



CLUB ALPINO
ITALIANO
Sezione di Spoleto

I Sentieri dello Spirito

Coscerno porta della Sabina Monte Bacugno, "Il monte di Vacuna"

Trekking 23-24 Settembre 2017

Tornano i "Sentieri dello Spirito" che quest'anno si svolgeranno in un'area della media Valnerina nel gruppo del Coscerno che rappresenta la "porta della Sabina" per chi viene dalla Valle di Spoleto.

Il Monte Bacugno, che fa parte del gruppo e significa "Il Monte di Vacuna", ha dato il titolo a questa quattordicesima edizione dei Sentieri dello Spirito.



Vacuna era un'antichissima dea sabina che aveva un santuario i cui resti sono stati identificati nei pressi di Bacugno (Rieti) o Vacone (Rieti), paesi che hanno preso il nome proprio dalla dea sabina sin dalla loro fondazione. Vacuna era venerata come patrona del riposo dopo i lavori della campagna; era invocata per la fertilità, legata alle fonti, alla caccia e al riposo e quindi a tutto ciò che induce alla contemplazione.

Tra i siti etimologicamente riconducibili a Vacuna spiccano le suddette località reatine. Ma noi ne abbiamo uno molto molto vicino al Casale del Piano.

Nei pressi del Coscerno,

sulla verticale della Fonte di Beregni, c'è il Monte Bacugno (1.418 m) ovvero il "Monte di Vacuna" da cui prende le mosse il nostro itinerario.

Toccando Vallo di Nera, Caso e Scheggino, questo trekking settembrino di due giorni sarà un omaggio dedicato all'Arte che, drammaticamente colpita nella fascia epicentrale di Amatrice, Norcia, Preci e Visso, nei territori limitrofi ha resistito meglio ai devastanti eventi sismici dello scorso anno.

Varie sono le emergenze artistiche che incontreremo nei due giorni di cammino: S. Francesco ovvero Santa Maria, San Rocco e la Madonna delle Forche a Vallo di Nera; S. Cristina, l'Oratorio di S. Giovanni Battista, La Madonna delle Grazie, a Caso; Santa Maria delle Grazie a S. Anatolia. "Vacuna" propizierà anche il riposo e la contemplazione.

DIFFICOLTÀ:

Il grado di difficoltà del trekking è classificabile "E"; esso è lungo ma non difficile e comunque richiede una preparazione fisica adeguata e spirito di adattamento.

TAPPE:

Gli itinerari sono suscettibili di variazioni.

1° giorno

Vallo di Nera – Forchetta di Vallo - Casale del Piano
Dislivello + 550 m -100 (5 ore circa soste escluse).

2° giorno

Casale del Piano – Fonte di Beregni – Forcella S. Pietro – Caso - Scheggino.
Dislivello + 400 m. -900 (6,5 ore circa soste escluse).

EQUIPAGGIAMENTO:

Zaino, scarponi, giacca a vento, materiali antipioggia, borraccia, abbigliamento da montagna, ricambi, farmaci individuali, effetti per l'igiene personale e biancheria da bagno.

ALLOGGEREMO C/O LA CAPANNA SOCIALE DI CASALE DEL PIANO

La sistemazione sarà in due camerate con letti a castello; è necessario munirsi di sacco a pelo (sono disponibili solo i cuscini senza federa).

La quota di partecipazione comprende:

- Cena e pernottamento di sabato 23.
- Colazione e pranzo al sacco della domenica 24.

TRASPORTO:

Il trasporto verrà effettuato con mezzi propri; è opportuno ottimizzare il numero delle automobili e tenere conto che il trekking inizia da Vallo di Nera ed arriva a Scheggino.

ISCRIZIONI:

Venerdì **15 Settembre 2017**, in orario di apertura della sede (18-20), fino ad esaurimento dei **18** posti disponibili. All'atto dell'iscrizione è necessario versare l'intera quota.

NOTA IMPORTANTE:

Durante la visita di alcuni siti storico-artistici è **obbligatorio** che ognuno si munisca di idoneo casco/elmetto di sicurezza; solo alcuni caschi sono disponibili in sezione, questi potranno essere ritirati il venerdì precedente alla partenza.

RITROVO E PARTENZA:

Spoletto, Piazza Polvani 8 (Stazione FF.SS.)
Sabato 23 Settembre 2017; **Ore 8,30 (puntuali)**.

Per informazioni logistiche e chiarimenti telefonare a Sergio Pezzola (338 7259517)

Organizzatori: Corrado Burani, Romano Cordella, Sergio Maturi, Sergio Pezzola.