



## **I CAVALIERI DALLO SPIRITO LIBERO**

### **TROFEO NAZIONALE TREKKING 2011**

Trekking Tecnico/Storico-Ambientale "Atmosfere della Sabina"

**Montebuono (RI) 19/22 MAGGIO 2011**

#### Programma

##### **GIOVEDÌ 19:**

Ore 14: arrivo presso la struttura Casa Vacanza Lo Spirito Libero in Montebuono (Ri) Voc. S. Andrea 29 - sistemazione dei cavalli a 100 mt, consegna degli alloggi, disbrigo pratiche d'iscrizione.

Ore 17: visita veterinaria + controllo delle ferrature da parte del maniscalco

Ore 20,30: serata del gusto, con cena di benvenuto ad orientamento tematico "La Sella del Cavaliere" Presentazione delle guide, dei percorsi e dei siti da visitare con materiale cartaceo.

Ore 23,00: rientro per il pernottamento presso la Casa Vacanza Lo Spirito Libero.

##### **VENERDI 20:   **Trekking "Storico-Ambientale "****

Prima tappa dell'"Itinerario Romanico" – Durata 7 ore

L'uscita consentirà di scoprire un territorio incontaminato, di natura selvaggia ma ricco di beni artistici, storici e culturali attraverso un percorso tipicamente gastronomico fondendo così Gusto, Storia, Natura e Cultura esclusivamente Sabina.

Ore 8,30: partenza per visita al Borgo Medievale e alla chiesa di S. Maria Assunta, che sorge nei pressi del castello di Fianello, ha origini altomedievali e presenta diverse fasi costruttive. Particolare interesse è la cripta, romanica, nella quale sono stati riutilizzati materiali di spoglio di età romana.

Ore 11,20: sosta di circa 1 ora per una degustazione di prodotti tipici realizzati freschi.

Ore 14,00: dopo un sentiero di montagna arrivo e pranzo in area attrezzata a S. Sebastiano mt 550 dove gusteremo carni cotte alla griglia di produzione locale condite con olio novello extravergine d'oliva di prima spremitura.

Ore 16,00: visita all'Eremo di S. Benedetto, oasi di purezza e pace. Ad una altitudine di circa 800 mt, la località di San Benedetto offre ristoro per lo spirito e per il corpo. Si respira aria purissima e si gode di un panorama molto suggestivo.

Ore 17,30: rientro in struttura per una graditissima sauna e se il tempo lo permette un bagno in piscina. Ore 20,00: cena

## **SABATO 21      Trekking "Tecnico"**

"Panorami e Silenzi di Monte Pizzuto" – Durata 8 ore.

In questa tratta in cui si arriverà sino a quota 1250 mt è richiesta una buona preparazione del cavallo e del cavaliere. Ottima la percorribilità, il fondo e la sicurezza delle strade montane da percorrere. Numerosi i fontanili. Tratto Montebuono, Tarano, Rocchette, Torri in Sabina, Casperia, Vescovio, Montebuono

Ore 8,15 partenza.

Ore 10,30 colazione contadina in localita Rocchettine.

Ore 12,45 Pranzo in area attrezzata a Fonte Cognolo o Colle Ventoso.

Ore 13,45 partenza per Vescovio

Ore 15,00 Relax, foto e degustazione di the e tisane aromatizzate

Ore 18,00 rientro a Montebuono.

Ore 20,30 cena e pernottamento

## **DOMENICA 22      Trekking "storico-ambientale"**

Seconda Tappa "Itinerario Romano" – Durata 4 ore.

Ore 9,00 partenza

Ore 12,00 visita alla chiesa di San Pietro in Murocentro.

Ore 13,00 rientro in struttura per il pranzo, ringraziamenti e saluti.

Per prenotazioni ed informazioni telefonare a  
Gianluca Perfetti 393-9170497 [info@lospiritolibero.it](mailto:info@lospiritolibero.it)