



Club Alpino Italiano

Sezione di Scandicci

Via Pisana 36/B (interno) - Scandicci 50018 (FI)
Tel - 320.9098602 - www.caiscandicci.it
email: scandicci@caiscandicci.it



Domenica 14 aprile 2024 Monte Subasio Traversata da Assisi a Spello

Il Parco Regionale del Monte Subasio è compreso nei comuni di Assisi, Spello, Valtopina e Nocera Umbra. Lungo il crinale si distinguono alcune cime isolate, fra cui le più importanti sono il Subasio (m.1290) e il Civitelle (m.1280) che rendono il massiccio facilmente identificabile nel panorama della pianura umbra. La cima, prevalentemente pianeggiante e con vistosi fenomeni carsici, contrasta con i suoi versanti ripidi. Il Subasio è detto il "Monte de Assisio" perché Assisi e il suo monte vivono una sorta di simbiosi che si tramanda dall'antichità, l'intero centro storico è infatti compreso nel parco e la città è costruita con la pietra rosa estratta dal monte. Il Subasio sin dal X sec. A.C. ha assunto carattere di sacralità e misticismo per le popolazioni umbre e questi elementi di spiritualità si sono rafforzati con la presenza di San Francesco e il suo ordine monastico. L'Eremo delle Carceri, sorto sulle grotte dove si ritirava in preghiera San Francesco, insieme al secolare bosco di lecci che lo circonda è una delle valenze ambientali più significative. L'escursione è spettacolare, con la vista su Assisi, appennino centrale, monti Sibillini, monti della Laga fino al Gran Sasso.



Assisi



Spello

La nostra escursione: il nostro itinerario, che percorre il sentiero CAI n.350 e in alcune parti coincide con la Via Francigena di San Francesco, inizia nei pressi di Porta Cappuccini (m.460) costeggiando un tratto delle antiche mura, poi una mulattiera risale ripidamente il bosco fino alla quota di circa 800 metri dove in falsopiano su strada panoramica raggiungiamo l'Eremo delle Carceri (m.790) he visiteremo. Dopo la visita, risalendo il fosso delle Carceri giungiamo al rifugio Vallonica (m.1059) per proseguire sui prati fino alla croce di Sassopiano (m.1124) dove si potrà godere di una splendida vista sulla valle Umbra e Assisi. Continuando su pendii erbosi con una breve digressione si raggiunge la vetta (m.1290) che offre una vista panoramica a 360°. Ripreso il sentiero 350 proseguiamo sulla parte sommitale dove troviamo le caratteristiche doline carsiche chiamate mortari, tra le più interessanti il Mortaro Grande e Mortaiolo. Scendiamo quindi sempre su pendii erbosi fino a raggiungere Fonte Bregno. Da qui un percorso fra roverelle, carpini e olivi secolari ci porterà fino a Fonte Bulgarella, alle porte dello splendido borgo medioevale di Spello, che attraverseremo visitandolo, per raggiungere il pullman per il rientro.

Difficoltà: T/E (necessario un adeguato allenamento per i dislivelli di salita e discesa)

Dislivello: Salita 850 m (circa) Discesa 950 m (circa)

Tempo di percorrenza: circa 6,30 ore escluso le soste.

Pranzo: a sacco. Si consigliano piccoli spuntini.

Viaggio: In pullman. **Costo del Viaggio:** calcolato in base al numero dei partecipanti, se saremo 25 sarà di 40,00€. Se non si raggiungeranno 20 iscritti, il viaggio sarà effettuato con auto proprie, con posti condivisi ed il costo totale del viaggio verrà diviso in parti uguali fra tutti i partecipanti.

Ritrovo e partenza: ore 06,30 piazza Togliatti. - **Fermata:** ore 06,50 Casello autostrada A1 Firenze Impruneta (Rotonda presso casello A1)

Equipaggiamento: Scarponi Altì con suola scolpita (tipo Vibram). Abbigliamento adatto all'ambiente montano, a strati. Giacca a vento, protezione antipioggia, guanti, cappello, occhiali da sole. Consigliato un ricambio per il viaggio di ritorno.

Attrezzatura: eventuali bastoncini da trekking.

Quota di adesione : Soci CAI: € 4,00 - Non soci CAI: € 12,50

La quota comprende: la copertura assicurativa per i non soci, l'assistenza organizzativa e gli accompagnatori. Chi cancella la prenotazione, successivamente giovedì 11 aprile dovrà comunque pagare un parziale rimborso delle spese del viaggio (se effettuato in pullman) ed i non soci anche 8,50€ per le spese dell'assicurazione.

Informazioni ed iscrizioni: presso la Sezione CAI di Scandicci, via Pisana 36/b (interno), Mercoledì (ore 18,00 - 19,30) Giovedì (ore 21,15 - 22,45); oppure dal sito www.caiscandicci.it (preferibile), per e-mail: scandicci@caiscandicci.it, al tel. **3209098602**

Chi si iscrive dal sito o per e-mail dovrà comunicare: Nome e Cognome se socio CAI, altrimenti data di nascita per l'assicurazione - Nr. di Telefono.

Le iscrizioni si ricevono tassativamente entro Giovedì 11 aprile

Accompagnatori: AE-EAI Alberto Mattioli (331-3714673) - Stefania Germani (348-4429807)