

La via di San Francesco (W 005 UMB)

Un pellegrinaggio a piedi in 6 tappe da Firenze a Roma



Sin dal Medioevo esistono tre famose destinazioni di pellegrinaggio per i Cristiani: Gerusalemme in Terra Santa, Santiago de Compostela in Spagna e Roma in Italia. La "Via di San Francesco" è una via di Pellegrinaggio verso Roma che passa attraverso tutti i luoghi che testimoniano la vita e le opere, in sintesi la vita, di San Francesco. Il percorso attraversa una parte della Toscana, l'Umbria da nord a sud e termina nella regione Lazio, alla tomba di San Pietro a Roma. Ogni anno molti pellegrini e camminatori da tutto il mondo seguono questa strada attraverso il silenzio della natura, passando per eremi sconosciuti, santuari, antiche foreste, uliveti e valli ricche di arte e storia. Questo itinerario a piedi inizia in Toscana presso il monastero di La Verna. Un luogo spirituale, dove San Francesco ricevette le stimmate. Attraverso antichi boschi, si passano piccoli eremi, monasteri famosi e città interessanti, come ad esempio Gubbio dove San Francesco ammansì il lupo. In Umbria, terra di San Francesco, la sua presenza è particolarmente forte e tutto ci ricorda la sua vita e le sue opere. Una delle tappe fondamentali di questo viaggio è l'incantevole città di Assisi: ogni via e ogni piazza emana spiritualità e sprigiona l'atmosfera francescana.

E' la città dove è nato e morto il Santo e dove tuttora riposa. La Tomba di San Francesco nella Basilica è uno dei luoghi sacri più visitati della Cristianità. Assisi gode di una splendida posizione su di una collina, e precisamente su uno sperone del Monte Subasio,

con vista sulla Valle Umbra e situata tra i fiumi Chiascio, Topino e Tescio. San Francesco (1181/82 - 1226) è nato ad Assisi e ha vissuto qui gran parte della sua vita. Vale sicuramente la pena prevedere un giorno extra nel vostro itinerario per visitare questa affascinante città.

Lasciando Assisi camminerete attraverso la meravigliosa campagna umbra, ricca di colline ricoperte di boschi, vigneti e uliveti. Passerete città e paesini medievali come Spello, Foligno, Trevi, Spoleto, Ferentillo e Arrone. Infine entrerete nella regione Lazio e, man mano che vi avvicinerete a Roma, noterete che il paesaggio diventa più pianeggiante, ma non meno bello e affascinante. Negli ultimi due giorni camminerete attraversando Roma e passando molti monumenti importanti che vale la pena visitare, ma il momento clou sarà sicuramente la Basilica di San Pietro, la destinazione finale del vostro pellegrinaggio!



Date del tour: tutti i giorni da 31 aprile a 31 ottobre
Tour guidato: su richiesta

Partecipanti: Minimo 2 persone (viaggiatore singolo su richiesta)

Livello: 3,5

Per camminatori con esperienza ed in buone condizioni fisiche. L'itinerario passerà attraverso paesaggi collinari e montuosi con dislivelli significativi. Distanze giornaliere fra i 17 e i 22 km. Una media di 3 km all'ora. Camminerete su sentieri di montagna, sentieri nei boschi e tranquille stradine di campagna.

Km totali Firenze - Roma: 540 km

Tappa Firenze - La Verna 95 km (6 gg di cammino)

Tappa A 70,4 km (5 gg di cammino)

Tappa B 101 km (5 gg di cammino)

Tappa C 67 km (4 gg di cammino)

Tappa D 86 km (5 gg di cammino)

Tappa E 108 km (6 gg di cammino)

Via di San Francesco

Toscana



Programma tappa Firenze-La Verna (totale 99 km; richiedeteci il pdf)

Programma tappa A in breve:

Giorno 1 Arrivo a Città di Castello

Giorno 2 Transfer a La Verna e poi a piedi fino a Pieve Santo Stefano (14,6 km)

Giorno 3 Montagna (23,1 km)

Giorno 4 Sansepolcro (11,7 km)

Giorno 5 Celle (17,6 km)

Giorno 6 Città di Castello (15,1 km)

Giorno 7 Fine della tappa

Programma tappa B in breve:

Giorno 1 Arrivo a Città di Castello

Giorno 2 Pietralunga (30,5 km o 21,1 km)

Giorno 3 Gubbio (25,2 km)

Giorno 4 Biscina (22,8 km)

Giorno 5 Valfabbrica (15,5 km)

Giorno 6 Assisi (16,3 km)

Giorno 7 Fine della tappa

La tappa potrebbe essere prolungato con una notte a Loreto per dividere il tratto da Pietralunga a Gubbio. Diventerebbe 14,6 km e 10,6 km



Programma tappa C in breve:

Giorno 1 Arrivo ad Assisi

Giorno 2 Spello (16,8 km)

Giorno 3 Trevi (19,9 km)

Giorno 4 Campello Alto (11,7 km)

Giorno 5 Spoleto (19 km oppure 15 km)

Giorno 6 Fine della tappa

Programma Tappa D in breve:

Giorno 1 Arrivo a Spoleto
Giorno 2 Patrico (9,7 km)
Giorno 3 Ferentillo (21,1 km o 24 km)
Giorno 4 Piediluco (19,9 km)
Giorno 5 Poggio Bustone (18,7 km)
Giorno 6 Rieti (17 km)
Giorno 7 Fine della tappa

Programma tappa E in breve:

Giorno 1 Arrivo a Rieti
Giorno 2 Poggio San Lorenzo (21,7 km)
Giorno 3 Ponticelli (21,1 km)
Giorno 4 Montelibretti (14,3 km)
Giorno 5 Monterotondo (17,3 km)
Giorno 6 Montesacro (18,5 km)
Giorno 7 Roma San Pietro (15,5 km)
Giorno 8 Fine della Via di San Francesco



Programma giornaliero Tappa A

Giorno 1 Arrivo a Città di Castello.

Il vostro hotel *** o **** si trova nel centro storico di Città di Castello, una città situata nell'Alta Valle del Tevere e circondata da un paesaggio caratterizzato da dolci colline verdeggianti. È una città piena di vita ed un importante centro economico della valle. Da visitare il museo comunale - con opere pittoriche di artisti come Raffaello, Luca Signorelli, Giovanni e Andrea della Robbia, Pomarancio e Ghirlandaio - e i due musei dedicati alle opere di Alberto Burri. Su richiesta sarà possibile iniziare il tour anche dal monastero di La Verna.

Pernottamento e prima colazione a Città di Castello

Giorno 2 La Verna - Pieve Santo Stefano

Dopo la prima colazione avrete un transfer al monastero de La Verna, costruito sul monte che porta lo stesso nome. A La Verna San Francesco ricevette le Stimmate. Risalgono a questo periodo la chiesetta di Santa Maria degli Angeli e le celle di San Francesco e dei suoi compagni. Dopo la visita del monastero, inizierete la prima camminata di questo tour, salendo sulla cima del Monte Calvano (1250 s.l.m.). Da qui avrete scorci panoramici bellissimi della valle di Pieve Santo Stefano da lontano. Poi inizierete a scendere verso la città. Pieve Santo Stefano è una città di origini etrusche, ma non sappiamo molto del suo passato, poiché nel 19° secolo tutta la documentazione venne perduta a causa di un'inondazione. Il vostro pernottamento sarà in un hotel *** nel centro città.

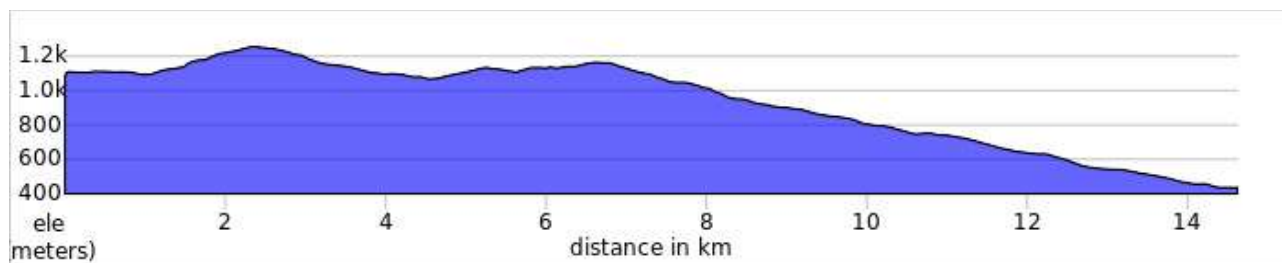
Pernottamento e prima colazione a Pieve Santo Stefano

Distanza: 14,6 km

Durata: 4 ore e 30 min

Livello: medio

Dislivello: + 264m - 939m / altitudine massima 1255m e altitudine minima 436m



Giorno 3 Pieve Santo Stefano - Montagna

La passeggiata di oggi sarà lunga e vi condurrà all'Eremo di Cerbaiolo, al passo montano "Valico di Viamaggio" ed al paesino di Montagna. Lasciando Pieve Santo Stefano, il percorso procederà in salita verso l'eremo. Vi è un detto: "Chi ha visitato La Verna e non Cerbaiolo ha visto la madre ma non il figliolo". Cerbaiolo è arroccato sulla montagna e circondato da boschi di querce.

Era un luogo triste e abbandonato quando Francesco ed i suoi compagni vennero qui nel 1216, e due anni dopo, i primi frati francescani vi si stabilirono e restaurarono l'eremo. Nel 1230, anche Sant'Antonio da Padova rimase per un breve periodo a Cerbaiolo. L'itinerario procederà in salita verso il Valico di Viamaggio e poi ancora fino alla cima del Monte Verde. A seguire una meritata discesa verso il paesino di Montagna. Qui vi verranno a prendere e vi porteranno in taxi fino a Sansepolcro (transfer incluso nel prezzo). Il Vostro soggiorno sarà in hotel *** oppure B&B in centro storico.

Potrete abbreviare l'itinerario di circa 5 km e optare al mattino per un transfer fino all'Eremo di Cerbaiolo (circa € 40,00)

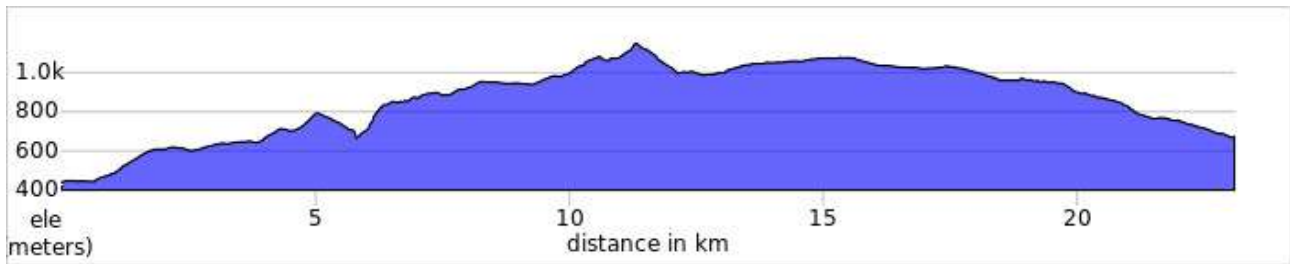
Pernottamento e prima colazione a Sansepolcro

Distanza: 23,1 km

Durata: 6 ore e 30 min

Livello: difficile

Dislivello: + 919m - 689m/ altitudine massima 1149 e altitudine minima 440m



Giorno 4 Montagna - Sansepolcro

Dopo la prima colazione, avrete un transfer per tornare a Montagna. Poi vi attenderà una bellissima passeggiata nei boschi con scorci bellissimi e viste panoramiche sulle colline e montagne circostanti. Il vostro percorso in discesa continuerà fino all'eremo di Montecasale, dove un tempo vi era un ristoro per pellegrini, sulla strada verso la Terra Santa. San Francesco soggiornò qui diverse volte, assaporando il silenzio di questi luoghi. Dopo altri 5 km in discesa, arriverete a Sansepolcro, il luogo di nascita del pittore Piero della Francesca, di cui potrete ammirare la famosa opera 'La Resurrezione' nel museo della città. Varrà la pena di visitare anche la cattedrale. Il pernottamento sarà nello stesso hotel o B&B a Sansepolcro.

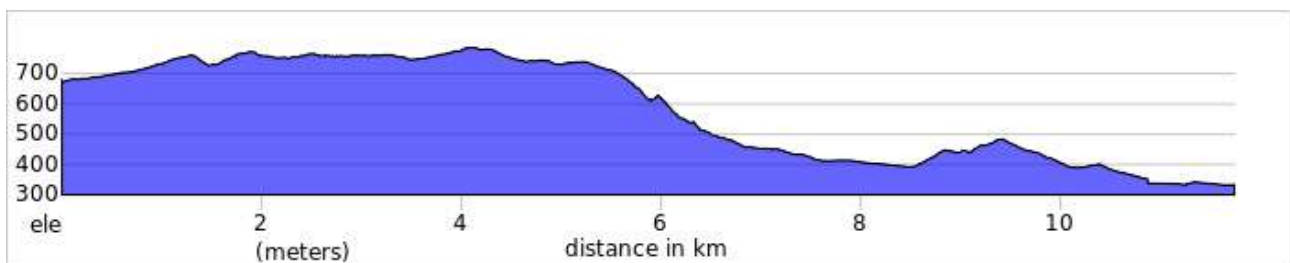
Pernottamento e prima colazione a Sansepolcro

Distanza: circa 11,7 km

Durata: 4 ore

Livello: facile

Dislivello: + 234m - 579m / altitudine massima 790m e altitudine minima 332m



Giorno 5 Sansepolcro - Celle

La camminata di oggi sarà più breve e con meno dislivelli. Questo vi darà l'opportunità di visitare Sansepolcro e Citerna. Lasciando Sansepolcro attraverserete la fertile Valtiberina e dopo il borgo di Bastia entrerete nella regione Umbria. Il terreno diventa più collinare e l'itinerario salirà attraverso i boschi fino alla porta urbana di Citerna, un piccolo centro medievale inserito nella lista dei "Borghi più belli d'Italia". Dopo la vostra visita di Citerna, un'ultima salita attraverso gli oliveti fino al vostro agriturismo o hotel ***.

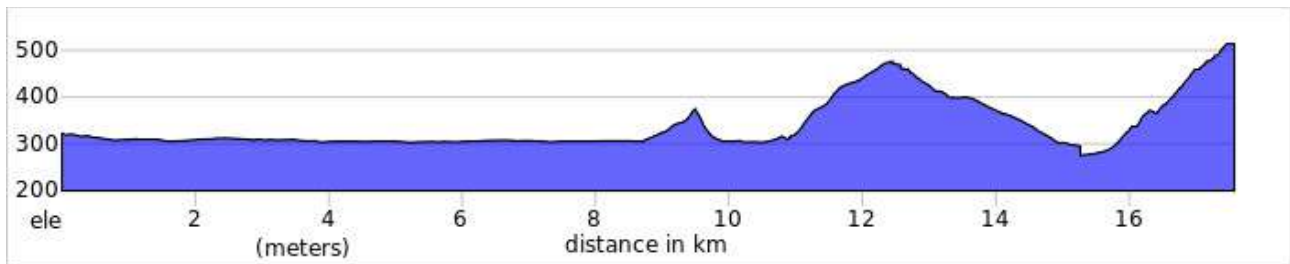
Pernottamento, prima colazione e cena a Celle

Distanza: circa 17,6 km

Durata: 5 ore

Livello: medio

Dislivello: + 500m - 282m / altitudine massima 511m e altitudine minima 274m



Giorno 6 Celle - Città di Castello

Dopo la prima colazione, inizierete l'ultimo tratto di questa tappa verso Città di Castello. Camminerete in un paesaggio collinare con boschi di querce e campi coltivati.

Poco prima di arrivare a Città di Castello passerete l'Eremo del Buon Riposo, costruito proprio nel luogo dove San Francesco si fermò durante il suo viaggio a La Verna. Oggi è una proprietà privata. L'ultima parte della discesa vi condurrà a Villa Montesca, dove Maria Montessori insegnò i suoi metodi educativi ai futuri insegnanti. Attraversando il ponte sul Tevere, entrerete nel centro di Città di Castello. Pernottamento in hotel *** o ****.

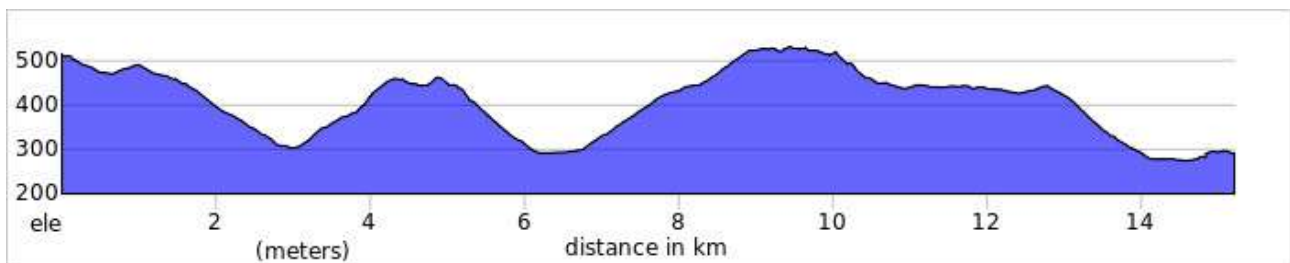
Pernottamento e prima colazione a Città di Castello

Distanza: 15,1 km

Durata: 4 ore

Livello: medio

Dislivello: + 440m - 656m / altitudine massima 530m e altitudine minima 274m



Giorno 7 Fine della tappa

Oggi, dopo la prima colazione, fine del viaggio sulla Via di San Francesco, alla scoperta di eremi, monasteri e di una natura straordinaria... oppure potrete scegliere di continuare il vostro pellegrinaggio verso Assisi.

Programma giornaliero Tappa B

Giorno 1 Arrivo a Città di Castello.

Il Vostro hotel *** o **** si trova nel centro di Città di Castello, una città situata nell'Alta Valle del Tevere e circondata da un verde paesaggio collinare. E' una città interessante ed un importante centro economico della Valle del Tevere. Varrà la pena di visitare il museo comunale - con opere di pittori come Raffaello, Luca Signorelli, Giovanni e Andrea della

Robbia, il Pomarancio ed il Ghirlandaio, infine non ultimi per importanza i due musei dedicati alle opere di Alberto Burri.

Pernottamento e prima colazione a Città di Castello

Giorno 2 Città di Castello - Pietralunga

La camminata di oggi sarà lunga ma vi sarà la possibilità di abbreviarla chiedendo un transfer.

Dopo la prima colazione, verrete accompagnati in auto fino al Monte Sasso, per iniziare una bellissima camminata attraverso le colline umbre. Di particolare interesse la Pieve de Saddi, una delle prime comunità cristiane nell'alta Val Tiberina (III secolo a.C.). La vostra camminata di oggi terminerà a Pietralunga, una cittadina costruita in cima ad una collina. Nella piazza principale, vedrete ciò che rimane del castello longobardo. Il vostro pernottamento sarà in una Country House o in hotel ***.

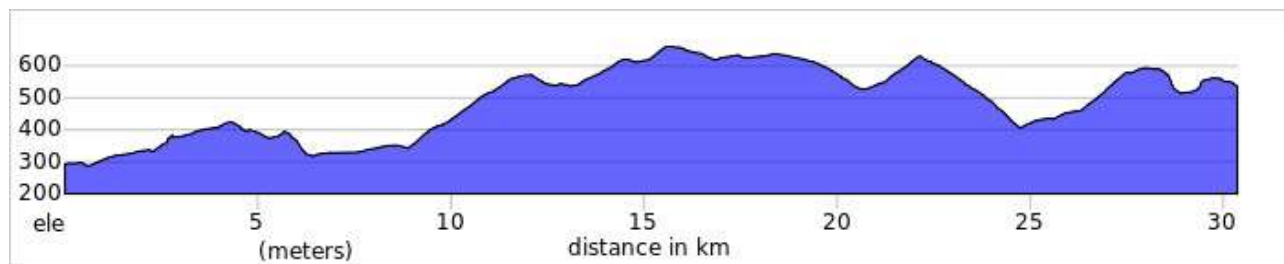
Pernottamento e prima colazione a Pietralunga

Distanza: 30,5 km oppure 21,1 km

Durata: 10 o 7 ore

Livello: difficile

Dislivello: + 864m - 619m / altitudine massima 660m e altitudine minima 286m



Giorno 3 Pietralunga - Gubbio

Oggi vi aspetterà un'altra camminata spettacolare, con viste panoramiche delle colline e montagne circostanti. Passerete l'Abbazia di San Benedetto e andrete prima in salita e poi in discesa per raggiungere la pianura di Gubbio, con la città che giace fieramente ai piedi del Monte Ingino. Gubbio non offre soltanto attrazioni culturali, ma anche graziosi negozi, eccellenti ristoranti e accoglienti piazzette. Gubbio è strettamente legata alla vita di San Francesco, che arrivò qui come mendicante. A Gubbio trovò rifugio grazie ad un suo amico, il mercante di stoffe Spadalonga che non solo gli diede un posto dove dormire ma un vestito con cui coprirsi. Questa veste, semplice e dritta, divenne l'esempio della tunica francescana. La chiesa ed il convento di San Francesco sono stati costruiti proprio nel luogo dove sorgeva la casa del mercante Spadalonga.

Il vostro soggiorno sarà in un hotel vicino alla chiesa di San Francesco. L'hotel *** è situato nel centro storico della città. Su richiesta sarà possibile scegliere un hotel di categoria superiore (hotel ****).

*Questo percorso potrà essere eventualmente abbreviato inserendo una notte extra a Loreto in un B&B (pernottamento, prima colazione e cena) Diventerebbe un tratto di 14,6 km e un tratto di 10,6 km

Pernottamento e prima colazione a Gubbio

Distanza: 25,2 km

Durata: 8 ore

Livello: difficile

Dislivello: + 621m - 671m/ altitudine massima 781m e altitudine minima 399m



Giorno 4 Gubbio - Biscina

A Gubbio inizia il 'Sentiero della Pace' che conduce al castello di Biscina. All'inizio una ripida salita vi condurrà fuori dalla valle di Gubbio. Oggi ammirerete scenari bellissimi e passerete la chiesetta di Caprignone, l'eremo di S.Pietro in Vigneto e la cappellina di Madonna delle Ripe.

L'itinerario terminerà in un agriturismo nelle vicinanze del Castello di Biscina.

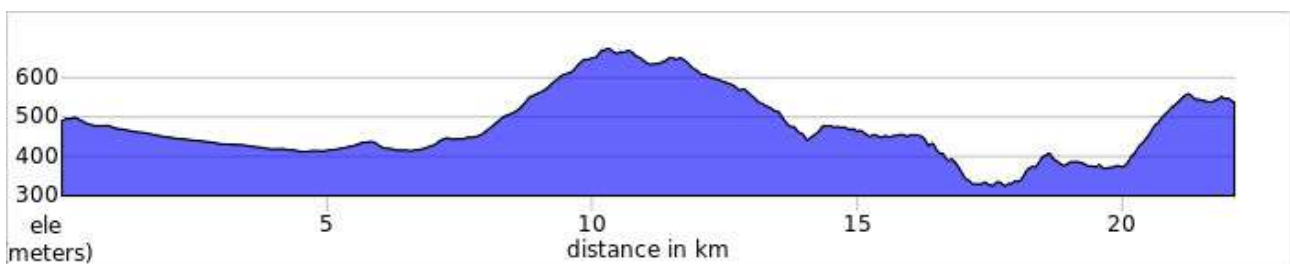
Pernottamento, prima colazione e cena a Biscina

Distanza: 22,8 km

Durata: 7 ore 15 minuti

Livello: medio - difficile

Dislivello: + 593m - 546m / altitudine massima 668m e altitudine minima 320m



Giorno 5 Biscina - Valfabbrica

Anche oggi una camminata in salita attraverso le colline fra Assisi e Gubbio. Passerete le chiesette di Sambuco e Coccorano, camminando lungo il fiume Chiascio arriverete a Valfabbrica. Il Vostro pernottamento sarà in città in un B&B oppure su richiesta, proprio fuori dal centro in un agriturismo.

Pernottamento e prima colazione a Valfabbrica

Distanza: 15,5 km

Durata: 5 ore 15

Livello: medio

Dislivello: + 306m - 550m / altitudine massima 615m e altitudine minima 330m



Giorno 6 Valfabbrica - Assisi

Quest'ultima tappa prevedrà una bella camminata attraverso boschi ed uliveti fino ad Assisi. Già da lontano potrete scorgere la Rocca Maggiore e la Basilica di San Francesco. Vicino al Ponte Croce, potrete fare una piccola deviazione e camminare nel "Bosco di San Francesco" con la chiesetta di Santa Croce, il 'Ponte dei Galli' (il ponte dove pare sia passato Carlo Magno) ed un antico mulino.

Un'ultima ripida salita e passerete attraverso la Porta San Giacomo. Scendendo da qui avrete una bellissima vista della Basilica Superiore di San Francesco. Sulla strada per il vostro ** hotel attraverserete il centro città, passando i più importanti monumenti francescani. Su richiesta potrete soggiornare un hotel di categoria superiore (hotel *** o ****).

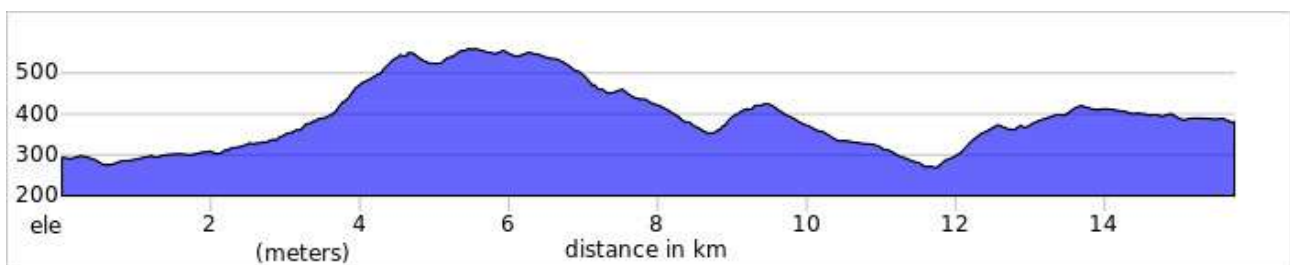
Pernottamento e prima colazione ad Assisi

Distanza: 16,3 km

Durata: 5 ore

Livello: medio

Dislivello: + 512m - 423m / altitudine massima 560m e altitudine minima 266m



Giorno 7 Fine della tappa

Oggi dopo la prima colazione, termine del viaggio sui sentieri di pace di San Francesco... oppure potrete scegliere di continuare il vostro pellegrinaggio verso Spoleto.



Programma giornaliero Tappa C

Giorno 1 Arrivo ad Assisi

Arrivo individuale ad Assisi. Arrivando in prima giornata, potrete fare un tour culturale di Assisi. L'itinerario passerà per la Basilica di San Francesco, la casa paterna (Chiesa Nuova), la Basilica di Santa Chiara ed il Santuario di San Damiano, dove San Francesco scrisse il famoso 'Cantico delle Creature'. Soggiornerete in un buon hotel **, ma su richiesta sarà possibile pernottare in un hotel *** o **** stelle.

Pernottamento e prima colazione ad Assisi

Giorno 2 Assisi - Spello

Lasciata Assisi da Porta Cappuccini e qui entrerete subito nei boschi, attraverso il parco naturale del Monte Subasio. Una ripida salita vi condurrà all'Eremo delle Carceri (830m), uno dei luoghi che meglio rappresenta il significato delle preghiere di San Francesco, che era solito ritirarsi qui a pregare e meditare, nel silenzio dei boschi, insieme ai suoi compagni più fedeli. Anticamente c'erano delle piccole grotte nella roccia, un piccolo oratorio e alcune capanne di fango. Dopo la morte del Santo, proprio in questo luogo venne costruito un piccolo convento. Potrete visitare la grotta dove San Francesco era solito pregare ed il buco del diavolo, che ci ricorda la sua tentazione.

Dall'eremo scenderete verso Spello, passando per l'abbazia di San Benedetto con la sua bellissima cripta risalente all'XI secolo. La discesa continuerà ed i boschi diventeranno meno fitti, fino a lasciare spazio ad oliveti. Il paese di Spello sorge come aggrappato alla collina. Un tempo era un Castrum romano. Vi sono ancora numerose testimonianze romane, tra cui tre porte cittadine, i resti di un anfiteatro ed alcuni splendidi mosaici. Le strade ed i vicoli sono ripidi, tortuosi e spesso ornati di fiori.

Meriterà senz'altro una visita la Chiesa di Santa Maria Maggiore, con la sua bellissima cappella Baglioni decorata con affreschi del Pinturicchio. La chiesa di S. Andrea contiene le spoglie del frate francescano Sant'Andrea Caccioli, nato a Spello nel 1194. Anche lui

aveva una grotta all'Eremo delle Carceri in cui pregava e meditava. Il Vostro soggiorno sarà in un hotel *** nel centro storico. Su richiesta si potrà scegliere di soggiornare in hotel ****.

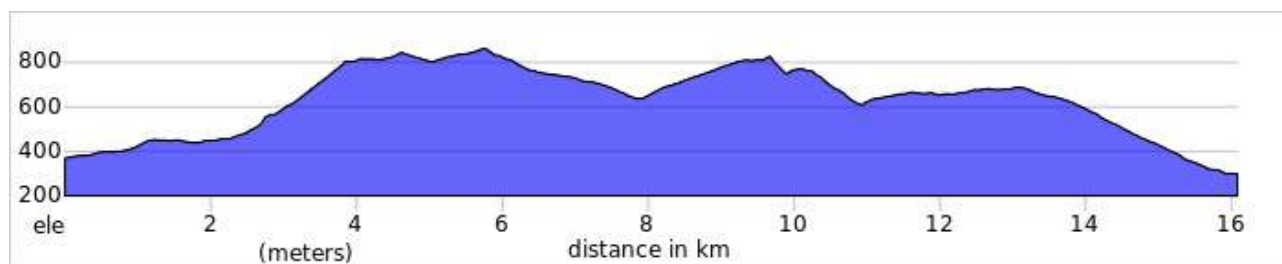
Pernottamento e prima colazione a Spello

Distanza: 16,8 km

Durata: 5 ore

Livello: medio / difficile

Dislivello: + 759m - 832m / altitudine massima 862m e altitudine minima 298m



Giorno 3 Spello - Trevi

Dopo la prima colazione, zaino in spalla, camminando attraverso il centro di Spello e lasciando la città da Porta Consolare. Una camminata nella valle vi condurrà a Foligno, una delle poche città costruite nella valle anziché in collina. Attraversando il ponte sul fiume Topino, entrerete nel centro storico.

La città ha diversi monumenti interessanti da visitare: un'imponente cattedrale con due facciate romaniche (XII secolo), Palazzo Trinci (XIV secolo), che ospita sia il museo archeologico che la Pinacoteca, e l'oratorio della Nunziatella (1494), con un affresco del Perugino. La Chiesa di San Francesco custodisce le spoglie della Beata Angela, una mistica francescana alla quale San Francesco apparve nel 1285. Fu proprio nella piazza principale di Foligno, Piazza della Repubblica, che Francesco vendette il vestito di suo padre ed il suo cavallo per raccogliere il denaro che serviva a riparare la cappella di San Damiano. Questo evento viene ricordato da una targa apposta sopra un'edicola. Lasciando Foligno, abbandonerete anche i rumori della città, poiché a Sant'Eraclio l'itinerario prevederà di nuovo un percorso attraverso oliveti. Camminerete fra gli ulivi fino a raggiungere Trevi. Passerete piccoli borghi e villaggi con stradine strette e un'ultima salita vi condurrà a Trevi, che domina la valle dall'alto della collina dove sorge. Francesco andò a Trevi diverse volte, e Bartolomeo di Pisa ci ricorda un episodio in particolare, quando Francesco riuscì a calmare un asino impazzito: "...Frate Asino, calmati e lasciami pregare. E l'asino si calmò immediatamente, mise il muso fra le zampe e rimase fermo ed in silenzio...".

Varrà la pena di visitare la chiesa di Sant'Emiliano e la chiesa di San Francesco (XIII secolo), oggi un museo con numerosi affreschi locali del XIII e XVI secolo.

Il vostro pernottamento sarà in un hotel *** o B&B.

*Eventualmente il percorso di oggi potrà essere abbreviato prendendo il treno da Spello a Foligno, oppure inserendo un'extra pernottamento a Foligno in un *** hotel (solo prima colazione)

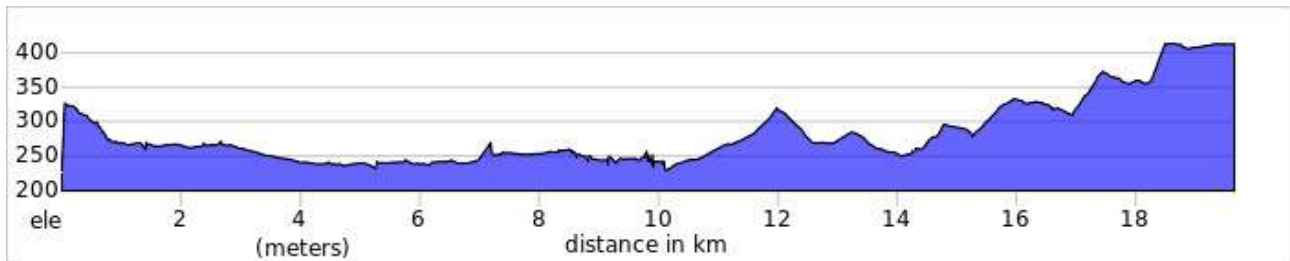
Pernottamento e prima colazione ad Trevi

Distanza: 19,9 km

Durata: 6 ore

Livello: medio

Dislivello: + 351m - 236m / altitudine massima 415m e altitudine minima 231m



Giorno 4 Trevi - Campello Alto

Il percorso di oggi non sarà molto lungo, ma saranno previsti numerosi tratti in salita ed in discesa su colline coperte di uliveti e boschi. Salendo fino a raggiungere un antico eremo francescano, per poi scendere attraverso gli uliveti prima di salire a Campello Alto, a 514 m sul livello del mare. Esso è un borgo completamente fortificato costruito nel 921 da Rovero di Champeause, barone di Borgogna. L'ultima salita vi porterà al vostro hotel situato a 650 metri di altitudine.

L'hotel è dotato di ristorante e piscina. Su richiesta, potrete soggiornare in un Relais nell'antico borgo di Campello Alto oppure in un ex monastero.

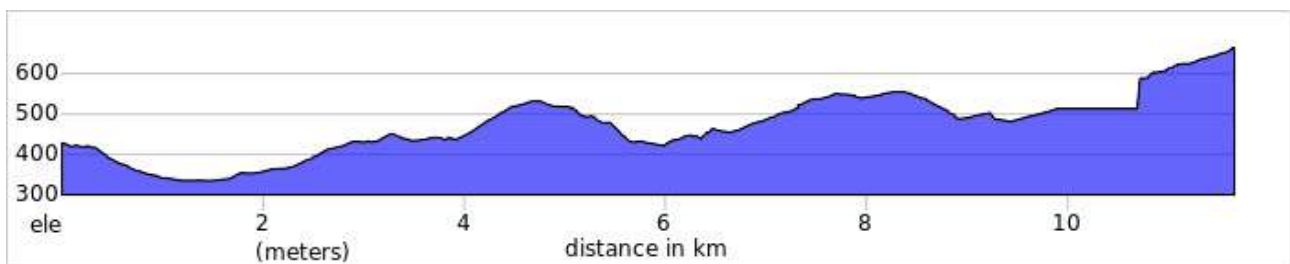
Pernottamento, prima colazione e cena a Campello Alto

Distanza: 11,7 km

Durata: 3 ore 40 minuti

Livello: medio

Dislivello: + 511m - 274m / altitudine massima 665m e altitudine minima 334m



Giorno 5 Campello Alto - Spoleto

Si inizierà in discesa per riprendere la Via di San Francesco a Campello Alto. A Poreta seguirete il percorso più in basso con una bella vista sul Castello di Poreta. Passeggiando tra gli uliveti arriverete all'Osteria dove un tempo vi era un albergo per pellegrini. Una salita ripida vi condurrà a Bazzano Superiore e poi, passando tra le rovine di un castello, scenderete fino a Bazzano Inferiore. Dopo una faticosa salita nei boschi vi ritroverete fra gli uliveti sopra Eggi, costruita sulla cima di una collinetta, con un interessante castello del XIV secolo. Una tranquilla stradina di campagna vi condurrà a Spoleto, un tempo Ducato Longobardo. Spoleto è una fiera città medievale, con una bellissima cattedrale (il Duomo)

e una fortezza imponente che domina la città dall'alto. Spoleto ha giocato un ruolo importante nella conversione di San Francesco che, sulla strada per la Puglia e con un glorioso futuro come cavaliere, si fermò a Spoleto per riposarsi. Fece per addormentarsi e sentì una voce insistente che gli chiedeva "Chi può esserti più utile, il Padrone o il servo?". Francesco rispose "Il padrone". La voce replicò: "Perché dunque abbandoni il Padrone per seguire il servo, e il Principe per il suddito? Ritorna nella tua città e là ti sarà detto cosa devi fare...". Il giorno seguente Francesco tornò ad Assisi e aspettò che Dio gli rivelasse la sua volontà (come narrato nella 'leggenda dei tre compagni', 1401).
Il vostro hotel *** si troverà nel centro storico di Spoleto. Su richiesta sarà possibile prenotare un **** hotel

Pernottamento e prima colazione a Spoleto

Distanza: 19 km

Durata: 6 ore

Livello: medio - difficile

Dislivello: + 650m - 727m / altitudine massima 655m e altitudine minima 307m



Giorno 6 Fine della tappa

Oggi dopo la prima colazione, fine del viaggio sulle orme di San Francesco nella valle Umbra... oppure potrete scegliere di continuare il vostro pellegrinaggio verso Rieti.

Programma giornaliero Tappa D

Giorno 1 Arrivo a Spoleto

Arrivo individuale a Spoleto. Spoleto ha un centro storico molto bello ed interessante. Se arriverete in prima giornata potrete già esplorare la città. Vi è molto da vedere, come il Duomo con gli affreschi di Filippo Lippi e del Pinturicchio, una casa romana, il museo archeologico ed il museo comunale.

Il vostro hotel *** sarà situato nel centro storico di Spoleto. Su richiesta sarà possibile prenotare un hotel ****.

Pernottamento e prima colazione a Spoleto

Giorno 2 Spoleto - Patrico

Oggi una breve camminata, ma sempre in salita. Al mattino avrete ancora tempo a disposizione per visitare Spoleto.

La salita impegnativa inizierà direttamente dal vostro hotel. Prima di lasciare Spoleto passerete il Duomo con i suoi bellissimi affreschi di Filippo Lippi, ed è proprio qui nel

1232 Papa Gregorio IX consacrò Antonio da Padova. Qui sarà anche possibile vedere la lettera che Francesco scrisse a Frate Leone. Continuando in salita, dopo la Rocca ed il Ponte delle Torri (XIII secolo) entrerete nel bosco sacro di Monteluco. A questi boschi era riconosciuta un'atmosfera mistica anche nei tempi antichi e per questo sono sempre stati considerati e trattati con timore e rispetto. Nei primi secoli della Cristianità, gli eremiti vennero qui e vi si stabilirono. Anche San Francesco venne attratto dal misticismo del luogo e nel 1218 i Francescani vi costruirono un piccolo santuario. All'interno il rifugio di San Francesco, oggi una cappellina, e le piccole celle dei monaci. A sinistra dell'edificio c'è la grotta di Sant'Antonio da Padova, chiusa da un cancello. Continuerete sul Sentiero di Papa Pio che lui stesso, nel 1831, prima di divenire Papa, utilizzò per fuggire dalla città saccheggiata.

Sempre in salita, raggiungerete il punto più alto dell'itinerario di oggi, il passo di Castel del Monte, dove lascerete la via di San Francesco e vi dirigerete verso il borgo di Patrico, dove vi attenderà il vostro agriturismo B&B con ristorante (1040 s.l.m.).

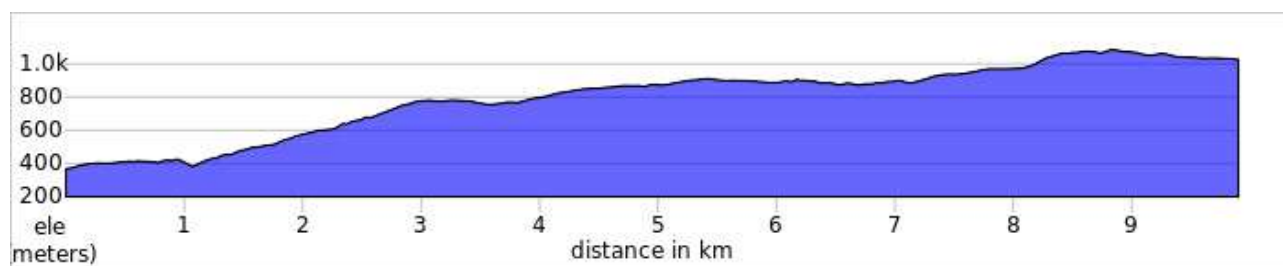
Pernottamento, prima colazione e cena a Patrico

Distanza: 9,7 km

Durata: 3 ore e 45 minuti

Livello: medio

Dislivello: +766m - 217m / altitudine massima 1085m e altitudine minima 307m



Giorno 3 Patrico - Monterivoso (Ferentillo)

Dopo la prima colazione, lascerete questo posto tranquillo e tornerete a piedi a Castel del Monte per riprendere l'itinerario. Da qui, inizierete la discesa verso la Valle del Nera. Camminerete nei boschi e passerete il paese abbandonato di Sensati. Nella valle del Nera l'itinerario diventerà più pianeggiante e seguendo il fiume che serpeggia fino a raggiungere Ferentillo. Soggiornerete in hotel **. Su richiesta sarà possibile con un supplemento dormire nell' Abbazia di San Pietro in Valle.

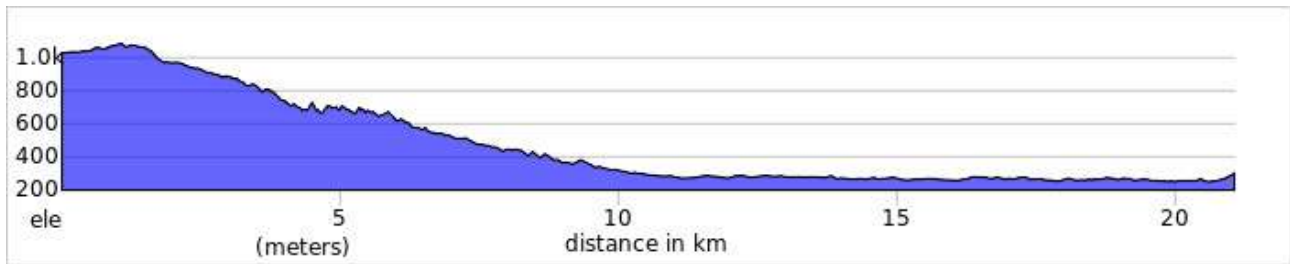
Pernottamento, prima colazione e cena a Monterivoso

Distanza: 21,1 km o 24,5 km

Durata: 6 ore o 7 ore

Livello: medio

Dislivello: + 219m - 952m / altitudine massima 1085m e altitudine minima 255m



Giorno 4 Ferentillo - Piediluco

Oggi lascerete Ferentillo e continuerete a seguire il corso del fiume Nera. Poco prima delle "Cascate delle Marmore", il sentiero salirà su per i boschi fino al punto più alto delle cascate, di origine artificiale e realizzate in epoca romana. Oggi vengono utilizzate per generare elettricità. Avrete abbastanza tempo per ammirare le cascate. Più tardi raggiungerete il lago di Piediluco (senza affrontare salite). Si dice che San Francesco visitò Piediluco diverse volte durante i suoi viaggi da Roma o Rieti. In ricordo di queste visite, nel 1298 i francescani iniziarono a costruire una chiesa che venne completata nel 1338. Il vostro pernottamento sarà in un hotel ***.

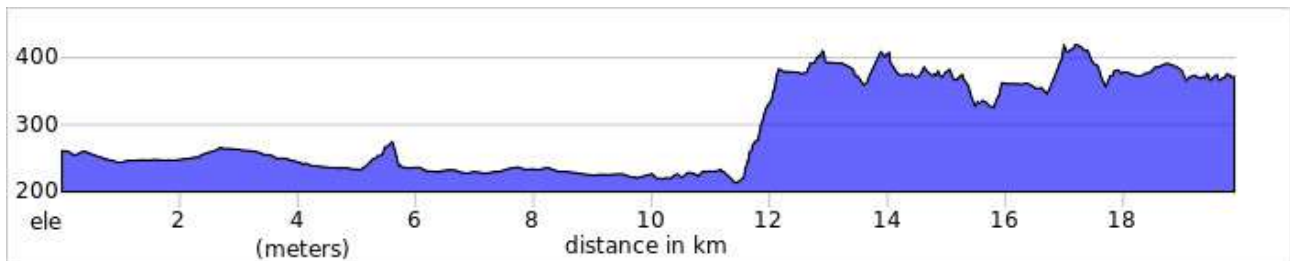
Pernottamento e prima colazione a Piediluco

Distanza: 19,9 km

Durata: 5 ore e 30 min

Livello: medio

Dislivello: + 408m - 297m / altitudine massima 419m e altitudine minima 213m



Giorno 5 Piediluco - Poggio Bustone

L'itinerario di oggi sarà ricco di luoghi di interesse, come la cittadina di Labro, suggestiva, affascinante e molto ben conservata. Il paesino caratteristico di Morro Reatino conserva ancora la bellissima porta del castello e ciò che rimane delle antiche mura e torri urbiche. Potete scegliere di andare direttamente a Poggio Bustone o prolungare l'itinerario con qualche km per andare al faggio di San Francesco: un albero così amato che è diventato esso stesso un piccolo santuario vivente. Il faggio è famoso per la sua forma straordinaria, con rami che si intrecciano sinuosamente creando onde e nodi di insolita bellezza. Si dice che l'albero abbia assunto questa forma per proteggere San Francesco da una tempesta, che lo colse di sorpresa durante un viaggio solitario. L'ultimo tratto vi condurrà ad una scorciatoia in discesa, su strade sterrate fino al paese di Poggio Bustone. "Buongiorno brava gente!" è il saluto che Francesco riservò agli abitanti di Poggio Bustone che rimasero stupiti quando entrò in città attraverso la porta inferiore nel 1208. Partito da Assisi ed

accompagnato dai suoi primi seguaci: Bernardo da Quintavalle, Pietro Cattani, Egidio, Sabatino, Morico, Maseo e Giovanni della Cappella. Francesco dormiva in una grotta nella roccia. Qui gli apparve un angelo con le sembianze di un giovane, rassicurandolo che i suoi peccati sarebbero stati perdonati: "Non tormentarti, Francesco, perché i tuoi peccati saranno perdonati, come hai chiesto a Dio". Oggi in questo luogo c'è una chiesetta con un piccolo campanile. La chiesa è conosciuta con il nome di 'Sacro Speco' e venne costruita in parte nel XIV e in parte nel XVII secolo. Alcuni passaggi stretti vi condurranno nella parte superiore e sulla destra potrete vedere chiaramente la Grotta delle Rivelazioni. Il santuario a Poggio Bustone, come lo vediamo oggi, è il risultato di varie fasi di costruzione e ricostruzione nel corso dei secoli. La parte più antica e originale è un piccolo convento, che risale al XIII secolo. Soggiornerete a Poggio Bustone in centro storico. Nel caso in cui il B&B non avrà disponibilità, avrete un transfer in hotel **** a Rieti.

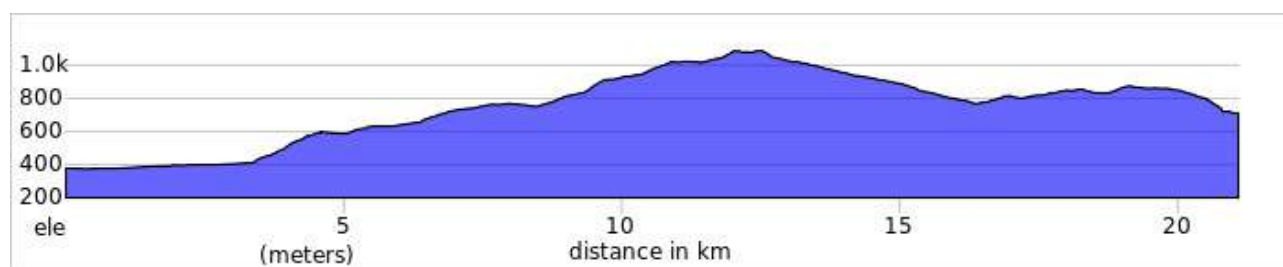
Pernottamento e prima colazione a Poggio Bustone

Distanza: 21 km o 19,3 km

Distanza: 6 ore 30 min o circa 5 ore e 45 min

Livello: difficile

Dislivello: + 847m - 513m o +780m -446m / altitudine massima 1098m e altitudine minima 374m



Giorno 6 Poggio Bustone - Rieti

Se non pernosterete a Poggio Bustone, dopo la prima colazione avrete un transfer che vi riporterà a Poggio Bustone. La camminata di oggi vi condurrà a Rieti: passerete l'incantevole Cantalice ed il Santuario di La Foresta. Non passerete lontano dal Monte Terminillo, del quale avrete una bellissima vista. Il primo paese che incontrerete sarà Cantalice, arroccato su di una collina e con le case sovrapposte fino al punto più alto dove si erge fiera la Torre del Cassero. Questo paesino è il luogo di nascita di San Felice di Cantalice, ricordato per il miracolo della fonte di acqua che si dice sia avvenuto proprio nel luogo dove oggi sorge il Santuario di S. Felice dell'Acqua. Il prossimo tratto della Via di Roma vi condurrà al Santuario de La Foresta, che il vescovo di Rieti donò ai Frati Minori nel 1648. Nell'estate del 1225, su invito del Cardinale Ugolino, San Francesco rimase qui 50 giorni per curarsi la vista.

Dopo circa 5 ore di camminata, arriverete a Rieti, la destinazione finale della tappa. Rieti è circondata dal verde ed è sempre piacevolmente fresca grazie allo scorrere delle acque del fiume Velino. Potrete camminare per le strade di questa splendida città e gustare una deliziosa cena in uno dei numerosi e caratteristici locali. Se siete interessati, sarà possibile fare un tour di Rieti Sotterranea (da prenotare online in anticipo). Il vostro pernottamento sarà in hotel ****.

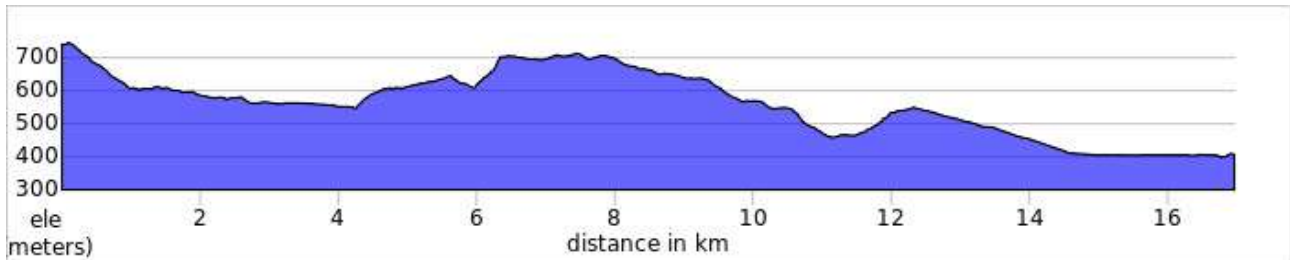
Pernottamento e prima colazione a Rieti

Distanza: 17 km

Durata: 5 ore

Livello: medio

Dislivello: + 288m - 624m/ altitudine massima 746m e altitudine minima 390m



Giorno 7 Fine della tappa

Oggi, dopo la prima colazione, fine del viaggio lungo i sentieri di San Francesco fra Umbria e Lazio... oppure potrete scegliere di continuare il vostro pellegrinaggio verso Roma.



Programma giornaliero della Tappa E

Giorno 1 Arrivo individuale a Rieti

Il centro città è situato su di una collinetta e domina un'ampia pianura ai bordi meridionali di un antico lago. Oggi, la zona è il fertile bacino del fiume Velino. Rieti, la Reate Sabina, è una città tranquilla con numerosi siti interessanti. Una parte della città è circondata da mura con caratteristiche torri rotonde e quadrate ed ha ben cinque porte cittadine. Merita una visita la cattedrale romanica di Santa Maria con bellissimi affreschi, la chiesa di Sant'Agostino e la chiesa di San Francesco del XIII secolo e il Palazzo

vescovile, la cui costruzione iniziò nel 1283. Degni di nota sono la loggia e otto finestre in stile rinascimentale del 1532.

Pernottamento e prima colazione in hotel **** a Rieti

Giorno 2 Rieti - Poggio San Lorenzo

Oggi, lasciando Rieti, conoscerete un tratto della Via Salaria che, in epoca romana, collegava la costa tirrenica con la costa adriatica. Lungo la strada, incontrerete i graziosi e caratteristici borghi medievali di Ornaro Alto e di Poggio San Lorenzo. Il nome di quest'ultimo risale probabilmente al IV secolo quando Sant'Emidio si fermò qui per predicare il martirio di San Lorenzo.

Le parole di Sant'Emidio lasciarono un segno indelebile sulle persone, tanto da decidere di rinominare il loro paese. Il centro e le mura urbane risalgono al periodo romano.

Soggiornerete in un agriturismo con ristorante e piscina.

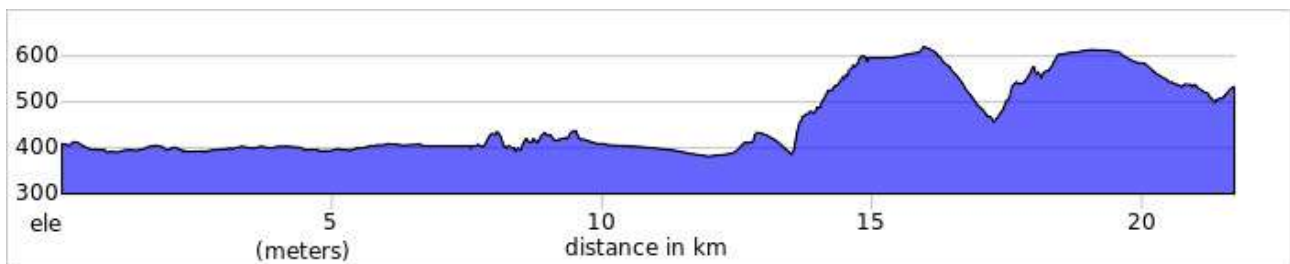
Pernottamento e prima colazione a Poggio San Lorenzo

Distanza: 21,7 km

Durata: 6 ore

Livello: medio-difficile

Dislivello: + 533m - 412m / altitudine massima 647m e altitudine minima 390m



Giorno 3 Poggio San Lorenzo - Ponticelli

Il paesaggio oggi sarà particolarmente bello, grazie alla combinazione di querce secolari, l'area archeologica dell'antica città Sabina di Trebula Mutuesca e la chiesa di Santa Vittoria, che sorge sul fianco di una collina. Si dice che Vittoria fosse una nobile ragazza romana che visse nel III secolo d.C. e che si rifiutò di sposare un ricco patrizio. Scelse di consacrarsi a Dio. Morì in esilio a Trebula Mutuesca, dove, all'interno della chiesa, è tuttora custodito il suo sarcofago. Molti materiali da costruzione recuperati da Trebula Mutuesca sono stati usati per costruire questa chiesa, che è una piccola gemma di arte romana rimaneggiata nel corso dei secoli. All'interno della chiesa si trova una cisterna dove miracolosamente sgorgò l'acqua quando Vittoria morì qui come martire.

Proseguendo lungo la strada raggiungerete il paese di Poggio Moiano, che poggia ai piedi del Monte Moiano. Questo paese è famoso per le immagini floreali create per la solenne processione durante la festa del Sacro Cuore di Gesù (l'ultimo sabato di giugno). Sempre nell'area protetta dai Monti Lucretili si trova il paese di Scandriglia, un'altra piccola meraviglia che incontrerete oggi. Scandriglia è conosciuta per un tragico evento: il martirio di Santa Barbara nell'anno 290.

Vi sono diverse attrazioni che varranno la pena di essere visitate a Scandriglia: il Palazzo degli Anguillara del XV secolo è un grande edificio con una raffinata architettura rinascimentale e alcune caratteristiche del tardo gotico. Al suo interno sono conservati alcuni affreschi attribuiti alla scuola di Antoniazio Romano.

A fine giornata, potrete visitare il santuario di Santa Maria delle Grazie, che ha accolto un gran numero di Santi: Beato Bonaventura da Barcellona, San Leonardo da Porto Maurizio, il Venerabile Jean-Baptiste Trunchet da Borgogna e Frate Angelo Savini da Ponticelli.

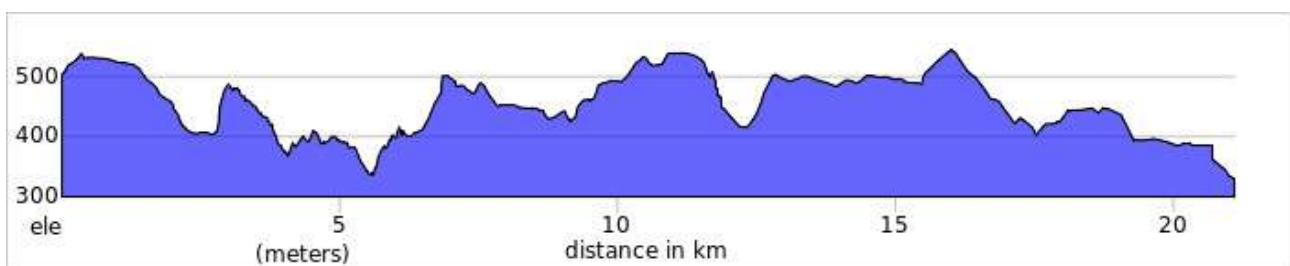
Pernottamento e prima colazione a Ponticelli in un B&B

Distanza: 21,1 km

Durata: 6 ore 30 min

Livello: medio

Totale dislivello: + 570m - 748m / altitudine massima 560m e altitudine minima 329m



Giorno 4 Ponticelli - Montelibretti

Oggi il percorso sarà breve e non prevedrà troppe salite. L'itinerario attraverserà la strada per Nerola, dove potrete visitare il Castello Orsini, arroccato su un alto sperone roccioso. Attraversando la campagna, arriverete a Montelibretti con il suo Palazzo Barberini del X secolo. Potrete ancora vedere le mura di difesa della città con le torri di avvistamento. I frantoi di Montelibretti sono una vera attrazione e potrete optare per una degustazione di olio d'oliva. Il Vostro pernottamento sarà in un B&B vicino al centro storico della città.

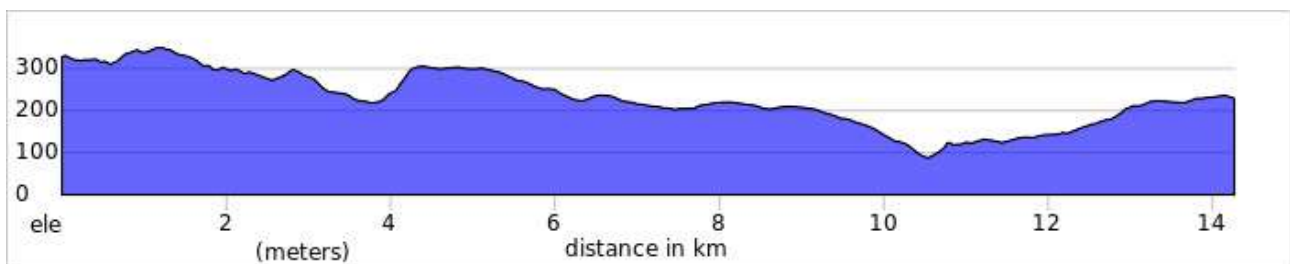
Pernottamento, prima colazione a Montelibretti

Distanza: 14,3 km

Durata: 4 ore

Livello: medio

Totale dislivello: + 292m - 389m / altitudine massima 362m e altitudine minima 80m



Giorno 5 Montelibretti - Monterotondo

Lascerete Montelibretti e presto le colline ricoperte da uliveti lasceranno il posto ai frutteti.

Alla fine della giornata, la Via Salaria vi condurrà a Monterotondo, dove vi sarà molto da vedere: la Basilica di S. Maria Maddalena (XVII secolo), la chiesa della Madonna delle Grazie (XIV - XV secolo) ed il Palazzo Orsini - Barberini, dove potrete ammirare la sala da pranzo affrescata dall'artista fiammingo Paul Brill. Il Vostro pernottamento sarà in hotel *** al centro di Monterotondo.

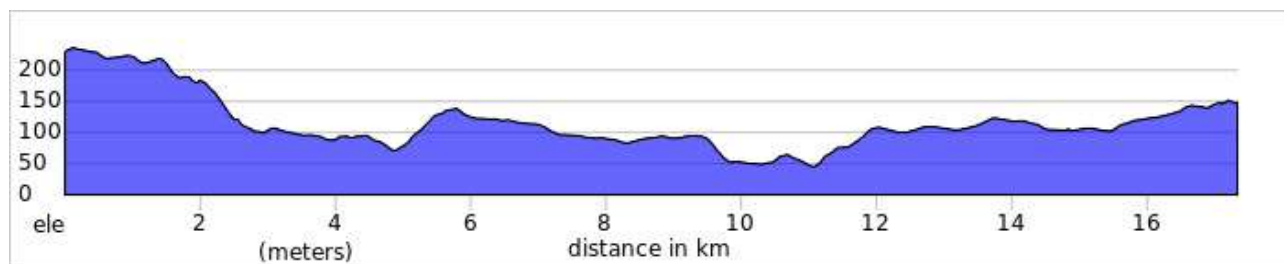
Pernottamento e prima colazione a Monterotondo

Distanza: 17,4 km

Durata: 5 ore e 15 minuti

Livello: medio

Dislivello: + 233m - 316m / altitudine massima 232m e altitudine minima 50m



Giorno 6 Monterotondo - Montesacro

L'itinerario di oggi sarà prevalentemente pianeggiante. Entrerete nel parco naturale di Marcigliana, una riserva naturale protetta che conserva ancora tutto lo charme della campagna romana con le sue dolci colline e le vallate segnate da profondi fossati. Il Crustumerium, ovvero il sito di una delle città più antiche del Lazio protostorico, fu scoperto proprio qui nella zona di Marcigliana. Lasciando il parco alle vostre spalle vi avvicinerete a Roma, la vostra destinazione finale, il culmine della Via di Roma. Ben presto il paesaggio verde lascerà spazio alla città di Roma. La camminata di oggi terminerà a Montesacro, un quartiere della capitale fondato nel 1924. Tra i luoghi di interesse vi è la sorgente di Acqua Sacra, dove molti romani vengono a riempire le loro bottiglie con la freschissima acqua minerale della fonte. Pernottamento in hotel **** o B&B

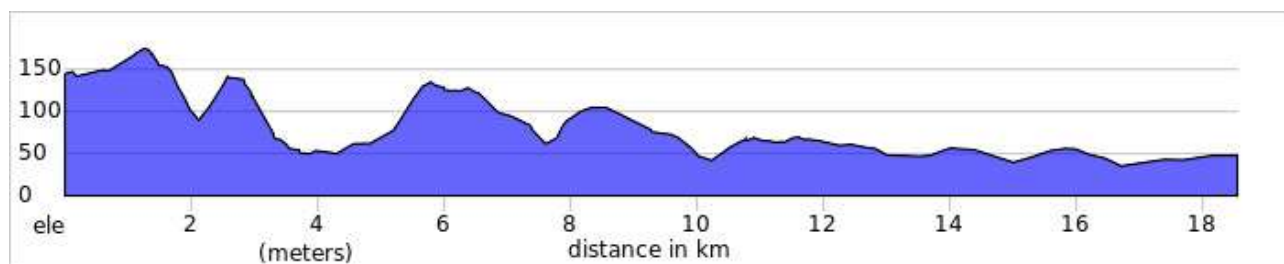
Pernottamento e prima colazione a Montesacro

Distanza: 18,5 km

Durata: 5 ore

Livello: medio

Dislivello: + 245m - 343m / altitudine massima 175m e altitudine minima 35m.



Giorno 7 Montesacro - Basilica di San Pietro, Roma

Ci sarebbero così tante cose da dire sull'itinerario di oggi! Vi sarà così tanto da vedere che ci vorrebbe un'intera guida per riassumere tutto. Passerete vicino alla moschea e all'auditorium "Parco della Musica" che ospita i grandi eventi musicali di Roma. Attraverserete uno dei ponti più antichi della città, il Ponte Milvio (IV - III secolo A.C.). Proseguirete lungo la riva destra del Tevere fino al bellissimo Ponte Sant'Angelo: fin dal Medioevo questo è stato il percorso più frequentato dai pellegrini diretti a San Pietro. Passerete Castel Sant'Angelo e finalmente... forse stanchi ma sicuramente soddisfatti, camminerete lungo la Via della Conciliazione per raggiungere l'imponente Basilica di San Pietro, nella cui cripta è custodita la tomba di San Pietro: questa è la destinazione finale del vostro viaggio. Avrete un pernottamento in hotel **** oppure in B&B vicino alla basilica San Giovanni / Metro Lodi

Pernottamento e prima colazione a Roma

Distanza: 15,5 km

Durata: 4 ore 15 minuti

Livello: facile

Dislivello: + 60m - 86m / altitudine massima 59m e altitudine minima 15m



Giorno 8 Fine del tour

Soddisfatti per aver raggiunto Roma, saluterete questa bellissima città oppure potrete prenotare una notte extra per esplorare la Città Eterna.



Hotel:

Lungo la Via di San Francesco abbiamo diversi tipi di alloggi, non solo hotel, poiché spesso non vi è molta scelta. Si può trattare di un B&B, agriturismo, hotel **, *** o **** stelle. In alcune città potrete scegliere fra hotel di categoria standard o superior.

Prezzi per persona 2023

Pacchetto A	Euro	CHF*
in doppia B&B e 1 cena a Celle	660	660
in singola B&B e 1 cena a Celle	794	794
3° persona in camera tripla	480	480
Supplemento Mezza pensione (+ 3 cene a 2 x Città di Castello e Pieve santo Stefano)	76	76
Viaggiando da solo	+ 170	+ 170
Sconto senza trasporto bagagli	95	95
Sconto senza trasporto bagagli viaggiando da solo	265	265
Pacchetto B		
in doppia B&B + 1 cena in Biscina	540	540
in singola B&B + 1 cena in Biscina	646	646
Mezza pensione 3 cene in Città di Castello, Gubbio e Assisi	77	77
3° Persona in camera tripla + 1 cena	365	365
Viaggiando da solo	+ 105	+ 105
Pernottamento in Loreto con cena e extra trasporto bagagli in matrimoniale	90	90
Pernottamento in Loreto con cena e extra trasporto bagagli in singola	100	100
Sconto senza trasporto bagagli	95	95
Sconto senza trasporto bagagli viaggiando da solo	200	200
Pacchetto C		
in doppia B&B + 1 cena in Campello Alto	438	438
in singola B&B + 1 cena in Campello Alto	568	568
Viaggiando da solo B&B	+ 40	+ 40

3° persona in tripla	275	275
Mezza pensione (+ 4 cene in Assisi, Spello, Trevi e Spoleto)	98	98
Supplemento Spoleto festival dal 23/06 al 09/07 incl	16 p.p.p.n.	16 p.p.p.n.
Sconto senza bagagli	70	70
Sconto senza trasporto bagagli viaggiando da solo	110	110
Pacchetto D		
in doppia + 2 cene (Patrico e Monterivoso)	580	580
in singola B&B + 2 cene (a Patrico e Monterivoso)	694	694
Viaggiando da solo B&B	+155	+155
3° persona in tripla + 2 cene	380	380
Mezza pensione (+ 3 cene in Spoleto, Piediluco e Rieti)	63	63
Supplemento Spoleto festival dal 23/06 al 09/07 incl	16 p.p.p.n.	16 p.p.p.n.
Sconto no trasporto bagagli	95	95
Sconto senza trasporto bagagli viaggiando da solo	250	250
Pacchetto E		
A Roma in **** in doppia B&B	614	614
A Roma in **** in singola B&B	790	790
A Roma in doppia in B&B	584	584
A Roma in singola in B&B	760	760
A Roma in **** viaggiando da solo	+115	+115
3° persona in tripla	332	332
Supplemento mezza pensione non possibile		
Sconto senza trasporto bagagli	95	95
Sconto senza trasporto bagagli viaggiando da solo	210	210

*** I prezzi in Franchi Svizzeri possono subire variazione dovuta al tasso di cambio Euro-CHF.**

Extra notti prezzo p.p.p.n.

	matrimoniale B&B	singola B&B
Hotel Tiferno, Città di Castello	62,00	85,00
Assisi, hotel da Angelo	38,00	55,00
Gubbio San Marco	45,00	75,00
Spoletto,	42,00	61,00
Rieti, hotel Cavour	40,00	60,00
Roma Papavista	70,00	95,00
B&B	38,00	60,00

Il prezzo include, per ogni tappa:

- Pernottamenti con prima colazione
- Cene: tappe A 1 cena, tappe B - C 1 cena, tappa D 2 cene
- Trasporto bagaglio
- Transfer citati nel programma
- Informazioni sull'itinerario (in inglese, italiano, tedesco o olandese) e mappe
- Tracce GPS gratuite disponibili su richiesta
- Assistenza clienti in caso di emergenza
- Briefing sull'itinerario in hotel la sera di arrivo sul tratto Assisi-Spoletto
- Informazioni culturali sul viaggio

Il prezzo non include:

- Tassa di soggiorno da pagare direttamente in hotel
- Tutto quanto non specificato alla voce 'il prezzo include'



Ecologico Tours & Meravigliosa Umbria
www.ecologicotours.com
www.meravigliosaumbria.com
e-mail info@meravigliosaumbria.com
tel. (0039) 346 3254167 & (0041) (0) 79 2457505

