



Itinerari Tematici

INCOMING IN UMBRIA

a cura di **LUCIO LUPINI**

Vivi Umbria

2010

Itinerari Tematici

INDICE

1 Itinerari Culturali	2
2 Cammini della Fede – La via di San Francesco	18
3 Turismo Attivo	24
4 Emozioni dell'Umbria	30
5 Itinerari del Benessere	32
6 Enogastronomico	35

1 ITINERARI CULTURALI



ARCHEO UMBRIA

Dentro la Storia attraverso grandi testimonianze.

Quella Umbra, quella Etrusca e quella Romana sono le tre grandi civiltà che hanno contrassegnato la storia antica dell'Umbria. È certo che fin dalle epoche più remote il nome Umbri fosse usato in riferimento agli abitanti di una vastissima zona tra il Po e il Tevere, come testimoniano gli storici greci. Le sette tavole di bronzo di Gubbio, che con i loro contenuti costituiscono l'unico accesso alla civiltà degli antichi Umbri, si trovano esposte nella cappella del Palazzo dei Consoli a Gubbio, sede del Museo Comunale. A partire dall'VIII secolo a.C. gli Etruschi affermano la loro civiltà in un'area denominata Etruria, corrispondente alla Toscana, all'Umbria fino al fiume Tevere e al Lazio settentrionale, con propaggini in Campania e verso la zona padana dell'Emilia-Romagna e della Lombardia. Sotto il dominio di Roma l'Umbria acquistò una sua unità ed una sua fisionomia storica. Gli Umbri e gli Etruschi furono pacificati dai Romani che li sottomisero rapidamente. L'episodio più clamoroso fu quello del Bellum Perusinum (40 a.C.) quando gli Umbri e parte degli Etruschi si allearono con Lucio Antonio contro Ottaviano. Lucio Antonio si rifugiò a Perugia ed Ottaviano distrusse la città che comunque per suo volere venne ricostruita e prese il nome di Augusta Perusia. Ampie tracce delle tre civiltà si possono ancora ammirare nel paesaggio urbano e rurale della regione.

Itinerario di 4 giorni 3 notti

1° giorno: GUBBIO / PERUGIA

Arrivo a Gubbio e visita della città soffermandosi sul Palazzo dei Consoli per ammirare le Tavole Eugubine, sette tavole di bronzo risalenti al primo, secondo e terzo secolo a.C. che contengono istruzioni rituali e sono rivolti ai membri della confraternita che dovevano officiare le cerimonie. Una specie di "breviario". Subito dopo visita del Teatro Romano databile alla fine del I sec. a.C. e testimone dell'importanza della città raggiunta in epoca romana. Dopo aver visitato il vicino

Antiquarium pranzo. Nel pomeriggio partenza per Perugia, una delle 12 lucumonie della confederazione etrusca, visita della città ed in particolare dell'Arco Etrusco, della Porta Marzia, del Pozzo Etrusco e dell'Ipogeo dei Volumni. Cena e pernottamento.

2° giorno: SPELLO/SPOLETO

Prima colazione in hotel e partenza per Spello con visita della cittadina con particolare riferimento ai monumenti romani: Anfiteatro, Arco di Augusto, Porta Consolare, Porta Venere. Proseguimento per Spoleto con sosta alle Fonti del Clitunno. Visita di Spoleto con particolare riferimento ai monumenti romani: Anfiteatro, Arco di Druso, tempio romano, casa romana, Ponte Romano o Sanguinario, teatro romano, Porta Fuga, antiche mura. Cena e pernottamento in hotel a Spoleto.

3° giorno: TERNI/OTRICOLI/CARSULAE/ SPOLETO

Prima colazione e partenza per Terni e visita della città con particolare riferimento alle mura romane ed al teatro romano. Proseguimento per Otricoli, l'antica Oricolum, dove sono visibili i resti di opere romane. Trasferimento a Carsulae, centro ricco di resti romani che ebbe grossa importanza ai tempi dell'Impero. Rientro a Spoleto per la cena ed il pernottamento.

4° giorno: ORVIETO

Prima colazione e partenza per Orvieto con visita della magnifica cittadina di origine etrusca con ricche vestigia dell'epoca. Fu edificata dagli etruschi sulla sommità piana di una grande rupe di tufo vulcanico. Sotto la città c'è un'altra Orvieto: una "città sotterranea" (Orvieto Underground) scavata nel masso tufaceo che si compone di cunicoli, grotte, camminamenti e pozzi di età etrusca. Da visitare ai piedi della città la Necropoli etrusca del Crocifisso del Tufo.

Rientro.

Culturale

L'incanto del Medioevo

L'INCANTO DEL MEDIOEVO

Per scoprire i segni lasciati da questo periodo e per cogliere l'anima della sua atmosfera.

E' un viaggio magico dove l'osservazione e la suggestione non si completano mai perché all'improvviso una torre , un eremo , una porta , un museo , una persona , una festa, una giostra ti aprono nuovi confini. Paesaggi intatti e verdi colline si intrecciano e si dischiudono verso seducenti città e borghi rendendo incantata l'atmosfera di questa terra. Una trama di espressioni storiche ed artistiche che si susseguono e quello che attendevi ti viene incontro introducendoti in una piazza , in un museo , in un palazzo dove respirare tutto il fascino del medioevo. Sarà facile adeguarsi a ritmi dimenticati , avere un rapporto così interiore e profondo con grandi fatti d'arte , partecipare ad un concerto, ad una festa, semplicemente sostare in un vicolo per godersi in un rilassante silenzio scorci e momenti di vita che appartengono al passato . Una vacanza per rigenerarsi, contornati dal verde, nello splendore della storia e dell'arte di magnifiche città, di immutati paesi , di splendidi ed incontaminati borghi.

Itinerario di 3 giorni 2 notti

1° giorno: GUBBIO / PERUGIA

Arrivo a Gubbio in mattinata , sistemazione ed immersione subito in una atmosfera dal fascino antico con una visita che si snoda per le strade , i vicoli , le piazze , le torri , le chiese di una delle più belle città medioevali . Partendo dalla Chiesa di San Francesco si arriva , attraverso il quartiere di San Martino con il suo immutato tessuto urbano , al Palazzo ed alla Fontana del Bargello fino al Palazzo dei Consoli che domina la bella piazza pensile e tutta la città . Visita del Museo del Palazzo. Rientrando verso la parte bassa della città soste per apprezzare il lavoro di valenti artigiani della ceramica e del ferro battuto. Pranzo . Nel pomeriggio partenza per Perugia dove si può cominciare la visita dal centro topografico e spirituale della città, e suo simbolo, la grande Fontana Maggiore: due ampie vasche concentriche, ornate da bellissimi rilievi scultorei, costruite nel 1275-78 su disegno di Giovanni e Nicola Pisano. Intorno alla fontana di Piazza IV Novembre sorgono i maggiori edifici civili e religiosi. La Cattedrale, iniziata nel 1345, in forme gotiche, sul luogo di una precedente costruzione romanica, fu proseguita in forme rinascimentali nel 400 e 500 ed è tuttora incompiuta. All'interno custodisce preziose opere d'arte.

Di fronte il Palazzo dei Priori poderoso ma aggraziato palazzo pubblico, eretto in forme gotiche tra la fine del 200 e la metà del 400. Di notevole pregio dietro al grande portale, la Sala dei Notari, con affreschi trecenteschi. Il piano superiore ospita la Galleria Nazionale dell'Umbria, una delle maggiori raccolte d'arte medievale e rinascimentale dell'Italia centrale, con opere di Arnolfo di Cambio, di Duccio di Buoninsegna, di Gentile da Fabriano, del Beato Angelico, del Perugino e del Pinturicchio. Uscendo ci si immette sull'animato ed elegante Corso Vannucci, la via principale, più elegante e frequentata fino a piazza Italia, la grande spianata creata nell'ottocento fino a raggiungere la Rocca Paolina, la fortezza che papa Paolo III fece costruire nel 1540 per tenere sotto controllo la città. Cena e pernottamento.

2° giorno: ASSISI/SPELLO/PERUGIA

Prima colazione e partenza per Assisi famosa in tutto il mondo per essere la patria di S. Francesco la cui opera permea ancora la mistica atmosfera della città. Assisi sorge alle pendici del monte Subasio ed offre una meravigliosa vista della campagna umbra. Visita della città partendo dalla Basilica di S. Francesco composta da due chiese sovrapposte, quella superiore che ha un aspetto gotico, luminoso e snello, quella inferiore invece, a cui si accede attraverso un portale gotico del 200, bassa ed austera. In questo percorso è possibile ammirare le opere dei grandi maestri delle scuole pisana, fiorentina, romana e senese, Cimabue, Giotto, Pietro Lorenzetti e Simone Martini. Si prosegue per piazza del Comune con il tempio di Minerva, il Palazzo dei Priori del 1337, il duecentesco Palazzo del Capitano del Popolo e poi verso la Chiesa di S. Chiara e la Cattedrale. Nelle vicinanze sono visitabili i luoghi legati alla vita di San Francesco, come l'Eremo delle Carceri, immerso in un fitto bosco di querce e lecci sulle pendici del Subasio e il Convento di San Damiano, sorto intorno all'oratorio nel quale la tradizione vuole che il Crocifisso abbia parlato al Santo. Pranzo e partenza per Spello che unisce al suo carattere medievale, con vicoli tortuosi e antiche case in pietra, a numerose testimonianze di epoca romana. L'abitato è ancora circondato da mura, erette nel 1360 inglobando parte della cinta romana e tre splendide porte: Porta Consolare (I secolo a.C.), la Porta Urbica e la Porta Venere di età augustea, costruita a foggia di arco trionfale, con ai lati le due Torri di Properzio a pianta dodecagonale. Per il notevole patrimonio ambientale, culturale ed artistico fa parte del club de "I Borghi più Belli d'Italia". Rientro a Perugia per la cena ed il pernottamento.

3° giorno: BEVAGNA/SPOLETO

Prima colazione e partenza per Bevagna, di origine romana e poi gastaldato del Ducato di Spoleto. Entrando a Bevagna si percepisce subito un'atmosfera quasi incantata, percorrendo le stradine che portano alla piazza centrale, su cui si affaccia la Chiesa di San Michele Arcangelo, certamente una delle piazze più belle d'Italia. All'interno delle mura è possibile visitare i resti romani e la pinacoteca comunale. Degna di nota è la manifestazione del Mercato delle Gaite, che si svolge ogni anno a Giugno, una manifestazione che porta indietro nel tempo la cittadina, offrendo scorci di vita e di negozi medievali: notevoli sono i mestieri, rievocazioni di antichi mestieri medievali, come la filatura della seta, l'arte del vetro, il fabbro, il cordaio, la lavorazione della carta, la pergamena, il ceraio. Pranzo e partenza per Spoleto, importante colonia romana e poi municipio (90 a.C.). Dopo la caduta dell'Impero Romano fu presidiata prima dai Visigoti e poi dai Bizantini. Nel periodo altomedievale fu capitale del Ducato Longobardo. Il Cardinale Albornoz la assicurò alla Chiesa e ne fece un importante centro dello Stato Pontificio. Il governo del Papato, salvo la parentesi napoleonica, durò fino a quando Spoleto si unì al nuovo Stato Italiano. Partendo dalla parte bassa della città è possibile ammirare la Chiesa di S. Pietro, eretta nel V secolo, con una splendida facciata scultorea romanica

ornata con straordinari bassorilievi. Da qui si prosegue per la parte alta dove il monumento di maggior pregio è il Duomo eretto in forme romaniche nel XII secolo con, nell' abside, un importante ciclo di affreschi di Filippo Lippi: Presepio, Annunciazione, Transito di Maria e Incoronazione. Si prosegue per il Ponte delle Torri che è una mastodontica opera a dieci arcate che fa da raccordo tra il Colle Sant'Elia e Monteluco. Vi si giunge attraverso una lunga passeggiata panoramica intorno alla Rocca. Attraversandolo si possono visitare il Fortilizio dei Mulini e la chiesa di San Pietro.

Rientro.

Culturale

Pinturicchio

PINTURICCHIO

Per inseguire un percorso caratteristico ed esclusivo di lettura dell'Umbria

Bernardino di Betto, detto Pinturicchio o Pintoricchio, nasce intorno al 1454 a Perugia. Allievo di Bartolomeo Caporali, si accosta al Verrocchio e soprattutto al Perugino. Le prime prove di Pinturicchio sono individuabili nelle "Tavolette di San Bernardino" (Galleria Nazionale dell'Umbria a Perugia). Divenuto socio ed aiutante del pittore pievese, lo segue alla Cappella Sistina collaborando alle scene dell'Antico e Nuovo Testamento. A Roma diventa un pittore caro ai papi ed ai potenti dell'epoca e l'opera più impegnativa del periodo romano è la decorazione dell'appartamento Borgia. Lavora anche a Perugia, Spoleto, Spello, Umbertide, Spoleto, Orvieto e Siena dove si trasferisce nel 1506 e dove muore nel 1513. È uno degli artefici della grande stagione rinascimentale di riscoperta della classicità ed interprete di un gusto colto e raffinato

Itinerario di 3 giorni 2 notti

1° giorno: ORVIETO/ SPOLETO/SPELLO

Arrivo ad Orvieto, una speciale città di origine etrusca costruita su un'imponente rupe di tufo a dominio dell'ampia valle del fiume Paglia. Partendo da piazzale Cahen, di comodo accesso anche con la funicolare, si incontra il singolare pozzo di S. Patrizio, capolavoro di ingegneria (1527-1537) di Antonio da Sangallo il Giovane per rifornire di acqua la città. Profondo 62 metri, è formato da due scale elicoidali indipendenti che permettevano di scendere al fondo per prendere l'acqua senza incontrarsi con chi risaliva. Proseguendo si arriva al Duomo che è tra le più maestose realizzazioni dell'architettura italiana, opera di Lorenzo Maitani (XIII secolo): la meravigliosa facciata gotica, con mosaici e bassorilievi, ha uno splendido rosone opera dell'Orcagna. All'interno, tra le molte opere custodite, un capolavoro della pittura italiana del '400-'500: il ciclo di affreschi di Beato Angelico e di Luca Signorelli nella Cappella di S. Brizio. Pinturicchio collaborò alla decorazione del Duomo con alcuni affreschi nella zona absidale e precisamente con due Evangelisti e Dottori della Chiesa; attualmente sono conservati solo S. Marco e S. Ambrogio.

Sotto la città si nasconde la suggestiva Orvieto sotterranea, dove un incredibile numero di cavità artificiali danno vita ad un intricato labirinto di cunicoli, gallerie, cisterne, pozzi, cave e cantine. Dopo il pranzo partenza per Spoleto che vanta, tra i tanti motivi per una visita, il Duomo, la Chiesa di S. Pietro, il Ponte delle Torri. Partendo dalla parte bassa della città è possibile ammirare la Chiesa di S. Pietro, eretta nel V secolo, con una splendida facciata scultorea romanica ornata con straordinari bassorilievi. Da qui si prosegue per la parte alta dove il monumento di maggior pregio è il Duomo eretto in forme romaniche nel XII secolo. Nell'alto della facciata a capanna, ornata di rosoni e arcate ogivali cieche, fra i simboli dei quattro evangelisti spicca il grande mosaico bizantineggiante del 1207 il quale raffigura Cristo tra la Vergine Maria e S. Giovanni. Nella prima cappella di destra, la Cappella Eroli, un affresco, Padre Eterno e angeli, Madonna col Bambino, il Battista e S. Stefano, e sul paliotto dell'altare, Pietà, opere del Pinturicchio. Le vedute retrostanti, evocative del paesaggio umbro reso celebre anche dal Perugino, mostrano lo svolgimento di un evento processionale legato al committente Cardinale Eroli. Si prosegue per il Ponte delle Torri che è una mastodontica opera a dieci arcate che fa da raccordo tra il Colle Sant'Elia e Monteluco. Al termine partenza per Spello. Cena e pernottamento.

2° giorno: SPELLO/ PERUGIA/ CITTA' DI CASTELLO

Dopo la prima colazione visita di Spello che unisce al suo carattere medievale, con vicoli tortuosi e antiche case in pietra, numerose testimonianze di epoca romana, come la cinta muraria, poi fondamenta per quella medievale, i resti del teatro, dell'anfiteatro, delle terme e del cosiddetto Arco di Augusto, antica porta di accesso all'acropoli. Da ammirare subito la chiesa di S. Maria Maggiore (XII-XIII secolo), con grandi tesori d'arte all'interno. Oltre a dipinti del Perugino e un antico pavimento in maiolica di Deruta (1516), sul lato sinistro della navata la splendida Cappella Baglioni decorata con affreschi del Pinturicchio che qui esprime il meglio del suo spirito artistico negli affreschi raffiguranti scene dell'Infanzia di Cristo. I colori vivaci, lo studio della prospettiva, il ricorso a particolareggiate descrizioni decorative, rendono questo ciclo uno dei più emozionanti e riusciti del pittore. Le tre scene trattate rappresentano l'Annunciazione, la Natività e la Disputa nel Tempio. Poco lontano dalla Chiesa di S. Maria Maggiore si trova la duecentesca chiesa di Sant'Andrea con, all'altezza del transetto destro, un dipinto a olio su tavola di Pinturicchio che rappresenta una Madonna in trono circondata da Santi (1508) appartenenti all'ordine francescano e abbellita dal consueto paesaggio disteso in lontananza punteggiato dai sottili alberi sveltanti tanto cari al pittore. Pranzo e partenza per Perugia, capoluogo della regione, che dispone di un immenso patrimonio artistico e culturale frutto del suo glorioso passato. Si può cominciare la visita dal centro della città con la grande Fontana Maggiore e la Cattedrale in forme gotiche che all'interno custodisce preziose opere d'arte. Di fronte il Palazzo dei Priori poderoso ma aggraziato palazzo pubblico, eretto in forme gotiche tra la fine del 200 e la metà del 400. Il piano superiore ospita la Galleria Nazionale dell'Umbria, una delle maggiori raccolte d'arte medievale e rinascimentale dell'Italia centrale, con opere di Arnolfo di Cambio, di Duccio di Buoninsegna, di Gentile da Fabriano, del Beato Angelico, del Perugino e del Pinturicchio del quale si può ripercorrere la carriera pittorica, a partire dalle "Tavolette di San Bernardino" fino alla splendida "Pala di Santa Maria dei Fossi", opera matura dell'artista, che riassume nelle sue diverse parti il gusto minuto e prezioso per i dettagli e l'ampio ricorso alle grottesche ed al richiamo archeologico. Uscendo ci si immette sull'animato ed elegante Corso Vannucci, la via principale, più elegante e frequentata fino a piazza Italia, la grande spianata creata

nell'ottocento fino a raggiungere la Rocca Paolina, la fortezza che papa Paolo III fece costruire nel 1540 per tenere sotto controllo la città. Cena e pernottamento

3° giorno: CITTA' DI CASTELLO

Prima colazione e partenza per Città di Castello, cinta per lunghi tratti dalle mura cinquecentesche. A Città di Castello il “respiro dell’arte” si può ritrovare nella suggestiva atmosfera del centro storico, nelle eleganti architetture rinascimentali, nei cortili e nei loggiati dei palazzi gentilizi come Palazzo Vitelli alla Cannoniera, nei chiostri, nelle navate delle chiese come la monumentale Cattedrale o in quella di S. Maria Maggiore, S. Maria delle Grazie, S. Francesco e S. Domenico. Da visitare, nel centro storico, la Pinacoteca comunale, seconda in Umbria, per importanza di opere custodite, alla sola Galleria Nazionale di Perugia: recentemente ampliata con nuove sale espositive, conserva capolavori di Raffaello, Luca Signorelli, Ghirlandaio, Raffaellino del Colle e Pomarancio. La raccolta delle opere di Alberto Burri invece è visitabile nelle due affascinanti sedi espositive del rinascimentale Palazzo Albizzini e degli ex Seccatoi del Tabacco. Il bellissimo Museo del Duomo conserva una delicata Madonna del Pinturicchio parte del repertorio devozionale del pittore. La tempera su tavola raffigurante la Madonna col Bambino e San Giovannino affida ad un linguaggio stilistico composto e severo la narrazione del Cristianesimo nel suo inizio storico e nella densità teologica del suo significato. Delle tre figure luminose su ampio sfondo, la centrale è il piccolo Gesù: in piedi sulle ginocchia di Maria, la Madre e la Mediatrix che gli sorregge la mano benedicente, è indicato come il Messia da San Giovanni Battista che sostiene la scritta "Ecce Agnus Dei", predetto dalle Sacre Scritture, il cui libro Giovanni stringe al petto.

Rientro.

Culturale

Terra di Santi

UMBRIA TERRA DI SANTI

Santi e luoghi in un itinerario di fede, misticismo e spiritualità

Terra d'origine di mistiche figure sono concentrati in quest'area importanti spazi di culto. Tanti percorsi per assaporare religiosità, sacralità ed arte in molti luoghi ancora oggi capaci di suscitare ideali di pace, bontà e riconciliazione. Religione e sacralità dell'Umbria attraverso la storia dei suoi santi: per colmare il bisogno di spiritualità che i tempi moderni non riescono a sopprimere.

Itinerario di 3 giorni 2 notti

1° giorno: GUBBIO/ASSISI

Arrivo a Gubbio, splendida città medioevale e visita della Chiesa di S. Francesco sorta sul luogo dove il Santo venne accolto dalla famiglia Spadalunga. Visita poi della Chiesetta della Vittorina eretta dove S. Francesco ammansò il lupo. Salita in funivia al monte Ingino per visitare la Basilica dove è conservato il corpo incorrotto di S. Ubaldo, il santo della riconciliazione, vescovo e patrono della città ed in onore del quale ogni 15 maggio si svolge la famosa festa dei Ceri. Pranzo e partenza per Assisi, patria di S. Francesco. Visita della città iniziando dalla maestosa Basilica di San Francesco, uno dei più insigni capolavori dell'arte universale. Composta da due chiese sovrapposte, quella superiore che ha un aspetto gotico, luminoso e snello, quella inferiore invece, a cui si accede attraverso un portale gotico del 200, bassa ed austera. In questo percorso è possibile ammirare le opere dei grandi maestri delle scuole pisana, fiorentina, romana e senese, Cimabue, Giotto, Pietro Lorenzetti e Simone Martini. Si prosegue per piazza del Comune con il tempio di Minerva, il Palazzo dei Priori del 1337, il duecentesco Palazzo del Capitano del Popolo, la Cattedrale e poi verso la Chiesa di S. Chiara fondatrice dell'ordine femminile francescano che, dal suo nome, fu chiamato delle Clarisse. Nelle vicinanze sono poi visitabili i luoghi legati alla vita di San Francesco, come l'Eremo delle Carceri, immerso in un fitto bosco di querce e lecci sulle pendici del Subasio e il Convento di San Damiano, sorto intorno all'oratorio nel quale la tradizione vuole che il Crocifisso abbia parlato al Santo. Cena e pernottamento.

2° giorno: CASCIA /NORCIA/ASSISI

Prima colazione e partenza per la Valnerina, ovvero tutta la vallata che segue il corso del fiume Nera tra Narni e Visso. Un territorio ricco di bellezze naturali, di valori ambientali e di una natura incantevole. Arrivo a Roccaporena dove è nata S. Rita da Cascia. A Roccaporena ancora esiste la casa natale di S. Rita, la cui finestra principale si apre sullo Scoglio, un'aspra, sommità che domina il paesetto e che fu meta prediletta di Rita per le sue preghiere e le solitarie meditazioni. Partenza per Cascia e visita della Basilica e del Convento dedicato a S. Rita dove ancora oggi le suore Agostiniane vivono con la stessa regola di sette secoli fa. Partenza per Norcia, patria di San Benedetto, Patrono Principale d'Europa, e pranzo. Norcia è meta importante sia per chi vuole conoscere la profonda spiritualità benedettina sia per chi è attratto dalla sua indiscussa fama culinaria che ne fa uno dei luoghi gastronomici più ricchi e ricercati d'Italia, la capitale dei prodotti della "norcineria" (che da Norcia trae nome e lustro), dei tartufi neri pregiati, dei formaggi e delle lenticchie. Rientro ad Assisi.

3° giorno: TERNI/NARNI

Prima colazione e partenza per Terni l'antica Interamna Nahartium ("terra tra due fiumi", cioè il Nera ed il Serra). Visita della città che conserva parte del suo centro antico ed alcuni notevoli monumenti. Tra questi la chiesa di San Francesco, duecentesca, con la bellissima Cappella Paradisi con affreschi del '300 ed il Duomo, eretto nel XVII secolo. Degni di nota sono anche i resti dell'anfiteatro romano, delle antiche mura e i quartieri medievali, con resti di antiche torri e bei palazzi. Tra questi è particolarmente interessante Palazzo Spada, attribuito al Sangallo. A Terni si trova la Basilica di San Valentino che custodisce il corpo del Santo, vescovo della città martirizzato nel III secolo d.C., oggi eletto in tutto il mondo patrono degli innamorati. Nel pomeriggio visita alla Speco Franciscano di Narni fondato da San Francesco nel 1213 mentre compiva il suo giro apostolico nella bassa Umbria. E' immerso nel verde, in posizione dominante la vallata.

Rientro.

Culturale

Tradizioni ed Eventi

TRADIZIONI ED EVENTI

Magia ed incanto nel tempo

Ogni luogo in Umbria racconta la sua storia e porge la sua identità invitando a condividerle. Con cortesia e riserbo. Luogo è contesto culturale, gesti e rituali, luogo sono i racconti, le manifestazioni che si tramandano, l'insieme dei valori e la loro espressione che ogni generazione, dopo aver appreso, conservato, anche modificato, trasmette alle generazioni successive. Percorrere l'Umbria allora è un cammino verso l'approfondimento del proprio patrimonio di conoscenze in un confronto aperto con i luoghi, con l'anima e con la gente del posto. Per questo motivo il percorso che qui si propone vuole essere un cammino per immagini che conducono alla storia, alle radici ed a quelle emozioni che superano la materia e il tempo. Da un viaggio in Umbria si può tornare con memorie, parole, bagagli e saperi. Un territorio dunque per chi non si accontenta di vedere ma vuole approfondire, condividere e comprendere.

CORSA DELL'ANELLO NARNI - MAGGIO

Nell'incantevole cittadina medievale di Narni, arroccata su un colle, si svolge a Maggio la Corsa dell'Anello. La gara è inserita nei festeggiamenti in onore del patrono san Giovenale, alla cui tomba le dame di ogni terziere rendono omaggio due giorni prima della festa, il 3 maggio. La sera del sabato precedente la corsa si svolge il corteo storico, in cui si esibiscono, come trofei, gli anelli conquistati nelle competizioni passate. Il giorno dopo il corteo sfila di nuovo, raggiungendo il "campo dei giochi", dove i cavalieri di ogni terziere si affrontano, cercando di infilare tre anelli lungo un percorso ellittico. Dopo la gara, la festa prosegue tra canti e raduni conviviali.

2 giorni 1 notte

1° giorno: Arrivo nel pomeriggio per assistere al corteo storico. Cena e pernottamento

2° giorno: Partecipazione a tutti i diversi momenti della festa fino alla gara

CALENDIMAGGIO ASSISI - MAGGIO

Era inizialmente legata ai festeggiamenti per il culmine della primavera. Il Calendimaggio ha luogo ogni anno nel giovedì, venerdì e sabato dopo il primo Maggio e vede la città di Assisi divisa in due parti, la parte di sopra e la parte di sotto, che gareggiano per la conquista del palio. La competizione è una gara di balli, canti e rappresentazioni farsesche. La giuria deve valutare la qualità delle rappresentazioni, dei costumi e dei canti delle due parti in gara. La musica accompagna ogni parte della sfida che ha luogo nella Piazza del Comune: le due parti eseguono canti e balli in onore della primavera. E' difficile spiegare con esattezza in cosa consista il Calendimaggio, bisogna scoprirlo personalmente, calandosi nel clima che avvolge la città in questi tre giorni. Magnifici cortei in costume colorano la festa ed animano le vie su cui si affacciano le taverne medievali dove si va a cantare e bere.

3 giorni 2 notti

1° giorno: Arrivo nel pomeriggio per la "Consegna delle Chiavi" e la rievocazione di vita medievale nei quartieri di Parte de Sotto. Cena e pernottamento

2° giorno: Cortei e giochi medievali. Al termine delle sfide proclamazione di "Madonna Primavera". Rievocazione di vita medievale nei quartieri di Parte de Sotto. Cena e pernottamento

3° giorno: Cortei storici delle Parti e lettura dei Bandi di Sfida. Sfida tra i cori delle due Parti e arrivo dei cortei. Assegnazione del Palio

FESTA DEI CERI GUBBIO - 15 MAGGIO

La festa, che si svolge secondo consuetudini accuratamente conservate, si celebra in onore di S. Ubaldo, vescovo e patrono della città. Essa è sicuramente una delle più belle tradizioni risalendo addirittura al 1160. Inizia al mattino con la sfilata e l'alzata dei Ceri nella magnifica Piazza della Signoria. Nel pomeriggio, seguita da una folla entusiasta, si snoda la corsa dei "ceraioli" che portano a spalla tre alte e pesanti macchine di legno con in cima le statue di S. Ubaldo, S. Giorgio e S. Antonio. Di corsa attraversano la città e poi si inerpicano sul Monte Ingino fino a raggiungere la Basilica di S. Ubaldo. E' di un ritmo travolgente cui bisogna lasciarsi andare.

2 giorni 1 notte

1° giorno: Arrivo nel pomeriggio per gustare l'atmosfera dell'attesa. Cena e pernottamento

2° giorno: fin dal primo mattino partecipazione a tutti i diversi momenti della festa

MERCATO DELLE GAITE BEVAGNA - GIUGNO

Il Mercato delle Gaite trae ispirazione dall'antica divisione di Bevagna in quattro quartieri denominati Gaite su cui si basava l'organizzazione amministrativa della città in epoca medievale. Lo scopo della manifestazione è quello di ricostruire con la maggiore attinenza storica e dovizia di particolari la vita quotidiana degli abitanti di Bevagna nel periodo compreso tra il 1250 e 1350. Per dieci giorni, quindi, alla fine di giugno Bevagna fa un tuffo sul suo passato: le antiche botteghe dei mestieri medievali riaprono i loro battenti e riprendono le attività e le strade si popolano di bevanati che in abiti d'epoca vivono la quotidianità dei loro antenati mangiando, lavorando, giocando proprio come loro. Corti storici per le vie del paese, botteghe dei mestieri medievali, taverne medievali, gare dei mestieri e gare gastronomiche si alternano fino alla proclamazione della gaita vincitrice.

2 giorni 1 notte

1° giorno: Arrivo nel pomeriggio e passeggiata per il centro per assistere alle manifestazioni ed alle gare. Cena e pernottamento

2° giorno: Visita delle botteghe e delle taverne fino alla proclamazione della gaita vincitrice

GIOSTRA DELLA QUINTANA FOLIGNO – GIUGNO E SETTEMBRE

S'ispira a una sfida a cavallo tra cavalieri che rappresentano i rioni cittadini e che gareggiano in un'atmosfera che riporta in un passato sapientemente ricreato. Quando il "Campo de li Giochi", in giugno e in settembre, torna ad animarsi è il momento della sfida e per i Rioni arriva a compimento un lavoro durato mesi e mesi: cavalli e cavalieri sono pronti a scendere in pista per contendersi il Palio. Per conseguire la vittoria e per strappare il Palio agli avversari ogni cavaliere compie un percorso e dovrà infilare con la lancia gli anelli pendenti dal braccio destro di una statua di legno raffigurante un cavaliere. La gara è arricchita da uno splendido corteo di 600 personaggi che sfilano per le vie della città accompagnato da coreografie e da musiche barocche mentre nei palazzi patrizi e nelle strade adiacenti la piazza principale, si possono gustare le antiche ricette di piatti umbri del seicento.

2 giorni 1 notte

1° giorno: Arrivo per assistere al corteo storico. Cena nelle taverne e pernottamento

2° giorno: Giostra della sfida o della rivincita.

PALIO DEI TERZIERI CITTA DELLA PIEVE - AGOSTO

L'età rinascimentale rivive nella cittadina natale del Perugino, uno dei più insigni maestri del '400. Negli antichi fondi si ricreano le botteghe artigiane e le taverne. Nei Terzieri Borgo Dentro, Casalino, e Castello si animano botteghe e mercati d'epoca e si susseguono spettacoli di strada. Il giorno del Palio per le vie della città sfilano personaggi in costume ispirati alle opere del Perugino. Una volta raggiunto il campo dove hanno luogo i giochi di questa manifestazione, si effettua la "Caccia del Toro", prima forma di Palio conosciuta tra il XV e il XVI secolo, nonché rievocazione di primitive corride con il toro chianino. Attualmente viene fatta una simulazione di questa caccia attraverso il tiro con l'arco su forme di toro girevoli.

2 giorni 1 notte

1° giorno: Arrivo per godere delle esecuzioni di musiche rinascimentali e dello spettacolo di bandiere fosforescenti. Cena e pernottamento

2° giorno: Corteo storico e caccia del toro

Culturale

Castelli, rocche e borghi medioevali

CASTELLI ROCHE E BORGH MEDIOEVALI

Il piacere dell'armonia che lega spazi di verde e piccoli luoghi e centri d'arte saldati da un tratto magico di continuità.

Sfoggia il verde..... e scopri una fitta trama di luoghi d'arte , di storia , di cultura di grande suggestione. In tutto il territorio castelli, borghi, rocche, fortificazioni che conservano intatto nel tempo il loro aspetto. Il periodo comunale, seppure denso di contese, è stato per l'Umbria periodo di ricchezza sotto il profilo politico e sociale. L'autonomia di cui godevano le città ha favorito una forte libertà di azione che ha portato allo sviluppo di ogni singola entità. Le lotte espansionistiche hanno reso necessario il rafforzamento delle difese, con la costruzione di rocche, fortezze e castelli, per il controllo del territorio. Troviamo ora così sparsi per le colline molti luoghi fortificati che sono stati protagonisti di vicende storiche talvolta anche molto significative per l'Umbria e per l'Italia intera. Un immenso patrimonio artistico e architettonico spesso sconosciuto ai più.

Itinerario di 4 giorni 3 notti

1° giorno: UMBERTIDE/MONTONE

Arrivo ad Umbertide e visita alla Rocca, una delle più interessanti dell'Umbria, restaurata e riportata alle sue forme originali. Pranzo e proseguimento per Montone con visita dell'antico ed immutato borgo medievale patria del condottiero Braccio Fortebraccio. Visita alla Rocca d'Aries di forma rettangolare e con torre circolare con funzioni di difesa ed abitative. Proseguimento per il Castello di Civitella Ranieri, bella fortificazione con merli e torrioni immersa nel verde di un bellissimo bosco. Trasferimento ad Assisi per la cena ed il pernottamento.

2° giorno: ASSISI/TORDANDREA/CASTELNUOVO/TORDIBETTO/STERPETO/ROCCA S. ANGELO/S. GREGORIO

Prima colazione e visita della Rocca Maggiore riedificata dall'Albornoz. Proseguimento per la visita agli antichi castrum che sorgono nei dintorni. Trasferimento al Castello di S. Gregorio e pranzo. Pomeriggio dedicato alla visita del castello, bel borgo rurale risalente al tardo medioevo, con una cinta muraria a scopo difensivo ed un tempo dotato di ponte levatoio. Tutt'ora è possibile ammirare

la struttura originaria fatta di pietra arenaria, ciottoli di fiume e cotto. Rientro per la cena ed il pernottamento.

3° giorno: CASTEL RITALDI/PISSIGNANO/NARNI

Prima colazione e partenza per Castel Ritaldi con visita a Castel San Giovanni. Costruito dal cardinale Egidio Albornoz è a pianta quadrata ed è esempio di fortificazione del '300 con torri angolari a sezione circolare. Il castello, ottimamente conservato mostra ancora anche i resti dell'antico ponte levatoio che conduce alla torre d'ingresso molto alta e merlata alla guelfa. Proseguimento per il Castello di Pissignano. Il piccolo borgo fortificato ha un fascino unico per essere un tipico castello di pendio ad impianto triangolare; esso conserva ancora intatto il perimetro delle sue mura intercalato da possenti torri poligonali e da due torri-porta. Trasferimento a Narni, bel centro medioevale su cui svetta l'antica Rocca. Visita alla Rocca Albornoziana che tra gli ulivi a dominio della valle del Nera, dall'alto domina la città e che fu costruita da Federico Barbarossa sui resti di un antico insediamento militare. La fortezza, a forma di quadrilatero, presenta quattro torri angolari quadrate e il mastio, più alto e possente, formato dall'unione di due torri. Circondata da un fossato e da una doppia cinta muraria ospita internamente una cappella e una cisterna in travertino che si apre sul cortile. Visita poi di Narni Sotterranea, un percorso che attraverso stretti cunicoli porta alla scoperta dell'antico complesso conventuale di San Domenico e della Chiesa Ipogea, nonché di una cella utilizzata al tempo dell'inquisizione. Cena e pernottamento a Narni.

4° giorno: ALVIANO/CASTELLO DELLA SALA/FICULLE/FABRO/PACIANO

Prima colazione e partenza per Alviano per visitare il Castello medioevale Doria Pamphili (XV secolo), con un ampio cortile e una cappella con affreschi del XVII secolo. Proseguimento per Ficulle e visita al Castello della Sala di proprietà della famiglia Antinori oggi nota in Italia e nel mondo per la produzione del vino di alta qualità. Si tratta di una delle più belle fortezze medievali di tutta Italia. Sorge su un promontorio tufaceo ed è circondata da antiche cittadine etrusche collinari a metà strada tra il fiume Peglia e la vetta del Monte Nibbio. Pranzo. Si prosegue verso Fabro anticamente nota con il nome di Castrum Fabri. L'antico castello dell'XI secolo, con un severo e imponente torrione, è quasi completamente integro e sono ancora ben visibili gli antichi camminamenti e le mura di cinta. Trasferimento a Paciano borgo fortificato risalente al XIV secolo. Le mura di cinta presentano tre porte di accesso alla cittadina ciascuna affiancata da due torri.

Rientro.

2 CAMMINI DELLA FEDE

LA VIA DI S. FRANCESCO



SUI PASSI DI SAN FRANCESCO

Un percorso incantevole , immutato nei secoli , che si snoda tra verdi colline , prati , torrenti , vecchi castelli , torri e tracce dell'opera stessa di San Francesco

Sono 16 tappe a piedi ed 8 in bicicletta.

Difficile sottrarsi al fascino di percorrere questo cammino immutato nei secoli .

Un tratto di oltre 270 km nel cuore verde d'Italia. Un viaggio senza tempo attraverso gli eremi, i santuari, le antiche foreste e le città medievali dell'Umbria che ispirarono l'amore del Santo d'Assisi per la natura e per tutte le sue creature.

Lungo il percorso è possibile sostare per uno squisito pranzo a base delle migliori specialità della cucina contadina umbra e dormire nelle tante strutture ricettive come alberghi, agriturismi, B&B, affittacamere, case religiose d'ospitalità, campeggi, case per vacanze, ostelli della gioventù, country house.

Ai siti

<http://www.passidifrancesco.it/>

<http://www.regioneumbria.eu/>

tutte le informazioni sulle varie tappe e su come organizzare il percorso

è anche possibile avere la Credenziale del Pellegrino

Credenziale del Pellegrino

Nome e Cognome - name and surname

Indirizzo - address

Percorso - route

Da - from A - to

Data partenza-departure date Data arrivo-arrival date

A piedi - on foot ☐

In bicicletta - by bike ☐

A cavallo - on horse back ☐

La Via di Roma

La Via Francigena di San Francesco

Giotto, "Dono del mantello"
Assisi, Basilica superiore di San Francesco

Certificato di passaggio - pass

timbro - stamp	timbro - stamp
timbro - stamp	timbro - stamp
timbro - stamp	timbro - stamp
timbro - stamp	timbro - stamp

Certificato di passaggio - pass

timbro - stamp	timbro - stamp
timbro - stamp	timbro - stamp
timbro - stamp	timbro - stamp
timbro - stamp	timbro - stamp

Cammini della Fede
La Via di S. Francesco

Sui passi di S. Francesco a piedi

tra gli ulivi

tappe 10 e 11

Itinerario di 2 giorni 1 notte

1° giorno: ASSISI/FOLIGNO

Da Assisi, dopo la vista della Basilica di San Francesco, che consente di accostarsi alla vita del Santo anche attraverso le opere di grandi maestri come Cimabue, Giotto, Pietro Lorenzetti e Simone Martini, si parte per raggiungere l'Eremo della Carceri fra i boschi di querce e lecci del Monte Subasio. Si continua lungo sentieri stretti e sassosi, completamente immersi nella tranquillità e nella natura fino al punto in cui appare sottostante una sconfinata piana che offre un senso di assoluta bellezza. Si prosegue lungo la costa della montagna, fra lecci e roverelle, per poi scendere verso la pianura, attraverso un sentiero tra gli ulivi, per raggiungere Spello da ammirare per il suo carattere medievale, con vicoli tortuosi e antiche case in pietra e con grandi tesori d'arte come i dipinti del Perugino e gli affreschi del Pinturicchio che qui esprime il meglio del suo spirito artistico. Si attraversa la città e si esce dalla Porta Consolare, una delle numerose opere di epoca romana, che si sono preservate nei secoli. Si continua su strada asfaltata verso Foligno uno dei rari centri storici dell'Umbria edificato in pianura. Da sempre naturale crocevia ha accolto nei secoli folle di viandanti, mercanti e pellegrini, divenendo un vivace luogo di commercio. Visita del centro storico ricchissimo di Palazzi Storici e Chiese. Cena e pernottamento.

Lunghezza totale: 21,8 km Tempo di percorrenza: 8 h

2° giorno: FOLIGNO/TREVI

Dalla pianura di Foligno si risale verso la collina di Trevi. Si lascia la città da Porta Romana e si percorre la strada asfaltata in direzione del castello di Sant'Eraclio, lungo l'antichissima Via Flaminia. Una breve sosta per fare rifornimento d'acqua presso l'imponente fontana del Cinquecento, e si prosegue il cammino su una comoda carrareccia. Si prosegue tra gli ulivi per riprendere poi la strada asfaltata. Dalla piccola chiesa di Santa Maria in Valle si prende la comoda strada sterrata che offre una vista unica sulla Valle Umbra. Si lascia il sentiero tra gli ulivi per affrontare la salita. In cima alla collina c'è Trevi, uno dei borghi medioevali della zona, su un colle in posizione dominante rispetto alla pianura dove scorre il Clitunno. Uno dei momenti artistici più interessanti è sicuramente la chiesa di San Emiliano del XII secolo, con tre absidi ornate da lesene e archetti su mensole. Nel quattrocentesco palazzo comunale si può ammirare una Madonna del Pinturicchio. Visita di un frantoio con assaggio e degustazione dell'impareggiabile olio Dop dell'area.

Lunghezza totale: 12,4 Km Tempo di percorrenza: 3,30 h

Rientro.

Cammini della Fede
La Via di S. Francesco

Sui passi di S. Francesco in bicicletta

***nella terra del
tartufo nero***

tappe 7 e 8

Itinerario di 2 giorni 1 notte

1° giorno: MONTELUCO/SCHEGGINO

Partenza da Monteluco, con un interessante patrimonio artistico e soprattutto naturalistico, per dirigersi a Spoleto che vanta, tra i tanti motivi per una visita, il Duomo, la Chiesa di S. Pietro, il Ponte delle Torri. Ascesa poi al valico di Forca di Cerro, una salita di circa 9 chilometri ma che non presenta pendenze di particolare rilievo, che segna l'arrivo della Via di Francesco in Valnerina. Il valico è posto al chilometro 19,3 e da qui si iniziano ad aprire ampi scorci sui monti che sovrastano la Valnerina. La discesa è larga e molto piacevole, scorre tra i boschi e si conclude al chilometro 26,8, proprio di fronte all'Abbazia di San Felice. Da qui si procede a destra costeggiando il fiume Nera fino a Scheggino, un centro agricolo sorto intorno ad un Castello triangolare di pendio, con cassero al vertice, di cui tuttora è visibile la struttura primitiva. Il borgo si presenta oggi fuso con il castello in un unico complesso. Le splendide Fonti di Valcasana che sgorgano a poca distanza dal paese sono un esempio dello spettacolo che la natura offre in queste zone. A Scheggino è possibile deliziarsi con tartufi di raffinata qualità e trote di fiume. Cena e pernottamento.

Dislivello: 460 metri Lunghezza totale: 31 km Bici consigliata: strada, ibrida

2° giorno: SCHEGGINO/PIEDILUCO

Si parte da Scheggino costeggiando il fiume Nera per poi inerpinarsi verso Forca di Arrone e scendere a Piediluco. La tappa non è molto lunga e l'unica difficoltà del percorso è rappresentata dalla scalata a Forca di Arrone. I primi 18 chilometri scorrono in pianura lungo la strada della Valnerina; qui chi viaggia con una bici ibrida o mtb può evitare il traffico della strada asfaltata pedalando sullo sterrato che costeggia l'altra sponda del Fiume Nera e che conduce anch'esso fino ad Arrone che sorge su un colle roccioso. Il paese fu piuttosto importante nel Medioevo poiché situato sulla strada che collegava l'Abruzzo con il Ducato di Spoleto, ha un impianto urbanistico medievale ed è molto suggestivo soprattutto nella sua parte più antica detta "La Terra". Arrone segna l'inizio dei 6 chilometri di ascesa che conducono ai 509 metri di Forca di Arrone, da dove si domina la valle sottostante. Superata quest'ultima fatica non resta che percorrere i 6 chilometri di discesa che conducono sulle rive del lago di Piediluco, uno splendido lago che, con la corona di rilievi che si riflettono nelle sue acque ed il suo profilo movimentato, assomiglia ad uno specchio d'acqua alpino. Piediluco è un grazioso borgo di origine medioevale affacciato sul lago con le sue casette colorate ed addossate le une alle altre, appena separate da stretti e suggestivi vicoli, scalette, sottarchi e appoggiate ai rilievi del monte Luco. Escursione in battello durante la quale si può sperimentare lo straordinario fenomeno della polisillabica Eco di Piediluco.

Dislivello: 350 metri Lunghezza totale: 31 km Bici consigliata: strada, ibrida

Rientro.

3 TURISMO ATTIVO



ALTALENA DI EMOZIONI: CALARSI ARRAMPICARSI DISCENDERE CONTEMPLARE

Calarsi nei torrenti , arrampicarsi sulle rocce, discendere le rapide . Emozioni in successione. Con energia e vitalità ma senza fretta.

Emozioni e scariche di adrenalina ma vissute in un contesto dolce ed armonioso che invita subito dopo alla calma ed alla distensione facendosi avvolgere dall' incanto del verde e dal fascino delle pietre dei borghi e delle torri. Attraversare sportivamente forre e risalire paretine rocciose, discendere rapide e poi passeggiare a piedi nei boschi con la certezza di poter trovare ovunque un "amico" da cui farsi raccontare la storia di questa terra. Tante sensazioni da provare , tante emozioni da ricordare.

Itinerario di 2 giorni 1 notte

1° giorno: TERNI-CASCATA DELLE MARMORE /FERENTILLO

Arrivo a Terni e trasferimento alla Cascata delle Marmore, mirabile opera idraulica dell'età romana e decantata nei secoli per la sua bellezza, che appare come una fragorosa colonna d'acqua distribuita su tre salti su un dislivello di 165 metri. Lo scenario svelato agli occhi del visitatore è frutto di oltre duemila anni di lavoro da parte dell'uomo che, a partire, ha tentato di canalizzare le acque del fiume Velino per farle precipitare nel sottostante fiume Nera. Qui, lungo il Fosso di Rocca Gelli, si inizia con il torrentismo, uno sport che unisce gli amanti dell'acqua, della montagna e i ricercatori di emozioni forti e sempre nuove. Condotti da una guida esperta attraverso torrenti e sentieri ci si calerà all'interno della gola con le corde, scivolando nei toboga e tuffandosi nelle pozze. Durante il tragitto si affrontano anche calate su corda di massimo 15 metri.. Un'ora e mezza di forti emozioni. Pranzo e nel pomeriggio trasferimento a Ferentillo, attraversato dal fiume Nera che lo divide in due nuclei: Precetto e Matterella, caratterizzata da palazzetti gentilizi, artistiche chiese e vicoli a ventaglio e con il famoso Museo delle Mummie. A Ferentillo un esperto istruttore consente di avvicinarsi o di

migliorare allo sport dell'arrampicata (Free Climbing) . Uno sport di concentrazione, di equilibrio, quasi una danza, una sfida alla gravità, a contatto con la natura. Cena ed il pernottamento.

2° giorno: CASCATA DELLE MARMORE

Prima colazione e trasferimento sotto la Cascata delle Marmore per dedicarsi al rafting, la fantastica discesa delle rapide in gommone. Lì il fiume Nera scorre veloce ribollendo sulle rocce per oltre tre chilometri, formando rapide di quarto grado, (da 1 a 6 le difficoltà del rafting), contornato da una vegetazione rigogliosa. Un momento di lezione teorica e poi si raggiunge il punto di imbarco abbandonandosi in sicurezza ai piaceri dell'esplorazione e dell'avventura. Pranzo e salita al primo belvedere della Cascata delle Marmore da cui si osservano i tre salti compiuti dal fiume Velino per gettarsi nel fiume Nera; da qui si ha una visuale completa sulla cascata. Poi , attraverso un sentiero di collegamento da percorrere a piedi con un tempo medio di circa 40 minuti si raggiunge il secondo belvedere. Durante la passeggiata si possono effettuare attività di osservazione a carattere botanico e geologico: l'area, in cui sono presenti stratificazioni di travertino, è caratterizzata da un habitat ricco d'acqua e presenta specie vegetali caratteristiche.

Rientro.

Turismo Attivo

Dentro e fuori le grotte di monte Cucco

DENTRO E FUORI LE GROTTI DI MONTE CUCCO

Al centro della terra e poi fuori a godersi l'ambiente appenninico. Una palestra incontaminata per il corpo e per lo spirito.

Il Parco del Monte Cucco è una delle zone più spettacolari dell'Appennino umbro con un ambiente incontaminato e con centri intatti dove i ritmi dell'uomo seguono quelli della natura che lo circonda. Lungo i suoi sentieri, in superficie o nella profondità della montagna, sono leggibili e ritrovabili tesori di rara bellezza. Non c'è niente di meglio per ritemperarsi e sentirsi attivi. Intorno poi una fitta trama di luoghi d'arte, di storia, di cultura di grande suggestione con paesi, borghi, nascoste pievi, abbazie che conservano intatto nel tempo il loro aspetto e la loro atmosfera.

Itinerario di 2 giorni 1 notte

1° giorno: EREMI E BADIE

Arrivo all'Eremo di S. Emiliano e S. Bartolomeo in Congiuntoli: l'Eremo, comprendente anche la Badia, si trova ai piedi del Monte Aguzzo, nelle vicinanze di Isola Fossara, frazione del Comune di Scheggia, lungo la strada che da Scheggia porta a Sassoferrato, alla confluenza di due fiumi, il Rio Freddo e il Sentino, da cui la denominazione "in Congiuntoli". La Badia, dedicata ai Santi Emiliano e Bartolomeo, è una severa e grandiosa costruzione, di stile romanico-gotico. Visita poi dell'Eremo e dell'Abbazia di S. Maria. L'Eremo venne fondato nella valle di S. Maria da S. Romualdo nel 1014, la costruzione è in pietra squadrata, con volta a botte, in linee eleganti, romanico-gotiche. Cena e pernottamento

2° giorno: MONTE CUCCO - PARCO E GROTTI

Prima colazione e partenza per il Parco del Monte Cucco, un territorio ricco di ambienti suggestivi ed affascinanti. Arrivo a Val di Ranco e visita delle grotte che si aprono per circa 800 metri di percorso sotterraneo, un viaggio nelle viscere di Monte Cucco che si snoda tra stalattiti e stalagmiti, gallerie, labirinti e cunicoli, alla scoperta di un mondo incantato. Un viaggio al centro della terra. Uscita a Pian delle Macinare e pranzo. Nel pomeriggio ritorno a piedi verso Val di Ranco tra faggi secolari costeggiando il tracciato del torrente Rio Freddo con le sue piccole cascate.

Rientro.

Turismo Attivo

Cicloturismo

Al sito:

<http://www.bikeinumbria.it/>

tutte le informazioni

L'Umbria in bicicletta: 30 itinerari per scoprire il Cuore Verde d'Italia



Turismo Attivo

A cavallo alla ricerca dell'Umbria più segreta

A CAVALLO ALLA RICERCA DELL'UMBRIA PIU' SEGRETA

Un'esperienza piacevole e rilassante e l'occasione per scoprire luoghi difficilmente raggiungibili.

Lungo i sentieri che si snodano tra le verdi vallate umbre, tra i boschi ombrosi ed il folto sottobosco, in compagnia di un nobile animale la cui cooperazione con l'uomo risale a tempi antichissimi. Al passo o al trotto o al galoppo per vivere in pieno le emozioni di una cavalcata per boschi e vallate ed il fascino di scoprire spazi incontaminati insieme ad un vero amico. Percorsi incantevoli in una campagna intatta che presenta bellezze naturali tanto uniche quanto poco conosciute arricchite improvvisamente da una torre, un eremo, un borgo rurale, un centro storico medioevale. Ogni punto è un richiamo alla memoria del tempo. Ogni luogo può essere l'occasione per parlare piacevolmente con la accogliente ed ospitale gente del posto pronta a fornirti le chiavi di lettura di una terra che ama.

Itinerario di 3 giorni 2 notti

1° giorno: SPOLETO/VALNERINA

Arrivo a Spoleto e breve incontro al maneggio con la guida e con i cavalli. Poi attraverso sentieri tortuosi partenza per la Valnerina. Attraversando boschi, piccoli paesi come Torrecola, una graziosa chiesetta di pietra si comincia la salita verso Monte Fionchi, un enorme prato montano in cima a una montagna di 1300 mt di altezza. Un invitante colazione sull'erba sarà servita in un prato vicino ad un'altra delle tante chiesette di campagna che ci sono nella zona. Il ritorno consente di attraversare un paesaggio selvaggio ed emozionante della Valnerina dei paesi abbandonati aggrappati ai fianchi delle montagne. Cena e pernottamento.

2° giorno: SPOLETO/VALLATE CIRCOSTANTI

Prima colazione e partenza per Pianella. Attraverso i boschi e lungo i sentieri che portano all'interno di una vallata nascosta si giunge al piacevole paesino di Castagnacupa. Oltrepassato il paese si arriva ad una meravigliosa chiesa romanica fino a raggiungere un bel prato fresco dove è prevista una sosta per un gustoso pranzo a base di specialità della cucina contadina locale. Dopo pranzo rientro

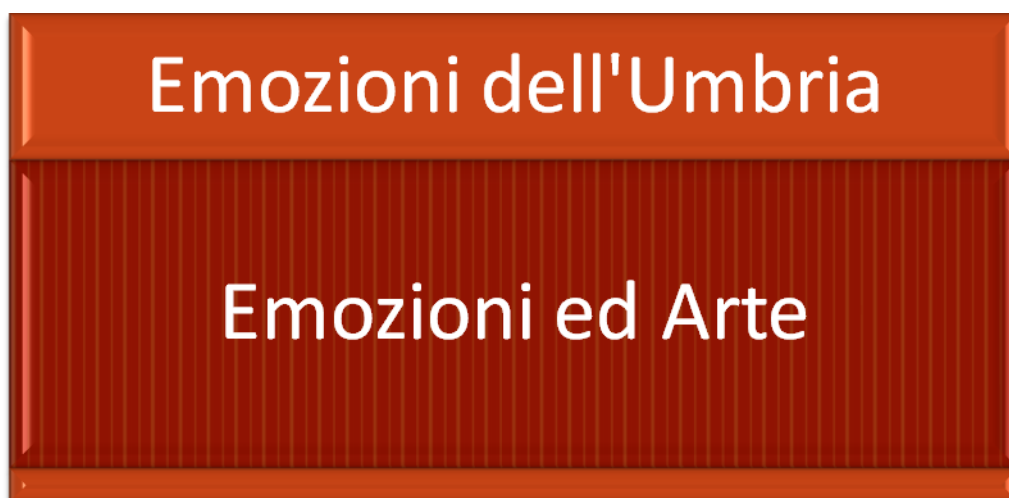
passando per l'antico paese di Pompagnano, vicino Spoleto, per poi tornare indietro lungo sentieri collinari avendo la possibilità di ammirare anche lo splendido paese di Catinelli.

3° giorno: SPOLETO/MONASTERO DI BATTIFERRO

Prima colazione e partenza per il Monastero di Battiferro. Dopo aver attraversato il paesino di Montebibico ed il villaggio montano di Cecalocco, lungo sentieri e mulattiere ed attraverso vasti castagneti, si giunge al piccolo paese di Battiferro. Un sentiero attraverso i boschi porta ad un'altura che sovrasta il paese dove si possono scorgere i resti di quello che era un castello e successivamente un complesso monastico. Qui si può godere di uno scenario unico, probabilmente una delle più belle visuali della Valnerina. Dopo un delizioso e gustoso pranzo all'aperto si torna alle scuderie.

Rientro.

4 EMOZIONI DELL'UMBRIA



EMOZIONI ED ARTE

Grandi protagonisti strutture e servizi. Contesti ambientali di particolare valore, castelli, ville e residenze dichiarate di interesse culturale, mobili ed arredi d'epoca, il proprietario ad attendervi.

Ambienti pieni di suggestioni sapientemente recuperati grazie a un attento restauro e destinati ad una ospitalità che unisce al fascino dell'eleganza e di un passato illustre moderni servizi e la cordialità, la sensibilità e lo spirito di accoglienza dei proprietari sempre disponibili ad ogni esigenza e pronti a proporre il territorio nelle sue migliori chiavi di lettura. Una ospitalità **à la carte**. Un prodotto di accoglienza estremamente caratteristico: l'ambiente, l'arredamento, la tradizione e la cultura sono elementi essenziali al pari della professionalità nei servizi, nelle attitudini, nelle conoscenze, nelle competenze e nelle funzioni complessive del sistema di ospitalità. Qui la vacanza, in una residenza con una sua storia, è il miglior modo per scoprire l'arte e per scoprire l'arte di vivere.

Itinerario di 2 giorni 1 notte

1° giorno: PERUGIA/ASSISI – I COLORI DI GIOTTO-

Arrivo in un resort a pochi km da Perugia composto di due ville restaurate, collegate da un camminamento a vetrate sul parco, con sale affrescate da artisti della scuola perugina e da una cappella privata del XVII secolo con una splendida pala d'altare dedicata a San Filippo. Partenza per Assisi per vedere la mostra "I colori di Giotto", un progetto composto da due momenti: nella Basilica Inferiore si può salire sui ponteggi per seguire da vicino le operazioni di restauro che coinvolgono la Cappella di San Nicola; il secondo momento è allestito a Palazzo del Monte Frumentario dove si trova la mostra virtuale su Giotto com'era dove si possono ammirare, grazie alla riproduzione digitale, gli affreschi presentati proprio nel loro aspetto originario. Rientro nella residenza d'epoca e percorso

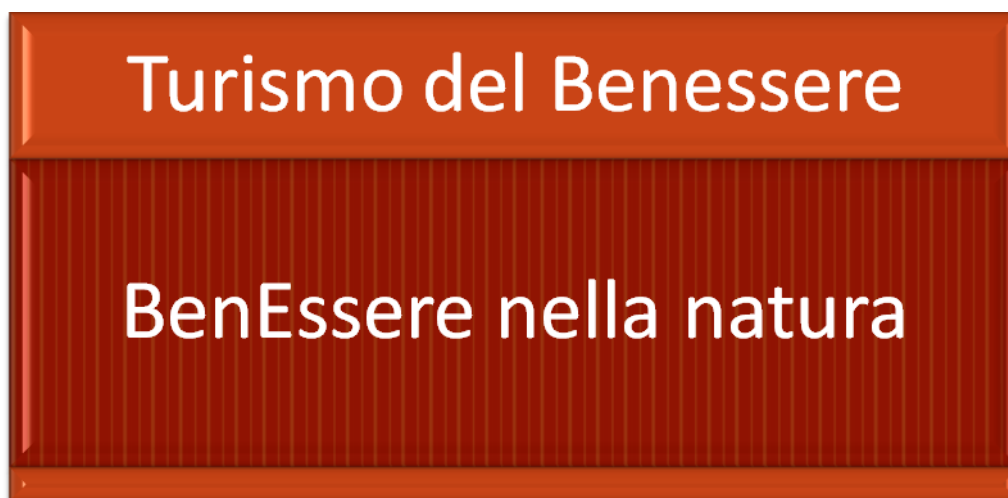
relax con sauna, caldarium, docce emozionali con aromaterapia e cromoterapia. Finger food , delizie per il palato da consumare a lume di candela ed ottimo spumante. Pernottamento.

2° giorno: PERUGIA/GUBBIO – LA VIA DELLA CERAMICA TRA UMBRIA E MARCHE-

Prima colazione e partenza per Gubbio per la visita della mostra “La Via della Ceramica Tra Umbria e Marche” allestita a Palazzo Ducale. Un itinerario ideale tra rinomati centri di antica tradizione ceramica, particolarmente attivi nel corso del Rinascimento, quali Deruta, Gubbio, Castel Durante (l'attuale Urbania), Urbino e Pesaro. La mostra prevede l'esposizione di più circa 150 opere ceramiche selezionate tra quelle di proprietà dei collezionisti privati che hanno dato la loro disponibilità per questa iniziativa. La Mostra si svolge nel piano nobile del palazzo Ducale di Gubbio che ospita anche una collezione di quadri di varie epoche e il rifacimento dello studiolo del Duca Federico da Montefeltro.

Rientro.

5 ITINERARI DEL BENESSERE



BENESSERE NELLA NATURA

Trovarsi in un luogo e star bene. Perché c'è armonia nel muoversi tra la dolcezza dei diversi verdi ed il grigio delle pietre dei borghi, degli eremi, delle pievi, delle torri.

Questo è possibile in Umbria godendosi in pieno relax la tranquillità e la bellezza dell'ambiente circostante nei percorsi affascinanti tra i diversi verdi dei boschi, dei prati, dei vigneti e degli olivi fino al giallo del grano e dei girasoli. Percorsi con ritmi lenti, intervallati da piacevoli soste, da effettuare a piedi, in bicicletta, a cavallo, con la certezza di poter trovare ovunque un "amico" da cui farsi raccontare la storia di questa terra e tutto il suo amore per essa. Il mix ideale per rintracciare l'equilibrio emotivo e fisico in luoghi autentici dove c'è la possibilità di vivere in sintonia con l'ambiente, rispettandolo. Ma sarà difficile sottrarsi alla seduzione di un percorso kneipp, o di gustare a tavola, magari in una osteria, le tante specialità del luogo. Con calma e discrezione, a bassa velocità, tantissimi momenti con cui scandire le proprie giornate.

Itinerario di 4 giorni 3 notti

1° giorno: LAGO TRASIMENO – MOUNTAIN BIKE -

Arrivo sul Lago Trasimeno ed avviamento alla mountain bike con istruttore e noleggio mountain bike per mezza giornata. Al rientro doccia emozionale, idromassaggio con acqua calda al mango, nebbia fredda al mentolo ed idromassaggi. cena e pernottamento

2° giorno: LAGO TRASIMENO – ISOLE E MERLETTI-

Prima colazione e partenza in battello per una piacevole escursione all' Isola Maggiore con un caratteristico paese di pescatori e visita del locale Museo del Merletto che documenta la storia di questa lavorazione con l'esposizione di lavori e di strumenti che, dal 1904, hanno segnato la storia di

questa attività. Dopo una breve passeggiata pranzo a base di specialità del lago. Nel pomeriggio trasferimento all'Isola Polvese che presenta un ambiente particolarmente suggestivo, frutto di una piacevole integrazione tra paesaggio naturale spontaneo ed interessanti memorie storico-architettoniche dai romani ai nostri giorni quali la chiesa di S. Giuliano con l'opus reticulatum, il Monastero di S. Secondo, il Castello medievale del XIV secolo e la Piscina Porcinai del 1960. Rientro per la cena ed il pernottamento.

3° giorno: LAGO TRASIMENO – ANNIBALE ED OASI LA VALLE-

Prima colazione e passeggiata tematica nella zona della "Strada dei vini dei Colli del Trasimeno" sul percorso "tra i campi di Annibale" dove nel 217 a.C. l'esercito di Annibale sconfisse le legioni romane. Pranzo e nel pomeriggio passeggiata nell'Oasi Naturalistica La Valle con uso di audioguida che illustra gli aspetti storico- naturalistici e di binocolo. Rientro per la cena a base delle specialità di pesce di lago il "tegamaccio" e la "regina" (carpa) in porchetta. Pernottamento.

4° giorno: LAGO TRASIMENO – NORDIC WALKING E CAREZZE DI LAGO-

Prima colazione e forma fisica con il Nordic Walking. Una lezione uscita con istruttore della durata di 2 ore. Al termine si torna per il pranzo. Nel pomeriggio impacco depurativo con aroma-massaggio; massaggio completo a scelta tra: massaggio ayurvedico - massaggio tao; aromaterapia e musicoterapia durante i trattamenti; tisana rivitalizzante.

Rientro.

Turismo del Benessere

Piacevoli coccole tra le colline dell'Umbria

PIACEVOLI COCCOLE TRA LE COLLINE DELL'UMBRIA

Rigenerare il corpo e la mente e riempirsi di coccole ed attenzioni per assaporare momenti di completo benessere.

Un percorso tra il verde, un sorriso all'arrivo, un fiore ed una bottiglia di buon vino in una splendida camera, un attrezzatissimo centro benessere, una tavola piena di sapori ed intorno l'Umbria delle dolci colline e dell'arte. Una frazione di tempo per chiudersi all'esterno e dedicarsi solamente a sé stessi.

Itinerario di 2 giorni 1 notte

1° giorno: PERUGIA

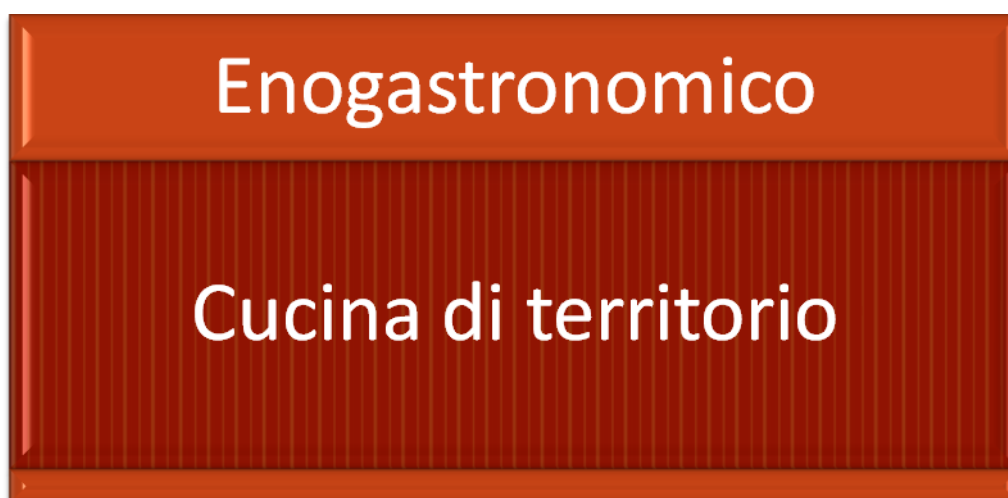
Arrivo e subito sauna, idromassaggio e bagno turco agli aromi di olio; poi un massaggio a scelta tra: massaggio relax - massaggio shiatsu - massaggio thai. Cena a base dei sapori del territorio e pernottamento.

2° giorno: PERUGIA

Prima colazione e partenza per la visita di Perugia, capoluogo della regione, che dispone di un immenso patrimonio artistico e culturale frutto del suo glorioso passato. Pranzo e al termine rientro ed utilizzo del centro benessere con massaggio completo a scelta tra: massaggio ayurvedico - massaggio tao, poi una maschera modellante corpo, linfodrenaggio viso e per completare un trattamento coccole al cioccolato. Alla partenza in omaggio una confezione di bagno schiuma e shampoo all'olio di oliva o al vino.

Rientro.

6 ENOGASTRONOMICO



CUCINA DI TERRITORIO

Una cucina semplice ma eccellente legata ad una terra generosa alla quale la sua gente attinge per preparare una tavola piena di sapori e di squisiti accostamenti.

Una terra ospitale con una cucina che sa offrire momenti di grande “emozione” per il piacere del palato e dello spirito anche per gli ambienti suggestivi e pieni di fascino in cui viene proposta e per l’accuratezza e la cortesia del servizio. L’Umbria è ricca di eccellenti prodotti come il tartufo, il vino, l’olio, il prosciutto, le lenticchie. Un patrimonio reso in eccellenze gastronomiche dall’esperienza e della passione dei ristoratori. Con i prodotti della terra appena raccolti e con il pieno rispetto del calendario contadino viene imbandita una tavola semplice ed esclusiva. Tutto ciò, unito alla possibilità di apprezzare il verde delle colline e di godere della cultura e dell’arte della regione consegna un’esperienza magica e seducente da vivere e da raccontare.

Itinerario di 3 giorni 2 notti

1° giorno: TODI/ORVIETO

Prima colazione e partenza per Todi, etrusca, romana e poi libero Comune, patria di Jacopone da Todi, uno dei primi poeti dialettali d'Italia. Ricca di pregevoli monumenti, tra i quali il Tempio di Santa Maria della Consolazione e l'interessantissima Chiesa di San Fortunato vanta una splendida Piazza del Popolo dove si possono ammirare il Palazzo del Popolo, il Palazzo del Capitano, il Palazzo dei Priori ed il Duomo. Sotto la Piazza del Popolo è inoltre possibile ammirare le Cisterne Romane: oltre 5 chilometri di cunicoli e gallerie e cisterne, preromane, romane e medievali. Pranzo con il seguente menù: umbricelli, carne allo spiedo, “Pan Nociato” e per terminare la “ciaramicola”, una ciambella ricoperta di glassa d’uovo, accompagnata con vinsanto. Partenza per Orvieto e visita con la possibilità di ammirare il singolare pozzo di S. Patrizio, capolavoro di ingegneria e proseguendo il Duomo che è tra le più maestose realizzazioni dell’architettura italiana con capolavori della pittura e dell’arte italiana. Cena in un agriturismo con pasta fatta a casa come faceva la nonna, carne genuina

di animali allevati in azienda, cacciagione, verdure fresche dell' orto e ciambelline all'anice. Il tutto accompagnato dal buon vino Orvieto Classico. Orvieto è una delle "città slow" italiane per il recupero dei valori del gusto. Pernottamento.

2° giorno: GUBBIO/PARCO MONTE CUCCO

Attraverso le dolci colline e le conche che digradano verso l'Appennino arrivo a Gubbio e visita di una delle più belle città medioevali . Il percorso , a piedi , si snoda nel suggestivo impianto medioevale sapientemente conservato. Si vedranno: la Chiesa di San Francesco , il Palazzo dei Consoli , il Palazzo Ducale , il Duomo , il Teatro Romano . Pranzo in un caratteristico ristorante con il seguente menù: antipasto di bruschetta , crostini , frittatina al tartufo , brustenghi; imbrecciata ; risotto al tartufo ; tagliatelle al sugo d'oca; cosciotto in porchetta ; agnello al pillotto ; contorni di stagione ; tozzetti ed altre delizie dolci con vinsanto. Nel pomeriggio partenza per il Parco Regionale di Monte Cucco . Incontro con la guida ed arrivo a Val di Ranco . Escursione a piedi lungo il torrente Rio Freddo attraverso fitti boschi e faggeti secolari. Cena in un casolare in campagna per assaporare l'autentica cucina della tradizione locale con il seguente menù : antipasti ai sapori di montagna ; tagliatelle fatte in casa ai funghi porcini; friccò con la crescina ; misticanza campagnola; ciambellotto e vinsanto . Pernottamento.

3° giorno: TORGIANO

Prima colazione e partenza per Torgiano che è all'interno della Strada dei Vini del Cantico. Assolutamente da non perdere una visita al Museo del Vino. Qui il visitatore è subito introdotto al duplice filo conduttore che lo accompagnerà alla scoperta della coltura e della cultura della vite e del vino. Ampi pannelli esplicativi, materiale fotografico e attrezzi per il lavoro nelle campagne illustrano le forme consuete di potatura, le operazioni del ciclo annuale viticolo e gli strumenti e le tecniche per la vinificazione e la conservazione del vino. Ricco di fascino è il settecentesco torchio monumentale della tipologia detta "di Catone", attivo fino al 1973. La vasta collezione di ceramica raccoglie manufatti da età medievale al sec. XX. Pranzo in un locale tipico con menu che varia in base alle stagioni ottimi primi piatti rigorosamente fatti in casa (tagliatelle, gnocchi, cappelletti, ravioli) conditi con funghi per proseguire con gli arrosti (agnello, coniglio, oca, pollo e salsiccia), le tagliate o i filetti, il tutto accompagnato dall'ottimo vino Torgiano DOCG. Non vanno tralasciati i dolci, vere golosità.

Rientro.

Enogastronomico

Tartufo bianco e nero pregiato

TARTUFO BIANCO E NERO PREGIATO

Il prodotto della terra più prezioso. Bianco o nero pregiato protagonista in cucina.

La storia del tartufo affonda le radici a 3000 anni prima di Cristo, quando i Re Babilonesi ricercavano questo frutto prelibato tra le sabbie del deserto. L'attività di raccolta ora è organizzata dai cosiddetti tartufai con i loro segreti tramandati da generazioni, con i fedeli cani da tartufo ed i loro sentieri nascosti nei boschi di querce, di pioppi e di lecci. A creare le condizioni non solo la fecondità dei boschi ma anche l'accuratezza ed il profondo rispetto per l'ambiente con cui avviene l'attività di raccolta. Il tartufo si trova in tante zone in Umbria ed è protagonista per una gamma molto vasta di piatti raffinati ma molto usato anche in gustose ricette popolari : crostini, spaghetti al tartufo, frittata e filetto ai tartufi, trota ed insalata tartufata. Ma bisogna lasciarsi coinvolgere nelle feste, nelle mostre e nelle sagre che hanno un sapore unico , frequentare i mercatini tipici , soffermarsi in un laboratorio artigiano , cercare altri prodotti tipici come miele , marmellate , farro , funghi , olio , norcinerie , formaggi, cipolle, lenticchie etc.

Itinerario di 2 giorni 1 notte

1° giorno: CITTA' DI CASTELLO

Arrivo a Città di Castello e trasferimento in una zona di raccolta del tartufo dove un tartufaio , con il suo cane , guiderà i partecipanti in una passeggiata tra boschi e prati durante la quale illustrerà i sistemi e le tecniche di raccolta di questo prezioso frutto. Cena/Degustazione , naturalmente a base di tartufo bianco con l'assistenza di un enogastronomo , in un ristorante caratteristico con il seguente menù : antipasto di bruschetta , crostini , frittatina al tartufo , risotto al tartufo ; tagliata al tartufo, contorni di stagione, dolce ai frutti di bosco . Pernottamento .

1° giorno: NORCIA

Prima colazione e partenza per Scheggino per la visita ad una azienda per la lavorazione del tartufo. Trasferimento poi a Norcia e dopo una breve passeggiata nel centro storico pranzo in ristorante con degustazione di specialità a base di tartufo nero pregiato con il seguente menù: lenticchie di Castelluccio e crostini al tartufo, tagliatelle al tartufo e pappardelle alla norcina, agnello scottadito e trota tartufata, contorni di stagione, dolcetti e vinsanto.

Rientro.

Enogastronomico

Corsi

A Perugia, presso un suggestivo monastero del XIII secolo nel cuore dell'antica città medioevale, c'è l'Università dei Saperi che è espressione di un progetto ambizioso divenuto ormai consolidata realtà nel panorama della formazione professionale.

Caratterizzata da una dialettica costante e approfondita con il mondo imprenditoriale, l'Università dei Saperi si propone oggi come palestra gastronomica nella quale acquisire, al fianco di qualificati professionisti del settore, le tecniche di lavoro più coerenti con le prassi professionali.

Formazione, dunque, ma anche promozione della cultura dell'alimentazione, valorizzazione delle produzioni tipiche e di qualità, per fornire al vasto pubblico degli addetti ai lavori e degli appassionati le giuste chiavi di interpretazione del pianeta food.

Tutte le informazioni in internet al sito:

<http://www.universitadeisaperi.it/>

Enogastronomico

Strade dei vini

L'Umbria è una terra ricca di storia arte e cultura. Sono state realizzate quattro strade del vino che ripercorrono itinerari suggestivi e ricchi di vocazione vitivinicola con particolare riferimento ai luoghi delle produzioni qualitative a denominazione di origine.

La strada del Vino dei Colli del Trasimeno: Il territorio della Strada del Vino è interessato dai vini a denominazione di origine controllata "Colli del Trasimeno" o "Trasimeno" e "Colli Altotiberini". La conformazione delle colline, l'ottima esposizione ai raggi del sole e le diversità del microclima hanno permesso ai produttori di affiancare alle varietà "tradizionali" (Sangiovese, Grechetto, Trebbiano, Canajolo, Malvasia), nuove forme di coltivazione mirando alla produzione di vini moderni e d'alta qualità. Pertanto, in linea con il disciplinare di produzione dei vini D.O.C., le nuove forme di produzione prevedono uve come: Cabernet, Pinot bianco e/o grigio, Merlot, Chardonnay, Riesling italico e Ciliegiole. Comprende i territori di:

Tuoro sul Trasimeno - Passignano sul Trasimeno

Magione - Corciano

Città della Pieve - Panicale - Piegara

Castiglione del Lago

Umbertide - Perugia

La strada dei Vini del Cantico: Fra colline verdi e morbide, borghi dall'atmosfera mite e crinali di strade panoramiche, capaci di conservare all'occhio del passante il mito di un'Umbria oggi ancora non scoperta. Ripercorre la viabilità di antiche vie romane dai Colli Martani con le tipologie di vino Sangiovese Riserva fino al rinomato Grechetto di Todi. Questa è la terra di elezione della DOC Colli Perugini, che valorizza i tipici vitigni umbri, quali appunto il Grechetto, Trebbiano e Sangiovese. Comprende i territori di:

Todi - Marsciano

Perugia - Torgiano

Bettona - Cannara

Spello - Assisi - Bastia Umbra

Umbertide - Perugia

La strada dei Vini del Sagrantino: E' il cuore verde d'Italia, attraversato da un reticolo di sentieri che si perdono in una vegetazione lussureggiante e rigogliosa che avvolge, quasi a proteggere, piccole frazioni e borghi caratteristici carichi di storia locale, reperti archeologici e castelli medievali. Il Sagrantino è coltivato da secoli sui territori delle colline umbre e viene considerato autoctono. Comprende i territori di:

Gualdo Cattaneo - Bevagna

Montefalco - Giano dell'Umbria - Castel Ritaldi

Bettona - Cannara

La strada dei Vini Etrusco Romana: Il percorso principale della strada è articolato tra le zone di produzione dei vini a denominazione di origine controllata di Orvieto e Amelia. Per i vini di Orvieto il Bianco Doc: Orvieto Classico, Orvieto Classico superiore, Orvieto, Orvieto Superiore, e il Rosso Doc.: Orvietano e Lago di Corbara. Per i vini di Amelia il Bianco Doc: Colli Amerini e Malvasia e il Rosso Doc: Rosso, Rosso superiore, Rosato e Novello. Tra gli Igt ci sono: "Umbria", "Allerona", "Narni", "Stroncone", "Montecastrilli", "Penna in Teverina" e "Sangemini". Un percorso ricco e suggestivo fatto non solo di Cantine e Aziende Vitivinicole ma anche di storia, arte e ambiente. Comprende i territori di:

Orvieto - Amelia

Terni - Valnerina

Enogastronomico

Strade dell'olio DOP Umbria

<http://www.stradaoliodopumbria.it/>