

# F.I.E. Foligno Valle Umbra Trekking

Aula Verde Altolina, via Trinità, 1 – Pale di Foligno 06030 PG Cell. 3313685377

Sito Internet: [www.fiefoligno.it](http://www.fiefoligno.it) - E/MAIL [info@fiefoligno.it](mailto:info@fiefoligno.it)

FACEBOOK: FIE FOLIGNO VALLE UMBRA TREKKING

## MONASTERO DI SAN BENEDETTO

### SACRO SPECO - SUBIACO

Domenica 3 settembre 2017

Il monastero di Subiaco di Santa Scolastica è il più antico tra i 13 monasteri fondati da San Benedetto da Norcia. Fondato nel VI sec. d.C. è l'unico sopravvissuto alle vicissitudini dei secoli. Si articola in tre chiostri e una cattedrale. Oggi l'Abbazia è dedicata a di Santa Scolastica, sorella gemella di San Benedetto. Il monastero fu probabilmente ricavato da edifici appartenenti alla vicina villa di Nerone. Il Sacro Speco di Subiaco, conosciuto anche come monastero di San Benedetto, è un monumento costruito, a partire dal XI sec., in ricordo dell'esperienza di eremitaggio che San Benedetto fece in quei luoghi, vivendo nella grotta per circa tre anni. Il monastero si erge ad una altitudine di 650 mt. sul monte Taleo ed è addossato alla parete rocciosa, tanto da essere stato definito da Papa Pio II Piccolomini "nido di rondini", quando vi si recò in visita nel 1461. Oggi questo santuario si costituisce di due chiese sovrapposte e diverse cappelle, unificate dalla meravigliosa pavimentazione policroma in mosaico (opera di Cosmati). Il Laghetto di San Benedetto si può raggiungere facilmente a piedi. Dopo aver lasciato l'auto nel parcheggio del monastero di S. Scolastica è possibile, dalla Chiesetta di S. Michele, raggiungere il percorso segnalato ST2. Un sentiero lungo quasi 2 chilometri e un tempo stimato per completare l'itinerario di circa quaranta minuti. Caratteristica la discesa del sentiero che giunge fino al fiume. Da un ponte di legno potrete vedere scorrere l'acqua ai vostri piedi, con la sua limpidezza ed il suo colore azzurro/verde. Proseguendo per altri 100 metri è possibile scorgere il laghetto, nella sua incantevole e pacifica bellezza, nel quale si tuffa il fiume Aniene. Il laghetto è raggiungibile, anche partendo dai resti della villa di Nerone, stupenda testimonianza della millenaria vocazione turistica della zona, in cui l'imperatore romano fece edificare una residenza estiva che si estendeva per circa 75 ettari.

#### PROGRAMMA:

ore 06:45 ritrovo al parcheggio Winner;

ore 07:00 partenza in pullman per Subiaco;

ore 10:30 circa arrivo al Monastero di Santa Scolastica ed inizio visita con guida locale;

ore 11:00 termine visita al monastero ed escursione al Laghetto di San Benedetto, pranzo al sacco;

ore 15:00 ritrovo dei partecipanti e visita, sempre con la guida, al Sacro Speco;

ore 16:30 termine visita e ritorno in pullman;

ore 20:00 circa arrivo a Foligno.

#### ATTREZZATURA / VIVERI:

Abbigliamento comodo, non necessariamente tecnico da escursionismo. E' comunque consigliabile portare scarpe da trekking da indossare nel percorso per il Laghetto di San Benedetto (potranno essere lasciate nel pullman ed indossate per l'occasione). Cappello, occhiali da sole, acqua, pranzo al sacco.

#### PERCORSO (da Santa Scolastica):

valutazione: E

lunghezza: circa 2 Km.;

dislivello: 100 mt. circa

tempi percorrenza: 40 min.

**ORGANIZZATRICE E REFERENTE:**

**Patrizia Bosi cell. 333/4545135 (contattare per le prenotazioni);**

**ACOMPAGNATORI:**

Guida Escursionistica Biagio Nalli cell. 347/2541218

Acc. Escursionista F.I.E. Franco Biribao cell. 339/3236712

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE COMPRENSIVA DI PULLMAN A/R DA E PER FOLIGNO, GUIDA TURISTICA PER IL MONASTERO DI SANTA SCOLASTICA E SACRO SPECO: EURO 22.**

**CAPARRA DI EURO 12 DA VERSARE ENTRO E NON OLTRE IL 20 AGOSTO A NOVELLA, PRESSO IL NEGOZIO DI PROFUMERIA "PROFUMO", VIA CAVOUR 6 FOLIGNO.**

**AL RAGGIUNGIMENTO DEL NUMERO DEI PARTECIPANTI, VERRANNO CHIUSE LE PRENOTAZIONI.**

LE USCITE SONO APERTE AI TESSERATI F.I.E. PER L'ANNO IN CORSO. ECCEZIONALMENTE, PER COLORO CHE DESIDERINO FARE UNA PRIMA ESCURSIONE DI PROVA CON L'ASSOCIAZIONE, POSSONO PARTECIPARE, VERSANDO LA QUOTA DI 5 EURO PER LA COPERTURA ASSICURATIVA GIORNALIERA E COMUNICANDO, ALMENO IL GIORNO PRECEDENTE L'USCITA, IL PROPRIO NOME, COGNOME, LUOGO E DATA DI NASCITA ALL' ACCOMPAGNATORE REFERENTE. SAREMO LIETI DI ACCOGLIERVI.