

## LA VIA DI SAN FRANCESCO: DA ASSISI A SPOLETO

**Dal 1 al 3 novembre 2024**

San Francesco fu un uomo che dedicò la sua vita al cammino, alla preghiera, alla povertà ma anche alla ricchezza... sì, la ricchezza; non quella materiale rappresentata dal lusso e dai possedimenti... ma quella del contatto costante con la natura, con le energie che essa emana... una ricchezza interiore che lo ha portato ad essere sempre in cammino e sempre in connessione con sé stesso e con il mondo circostante.

In questo tratto di cammino di San Francesco vi porteremo in uno dei tracciati più belli dell'Umbria francescana: seguendo il Tau, percorreremo le prime 3 tappe della Via del Sud. Partiremo dalla splendida Assisi, ricca di storia e spiritualità e, camminando attraverso i boschi e gli scorci panoramici del Monte Subasio, arriveremo a Spello, uno dei borghi medievali più belli dell'Umbria. Successivamente trapperemo il borgo di Trevi, arroccata su una collina e circondata da uliveti e vigneti. Nel raggiungerla passeremo anche da Foligno, "lo centro de lo munno", altro storico borgo umbro. L'ultima tappa ci porterà fino alla Città di Spoleto, capitale di Umbria Jazz e del Festival dei due Mondi. Vedremo e vivremo anche tanta natura, con i colori e i profumi dell'autunno e il colore turchese del Parco Fluviale del Clitunno

1 novembre; **Assisi-Spello**. Ritrovo ad Assisi per le ore 9.00 a Porta Nuova; qui ci ritroveremo anche con il furgone che trasporterà i bagagli da una tappa all'altra a cui consegneremo le nostre valigie.

Lunghezza: 16km

Dislivello: 800mt

Difficoltà: E (intermedia)

*Si inizia a camminare attraverso le antiche strade di Assisi, passando per monumenti storici come la Basilica di San Francesco e la Basilica di Santa Chiara. Uscendo dalla città, il sentiero si snoda attraverso le colline umbre, offrendo panorami mozzafiato sui vigneti e sugli uliveti. Il percorso alterna tratti boschivi a tratti aperti, con viste spettacolari sulla Valle Umbra.*

*L'arrivo a Spello è suggestivo, con l'ingresso attraverso le antiche mura romane. Il borgo è famoso per le sue stradine fiorite e le opere d'arte conservate nelle sue chiese.*

Arrivo a Spello nel pomeriggio, dopo un po' di tempo libero per il borgo di Spello avremo un transfer privato che ci porterà a dormire all'Agriturismo i Mandorli di Bovara (PG) dove faremo due notti.

2 novembre; **Spello-Trevi**. Sveglia e colazione in Hotel e partenza per la seconda tappa. Sempre un transfer privato ci porterà di nuovo a Spello per riprendere il cammino.

Lunghezza: 21km

Dislivello: 330mt

Difficoltà: E (intermedia)

*Da Spello il cammino prosegue verso Foligno, attraversando una campagna fertile e ben coltivata. Si passa per piccoli borghi e casali che offrono una panoramica della vita rurale umbra. Questa tappa attraversa principalmente terreni agricoli, con campi di grano, uliveti e vigneti. La vista sulle colline circostanti è continua e suggestiva.*

*Il percorso è vario, comprendendo strade sterrate, sentieri tra i campi e brevi tratti asfaltati. Lungo la strada si incontrano fontane e piccoli ruscelli, ideali per una pausa rinfrescante. Trevi è situata su una collina e offre una vista panoramica sulla Valle Umbra. Il borgo è caratterizzato da strade sterrate, vicoli e numerosi edifici storici, compresi palazzi e chiese.*

Arrivo a Trevi nel pomeriggio, seconda notte presso l'Agriturismo I Mandorli (Loc. Bovara), cena e pernottamento.

3 novembre; **Trevi-Poreta-Spoleto**. Sveglia e colazione in Hotel e partenza per l'ultima tappa.

Lunghezza: 12km

Dislivello: 440mt

Difficoltà: E (intermedia)

*Lasciando Trevi, il percorso si dirige verso Campello sul Clitunno, seguendo un tracciato che alterna tratti in salita e in discesa. Lungo la via, si attraversano boschi di querce e castagni. Il tratto tra Trevi e Spoleto è particolarmente affascinante, con viste sui Monti Martani e sulla Valle del Clitunno. Il nostro cammino terminerà a Poreta, e con un transfer raggiungeremo Spoleto, meta finale del nostro viaggio.*

*Al nostro arrivo ci sarà la riconsegna dei bagagli e, per chi ne farà richiesta, ci sarà un transfer privato per il rientro ad Assisi.*

*Questo percorso non solo ripercorre le orme di San Francesco, ma offre anche un'immersione profonda nella natura e nella cultura dell'Umbria, rendendo ogni tappa un'esperienza unica e arricchente.*

Arrivo a Spoleto nel pomeriggio e recupero dei bagagli. Al termine del trekking verrà organizzato un transfer privato per rientrare da Spoleto ad Assisi per chi vorrà usufruirne. Saluti e fine del trekking.

**Cosa portare:** scarpe da trekking, mantellina impermeabile e coprizaino, borraccia per l'acqua (almeno 1,5L), abbigliamento "a cipolla" (a strati), bastoncini da trekking se siete abituati ad usarli.

Per questo trekking è previsto **l'ausilio del trasporto bagagli** da una tappa all'altra quindi **camminerete con lo zaino leggero** che conterrà solo l'indispensabile per il momento che camminate; la valigia verrà destinata di tappa in tappa da una struttura all'altra con i vostri vestiti e i vostri cambi dentro.

**Prezzo:** €370 a persona in camera doppia

Il prezzo comprende due notti presso l'Agriturismo I Mandorli

(<https://www.agriturismoimandorli.com/>) in trattamento di mezza pensione (cena, pernottamento e colazione), il trasporto bagagli da una tappa all'altra, il servizio Guida Ambientale Escursionistica per l'intero trekking, il transfer privato da Poreta a Spoleto, i transfer privati da Spello a Bovara e ritorno, la copertura assicurativa medica, le tasse di soggiorno, servizio segreteria e organizzazione.

*All'iscrizione è richiesto un acconto del 30%.*

**SONO ESCLUSE:** le spese di viaggio, le bevande ai pasti, i pranzi al sacco e il transfer finale da Spoleto ad Assisi con il minivan (il costo sarà reso noto a gruppo costituito in base al numero di partecipanti e verrà pagato direttamente all'autista del van)

**Informazioni e prenotazioni:**

info@passidinatura.it

Francesco 338 9392043 (Tel/Whatsapp)

www.passidinatura.it

**Direzione tecnica:** Circolo degli Esploratori T.O. di Odoardi Michela; via dei Servi 25, 52037 Sansepolcro (AR); info@circolodegliexploratori.it Tel/Whatsapp 334 3554894

**La Guida**

**Francesco Giusti**

Fin da bambino la passione per la natura e l'escursionismo mi hanno contraddistinto, tanto che all'età di 7 anni conoscevo già la maggior parte delle specie animali presenti al mondo, la loro biologia e le loro caratteristiche, pertanto la natura era nel mio destino. La passione per le escursioni è nata frequentando l'ambiente delle Dolomiti, in particolare la Val di Fiemme (la mia casa adottiva) e la Val di Fassa: fin da piccolo raggiungevo vette, laghetti, rifugi e malghe; la mia convinzione è sempre stata quella che un giorno avrei potuto trasformare quello che allora era solo un passatempo in un'attività lavorativa. Queste passioni mi hanno portato ad amare le attività all'aria aperta, a contatto con il mondo naturale: quale miglior lavoro della Guida Ambientale Escursionistica? Oggi con mia grande soddisfazione posso dire che il mio ufficio sono i boschi, le montagne e il mare. Oltre all'aspetto professionale e lavorativo, mi sono prefissato l'obiettivo con la mia attività di fare conservazione della natura in maniera indiretta: accompagnando i clienti delle mie escursioni a conoscere gli aspetti naturalistici del territorio e quindi facendo crescere nelle persone l'importanza di salvaguardare quello scrigno di diversità ambientale che è il nostro Pianeta. Le escursioni a piedi sono il miglior mezzo per osservare la natura, scoprire posti magnifici e nascosti non raggiungibili in nessun altro modo, mantenendo sempre il rispetto verso di essa.



*«Camminare per me significa entrare nella natura. Ed è per questo che cammino lentamente, non corro quasi mai. La Natura per me non è un campo da ginnastica. Io vado per vedere, per sentire, con tutti i miei sensi. Così il mio spirito entra negli alberi, nel prato, nei fiori. Le alte montagne sono per me un sentimento».* Reinhold Messner