



Gruppo Alpinistico

"AMICI di S.Martino B.A."

Escursionismo

Sede : Via Radisi 3/5
37036 S.Martino B.A.(VR)

Tel . 333-8314405

www.gruppoalpinisticosanmartino.it
info@gruppoalpinisticosanmartino.it

Gita sociale del 23-24 Settembre 2017

Assisi e Monte Subasio (PG)

(2 giorni con cena, pernottamento e colazione)

Il monte Subasio è una montagna dell'Appennino umbro-marchigiano, alta 1.290 m s.l.m., situato in Umbria, nella provincia di Perugia. Sulle sue pendici occidentali sorgono le città di Assisi e Spello; a est è compreso nel territorio di Nocera Umbra e di Valtopina, a nord arriva a lambire il territorio di Gualdo Tadino e a sud quello di Foligno. Sul versante assisano, a 791 metri d'altitudine è sito l'Eremo delle carceri, monastero di grotte dove san Francesco era solito rifugiarsi in meditazione con i suoi compagni.



Percorso 1 giorno: il pullman ci porterà direttamente a casa Leonori, dove alloggeremo. Qui prenderemo il bus di linea locale che ci porterà a piazza Matteotti. Da qui ognuno sarà libero di visitare Assisi come crede.

Vi consigliamo di visitare la cattedrale di S. Rufino, la basilica di S. Chiara e di S. Francesco oppure andare a visitare l'eremo delle carceri. Ci ritroviamo tutti alle 17.00 all'ingresso di Assisi, dove ci sono i parcheggi e dove inizia la mattonata, un caratteristico marciapiede "rosso", che ci porterà a S. Maria degli Angeli. Alle 20.00 è prevista la cena assisana.

Percorso 2 giorno Turistico: per chi continua la gita in versione turistica può fare colazione tra le 7 e le 9 a buffet e poi visitare la Basilica della Porziuncola di S. Maria degli Angeli o ultimare la visita ad Assisi, importante è che per le 13.15 si faccia trovare al pullman presso casa Leonori che vi porterà a Spello, dove sarete liberi turisti fino alle 16.00 (orario di rientro per Verona)

Percorso 2 giorno Escursionistico: per i camminatori del gruppo la colazione è alle 6.50 per poi partire da Casa Leonori alle ore 7.40, prenderemo il bus di linea che ci porterà a Porta Capuccini dove inizieremo il lungo sentiero dei Mortai n.50 sul Monte Subasio fino a Spello, passando per Eremo delle carceri immersi nei boschi e poi in una zona aperta di pascoli e zone adibite a coltivazioni di piante di lavanda, rabarbaro e fioriture varie. Oltre la vetta m.1284, scenderemo a fonte Bregno dove sosteneremo per il pranzo a sacco. Ci aspetta poi una bella discesa per Spello che attraverseremo, per poi raggiungere il pullman per il rientro.

note organizzative vedi pag 2

Mezzo di trasporto:	Pullman
Partenza:	ore 6:00 , Piazza del Popolo S.Martino B.A. del 23 settembre2017
Rientro:	ore 20:00 del 24 settembre
Difficoltà:	(E) Escursionistico
Dislivelli:	1° giorno Turistico - 2° giorno salita mt. 700 , discesa mt. 700
Tempo di percorrenza:	ore 6:00
Altitudine massima:	mt.1284
Equipaggiamento:	1° giorno Turistico - 2° giorno da media montagna
Pranzo:	1° giorno a piacere - 2° giorno al sacco
Organizzatori:	Federica Montanari 349 8744568 Roberto Squarzon 348 9234288

Iscrizioni Sede di Via Radisi 3/5 S.martino B.A. (VR) tel 333-8314405
i Giovedì dalle 20,30 alle 22,30

NOTE ORGANIZZATIVE

GITA ASSISI SPELLO DEL 23/24 SETTEMBRE 2017

La spesa prevista è di 90€ e comprende:

- Gita in pullman G.T.
- Cena presso Casa Leonori assisana (pennette alla norcina, coniglio alla cacciatora, patate al forno, torta alla crema e acqua in caraffa sia naturale che gassata)
- Pernottamento con colazione a buffet, dolce e/o salato
- Due biglietti del bus di linea locale

NON comprende: pranzi di sabato e domenica, bevande ed extra presso casa Leonori.

Al momento dell'iscrizione siete pregati di comunicare:

- se parteciperete alla versione turistica o escursionistica della gita,
- con chi volete dormire in stanza, visto camere da 2/3 posti letto
- eventuali cambiamenti al menù per intolleranze o allergie alimentari

Sperando di fare cosa gradita e a disposizione per chiarimenti,

Federica Montanari, Roberto Squarzon & Giovanna