

Randonnée du 19 au 26 mai 2025

1er jour Lundi 19

Arrivée à Foligno

Prises des chambres et apéro

2^{ème} jour Mardi 20

De Foligno à Trevi le long de la Via di San Francesco d'assisi.

La Voie de St.François retrace le voyage du Saint vers Rome, qu'il fit à plusieurs reprises pour réussir à obtenir la reconnaissance papale de la règle de son ordre.

Le tronçon qui relie Foligno à Trevi traverse la magnifique campagne ombrienne, à partir du grand centre historique de Foligno, caractérisé par ses somptueux palais de la fin de la Renaissance.

Le long du parcours de la Via Flaminia romaine, même si dans une section urbaine, vous pourrez admirer la splendide Villa Piermarini (1700) puis le château de Sant'Eraclio (1300).

La suite de l'excursion se déroule sur une montée lente et agréable, le tout au milieu d'oliveraies séculaires, parsemées d'églises médiévales, de murs en pierres sèches, d'une végétation typiquement méditerranéenne.

Distance : 14 km. - Difficulté : T2 - Dénivelé + 300 mètres.

Retour en bus privé

3ème jour Mercredi 21

Parc Régional Monte Subasio

Le bois de San François et la Rocca Maggiore d'Assise – trekking partiellement urbain

Le parc de Monte Subasio, qui embrasse non seulement la montagne calcaire du même nom, mais les villes de Spello et d'Assise, doit sa création et son importance à la mémoire de San François, qui a vécu et travaillé ici.

L'itinéraire que nous vous proposons est composé de deux parties, qui semblent complètement différentes mais qui sont en fait parfaitement intégrées : le Bois de San François, un vaste espace vert à la périphérie de la ville qui a été restauré et protégé pendant quelques années, et le centre historique d'Assise, que nous parcourons à partir de la Rocca Maggiore, un formidable bastion qui domine toute la vallée de l'Ombrie.

L'itinéraire est une synthèse de tout ce que l'Ombrie peut offrir au voyageur : bois, oliveraies, herbes et fleurs, monuments importants, y compris l'art contemporain, comme le célèbre Troisième Paradis, une œuvre en plein air de Michelangelo Pistoletto.

Distance : 11 km. - Difficulté : T2 - Dénivelé : + 370 – 370 m

Déplacement en bus privé

4^{ème} jour – Jeudi 22

Parc National Monti Sibillini

Le parc national Monti Sibillini comprend les plus hauts sommets des Apennins Ombrie-Marche, atteignant jusqu'à 2478 mètres sur le Monte Vettore. Il est partiellement situé sur le territoire ombrien, dans lequel il comprend le célèbre Pian Grande de Castelluccio di Norcia et la grande forêt de hêtres du Val di **Canatra**.

L'itinéraire longe d'abord l'extraordinaire balcon panoramique de Poggio di Croce, d'où l'on peut contempler toute la crête du Vettore et l'immense extension du Piano. C'est peut-être la vision la plus excitante de toute la région. Vous vous immergez ensuite dans la vaste forêt de hêtres du Val di **Canatra**.

Sur le chemin du retour, il est possible de s'arrêter à Norcia, où vous pourrez acheter des produits typiques (fromages - charcuterie).

Distance : 11 km. - Difficulté : T2 - Dénivelé : + 370 – 370 m.

Minibus requis

5^{ème} jour vendredi 23

Parc fluvial de la Nera

Le parc fluvial de la Nera protège le cours de la rivière du même nom, principal affluent du Tibre. Jusqu'à son arrivée dans la ville industrielle de Terni, le fleuve crée la vallée la plus célèbre de l'Ombrie, appelée Valnerina : le coin le plus reculé et le plus intact de toute la région.

L'itinéraire est à sens unique et nécessite un bus pour le retour.

Le point de départ est la célèbre abbaye de San Pietro in Valle, qui date du début du Moyen-Âge. Au début d'une vaste forêt de chênes verts, l'abbaye abrite d'importantes œuvres d'art de la sculpture et de la peinture médiévales.

De là, le long d'un itinéraire tout en descente, on atteint le village de Macenano, avec son architecture en pierre, puis on suit le fond de la vallée pendant quelques

kilomètres, toujours en écoutant le doux bruit de la rivière Nera, immergée dans une végétation riveraine intacte, à l'ombre et à la fraîcheur, jusqu'à atteindre le village d'Arrone.

Déjeuner à l'abbaye des Saints Felice et Mauro. (**Participation 35€ par personne**)

L'après-midi, visite guidée des villages environnants (Vallo di Nera, Scheggino).

Distance : 13 km. - Difficulté : Touristique - Dénivelé : total m. 200

Bus privé

6^{ème} jour Samedi 24

Les cascades de l'Altolina

Les cascades d'Altolina sont formées par le fleuve Menotre, principal affluent du Topino, le cours d'eau qui traverse Foligno.

Elles se trouvent à environ 6 km. du centre ville, elles peuvent être atteintes et visitées par une simple randonnée, qui peut toutefois être prolongée pour former un anneau, en suivant un sentier pittoresque et panoramique qui longe la base du mont Pale, une impressionnante muraille de calcaire.

Le village de Pale est très pittoresque, avec des rues étroites qui serpentent au cœur du château médiéval et une petite place très pittoresque, où l'on peut prendre des repas simples et des apéritifs.

Distance : 5 km. - Difficulté : T2

Dénivelé : + 280 - 260 m.

7^{ème} jour dimanche 25

Les collines de Montefalco

Montefalco est connu comme "la balustrade de l'Ombrie", en raison de sa position splendide et du grand panorama que l'on peut contempler d'ici, balayant du regard toute la vallée de l'Ombrie et une grande partie de la région.

La ville est célèbre pour ses vins, en particulier le Sagrantino (DOCG), pour son excellente huile d'olive, mais surtout pour les fresques du cycle de la vie de Saint François, peintes par le maître florentin Benozzo Gozzoli au milieu du XVe siècle.

Après -midi libre.

Distance : 8 km. - Difficulté : Touristique - Dénivelé : + 170 - 170 m.

8^{ème} jour Lundi 26

Départ

HOTEL ITALIA

Piazza Matteotti, 12

06034 Foligno (PG)

Tel. 0742/350412

Fax 0742/352258

info@hotelitaliafoligno.com

www.hotelitaliafoligno.com