



Umbria

sistema parchi

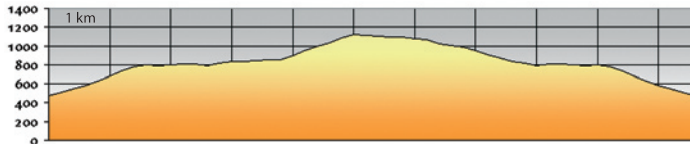


Regione Umbria

## ASSISI – EREMO DELLE CARCERI – CROCE DI SASSOPIANO 50 60

### ASSISI – CARCERI HERMITAGE – CROCE DI SASSOPIANO

Km: 10,600 - Ore / Duration: 4 00' - Diff. E - ↑ 697 - ↓ 697



Consigliamo la prima parte di questo bell'itinerario a tutti coloro che desiderino raggiungere l'Eremo delle Carceri a piedi, senza servirsi della strada asfaltata, troppo assolata e esposta al rischio derivante dal transito automobilistico, sostenuto nei mesi di alta stagione. L'itinerario fino alla Croce di Sassopiano, qui proposto, è già piuttosto impegnativo per dislivello e remunerativo per panorami e visuali, tuttavia i camminatori più esigenti ed allenati potranno facilmente completarlo con la salita alla cima. Questo itinerario parte dalla Rocchicciola di Assisi, o Rocca Minore, edificato meritevole di attenzione: le sua costruzione viene comunemente fatta risalire agli anni tra il 1353 e 1357, su mandato del Cardinale Alborno, ma un documento in Volgare Perugino daterebbe la sua presenza sin dal 1200. Dalla torre, con area picnic ben ombreggiata si prende il sentiero n° 50, che per un'ampia sterrata in salita, in circa due chilometri, conduce alla fonte San Rufino; di lì a poco ci si immette nell'asfaltata e percorso un breve tratto si raggiunge l'Eremo delle Carceri. Meta spirituale tra le più preziose del Parco, l'Eremo nasce originariamente come una cappella circondata da grotte, elette a sedi di meditazione per gli eremiti e acquisisce successivamente, con San Francesco l'appellativo "Carceri", come sinonimo di ritiro in solitudine. L'ampliamento della struttura primitiva, avvenuto nel 1400, è dovuto a San Bernardino da Siena, che fece costruire un piccolo convento e la chiesina di Santa Maria delle Carceri. L'Eremo è avvolto da una rigogliosa lecceta ed è proprio tra questi il leggendario, antichissimo leccio, il cosiddetto "Albero degli uccelli", sul quale i volatili si sarebbero spesso posati, a cantare per il Santo e per riceverne la benedizione. Riprendendo il cammino si percorre il sentiero n°60 dapprima su strada, poi sulla sinistra, in salita, su sentiero in direzione della Croce di Sasso Piano, dalla quale godere della vista panoramica sulla vallata e sulla città di Assisi. Per il sentiero n° 50, si attraversa parte del prato sommitale del Subasio fino al rifugio di Vallonica e da qui, per lo stesso sentiero, in discesa, si torna all'Eremo delle Carceri e di seguito, al punto di partenza. Per appassionati ed esperti speleologia, sono segnalati in carta l'accesso alla grotta del Subasio - nella zona di Sasso Piano - e i pozzi di Vallonica e del Rimboschimento.

The first section of this beautiful trail allows you to reach the Carceri Hermitage on foot, without using the tarmac road, as in summer the road is sun-baked, with a lot of traffic. The trail up to Croce di Sassopiano is rather steep, and thus challenging, but it also offers unforgettable views; the most skilled and demanding hikers can easily add a walk uphill to the top of the mountain. The trail starts in Assisi, next to Rocchicciola, or Rocca Minore – the Smaller Fortress – a medieval building which is worth a visit. It was most likely built in 1353-1357 A.D., on commission of the Cardinal Alborno, although a document written in Vulgar Perugian dates it back to 1200 A.D. From the tower, which is provided with a shady picnic area, take trail 50 and follow the uphill unsurfaced road for about 2 km, until you reach San Rufino Spring; then the trail joins a tarmac road leading to the Carceri Hermitage. This is one of the most cherished spiritual destinations of the Park; originally, it was a small chapel surrounded by the grottos where hermits used to dwell and meditate; afterwards, St Francis named the place "Carceri" – "Jails" – as a synonym of retreat and seclusion. The early structure was extended in 1400 A.D., thanks to St Bernardine of Siena, who built a monastery and the small church of Santa Maria delle Carceri. The Hermitage is shrouded in a lush holm-oak thicket, where you can still find the age-old, legendary holm-oak, the so-called "Birds' tree", where, as the legend says, birds used to alight to sing for the saint and to receive his blessings. From here, take the trail 60, first on a road, then, on the left, on an uphill path leading to Croce di Sasso Piano, where you can enjoy a charming view over the valley and the city of Assisi. Trail 50 will subsequently lead you, through the meadow on top of Mount Subasio, to the Vallonica refuge, and then, downhill, back to the Carceri Hermitage, from where you can get back to the starting point. Speleologists and potholing fans can visit Subasio's Grotto, whose entrance is marked on the map – in Sasso Piano area –, as well as Vallonica and Rimboschimento potholes.

#### Disclaimer

*Il grafico altimetrico degli itinerari e il suo sviluppo, sono qui presentati in forma sintetica, per facilitarne la comprensione. Per lo sviluppo altimetrico esatto fa fede la traccia GPS scaricabile dal sito. Tanto le tracce gps che i testi e gli stralci di cartografie qui pubblicati sono di proprietà della Regione Umbria. Testi e stralci di cartografie possono essere liberamente riprodotti ed archiviati nel proprio pc nell'ambito di utilizzo personale degli stessi, ed altri utilizzi sono consentiti solo dietro autorizzazione scritta dell'Ente. Le tracce gps sono invece rilasciate con licenza ODbL 1.0 license il cui testo integrale ti preghiamo di consultare prima di utilizzi diversi da quello personale su [www.opendatacommons.org/licenses/odbl/1-0/](http://www.opendatacommons.org/licenses/odbl/1-0/).*

*The following is a simplified altimetry chart, in order to make its reading easier. For more detailed altimetry data the GPS chart can be downloaded from the website. The GPS data, the texts and the map excerpts all belong to Umbria Region; although the texts and the maps may be freely copied and archived in personal computers for private use, any other use is subject to a previous authorization by the regional institution. The GPS data are available through ODbL 1.0 license: it is strongly advised to read the full text of this license before any other-than-private use of the data: [www.opendatacommons.org/licenses/odbl/1-0/](http://www.opendatacommons.org/licenses/odbl/1-0/).*

