heartrek

IN CAMMINO SULLE
(ALTE) VIE DELLO SPIRITO

a cura di ODISSEO

Vacanza trekking nella Valle Santa, i sentieri ed i luoghi del Cammino di San Francesco.

"*Laudato sie mi' Signore cun tucte le tue creature, specialmente messor lo frate sole. Laudato si' mi' Signore per sora luna e le stelle, in celu l'ài formate clarite et pretiose et belle. Laudato si' mi' Signore per frate vento et per aere et nubilo et sereno et onne tempo. Laudato si' mi' Signore per sor'aqua, la quale è multo utile et humile et pretiosa et casta. Laudato si' mi' Signore per frate focu per lo quale enallumini la nocte. Laudato si' mi' Signore per sora nostra matre terra, la quale ne sustenta et governa….*" Questi passi del Cantico delle Creature, composti nel convento La Foresta a due anni dalla morte, invitano a ricordare che San Francesco visse nella Valle Santa reatina una delle stagioni più intense delle sua vita. Ripercorrere questi luoghi è lasciarsi pervadere dal loro incanto, rimasto pressoché intatto a distanza di otto secoli, rivivendo la dimensione storica dei ritiri di Francesco e dei suoi primi compagni, in un contesto naturale di incomparabile bellezza.

PROGRAMMA SETTIMANALE

Sabato. Da qualunque parte si provenga percorrere la rete autostradale in direzione di Roma, uscire ad Orte e proseguire sulla Superstrada E45 Tiberina fino a Terni e, da qui, al Lago di Piediluco. All'arrivo: check-in, sistemazione in camera e, intorno alle ore 19:30, la cena conviviale.

Domenica. SPOLETO ED IL BOSCO SACRO DI MONTELUCO. A Spoleto (Ponte delle Torri-Fortilizio dei Mulini), sulla cosiddetta "corta di Monteluco", il tortuoso sentiero che, inerpicandosi tra edicole, grotte e lecci, sale gradatamente all'antico Eremo francescano di Monteluco con le celle originarie dei frati, e al dirimpettaio Bosco Sacro con il famoso cippo della *lex spoletina* e le grotte eremitiche rupestri. Dopo la pausa-pranzo in un'area attrezzata si ritorna a ritroso verso Spoleto per visitare la superba Rocca Albornoziana (XIV sec.), il Duomo (XI sec.) con la pregevole facciata romanica e gli affreschi interni del Pinturicchio e di Filippo Lippi, e fare un immancabile giro nel vecchio centro storico.

Lunedì. LE MARMORE E LA VALNERINA. Buona parte della mattinata viene occupata dall'escursione sui due più interessanti percorsi panoramici (1 e 4) che, tra belvederi, loggiati, grotte e tunnel, consentono di ammirare da vicino il grande salto della Cascata in un contesto di eccezionale valore naturalistico e paesaggistico. Alla fine dei percorsi, ci si incammina nell'antico sentiero che, costeggiando il fiume Nera, conduce al vicino borgo di Casteldilago e, da qui, dopo una breve pausa-pranzo, alla Forcella dov'è suggestivamente incastonato l'eremo della Madonna dello Scoglio (XVI sec.). Ritornati alle Marmore, ci si reca in auto a Ferentillo ed alla vicina abbazia di San Pietro in Valle (VII sec.) con pregevoli affreschi medievali e rinascimentali di scuola umbra.

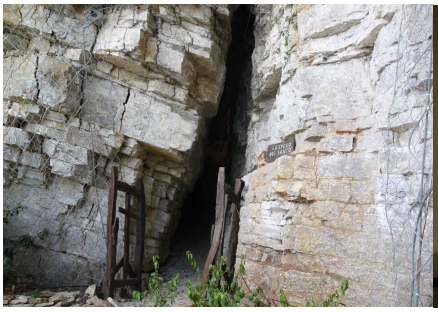
Martedì. **Faggio, Grotta dele Rivelazioni, La Foresta.** Il tour della Valle Santa inizia a Rivodutri dove, nella vicina frazione di Cepparo (1.090 m/slm) si trova il cosiddetto “Faggio di San Francesco”, un vero e proprio albero monumentale la cui straordinaria forma, secondo la leggenda, è legata al piegamento dei suoi rami a mo’ di ombrello per offrire riparo al poverello d’Assisi. Da qui si procede verso Poggio Bustone ed al convento duecentesco di San Giacomo per poter facilmente salire sul monte Rosato dove si trova la Grotta delle Rivelazioni, il romitorio prediletto dal Santo. Al rientro, dopo la colazione al sacco, ci si trasferisce in auto a Cantalice e, dal santuario di San Felice all’Acqua, ci s’incammina sull’antico sentiero per il convento La Foresta, l’oasi di pace che ispirò a San Francesco il “Cantico delle Creature”.

Mercoledì. **Greccio e Fonte Colombo**. Il convento di Greccio, arroccato sul fianco della montagna, è probabilmente il più famoso dei quattro, soprattutto perché qui il Santo rappresentò per la prima volta la Natività con figure umane ed animali vivi. All’interno, la cella dove San Francesco si coricava sulla nuda roccia assieme ad altre celle dei frati ed all’oratorio di San Bonaventura. Da Greccio ci sposta poi nella vicina Contigliano per visitare la splendida abbazia di San Pastore e, subito dopo la pausa-pranzo, si prosegue in direzione del convento di Fonte Colombo, dove il Santo dettò la severa Regola dell’Ordine, con l’antico romitorio, la cappella della Maddalena (XIII sec.) ed il Sacro Speco.

Giovedì. **Sant’Urbano e Sacro Speco.** Giornata di trekking leggero che dal borgo medievale di Stroncone, sull’antica via percorsa da San Francesco per recarsi, con un cammino di quasi dieci chilometri, attraverso piane, colli e villaggi, al romitorio di Sant’Urbano ed al vicino Sacro Speco, la profonda fenditura della montagna dove amava ritirarsi in preghiera. Nei pressi, il maestoso “Castagno di San Francesco”, testimone secolare e tutt’ora vivente del miracolo del vino.

Venerdì. **Narni e dintorni.** Giornata interamente dedicata alla scoperta di Narni, con la visita del centro storico, del Palazzo dei Priori, della concattedrale di San Giovenale (XI sec.) e, soprattutto, della Narni Sotterranea, un salto all’indietro di Duemila anni tra acquedotti romani, celle segrete della Santa Inquisizione, mosaici bizantini del VI secolo, misteriose cripte, ecc. E dei suoi dintorni, con la chiesa di Santa Pudenziana (IX sec.) a Visciano e, alle pendici del monte Santa Croce, con l’abbazia benedettina di San Cassiano (X sec.), un’architettura altomedievale che, esempio pressoché unico in Umbria, si avvale di colonne e capitelli corinzieggianti.

Sabato. **Piediluco e Parco Villalago.** Dopo il check-out alberghiero, si approfitta della mattinata per visitare il bel santuario di San Francesco a Piediluco e, subito dopo, il vicino Parco di Villalago, un vasto complesso neorinascimentale con terrazze panoramiche, fontane, giardini all’inglese, teatro all’aperto ed una trentina di specie di orchidee spontanee. Intorno alle 13:30 si è liberi di riprendere la via del rientro.



DATI TECNICI/GENERALI

DISLIVELLO MASSIMO: intorno ai 400 metri;

DIFFICOLTA': pressoché nessuna ed alla portata di tutti (i percorsi sono sempre tranquillamente praticabili e l'intero programma è concepito nel rispetto di una naturale progressione, sì da agevolare l'acclimatamento fisico);

EQUIPAGGIAMENTO OBBLIGATORIO: abbigliamento estivo, scarponcini e/o walking-foot, copricapo, occhiali da sole, crema protettiva solare, bastoni, zainetto, k-way, borraccia. Eventuali optional: binocolo, torcia e fotocamera;

SISTEMAZIONE: in camera doppia/matrimoniale con vista lago presso l'HOTEL MIRALAGO a Tre stelle sup. di Piediluco (www.**miralagohotel**.net), moderno e confortevole albergo con piscina, in trattamento di mezza pensione (breakfast mattutino a buffet + pranzo serale con bevande incluse). Dal trattamento sono esclusi gli eventuali extra. E' un albergo dog-friendly, purché di piccola taglia;

DATE DI EFFETTUAZIONE: tutti i periodi settimanali a partire dal **21-28 Giugno** e fino al **20-27 Settembre 2014**;

QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE: **550,00** (in doppia) e **690,00 Euro** (in doppia uso singola) comprensiva di organizzazione generale ed accompagnamento/guida quotidiano. Qualora si decidesse di prolungare il soggiorno con un altro periodo settimanale di totale relax, anteriore o successivo a quello fissato, la quota si riduce a **420,00** (in doppia) e **560,00 Euro** (in doppia uso singola);

NUMERO DEI PARTECIPANTI: il programma non è vincolato ad alcun numero minimo di partecipanti e verrà **sempre e comunque** effettuato;

STANDARD GIORNALIERO: ore **9:00** rendez-vous di gruppo con la guida (si lascia l'albergo in auto), dalle ore **13:00** alle **14:00** breve sosta per pausa-pranzo leggero meglio se con colazione al sacco, e intorno alle ore **18:00-18:30** rientro in hotel;

LOGISTICA: è preferibile essere automuniti, soprattutto per agevolare gli eventuali trasferimenti quotidiani a/r in programma;

CHECK-IN: nel pomeriggio (dopo le 15:30) di Sabato direttamente in albergo;

CHECK-OUT: nella mattina (entro le ore 10:00) del Sabato successivo;

PER PRENOTARE: trattandosi di periodi di alta stagione, per assicurarsi la pronta conferma della disponibilità alberghiera va necessariamente inviata una email a odisseo.heartrek@gmail.com (specificando nominativo/i, numero dei partecipanti, tipologia della camera, periodo settimanale prescelto e recapito telefonico) il **prima possibile** ma comunque **entro,** e non oltre, **il 24 Maggio 2014** allegando l'attestato del versamento di una caparra confirmatoria di **75,00 Euro** per persona/settimana mediante bonifico (Coordinate IBAN: IT04 J076 0103 2000 0000 5875 886) a favore di DI MARZO SALVATORE c/o BancoPosta e fermo restando che il saldo verrà corrisposto e attestato almeno **Dieci giorni prima** della data di effettuazione del soggiorno;

PER ULTERIORI INFORMAZIONI: chiamare l'organizzatore al numero **338 9642361** oppure visitare il sito web http://**heartrek**.bloog.it

✧✧✧✧✧