



Umbria

Sulla via di Francesco

TREKKING 🌿 natura 📖 cultura

📅 **Da martedì 28 marzo a martedì 4 aprile**

📶 **Medio**

🏠 **8 giorni / 7 notti**

Un itinerario che percorreremo da sud a nord tra alcuni luoghi che testimoniano la vita del Santo di Assisi; un percorso tra paesaggi maestosi ma semplici. Inizieremo dal Parco della Cascate delle Marmore, lungo la Valnerina, che segue il corso del Nera tra Visso e Narni, delimitata dai Monti Sibillini e dall'altopiano di Norcia. È stata nei secoli un percorso importante per la transumanza e per i commerci. Attraverso la valle di Spoleto costellata di oliveti, e il territorio di Foligno, arriveremo ad Assisi meta del cammino, dove si respira forte un'armonia generosa e profonda.

€ 1.150,00/pers.

In doppia (min 15 persone)

Quota garantita

con prenotazione entro 27 gennaio 2023

Acconto	350€
Assicurazione contro annullamento	51€
Sistemazione in camera singola disponibilità limitata, solo su richiesta	245€
Supplemento nr. inferiore partecipanti min 10 persone	200€/pers

La quota comprende

Sistemazioni in hotel 2 / 3 stelle (in alcune località, la sistemazione è modesta e potrebbe essere in più strutture adiacenti) in camera con servizi privati; trattamento di mezza pensione (dalla cena del primo giorno alla colazione dell'ottavo - bevande escluse; le cene sono in hotel e/o ristoranti adiacenti); pullmino a disposizione per gli spostamenti come da programma; trasporto bagagli (max 1 collo per persona) tra le varie località; guida autorizzata di media montagna per tutto il periodo; assicurazione sanitaria e bagaglio

La quota non comprende

i pasti non indicati; le bevande; le mance e gli extra personali; assicurazione annullamento incluso contagio Covid; la tassa di soggiorno locale (ove prevista); eventuali ingressi o entrate a siti storici; tutto quanto non espressamente specificato nella "quota comprende".

itinerario giornaliero

1° giorno - nostra zona – Cascata delle Marmore - Arrone (12 km)

Ritrovo dei partecipanti nelle località di partenza per transfer fino al Parco della Cascata delle Marmore, passeggiata in un bellissimo sentiero. Pranzo libero. Proseguimento per Arrone, dove entreremo a piedi nel bellissimo borgo medievale. Assegnazione camere, cena e pernottamento

2° giorno - Arrone - Ceselli (17 km - dislivello +240 m)

Prima colazione e rilascio camere. Risaliamo la valle del fiume Nera (che nasce dai monti Sibillini) fra mulattiere e strade sterrate: il paesaggio si alterna fra campagne soleggiate e tratti arcaici agresti. Sosta per la visita all'Abbazia di San Pietro a Valle, e proseguimento fino a Ceselli con le sue case tipiche di pendio. Con bus, raggiungiamo il borgo circondato da antiche mura di Scheggino. Assegnazione camere, cena e pernottamento.

3° giorno - Ceselli – Spoleto (17 km – dislivello + / - 600 m)

Prima colazione e rilascio camere. Con bus, riprendiamo l'inizio della tappa del cammino. Risaliamo le pendici della montagna tra antichi boschi di querce in un paesaggio spettacolare fatto di silenzi e segnali di vita contadina perduta. Superiamo il valico di Castelmonte (950 mt) e scendiamo verso la Val Spoletana. Con bus, arrivo a Spoleto antica capitale dei duchi longobardi, assegnazione camere, cena e pernottamento

4° giorno - Spoleto - Poreta (17 km - dislivello + / - 550 m)

Prima colazione e rilascio camere. Visita guidata al meraviglioso centro storico di Spoleto (patrimonio Unesco): teatro romano, Palazzo Leti Sensi, Cattedrale di S. Maria Assunta e Basilica di San Salvatore. Partenza a piedi in un saliscendi mozzafiato tra campagne ed antichi uliveti verso il piccolo paesino di Poreta. Assegnazione camere, cena e pernottamento.

5° giorno - Poreta – Trevi (13 km - dislivello + / - 500 m)

Prima colazione e rilascio camere. Proseguiamo il nostro cammino, fra campi coltivati, uliveti e boschi fino a risalire all'antico eremo di Sorella Maria, per una vista mozzafiato sulla valle e fino alla nostra meta di oggi: Trevi. Inserita nell'elenco dei Borghi più belli d'Italia, è conosciuta come "città dell'olio". Tempo libero per una passeggiata nel bellissimo centro storico medievale, assegnazione camere, cena e pernottamento.

6° giorno - Trevi – Spello (15 km; dislivello + / - 180 m)

Prima colazione e rilascio camere. Con bus, scendiamo verso e lungo la piana di Foligno per arrivare a Spello. Visita guidata del borgo e il suo centro storico: tra case rosate e vicoli acciottolati, il piccolo borgo è particolarmente amato dai turisti per i tantissimi vasi e ornamenti floreali che lo decorano e che offrono scorci suggestivi. Percorreremo il "sentiero dell'Acquedotto": uno splendido itinerario storico e naturalistico. Assegnazione camere, cena e pernottamento.

7° giorno - Spello – Assisi (10 km)

Prima colazione e rilascio camere. La camminata di oggi percorre il versante soleggiato del monte Subasio, tra terrazzamenti e uliveti sospesi sulla valle. Arrivo ad Assisi (patrimonio Unesco) e visita guidata: la magnifica Basilica di San Francesco, costruita nell'XIII secolo e composta da due parti talmente diverse da essere complementari, la Chiesa Inferiore e la Chiesa Superiore; la piazza del Comune e piazza Santa Chiara. Assegnazione camere, cena e pernottamento.

8° giorno - Assisi – nostra zona

Prima colazione e rilascio camere. Tempo libero a disposizione, rientro con bus o pullmini nelle località di partenza. Fine dei servizi.