



Santuario Francescano Monte della Verna
Chiusi della Verna (AR)

Sulle orme di Francesco!!!

Trekking leggero e naturalistico in occasione della giornata nazionale del camminare

Domenica 10 ottobre 2021

In occasione della giornata nazionale del camminare, che si tiene in tutta Italia il 10 di ottobre, il nostro Circolo, in collaborazione con il Piedibus del Benessere ha organizzato una giornata di trekking naturalistico intorno al Santuario del Monte Verna, uno dei più belli e suggestivi santuari francescani d'Italia.

L'itinerario di trekking è costituito da due percorsi successivi che partono ed arrivano all'interno del Santuario.

Il primo percorso, denominato "**anello basso**" è di circa 5,5 km e si snoda all'interno delle faggete che circondano il Monte Verna in un paesaggio naturalistico particolare ed incontaminato. Il secondo percorso denominato "**anello alto**" parte sempre dal Santuario e sale con un percorso circolare e con difficoltà superiore (ma non troppo) fino al Monte Penna che sovrasta il Santuario e tutto il comprensorio della Verna. Il secondo percorso è di circa 4,5 km.

NON E' OBBLIGATORIO FARE TUTTI E DUE I PERCORSI!!

I partecipanti si possono fermare dopo il primo anello (che dura meno di due ore) e cogliere l'occasione per partecipare alle varie attività che si svolgono all'interno del Santuario (Messe alle ore 11,15 ed alle 12, visita del Santuario, visita della Farmacia con i vari prodotti naturali preparati da frati, ecc...).

Per il pranzo il Circolo propone di partecipare al "**pranzo da asporto**" preparato dal Refettorio del Santuario al **prezzo di 10 euro**, con menù a scelta tra tradizionale, senza glutine e vegetariano. Per il consumo del pranzo da asporto il Santuario mette a disposizione spazi al riparo di un porticato con tavoloni e panche. Una situazione molto semplice ma in linea con l'atmosfera francescana del luogo!!

In alternativa nel Refettorio c'è anche un ristorante al chiuso (Green Pass obbligatorio) con servizio al tavolo al prezzo di 17 euro. In ulteriore alternativa è possibile portare il pranzo al sacco o acquistare panini presso alcuni chioschi all'ingresso del Santuario o raggiungere i ristoranti di Chiusi della Verna.

La partecipazione alla camminata è completamente GRATUITA, ma è necessario essere iscritti alla ASD Grifonissima che fornisce la copertura assicurativa tramite l'Ente di promozione sportiva CSEN che richiede **obbligatoriamente Green Pass** o Tampone effettuato nelle 48 ore precedenti.

Programma della giornata.

Partenza ore 8,00 piazzale UniCredit di Madonna Alta.
VIAGGIO CON AUTO PROPRIE

Arrivo Santuario della Verna alle ore 9,30 circa
PARCHEGGIO PRESSO IL SANTUARIO A PAGAMENTO. 1 euro all'ora o 7 euro per tutto il giorno. Consigliamo di portare monete!

Partenza camminata Anello Basso ore 9,45 circa
Partenza camminata Anello Alto ore 11,30 circa
Pranzo da asporto (per chi aderisce) presso i locali del Santuario ore 13,30 circa

Nel pomeriggio rientro a Perugia in autonomia...

Per partecipare è necessario comunicare la propria adesione entro giovedì 7 ottobre rispondendo a questo indirizzo mail comunicando NOME, COGNOME, DATA DI NASCITA e indicando se si intende usufruire del pranzo da asporto al prezzo di 10 euro, scegliendo il menù tra tradizionale senza glutine o vegetariano! (dettagli allegati).

DAJE!!!