



GAIA Cammina



Domenica 13 settembre 2026

Assisi – Monte Subasio

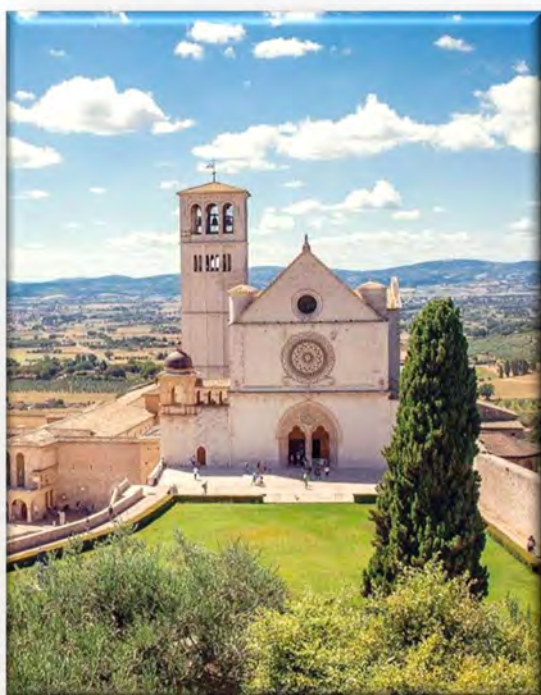
Difficoltà: Escursionistica – **Km:** 13 circa – **Dislivello:** 736 mt circa – **Tempo di percorrenza:** circa ore 4:30 – **Partenza:** ore 7:30 – **Parcheggio** Via S. Camillo de Lellis (davanti caserma Carabinieri) - Viterbo – **Auto Proprie** – **Pranzo:** al sacco -
Numero minimo di partecipanti: 10

Info.: cell. 348 8861919 – www.facebook.com/GAIACAMMINA - www.gaiacammina.com

Sui sentieri di San Francesco, tra boschi, eremi e grandi panorami

Un'escursione ad anello nel cuore del Monte Subasio, sulle tracce di San Francesco e degli antichi eremiti che hanno scelto queste montagne come luogo di preghiera, silenzio e contemplazione. Un cammino dove natura, spiritualità e storia si incontrano in uno dei paesaggi più suggestivi dell'Umbria.

La partenza avviene da Assisi, ai piedi del Monte Subasio, e il sentiero si inoltra progressivamente nel bosco, lasciando alle spalle il centro storico



e salendo verso ambienti sempre più silenziosi e raccolti. Tra querce e lecci si raggiunge l'**Eremo delle Carceri**, uno dei luoghi più cari a San Francesco, sorto attorno alle grotte dove il Santo e i suoi primi compagni si ritiravano in preghiera.

Lasciato l'Eremo, il cammino prosegue verso **Sassopiano**, dove il bosco lascia spazio agli ampi prati del Subasio e lo sguardo si apre sulla valle umbra e sulla città di Assisi. Da qui il paesaggio cambia ancora, regalando il senso di libertà tipico delle montagne dell'Appennino.

Il percorso continua tra pascoli d'altitudine, boschi e antichi luoghi di transito, raggiungendo il **Rifugio Vallonica** prima di iniziare il rientro verso l'Eremo e Assisi. È un ambiente caratterizzato da ampi spazi, silenzi e particolari formazioni carsiche che rendono il Monte Subasio una montagna unica nel paesaggio umbro.

Lungo il cammino si incontrano così le tracce di una storia fatta di fede, solitudine e ricerca interiore, sempre immersa nella bellezza della natura.

SerGiac