



CICLOPEDALATA SULLE STRADE DI SAN BENEDETTO

Quattro tappe da Norcia all'Abbazia di Montecassino con soste e visite dei principali borghi, abbazie, monasteri legati alla storia del patrono d'Europa.



Data: 21 – 24 settembre 2023

Programma

➤ **Giovedì 21 settembre 2023:**

- ore 11.00: ritrovo dei partecipanti presso la stazione ferroviaria di Spoleto (PG)
- ore 12.00: partenza della prima tappa: Spoleto – Norcia – Cascia – Monteleone di Spoleto (81.5 km, 1.750 metri di dislivello)
<https://www.strava.com/routes/3110671797005995196>



- ore 18.00: conclusione della prima tappa a Monteleone di Spoleto. Cena e pernottamento in hotel

➤ **Venerdì 22 settembre 2023:**

- ore 08.30: partenza della seconda tappa: Monteleone di Spoleto – Leonessa – Rieti – Colle di Tora – Arsoli – Subiaco (125 km, 1.100 metri di dislivello)
<https://www.strava.com/routes/3110676014235199336>

- ore 18.00: conclusione della seconda tappa a Subiaco. Cena e pernottamento in hotel

➤ **Sabato 23 settembre 2023:**

- ore 8.00: partenza della terza tappa: Subiaco (visita del Monastero del Sacro Speco) – Certosa di Trisulti (visita) – Abbazia di Casamari (visita) – Isola del Liri – Arpino (94 km, 1.850 metri di dislivello)
<https://www.strava.com/routes/3121440861405028408>
- ore 17.00: conclusione della terza tappa ad Arpino. Cena e pernottamento in hotel

➤ **Domenica 24 settembre 2023:**

- ore 08.30: partenza della quarta tappa: Arpino – Casalvieri – Gole del Melfa – Abbazia di Montecassino (visita) - Cassino (69 km, 950 metri di dislivello)
<https://www.strava.com/routes/3110678388073256108>



- ore 15.00: conclusione della ***Ciclopeditata sulle strade di San Benedetto*** a Cassino (piazzale della stazione)

Quota di partecipazione: 350.00 € (da confermare in base al numero di partecipanti)

La quota comprende i seguenti servizi:

- ✓ tre notti in hotel (*camera doppia o matrimoniale*) con servizio di mezza pensione
- ✓ quattro pranzi a buffet "*on the road*"
- ✓ ristori volanti e assistenza in corsa in ciascuna tappa
- ✓ trasporto bagagli con furgone
- ✓ ingresso nelle abbazie e monasteri come da programma

Supplementi:

- ✓ camera singola: **25,00 € (a notte)**
- ✓ trasporto bici da Roma a Spoleto: **15,00 € ***
- ✓ trasporto bici da Cassino a Roma: **15,00 € ***

** disponibilità di posti limitata*

Info, iscrizioni, contatti

- www.pedalandonellastoria.net
- Modulo di iscrizione: <https://form.jotform.com/213333548008350>
- e-mail info@pedalandonellastoria.net
- cell. 330/857117 (Andrea)