

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