



GRUPPO TREKKING BAGNO A RIPOLI



24 marzo 2019

Assisi Spello

La Via di Francesco e Benedetto
ai piedi del Subasio

Partenza: Bagno a Ripoli (giardini I Ponti) alle ore 7.00 precise

Trasferimento: Pullman

Difficoltà: E

Lunghezza: 16 Km circa

Tempo di percorrenza: 5/6 ore circa

Equipaggiamento: scarponi da trekking, bastoncini (abbigliamento adeguato alle condizioni meteo)

Pranzo: a sacco (premunirsi di acqua)

Descrizione del percorso:

Dalla Basilica inferiore (356 m.) attraversiamo Assisi che si sta svegliando e la gustiamo in tutta la sua bellezza ancora spoglia degli addobbi turistici; l'escursione prosegue in salita seguendo i segni giallo-blu che indicano il cammino di Francesco e Benedetto, in direzione piazza Ruffino, il Comune, Porta Cappuccini, Eremo delle Carceri.

Alla piazza del Comune il cammino si divide in due rami creando un po' di confusione perché i segni giallo-blu indicano sia il percorso facile che il percorso difficile e in alcuni punti non ci sono; inoltre si aggiungono quelli bianco-rosso della via di Roma che creano ancora più confusione. **Ma state tranquilli c'è Lino un nome-una garanzia.** Noi seguiremo solo i segni giallo-blu del percorso facile.

Superata Porta Cappuccini (469 m) si lascia Assisi e si inizia a salire su un'impegnativa strada sterrata nel bosco. Si passa accanto alla Rocca Minore detta "Rocchicchiola" (500 m). Si raggiunge una antica sorgente (830 m), una area picnic, e poco sopra la strada asfaltata (848 m) che porta al Subasio: ma noi non andiamo al Subasio ma giriamo a destra e si raggiunge l'Eremo delle Carceri (800 m) (h 1,40 Km 5,5). Dopo aver visitato velocemente l'Eremo si riprende il cammino sulla provinciale via Benedetto (810 m). Dopo un Km circa, prendiamo un sentiero a destra (836 m), si aggira l'Eremo e si arriva alla località "Tre Fontane" (735 m) con tavoli da picnic, (acqua **NON** potabile) e un'edicola raffigurante Francesco. Si scende a 616 m e si arriva alla Abbazia di San Benedetto al Subasio (730 m). Si sale al Sasso Aguzzo (803 m) (h 2,45 Km 10,5). Dal Sasso Aguzzo si arriva al Sasso Rosso (840 m) da dove si domina la pianura umbra. Si scende a 600 m. Si risale a 663 m. Si inizia a percorrere una stretta stradina asfaltata di campagna in mezzo agli uliveti da dove si comincia a vedere Spello. Si passa accanto a un'antica fontana di un acquedotto Romano (secca). Poco prima dell'ingresso Nord di Spello troviamo la fonte "Bulgarella" con acqua potabile. Si entra a Spello dalla Porta Bulgarella (320 m).

Si attraversa Spello, uno dei borghi più belli d'Italia, non troppo turistico con pochi negozietti di souvenir. Là potremo ammirare le stradine e le case in pietra tipicamente umbre. Si raggiunge così la stazione dove ci aspetta il Pullman.

Per informazioni: Lino B. 055/620700 – 347 8980283 - Marco M. 328 5637927