del COTRAL, dove prenderemo presumibilmente il Bus delle h 17:30 oppure 18:30.

**Ponti di Vista:** un progetto in collaborazione con l'**Associazione Disabili Visivi Onlus** per promuovere la pratica del camminare tra gruppi misti di vedenti, ipovedenti e non vedenti, questi ultimi fortemente limitati nella pratica dell'attività outdoor. Le escursioni daranno particolare attenzione all'esplorazione sensoriale (udito, tatto, olfatto, gusto). In questo modo ognuno imparerà dall'altro qualcosa in più, arricchendo il proprio bagaglio esperienziale.

**Caratteristiche tecniche:** Dislivello: 250 mt,  5 km A + 5 km R - Difficoltà: T/E

**1° appuntamento:** h 8:00 (partenza alle h 8:10) al capolinea dei COTRAL Ponte Mammolo (Metro B)

**2° appuntamento:** h 9:45 a Subiaco Bar PANZINI (Via Corso Cesare Battisti, 34); vicino al capolinea COTRAL

**Costi:** quota gita € 10 + € 5 per la visita guida (Sacro Speco e Monastero di Santa Scolastica)

**Trasporto** Biglietto COTRAL, tratta 7 - € 4,30 (andata + ritorno); occorre acquistarlo prima di salire, si trovano presso il Bar dentro la stazione metro, oppure in altri rivenditori COTRAL (Esempio Roma Tiburtina)

Iscrizioni on line [http://www.pontieridialogo.org/?page\\_id=3294](http://www.pontieridialogo.org/?page_id=3294)

oppure via mail [info@pontieridialogo.org](mailto:info@pontieridialogo.org)

La gita sociale è riservata ai soli soci in regola con la tessera FederTrek, 15 euro, comprensiva di assicurazione e valida per 365 giorni da giorno di emissione. E' possibile iscriversi il giorno stesso dell'escursione

**Cosa devo portare:** la voglia di stare insieme e... scarpe da trekking obbligatorie, bastoncini, pranzo al sacco (a carico del partecipante), 1 l d'acqua, mantellina per la pioggia, cappello, protezione solare ed antinsetto!

**Per Informazioni:** AEV LUISA MOSTILE CELL 339 3730298 - AV ANDREA FELLEGARA 329 7100219

Tutte le attività potranno essere annullate/variate a insindacabile giudizio degli accompagnatori senza penalità alcuna. Gli accompagnatori sono volontari e non percepiscono compensi; agli stessi sono riconosciute le spese vive dell'escursione