La via di San Francesco

Un pellegrinaggio a piedi in 5 tappe da La Verna a Roma o da Roma ad Assisi

Codice: W005 A-F



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!

Il Viaggio in Breve



Partecipanti: Da 1 persona

Date del tour: tutti i giorni da 01 aprile al 31 ottobre 2027 (tranne tratto E Assisi – Spoleto escluso 08/08 – 22/08/2027)

Tour guidato: su richiesta

Livello: 3 - 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 14 e i 28 km. Una media di 3 km all'ora. Camminerete su sentieri di montagna, sentieri nei boschi e tranquille stradine di campagna.

Totale km La Verna-Roma: 463 km

Tratto A 83,5 km (5 giorni di cammino)
Tratto B 112 km (5 giorni di cammino)
Tratto C 68 km (4 giorni di cammino)
Tratto D 89 km (5 giorni di cammino)
Tratto E 110 km (6 giorni di cammino)
Tratto F 265,5 km (15 giorni di cammino)

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 (23,5 km)
Giorno 4 Sansepolcro (12,6 km)
Giorno 5 Celle (17,8 km)
Giorno 6 Città di Castello (15 km)
Giorno 7 Fine della tappa

Programma tappa B in breve
Giorno 1 Arrivo a Città di Castello
Giorno 2 Pietralunga (31 km o 21,1 km)
Giorno 3 Gubbio (26,8 km)*
Giorno 4 Biscina (22,5 km)
Giorno 5 Valfabbrica (16 km)
Giorno 6 Assisi (16 km)
Giorno 7 Fine della tappa
*La tappa potrebbe essere prolungata con una notte in un B&B a Loreto, con incluse colazione e cena, 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 km)
Giorno 3 Trevi (20,3 km)
Giorno 4 Campello Alto (11,7 km)
Giorno 5 Spoleto (19,7 km)
Giorno 6 Fine della tappa

Programma Tappa D in breve

Giorno 1 Arrivo a Spoleto
Giorno 2 Patrico (10,2 km)
Giorno 3 Ferentillo (21,5 km)
Giorno 4 Piediluco (20 km)
Giorno 5 Poggio Bustone (19,3 km)
Giorno 6 Rieti (17,3 km)
Giorno 7 Fine della tappa

Programma tappa E in breve

Giorno 1 Arrivo a Rieti
Giorno 2 Poggio San Lorenzo (21,5 km)
Giorno 3 Ponticelli (22 km)
Giorno 4 Montelibretti (14,5 km)
Giorno 5 Monterotondo (17,5 km)
Giorno 6 Montesacro (18,7 km)
Giorno 7 Roma San Pietro (15,5 km)
Giorno 8 Fine della Via di San Francesco

Programma Tappa F Roma-Assisi in breve

Giorno 1 Arrivo a Roma
Giorno 2 Montesacro (15,5 km; +183m -170m)
Giorno 3 Monterotondo (18,9 km; +376 – 270m)
Giorno 4 Montelibretti (17,6 km; +337 – 256m)
Giorno 5 Ponticelli (14,3 km; + 414m, -314m)
Giorno 6 Poggio San Lorenzo (21,9 km; +746m –554m)
Giorno 7 Rieti (21,7 km; +337m -441m)
Giorno 8 Poggio Bustone (17,4 km; +606m -208m)
Giorno 9 Piediluco (19,4 km; +473m -821m)
Giorno 10 Ferentillo (19,5 km; +256m -320m)
Giorno 11 Patrico (21,6 km; +958m -252m)
Giorno 12 Spoleto (10,2 km; +99m -789m)
Giorno 13 Campello Alto (19,4 km; +748m -487m)
Giorno 14 Trevi (11,7 km; + 277m – 509m)
Giorno 15 Spello (20,2 km; +235m – 356m)
Giorno 16 Assisi (16,2 km; +855m -769m)
Giorno 17 Fine del tour



Il Programma Giornaliero

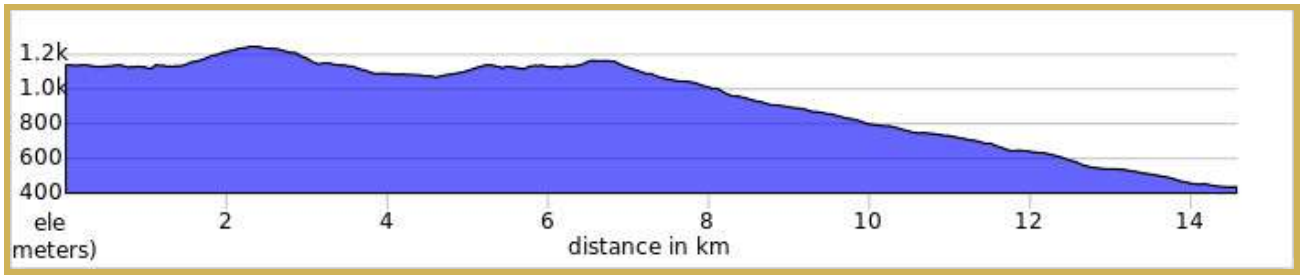
Programma giornaliero Tappa A

Giorno 1 | Arrivo a Città di Castello
La tua vacanza a piedi lungo la Via di San Francesco inizia nell'affascinante Città di Castello, circondata dalle verdi colline dell'Alta Valle del Tevere. Scopri il centro storico con i suoi vicoli medievali, palazzi rinascimentali e interessanti musei, tra cui la Pinacoteca Comunale e i musei dedicati ad Alberto Burri.
Su richiesta, puoi iniziare il cammino anche da La Verna, con pernottamento presso il convento.

Pernottamento e prima colazione in hotel 3 o 4 stelle a Città di Castello.

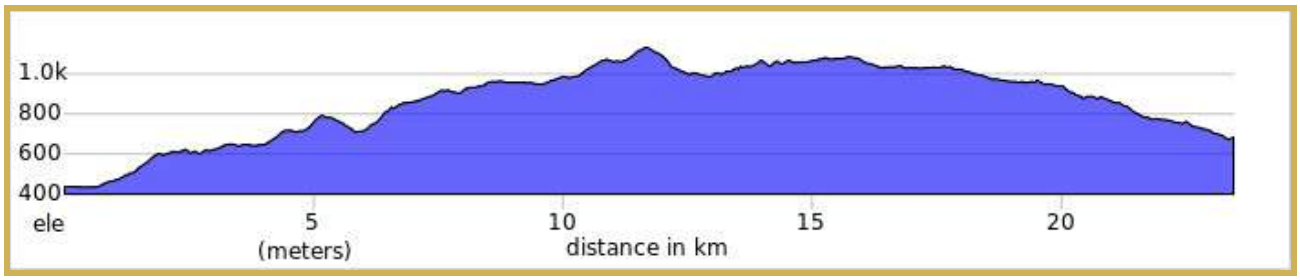
Giorno 2 | La Verna – Pieve Santo Stefano
Dopo il trasferimento all'imponente Santuario della Verna, dove secondo la tradizione San Francesco ricevette le stimmate, inizia la tua prima tappa a piedi. Il percorso sale verso il Monte Calvano (1.250 m), regalando splendidi panorami sull'Appennino toscano, prima di scendere verso il borgo storico di Pieve Santo Stefano.

Pernottamento e prima colazione in hotel 3 stelle nel centro di Pieve Santo Stefano.
Distanza: 14,6 km
Durata: 4 ore e 30min
Livello: Medio
Dislivello: +222m -925m | Altitudine Massima 1247m e Altitudine Minima 435m
Asfaltato: 20%; Non Asfaltato: 80%



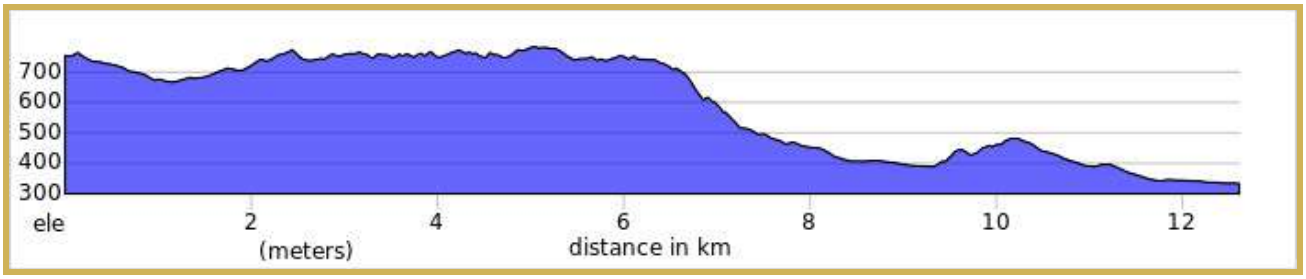
Giorno 3 | Pieve Santo Stefano – Montagna
La tappa di oggi lungo la Via di San Francesco ti conduce tra le verdi montagne dell'Appennino toscano. Il sentiero sale verso l'antico Eremo di Cerbaiolo, un luogo di pace e spiritualità strettamente legato a San Francesco d'Assisi. Attraversando boschi e radure panoramiche, prosegui verso il Valico di Viamaggio e il Monte Verde, prima di scendere lungo una strada sterrata fino al piccolo borgo di Montagna.Pernottamento e prima colazione a Montagna

Distanza: 23,5 km
Durata: 6 ore e 30 min
Livello: Difficile
Dislivello: +911m -666m | Altitudine Massima 1133 e Altitudine Minima 436m
Asfaltato: 6%; Non Asfaltato: 94%



Giorno 4 | Montagna – Sansepolcro
La tappa di oggi lungo la Via di San Francesco è più breve e attraversa le verdi colline toscane fino al suggestivo Eremo di Montecasale, un antico convento dove San Francesco soggiornò più volte. Una piacevole discesa tra i boschi ti conduce a Sansepolcro, città natale del pittore rinascimentale Piero della Francesca. Avrai tutto il tempo per scoprire il centro storico, il Museo Civico e l'imponente Duomo.

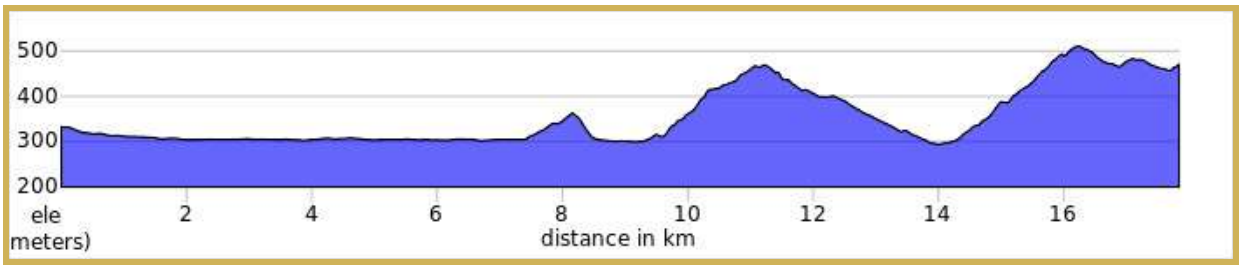
Pernottamento e prima colazione a Sansepolcro
Distanza: circa 12,6 km
Durata: 4 ore
Livello: Facile
Dislivello: +244m -664m | Altitudine Massima 783m e Altitudine Minima 332m
Asfaltato: 31%; Non Asfaltato: 69%



Giorno 5 | Sansepolcro – Celle
La tappa di oggi lungo la Via di San Francesco ti porta dalla Toscana all'Umbria, il cuore verde d'Italia. Attraversi la fertile Valle del Tevere e tranquille strade di campagna fino a Citerna, uno splendido borgo medievale inserito tra I Borghi più Belli d'Italia. Scopri i suoi caratteristici vicoli e ammira gli splendidi panorami sulla valle, prima di proseguire tra gli uliveti fino a Celle.

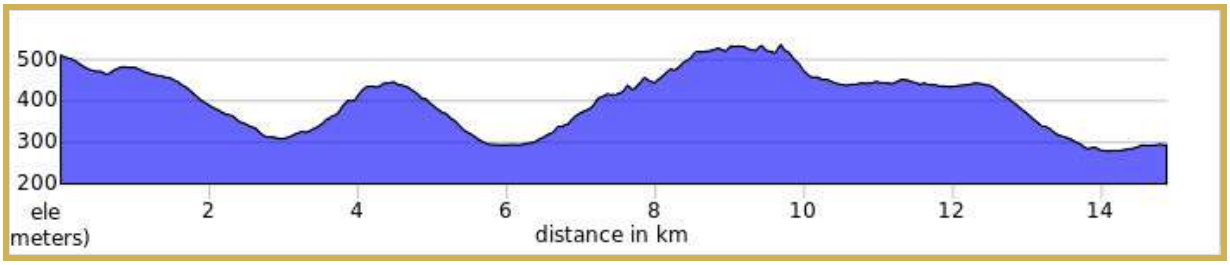
Pernottamento, prima colazione e cena a Celle (hotel 3 stelle)
Distanza: circa 17,8 km

Durata: 5 ore
Livello: Medio
Dislivello: +456m –320m | Altitudine Massima 511m e Altitudine Minima 294m
Asfaltato: 78%; Non Asfaltato: 22%



Giorno 6 | Celle – Città di Castello
La tappa di oggi lungo la Via di San Francesco attraversa le verdi colline dell'Alta Valle del Tevere, tra castagneti e campi coltivati. Lungo il percorso passi nei pressi dell'Eremo di Buon Riposo, dove secondo la tradizione San Francesco soggiornò in una grotta, e della storica Villa Montesca, legata all'attività educativa di Maria Montessori. Dopo una piacevole discesa, attraversi il fiume Tevere e raggiungi l'affascinante centro storico di Città di Castello.

Pernottamento e prima colazione in a *** o **** hotel a Città di Castello
Distanza: 15 km
Durata: 4 ore
Livello: Medio
Dislivello: +409m –620m | Altitudine Massima 536m e Altitudine Minima 274m
Asfaltato: 70%; Non Asfaltato: 30%



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.

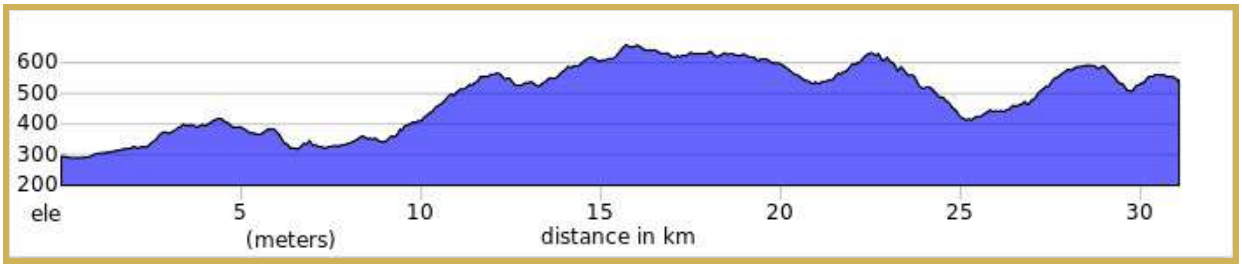
Programma giornaliero Tappa B

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
Dopo un breve trasferimento a Monte Sasso, il tuo cammino lungo la Via di San Francesco prosegue attraverso le verdi colline umbre. Lungo il percorso scoprirai Pieve de' Saddi, un antico luogo di culto legato alle prime comunità cristiane dell'Alta Valle del Tevere. Attraversando boschi e tranquille strade di campagna, raggiungi Pietralunga, un affascinante borgo medievale con antiche mura e resti di un castello longobardo.

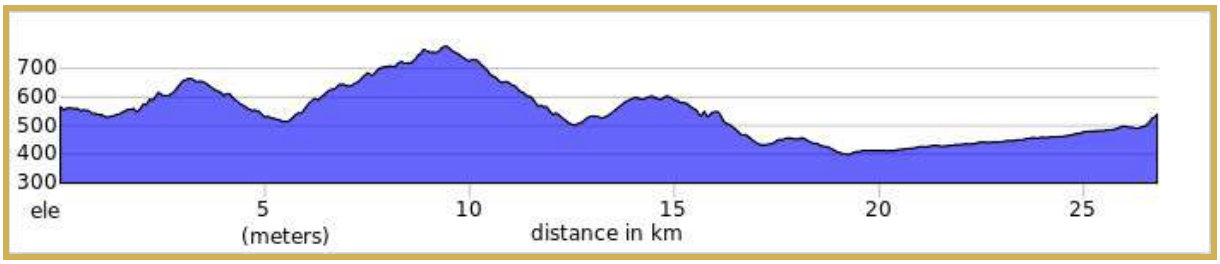
Pernottamento e prima colazione in un B&B o hotel 3 stelle nel centro di Pietralunga.
Distanza: 31 km oppure 21,1 km
Durata: 10 o 7 ore
Livello: Difficile
Dislivello: +981m -732m | Altitudine massima 657m e Altitudine Minima 286m
Asfaltato: 70%; Non Asfaltato: 30%



Giorno 3 | Pietralunga – Gubbio
La tappa di oggi lungo la Via di San Francesco attraversa lo splendido paesaggio collinare umbro, regalando magnifici panorami sulle montagne circostanti. Passando nei pressi della storica Abbazia di San Benedetto, raggiungi Gubbio, un'affascinante città medievale adagiata sulle pendici del Monte Ingino. Scopri i suoi caratteristici vicoli, gli splendidi palazzi e la Chiesa di San Francesco. Gubbio è famosa anche per la leggenda di San Francesco e il lupo.

*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

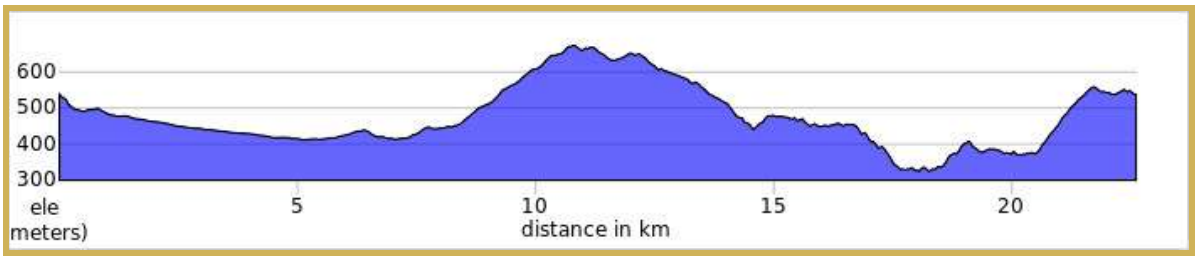
Pernottamento e prima colazione in a *** hotel a Gubbio
Distanza: 27 km
Durata: 8 ore
Livello: Difficile
Dislivello: +677m -703m | Altitudine Massima 778m e Altitudine Minima 399m
Asfaltato: 51%; Non Asfaltato: 49%



Giorno 4 | Gubbio – Biscina
La tappa di oggi lungo la Via di San Francesco segue il suggestivo Sentiero della Pace, attraverso le tranquille colline umbre. Lungo il percorso incontri lo storico Eremo di San Pietro in Vigneto e la semplice chiesa francescana di Caprignone. In lontananza si erge l'imponente Castello di

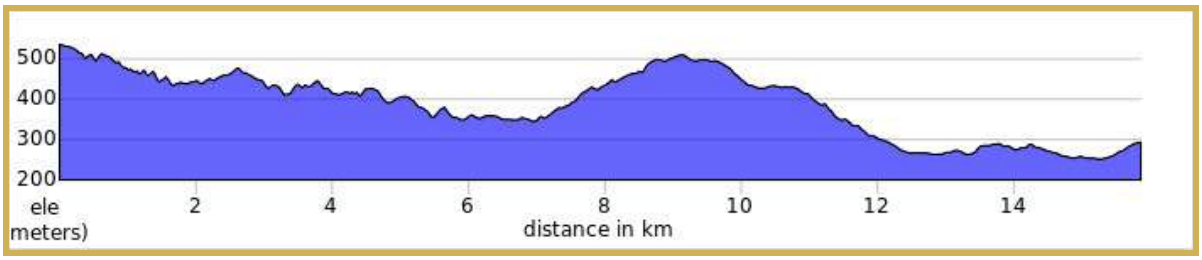
Biscina, che domina la verde Valle del Chiascio. Pernotterai in un accogliente agriturismo accanto al castello.

Pernottamento, prima colazione a Biscina
Distanza: 22,5 km
Durata: 7 ore 15 minuti
Livello: Medio - Difficile
Dislivello: +621m -614m | Altitudine Massima 673m e Altitudine Minima 327m
Asfaltato: 47%; Non Asfaltato 53%



Giorno 5 | Biscina – Valfabbrica
Questa tappa lungo la Via di San Francesco segue tranquille strade sterrate e sentieri attraverso le verdi colline che costeggiano la Valle del Chiascio. Lungo il percorso incontri la storica chiesa abbaziale di Coccorano, la chiesa benedettina di Barcaccia e i ruderi del castello medievale. Il cammino termina a Valfabbrica, dove pernotti in un semplice B&B o ostello. Su richiesta è possibile soggiornare in un agriturismo fuori dal paese (con supplemento).

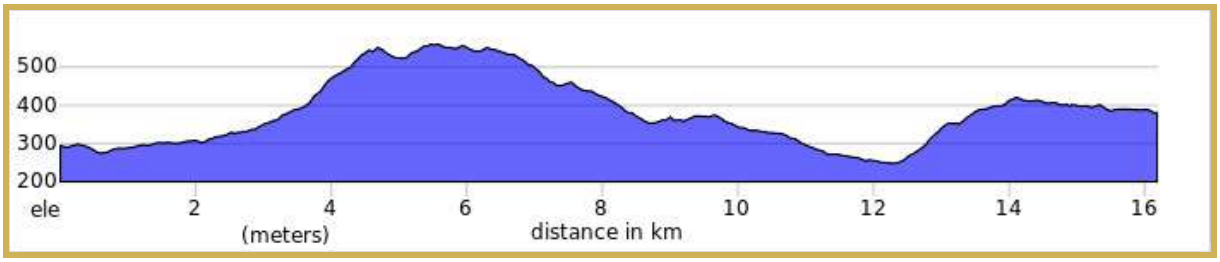
Pernottamento e prima colazione in un semplice B&B a Valfabbrica
Distanza: 16 km
Durata: 5 ore 15 min
Livello: Medio
Dislivello: +319m -560m | Altitudine Massima 536m e Altitudine Minima 252m
Asfaltato: 30%; Non Asfaltato: 70%



Giorno 6 | Valfabbrica – Assisi
Oggi raggiungi la meta finale del tuo cammino lungo la Via di San Francesco: Assisi. Da Valfabbrica attraversi boschi e uliveti, ammirando splendidi panorami sulla Basilica di San Francesco e sulla Rocca Maggiore. Lungo il percorso puoi esplorare il suggestivo Bosco di San Francesco, con i suoi ponti storici e l'antica chiesetta. Attraverso la medievale Porta San Giacomo entri ad Assisi, dove la magnifica basilica e i caratteristici vicoli regalano una splendida conclusione al tuo pellegrinaggio.

Pernottamento e prima colazione in hotel 3 stelle ad Assisi
Distanza: 16,3 km
Durata: 5 ore
Livello: Medio
Dislivello: +498m –409m | Altitudine Massima 560m e Altitudine Minima 248m

Asfaltato: 63%; Non Asfaltato: 37%



Giorno 7 Fine della tappa
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

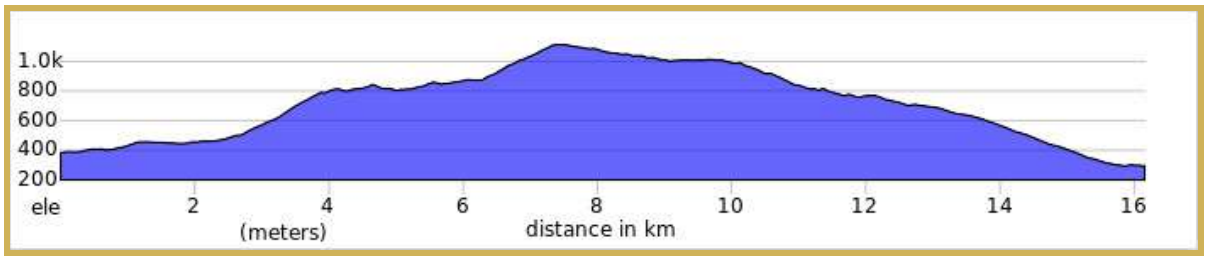
Giorno 1 | Arrivo ad Assisi
La tua vacanza a piedi lungo la Via di San Francesco inizia ad Assisi, città natale di San Francesco e una delle più importanti mete di pellegrinaggio d'Italia. Questa splendida città medievale sorge sulle pendici del Monte Subasio e offre magnifici panorami sulla verde Valle Umbra.
Se arrivi presto, puoi dedicare il pomeriggio a una piacevole passeggiata nel centro storico, alla scoperta di alcuni dei luoghi più significativi della vita di San Francesco e Santa Chiara. Il percorso ti conduce alla maestosa Basilica di San Francesco, dove riposa il Santo († 1226). La basilica, patrimonio mondiale dell'UNESCO, è celebre per i suoi straordinari affreschi.
Prosegui verso il luogo tradizionalmente identificato come la casa natale di San Francesco e visita la Basilica di Santa Chiara, dove è sepolta la Santa. Un altro luogo particolarmente suggestivo è il Convento di San Damiano, situato appena fuori dalle mura cittadine, tra gli uliveti. Secondo la tradizione, fu proprio qui che Francesco compose il celebre Cantico delle Creature.
Prenditi il tempo per passeggiare tra gli stretti vicoli medievali, scoprire le piazze storiche e lasciarti affascinare dall'atmosfera unica di questa città, dove storia, arte e spiritualità si incontrano.

Il tuo confortevole hotel 3 stelle si trova a circa 900 metri dal centro storico di Assisi.

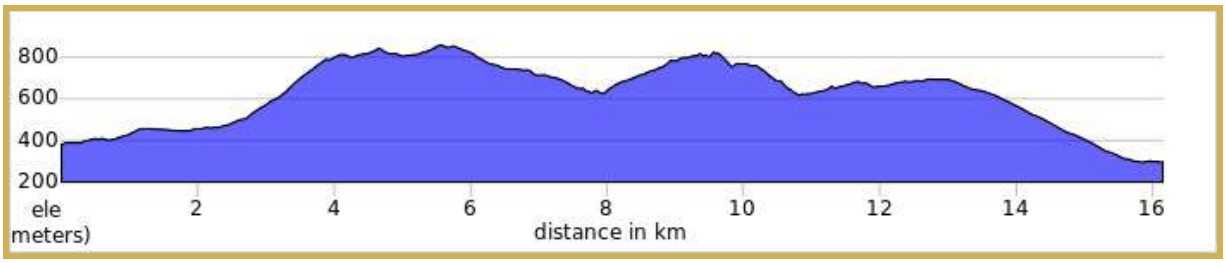
Giorno 2 | Assisi – Spello
La camminata di oggi lungo la Via di San Francesco attraversa i boschi del Parco del Monte Subasio. Una salita impegnativa ti conduce al suggestivo Eremo delle Carceri, dove San Francesco si ritirava per pregare e meditare. Passando nei pressi della storica Abbazia di San Benedetto, scendi tra gli uliveti fino a Spello, uno dei borghi medievali più belli dell'Umbria. Scopri i suoi vicoli fioriti, i monumenti romani e i magnifici affreschi di Pinturicchio nella Cappella Baglioni. Prenditi il tempo per passeggiare tra gli stretti vicoli fioriti di Spello e goderti l'atmosfera rilassata di questo affascinante borgo.

Pernottamento e prima colazione in hotel 3 stelle nel centro storico di Spello. Su richiesta è disponibile un hotel 4 stelle.

Percorso alto
Distanza: 16,2 km
Livello: Difficile
Dislivello: +766m –856m | Altitudine Massima 1113m e Altitudine Minima 295m
Asfaltato: 32%; Non Asfaltato: 68%



Percorso basso:
Distanza: 16 km
Livello: Medio / Difficile
Dislivello: +760m –850m | Altitudine Massima 858m e Altitudine Minima 295m
Asfaltato: 36%; Non Asfaltato: 64%

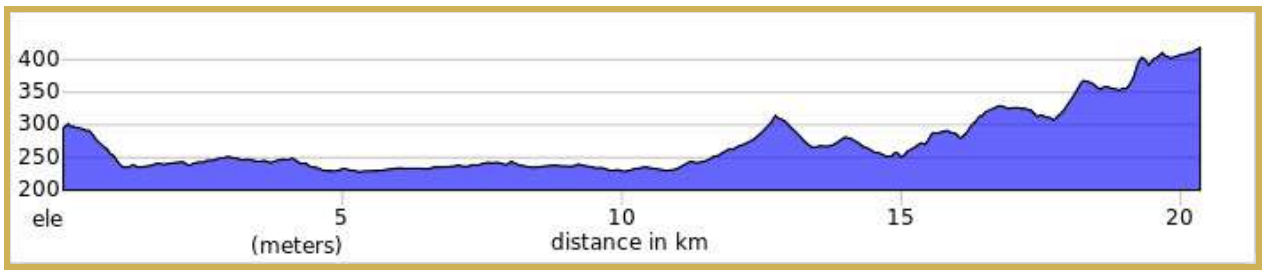


Giorno 3 | Spello – Trevi
Dopo la prima colazione, rimetti lo zaino in spalla e lasci il centro storico fiorito di Spello attraversando l'imponente porta romana, Porta Consolare. Il cammino prosegue attraverso la fertile Valle Umbra fino a Foligno, una città vivace e ricca di storia, arte e cultura. Scopri il centro storico con la Cattedrale di San Feliciano, l'imponente Palazzo Trinci e i luoghi legati alla vita di San Francesco d'Assisi. Prosegui poi tra tranquilli uliveti e piccoli borghi fino a Trevi, uno splendido borgo medievale in posizione panoramica sulla valle.

Pernottamento e prima colazione in hotel 3 stelle ai margini del centro storico di Trevi oppure in un B&B.

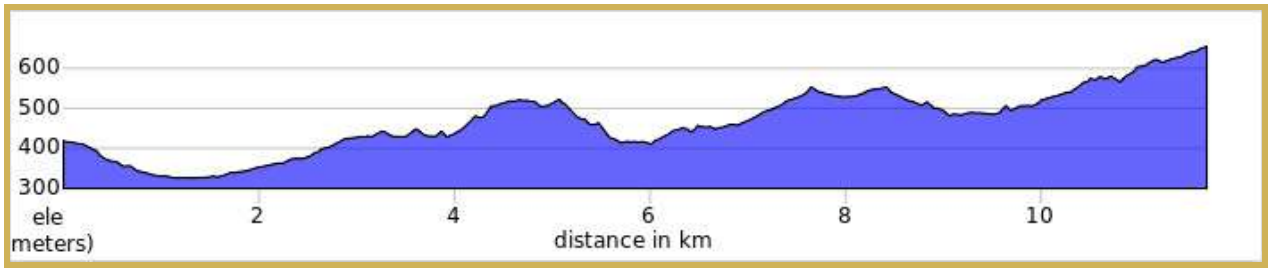
Se preferisci una tappa più breve, puoi prendere il treno da Spello a Foligno e percorrere a piedi soltanto la seconda parte fino a Trevi. In alternativa, puoi suddividere il percorso in due giornate, aggiungendo un pernottamento in hotel 3 stelle a Foligno.

Pernottamento e prima colazione a Trevi
Distanza: 20,5 km
Durata: 6 ore
Livello: Medio
Dislivello: +348m -228m | Altitudine Massima 419m e Altitudine Minima 228m
Asfaltato: 77%; Non Asfaltato: 23%



Giorno 4 | Trevi – Campello Alto
Questa tappa attraversa le verdi colline tra Trevi e Campello Alto. Pur essendo relativamente breve, il percorso presenta diverse salite e discese tra tranquilli uliveti e boschi. Lungo il cammino passi nei pressi di un antico eremo francescano, oggi monastero di clausura. Un'ultima salita ti conduce a Campello Alto, un suggestivo borgo medievale racchiuso dalle sue antiche mura, dove potrai goderti la tranquillità e lo splendido paesaggio circostante.

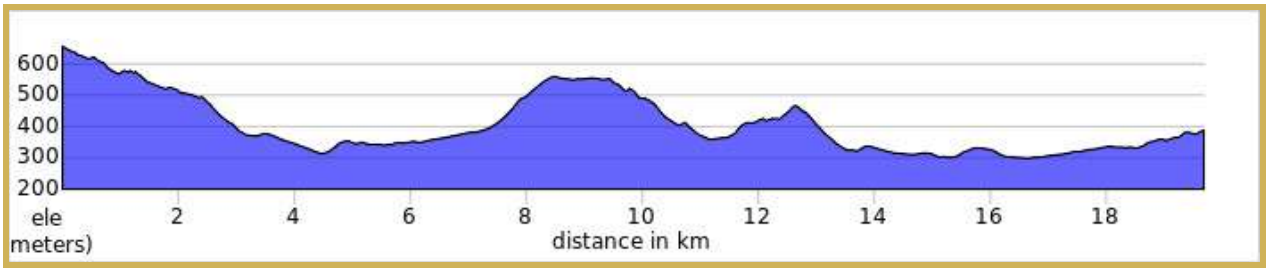
Pernottamento, prima colazione e cena a Campello Alto
Distanza: 11,7 km
Durata: 3 ore 40 minuti
Livello: Medio
Dislivello: +510m –273m | Altitudine Massima 665m e altitudine minima 325m
Asfaltato: 46%; Non Asfaltato: 54%



Giorno 5 | Campello Alto – Spoleto
La tappa di oggi lungo la Via di San Francesco ti conduce da Campello Alto alla storica città di Spoleto. Attraversando uliveti e tranquilli sentieri nei boschi, passi per i piccoli borghi di Poreta, Bazzano ed Eggi, ammirando splendidi panorami sulla campagna umbra. Il cammino termina a Spoleto, famosa per la magnifica cattedrale e l'imponente fortezza medievale. Questa città ebbe un ruolo importante nella conversione di San Francesco, che secondo la tradizione fece qui un sogno destinato a cambiare la sua vita.

Pernottamento e prima colazione a Spoleto
Distanza: 19,7 km
Durata: 6 ore

Livello: Medio - Difficile
Dislivello: +474m -738m | Altitudine Massima 656m e Altitudine Minima 299m
Asfaltato: 62%; Non Asfaltato: 38%



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.

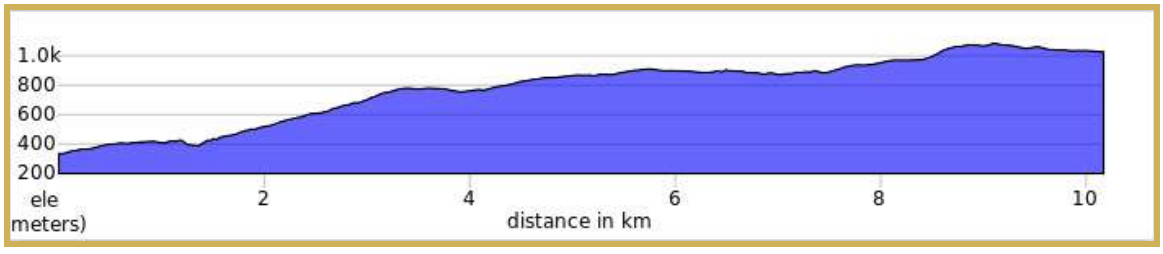
Programma giornaliero Tappa D

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
Dopo aver ammirato la splendida cattedrale e l'imponente Ponte delle Torri, sali attraverso antichi boschi di lecci fino a un suggestivo convento francescano, dove San Francesco si ritirava in preghiera. Seguendo lo storico Sentiero di Pio IX, prosegui verso il valico nei pressi di Castel del Monte. Questa tappa breve ma impegnativa termina nel tranquillo borgo montano di Patrico, a 1.040 metri di altitudine.

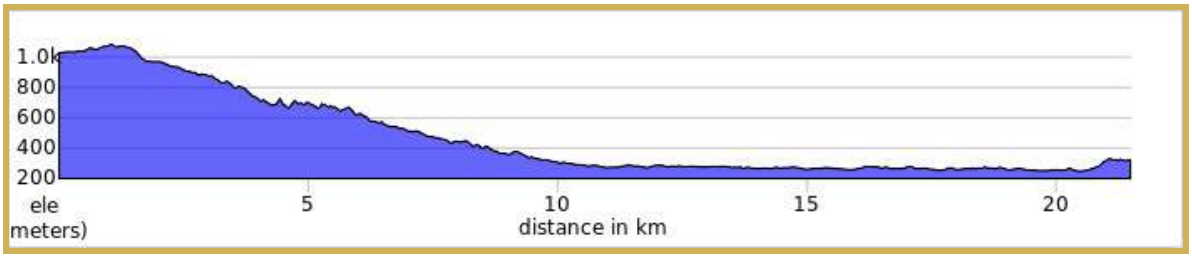
Pernottamento, prima colazione e cena
Distanza: 10 km
Durata: 3 ore e 45 minuti
Livello: Medio
Dislivello: +799m -114m | Altitudine Massima 1085m e Altitudine Minima 336m
Asfaltato: 27%; Non Asfaltato: 73%



Giorno 3 | Patrico – Monterivoso

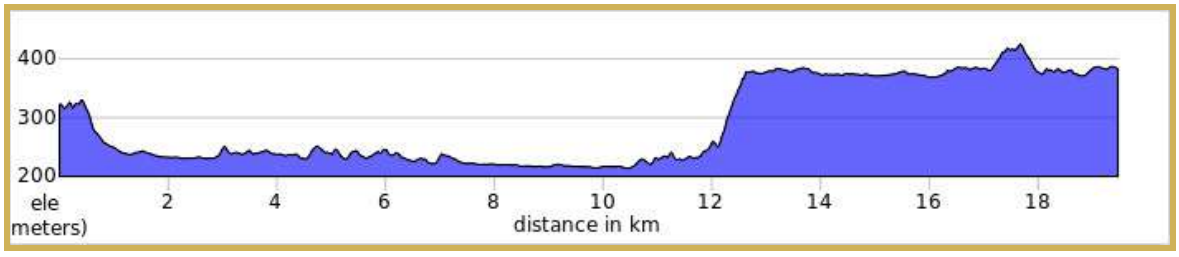
Dalle montagne l'itinerario scende nella splendida Valnerina. Una lunga discesa attraverso boschi tranquilli passa per il borgo abbandonato di Sensati e raggiunge il fiume Nera. Da qui il percorso, prevalentemente pianeggiante, segue il corso sinuoso del fiume tra campi verdi e imponenti pendii montuosi. Lungo il cammino puoi fare una deviazione facoltativa per visitare la storica Abbazia di San Pietro in Valle, famosa per l'architettura medievale e gli affreschi. Nei pressi di Ferentillo lasci il cammino per raggiungere il tuo alloggio.

Pernottamento, prima colazione e cena a Monterivoso
Distanza: 21,5 km o 24,5 km
Durata: 6 ore o 7 ore
Livello: Medio
Dislivello: +250m -957m | Altitudine Massima 1083m e altitudine minima 251m
Asfaltato: 35%; Non Asfaltato: 65%



Giorno 4 | Monterivoso – Piediluco
La tappa di oggi lungo la Via di San Francesco attraversa la verde Valnerina, seguendo il fiume Nera fino alle spettacolari Cascate delle Marmore. Una salita attraverso il bosco ti conduce a queste imponenti cascate artificiali, realizzate originariamente dai Romani. Il percorso prosegue poi lungo sentieri tranquilli fino al pittoresco Lago di Piediluco, circondato da verdi colline. Nel suggestivo borgo sulle rive del lago puoi visitare la storica Chiesa di San Francesco, costruita per ricordare i passaggi del Santo in questa zona.

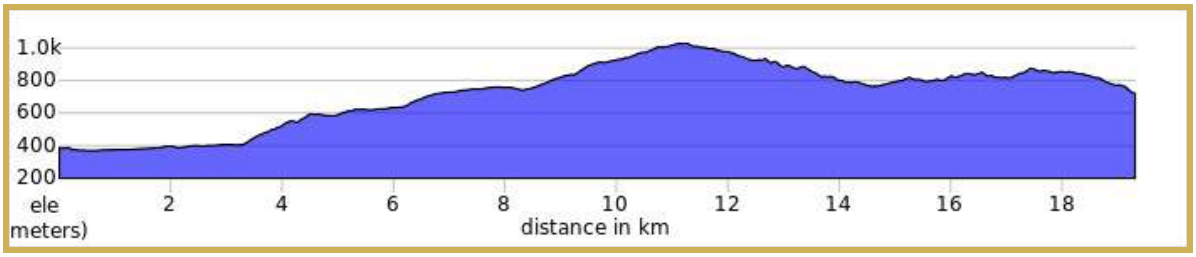
Pernottamento e prima colazione a Piediluco
Distanza: 20 km
Durata: 5 ore e 30 min
Livello: Medio
Dislivello: +314m -250m | Altitudine Massima 426m e Altitudine Minima 214m
Asfaltato: 49%; Non Asfaltato: 51%



Giorno 5 | Piediluco – Poggio Bustone
Dopo la prima colazione, rimetti lo zaino in spalla e prosegui lungo la Via di San Francesco attraverso lo splendido paesaggio montano tra il Lago di Piediluco e Poggio Bustone. La tappa di oggi unisce panorami meravigliosi, borghi medievali e affascinanti racconti legati alla vita di San Francesco. Puoi fare una deviazione per raggiungere il famoso Faggio di San Francesco, che secondo la tradizione protesse il Santo durante un temporale. Scendendo lungo sentieri di montagna raggiungi Poggio Bustone, dove nel 1208 Francesco salutò gli abitanti con le parole

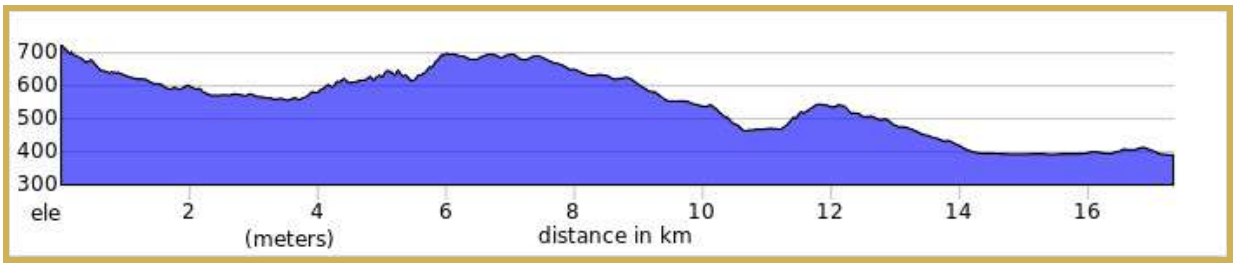
«Buon giorno, buona gente!». Sopra il borgo si trova il santuario francescano con la celebre Grotta delle Rivelazioni.

Pernottamento e prima colazione a Poggio Bustone
Distanza: 19,3 km (Partendo da Hotel Miralago)
Distanza: Circa 5 ore e 45 min (Partendo da Hotel Miralago)
Livello: Difficile
Dislivello: +811m -467m | Altitudine Massima 1027m e Altitudine Minima 369m
Asfaltato: 62%; Non Asfaltato: 38%



Giorno 6 | Poggio Bustone – Rieti
L'ultima tappa di questa parte della Via di San Francesco attraversa la splendida Valle Santa fino a Rieti. Ammira i panorami sul Monte Terminillo e scopri il borgo medievale di Cantalice, paese natale di San Felice. Passando per il santuario francescano de La Foresta, dove San Francesco soggiornò nel 1225, raggiungi la storica città di Rieti. Passeggia lungo il fiume Velino, esplora i caratteristici vicoli e visita l'affascinante Rieti Sotterranea con le sue antiche testimonianze romane.

Pernottamento e prima colazione a Rieti
Distanza: 17,3 km
Durata: 5 ore
Livello: Medio
Dislivello: +271m -593m | Altitudine Massima 722m e Altitudine Minima 390m
Asfaltato: 70%; Non Asfaltato: 30%



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.



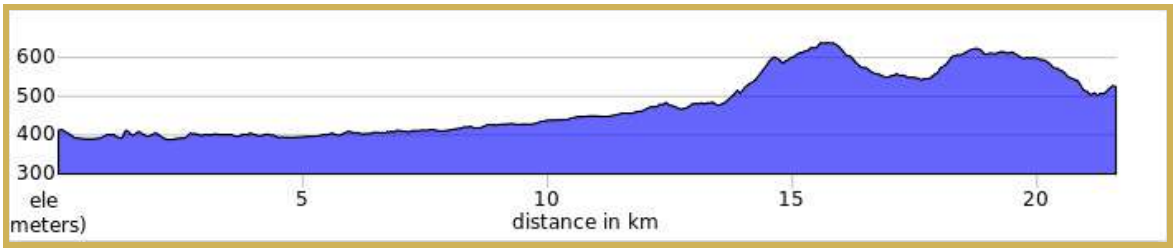
Programma giornaliero della Tappa E

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

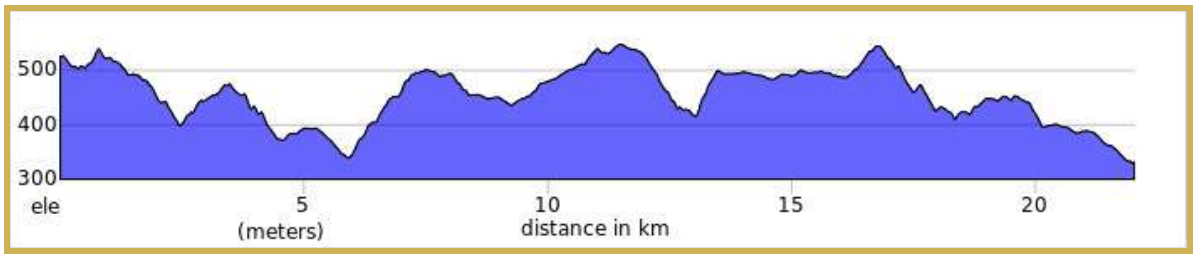
Giorno 2 | Rieti – Poggio San Lorenzo
Il sentiero attraversa le verdi colline del Lazio, nella zona dell'antica Via Salaria romana. Lungo il cammino incontri Ornaro Alto, un suggestivo borgo medievale con un antico castello e splendidi panorami sulla campagna. La destinazione è Poggio San Lorenzo, un caratteristico paese di origine romana con una storia particolare legata a San Lorenzo. Per gli amanti della natura, è possibile prevedere una visita facoltativa al vicino centro di recupero fauna selvatica di Piano dell'Abatino.

Pernottamento e prima colazione a Poggio San Lorenzo
Distanza: 21,6 km
Durata: 6 ore
Livello: Medio - Difficile
Dislivello: +421m -308m | Altitudine Massima 638m e Altitudine Minima 388m
Asfaltato: 41%; Non Asfaltato: 59%



Giorno 3 | Poggio San Lorenzo – Ponticelli
Il sentiero della Via di San Francesco attraversa le dolci colline verdi del Lazio, tra querce secolari e i resti archeologici dell'antica città sabina di Trebula Mutuesca. Visita la chiesa romanica di Santa Vittoria e scopri Poggio Moiano, famoso per le sue colorate infiorate. Il percorso prosegue verso il borgo medievale di Scandriglia, ai piedi dei Monti Lucretili, dove puoi ammirare il rinascimentale Palazzo degli Anguillara e lo storico Convento di Santa Maria delle Grazie. La giornata termina a Ponticelli.

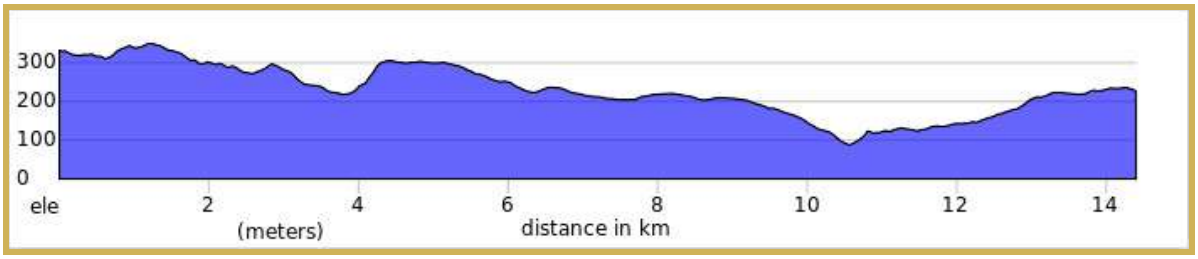
Pernottamento e prima colazione a Ponticelli in un B&B
Distanza: 22 km
Durata: 6 ore 30 min
Livello: Medio - Difficile
Totale dislivello: +548m -740m | Altitudine Massima 548m e altitudine minima 329m
Asfaltato: 32%; Non Asfaltato: 68%



Giorno 4 | Ponticelli – Montelibretti

Man mano che ti avvicini a Roma, i dislivelli diventano meno impegnativi e le colline più alte lasciano gradualmente spazio a un paesaggio più dolce e ondulato.
Cammini lungo tranquille strade di campagna e sentieri, attraversando campi verdi, oliveti e piccoli boschi. Durante il percorso puoi ammirare splendidi panorami sulla campagna laziale, dove la vita nei piccoli borghi segue ancora ritmi tranquilli.
La tua destinazione è Montelibretti, un caratteristico paese con una lunga storia. Nel centro storico si possono ancora ammirare tratti delle antiche mura difensive e delle torri, testimonianze del passato medievale del borgo.

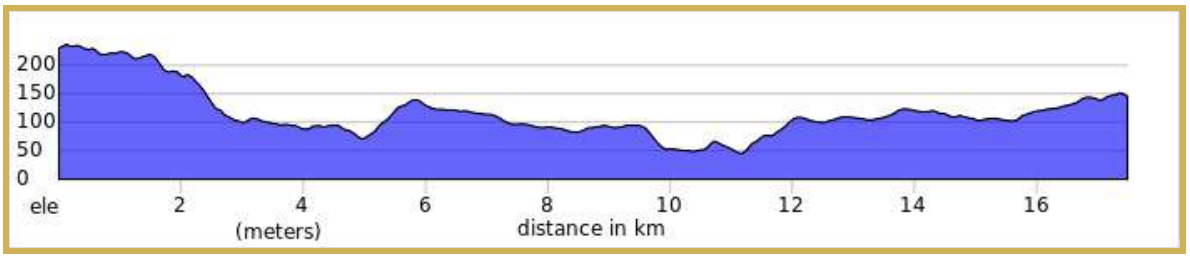
Pernottamento, prima colazione a Montelibretti
Distanza: 14,5 km
Durata: 4 ore
Livello: Medio
Totale dislivello: +310m -412m | Altitudine Massima 350m e Altitudine Minima 88m
Asfaltato: 57%; Non Asfaltato: 43%



Giorno 5 | Montelibretti – Monterotondo
Dopo la prima colazione, lasci Montelibretti, una zona conosciuta per la coltivazione delle olive e la produzione di ottimo olio extravergine d'oliva. Nel paese e nei dintorni si trovano diversi frantoi tradizionali, dove vengono lavorate le olive raccolte localmente.

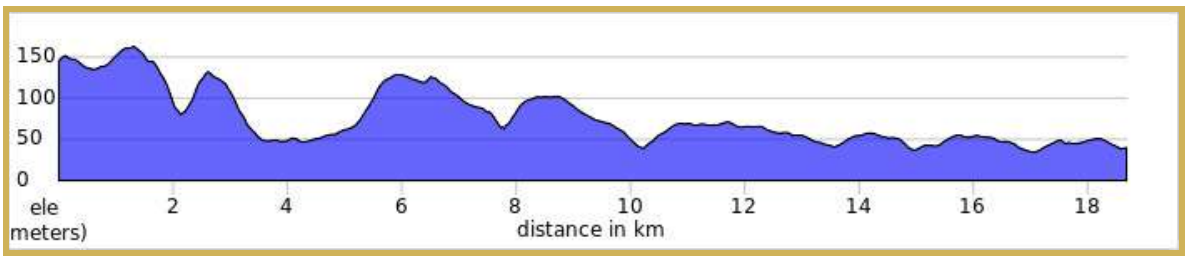
Il percorso prosegue tra frutteti e attraverso il territorio dell'antica Via Salaria fino a Monterotondo. Scopri la seicentesca Basilica di Santa Maria Maddalena, la Chiesa della Madonna delle Grazie e l'imponente Palazzo Orsini-Barberini, decorato con affreschi del pittore fiammingo Paul Bril.

Pernottamento e prima colazione a Monterotondo
Distanza: 17,5 km
Durata: 5 ore e 15 minuti
Livello: Medio
Dislivello: +252m -338m | Altitudine Massima 237m e Altitudine Minima 45m
Asfaltato: 82%; Non Asfaltato: 18%



Giorno 6 | Monterotondo – Monte Sacro
La tappa ti avvicina sempre di più a Roma. Attraversi la verde Riserva Naturale della Marcigliana, dove si conserva il dolce paesaggio collinare dell'Agro Romano. In quest'area si trovano i resti archeologici di Crustumerium, uno degli insediamenti più antichi del Lazio. Lasciando la tranquilla campagna, ti avvicini alla capitale e raggiungi Monte Sacro, un caratteristico quartiere romano sviluppatosi negli anni Venti. Qui si trova la famosa Fonte dell'Acqua Sacra, dove ancora oggi molti romani vengono a prendere acqua potabile.
Pernottamento e prima colazione a Montesacro

Distanza: 18,7 km
Durata: 5 ore
Livello: Medio
Dislivello: +267m -376m | Altitudine Massima 163m e Altitudine Minima 35m.
Asfaltato: 89%; Non Asfaltato: 10%



Giorno 7 | Monte Sacro – Basilica di San Pietro, Roma
Oggi è finalmente arrivato il grande giorno: l'ultima tappa della tua Via di San Francesco ti conduce nel cuore di Roma, fino alla magnifica Basilica di San Pietro. Dopo tanti giorni di cammino attraverso montagne, verdi vallate e borghi medievali dell'Italia centrale, raggiungi finalmente la meta del tuo pellegrinaggio.
Ci sarebbe così tanto da raccontare su quest'ultima giornata che si potrebbe quasi scrivere un intero libro. Più ti avvicini al centro storico di Roma, più aumentano i monumenti, gli edifici e i luoghi di interesse che incontri lungo il percorso.

La Basilica di San Pietro è uno dei luoghi di pellegrinaggio più importanti della cristianità. Sotto la basilica si trova il luogo tradizionalmente associato alla tomba dell'apostolo Pietro. La sua presunta sepoltura si trova nella Necropoli Vaticana, sotto gli altari papali della basilica.
Qui si conclude il tuo straordinario cammino sulle orme di San Francesco d'Assisi, dalla tranquillità della natura e dei santuari francescani fino al cuore vivace di Roma.

Pernottamento e prima colazione a Roma
Distanza: 15,5 km
Durata: 4 ore 15 minuti
Livello: Facile
Dislivello: +151m -164m | Altitudine Massima 45m e Altitudine Minima 14m
Asfaltato: 88%; Non Asfaltato: 12%



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 & Prezzi

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. Il comfort può variare, ma tutte dispongono di bagno privato. In alcuni casi è possibile richiedere un upgrade. Il prezzo è su richiesta e la prenotazione deve essere effettuata almeno 30 giorni prima dell'inizio del tour.
Se uno degli hotel indicati non fosse disponibile, provvederemo a riservare una struttura equivalente della stessa categoria.

Prezzi a persona da:
Pacchetto A € 747

Pacchetto B € 617
Pacchetto C € 489
Pacchetto D € 625
Pacchetto E € 770

Polizza di Cancellazione:

- Fino a 30 giorni prima dell'inizio del viaggio: € 30
- 29-21 giorni prima dell'inizio del viaggio: 30% del costo complessivo
- 20-14 giorni prima dell'inizio del viaggio: 50% del costo complessivo
- 13-6 giorni prima dell'inizio del viaggio: 75% del costo complessivo
- 5 giorni- inizio viaggio: 100% del costo complessivo

Il prezzo include

- Pernottamenti con prima colazione
- Cene: tappe A e C 1 cena, tappa D 2 cene, tappa B e E no cene
- Trasporto bagaglio
- Transfer citati nel programma
- PDF con itinerari e mappe su richiesta in italiano o in inglese
- App Ride with GPS con tracce e tour informazioni (1 accesso a camera) in inglese o italiano
- Assistenza clienti in caso di emergenza
- Informazioni culturali sul viaggio

Il Prezzo non include

- Tassa di soggiorno da pagare direttamente in hotel (l'ammontare dipende dalle categorie degli hotel)
- Tutto ciò non espressamente menzionato alla voce 'il prezzo include'

Informazioni di viaggio

Tappe A-B: ***Inzio del Tour:*** Città di Castello / ***Fine del Tour:*** Città di Castello (Tappa A); Assisi (Tappa B)

Tappa C: ***Inizio del Tour:*** Assisi / ***Fine del Tour:*** Spoleto

Tappa D: ***Inzio del Tour:*** Spoleto/ ***Fine del Tour:*** Rieti

Tappa E: ***Inizio del Tour:*** Rieti/ ***Fine del Tour:*** Roma

---

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