



## IL CAMMINO DI SAN FRANCESCO TREKKING IN UMBRIA 11.05-16.05

*Un trekking veramente interessante, non solo per percorrere alcune tappe del Camminimo di St. Francesco ma anche per visitare, con le guide locali, le belle città di PERUGIA, ASSISI, GUBBIO e SPOLETO un binomio trekking e cultura sicuramente allettante*

### PRIMO GIORNO AOSTA - PERUGIA

Incontro dei Signori Partecipanti nel luogo convenuto e partenza alle ore 05:00 con pullman gran turismo VITA SPA. Soste lungo il percorso per i carichi. Fermata in autogrill per la colazione e il pranzo libero. Nel pomeriggio arrivo a **Perugia** sistemazione nell'hotel prenotato e consegna delle camere. Incontro con la guida e visita di questa bellissima città umbra. Città d'arte fra le più insigni d'Italia, è il luogo in cui rifulge la maestria tutta italiana. Di particolare interesse la piazza 4 novembre con la celeberrima Fontana Maggiore dai bellissimi rilievi, la cattedrale ed il severo palazzo dei Priori, il Collegio del Cambio con gli affreschi del Perugino, l'oratorio di S Bernardino, l'elegante Via dei Priori ed il centrale corso Vannucci. In serata rientro in hotel cena e pernottamento.

### SECONDO GIORNO PERUGIA – ASSISI TREKKING (25 km media difficoltà)

Prima colazione in hotel e giornata dedicata al trekking alla scoperta di una tappa del percorso di San Francesco. Il cammino si sviluppa in zone densamente abitate, anche se mantiene il fascino dell'evocazione. In cammino da Perugia a Santa Maria degli Angeli, infatti, San Francesco spiegò a Frate Leone cosa fosse e come si raggiungesse la "Perfetta Letizia". Sempre in questo tratto si svolge la "Marcia della pace", ideata da Aldo Capitini nel 1961. Il percorso parte dal centro storico di Perugia in discesa verso la valle. Raggiunto Ponte San Giovanni, dopo un tratto lungo il Fiume Tevere, si prosegue in parte su asfalto e in parte su strade sterrate fino a Santa Maria degli Angeli. Una sosta è d'obbligo, per visitare i luoghi dove è ancora viva la presenza del Poverello d'Assisi e dell'Ordine dei Frati Minori. Dalla Basilica si prende la Strada mattonata. Da qui ci appare la meta: la Basilica di San Francesco. Si segue sempre la Strada mattonata e, dopo una scalinata, voltando a sinistra si raggiunge la Porta San Pietro e Assisi. Attraversata la Piazza si giunge alla Basilica di San Francesco, dove il cammino trova il suo compimento davanti alla Tomba di San Francesco. Tempo libero ad Assisi. In serata rientro in hotel, cena e pernottamento.

### TERZO GIORNO VISITE GUIDATE DI ASSISI E GUBBIO NO TREKKING

Prima colazione in hotel. Giornata dedicata alla visita di **Assisi e Gubbio**. Incontro con la guida e partenza alla conquista di Assisi. Si inizia dalla visita della Basilica che, nelle Chiese inferiore e superiore, racchiude, oltre alle spoglie del Santo, il capolavoro del Cimabue e gli straordinari affreschi che Giotto iniziò a dipingere nel 1296. Quindi passeggiata sino alla piazza del Comune

**VALAIR**

Aosta - Tel. 0165 218686

[www.valair.it](http://www.valair.it)

**NUOVO MONDO**

Aosta - Tel. 0165 44122

[www.viagninuinuovomondo.it](http://www.viagninuinuovomondo.it)

**VITA TOURS**

Hone - Tel. 0125 803130

[www.vitatours.it](http://www.vitatours.it)

**VA**

Les Halles d'

v



delimitata dal Palazzo dei Priori e dal Tempio di Minerva e infine la basilica di Santa Chiara dalla sobria facciata a bande bianco-rosa, nella cui cripta è custodito il corpo della Santa. Tempo libero per il pranzo. Nel pomeriggio partenza alla scoperta di Gubbio, ammireremo la visita alla Piazza ed il Palazzo dei Consoli: vero fulcro della città, il complesso consta di una piazza pensile sorretta da enormi arconi, e da due palazzi pubblici vero simbolo del periodo comunale di Gubbio. Il Palazzo dei Consoli, oggi sede del Museo Civico, ha un'ottima architettura civica del Trecento e costituisce una tra le più maestose realizzazioni di epoca medievale. Continuazione con la visita della Chiesa di San Francesco, il Duomo e il quartiere di San Martino, il più intimo ed antico della città. Al termine rientro in hotel per la cena e il pernottamento.

#### **QUARTO GIORNO TREKKING ASSISI /FOLIGNO (22 km impegnativa)**

Prima colazione in hotel e rilascio delle camere. Trasferimento in pullman ad **Assisi** per iniziare una nuova tappa della Via di S Francesco da Assisi a Foligno. Da Assisi, patria di San Francesco, si parte per scoprire i luoghi meno noti, dove si svolsero gli episodi fondamentali della vita di Francesco. La meta è Foligno. Si parte da Porta Perlici per raggiungere l'Eremo della Carceri fra i boschi del Monte Subasio. Si continua lungo sentieri stretti e sassosi, completamente immersi nella natura incontaminata del Parco Regionale del Subasio. Tra silenzio e rumore, tra luce ed ombra, tra città e natura, questo tratto è uno dei più impegnativi, ma di certo anche uno dei più suggestivi. Il primo tratto richiede un certo allenamento, ma quando dall'alto appare la piana sconfinata, si percepisce un senso di assoluto e di enormità dello spazio, che rimarrà fra i ricordi più belli del viaggio. Si prosegue lungo la costa della montagna, fra lecci e roverelle, fra fatica ed esultanza. Il percorso inizia a scendere verso la pianura, si abbandonano gli spazi selvatici per attraversare il sentiero tra gli ulivi, che condurrà a Spello, sorta ai piedi del Subasio e circondata da alberi di ulivo. Si attraversa la città e si esce dalla Porta Consolare, una delle numerose opere di epoca romana, che si sono preservate nei secoli. Si continua su strada asfaltata verso **Foligno**, dove potremo arrivare in hotel per la cena e il pernottamento.

#### **QUINTO GIORNO TREKKING DA FOLIGNO A TREVÌ (12 km facile)**

Prima colazione in hotel. Altra giornata di trekking ma sicuramente più facile, da **Foligno a Trevi**. Si lascia la città di Foligno uscendo da Porta Romana e si percorre la strada asfaltata in direzione del castello di Sant'Eraclio, lungo l'antichissima Via Flaminia. Una breve sosta in paese per fare rifornimento d'acqua presso l'imponente fontana del Cinquecento. Si prosegue il cammino su una comoda carrareccia. La pendenza aumenta dolcemente durante il percorso, ma non affatica. Si prosegue tra gli ulivi per riprendere la strada asfaltata che attraversa le piccole frazioni di Matigge e di Santa Maria in Valle. Sulla strada i bar con gli anziani del paese diventano occasione di incontro e di conoscenza della cultura dei luoghi, oltre che lo spunto per fare un piccolo break. Dalla piccola Chiesa di Santa Maria in Valle si prende la comoda strada sterrata che offre una vista unica sulla valle umbra. Si lascia il sentiero tra gli ulivi per affrontare la salita che conduce a Trevi. La salita è l'ultima della giornata, perché non affrontarla con calma, seguendo il ritmo lento della

**VALAIR**

Aosta - Tel. 0165 218686

[www.valair.it](http://www.valair.it)

**NUOVO MONDO**

Aosta - Tel. 0165 44122

[www.viagninuinuovomondo.it](http://www.viagninuinuovomondo.it)

**VITA TOURS**

Hone - Tel. 0125 803130

[www.vitatours.it](http://www.vitatours.it)

**VA**

Les Halles d'

v



IN COLLABORAZIONE CON



campagna? In cima alla collina c'è Trevi con i suoi conventi e monumenti. Nel tardo pomeriggio riprenderemo il nostro pullman che ci riporterà a Foligno per la cena e il pernottamento.

### SESTO GIORNO SPOLETO AOSTA

Prima colazione in hotel e rilascio delle camere. Ultima mattina dedicata alla visita di **Spoleto**, incontro con la guida e visita della cittadina. Centro artistico notevole per i suoi monumenti romani, medievali e del Rinascimento. Di notevole interesse: il Duomo, S Gregorio Maggiore, chiesa del XXII secolo a tre navate; la basilica di S Salvatore, monumento paleocristiano del IV secolo, l'Arco di Druso e il Palazzo Comunale. Tempo libero per il pranzo. Nel pomeriggio partenza per il rientro con soste lungo il percorso per rendere più gradevole il viaggio. Arrivo a casa in serata.

### QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE

€ 650.00

MINIMO 25 PERSONE PARTECIPANTI

Supplementi: camera singola € 170.00 per intero soggiorno

Assicurazione annullamento € 35.00

#### La quota comprende:

- Pullman gran turismo VITA SPA a disposizione per l'intero soggiorno
- Assicurazione responsabilità civile
- Tasse e percentuali di servizio
- Autista speso di vitto e alloggio
- N 03 mezza pensioni in hotel 3 stelle a Perugia
- N 02 mezza pensioni in hotel 3 stelle a Foligno
- Visite guidate come da programma
- Accompagnatore crer in singola

#### La quota non comprende:

- Tassa di soggiorno
- Pranzi
- Eventuali ingressi, mance extra di carattere personale e tutto quanto non espressamente indicato alla voce la quota comprende

**VALAIR**

Aosta - Tel. 0165 218686

[www.valair.it](http://www.valair.it)

**NUOVO MONDO**

Aosta - Tel. 0165 44122

[www.viagninuinuovomondo.it](http://www.viagninuinuovomondo.it)

**VITA TOURS**

Hone - Tel. 0125 803130

[www.vitatours.it](http://www.vitatours.it)

**VA**

Les Halles d'

v