



La Via di Francesco

“ NEL SENTIERO DEGLI ULIVI “

DAL 1 AL 6 GIUGNO 2023

Giorni: 1 (giovedì) – 2(**festa**)- 3(**sabato**)- 4(**domenica**)- 5(lunedì) – 6(martedì)

Direttori d'escursione

Gianni Acito (tel. 328-9079592) – Pierfrancesco Matarazzo (tel. 329-3964049)

Iscrizione (da leggere attentamente prima della richiesta di adesione)

Le adesioni sono aperte per i soli soci e limitate a 12 partecipanti per motivi di scarsa disponibilità delle strutture ricettive. **Si accetteranno le adesioni esclusivamente con il modulo presente sul sito CAI Matera**, subito dopo la pubblicazione della scheda tecnica sul nostro sito e, **dopo conferma tramite mail, effettuare un versamento di €. 200,00 cad. sull'IBAN che verrà comunicato ai partecipanti tramite gruppo Wapp dedicato**

I responsabili definiranno con i partecipanti la data di un incontro preparatorio per fornire ogni ulteriore chiarimento.

Quote da versare alla sezione: **Soci CAI: € 1,00 per ogni giornata di attività** – non sono ammessi i non soci

Di seguito sono indicate le specifiche giornaliere con dati tecnici e costi

Caratteristiche tecniche generali: difficoltà E / EE sia per: la lunghezza del percorso, del carico zaino e per il dislivello totale. **Tipo di percorso:** sterrato, pietroso, terra battuta, asfalto. Sorgenti acqua : frequenti

Totale Km. ca. 70,00 (media 17 km. al dì) dislivello totale + 2250 mt - 1960 mt.

Equipaggiamento necessario

I partecipanti dovranno calzare **scarpe ALTE** da trekking.

Si raccomanda di portare nello zaino: **maglione** o pile, giacca a vento, **mantella** antipioggia, almeno una borraccia di **acqua** da un litro, il telefonino ed equipaggiamento per 5 giorni di cammino

Si ricorda che è facoltà dei direttori d'escursione modificare il percorso anche durante l'escursione e/o in caso di previsioni metereologiche avverse

Se ci fosse la rinuncia da parte del socio partecipante, in mancanza di un suo sostituto, perderebbe parzialmente l'acconto versato.

PROGRAMMA

COSTI TRASFERIMENTO

In Autobus + Treno (con eventuali aggiornamenti di tariffe e orari)

Andata con Liscio Bus e Trenitalia giorno 1 giugno

Bus da Matera ore 06:30 arrivo a Roma Tiburtina ore 12:10 € 36,00

Treno da Roma Tiburtina ore 14:36 arrivo a Spoleto ore 15:55 € 9,30

Ritorno con Trenitalia e Liscio Bus giorno 6 giugno

Treno da Assisi ore 11:30 arrivo a Roma Tiburtina ore 13:45 € 11,70

Bus Liscio da Roma Tiburtina ore 15:00 arrivo a Matera ore 20:35 € 35,00

Totale Bus + Treno € 92,00

Per chi dovesse optare per il trasferimento in auto:

In auto: Matera a Spoleto Km. 526 x 2 = Km. 1.052 x 0,20 = € 210,00/ 4 = € 52,50

+ ritorno in treno da Assisi a Spoleto cadauno € 13,00

Autostrada da Mercato San Severino a Orte A/R = € 45,20 /4 = € 11,30

Garage a Spoleto per giorni 6 (costa € 10,00 al giorno, converrà effettuare abbonamento mensile di € 20,00 + tessera € 10,00 rimborsabile a consegna tessera. € 20,00/4 = € 5,00 La biglietteria Bus Italia c/o interno stazione FS è aperta solo di mattina, diversamente l'hotel ha una convenzione per il garage con € 5,00 giornalieri x 6 gg = € 30,00/4 = € 7,50 Parcheggio Posterna tel. 0743/223158, biglietteria tel. 075/9637900 o 9637923 (x informazioni su altezza del mezzo sig. Fabio 347/4134801)

Totale in auto cad. € 76,80 + garage 7,5 = € 84,30

ITINERARIO

Giorno 1 (giovedì) Arrivo a Spoleto ca. ore 16:00

Giorno 2 (venerdì) 1° tappa Spoleto (Hotel dei Pini) a Campello sul Clitunno (Hotel Benedetti)

km. 19,7 dislivello + 600 - 670 ore 6:50 (Passaggio al Castello di Poreta)

Km. 18,6 dislivello + 500 - 570 ore 6:00 (senza passaggio dal castello)

Giorno 3 (sabato) 2° tappa Campello sul Clitunno (Hotel Benedetti) a Trevi (Casa Francesconi)

km. 15,0 dislivello +540 - 370 ore 5:00 (arrivo al centro) + (navetta x casa Francesconi)

Giorno 4 (domenica) 3° tappa Trevi (Matigge) a Spello (Hotel il Cacciatore)

km 17,0 dislivello +130 -130 ore 5:00 (Partenza da Matigge)

Giorno 5 (lunedì) 4° tappa Spello (Hotel il Cacciatore) a Assisi (Hotel la Rocca)

km. 17,30 dislivello +960 – 900 ore 7:00 ([Sentiero degli Ulivi-Salita al Monte Subasio](#))

km 12,50 dislivello +200 -140 ore 4:00 ([Via di Francesco](#))

Giorno 6 (martedì) permanenza ad Assisi altra ½ giornata. Partenza ore 11:30

Dettaglio cammino da Spoleto fino ad Assisi

Giovedì 1 giugno : Spoleto arrivo alle ore 16:00

Alloggio c/o Hotel dei Pini via tre settembre, 1 tel. 0743 48456

Distanza da inizio percorso circa 800 metri

Totale a persona ½ pensione

€. 55,00

Venerdì 2 giugno 1° tappa Da Spoleto a Campello sul Clitunno

Da Spoleto a Campello si cammina tra gli ulivi delle colline umbre che ispirarono l'amore di San Francesco per la natura.

Tappa semplice nella parte iniziale, ma da Eggi si inizia a salire con alcuni strappi in forte pendenza. Si cammina nella campagna spoletina, dominata dalle distese di ulivi che ricoprono interamente le colline. Qualche strappo in salita, ma la fatica è ripagata dalla bellezza del paesaggio.

Partenza Spoleto

Arrivo Campello sul Clitunno

Distanza 19,7 Km ([Con passaggio al Castello di Poreta](#))

Aumento di quota + 600

Perdita di quota – 670

Quota max 560 metri

Quota min 240 metri

Fondo strada bianca-sentiero-asfalto

Segnaletica sì (segnaletica CAI bianco e rosso e segnaletica giallo-blu della Via di Francesco)

Tempo di percorrenza 6,5 ore

Fonti d'acqua sì

Punti di sosta sì

Grado di difficoltà media

In alternativa:

Partenza Spoleto

Arrivo Campello sul Clitunno

Distanza 18,6 Km ([Senza passare al Castello di Poreta](#))

Aumento di quota + 500

Perdita di quota – 570

Quota max 560 metri

Quota min 240 metri

Fondo strada bianca-sentiero-asfalto

Segnaletica sì (segnaletica CAI bianco e rosso e segnaletica giallo-blu della Via di Francesco)

Tempo di percorrenza 6 ore

Fonti d'acqua sì

Punti di sosta sì

Grado di difficoltà medio

Fonti

Le fonti d'acqua sono presenti a Spoleto, Eggi, Bazzano Superiore, Poreta. Ricordarsi di riempire la borraccia con almeno 1,5 litri d'acqua.

Tappe Intermedie

Presenti i punti di sosta dove fare una pausa rigenerante o trovare alloggio e ridurre la tappa.

Consigli

Ad Eggi la Chiesa di San Michele Arcangelo lungo il percorso custodisce pregevoli affreschi e offre un luogo di silenzio dove meditare.

Da Spoleto a Poreta fino ad Assisi si attraversa la "Fascia olivata", uno dei più bei paesaggi rurali d'Italia.

Da vedere: [Basilica di San salvatore \(Spoleto\)](#), [Eggi](#), [Bazzano](#), [Poreta](#)

arrivo a Campello sul Clitunno

Si alloggia presso Hotel Benedetti Via Giuseppe Verdi, 32, 06042 Campello Sul Clitunno

Distanza da inizio percorso del giorno dopo circa km. 1,5

Camera Doppia ½ pensione a persona =

€.60,00

L'itinerario inizia nell'area dello svincolo nord di Spoleto della statale n° 3 Flaminia, non lontano dal cimitero comunale, vicino al ristorante Barbarossa e, nei primi 4 km, sfrutta il percorso della ex ferrovia Spoleto-Norcia. Dallo svincolo per un comodo sentiero in lieve salita, tra piante tipiche della macchia mediterranea e terrazzamenti per la coltivazione dell'ulivo, si raggiunge prima la stazioncina della Licina poi, dopo una prima galleria, si sbucca sull'aereo ponte di Cortaccione dal quale si può ammirare la pianura spoletina e gran parte del percorso del Sentiero degli Ulivi fino a Trevi. Dopo circa 4 km, in vista di Eggi, in un tratto rettilineo del percorso, si prende a sinistra per un sentiero inizialmente non molto evidente che prima taglia in diagonale la montagna e poi scende ripido (fune per 30 metri) accanto all'enorme ferita provocata dalla ormai dismessa cava. Usciti dal bosco ci si trova al di sopra della Statale che collega la piana spoletina con la Valnerina. La strada deve essere superata con un sottopasso posto 100 metri a sinistra della cava, oltre il quale, svoltando sempre a sinistra, è facile raggiungere il vicino e piccolo borgo di Eggi. Da qui il Sentiero degli Ulivi coincide con la Via di Francesco. Si attraversa il paese in direzione nord e dopo un breve tratto in piano si sale (direzione est) in mezzo agli ulivi per un largo sentiero che porta al limitare del bosco (0,40 ore – totale 1,40 ore). Entrando nel bosco si prosegue con direzione nord e, in discesa, si raggiunge l'abitato di Bazzano Inferiore (ore 0,20 – totale 2 ore). La meta successiva, in salita, è Bazzano superiore che può essere raggiunto sia tramite strada asfaltata sia con scorciatoie segnalate sul posto; in quest'ultimo caso il percorso tocca anche l'abitato di S. Maria e la sua Rocca (0,45 ore – totale 2,45 ore). Si prosegue dietro la chiesa ed il suo caratteristico campanile e 100 metri dopo si lascia la strada asfaltata per girare a sinistra e immettersi in una evidente scorciatoia che scende alle case di S. Maria Reggiano dove incrocia la strada Piancianina. La si attraversa verticalmente e si prosegue in direzione ovest su una larga carreggiata. Sulla nostra destra è visibile, al limitare di un bosco ricco di splendidi esemplari di pino d'Aleppo, il taglio orizzontale di una strada sulla quale sarà necessario confluire, per non perdere quota, quando incrociamo sulla nostra destra una corta strada sterrata (30 metri) e giungiamo in vista del campanile della chiesa di Poreta. La vecchia mulattiera si snoda al limitare degli ulivi e del bosco e si alza dolcemente dalla pianura fino a raggiungere, con un paio di brevi tornanti, il castello di Poreta (ore 1,45 – totale ore 4,30). Da qui si scende fino all'abitato di Poreta e si lascia il "Sentiero degli Ulivi per arrivare all'Hotel Benedetti a Campello sul Clitunno.

Sabato 3 giugno 2° Tappa - Da Campello sul Clitunno a Trevi centro

Da Campello a Trevi, tra antichi eremi e ulivi per raggiungere uno dei borghi più belli d'Italia.

Il Sentiero degli Ulivi ed il cammino di San Francesco proseguono sulle colline che si affacciano sulla Valle Spoletana attraverso le coltivazioni di ulivi protette dai muretti a secco.

La tappa è di 15 km, ma la presenza di numerose salite e discese può rallentare il passo.

Partenza Campello sul Clitunno

Arrivo Trevi

Distanza 15 Km ([Arrivo Trevi centro](#)) +([navetta per casa Francesconi](#))

Aumento di quota + 540

Perdita di quota - 370

Quota max 550 metri

Quota min 240 metri

Fondo strada bianca – sentiero - asfalto

Segnaletica sì (segnaletica CAI bianco e rosso e segnaletica giallo-blu della Via di Francesco)

Tempo di percorrenza 5 ore

Fonti d'acqua sì

Punti di sosta sì

Grado di difficoltà medio

Alloggio a Trevi **c/o Casa Francesconi a circa 6 km. dal centro**

A persona in camera doppia con 1° colazione € 40,00 + cena € 25,00 totale **€ 65,00**

NB. Ci sarà una navetta che ci preleverà dal centro ed il giorno dopo ci riporterà sul percorso costo da definire €.

Fonti

Le fonti d'acqua sono presenti a Poreta, Camponi, Trevi.

Ricordarsi di riempire la borraccia con almeno 1,5 litri d'acqua.

Tappe Intermedie

Presenti i punti di sosta dove fare una pausa rigenerante.

Dall'Hotel ci si incammina su strade secondarie verso nord/nord est fino ad arrivare dopo circa 1,5 km alle Fonti del Clitunno (vale la pena visitarle), da dove, girando a dx verso est si riprende il Sentiero degli Ulivi e si cammina su strade sterrate immerse nel paesaggio di ulivi, con alcuni tratti su strade asfaltate secondarie.

Lungo il cammino si incontra il paese di Campello Alto con le sue caratteristiche mura. Qui sorge l'ex convento dei Padri Barnabiti. Appena usciti dal centro abitato si lascia il Sentiero degli Ulivi e si prende la Via di Francesco. La si imbocca girando a sx su strada asfaltata e dopo circa 1 km si prosegue in salita attraverso una stradina sassosa che sale ripida tra gli ulivi fino all'Eremo Francescano delle Allodole. A sinistra dell'Eremo si riprende il Sentiero degli Ulivi per raggiungere la Chiesa di S.Arcangelo. Si prosegue prima in piano, poi in discesa fino ad incontrare uno slargo dove inizia a dx un comodo sentiero che ripercorre il vecchio acquedotto medioevale.

Si prosegue in salita fino a Trevi, arroccata su un colle.

Prima di giungere nel paese, merita una sosta la Chiesa della Madonna delle Lacrime.

L'antico borgo merita una visita, in particolare il Complesso Museale di San Francesco, che ospita il Museo della Civiltà dell'Ulivo, il Museo Archeologico, la chiesa con uno splendido organo cinquecentesco, la Pinacoteca, dove si ammira una commovente Madonna col Bambino del Pinturicchio.

Consigli

Il paesaggio tra la campagna e la città di Trevi è uno dei meglio conservati dell'Umbria. Sedersi a lato dei muretti a secco o sotto un ulivo è uno dei piaceri da non perdere.

Il museo dell'olio e dell'olivo di Trevi offre spunti interessanti per conoscere meglio la storia dei luoghi. Una passeggiata tra i vicoli di Trevi consente di gustare appieno la bellezza dei piccoli borghi dell'Umbria

Domenica 4 giugno 3° Tappa - Da Trevi (Matigge) a Spello

Da Trevi a Spello, dalle colline di olivi si raggiunge la valle.

Partenza	Trevi
Arrivo	Spello
Distanza	16,0 Km (Partenza da Trevi Matigge)
Aumento di quota	+ 130
Perdita di quota	- 240
Quota max	410 metri
Quota min	220 metri

Fondo strada bianca-sentiero-asfalto

Segnaletica sì (segnaletica CAI bianco e rosso e segnaletica giallo-blu della Via di Francesco)

Tempo di percorrenza 6 ore

Fonti d'acqua sì

Punti di sosta sì

Fonti

Le fonti d'acqua sono presenti a Trevi, Collecchio, Matigge, Sant'Eraclio, Foligno.
Ricordarsi di riempire la borraccia con almeno 1,5 litri d'acqua.

Tappe Intermedie

Presenti i punti di sosta dove fare una pausa rigenerante.

Consigli- Tratto scoperto, ricordare sempre il cappello. Se da un lato è comprensibile la voglia di arrivare ad Assisi e concludere il cammino, ci fermeremo a Spello, dove è imperdibile la cappella Baglioni con gli affreschi del Pintoricchio.

La tappa è semplice: si percorre la tappa della Via di Francesco fino ad incrociare nuovamente il Sentiero degli Ulivi a circa 2 km prima di arrivare a Spello. Solo nell'ultimo tratto prima di Foligno si cammina lungo una strada trafficata, fare attenzione.

Lasciando il centro storico di Trevi ed il Convento di San Martino, si parte in discesa su un sentiero che conduce verso l'abitato di Collecchio. Si continua a camminare lungo i terrazzamenti di olivo, e passo dopo passo si scende a valle.

Il percorso nella campagna alterna tratti su asfalto e su strada sterrata, ma sempre sotto il sole (ricordare il cappello e la scorta d'acqua). Si prosegue in leggera discesa, superando alcune belle edicole mariane, elemento caratteristico della campagna umbra.

In località San Clemente, si incontra una pieve di campagna, collocata su una collina ricoperta di olivi, l'amenità del luogo invita ad una sosta.

In breve si giunge a porta Romana e nel centro storico di Foligno. Percorrendo l'elegante corso Cavour si raggiunge la celebre piazza con il Duomo di San Feliciano, dove una targa ricorda che in questo luogo Francesco, ancora mercante, vendette le stoffe del padre per restaurare la Chiesa di San Damiano. Dopo un tratto di circa 6 km su strade secondarie si entra a Spello, attraversando la monumentale porta Consolare. La cittadina merita la sosta, per la ricchezza delle sue opere d'arte.

Da vedere: [Convento di San Martino \(Trevi\)](#) , - [Santuario di Santa Angela da Foligno](#), - [Palazzo Trinci](#), - [Duomo di San Feliciano \(Foligno\)](#)

Alloggio a Spello Hotel il Cacciatore via Giulia, 42 tel. 0742 301603

A persona in camera doppia con 1° colazione € 40,00 + cena € 25,00 totale

€ 65,00

Distanza all'inizio percorso per Assisi circa 500 metri

Luned' 5 giugno 4°Tappa - Da Spello ad Assisi il gran giorno dell'arrivo alla meta.

La meta del cammino è la Basilica di San Francesco, qui davanti alla tomba del Poverello si conclude il nostro viaggio.

Partenza	Spello
Arrivo	Assisi
Distanza	17,3 Km (Sentiero degli Ulivi – salita al Monte Subasio)
aumento di quota	+ 960
Perdita di quota	- 900
Quota max	1260 metri
Quota min	300 metri
Fondo	strada bianca-sentiero-asfalto
Segnaletica	sì (segnaletica CAI bianco e rosso e segnaletica giallo-blu della Via di Francesco)
Tempo di percorrenza	7 ore
Fonti d'acqua	sì
Punti di sosta	sì

In alternativa:

Partenza	Spello
Arrivo	Assisi
Distanza	12,5 Km (Via di Francesco) senza passaggio da Subasio
aumento di quota	+ 200
Perdita di quota	- 150
Quota max	460 metri
Quota min	300 metri
Fondo	strada bianca-sentiero-asfalto
Segnaletica	sì (segnaletica segnaletica giallo-blu della Via di Francesco)
Tempo di percorrenza	4 ore
Fonti d'acqua	sì
Punti di sosta	sì

Se l'attesa per l'arrivo spinge ad accelerare il passo, il consiglio è di rallentare per godere appieno l'ultima parte del cammino..

Da Spello si può decidere se affrontare il Sentiero degli Ulivi passando sulla vetta del Monte Subasio, più duro, ma quasi interamente nei boschi e nei prati montani del parco regionale del monte Subasio, oppure seguire il piacevole cammino sulla mezzacosta della Via di Francesco. Quest'ultimo si percorre con una sola salita, ma agevole, e poi in Assisi si riuniscono i passi di Francesco a quelli di Chiara. Si raggiunge, infatti, prima la *Basilica di Santa Chiara* e poi quella di San Francesco.

Infine, la ricompensa del cammino sarà quella di fermarsi nella penombra della *Basilica Inferiore*, davanti alla *Tomba di San Francesco*.

Il cammino potrà proseguire in discesa verso la *Basilica di Santa Maria degli Angeli*, all'interno della quale si conserva la *Porziuncola*, luogo dove sorse la prima comunità francescana.

Numerosissimi i luoghi di Francesco in Assisi e nei dintorni, avremo a disposizione alcune ore di pomeriggio e poi il mattino seguente per visitarli e meditare. (in special modo se optiamo per il tratto del cammino di san Francesco di Km. 12,5)

Se si decide di percorrere invece il Sentiero degli Ulivi, poco dopo l'inizio della strada che porta alla frazione di Collepinò, si imbecca il sentiero sulla sinistra della Fonte di porta Bulgarella. Lasciati gli ulivi ci si addentra in un bosco di carpino nero e roverella fino a raggiungere a quota 1000 la fonte di Bregno. Lungo il percorso che porta alla cima del Monte Subasio si incontrano le caratteristiche doline del Mortaro Grande e del Mortariolo. Dalla vetta si scende passando per il punto panoramico di Sassopiano fino a raggiungere il rifugio di Vallonica. Subito dopo il rifugio il sentiero abbandona la strada sterrata e prende a sx per un ripido fosso fino ad arrivare all'Eremo delle

Carceri (da visitare). Dopo la visita all'Eremo si percorre per circa 300 metri in lieve salita la strada che passa proprio di fronte l'ingresso per poi riprendere a sx il sentiero che scende fino ad Assisi.

Fonti

Le fonti d'acqua sono presenti a Spello, Assisi.

Ricordarsi di riempire la borraccia con almeno 1,5 litri d'acqua.

Tappe Intermedie

Presenti i punti di sosta dove fare una pausa rigenerante.

Alloggio ad Assisi c/o **Albergo la Rocca ** con 1° colazione in camera doppia € 42,00**

distanza da basilica di San Francesco circa km. 1,3

NB. La cena ad Assisi non è menzionata perché la si propone in un ristorante cittadino per celebrare il fine cammino (previsione di spesa ca. €. 30,00 ,da prenotare)

Da vedere:

Basilica e Tomba di San Francesco

Cattedrale San Rufino- Chiesa di San Giacomo de Muro Rupto - Basilica di Santa Chiara - Chiesa Nuova - Chiesa di Santa Maria Maggiore - Chiesa di San Damiano - Chiesa di Rivotorto - * **Basilica di Santa Maria degli Angeli** - "Strada Mattonata" - Carceri o Eremo delle Carceri - Rocca Maggiore- Casa Gualdi - Sant'Angelo di Panzo - Spello- Cappella Baglioni – Collegiata di Santa Maria (Spello)

*La visiteremo il mattino del 6 perché si trova sulla strada per la stazione ferroviaria

Martedì 6 giugno ½ giornata ad Assisi e ripartenza ore 13,00 con treno fino a Roma o chi dovesse salire in auto fino a Spoleto

./.. segue rendiconto

RENDICONTO TOTALE

Alloggio in ½ pensione:

Costo delle ½ pensioni € 287,00 + cena € 30,00 = € 317,00 cad.

tassa di soggiorno non conteggiata (da pagare cad. in loco)

Viaggio treno/ Bus A/R:

I costi di viaggio A/R in treno + bus = € 92,00

Contributo associazione per n. 5 giorni = € 5,00

Previsione di spesa complessiva cadauno **circa € 415,00 + tassa di soggiorno**

Acconto agli hotel: circa il 30% di 287,00 = € 86,10 cad (quale acconto)

Oltre all'acconto agli hotels bisogna prenotare bus e treno, pertanto:

bus € 92,00 + € 86,10 (hotel) = € 178,10 (arrotondato a **€ 180,00**) quale acconto da versare con bonifico appena avuta conferma di partecipazione, la rimanenza da versare (circa **€ 235,00**) con bonifico entro il 15 maggio 2023 affinché si possa adempiere ai pagamenti vari

NB: I costi valutati in data 30 dicembre possono subire delle variazioni dovuti a oscillazioni di prezzo.

Si ribadisce:

Se ci fosse la rinuncia da parte di un socio partecipante, questi perderebbe l'ammontare dell'acconto versato in mancanza di un suo sostituto, dovendo, con congruo anticipo, prenotare e pagare il 20% agli hotel ed in seguito i biglietti bus/treno.