



**CONTATTI**  
aspabastia@gmail.com  
Giovanni Bocci 3938386622  
Giovanni Alessio Zanino 3394533523



## Il Parco del Monte Subasio



Il Parco del Monte Subasio rappresenta il luogo privilegiato delle memorie francescane, non solo perché al suo interno comprende il centro storico di **Assisi**, ma anche per gli aspetti naturalistici che hanno ispirato l'amore di Francesco verso il creato: dagli **oliveti** delle pendici si arriva ai grandi prati e i **pascoli** della **pianura sommitale**, passando attraverso i **fitti boschi** di querce, di lecci e faggi della parte intermedia.

Luogo di pace e tranquillità è proprio sul Monte Subasio che San Francesco a vissuto in pace a contatto con Madre Natura.

Il Monte Subasio giganteggia con la sua imponente sagoma sul centro storico di Assisi; il monte è "lo spazio propizio per l'incontro delle divinità".



Non vi resta che scegliere come affrontarlo; percorrendo lo **Short Trail di 13 km e D+ di 600 m** oppure potete arrivare fino in vetta seguendo i sentieri più lunghi del **Trail di 25 km e D+ di 1000 m**.

## SCEGLIETE IL VOSTRO PERCORSO

In gran parte invariato rispetto le edizioni precedenti, il percorso dei 13 km dello **Short Trail** risulta essere molto scorrevole e quasi interamente immerso nel bosco. La prima parte, in comune con il percorso del Trail, sarà quasi sempre in salita portandovi da quota 571 m di Costa di Trep fino alla località Stazzi posta a 1100 m; da questo punto e dopo un tratto pianeggiante il percorso scenderà fino all'arrivo.

Il percorso del **Trail** (25 km) seguirà quello dello Short Trail fino in località Stazzi dove, ad un bivio, i due percorsi si divideranno; inizia ora per gli atleti del Trail un'alternanza di sali e scendi fuori dal bosco. Percorrendo il versante occidentale del Monte Subasio il tracciato diventa panoramico; s'incontreranno le località Vallonica, Sasso Piano (da dove ammirare l'imponente sagoma del centro storico di Assisi) e Fonte Bregno. Sui prati sommitali, verso la cima e sul crinale del monte, si scorgeranno le formazioni carsiche del Mortaro Grande, del Mortaiolo e del Mortaro delle Troscie. Da ora in anzi si correrà sul versante orientale del Subasio ed intorno al 18° km ci si inoltrerà in un bel tratto di bosco di faggio; negli ultimi 5 km il percorso ricalcherà in parte il tracciato iniziale.