



Capodanno 2019 in Umbria dal 30 Dicembre al 1° Gennaio

Assisi, Bevagna, Montefalco, Rasiglia, Spoleto

escursione riservata ai soci di Montagna Libera e ai soci della Federtrek

L'Umbria con le sue bellezze Artistiche e Naturali, ci aspetta in questi tre giorni, caratterizzata da dolci e verdi colline e da città ed insediamenti ricchi di storia, arte e tradizioni. La regione era abitata già in epoca protostorica dagli Umbri e dagli Etruschi, poi fu parte dell'Impero romano. Successivamente è stata ricompresa nel territorio dello Stato Pontificio.

Assisi, è la città di San Francesco e Santa Chiara. Centro religioso è il punto di riferimento dei fedeli del Santo "Poverello". Fu città Romana, con il crollo dell'Impero Romano anche Assisi conobbe la buia età delle invasioni barbariche e nel 545, fu saccheggiata dai Goti di Totila. Conquistata dai Bizantini, passò poco tempo dopo (568) sotto il dominio longobardo e venne annessa al Ducato di Spoleto. Tra il 1181 e il 1182 nasce ad Assisi Francesco – figlio di Pietro di Bernardone e Madonna Pica – il futuro santo che, con la sua opera, segnerà la storia del luogo e dell'umanità. Nel 1860, con plebiscito unanime, aderì al nascente Stato Italiano.

Bevagna, l'abitato si stringe dal XII secolo intorno alla centrale piazza Filippo Silvestri, sublime nella sua irregolarità, su cui si affacciano i simboli del potere civile e religioso. Bevagna mantiene ancora intatta la sua struttura medioevale, ma conserva anche numerose testimonianze di epoca romana. L'imponente cinta muraria di Bevagna è conservata quasi per l'intero perimetro: ricca di torri e bastioni, è interrotta da porte medievali o da aperture più recenti.

Montefalco, i suoi balconi panoramici offrono una meravigliosa vista a perdita d'occhio, per l'incantevole posizione al centro delle valli del Clitunno, del Topino e del Tevere. Le mura di mattoni e pietrame locale proteggono ancora l'unicità di Montefalco, il respiro del passato che si unisce all'operosità del presente. Il cuore e punto di partenza per la sua scoperta è la bella piazza del Comune. Montefalco è da sempre terra di vino, per viaggiare idealmente in un percorso tra gusti, odori e sapori.

Rasiglia, è una frazione montana del comune di Foligno che sorge a oltre 600 metri di altitudine, a circa 18 km dalla Città della Quintana. La "Venezia dell'Umbria", conserva le caratteristiche tipiche del borgo medioevale raccogliendosi in una struttura ad anfiteatro, è celebre soprattutto per le sue sorgenti: passeggiando per i suggestivi vicoli del centro è impossibile non rimanere incantati dai corsi d'acqua che attraversano l'abitato, rendendolo unico e affascinante. La sorgente che alimenta e percorre Rasiglia è quella di Capovena: si trova nella parte alta del paese, ai piedi del palazzo che i Trinci (signori di Foligno tra il 1305 e il 1439) occupavano all'epoca del loro governo sul territorio folignate, e che percorre il paese formando rivoli e cascatelle che si riuniscono in una grande vasca denominata "Peschiera", per poi riversarsi nel fiume Menotre.

Spoletto, la città si è sviluppata sul colle Sant'Elia un basso promontorio collinare alle falde del Monteluco, nei pressi del fiume Clitunno e più in basso fino alle rive del torrente Tessino. Spoletto è centro abitato fin dalla preistoria.

Sotto i Longobardi Spoletto fu capitale dell'omonimo Ducato, proiettando l'influenza politica della città su un vasto territorio dell'Italia centro – meridionale fino al Ducato di Benevento. Nel 1155 Spoletto, "munitissima città, difesa da cento torri" fu, secondo la tradizione, distrutta da Federico Barbarossa. Il 17 settembre 1860, le truppe del generale piemontese Filippo Brignone, entrarono a Spoletto, sottraendo la città allo Stato pontificio. Successivamente, al 4 novembre 1860, Spoletto fu annessa al Regno di Italia.

Programma Domenica 30 Dicembre: Partenza da Aprilia, arrivo a Montefalco. Visita del Borgo.

Entriamo nel Borgo da Porta di Sant'Agostino, ci troviamo su Corso G. Mameli, sulla strada si affacciano i tanti negozi e ristoranti che "offrono" al visitatore le loro prelibatezze e sua "Eccellenza il Sagrantino " un ex vino povero, che oggi è diventato un vino per ricchi. Visitiamo la Chiesa di Sant'Agostino (seconda metà del duecento). Si arriva in Piazza del Comune, una delle più belle piazze d'Italia, quindi arriviamo al Complesso Museale di San Francesco, qui, possiamo ammirare nell'ex chiesa gli affreschi di Benozzo Gozzoli, denominati " Storie della vita di San Francesco". Il giro continua, arriviamo alla Porta Camiano, per ammirare il bel panorama. Percorrendo le caratteristiche stradine arriviamo al Monastero di Santa Chiara e la Chiesa di Santa Illuminata.

Pranzo Libero

Trasferimento a Bevagna. Da Porta Cannara, entriamo nel Borgo, una scalinata ci porta alla chiesa di San Francesco, nella chiesa è esposta la pietra dove San Francesco poggiò i piedi durante la "predica agli uccelli".Scendiamo poi in Piazza Silvestri, centro nevralgico della cittadina, con la sua forma irregolare e molto caratteristica. Qui si trovano il Palazzo dei Consoli e 3 chiese: la chiesa di San Michele, la chiesa di S. Domenico e la chiesa di San Silvestro Giacomo. Poco lontano c'è il lavatoio pubblico sul fiume Clitunno, un luogo molto suggestivo, che sa di antico. Se abbiamo ancora del tempo a disposizione, andiamo a trovare Francesco, il Mastro Cartaio di Bevagna, che nella sua antica bottega, fa vedere il vecchio metodo di fare la carta.

Trasferimento ad Assisi, presso l'Hotel Assisi Garden, sistemazione in camera, cena, Tempo Libero

Lunedì 31 Dicembre: Gruppo Turisti: dopo la colazione, si raggiunge Assisi su la "Mattonata di San Francesco". Nella città di San Francesco, il clima francescano è ovunque presente, nelle grandi basiliche e nelle piccole chiese medievali. La struttura medievale di Assisi è ancora intatta nei vicoli, nelle piazze e nei monumenti. Inizio della visita, il percorso inizia dalla Porta di San Pietro, la prima tappa è la chiesa di San Pietro. Percorrendo via Piagge di San Pietro e Via Frate Elia, si arriva alla Piazza Inferiore di San Francesco, dove si erge maestosa la Basilica di San Francesco, scrigno che custodisce opere d'arte di estimabile valore è il "Cuore" del credo Francescano. La visita continua, Piazza del Comune, San Ruffino, la Basilica di Santa Chiara.

Pranzo Libero. Dopo il pranzo il Gruppo Turisti, con il pullman raggiunge il Borgo di Collepinò, vista del caratteristico BorgoCastello, camminare tra le stradine e le scalette è un tuffo nel Medioevo. Incontro con il Gruppo Trekking e trasferimento a Rasiglia, la "Venezia dell'Umbria"

Nota: se il gruppo Trekking, avrà un ritardo, il Gruppo Turisti, si recherà prima a Rasiglia

Lunedì 31 Dicembre: Gruppo Trekking, “ Attraversata da Assisi a Collepino”.

La prima parte dell'escursione si svolge è un Trekking Urbano.

Si parte dall'albergo, camminiamo su un tratto della “Mattonata di San Francesco”, entriamo ad Assisi da Porta San Pietro, visitiamo (velocemente) la Chiesa di San Pietro, percorriamo Via Frate Elia e arriviamo alla Basilica di San Francesco, riprendiamo il cammino e arriviamo in Piazza del Comune, si continua su Corso G. Mazzini e arriviamo alla Basilica di Santa Chiara, breve visita. Trasferimento con mini bus all'Eremo delle Carceri, breve visita, riprendiamo il cammino sul sentiero n° 50, per arrivare sulla sommità del Monte Subasio, la zona è prativa, panorama spettacolare, qui ci sono due doline carsiche di enorme grandezza. Attraverso i pascoli e abetaie scendiamo a Collepino.

Dislivello in salita: m 300 Dislivello in discesa: m 350 Lunghezza: km 12.5

È indispensabile abbigliamento invernale e attrezzatura adatta al trekking in montagna.

GLI SCARPONI DA TREKKING SONO OBBLIGATORI,

Si consiglia l'uso dei bastoncini. Cambio abiti e scarpe da lasciare in pullman.

Pranzo al sacco

Martedì 1 Gennaio: dopo la colazione, lasciamo l'albergo e partiamo per Spoleto

Gruppo Turisti: Visita turistica della città. Spoleto offre un vasta proposta di opere d'arte, chiese monumentali e antichi palazzi. Un percorso che toccherà vari luoghi, la Rocca Albornoziana con il Museo Nazionale del Ducato di Spoleto. Arriveremo in Piazza del Duomo, cercando di incontrare Don Matteo e il Maresciallo Cecchini. Di sicuro, ammireremo gli affreschi di Filippo Lippi e del Pinturicchio. Non ci resta di sperare di trovare il tempo di visitare il Monastero di San Ponziano e la Basilica Longobarda di San Salvatore. **Pranzo Libero.**

Gruppo Escursionisti: “Percorso il Monte Sacro”, si parte da Piazza del Duomo, dopo aver visto il Duomo, si sale verso la Fortezza Albornoziana e il Ponte delle Due Torri. Attraverso il sentiero n° 1, arriveremo in cima di Monteluco (804 s.l.m.). Scenderemo fino all'abitato di Aie, e alla chiesa di San Giuliano. Arrivo presso la chiesa di San Pietro, l'ultimo tratto è tra le stradine di Spoleto, fino a Piazza della Libertà. In base a l'ora del termine dell'escursione, ci sarà il tempo di visitare Spoleto.

Difficoltà: E Dislivello Salita/Discesa: 570 m. Lunghezza percorso: 10,500 km. Tempo di percorrenza: 4 ore - Pranzo al sacco –

È indispensabile abbigliamento e attrezzatura adatta al trekking in montagna.

GLI SCARPONI DA TREKKING SONO OBBLIGATORI,

Si consiglia l'uso dei bastoncini. Cambio abiti e scarpe da lasciare in pullman.

Incontro tra i due gruppi, partenza per Aprila

Ritrovi: *Borgo Piave* (rotonda) *ore 6.20 – Campoverde ore 6.35 Aprilia: ore 6.45* al parcheggio della scuola M. Garibaldi, via E. Fermi. **Partenza ore 7.00**

Pomezia (Selene): ore 7.20 – Tor de Cenci ore 7.30 – Spinaceto (bar Quadrifoglio) 7.35

Quota di Partecipazione (rimborso spese) 240 euro. La quota comprende: Viaggio in pullman - Soggiorno presso l'Albergo "Assisi Garden" ad Assisi, in camere matrimoniali, doppie e singole (con supplemento di 20 euro) con cena del 30 Dicembre – Colazione del 31– Cenone di fine Anno con Musica e balli – Colazione del 1 Gennaio – Visita turistica a Montefalco - Ingresso al Museo "Complesso di San Francesco" a Montefalco. Visita turistica di Bevagna, la Visita turistica di Assisi, Collepinò e Rasiglia. La visita turistica a Spoleto, ingresso alla Rocca Albornoz, e al Museo di Palazzo Collicola. I trekking del 31 dicembre e del 1 Gennaio. Il programma può avere dei cambiamenti, dovuti a motivi estranei a Montagna Libera.

Al momento della prenotazione, il socio deve versare un acconto di 50 euro a persona, in contanti in sede o tramite bonifico bancario intestato a:

Associazione di Promozione Sociale Montagna Libera –

Iban: IT 60 I083 2773 9200 0000 0002 618

Banca di Credito Cooperativo di Roma – Filiale di Aprilia.

L'albergo ci ha dato la data del 15 Ottobre, per uno step riguardo le prenotazioni delle camere. In seguito le prenotazioni delle camere dovranno essere confermate dall'Albergo

Prenotazioni: entro Lunedì 15 Ottobre, il Mercoledì presso la sede della Pro Loco di Aprilia in via G. Marconi, 90 dalle ore 16.30 alle 18,30 - al 338 2657638 (tutti i giorni 9/13-16/20) anche su Whatts App - per email:gruppomontagnalibera@gmail.com

Seguici su Facebook: Montagna Libera -

Avviso: escursione riservata ai soci, potranno essere annullate o variate le attività a insindacabile giudizio dell'accompagnatore senza penalità alcuna.

Gli accompagnatori sono volontari che non ricevono alcuna retribuzione ma solo il rimborso delle spese.

Dichiarazione di esonero di responsabilità: con la richiesta di partecipazione all'escursione il partecipante esplicitamente attesta e dichiara: di non aver alcun impedimento fisico e psichico alla pratica dell'escursionismo, di essere idoneo dal punto di vista medico e di avere una preparazione fisica adeguata alla difficoltà dell'escursione; di ben conoscere le caratteristiche e le difficoltà dell'escursione; di assumersi in proprio in maniera consapevole ogni rischio conseguente connessa alla partecipazione all'escursione e pertanto di esonerare fin da ora Montagna Libera, il Direttore di escursione e gli accompagnatori da qualunque responsabilità.