



# CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI FOLIGNO

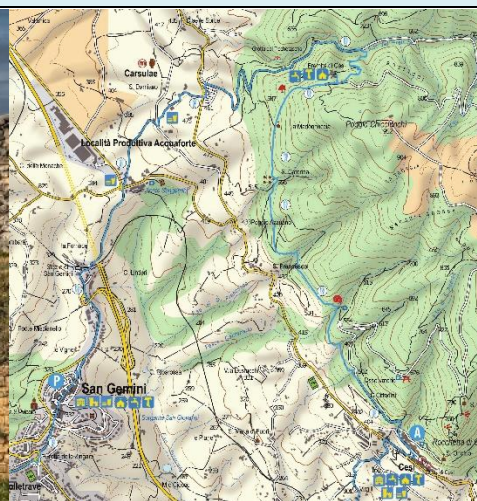



Seniores



## Il Cammino dei Protomartiri Francescani: da San Gemini a Cesi

30 novembre 2022



<p><i>Descrizione</i></p> <p><i>Difficoltà:</i></p> <p><i>Lunghezza/durata:</i></p> <p><i>Dislivello salita/discesa:</i></p> <p><i>Altitudine massima/minima:</i></p>	<p>Percorso impegnativo per via della forte ascesa all'Eremo di Portaria, detto anche la Romita di Cesi, e per la successiva discesa a Cesi. Lungo il percorso si visita lo splendido sito archeologico di Carsulae (antica città romana). Si raggiunge la Romita di Cesi, antico eremo francescano immerso nel silenzio dei boschi. Il Convento fu fondato nel 1213 da San Francesco, che qui si ritirava in preghiera. La Tradizione vuole che qui Francesco abbia composto la Exhortatio ad Laudem Dei, considerata un primo abbozzo per il Cantico di frate Sole. Possibilità di accoglienza. Il cammino raggiunge Cesi, borgo ricco di storia che si affaccia sulla conca ternana. La tappa si conclude alla Chiesa di Santa Maria Assunta.</p> <p>E. Necessaria un'adeguata preparazione fisica anche se l'itinerario, così come proposto, non presenta particolari difficoltà.</p> <p>12 km / 4 ore circa più le soste.</p> <p>550 / 440 m circa.</p> <p>789 / 306 m.</p> 
<p><b>Aspetti organizzativi</b></p> <p><i>Appuntamento:</i></p> <p><i>Partenza:</i></p> <p><i>Rientro stimato a Foligno:</i></p> <p><i>Equipaggiamento:</i></p>	<p>Ore 7:20 al parcheggio antistante il <b>Decathlon</b>.</p> <p>Ore 7:30 con destinazione San Gemini (56 km – 48 minuti circa) con mezzi propri. Chi non utilizza l'auto propria potrà essere chiamato a contribuire al rimborso carburante.</p> <p>Nel pomeriggio.</p> <p>Abbigliamento da montagna adeguato al periodo, scarponi ben rodati (<b>non sono ammesse scarpe da ginnastica o basse</b>), indumenti di ricambio. Consigliati i bastoncini. Ciascun partecipante dovrà provvedere al proprio <b>pranzo al sacco</b> ed alle proprie necessità.</p>
<p><b>OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE ENTRO MARTEDI' 29.11.2022 ore 12:00</b> (tramite messaggio WhatsApp sul Gruppo "I Mercoledì dei Senior" oppure ai referenti)</p> <p>Possono partecipare esclusivamente soci in regola con il bollino 2022 ed anche i non soci preventivamente assicurati (costo 7,50 €)</p> <p>La partecipazione all'escursione sottintende il rispetto del regolamento CAI per le escursioni e le note operative emanate dalla CCE-CAI</p>	
<p><i>Referenti:</i></p> <p><i>Note:</i></p>	<p>Oriano Gallinella – 340.3987308; Gualtiero Gallina – 328.8767397; Luciana Desideri – 348.4763891</p> <p>Le fonti d'acqua sono presenti presso: Bar nei pressi delle fonti della Sangemini - Bar all'ingresso del parco archeologico di Carsulae - Romita di Cesi (Fra Bernardino).</p>