



CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI MILANO

GRUPPO SENIORES

via Duccio di Boninsegni 21/23, 20145 Milano - tel 02 86463516
senioresmilano@gmail.com - www.caimilano.org



Il CAI GS è aperto al martedì dalle 14.30 alle 17.00 – Per informazioni e comunicazioni urgenti contattare il numero 331.2641680

10 - 13 Ottobre 2019

TREKKING IN UMBRIA

IV tappa via Francigena con Francesco

Con l'aiuto del nostro amico Francesco, percorreremo anche quest'anno una tappa della via Francigena, proseguendo il cammino iniziato qualche anno fa da Pippo. Quest'anno visiteremo anche una parte del territorio che fu interessato dal terremoto.

QUOTE INDIVIDUALI DI PARTECIPAZIONE: € 430
€ 70 supplemento camera singola

- soggiorno in Hotel con sistemazione mezza pensione in camere doppie
- viaggio in bus
-

Apertura iscrizioni Martedì 14 Maggio con acconto di € 100

Le iscrizioni si chiuderanno Martedì 01 Ottobre 2019 contestualmente al versamento del saldo

Martedì 01 Ottobre 2019, presso la Sala Cevedale alle ore 15:30, si terrà una riunione informativa di presentazione del programma.

Coordinatore: Giorgio Zoia

PROGRAMMA

Giovedì 10 Ottobre

Arrivo a Montefalco e pausa pranzo

Pomeriggio: Visita di **Montefalco**, con il Museo di San Francesco e il ciclo absidale del Gozzoli, e il monastero di Chiara di Montefalco.

Trasferimento in albergo.

Pernottamento:

- City Hotel, Foligno: è fuori il centro storico, ed ha il vantaggio di arrivare direttamente con il pulman, agevolando le quotidiane operazioni di partenza ed arrivo.

Venerdì 11 Ottobre

Camminata nelle zone terremotate di Norcia o Castelluccio di Norcia: è un modo per andare incontro ad una popolazione che ha sofferto soprattutto i ritardi e le inadempienze del post-terremoto, a cominciare dalla fruibilità delle strade di accesso. In base all'agibilità delle stesse, si potrebbe prevedere un'escursione sul Pian Grande di Castelluccio di Norcia, ai piedi della catena dei Sibillini, coronati dalla lunga ed estetica Cresta del Redentore, per poi scendere con il pullman a Norcia per la visita.

Sabato 12 Ottobre

Montefalco – Bevagna (h 2,30 – km 6 – m 250)

Tra vigneti e uliveti, nello scenario della valle spoletina, il sentiero è incastonato tra le due perle di Montefalco e Bevagna. Lungo i leggeri saliscendi degli ultimi pendii dei Monti Martani, giungeremo direttamente all'antica splendida Mevania.

Pomeriggio: visita di Bevagna e transfer per la enodegustazione presso la tenuta Lunelli, con l'artistico 'Carapace' di Pomodoro.

Domenica 13 Ottobre

La Via Flaminia (quella romana!), tra Massa Martana ed Acquasparta (h 1,30 – km 4)

Facile passeggiata sui passi dei nostri avi. Dopo la visita di S. Maria in Pantano – una delle chiese più antiche dell'Umbria (VII/VIII sec.) – andremo con il pullman al punto di partenza dell'escursione (stazione di Massa Martana) e, seguendo l'antico tracciato romano della via Flaminia, visiteremo le uniche catacombe cristiane scoperte in Umbria (Catacombe di S. Faustino) e il suggestivo Ponte Fonnaia, che custodisce in sé il segreto dell'Impero Romano.