

Data Escursione: dal **28-10-2023** al **29-10-2023****Tabella Tecnica**

Proposta da :	NOITREK APS Associazione di Promozione Sociale
Tipologia :	
Dislivello :	425 m
Ore :	5 ore
Difficoltà :	T/E
Lunghezza :	11 km

**Umbria: Cuore Verde d'Italia**Weekend
28/29 Ottobre**Descrizione**

Con qualche amico, qualche mese fa, abbiamo deciso di fare un'escursione a partire dalle Fonti del Clitunno. E' stato abbastanza semplice individuare l'antico borgo di Campello, una bella passeggiata visitando gli edifici più significativi e poi ci siamo incamminati verso l'eremo francescano che vedevamo sulla mappa. Non è stato intuitivo trovare l'ingresso ma, la caparbia di Felice e la mia curiosità, ci hanno permesso di provare un'esperienza davvero unica e singolare.

L'idea di condividerla con voi è stata immediata!

Abbiamo poi esplorato i dintorni ed abbiamo scoperto che la zona è intrisa di vita millenaria tra uomini e natura.

Abbiamo scoperto di aver percorso un tratto della mitica Fascia Olivata, un paesaggio unico al mondo di 9000 ettari, oltre 40 chilometri tra i comuni di Spoleto, Campello sul Clitunno, Trevi, Foligno, Spello ed Assisi.

E poi ancora in cerca di escursioni adatte alle nostre gambe, alla nostra mente, al nostro cuore.

Ed eccoci sulle sponde del Menotre, a Rasiglia, Ponte Santa Lucia, Pale, Spello, tra borghi da sogno, cucina prelibata e acqua, tanta acqua nelle sue forme più disparate.

Insomma 2 giornate vivificanti!

PROGRAMMA

Sabato 28 Ottobre

Arrivo ore 10:00 al parcheggio delle fonti del Clitunno

Escursione ad anello: Km 11,46 dislivello mt 497

Ci incammineremo per un breve tratto di strada verso il borgo di Pissignano.

Iniziando la nostra tranquilla salita avremo modo di scoprire delle caratteristiche particolari nella piccola frazione di Lizori.

Superato il centro abitato cammineremo lungo un sentiero che in breve ci porterà fino all'eremo francescano.

Ci accoglieranno le Allodole nel loro usuale eppur straordinario modo, ci mostreranno e ci racconteranno la storia millenaria del sito religioso e quella più recente della loro laica vita quotidiana.

La mia religiosità non è legata ad una confessione specifica, la loro pur se in modo particolare, è decisamente cristiano/francescana eppure ...

Alle 12 è l'ora della preghiera: a qualunque cosa crediate o non crediate, vi invito a partecipare per la grazia, la gioia e la serenità con cui le Allodole se le scambiano e ce le donano.

Riprenderemo poi il nostro cammino e, tra ulivi e panorami affascinanti, raggiungeremo il borgo di Campello alto.

Un piccolo gioiello medievale accudito e curato dalla espansa comunità costituita da ben 13 frazioni sparse sul territorio.

E poi si scende alle Fonti, valuteremo al momento se visitare il piccolo parco che le costituisce e il vicino Tempietto dal 2011 Patrimonio Mondiale dell'Unesco.

Prima di raggiungere il nostro elegante albergo, passeremo a visitare una delle meraviglie naturali d'Italia: sorpresa!

Arrivo in albergo, sistemazione nelle camere, cena speciale!

Domenica 29 Ottobre

ore 9:00 escursione ad anello dall'albergo: km 6,70 dislivello mt 462

Percorreremo un sentiero che in pochi minuti ci porterà nel caratteristico borgo di Pale e da lì con una bella salita arriveremo all'eremo di Santa Maria Giacobbe (E' uno degli eremi più belli del Folignate e fra i più suggestivi dell'Umbria, anche per la sua posizione caratteristica).

La visita all'eremo è particolarmente interessante per diverse ragioni che scopriremo sul posto.

Dopo la visita torneremo indietro percorrendo un sentiero diretto alle cascate del Menotre in particolare incontreremo una cascata a forma di abito da sposa, difatti chiamata "la cascata della sposa" e con un giro ad anello torneremo al piccolo borgo per gustarci a piacere un saporito aperitivo/pranzo.

Dopo il pranzo con un piccolo tratto di sentiero torneremo in albergo dove prenderemo le auto e arriveremo in pochi minuti a Rasiglia, la Venezia dell'Umbria.

Visitare il borgo sarà un'immersione in una realtà avvolgente tra ruscelli, piccole cascate, alcune antiche strutture abitative in parte allestite come in passato per mostrare come si svolgeva la vita fin dal medio evo nella papalina Umbria.

Al termine, se ci sarà tempo, raggiungeremo Spello per un brindisi/aperitivo nel bellissimo borgo pre-romano dove gli antichi Umbri accentravano i loro fortilizi.

Tutti a casa!

Arrivo Sabato; ritorno entro la sera di Domenica

. CONTRIBUTO DI PARTECIPAZIONE

L'organizzazione dell'evento ed il relativo contributo di partecipazione, quale rimborso delle spese di gestione dell'evento, è competenza dell'accompagnatore che ne determina l'importo in funzione dei diversi livelli di impegno e difficoltà delle escursioni.

Contributo di partecipazione 155 € a persona

Utilizzo doppia uso singola +35 €

LA QUOTA COMPRENDE

1 Notte in Hotel 4 stelle in camera doppia in mezza pensione

2 Escursioni

Organizzazione e gestione del weekend

LA QUOTA NON COMPRENDE

Spese di viaggio, pasti extra, ingressi e visite guidate, tassa di soggiorno e tutto quanto non previsto ne "la quota comprende".

ACCOMPAGNANO

AEV/ATUV Vinicio la Pietra 3457345608

Whatsapp: <http://wa.me/3457345608>

Facebook: <https://www.facebook.com/vinicio.lapietra.9>

AEV Gianni Onorati

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

Vinicio La Pietra 3457345608

Gianni Onorati 3283712494

TUTTE LE ESCURSIONI SONO MEDIO FACILI, quindi adatte a tutti coloro che sono abituati a camminare in natura, anche su terreni frastagliati e sconnessi.

Evento riservato ai soci in regola con il tesseramento (tessera Federtrek 15 € ove non presente, durata 365 gg dalla sottoscrizione).

Gli itinerari potranno subire variazioni in base alle condizioni meteo o nel caso in cui i percorsi non fossero ritenuti sicuri dagli accompagnatori.

IL WEEKEND E' ORGANIZZATO IN COLLABORAZIONE CON L'AGENZIA DI VIAGGI QUATTRO VACANZE.

Tutti i soci partecipanti dovranno versare obbligatoriamente una caparra di € 55, non rimborsabile se non per comprovati gravi motivi di salute o forza maggiore all'agenzia " Quattro Vacanze".

Intestazione: ITACASOLUZIONI SRL BY QUATTROVACANZE

IBAN IT 13 P053 8503 2000 0000 0002 915

specificando nella causale: "Acconto – Nome e Cognome – Umbria: Cuore Verde d'Italia con NoiTrek"

N.B Prima di procedere con la prenotazione è necessario contattare gli accompagnatori.

Prenotazioni fino ad esaurimento dei posti disponibili. Inviare copia del bonifico unitamente ai vostri dati anagrafici su whatsapp al 3457345608 indicando eventuali intolleranze alimentari.

Per la sottoscrizione o rinnovo della tessera scarica il modulo al seguente link:

<https://www.noitrek.it/tesseramento/>

Gli itinerari potranno subire variazioni in base alle condizioni meteo o nel caso in cui i percorsi non fossero ritenuti sicuri dagli accompagnatori.

L'evento è riservato ai soci Federtrek in regola con il tesseramento (tessera Federtrek €15, ove non presente, durata 365 gg dalla sottoscrizione).

Chi non possiede la tessera potrà sottoscriverla il giorno stesso dell'escursione avendo cura di indicare nel messaggio whatsapp anche luogo e data di nascita e di compilare e presentare all'accompagnatore l'apposito modulo scaricabile al seguente link:

<https://www.noitrek.it/tesserame>

COSA PORTARE - ABBIGLIAMENTO

Abbigliamento idoneo a una escursione e alla permanenza in montagna o in natura, in particolare:

Calzature da trekking (obbligatorie, no scarpe da ginnastica), Zaino adatto al trasporto del necessario per la giornata.

Necessario un capo impermeabile da indossare all'occorrenza come strato più esterno protettivo. Se del caso, felpa o pile, guanti e cappello, consigliata una torcia frontale e bastoncini.

Raccomandato almeno 1 litro d'acqua, pranzo al sacco e snack energetici (frutta secca, cioccolata, barrette).

Gli accompagnatori sono a disposizione per suggerimenti e indicazioni utili.

Qualora gli accompagnatori giudicassero non adeguato l'equipaggiamento posseduto dall'escursionista potranno non accettarne la partecipazione all'attività.

ELENCO COMPLETO DELLE ESCURSIONI

Visita il sito: www.noitrek.it

Seguici su Telegram: <https://t.me/joinchat/WNnU7RPz-Z7-5AeX>

Metti "mi piace" alla nostra pagina ufficiale:

<https://www.facebook.com/Noitrek>

Iscriviti al gruppo della nostra comunità:

<https://www.facebook.com/groups/467008183834051/>

CHI VUOLE RICEVERE LA NOSTRA NEWSLETTER PUÒ ISCRIVERSI

– Alla nostra mailing list tramite questo link: <https://www.noitrek.it/newsletter/>

– Al nostro canale Telegram: <https://t.me/joinchat/WNnU7RPz-Z7-5AeX>

Accompagnatore1: AEV Onorati Gianni
Cell: 3283712494

Accompagnatore2: AEV/ATUV La Pietra Vinicio
Cell:

Informazioni:

Nota: Si ricorda ai partecipanti che è obbligatoria l'esibizione della tessera FederTrek e la trascrizione del numero da parte degli accompagnatori. L'attività proposta può subire cambiamenti a discrezione degli accompagnatori per ragioni sicurezza e di opportunità per il gruppo, pertanto ogni tesserato è tenuto a rispettare le modalità di partecipazione stabilite dagli accompagnatori, seguendo le loro indicazioni. In caso contrario, verrà meno il rapporto di affidamento e, quindi, l'eventuale responsabilità verso chi sceglie percorsi o modalità differenti da quelle indicate.