

CAMMINO DI SAN BENEDETTO 2018

Frosinone, 29 giugno 2018

L'Associazione Culturale **Itinarrando** organizza dal **30 giugno** al **13 luglio** il CAMMINO DI SAN BENEDETTO 2018, un percorso tracciato dall'Associazione Amici del Cammino di San Benedetto che si svolge in **14 tappe** per un totale di **305 km** nei luoghi di San Benedetto su sentieri, carrarecce e strade a basso traffico, attraversando valli e monti.

Si partirà **da Norcia** e si farà tappa a Cascia, Monteleone di Spoleto, Poggio Bustone, Rieti, Rocca Sinibalda, Orvinio, Vicovaro, Subiaco, Trevi nel Lazio, Collepardo, Casamari, Arpino, Roccasecca, per arrivare quindi a **Montecassino**, tappa finale.

Altro non è che l'originario percorso fatto da San Benedetto, il patrono d'Europa, quando nel '500 diffuse la sua regola. Non soltanto un viaggio nel mondo benedettino, ma anche un pellegrinaggio sui luoghi di santi molto popolari, come Rita da Cascia, Francesco d'Assisi o Tommaso d'Aquino, o meno noti, come Giuseppe da Leonessa o Agostina Pietrantoni.

E' possibile partecipare a tutto il cammino, alla prima tappa Norcia-Cascia con trasporto **pullman**, a una singola tappa lungo il percorso, o a più tappe con pernottamento. Un **servizio auto** seguirà i camminatori e i pellegrini per tutto il percorso lungo il quale verranno, in alcuni giorni specifici, organizzate degustazioni di prodotti tipici del territorio locale. A ogni partecipante di tutto il cammino verrà consegnata la credenziale (l'apposito pieghevole sul quale verranno apposti i timbri di ogni tappa), la speciale t-shirt del Cammino realizzata appositamente, la spilletta e altri gadget.

Tutti i partecipanti, anche a una singola tappa, riceveranno inoltre la speciale **cartolina ufficiale** realizzata in collaborazione con **Poste Italiane**. Con questa cartolina il **13 luglio**, all'arrivo all'Abbazia di Montecassino, i camminatori potranno recarsi presso l'antica erboristeria dell'abbazia, all'interno del chiostro principale, dove troveranno una postazione di Poste Italiane che avrà in dotazione uno **speciale bollo postale** recante al centro il simbolo del cammino e nella corona le scritte "CAMMINO DI SAN BENEDETTO 2018" e "DA NORCIA A MONTECASSINO CON ASS. CULT. ITINARRANDO". Sulla cartolina verrà quindi applicato un francobollo a tema (raffigurante l'Abbazia di Montecassino emesso nel 2012, o raffigurante San Benedetto emesso nel 2009), in base a quanto disponibile, che verrà a sua volta annullato dal bollo speciale.

Il servizio di bollatura, gratuito, è comunque aperto e accessibile a tutti, anche ai non camminatori, con orario **14:00-18:00**. Chi non ha partecipato al cammino potrà acquistare cartolina e francobollo in loco. Chi non potrà essere presente, potrà acquistare successivamente la cartolina con francobollo e annullo richiedendola all'Associazione Culturale Itinarrando.

Le immagini della cartolina, dell'annullo e una simulazione della bollatura sono allegate a questo comunicato stampa.

IL PERCORSO NEL DETTAGLIO

Partendo da **Norcia**, superando le alture dei monti Sibillini, si giunge a **Cascia**, dove visse Santa Rita, e Roccaporena, dove nacque. **Monteleone di Spoleto** è un affascinante borgo medievale che si erge al limitare della piana leonessana; **Leonessa**, ai piedi dei monti Reatini, è una fusione di elementi medievali e rinascimentali. Una volta addentrati nelle estese faggete dei Monti Reatini, si raggiunge **Poggio Bustone**, luogo che custodisce importanti memorie francescane, con uno splendido affaccio sulla Valle Santa, la piana del fiume Velino.

Da **Rieti**, città papale, si prosegue poi per **Rocca Sinibalda** e **Castel di Tora** sul tranquillo e pittoresco lago del Turano. Il cammino tocca quindi deliziosi e accoglienti piccoli centri nei monti Lucretili: Pozzaglia, **Orvinio** e **Mandela**. Scendendo poi alla valle dell'Aniene, attornati dai monti Simbruini, per stradine secondarie dopo aver toccato la graziosa Gerano, si raggiunge **Subiaco**, luogo fondamentale nell'esperienza benedettina, dove si coniugano spiritualità, storia, arte, natura.

Si arriva quindi a **Trevi nel Lazio**, e da qui ci si addentra negli splendidi boschi dei monti Ernici. Disseminati lungo le pendici di montagne verdissime, una sequenza di pittoreschi paesini medievali: Guarcino, Vico e **Colleparado**. Passando quindi dalla splendida Certosa di Trisulti, luogo di acque, foreste e spiritualità, il cammino si dirige verso la valle del Liri, sostando anzitutto all'abbazia di **Casamari**, magnifico esempio di gotico cistercense.

Oltrepassato Monte San Giovanni Campano, uno dei borghi più belli d'Italia, si giunge ad **Arpino** che incanta per il suo centro storico e la splendida acropoli. Ripreso il percorso da montagna, il camminatore non potrà non rimanere incantato dalla bellezza delle gole del Melfa, luogo di solitudine e bellezza, un tempo popolate da eremiti e oggi da una natura selvaggia. Da **Roccasecca** patria di san Tommaso d'Aquino dottore della Chiesa, ripercorrendo i passi di monaci, pellegrini e soldati, si giunge infine all'abbazia di **Montecassino**, casa madre di un ordine che si estendeva da un confine all'altro dell'Europa e che più di ogni altro ha contribuito alla nascita di una cultura cristiana europea.

| Giorno | Tappa | Partenza da | Arrivo a | Distanza (km) | Dislivello (m) |
|---------------|--------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------|
| 30.06 | 1 | Norcia | Cascia | 17,7 | 480 |
| 01.07 | 2 | Cascia | Monteleone di Spoleto | 17,9 | 460 |
| 02.07 | 3 | Monteleone di Spoleto | Poggio Bustone | 27,2 | 650 |
| 03.07 | 4 | Poggio Bustone | Rieti | 17,4 | 220 |
| 04.07 | 5 | Rieti | Rocca Sinibalda | 20,0 | 350 |
| 05.07 | 6 | Rocca Sinibalda | Orvinio | 28,0 | 800 |
| 06.07 | 7 | Orvinio | Vicovaro | 20,0 | 540 |
| 07.07 | 8 | Vicovaro | Subiaco | 33,2 | 560 |
| 08.07 | 9 | Subiaco | Trevi nel Lazio | 17,8 | 350 |
| 09.07 | 10 | Trevi nel Lazio | Colleparado | 23,0 | 560 |
| 10.07 | 11 | Colleparado | Casamari | 25,0 | 600 |
| 11.07 | 12 | Casamari | Arpino | 21,9 | 520 |
| 12.07 | 13 | Arpino | Roccasecca | 17,8 | 410 |
| 13.07 | 14 | Roccasecca | Montecassino | 19,0 | 450 |

ASSOCIAZIONE CULTURALE ITINARRANDO

L'Associazione Culturale **Itinarrando** nasce nel 2017 dall'esperienza dell'Associazione Culturale **Vivi Ciociaria** della quale ne eredita la storia, le persone e lo spirito che li anima. **Vivi Ciociaria** nasce a propria volta nel 2015 dalle pagine dei social network per iniziativa di un gruppo di persone guidate dal fondatore **Alessandro Vigliani**. Un gruppo che si è andato via via consolidando nel tempo, fino a superare abbondantemente gli attuali 40.000 utenti su Facebook e i quasi 2.000 associati.

L'Associazione Culturale Itinarrando ha sede in via Garibaldi a Frosinone, nel **Centro Storico** del capoluogo ciociaro, e vanta una **biblioteca** di oltre 400 volumi sulla storia, le tradizioni, il folklore e la cultura della Ciociaria a disposizione dei propri associati.

L'Associazione Culturale Itinarrando ha come scopo primario la promozione dell'**escursionismo** in tutte le sue forme, sia urbano che naturalistico, sia nell'ambito dei confini della Ciociaria che all'esterno di essi, con

lo spirito del **cammino a passo lento**. Un territorio variegato, quello ciociaro e italiano in generale, ricco di storia, arte, borghi pittoreschi e paesaggi naturali da ammirare e visitare, rifocillandosi poi con le prelibatezze della cucina locale, eccellenze di una tradizione sana e genuina.

Oltre l'escursionismo, l'Associazione Culturale Itinarrando promuove e organizza iniziative culturali collaborando con altre associazioni, enti pubblici e privati, e in particolare collabora con il mondo della scuola, organizza corsi, convegni, conferenze, presentazioni di libri, visite guidate, con il costante obiettivo di divulgare e promuovere la cultura, la storia, le tradizioni, il folklore, l'enogastronomia del territorio.

Via Garibaldi 10, 03100 Frosinone

Mobile/Whatsapp: 380 765 18 94

Mail: viviciocariafrosinone@gmail.com

Web: www.itinarrando.com



1 Norcia
2 Cascia
3 Monteleone di Spoleto
4 Leonessa
5 Poggio Bustone
6 Rieti
7 Rocca Simbalda
8 Castel di Tora
9 Orvinio
10 Mandela
11 Subiaco
12 Trevi nel Lazio
13 Collepardo
14 Casamari
15 Arpino
16 Roccasecca
Montecassino



CAMMINO DI SAN BENEDETTO 2018
da Norcia a Montecassino 30 giugno - 13 luglio

filatelia
Posteitaliane






Itinarrand  

Cammino di San Benedetto 2018
da Norcia a Montecassino
30 giugno > 13 luglio

Organizzazione a cura di:

Itinarrand  

Poste Italiane - Filatelia

     poste.it