



La via di Francesco

Fin dal medioevo esistono tre famose vie di pellegrinaggio: Gerusalemme nella Terra Santa, Santiago de Compostella in Spagna e la via Francigena verso Roma. La 'Via di S. Francesco' è un tratto della Via Francigena, un sentiero che tocca molti luoghi legati alla vita di San Francesco. Ogni anno tanti pellegrini ed amanti del trekking provenienti da tutto il mondo seguono questo sentiero, passando eremi, santuari, foreste secolari, oliveti e vallate ricche di arte e di storia, in questa regione, la patria di San Francesco, dove la sua presenza è più intensa e tutto ci ricorda l'amato santo.

Qui viene proposto il tratto che va da Assisi a Spoleto. Dalla città natale, situata su un colle dominato dal Monte Subasio, in una splendida posizione sulla Valle Umbra compresa tra i corsi del Chiascio, Topino e Tescio, camminerete nello splendido paesaggio dell'Umbra, così amata da San Francesco, e passerete per borghi conosciuti e città medievali come Spello, Foligno, Trevi e Spoleto, seguendo l'itinerario seguito da Francesco nel suo viaggio verso Roma

1° giorno Arrivo individuale ad Assisi

2° giorno da Assisi a Spello 16,8 km/5 ore/dislivello: +759m -832m/altezza massima 862m – minima 298m
Lasciate Assisi ed entrate subito nei boschi del Parco Naturale del Monte Subasio. Un ripida salita vi porterà all'Eremo delle Carceri, uno dei luoghi francescani per eccellenza, dove si può cogliere "il senso" delle preghiere del Santo. Originalmente qui si trovava un piccolo oratorio e qualche capanna di argilla. Potete visitare la grotta dove il santo dormiva e la buca del diavolo che ci ricorda le sue tentazioni. Dall'Eremo scendete verso Spello passando l'abbazia di San Benedetto con la sua bella cripta del XI secolo. Spello è abbarbicata su un colle ed è nata come castro romano. Da non perdere è la chiesa di Santa Maria Maggiore con la bellissima cappella Baglioni affrescata dal Pinturicchio.

3° giorno da Spello a Trevi 19,9 km/6 ore/dislivello: + 351m -236m/altezza massima 862m –minima 231m
Scendiamo a fondovalle e camminiamo fino a Foligno; nel centro storico si trova l'imponente Duomo con le due facciate romaniche (12° secolo), il palazzo Trinci del XIV secolo e l'Oratorio della Nunziatella (1494) con un affresco del Perugino. Nella chiesa di San Francesco sono conservate le spoglie della Beata Angela, mistica francescana a cui Francesco apparve nel 1285. Sulla piazza del Duomo Francesco vendette le stoffe del padre ed il suo cavallo, questo evento viene ancora ricordato dalla lapide commemorativa sopra l'edicola. Lasciata Foligno, il percorso prosegue fra filari di oliveti, che vi accompagneranno fino a Trevi. Passando piccoli borghi e paesini con vicoli stretti un'ultima salita vi porterà a Trevi, che dalla sua alta posizione domina la valle.

4° giorno da Trevi a Campello Alto 10-11,7/3 ore 40/dislivello:+511m-274m/altezza massima 665m-minima 334m

L'itinerario di oggi non è molto lungo, ma dovete affrontare numerose salite e discese sui colli coperti da olivi e boschi.

Si sale verso un antico eremo francescano, adesso monastero di clausura, si scende tra gli oliveti e in salita raggiungete Campello Alto, un castello costruito nel 921 da Rovero di Champeause, barone di Borgogna, sulla cima di un colle a 514m s.l.m.

5° giorno da Campello Alto a Spoleto 17-19 km/5 o 7 ore/dislivello: +466m-745m/altezza massima 665m – minima 307m

Si comincia con una discesa per riprendere la Via di San Francesco. A Poreta seguite il sentiero basso camminando tra oliveti e con una bella vista sul Castello di Poreta. Raggiungete Osteria dov'era una volta un albergo per pellegrini. Una ripida salita vi porterà a Bazzano superiore e passando i resti di un castello si scende a Bazzano inferiore. Dopo una faticosa salita nel bosco arriverete ad Eggi, costruito sulla sommità di un piccolo colle e con un castello del XIV secolo. Una tranquilla stradina di campagna vi accompagnerà a Spoleto, ducato dei Longobardi e fiera città medievale con un bel Duomo e un castello che domina la città dall'alto.

6° giorno Spoleto

Termine del tour dopo colazione

Caratteristiche

Tipo di viaggio individuale

Partenze ogni giorno da aprile ad ottobre

Date chiuse: dal 4/8 al 18/8



Durata del viaggio 6 giorni/5 notti

Livello di difficoltà medio

Gli itinerari passano per paesaggi montuosi, di media altezza, e collinari. I dislivelli sono qualche giorno abbastanza elevati. È richiesta una certa esperienza, conoscenza dell'ambiente montano ed allenamento alla camminata.

Km totali 64/68

Ore totali 20/22

Trasporto bagagli si

Solo trasporto bagagli no

Personalizzazione del viaggi si

Possibilità di trasformazione in viaggio con accompagnatore su richiesta

Quota 2024 a persona in camera doppia

Quota di partecipazione € 420.--

La quota comprende

Pernottamenti in hotel/residence con servizi in camera e prima colazione

1 cena

Trasporto bagagli

Materiale informativo, carte e descrizione dettagliata dell'itinerario

Assicurazione medico/bagaglio 24 ore su 24

Supporto telefonico d'emergenza

Quota d'iscrizione

La quota non comprende

Il viaggio per raggiungere le località di ritrovo e ritorno

I pranzi e 4 cene

Le bevande ai pasti

Le visite e gli ingressi

Le mance

Gli extra in genere di carattere personale

Tutto quanto non specificato sotto la voce "la quota comprende"

Supplementi a persona

Camera singola	€ 130.--
Viaggiatore singolo (incluso supplemento singola)	€ 185.--
Mezza pensione (4 cene)	€ 116.--
Periodo festival di Spoleto (28/6-14/7)	€ 25.--
Senza trasporto bagagli	-€ 65.--



A richiesta

Assicurazione annullamento viaggio: 5% del costo del viaggio

Notti aggiuntive

Tracce Gps

Preventivi per gruppi precostituiti (CRAL – associazioni – amici - scuole)

Prenotazioni

Per prenotare compilare e spedire il modulo di iscrizione qui a fianco; versare il 25% della quota di partecipazione; versare il saldo circa un mese prima della partenza.