heartrek

IN CAMMINO SULLE
(ALTE) VIE DELLO SPIRITO

a cura di ODISSEO

PROGRAMMA DELLE ESCURSIONI/VISITE

Venerdì 22 Aprile. Partenza libera dalle varie località con percorrenza della A1 fino a Orte e poi Terni o della E45 Tiberina fino a Foligno (PG) e quindi con la S.S. Flaminia verso Spoleto e Monteluco. All'arrivo in albergo: check-in, sistemazione in camera e, intorno alle 20:00, cena conviviale.

Sabato 23 Aprile. MONTELUCO E SPOLETO. Il primo giorno di vacanza inizia proprio dal verde pianoro di Monteluco, con la visita dell'Eremo francescano che custodisce gelosamente le primitive cellette dei frati (1218) e del contiguo Bosco Sacro, con la copia lapidea della *Lex spoletina*, primo esempio di norma forestale in latino arcaico (III sec. a.C.) con le pene per chi avesse profanato il *lucus* o bosco sacro a Giove, e gli anfratti in cui dimorarono alcuni beati eremiti dal V al XVI secolo. Dopodiché si scende verso Spoleto lungo il percorso hiking de "i camini", passando per la suggestiva abbazia di San Giuliano (XII sec.) e per la basilica di San Pietro *extra mœnia* con gli splendidi altorilievi della facciata romanica, fino all'imponente Ponte delle Torri oltre il quale c'è la gigantesca Rocca Albornoziana e quindi Spoleto. A questo punto s'impone un interessante giro del centro storico con la visita del Duomo (XI sec.), ove apprezzare gli affreschi di Filippo Lippi nell'abside quattrocentesca e quelli del Pinturicchio nella cappella del vescovo Eroli; dell'arco di Druso e Germanico (23 d.C.) che costituiva l'accesso al Foro dalla via Flaminia; della prospiciente chiesa di Sant'Ansano, con la deliziosa cripta di Sant'Isacco che custodiva le spoglie del monaco anacoreta siriaco rifugiatosi a Monteluco nel V secolo; del Ponte Sanguinario, della bella basilica di San Gregorio Maggiore e del vicino complesso monumentale dell'Anfiteatro, riportato in luce agli inizi dello scorso secolo. Per il rientro si ripercorre a ritroso il Ponte delle Torri, alla fine del quale s'imbocca stavolta la "via degli eremi", l'agile sentiero a gradoni che risale alla spianata di Monteluco ed all'albergo.

Domenica 24 Aprile. TREVI-FONTI DEL CLITUNNO. In mattinata si raggiunge in auto Trevi, la stupenda cittadina abbarbicata su di un colle che domina la valle umbra, con breve visita del centro storico e, soprattutto, del Museo della Civiltà dell'Ulivo. Subito dopo ha inizio l'escursione di trekking leggero che, in un paio d'ore, conduce all'Eremo di Campello, abitato da quattro monache e sorto sopra una grotta probabile sede di culti mitraici in cui lo stesso Francesco trovò riparo durante uno dei suoi tanti viaggi a Roma. Da qui in discesa verso il borgo medievale di Pissignano, arroccato intorno al Castello (XI sec.) con l'originario reticolo di vie e case, fino ad arrivare alle Fonti del Clitunno, dove rifocillarsi al melodioso fragore della perpetua sorgente. Si tratta una piccola e verdeggiante oasi caratterizzata da specchi di limpida acqua sorgiva popolati da cigni e anatre, la cui bellezza è stata decantata da Plinio il Giovane, Virgilio, Byron, Carducci. Il ritorno a Trevi viene assicurato da un sentiero diverso e più agevole che, peraltro, consente di ammirare il sorprendente ulivo monumentale di Sant'Emiliano, il più antico dell'Umbria in virtù dei suoi 1700 anni.

Lunedì 25 Aprile. COLLI DEL SAGRANTINO-MONTEFALCO. L'ultimo giorno, all'insegna dell'arte, prende il via dal santuario della Madonna della Stella, alle falde del colle su cui è adagiata Montefalco, la meta da raggiungere attraverso strade poco battute e sentieri, passando per l'abbazia duecentesca di San Fortunato, con i pregevoli dipinti di Benozzo Gozzoli e Tiberio d'Assisi e le suggestive "grotte", probabili mitrei pagani riconvertiti ad oratori in epoca paleocristiana. L'arrivo a Montefalco contempla una piacevole visita della cittadina e delle sue meraviglie, come il santuario di Santa Chiara da Montefalco, in cui si conserva il corpo della Santa patrona, e soprattutto il Complesso museale di San Francesco, uno dei più prestigiosi e ricchi dell'Umbria, che comprende la chiesa di San Francesco (con un ciclo di affreschi agiografici del Santo magistralmente eseguiti da Benozzo Gozzoli ed una Natività del Perugino), la Pinacoteca civica (con opere di scuola umbra e forlivese), la sezione archeologica e le cantine sotterranee dove i frati minori lavoravano le uve. Intorno alle 17:00 si è liberi di prendere la via del rientro alle proprie destinazioni.

N.B. Fermo restando l'obbligo di effettuare tutte le escursioni/visite, ad esclusiva discrezione della guida il programma è però suscettibile di variazioni per eventi imprevedibili o cause di forza maggiore (avverse condizioni meteo, eventuale inaccessibilità a qualche sito, ecc.).

DATI TECNICI/GENERALI

DIFFICOLTÀ: pressoché nessuna ed alla portata di tutti;

EQUIPAGGIAMENTO SUGGERITO: abbigliamento sportivo o tecnico da trekking primaverile, scarponcini, walking-foot da città, copricapo, giacca a vento, k-way, bastoni telescopici, zainetto, borraccia, torcia e fotocamera;

SISTEMAZIONE: in camera doppia presso l'HOTEL PARADISO di Monteluco di Spoleto (www.**albergoparadiso**.net), tranquillo e confortevole albergo a 3 Stelle immerso nel verde, con trattamento di mezza pensione (breakfast mattutino a buffet e pranzo serale con menù tipico e bevande incluse);

DURATA E PERIODO DI EFFETTUAZIONE: **4** gg. (3 notti), dal **22** al **25 Aprile 2016**;

QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE: **240,00** (in doppia/matrimoniale) e **270,00 Euro** (in doppia uso singola) comprensiva di organizzazione generale, accompagnamento quotidiano di una guida locale qualificata e soggiorno in H/B. Sono esclusi i pasti di metà giornata (colazioni al sacco), i biglietti di d'accesso a taluni siti a pagamento e gli eventuali extra;

CHECK-IN: nel pomeriggio (a partire dalle ore 15:30) di Venerdì 22 Aprile 2016;

CHECK-OUT: nella mattinata (ore 8:30-9:00) di Lunedì 25 Aprile 2016;

STANDARD GIORNALIERO: a partire dalle ore **7:30** prima colazione, alle **8:30** rendez-vous con la guida, dalle **13:00** alle **14:30** breve sosta per pasto leggero/veloce con colazione al sacco, alle **18:00-18:30** rientro in hotel e intorno alle **20:00** pranzo serale;

PER PRENOTARE: va necessariamente inviata una email a odisseo.heartrek@gmail.com, specificando nominativo/i, numero dei partecipanti, tipologia della camera prescelta e recapito telefonico personale, **entro,** e non oltre, **il 31 Marzo 2016** allegando l'attestato del versamento di quanto previsto per persona/e mediante bonifico (IBAN: IT04J0760103200000005875886) a favore di SALVATORE DI MARZO c/o BancoPosta Roma-Centro;

PER ULTERIORI INFORMAZIONI E/O APPROFONDIMENTI: chiamare l'Organizzatore al **338 9642361** (12/24) oppure visitare l'apposita pagina web www.**heartrek**.it/speciale-ponteliberazione-umbria