

# Assisi

Bellezza e spiritualità dei luoghi francescani



## Camminare fa bene perché

1

Tonifica  
i muscoli

2

Fa bene  
alle ossa

3

Aiuta le  
articolazioni



Vai al percorso GPS

### Itinerario TREKKING URBANO

Piazza del  
Comune

Lunghezza  
5.2 km

Durata  
78 min

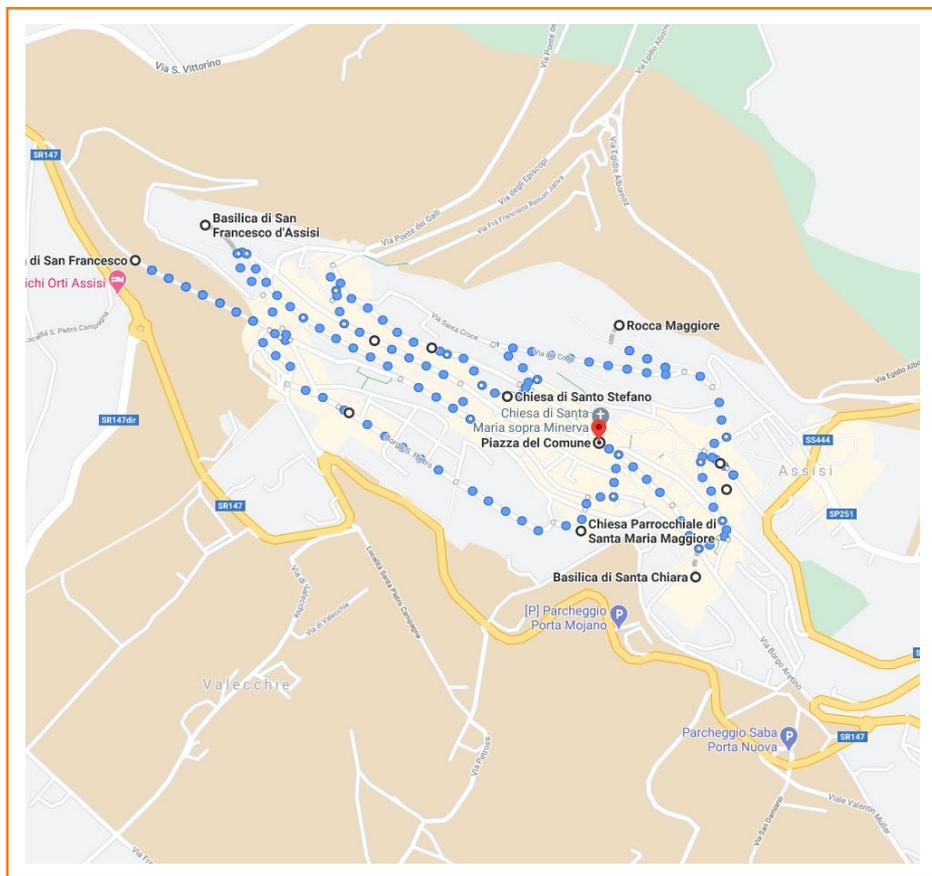
Salita  
251 m

Discesa  
251 m

# La città

Secondo la leggenda San Francesco nacque nell'Oratorio di S. Francesco Piccolino di Assisi. La sua tomba si trova nella Basilica Inferiore dove è possibile scendere nella cripta dove riposa il Santo. Ma è tutto il centro storico di Assisi ad essere pervaso dalle tracce lasciate da San Francesco e Santa Chiara. Oltre alla spiritualità e ai luoghi sacri c'è però molto altro. Assisi è un piccolo gioiello medievale con importanti resti del passato romano.

La regola francescana e la devozione al santo hanno permesso di salvaguardare anche un bel pezzo di natura incontaminata intorno al centro storico: l'Eremo delle Carceri, dove San Francesco e i suoi seguaci pregavano e meditavano, e il Bosco di San Francesco, un'area verde di 64 ettari in cui la foresta incontaminata si alterna a radure e coltivi.



## Il percorso

L'itinerario a piedi parte da Piazza del Comune e prosegue verso la Basilica di Santa Chiara e la Cattedrale di San Rufino. Da qui una strada in salita porta in cima alla Rocca Maggiore, da cui ammirare un panorama indimenticabile. Si prosegue verso la Chiesa di Santo Stefano per raggiungere finalmente il luogo di culto più importante di Assisi: la Basilica di San Francesco. Da qui è possibile immergersi anche solo per poco nella bellezza e nel silenzio del Bosco Sacro di San Francesco. Tornando poi sui propri passi, verso Piazza del Comune, si arriva a Piazza del Vescovado, dove si affaccia la chiesa di Santa Maria Maggiore.



I PERCORSI DEL BENESSERE



## 1 Piazza del Comune

Piazza del Comune è la piazza centrale di Assisi, con il palazzo del Capitano del Popolo e il Palazzo dei Priori. Il Tempio di Minerva con le sue eleganti colonne, è stato trasformato nel '500 in una chiesa. Il tempio, che in epoca augustea era probabilmente dedicato ad Ercole, è uno dei templi romani meglio conservati al mondo.

290 mt

## 2 Basilica di Santa Chiara

La Basilica di Santa Chiara ospita le spoglie della santa di Assisi, collaboratrice di San Francesco e fondatrice dell'Ordine delle Clarisse. Gli interni della chiesa sono spogli e disadorni. Sono le spoglie di Santa Chiara ad attrarre milioni di visitatori al suo interno.



350 mt

## 3 Cattedrale di San Rufino

Facciata in stile romanico umbro all'esterno e all'interno la fonte battesimale usata per battezzare San Francesco e Santa Chiara, ancora intatta. Si narra che qui San Francesco apparve ai suoi compagni su un carro di fuoco, mentre era intento a pregare. Giotto ritrasse questa apparizione in uno dei suoi meravigliosi affreschi della Basilica di San Francesco.



450 mt



I PERCORSI DEL BENESSERE

## 4 Rocca Maggiore

La rocca medievale che disegna il profilo di Assisi può essere visitata anche all'interno. A meritare la fatica della salita per arrivare sin qua su, però, è soprattutto il fantastico panorama a 360° sulla città e su una parte della vallata verdeggiante.



750 mt

## 5 Chiesa di Santo Stefano

La Chiesa di Santo Stefano, piccola e spoglia, costruita in pietra viva e senza intonaci, solitamente non è inclusa tra i luoghi di interesse da visitare ad Assisi. Il soffitto in legno e le mura grezze appaiono così come erano intorno all'anno 1000, quando fu costruita. La Chiesa infatti non ha subito alcuna modifica nei secoli e i resti degli affreschi sulle pareti laterali aggiungono ulteriore fascino a un luogo fermo nel tempo. Secondo la tradizione francescana le campane di questa chiesetta avrebbero suonato ininterrottamente nell'ora dell'agonia e della morte di San Francesco.

1500 mt

## 6 Basilica di San Francesco d'Assisi

La Basilica di San Francesco è composta dalla Basilica Inferiore e da quella Superiore, diverse e quindi complementari. La volta della navata è affrescata da Giotto e dalla sua scuola. Sopra l'altare maggiore, eretto in corrispondenza della tomba di San Francesco, troneggiano i quattro grandi affreschi in cui Giotto glorificò le tre virtù fondamentali della Regola francescana: Povertà, Obbedienza e Castità.



550 mt



I PERCORSI DEL BENESSERE



## 7 Bosco Sacro

Il Bosco Sacro di San Francesco, acquisito dal fondo FAI, è stato arricchito con un percorso di visita che parte dalla Basilica di San Francesco e prosegue nel bosco fino ad una radura nella Vallata del Tescio. Attraversa l'antico complesso benedettino di Santa Croce, con i resti dell'ospedale, del monastero, della chiesa, del ponte, del mulino e di una torre-opificio, per una passeggiata nella calma della natura.

1100 mt



8

## Chiesa di Santa Maria Maggiore

La Chiesa di Santa Maria Maggiore fu cattedrale di Assisi fino al 1020. L'interno è spoglio e lineare e in questo modo racconta simbolicamente la rinuncia di Francesco ai suoi beni terreni, che avvenne proprio in questa chiesa.

240 mt

9

## Ritorno a Piazza del Comune

Se dopo questa piacevole camminata ti è venuta un po' di fame guarda le nostre nuove ricette del benessere

[www.oliocuore.it](http://www.oliocuore.it)



I PERCORSI DEL BENESSERE