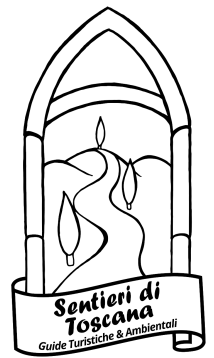


# Sentieri di Toscana

## guide turistiche & ambientali



### IL CAMMINO DI SAN FRANCESCO

**Giorno 1: Gubbio.** Trasferimento a Gubbio e visita del paese. Questa è tra le più antiche città dell'Umbria, meravigliosamente conservata nei secoli e ricca di monumenti che testimoniano il suo ricco passato. Capolavoro della civiltà medievale e della società due-trecentesca, articolata nelle corporazioni di arti e mestieri. Testimonianza delle sue antiche origini sono le Tavole Eugubine e il teatro romano situato appena fuori le mura.

**Giorno 2: Gubbio-Biscina.** Lunghezza del trekking 22 km. Usciamo dal paese e passiamo davanti alla chiesa S. Maria della Vittorina, ricordo dell'incontro di Francesco con il "lupo". Lungo il percorso attraverseremo una lunga pianura e dopo i primi km, inizia un continuo saliscendi fra boschi e vallate di straordinaria meraviglia fino all'arrivo al Castello di Biscina, antico palazzo in posizione splendida.

**Giorno 3: Biscina-Valfabbrica.** Lunghezza trekking 17 km. Da Biscina inizia una lunga discesa con qualche saliscendi che ci porta nell'area geografica di Valfabbrica, al confine tra Gubbio e Assisi. Si dice che S. Francesco si sia fermato parecchie volte a Valfabbrica e quindi andrebbe considerata come una tappa importante per il pellegrino.

**Giorno 4: Valfabbrica-Assisi.** Lunghezza trekking 12 km. Da Valfabbrica il sentiero sarà in parte boschivo ed alternato da diversi saliscendi, appena avremo superato la collina ci apparirà all'orizzonte la magica cittadina di Assisi. Le prime strutture che si riconoscono avvicinandosi sono La Rocca Maggiore e La Basilica di San Francesco.

**Giorno 5: Assisi.** Un giorno di sosta ad Assisi, la mattina imperdibile la visita alla Basilica dove scopriremo gli affreschi più belli del '300 e approfondiremo la storia di San Francesco. Nel pomeriggio tempo libero.

**Giorno 6: Assisi-Spello.** Lunghezza trekking 16,5 km. Dopo colazione si prosegue per Spello seguendo la variante sul Monte Subasio, passando per Porta Cappuccini (469 m s.l.m.), si cammina lungo un viale sterrato di cipressi che costeggia le mura medievali e si prende una ripida salita. Si attraversano boschi di lecci e roverelle e si raggiunge la strada panoramica del Monte Subasio passando per l'Eremo delle Carceri, che sorge intorno ad una grotta dove il santo si rifugiava tra 1205 e 1206.

**Giorno 7: Spello-Trevi.** Circa 25 km. Si parte da Spello e si segue la variante passando dalle cascate del Menotre e dall'affascinante Via degli

Contatti:

+39 3921186327

[sentieriditoscana@libero.it](mailto:sentieriditoscana@libero.it)

Ulivi Si giunge al paese di Trevi, inserito tra i Borghi più belli d'Italia, visita e rientro a casa.

**Contatti:**

**+39 3921186327**

**[sentieriditoscana@libero.it](mailto:sentieriditoscana@libero.it)**