

Tabella Tecnica

Tipologia :	Escursione
Dislivello :	600m mt
Ore :	5/6 ore ore
Difficoltà :	E
Lunghezza :	10Km km
Accompagnatore 1:	Muzio
Accompagnatore 2:	tutti



Ancora sulle orme di San Francesco, questa volta al confine tra Lazio e Umbria, non lontano da Roma. Conosceremo un piccolo borgo di poche anime, dove il tempo scorre lento.

Un percorso che si snoda tra muschi e lecci, i resti del castello medievale che dominano il paesino ed il Sacro Speco, uno dei luoghi dove si sono conservate le orme del passaggio di San Francesco.

A circa 600 metri di altitudine affacciato sulla Val Nerina si erge il santuario dove Francesco giunse a piedi nel 1213, in cerca di spazi solitari adatti alla preghiera

L'eremo divenne luogo di meditazione e preghiera per la comunità francescana; Francesco si ritirava spesso in solitudine nella piccola chiesa, e più in alto nel bosco, in una fenditura della roccia. Trascorse qui anche un periodo di malattia, durante il quale i frati costruirono per lui, accanto allo speco, una celletta in pietra con un letto in legno, tuttora esposto in una teca di vetro, e un piccolo oratorio, per permettergli di raccogliersi in preghiera senza spostarsi in chiesa.

Con un bellissimo e non troppo faticoso giro ad anello avremo modo di ammirare tante bellezze in una sola giornata ed assaporeremo quella pace che Francesco aveva scoperto e che le troppe occupazioni e preoccupazioni della vita minacciano.

DATI TECNICI ESCURSIONE:

DIFFICOLTA': E

DISLIVELLO TOTALE : circa 600m

DISTANZA : circa 10 KM

DURATA: 5/6 ore circa

MATERIALE ED EQUIPAGGIAMENTO:

Scarpe da trekking, zaino, bastoni telescopici, T-shirt traspirante (anche una di ricambio), pile o maglione, K-way e giacca antivento (possibilmente in gore-tex), pantaloni comodi per camminare (lunghi), borraccia (acqua almeno 1,5lt), pranzo al sacco, cappello, guanti, occhiali da sole, crema solare, macchina fotografica, lampada frontale per escursioni serali o notturne.

IMPORTANTE: Scarpe comode per il viaggio e post-escursione!

ACCOMPAGNATORI:

Silvia Muzio 3934805965

CONTRIBUTO ESCURSIONE:

15,00 euro

APPUNTAMENTO:

1^ APPUNTAMENTO:

- Appuntamento a Roma (da concordare con la guida)

N.B: La conferma di prenotazione riguarda esclusivamente l'escursione, **per la possibilità di passaggio contattare le guide** via mail, tramite WhatsApp o telefono.

NOTE AGGIUNTIVE:

In caso di utilizzo di auto private a pieno carico, i costi di carburante e autostrada vengono divisi dagli occupanti della macchina

escluso il proprietario del veicolo.

2^ APPUNTAMENTO:

-ore 10:00 Vasciano (La posizione esatta verrà inviata a tutti i partecipanti)

? **PRENOTAZIONI:** <https://www.startrekk.it/prenotazioni.php?id=2061>

N.B. L'itinerario proposto potrà subire variazioni ad insindacabile giudizio dell'accompagnatore sulla base delle condizioni di sicurezza che saranno valutate prima e durante dell'escursione.

IMPORTANTE:

Evento riservato ai soci in regola con il tesseramento.

Tessera Federtrek 15,00 euro (5 euro per gli under 18), con possibilità di farla il giorno stesso.

Per velocizzare le operazioni di emissione della tessera scarica il modulo e portalo con te compilato e firmato.