



## **PARROCCHIA SAN LORENZO ARCADE**

ORGANIZZA

### **TREKKING FRANCESCANO**

**17 – 22 AGOSTO 2020**

SEI GIORNI IN UMBRIA UNENDO IL CAMMINO AD UN TEMPO DI RIFLESSIONE E CONDIVISIONE (massimo 12 persone)

**PRENDITI UNA SETTIMANA PER TE STESSO,  
PER SINTONIZZARTI,  
PER FARE IL PUNTO.**

1° GIORNO: arrivo e sistemazione a CITTA' DI CASTELLO (prov. Perugia) presso hotel ristorante "il boschetto".

2° GIORNO: trekking all'EREMO DI MONTECASALE (edificato intorno al 1192; antico giaciglio di San Francesco), SASSO SPICO (suggestivo luogo di meditazione e preghiera) Tempo di escursione 1h e 30' Difficoltà E. Pranzo al sacco al Refettorio dei pellegrini. Testimonianza di un frate francescano. Tempo di raccoglimento e Santa Messa all'Eremo del Buon Riposo.

3° GIORNO: Trekking per i borghi di CITERNA e MONTE SANTA MARIA TIBERINA. (camminamento medioevale; Madonna di Citerna di Donatello) Tempo di percorrenza 1h e 30. Difficoltà T. Pranzo al Sacco. Pomeriggio e sera: Tempo di silenzio e meditazione, S. Messa e cena all'Eremo del Buon Riposo. Rientro in notturna a Nuvole.

4° GIORNO: Al mattino esperienza di "deserto" all'Eremo Buon Riposo: Pranzo al sacco. Pomeriggio/sera : ANELLO del PARCO della MONTESCA (unico in Umbria per quantità di piante e valore botanico) – Uppiano – Monte Sant'Angiolino – Pratacci - Varzo. Lungo il percorso si potranno vedere le bolle di acqua sulfurea delle Fonti. Tempo di percorrenza 3he40' (soste escluse) Lunghezza del percorso 10,8km. Difficoltà E. Ritorno e cena all'Eremo Buon Riposo. Rientro a Nuvole.

5° GIORNO: Trekking a CITTA' DI CASTELLO ( con A/R a piedi o in auto ) ALLA SCOPERTA dei SANTI E BEATI VISSUTI NELLA CITTA'. (in particolare Santa Veronica Giuliani, monaca cappuccina). Via dei Monasteri di Clausura. Tempo di percorrenza 4h (visite incluse). Difficoltà T. Pranzo al sacco. Nel pomeriggio tempo di rivisitazione spirituale. S. Messa e cena all'Eremo.

6° GIORNO: Trekking ANELLO CANDEGGIO . SAN MARTINO . PIEVE DE' SADDI. In freschi sentieri, tra boschi di querce secolari e la forte aria di spiritualità presente nella Pieve de' Saddi, luogo del martirio di San Crescenziano: Tempo di percorrenza 3h e 50'. Difficoltà E Possibilità di pranzo al Caseificio o al Sasso. Pomeriggio da definire insieme. Rientro

## NOTE TECNICHE

### CLASSIFICAZIONE ITINERARI TURISTICI

T: turistico (stradine, mulattiere o comodi sentieri. Escursioni che non richiedono particolare esperienza. Dislivelli inferiori ai 500 m.)

E: escursionistico (itinerari che richiedono un certo allenamento alla camminata; preferibile una calzatura adeguata.

**ATTREZZATURA** : Bagaglio personale (sobrio ed essenziale) – Scarpe da ginnastica o scarponcini leggeri – quadernetto o block notes per appunti – La Bibbia – Mascherine – Gel igienizzante.

**COSTI** : alloggio al "Boschetto" ( camera singola, prima colazione e costo delle guide per tutta la settimana: euro 55.00 al giorno; camera doppia , prima colazione e costo delle guide per tutta la settimana: euro 45.00; camera tripla, prima colazione e costo delle guide per tutta la settimana euro 40.00) ); Extra fuori da questo costo rimangono da calcolare i costi delle 5 colazioni , i 5 pranzi al sacco ( per il 1° giorno ognuno provvede da casa) e le 5 cene

Per tutte le necessità, lista spese alimentari, farmacia e qualsiasi altra cosa faremo riferimento al Custode dell'Eremo (Andrea) che sarà a nostra disposizione.

Per l'uso dell'eremo sarà doveroso lasciare un'offerta libera che viene utilizzata per le manutenzioni necessarie alla struttura.

Per il viaggio di a/r ci organizziamo o noleggiando un pulmino piu' un'auto, oppure con più auto private. Poi si dividerà la spesa del carburante e del costo noleggio.

**RIUNIONE DI PREPARAZIONE**: appena sarà possibile e saremo sicuri dei partecipanti faremo una riunione di preparazione spirituale e metteremo a punto tutte le questioni.