



CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI NAPOLI

fondata nel 1871

CARNEVALE IN UMBRIA

Dal 28 febbraio al 4 marzo 2025

Visite culturali ed escursioni naturalistiche attraverso
i borghi più e meno conosciuti dell'Umbria

Escursione con bus turistico riservata solo ai soci CAI fino un numero massimo di 20 partecipanti.

Direttori: **Claudio Solimene** (cell. 348.0536215) – **Rosa Ravota** (cell. 346.28768689).

Difficoltà: T/E.

Partenza nel primo pomeriggio di venerdì 28 febbraio 2025 (orario da definire)

Appuntamenti: Piazza Medaglie d'Oro, Molo Beverello e Via Galileo Ferraris ingresso autostrada NA-SA.

Sistemazioni in camere doppie o matrimoniali presso l'Hotel City di Foligno, trattamento di mezza pensione, mance ed extra a pagamento.

Il costo complessivo del tour è di € 460,00.

E' previsto l'acconto € 150,00 entro il 5 gennaio 2025 e il saldo di € 310,00 entro il 5 febbraio 2025 da versare a mezzo bonifico bancario sul seguente IBAN: IT47E0623003539000035438155 intestato a CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI NAPOLI indicando come causate del versamento CARNEVALE IN UMBRIA 28.2-4.3.2025. Una volta effettuato il bonifico si prega di trasmetterne copia a segreteria@cainapoli.it.

Nel caso il numero dei partecipanti dovesse essere minore la differenza dei tours dovrà essere divisa tra i membri del gruppo.

Programma di massima

1° Marzo 2025

Mattina Cascia- Rocca Porena

Appuntamento con la guida in orario da definire

Visita del borgo e della Basilica legati al culto di Santa Rita, la santa dei miracoli impossibili.

Nella Basilica inferiore si trova un'importante reliquia, legata ad un celebre miracolo eucaristico.

Di pregevole fattura gli affreschi dal gusto bizantino.

A pochi km da Cascia si trova Rocca Porena, il paese natale di Santa Rita

Poche case disposte lungo la strada, circondate da aspre alture rocciose, tra le quali svetta lo Scoglio di Santa Rita, in cima al quale la Santa era solita pregare.

Un suggestivo percorso lungo le sue pendici consente di raggiungere un piccolo santuario.

Verranno narrate le salienti vicende della vita di Rita: figlia, madre, moglie, vedova, prima della sua consacrazione.

Sarà possibile visitare i luoghi simbolo della sua vita: la casa paterna, la casa maritale, l'orto ed il lazzaretto.

Pausa pranzo: a sacco o in un locale del borgo

Pomeriggio - Norcia

Visita dell'affascinante borgo medievale, culla del monachesimo occidentale, paese natale di San Benedetto

Luogo di grande spiritualità e resilienza, oltre che di buona cucina.

Non mancherà la possibilità di aggirarsi tra le botteghe locali ed assaggiare le celebri norcinerie, insieme a formaggi, olio, legumi ed il "diamante nero" dell'Umbria: il tartufo.

2 Marzo 2025

Mattina – Gubbio

"La perfetta città medievale", così è definita Gubbio per la perfetta conservazione del suo impianto medievale.

Partendo dalla Chiesa di San Francesco, nella quale si custodiscono i resti della casa di un caro amico del santo, ci addentreremo sempre più nel cuore della città, all'interno di un districato reticolo di viuzze che ci condurranno alla monumentale Piazza dei Consoli.

Uno dei rari esempi in Italia di piazza pensile su cui si affacciano il Palazzo dei Consoli ed il Palazzo Pretorio.

E' da qui che ogni 15 maggio prende avvio la celebre Corsa dei Ceri, una rievocazione storica nella quale si palesa il carattere unico e stravagante degli abitanti di questa città, noti come "i matti di Gubbio". Raggiungeremo quindi la cattedrale ed il Palazzo Ducale di Federico da Montefeltro, Duca di Urbino.

Pausa pranzo: a sacco o in un locale del borgo

Pomeriggio – Spello

Uno dei paesi dell'Umbria più apprezzati, perfetto connubio tra Medioevo ed epoca romana: la presenza romana affiora più che altrove all'interno dell'impianto urbano, ad esempio nel tratto delle imponenti mura risalenti all'epoca dell'Imperatore Ottaviano Augusto, Porta Consolare, con le sue tre porte, attraversando le quali si accede in città.

E' nella chiesa di Santa Maria Maggiore che si custodisce uno dei capolavori della pittura italiana rinascimentale: la Cappella Bella con il suo ciclo di affreschi realizzato da Pinturicchio. Raggiungeremo la Piazza del Comune su cui si affaccia il duecentesco Palazzo Comunale, al cui interno è visibile un piccolo museo dedicato alla manifestazione che rende Spello famosa nel mondo: le infiorate.

Tappeti monumentali realizzati con petali di fiori con i quali si rappresentano scene religiose. E' su questo colorato e delicato percorso che il Santissimo Sacramento è portato in processione il giorno della festa del Corpus Domini.

Proseguiremo la nostra passeggiata tra vicoli tappezzati di piante e fiori multicolori che fanno di Spello "la città dei fiori" fino a raggiungere il punto panoramico da cui poter vedere le Torri di Properzio e l'altra porta romana monumentale, Porta Venere.

L'unico ingresso a pagamento è la Cappella Bella € 3,00 a persona, prenotazione obbligatoria.

3 Marzo 2025

Escursione all'Alta Valle del Menotre- Alle sorgenti di Rasiglia

L'itinerario si snoda lungo borghi (Volperino - Rasiglia), foreste, sorgenti e corsi d'acqua dell'Alta Valle del Menotre, sull'Appennino folignate.

Il Menotre è un fiume carsico, con portata pressochè costante per tutta la durata dell'anno, le cui sorgenti principali, poste all'interno dell'abitato di Rasiglia, sono diventate una delle più frequentate attrazioni turistiche dell'intera Umbria

Ora e luogo dell'appuntamento : 9:15 presso il borgo di Volperino

Ore 10:00 : visita alla fonte Trococla (XIII secolo) e ai ruderi del villaggio medievale di Stregne

Ore 12:30: Rasiglia, visita alle sorgenti.

Pranzo al sacco: la guida indicherà dove acquistare panini e focacce

Ore 14:00: Case medievali di Ascolano

Ore 15:00 Serrone Ruderi della Rocca dei Trinci

Ore 16:15: rientro a Volperino

La tempistica delle singole tappe ha valore meramente indicativo

DETTAGLI DEL PERCORSO

lunghezza percorso: 10 km

Difficoltà: escursionistico (E)

Dislivello positivo: 400 m, **negativo** 400 m

Abbigliamento: da trekking a strati, giacca a vento o mantella.

Attrezzatura: obbligatorie le scarpe da trekking o con suola tipo Vibram, ghette, consigliati bastoncini telescopici.

4 Marzo 2025

Le Gole del Nera, un'oasi naturale incastonata tra il monte Maggiore (Narni) e il monte Santa Rosa, grazie al percorso ciclopedonale nato nel 2016 dal recupero dell'ex ferrovia in abbandono che univa le stazioni di Narni scalo e Nera Montoro, che costeggia il fiume Nera per 5 km. Il percorso che va dal ponte romano di Augusto fino alla piscina naturale delle Mole del Nera passando per Stifone, caratteristico paesino adagiato sull'acqua che qui grazie all'abbondanza di minerali tende al turchese, attraversa due gallerie dell'ex ferrovia ed è praticamente pianeggiante.

Il rientro a Napoli è previsto in serata.