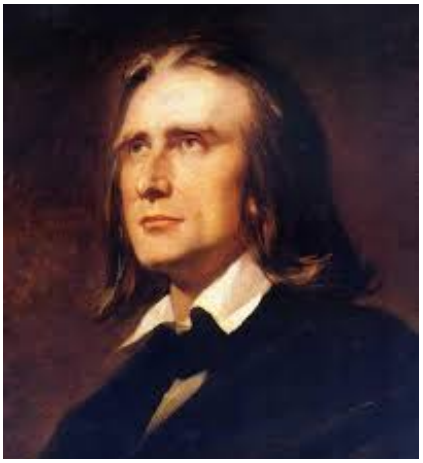
CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Spoleto

I Sentieri dello Spirito

"Sulle orme mistiche di Franz Liszt 150 anni dopo (1868 – 2018)"

Trekking
20-21 Ottobre 2018

Anche quest'anno i "Sentieri dello Spirito" si svolgeranno nella media Valnerina in un'area che insiste sulla Valle del Tissino e nel gruppo del Coscerno; area prescelta fino al recente passato dagli Eremiti Agostiniani.



Una sorpresa per tutti sarà la ragione per cui al trekking è stato dato il nome impensabile di Franz Liszt".
Franz Liszt fu una delle personalità più brillanti tra i compositori di musica classica. Fu intellettuale, viaggiatore cosmopolita, eccentrico, ma soprattutto instancabile compositore.

Partiremo da Poggiodomo e dopo aver accarezzato le pendici del Coscerno pernotteremo a Casale del Piano. Il giorno successivo arriveremo a Mucciafora, quindi scenderemo all'Eremo della Madonna della Stella immerso in uno scenario naturale d'ineguagliabile bellezza, uno degli eremi rupestri più belli della Valnerina.
I colori autunnali dei fitti boschi di orniello e di faggio ci accompagneranno durante tutto l'itinerario.

Toccando Poggiodomo e Mucciafora, questo trekking ottobrino di due giorni sarà un ulteriore omaggio dedicato all'Arte che, drammaticamente colpita nella fascia epicentrale di Amatrice - Norcia - Preci - Visso, nei territori limitrofi ha resistito meglio ai devastanti eventi sismici di due anni fa.

Varie sono le emergenze artistiche che incontreremo nei due giorni di cammino:

- *a Poggiodomo la chiesa di San Pietro (XIV sec.) con all'interno interessanti cicli pittorici e la chiesa di San Carlo Borromeo (1633) con altari lignei barocchi del XVII e XVIII secolo.*
- *a Mucciafora la chiesa di San Bartolomeo XV-XVII sec.) e nella valle sottostante l'Eremo della Madonna della Stella recentemente restaurato.*

DIFFICOLTÀ:
*Il grado di difficoltà del trekking è classificabile **"E"**; lungo ma non difficile, richiede una preparazione fisica adeguata e spirito di adattamento.*

TAPPE:
Gli itinerari sono suscettibili di variazioni.

1° giorno
Poggiodomo - M.Beregni - Forchetta di Vallo - Casale del Piano
Dislivello +600 m -600 m (5,5 ore circa soste escluse).

2° giorno
Casale del Piano - Fonte di Beregni - M.Metano - Mucciafora - Eremo Madonna della Stella.
Dislivello +500 m -750 m (6,5 ore circa soste escluse).

EQUIPAGGIAMENTO:
Zaino, scarponi, giacca a vento, materiali antipioggia, borraccia, abbigliamento da montagna, ricambi, farmaci individuali, effetti per l'igiene personale e biancheria da bagno.

ALLOGGEREMO C/O LA CAPANNA SOCIALE DI CASALE DEL PIANO
La sistemazione sarà in due camerate con letti a castello; è necessario munirsi di sacco a pelo (sono disponibili solo i cuscini senza federa).

COSTO:
La quota di partecipazione comprende:
- *Cena e pernottamento di sabato 20.*
- *Colazione e pranzo al sacco della domenica 21.*
- *Servizio navetta.*

TRASPORTO:
La navetta ci porterà da Spoleto al luogo di partenza del Trekking (Poggiodomo) e ci riprenderà il giorno successivo in prossimità dell'Eremo della Madonna della Stella (a circa 1 km) per il ritorno a Spoleto.

ISCRIZIONI:
*Venerdì **12 Ottobre 2018**, in orario di apertura della sede (18-20), fino ad esaurimento dei **18** posti disponibili. All'atto dell'iscrizione è necessario versare l'intera quota.*

RITROVO E PARTENZA:
Spoleto, Piazza Polvani 8 (Stazione FF.SS.)
*Sabato 20 Ottobre 2018; **Ore 8,00 (puntuali)**.*

Per informazioni logistiche e chiarimenti telefonare a Sergio Pezzola (338 7259517)

***Organizzatori**: Romano Cordella, Sergio Pezzola.*