

IL ROTARY CLUB FROSINONE sulla VIA DI SAN BENEDETTO

10 Luglio – 9 Ottobre 2022

6° TAPPA – DOMENICA 9 OTTOBRE 2022

L'ABBAZIA DI MONTECASSINO

A piedi, in Auto, da visitare ... per tutti!

2 ESPERIENZE da vivere nella Terra Sancti Benedicti

visita guidata dell'Abbazia di Montecassino

oppure passeggiata trekking di 8 km fino a Montecassino

ESPERIENZA 1) VISITA GUIDATA DELL'ABBAZIA DI MONTECASSINO

Ore 10.00 Appuntamento presso il Parcheggio auto dell'Abbazia di Montecassino

Costruita per volere di San Benedetto nel 529, il complesso monastico fu durante tutto il Medioevo un prezioso punto di riferimento, per tutto il mondo civile occidentale, dal punto di vista politico, culturale e storico. Distrutto per ben quattro volte, esso è risorto, dopo i bombardamenti dell'ultimo conflitto mondiale, esattamente "com'era dov'era", a perenne testimonianza del suo glorioso passato. Si visiterà l'intero complesso e la Chiesa in stile barocco, ricostruita fedelmente come era prima dei bombardamenti dell'ultimo conflitto mondiale.

La quota di partecipazione a persona è di: € 10,00 / da 6 ai 14 anni compiuti: € 4,00

La quota include: Visita guidata - Pubblicazione "La Ciociaria di San Benedetto" - Contributo per progetti sociali del Rotary anno 2022/23.



ESPERIENZA 2) PROGRAMMA TREKKING: DA VILLA SANTA LUCIA ALL'ABBAZIA DI MONTECASSINO

Ore 8.30 Appuntamento presso Villa Santa Lucia.

Si parte dalla Chiesa della Madonna delle Grazie di Villa Santa Lucia (FR). Il percorso, ben segnalato, porta al Monastero di Santa Maria dell'Albaneta per poi continuare fino al monumento del carro armato. Da qui si prosegue per la Casa del Dottore, da dove ammirare il complesso dell'abbazia di Montecassino; si continua fino all'Obelisco per raggiungere il Cimitero Polacco e subito dopo arriveremo all'Abbazia di Montecassino.

Durante il percorso raccolta di rifiuti di plastica (plogging facoltativo). Lasciamo il posto migliore di come l'abbiamo trovato! Al termine della passeggiata i rifiuti verranno consegnati alle autorità di fine tappa.

Grado di difficoltà: Escursione agevole adatta a persone con un minimo di allenamento fra boschi e prati.

Tipo di sentiero: percorso su sentiero / Lunghezza: 8 km / Durata: h. 5 / Dislivello: 320 m / Equipaggiamento scarpe da trekking con cavigliera alta e impermeabili, bastoncini, zaino, cappello, Acqua, piccolo snack, qualche integratore di sali minerali. Pranzo al sacco. Si consiglia un abbigliamento adatto alla stagione, con possibili e improvvisi cambi di temperatura. Borsa nella quale riporre i rifiuti e un paio di guanti (non obbligatori)

La quota di partecipazione è di € 15,00 e include: Guida ambientalista AGAE – Assicurazione - Pubblicazione "La Ciociaria di San Benedetto" - Contributo per progetti sociali del Rotary anno 2022/23.

Per partecipare è necessaria la prenotazione su [whatsapp](https://www.whatsapp.com) al **349 49 81 226 indicando Nome Cognome di ogni partecipante**