



LUNGHEZZA: 5 km - DISLIVELLO: 235 mt. - DURATA: 6 ore – DIFFICOLTÀ: E+

Un'escursione fra i colori dell'autunno nel **Parco dei Monti Simbruini**, in un luogo permeato di spiritualità e quasi nascosto, poco conosciuto rispetto al resto della zona sublacense, pur essendo legato alla santa patrona di Subiaco. Questi boschi da secoli abitati da eremiti (il più famoso dei quali è san Benedetto da Norcia), attrassero infatti alla fine dell'XI secolo anche una giovane con una forte vocazione mistica, Cleridona, che a soli 22 anni scelse di ritirarsi a vivere qui, in una grotta sotto **Morra Ferogna**, una rupe di roccia calcarea con una parete strapiombante con vista su Subiaco e la Valle dell'Aniene, il cui nome deriverebbe da Feronia, antica divinità italica della fertilità e delle messi, nonché protettrice dei boschi. Oggi la sua "spelunca di pietre", i resti di un convento, costruito più tardi nel luogo (e che fu importante forse come quello di San Benedetto) e una cappellina sono i testimoni silenziosi dell'esistenza di questa delicata e insieme vigorosa figura che ben rappresenta il sacro femminile – capace anche di sfidare i potenti, oltre che di vivere in estremo ascetismo per ben cinquantadue anni – e il suo diffuso monachesimo, in un'atmosfera di suggestione e pace.

Lungo il percorso ci saranno momenti dedicati a pratiche di movimento consapevole in natura, volte a reintegrare i “nutrienti” della parte più sottile di noi, continuamente aggredita dalla vita reale nelle nostre città, e verranno proposti ascolti musicali.

Appuntamento: ore 9.30, il luogo dell'appuntamento verrà comunicato ai partecipanti in fase di prenotazione

Mezzi di trasporto: auto propria

Quota di partecipazione: 10 euro; è necessario essere tesserati con FederTrek

Pranzo: al sacco

Accompagnatrici: AEV Isabella Iarusso, ATUV Jania Sarno

Informazioni e prenotazioni: Jania Sarno 3662524115, preferibilmente via WhatsApp, indicando nome e cognome dei partecipanti e n° tessera associativa o eventuale necessità di tesserarsi; la prenotazione è obbligatoria e la partecipazione è confermata solo dopo contatto telefonico diretto

Cosa portare: abbigliamento a strati, con scarponcini da trekking alti alle caviglie necessari (chi ne sarà sprovvisto non potrà partecipare), bastoncini da trekking, capo impermeabile, copricapo, pranzo al sacco, scorta personale d'acqua (lt. 1,5), snack

Le accompagnatrici si riservano di modificare o annullare l'escursione in caso di condizioni meteo sfavorevoli.