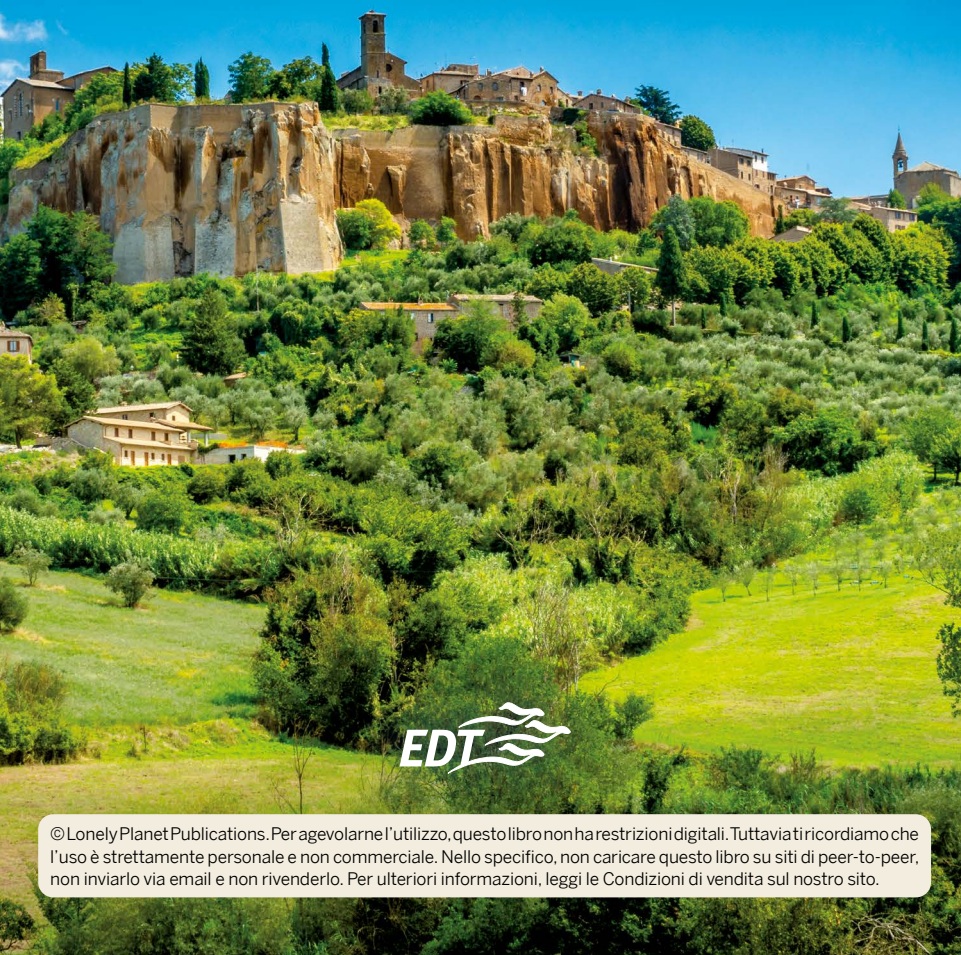


50 ANNI
lonely planet
DI VIAGGI

Umbria



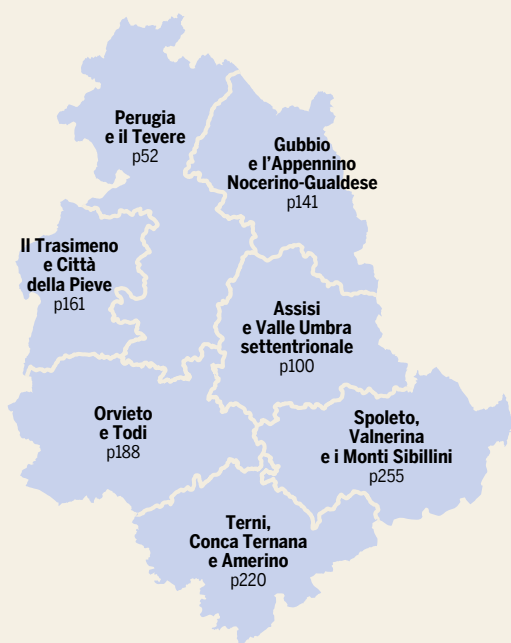
EDT

© Lonely Planet Publications. Per agevolarne l'utilizzo, questo libro non ha restrizioni digitali. Tuttavia ricordiamo che l'uso è strettamente personale e non commerciale. Nello specifico, non caricare questo libro su siti di peer-to-peer, non inviarlo via email e non rivenderlo. Per ulteriori informazioni, leggi le Condizioni di vendita sul nostro sito.

© Lonely Planet Publications

lonely planet

Umbria



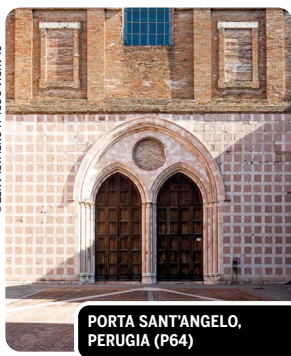
Remo Carulli, Anita Franzon

PIANIFICARE IL VIAGGIO

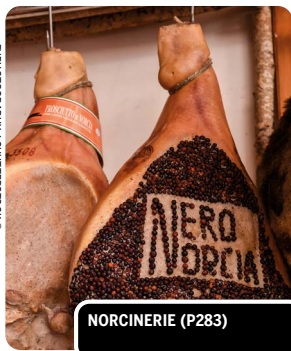
Benvenuti in Umbria	4
Top 7	8
Itinerari	18
Mese per mese	28
Attività all'aperto ...	33
Viaggiare con i bambini	47

ON THE ROAD

PERUGIA E IL TEVERE	52	Montefalco	134
Perugia	53	Trevi	136
Dintorni di Perugia ...	82	GUBBIO E L'APPENNINO NOCERINO-GUALDESE	141
Corciano	83	Gubbio	143
Media Valle del Tevere	84	Appennino nocerino-gualdese ..	155
Torgiano.....	85	Monte Cucco.....	155
Deruta	87	Gualdo Tadino.....	156
Marsciano	88	Nocera Umbra	158
Alta Valle del Tevere	90	IL TRASIMENO E CITTÀ DELLA PIEVE	161
Città di Castello	90	Lago Trasimeno	163
Monte Santa Maria		Isola Maggiore	166
Tiberina	95	Isola Polvese	167
Umbertide.....	96	Castiglione del Lago ..	168
Montone.....	98	Magione	171
ASSISI E VALLE UMBRA SETTENTRIONALE	100	Passignano sul Trasimeno	174
Assisi	102	Tuoro sul Trasimeno ..	177
Bettona	118	A sud del Lago Trasimeno	178
Spello.....	119	Città della Pieve	178
Foligno	124		
A est di Foligno	128		
Bevagna	131		



PORTA SANT'ANGELO, PERUGIA (P64)



NORCINERIE (P283)



SPELLO (P119)

Sommario

CONOSCERE

Panicale e dintorni.....	183	Narni.....	236	Storia.....	290
Paciano.....	186	Calvi dell'Umbria.....	244	Arti.....	298
Piegaro.....	187	San Gemini.....	245	L'Umbria a tavola.....	312

ORVIETO E TODI... 188

Orvieto..... 190

**Dintorni
di Orvieto..... 202**

A nord di Orvieto.....202

Lago di Corbara.....206

Todi..... 208

Dintorni di Todi..... 216

Collevalenza.....216

Massa Martana.....218

TERNI, CONCA

TERNANA

E AMERINO.....220

Terni..... 222

Dintorni di Terni... 229

Cascata
delle Marmore.....229

Lago di Piediluco.....231

Collescipoli.....233

Stroncone.....234

Cesi.....235

Conca Ternana..... 236

L'Amerino..... 247

Amelia.....247

Lugnano in Teverina...251

Alviano.....253

SPOLETO, VALNERINA E I MONTI SIBILLINI 255

Spoletto..... 257

A nord di Spoleto... 270

Campello sul Clitunno 270

Castel Ritaldi
e dintorni..... 271

Valnerina..... 271

Arrone.....271

Ferentillo.....273

Sant'Anatolia di Narco 277

Monti Sibillini..... 278

Norcia.....279

Castelluccio di Norcia 283

Preci.....284

Il Casciano..... 285

Cascia.....285

Roccaporena.....288

GUIDA PRATICA

Informazioni.....330

Trasporti.....334

Indice.....340

**Legenda
delle cartine..... 351**



PANICALE (P183)



COLLEZIONE BURRI, CITTÀ
DI CASTELLO (P93)

A destra:
Basilica di San
Francesco ad
Assisi, p103

JAROB / SHUTTERSTOCK ©

BENVENUTI IN

Umbria



Ho attraversato l'Umbria dialogando con la bellezza che mi ha circondata a ogni passo, inoltrandomi nel suo ventre di tesori nascosti e nel suo cuore di verdi boschi. Ho fatto il pieno di colore perdendomi nei dettagli delle innumerevoli opere d'arte che custodisce, osservando i cieli dipinti delle cattedrali e incantandomi di fronte ai tramonti infuocati in riva al lago. Poi mi sono arrampicata in cima alle colline per raggiungere le piazze di borghi e città, dove mi sono rilassata con in mano un calice di buon vino. L'Umbria è così: gentile, essenziale e genuina, come tutte le persone che qui ho incontrato.

Anita Franzon, autrice

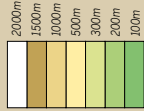
Per ulteriori informazioni sugli autori, v. p352







ALTITUDINE



Città di Castello

Scrigno d'arte rinascimentale e contemporanea e terra di tartufi (p90)

Gubbio

Un viaggio a ritroso nel Medioevo (p143)

Perugia

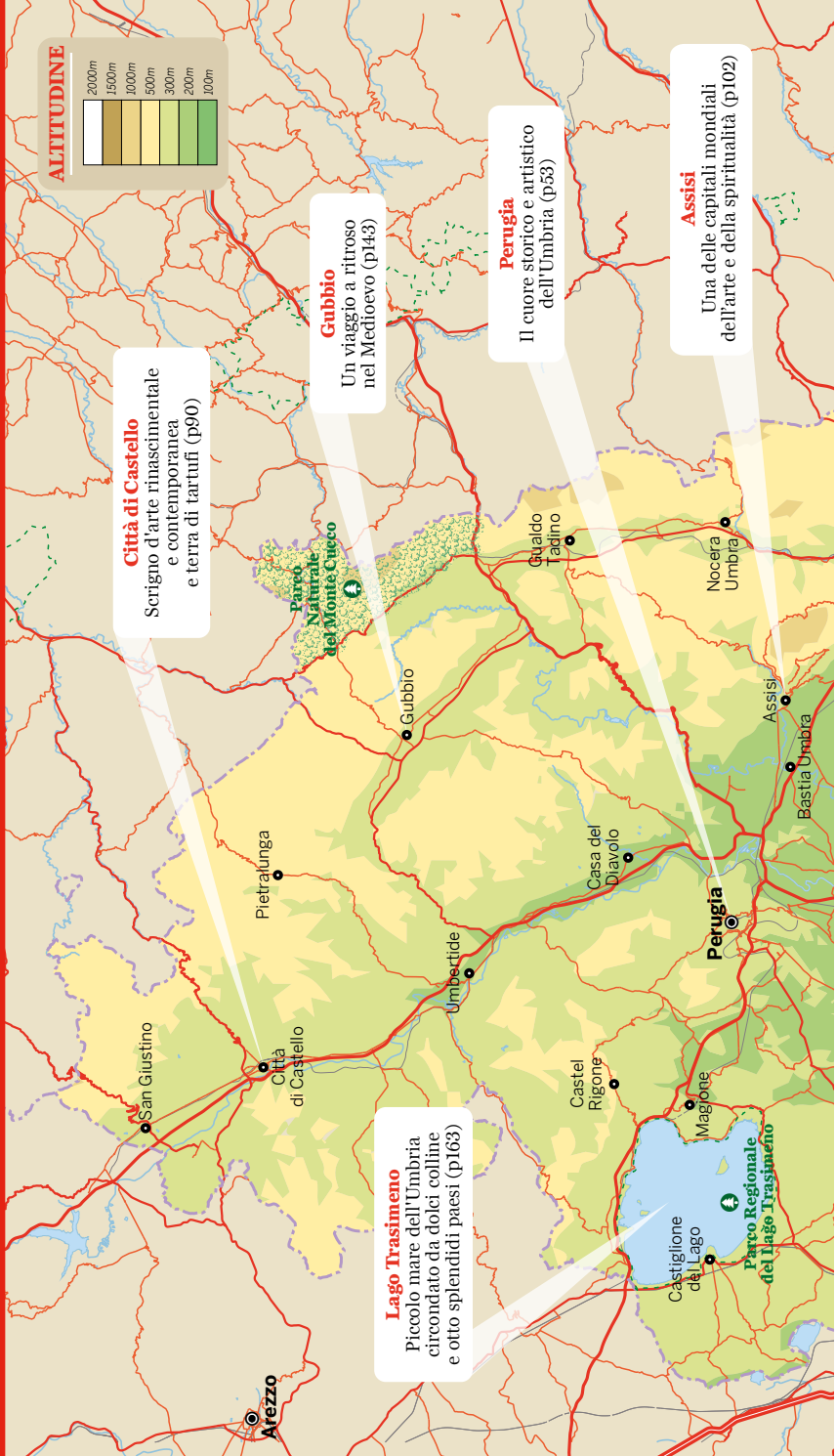
Il cuore storico e artistico dell'Umbria (p53)

Assisi

Una delle capitali mondiali dell'arte e della spiritualità (p102)

Lago Trasimeno

Piccolo mare dell'Umbria circondato da dolci colline e otto splendidi paesi (p163)



Terre del Sagraentino
Borghi traboccanti capolavori artistici
e uno dei grandi vini italiani (p134)

Monti Sibillini
Sublimi vallate, altipiani da sogno
e superbi prodotti gastronomici (p278)

Valnerina
Uno scrigno di meraviglie
naturalistiche (p271)

Spoletto
Splendore rinascimentale
e fermento contemporaneo (p257)

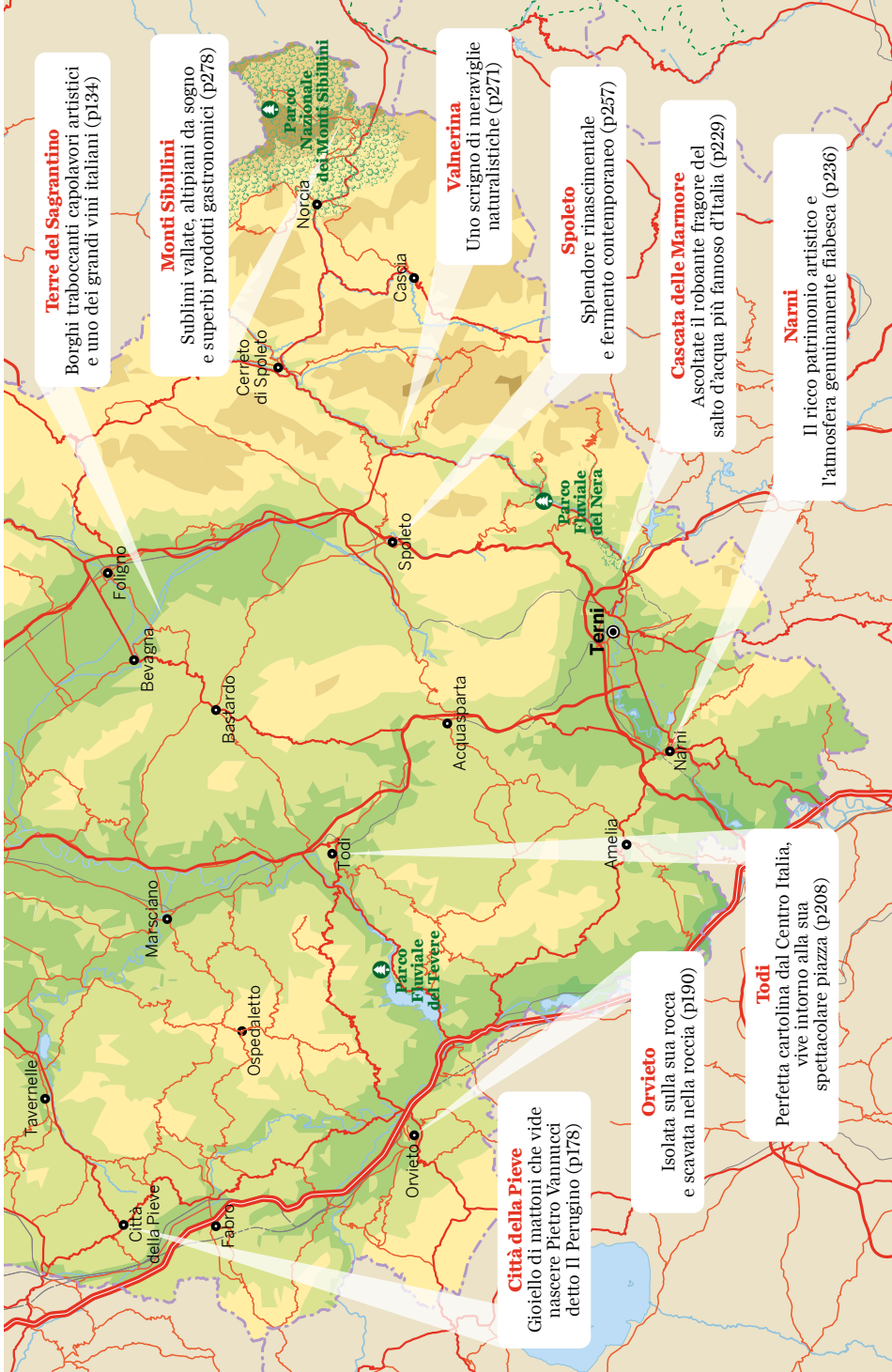
Cascata delle Marmore
Ascoltate il roboante fragore del
salto d'acqua più famoso d'Italia (p229)

Narni
Il ricco patrimonio artistico e
l'atmosfera genuinamente fiabesca (p236)

Città della Pieve
Gioiello di mattoni che vide
nascere Pietro Vannucci
detto Il Perugino (p178)

Orvieto
Isolata sulla sua rocca
e scavata nella roccia (p190)

Todi
Perfetta cartolina dal Centro Italia,
vive intorno alla sua
spettacolare piazza (p208)



Top 7



Piazza IV Novembre, Perugia (p56)

1 PERUGIA

Un concentrato di arte e storia, un labirinto di pietre antiche e costruzioni moderne, ma anche un centro culturalmente vivo e stimolante in cui si incrociano le vite di studenti e turisti da tutto il mondo, ma soprattutto dei suoi abitanti: Perugia non è solo il capoluogo di regione, ma uno spaccato molto fedele di tutta l'Umbria. [p53](#)

STEFANO ZACCARIA / SHUTTERSTOCK ©



Il centro storico

Il cuore di Perugia va conquistato affrontando la salita che porta in cima al colle e alla piazza principale. La città, poi, cambia a ogni angolo, tra vie buie e terrazze luminose aperte su un paesaggio sconfinato, passeggiate su un antico acquedotto e atmosfere medievali. Il tutto è unito da una spiccata vitalità e dalla musica jazz che ogni estate anima il centro. **p56**

CLAUDIA GORI / LONELY PLANET ©



CLAUDIA GORI / LONELY PLANET ©

I rioni

Dopo aver visto Piazza IV Novembre, addentratevi nei cinque borghi o rioni che da qui si estendono come punte di una stella prendendo il nome dalle porte urbane medievali più importanti: Porta Sole, Porta Sant'Angelo, Porta Santa Susanna, Porta Eburnea e Porta San Pietro. Orientarsi non sarà facile, ma solo in questo modo potrete dire di aver scoperto Perugia. **p56**

Sopra: Via dell'Acquedotto (p65)



GIMAS / SHUTTERSTOCK ©

Perugia sotterranea

Tante Perugia si nascondono l'una dentro l'altra: una stratificazione di storia e di storie è conservata sotto le strade e le chiese, dentro alla rocca, in fondo a un pozzo. Perugia è anche una città sotterranea e misteriosa, e una discesa nel suo ricco ventre vi farà viaggiare nel tempo, dandovi la possibilità di toccare con mano la roccia che calpestarono i suoi fondatori. **p62**

Sopra: Rocca Paolina (p68)

2

LE CITTÀ D'ARTE

Sono a tutti gli effetti delle città, ma l'aria pulita e intima che si respira è la stessa che caratterizza i piccoli borghi. I centri umbri sono animati da una brulicante vita quotidiana, ma anche da una costante tutela e promozione di uno tra i più ricchi patrimoni artistici della penisola.



Todi (p208)

SLADKOZAPONI / SHUTTERSTOCK ©

ANITA FRANZON / EDT ©

Todi

Todi è un boccone prelibato, da gustare a piccoli assaggi per entrare nello spirito slow di una città fatta di lunghe vie che si inerpicano fra palazzi e chiese, fino alla splendida Piazza del Popolo, intatta testimonianza dell'arte medievale umbra. Questo contesto culturale ha favorito la proliferazione di diverse espressioni artistiche, anche contemporanee. [p208](#)

Sopra: Panorama di Todi

Città di Castello

La 'capitale' dell'Alta Valle del Tevere è adagiata placidamente sulle sponde del fiume, ma grazie alle sue magnifiche architetture, a un grandioso Duomo, a una ricca Pinacoteca Comunale e alla più estesa collezione (divisa in due esposizioni) dedicata alle opere dell'artista tifernate Alberto Burri, Città di Castello è anche uno dei più interessanti centri dell'arte in Umbria. [p90](#)

LEONS / SHUTTERSTOCK ©



Amelia

È bello camminare per Amelia, lungo le mura ciclopiche e tra i palazzi rinascimentali, tra vicoli medievali e tracce di epoca romana. La sua svagata eleganza, poi, è in grado di sedurre anche i visitatori più esigenti, e i posti dove mangiare bene non mancano. Una delle destinazioni più intriganti dell'Umbria meridionale. [p247](#)

In alto a sinistra: Panorama di Amelia



Spoletto

Abitata fin dall'epoca preistorica, Spoleto fu un importante centro lungo la Via Flaminia in epoca romana, capitale di un regno longobardo nel Medioevo e opulenta città durante il Rinascimento. Oggi spicca per la strepitosa offerta culturale, con il prestigioso Festival dei Due Mondi e un ricco patrimonio d'arte contemporanea. [p257](#)

Orvieto

La facciata del Duomo di Orvieto è un enorme libro in cui perdersi tra i dettagli di ogni figura, mentre l'interno custodisce capolavori unici. Basterebbe la sola visita alla sua Cattedrale per sentirsi appagati, ma esplorare a Orvieto riserva molte sorprese: alcune sono ben visibili, mentre altre richiedono una discesa nei profondi e suggestivi sotterranei della città. Vi dice qualcosa il pozzo di San Patrizio? [p190](#)

A sinistra: Duomo di Orvieto

3

NELLA NATURA

Nell'immaginario collettivo è definita come 'il cuore verde d'Italia': se amate i grandi paesaggi, le avventure all'aria aperta, gli spazi incontaminati, l'Umbria è certamente il posto che fa per voi.



Cascata delle Marmore (p229)

Cascata delle Marmore

La più alta cascata italiana celebra l'incontro tra le arcane forze della natura e il genio ingegneristico romano, che più di duemila anni fa accompagnò l'acqua delle paludi intorno a Rieti lungo ripide scogliere tra i boschi. Dopo essere rimasti imbambolati per lo sfolgorante spettacolo, potrete esplorare diversi sentieri, ripercorrendo i passi di poeti e pittori dell'epoca del Grand Tour. [p229](#)

Parco Nazionale dei Monti Sibillini

Gli eventi sismici del 2016 hanno devastato i principali centri della zona, ma non hanno minimamente scalfito la misteriosa bellezza per cui quest'area, al confine tra Umbria e Marche, è nota da secoli. Lungo i sentieri del parco scoprirete un territorio selvaggio e affascinante, mentre la fioritura nell'altopiano di Castelluccio regala uno degli spettacoli paesaggistici più incantevoli dell'intera penisola. [p278](#)

ANITA FRANZON / EDI ©



Il Trasimeno

È il mare dell'Umbria e anche qualcosa di più: una meta irrinunciabile per gli amanti della natura. Intorno alle azzurre e scintillanti acque del Trasimeno si estende un tappeto verde di dolci colline da percorrere a piedi o in bicicletta, che furono la scenografia prediletta dei dipinti del Perugino. Ma il lago è anche il luogo perfetto per rilassarsi in spiaggia, fare attività nautiche, pescare, osservare il passaggio degli uccelli migratori e solcare le acque fino a raggiungere le sue isole. **p163**

FRANCESCO BONINO / SHUTTERSTOCK ©

REF SERVICES / SHUTTERSTOCK ©



VALERIO MEI / SHUTTERSTOCK ©



Monte Tezio

Il Monte Tezio si innalza a nord di Perugia e permette di intraprendere facili escursioni in una natura incontaminata che custodisce tombe etrusche, castelli fiabeschi e alberi secolari. Salendo lungo i suoi fianchi si possono osservare splendidi panorami che vanno dal Lago Trasimeno alla catena appenninica. **p82**

Valnerina

In prorompente ascesa tra le preferenze dei visitatori, la valle scavata dal fiume Nera è uno scrigno di meraviglie naturali, borghi incantevoli, antiche abbazie e sentieri poco battuti. In più, la neonata Greenway del Nera vi permetterà di razionalizzare la visita lungo uno splendido itinerario. **p271**

Sopra: Gole del Nera (p241)

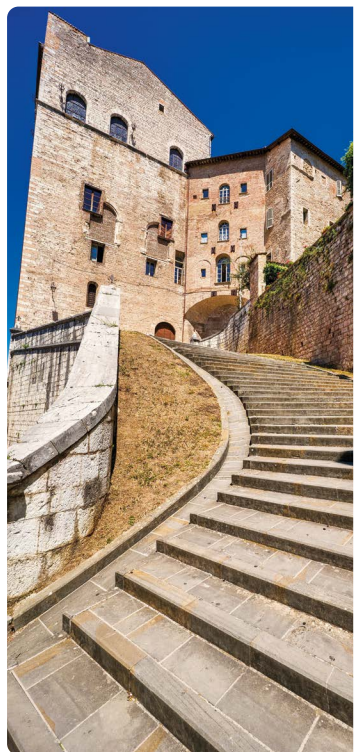
4 LUOGHI FRANCESCANI

Poiché la personalità di San Francesco ha plasmato la storia dell'Umbria, un'immersione consapevole nel territorio non può prescindere dalla scoperta dei luoghi in cui il santo patrono d'Italia passò la sua esistenza. Da un punto di vista artistico, preparatevi a un'esperienza mistica.

Assisi

Se sotto il profilo artistico è una città straordinaria, grazie ai capolavori di Giotto, Cimabue e Simone Martini, nella storia della cristianità esercita un ruolo ancor più rilevante, avendo dato i natali a San Francesco. Aggiungete la splendida urbanistica medievale, l'atmosfera preta di devozione, la lista infinita di chiese e musei e comporrete il profilo di un luogo imperdibile. **p.102**

Sotto a sinistra: Basilica di San Francesco



MASIMO PANISI / SHUTTERSTOCK ©

Monteluco

Questa altura a sud-est di Spoleto sembra materializzare il concetto di montagna sacra: incontrerete un bosco di lecci venerato già in epoca romana, eremi nascosti tra gli anfratti rocciosi e un serafico santuario francescano. **p.269**

Gubbio

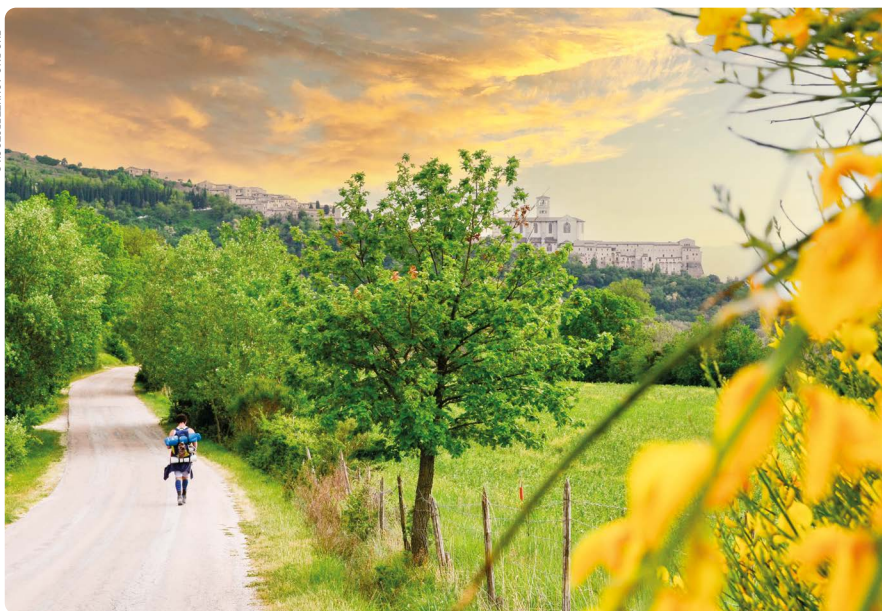
San Francesco venne qui per ammansire un ferocissimo lupo; voi potrete dedicarvi invece a esplorare piazze, arte salite, angusti vicoli, aprendo una breccia nel tempo fino al Medioevo. A maggio, poi, c'è la sensazionale Festa dei Ceri. **p.143**

A destra: Scorcio di Gubbio

5 I CAMMINI

EUG PNG / SHUTTERSTOCK ©

PHOTO BETO / ISTOCK PHOTO ©



La Via di Francesco (p113)

In un territorio che evoca ideali di serenità, armonia e pace, percorrere i cammini attraversati in passato da santi e pellegrini è un'esperienza interiore, ancor prima che un modo ideale di esplorare la regione. Ne troverete per tutti i gusti e livelli di preparazione, compresi quelli dalla più forte valenza identitaria, dedicati a grandi figure della religiosità umbra.

La Via di Francesco

Che partiate dal Santuario della Verna o da Roma, il pellegrinaggio verso Assisi rappresenta una delle esperienze più toccanti che l'Umbria possa regalare. Oltre che per il valore spirituale, però, il cammino spicca per l'incanto e la ricchezza artistica dei borghi attraversati. [p113](#)

Cammino di San Benedetto

Da Norcia a Montecassino, passando per Cascia e Subiaco, il percorso sulle orme del padre del monachesimo occidentale è un vero e proprio concentrato di spiritualità cristiana. Ma sarà un'epifania anche se amate semplicemente camminare. [p285](#)

Cammino dei Protomartiri Francescani

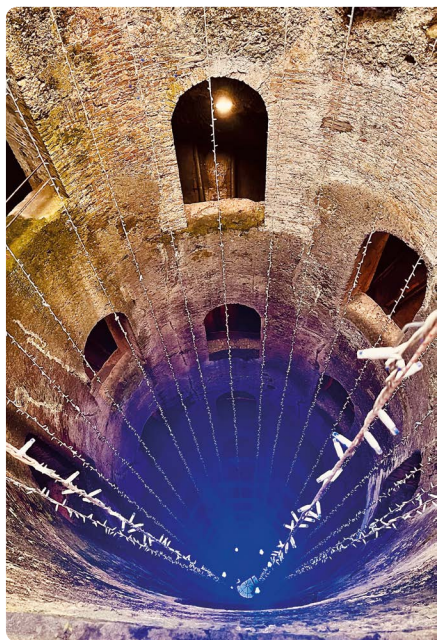
Da Terni, un anello di sei tappe nel profondo sud dell'Umbria, seguendo le orme dei primi seguaci di San Francesco. Nel percorso si visitano alcuni borghi magnifici, eppure quasi sconosciuti al turismo. [p236](#)

6 ANTICHE CIVILTÀ

Considerando la vicinanza a Roma, il passaggio di una delle più importanti vie di comunicazione dell'antichità e la parziale sovrapposizione con l'Etruria, non stupisce che da un punto di vista archeologico l'Umbria abbia moltissimo da offrire.



© EDPH / SHUTTERSTOCK



Narni

All'epoca della costruzione, il ponte di Augusto rappresentava una delle più grandiose architetture della storia romana. E nonostante i crolli in epoca medievale, le sue rovine adagiate sulle sponde del Nera non sono oggi meno affascinanti che allora. **p236**

Sopra a sinistra: Antico porto romano di Stifone

Carsulae

Percorrendo la ben conservata strada di uno dei principali avamposti lungo la Via Flaminia, immerso in una campagna idilliaca che più idilliaca non si può, l'illusione di essere tornati indietro all'epoca repubblicana è pressoché inevitabile. **p246**

Orvieto etrusca

Le origini e la vita sospesa su uno sperone tufaceo accomunano Orvieto ad altri centri del Lazio e della Toscana, in quella porzione di territorio nota come Tuscia. La Orvieto etrusca si chiamava Velzna e conobbe il massimo sviluppo tra l'VIII e il VI secolo a.C. **p190**

Sopra a destra: Pozzo di San Patrizio (p196)

7 I PIACERI DELLA TAVOLA



Bottega di prodotti tipici a Norcia (p.279)

In Umbria tutto sembra assumere un contorno di sacralità, anche a tavola: per molti abitanti produrre olio è quasi una liturgia, le norcinerie sono così buone da imporsi perfino nel vocabolario, le ricette sono quelle di una volta e la viticoltura ha radici così antiche da poter raccontare la storia dell'intero territorio.

Sagrantino di Montefalco

Uno dei grandi vini rossi italiani, prorompente, furioso, domabile solo da un lungo invecchiamento. In più, il territorio in cui viene prodotto trabocca di borghi pieni di tesori artistici, oltre che di interminabili filari e cantine.

p135

Norcinerie

Già solo il fatto che il nome che indica i locali in cui si macella e vende la carne di maiale derivi dalla città di Norcia la dice lunga. Ma respirerete deliziosi effluvi di prosciutto nelle vie di moltissimi altri borghi sparsi per la regione.

Olio

L'Umbria è anche il 'cuore oro-verde d'Italia', colore del prezioso olio extravergine d'oliva, perfetto su qualsiasi piatto della cucina di terra o di pesce. A colpire subito il visitatore a spasso per la regione sarà, infatti, la grande quantità di oliveti che dimorano sui fianchi delle colline.

Pianificare il viaggio

Itinerari



12
GIORNI

Grand tour delle città d'arte

Un itinerario esaustivo, da cui tornerete a casa felici per aver esplorato quanto di meglio la regione ha da offrire da un punto di vista artistico.

Se il buongiorno si vede dal mattino, partire da **Gubbio** rappresenta l'auspicio per un grande viaggio: dalla Piazza Grande al Palazzo Ducale, dal Palazzo dei Consoli ai più remoti angoli dei quartieri medievali, vi attendono scorci di pura bellezza. E pensare che la prossima tappa è **Assisi**, dove già solo visitando la Basilica di San Francesco, la Cattedrale di San Rufino e la

Basilica di Santa Chiara farete il pieno di capolavori anche per le vacanze a venire. Più a sud, ecco **Spello**, con gli splendidi affreschi del Pinturicchio, e poi **Foligno**, che ospita, nella stupenda cornice di Palazzo Trinci, uno strepitoso ciclo pittorico tardogotico. E di sicuro non sarà **Spoleto**, la località più meridionale della Valle Umbra, ad abbassare il tenore estetico dell'itinerario, visto che il Duomo e i musei brulicano di meraviglie artistiche. A quel punto sarà ora di proseguire verso est e poi ancora a sud fino a **Narni**, dov'è custodito uno dei quadri più importanti del Medioevo umbro, e ai palazzi rinascimentali di **Amelia**.





Todi (p208)

Ad appena metà del percorso i vostri occhi non saranno ancora sazi di bellezza. Così, procedendo verso nord s'incontra **Todi**, che vanta un patrimonio artistico di tutto rispetto, a partire dalla Piazza del Popolo dominata dalla luminosa cattedrale o dal maestoso Tempio di Santa Maria della Consolazione. La strada per arrivare a **Orvieto** passa per il Lago di Corbara, un bacino artificiale di recente creazione che i tanti artisti impiegati nella realizzazione del magnifico Duomo non avrebbero potuto immortalare; ma grazie ai numerosi capolavori che decorano la Cappella di San Brizio non ne avvertirete la mancanza. Un

altro lago fu invece più volte rappresentato da uno degli artisti simbolo di questa regione: è il Trasimeno, che il Perugino ammirò fin dalla sua nascita a **Città della Pieve**, un gioiello di mattoni che conserva importanti opere. Per avere un quadro più esaustivo del lavoro del pittore vi dovrete però recare a **Perugia**, città ricca d'arte e di fascino, e qui sostare almeno due giorni. Concludete l'itinerario a **Città di Castello**, luogo di confine, che vide il passaggio e la nascita di grandi artisti dal Rinascimento al Novecento: cercatene le tracce nella Pinacoteca Comunale e nelle esposizioni della Collezione Burri.



7
GIORNI

Valle Umbra

La Valle Umbra è la colonna vertebrale della regione, elemento di raccordo fra nord e sud e straordinario concentrato di bellezza.

Si parte da **Assisi**, il cuore sacro di questa terra. Considerando che già solo la visita alla Basilica di San Francesco richiede mezza giornata, e che da lì alla splendida Piazza del Comune monumenti e musei abbondano, è pressoché inevitabile fermarsi anche un secondo giorno, magari con una gita al **Monte Subasio**. Il terzo giorno ci si inoltra nella valle verso sud-ovest per attraversare **Bettona**, ben conservato centro di origine etrusca, poi **Cannara**, famosa per la cipolla e con un interessante museo. Il top estetico lo raggiungerete però nel pomeriggio, a **Spello**, dove oltre alle mura romane e ai bei vicoli medievali ammirerete lo splendido ciclo pittorico del Pinturicchio custodito nella Cappella Baglioni della Collegiata di Santa Maria Maggiore. Il giorno successivo è quasi tutto per **Foligno**, centro principale della Valle Umbra settentrionale, con la sua atmosfera vivace e frizzante. Dopo le visite alle chiese, allo strepitoso Palazzo Trinci e al CIAC, e prima di consacrare una serata al relax nei localini del centro storico, una gitarella a **Rasiglia** con i suoi ruscelli ci sta proprio bene. L'indomani si entra nel territorio del celebre vino Sagrantino: la prima sosta è a **Bevagna**, con la sua piazza 'metafisica', le due chiese austere e i resti romani; la seconda, rapidissima, a **Gualdo Cattaneo**, dove si trova la Rocca Sonora; e infine **Montefalco**, la 'Ringhiera dell'Umbria', che, prima di un'imprescindibile degustazione, potrà allietarvi con gli affreschi del Complesso Museale di San Francesco. Il mattino dopo vi darà il buongiorno **Trevi**, con una delle piazze più belle dell'Umbria, oltre a chiese, musei e soprattutto tanti, tanti ulivi. Dopo pranzo, passando per la medievale **Castel Ritaldi** meritano una sosta le placide **Fonti del Clitunno**, a due passi dalle quali potrete ammirare il Tempio del Clitunno, uno dei principali monumenti longobardi della penisola. Arriverete a **Spoleto** prima di sera e, visto che di cose da vedere ce ne sono un'infinità, vi converrà iniziare a esplorare la zona di Piazza del Mercato e dare uno sguardo al Ponte delle Torri prima di cena. L'ultimo giorno prevede ritmi serratissimi: il Duomo, il museo di Palazzo Collicola e la Rocca Albornoziana, cercando di ritagliarsi un paio d'ore per una passeggiata tra i sentieri del **Monteluco**.



RAGNAX / SHUTTERSTOCK ©



ANTONIO / SHUTTERSTOCK ©

In alto: Rasiglia (p129)

In basso: Dettaglio del portale della
Cattedrale di San Feliciano, Foligno (p125)



10 GIORNI L'Umbria tra cibo e vino

Non solo paesaggi verdeggianti, borghi medievali e capolavori dell'arte. Anche a tavola l'Umbria ha molto da raccontare.

Le tavole umbre sono sempre imbandite. Si parte dall'Alta Valle del Tevere e da **Città di Castello**, dove ha luogo una rinomata fiera del tartufo bianco. Non lontano si scorge **Perugia**, fulcro artistico ma anche enogastronomico della regione, dove all'ora dell'aperitivo si può gustare l'immane focaccia locale: la torta al testo, farcita con salumi saporiti.

Proseguendo verso ovest merita una tappa golosa l'area del **Lago Trasimeno**, dove assaporare ottime ricette di pesce d'acqua dolce - su tutte la carpa regina in porchetta - oppure la quasi scomparsa fagiolina del Trasimeno o il raro e delicato zafferano di **Città della Pieve**. Chi ama il nettare di Bacco farà sicuramente tappa a **Torgiano**, che del suo famoso vino ha fatto cultura grazie al MUVIT, un museo per chi vuole immergersi non solo nei calici, ma anche nella storia della vitivinicoltura. Proseguendo verso sud, dedicatevi alle succulente bistecche di Chianina e ai pregiati vini prodotti fra **Todi** e **Orvieto**.

A quel punto si procede in direzione sud-ovest passando per **Amelia**, sede dell'omonima DOC (soprattutto a base Sangiovese, Malvasia e Trebbiano toscano) e patria dei fichi girotti, e per **Narni**, dove potrete vivere l'elusiva esperienza enologica di bere un vino a base di Cilieggiolo in purezza.

Ci si sposta poi decisamente a est, verso i Monti Sibillini, facendo tappa a **Norcia**, una delle capitali mondiali del prosciutto; se avete tempo fate una deviazione nella **Piana di Castelluccio**, dove si coltivano favolose lenticchie, e, se la stagione lo consente (tra giugno e luglio), non perdetevi la straordinaria fioritura che colora il Pian Grande.

Si passa infine alla Valle Umbra, famosa in tutto il mondo per l'eredità di san Francesco e le splendide città, ma anche per alcune eccellenze enogastronomiche: **Trevi**, per esempio, garantisce abbuffate di sedano nero, mentre la cipolla di **Cannara** è una vera prelibatezza; anche se il prodotto iconico del territorio è il celebre Sagrantino, che apprezzerete al meglio passando da una cantina all'altra tra **Montefalco** e **Bevagna**.



FRANCESCO DE MARCO / SHUTTERSTOCK ©



OBERLINI / SHUTTERSTOCK ©

In alto: La fioritura del Pian Grande a Castelluccio (p284)

In basso: Tagliolini al tartufo di Norcia

10
GIORNI

Sulle orme del Perugino

PIANIFICARE IL VIAGGIO ITINERARI

Pietro di Cristoforo Vannucci detto il Perugino, di cui si celebrano i 500 anni dalla morte nel 2023, è considerato "il meglio maestro d'Italia". In Umbria potrete seguire le orme del pittore proprio come fecero i suoi famosi allievi, tra cui Raffaello.

Partite da dove tutto ha avuto inizio, ovvero dal luogo che a metà Quattrocento diede i natali al maestro del Rinascimento: **Città della Pieve**. Qui sono conservati alcuni dei suoi capolavori, tra cui l'*Adorazione dei Magi*: sarà come aprire una finestra sul paesaggio umbro di oltre 500 anni fa. Proseguendo il viaggio nelle campagne che circondano il Lago Trasimeno osserverete che, da allora, non molto sembra essere cambiato. Arrivate dunque a **Panicale**, piccolo borgo fermo nel tempo, dove la defilata Chiesa di San Sebastiano cela interessanti testimonianze della pittura del Perugino e del lavoro del suo più illustre allievo: qui potrete infatti ammirare un'opera del maestro - il *Martirio di san Sebastiano* -, ma anche un affresco recentemente attribuito a un giovane Raffaello. Sulla via verso il capoluogo umbro, merita una sosta la frazione di **Fontignano**, dove il pittore morì di peste nel 1523.

Ma una volta raggiunta **Perugia** potrete immergervi nella più ampia collezione di opere del Perugino, alla Galleria Nazionale dell'Umbria, la cui visita vi impegnerà buona parte della giornata. A quel punto sarà ora di spostarsi nella Valle Umbra, dove il Perugino si diede molto da fare, al pari di artisti del calibro di Giotto, Benozzo Gozzoli e Pinturicchio, soprattutto negli ultimi anni della sua vita: ad **Assisi**, il frammento di un suo monumentale affresco decora un muro esterno della Porziuncola, nella Basilica di Santa Maria degli Angeli, mentre a **Spello** la delicatezza delle sue figure impreziosisce due pilastri che fiancheggiano l'abside della Collegiata di Santa Maria Maggiore; a **Montefalco** lo troverete con una *Natività* (la composizione riecheggia quella del Collegio del Cambio di Perugia) nel Complesso Museale di San Francesco, e a **Trevi** nella Chiesa della Madonna delle Lacrime, insieme a una *Deposizione* dello Spagna, uno degli allievi più dotati della sua bottega. Si festeggia la conclusione di questo itinerario a **Foligno**, con il *Battesimo di Cristo* nell'Oratorio della Nunziata: l'eterea grazia dei personaggi, la levità del paesaggio, l'immediatezza della composizione vi appariranno ormai inconfondibili.



Adorazione di Magi del Perugino, Chiesa della Madonna delle Lacrime, Trevi (p138)



5
GIORNIAlta e Media
Valle del Tevere

VALERIOBILI / SHUTTERSTOCK ©

Umbertide (p96), borgo sul Tevere

L'Alta Valle del Tevere è l'asse di questo itinerario che vi porterà ad avvicinarvi lentamente a Perugia, fra dolcissimi panorami, città, paesi e abbazie che sembrano galleggiare sul verde; e da qui ripartire verso Todi, meta finale dell'itinerario.

Iniziate la visita da **Città di Castello**, dove l'arte e il tartufo lo fanno da padroni. Dedicate tempo alla Pinacoteca, alla Collezione Burri, al Museo del Duomo e ai vari monumenti, ma anche al mercato settimanale del sabato o a un caffè in una delle piazze, insieme ai tifernati (gli abitanti di Città di Castello) che commentano le notizie dei giornali.

Il secondo giorno inerpicatevi sul versante destro del fiume e raggiungete due perle dell'Alta Valle: **Citerna** e **Monte Santa Maria Tiberina**. Nel pomeriggio, sull'altra sponda del fiume merita una visita **Montone**, patria di Braccio Fortebraccio e incantevole all'imbrunire.

L'altro centro importante della valle è **Umbertide**, città fortificata dalla placida aria di provincia, attorno alla quale sono possibili tante escursioni verso castelli e abbazie. Senza dubbio imperdibile è l'abbazia di **Monte Corona**: pervasa da un'atmosfera suggestiva e antica, domina la piana affacciata sul fiume a sud di Umbertide.

Scegliete quindi se raggiungere velocemente Perugia percorrendo la E45 oppure perdervi negli scenari del **Monte Tezio** imboccando l'antica Strada del Pantano, ovvero la SP170, fino a Colle Umberto I e andare a **Perugia** da lì. Il quarto e il quinto giorno sono il minimo che si possa spendere nel capoluogo umbro, città dal fascino straordinario e ricchissima di collezioni d'arte e monumenti. La vivace vita culturale e i tanti eventi che la animano, soprattutto nella stagione estiva, vi conquisteranno.

Anche se da Perugia non vi sarà facile ripartire, vi consigliamo di proseguire verso sud e prolungare di un giorno il vostro itinerario toccando dapprima **Torgiano**, circondata da vigneti e oliveti, quindi **Deruta**, famosa in tutto il mondo per le sue colorate e raffinate ceramiche, e infine **Marsciano** e le sue frazioni. Siete ormai molto vicini a **Todi**, che vi delizierà con i suoi palazzi nobiliari e le suggestive stradine acciottolate.



7
GIORNI

All'aria aperta nel Sud-est umbro

PIANIFICARE IL VIAGGIO ITINERARI

Il Sud-est della regione consente di esplorare angoli poco conosciuti e ad alto tasso di avventura, ma non mancano destinazioni di grido e tante occasioni di divertimento.

Si parte da **Terni** e sono subito grandi emozioni con la Cascata delle Marmore (ma non dimenticatevi di fare attenzione agli orari di apertura delle acque) e con il **Lago di Piediluco**, che potrebbe anche essere meta di una sosta più lunga nei mesi estivi.

Dopo il puro piacere contemplativo si passa all'azione: ad **Arrone** potrete scegliere tra una discesa di rafting sulle gorgoglianti acque del fiume Nera o i percorsi tarzaneschi del bel Parco Avventura Nahar, sempre che non preferiate percorrere qualche chilometro in più e dedicarvi all'arrampicata a **Ferentillo**, dove si trova una straordinaria parete di roccia.

Proseguendo sulla SP209 raggiungerete il cuore della Valnerina: dopo una rapida sosta all'**Abbazia di San Pietro in Valle**, immersa nei boschi, tra **Scheggino**, **Sant'Anatolia di Narco**, il perfetto borgo di **Vallo di Nera** e **Cerreto di Spoleto** non vi mancheranno le occasioni di gradevoli passeggiate.

Merita poi una deviazione **Spoleto**, dove troverete un concentrato del meglio che il territorio ha da offrire, oltre all'opportunità di avvincenti escursioni lungo i sentieri che risalgono il **Monteluco**.

Si continua quindi alla volta di **Cascia**, il borgo legato a santa Rita. Anche se non siete pellegrini, la camminata di un paio d'ore fino a **Roccaporena**, il luogo che le diede i natali, sarà certamente piacevole.

La tappa successiva è **Norcia**, il più importante centro dell'area dei Monti Sibillini: dopo un'immane scorpacciata di prosciutti e salami per le vie del borgo, potrete agevolare la digestione con un'escursione in partenza dalla sublime **Piana di Castelluccio** e rendervi conto di come gli eventi sismici del 2016 non abbiano spezzato la resistenza indomita della gente del posto.

VALNERINA / SHUTTERSTOCK ©



Lago di Piediluco (p.231)



7
GIORNI

Fra i tesori del Sud-ovest umbro

Facile da raggiungere e da visitare, il Sud-ovest umbro è tutto da scoprire, al di là delle sue mete più importanti e imperdibili, Orvieto e Todi. Fra aree naturali protette, città ideali ed eremi, questa zona solcata dal Tevere e tagliata dall'antica Via Flaminia custodisce parecchi tesori e merita una visita attenta.

Partite da sud e dedicate il primo giorno a **Narni**, con il suo percorso sotterraneo, gli antichi palazzi e le chiese costruite nei secoli sul tracciato della Via Flaminia. Non tralasciate nei dintorni il Ponte di Augusto e il suggestivo Eremo Sacro Speco di San Francesco.

Il secondo giorno visitate il bel centro storico di **Amelia**, con il Museo Archeologico e la Pinacoteca 'Edilberto Rosa', poi risalite verso nord seguendo il corso del Tevere e fermatevi nella piccola **Lugnano in Teverina** per vedere la sua chiesa e poi a **Baschi** e **Civitella del Lago** per esplorare le aree archeologiche nei dintorni e il **Lago di Corbara** dall'alto. Dedicate integralmente il terzo giorno a un'accurata visita di **Orvieto**, il cui Duomo custodisce, nella Cappella di San Brizio, uno dei cicli più celebri del nostro Rinascimento; da non perdere anche l'Orvieto sotterranea e il Pozzo di San Patrizio.

Il quarto giorno esplorate i dintorni, in particolare la Necropoli Etrusca di Crocifisso del Tufo. Impiegate il resto della giornata percorrendo a nord i suggestivi paesaggi del **Parco di Monte Peglia e Selva di Meana**. Continuate alla volta di **Monteleone d'Orvieto** e **Montegabbione**, splendidi borghi umbri, e qui fate una sosta alla **Scarzuola**, immaginifica 'città ideale' dentro un antico convento.

Il quinto giorno fate rotta a sud, con una tappa a **San Venanzo** e al suo museo vulcanologico, e da qui dirigetevi verso Todi passando prima a far visita al minuscolo teatro di **Monte Castello di Vibio**. Dedicate il sesto giorno alle bellezze di **Todi**: le sue chiese, prima fra tutte la cattedrale, i palazzi medievali, il Tempio di Santa Maria della Consolazione, le mura e i resti della città romana. Il settimo giorno assaporate il paesaggio dei **Monti Martani**, poi ricongiungetevi all'antica Via Flaminia, puntellata di vestigia romane, e concludete l'itinerario visitando l'ampia area archeologica di **Carsulæ** e l'antico borgo di **San Gemini**.

La Scarzuola, Montegabbione (p204)



Mese per mese

IL MEGLIO

Corsa all'Anello,
aprile/maggio

Corsa dei Ceri, maggio

**Festival dei Due
Mondi,** giugno

Umbria Jazz, luglio

Festa dei Faoni,
dicembre

Gennaio

La natura è tutt'altro che rigogliosa e le temperature si abbassano, ma l'Umbria è la meta giusta per un Capodanno musicale.

★ Umbria Jazz Winter

Un'occasione per festeggiare il Capodanno a Orvieto con Umbria Jazz (www.umbriajazz.com; p197).

Febbraio

Non solo carri per il Carnevale: in Umbria è protagonista il tartufo.



Mostra Mercato Nazionale del Tartufo Nero

Anche dopo il terremoto, tra febbraio e marzo decine di stand affollano le strade di Norcia per un unico in-

contrastato protagonista: il tartufo nero (www.nero-norcia.it; p281).

Marzo

La primavera comincia a sbocciare e arrivano i primi turisti che amano gli sport all'aria aperta.



Strasimeno

Ultramaratona del Parco del Trasimeno. Si snoda per 58 km lungo le coste del lago con partenza e arrivo a Castiglione del Lago. Segna l'inizio della stagione turistica (www.strasimeno.it; p166).

Aprile

La primavera è arrivata, la terra si riempie di fiori e il cielo di aquiloni, le giornate si allungano ed è tempo di programmare qualche escursione fuori porta.



Cantamaggio

La sera del 30 aprile, una sfilata di carri allegorici anima le strade di Terni (www.cantamaggio.it; p225).



Coloriamo i Cieli

A cavallo tra aprile e maggio, il cielo di Castiglione del Lago si riempie di aquil-

lioni colorati (www.coloriamoiocieli.com; p169).



Corsa all'Anello

Tra la fine di aprile e l'inizio di maggio, Narni e le sue contrade sono in festa per tre weekend, anche se la corsa si disputa la seconda domenica di maggio (www.corsallanello.it; p243).



International Journalism Festival

Ormai uno dei festival più apprezzati di Perugia, riscontra grande consenso e successo di pubblico (www.festivaldelgiornalismo.com; p73).



Only Wine Festival

Salone dedicato alle piccole cantine e ai giovani produttori di vino. L'incontro enoico avviene nei palazzi storici di Città di Castello (www.onlywinefestival.it; p94).

Maggio

La stagione migliore per godersi le feste tradizionali. I pellegrini affollano i luoghi di fede.



Corsa dei Ceri

Se volete scoprire perché si dice che gli eugubini siano matti, non perdetevi una delle più antiche manife-

stazioni della penisola, a Gubbio, il 15 maggio (www.ceri.it; p151).

Feste in onore di Santa Rita

Dal 12 al 22 maggio, Cascia si riempie di pellegrini per l'anniversario della morte della Santa degli Impossibili. Se non temete la calca, è uno spettacolo di fede affascinante (p287).

Festa della Palombella

Solleva il malcontento degli animalisti quest'antica festa orvietana che la domenica di Pentecoste mette a repentaglio la vita di una giovane colomba: sopravviverà alla ripida discesa? (p197).

Calendimaggio

Canti, musica e balli medievali celebrano per tre giorni l'arrivo della primavera ad Assisi (www.calendimaggiodiassisi.it; p113).

Giugno

È uno di quei mesi in cui c'è l'imbarazzo della scelta, grazie alla ricca offerta di festival e celebrazioni storiche.

Festa delle Gaites

L'uomo medievale con i suoi mestieri è il protagonista di questa festa che ha fatto conoscere Bevagna in tutta Europa (www.ilmercatodellegaites.it; p132).

Festival dei Due Mondi

È lunga, è affascinante, è ricca la storia di questo festival di Spoleto che tra fine giugno e metà luglio attira spettatori da ogni parte del

mondo (www.festivaldispolecito.com; p266).

Infiorata del Corpus Domini

Quella delle infiorate è una tradizione di tutto il Centro Italia, ma a Spello c'è la più bella (www.infiorataspello.it; p123).

L'Umbria che Spacca

Il meglio della scena musicale contemporanea per quattro giorni, a Perugia, in diversi palchi e con tante iniziative, spesso rivolte a musicisti emergenti (www.umbriachespaccia.it; p73).

La Fioritura

Bisogna avere fortuna per capitare a Castelluccio in concomitanza con il profluvio di colori del suo tappeto floreale, ma vale la pena di tentare tra fine giugno e metà luglio (p284).

La Giostra della Quintana

Dame, cavalieri, abiti e piazze medievali nelle taverne, a contorno di un vero torneo equestre che fa tornare Foligno indietro di 400 anni (www.quintana.it; p127).

Festa delle Acque

In occasione del solstizio d'estate, il Lago di Piediluco è in festa per una settimana dall'ultimo weekend di giugno, tra falò, balconi fioriti e una tradizionale sfilata di barche storiche in notturna (p232).

Trasimeno Music Festival

L'incontro tra il paesaggio del Trasimeno e la pianista canadese Angela Hewitt ha

portato alla nascita di un raffinato festival musicale tra le antiche mura del castello di Magione (www.trasimenomusicfestival.com; p172).

Luglio

Gli escursionisti puntano alle montagne, gli amanti dell'acqua affollano laghi e fiumi e ovunque si organizzano festival.

Palio dei Colombi

Le cinque contrade di Amelia partecipano a un'antichissima giostra medievale (www.palioideicolombi.it; p250).

Le Vie del Cinema

A Narni Scalo, questo festival piccolo ma ben organizzato racconta l'Italia per una settimana attraverso pellicole del cinema nostrano (p243).

Trasimeno Blues Festival

Lungo le sponde del Lago Trasimeno e sulle colline intorno, dall'alba al tramonto, risuonano le note degli itineranti concerti blues (www.trasimenoblues.it; p166).

Palio delle Barche

A Passignano, l'ultima domenica di luglio si rievoca la rivalità fra Baglioni e Oddi in acqua e in terra con gran finale (www.paliodellebarche.it; p175).

Umbria Jazz

Celebre festival internazionale perugino annoverato fin dalle prime edizioni tra le manifestazioni jazzistiche più importanti del panorama internazionale (www.umbriajazz.com; p73).

Agosto

La gente va in vacanza e il ritmo della vita nelle città rallenta, ma non mancano le occasioni per fare festa.

★ Incontri per le Strade

Non sono pochi gli artisti che in occasione di questi 'incontri' si sono innamorati di Spello. Potrebbe capitare anche a voi (www.comune.spello.pg.it; p122).

★ Festival delle Nazioni

Famoso festival musicale che porta grandi nomi nell'Alta Valle del Tevere: ogni anno ospita una nazione straniera, che presenta al pubblico la propria produzione musicale (www.festivalnazioni.com; p94).

★ Festival Internazionale dei Giovani Concertisti

Da 20 anni, a Castel Rigone, si esibiscono le migliori promesse della musica classica (www.giovani.concertisti.com; p175).

★ Donazione della Santa Spina

Il borgo di Montone nel Medioevo? Mestieri, tiro con l'arco e scambi di bandiere (p98).

★ Festa della Trebbiatura

Tra vecchie trebbiatrici, organetti e balli tradizionali, è particolare l'atmosfera che si respira a Castelluccio in occasione di questa festa (p284).

★ Palio dei Terzieri

Gli arcieri sono i protagonisti di questa rievocazione storica di Città della Pieve (www.paliodeiterzieri.it; p181).



PAOLO BRUSCHI / SHUTTERSTOCK ©



OLGA MENONELLI / SHUTTERSTOCK ©

In alto: Infiorata del Corpus Domini, Spello (p123)

In basso: Artigiani al lavoro alla Festa delle Gatte, Bevagna (p132)

★ Trasiremando

Il 15 agosto, sulle acque del lago, si svolge una manifestazione non competitiva aperta a qualsiasi imbarcazione a remi (www.trasiremando.it; p175).

★ Agosto Corcianese

Concerti, spettacoli teatrali e mostre animano da molti anni l'estate del borgo di Corciano (p83).

★ Ferragosto Toreggiano

A Tuoro, anche le feste estive sono dedicate alla storia e al passaggio di Annibale. L'evento si svolge tra fine luglio e il 15 agosto (p177).

★ Sagra della Lumaca

Con la pasta, sulla bruschetta, arrosto, in umido: in questa occasione, Bevagna cucina la lumaca in ogni modo (p133).

★ TodiFestival

Tra fine agosto e inizio settembre, Todi si infiamma di spettacoli, concerti, degustazioni e mostre (www.todifestival.it; p214).

★ Scultori a Brufa

Da fine agosto a inizio settembre, artisti di livello nazionale portano a Brufa una loro opera, con l'intento di arricchire le vie del borgo e il paesaggio intorno a esso (www.scultoriabrufa.it; p87).

Settembre

Con la vendemmia arriva l'autunno e i boschi offrono i loro frutti più ambiti – profumati porcini, morbide castagne – ma non mancano gli eventi culturali.



ZNA TALANS / SHUTTERSTOCK ©



ANITA FRANZON / EDI ©

In alto: Corsa dei Ceri, Gubbio (p151)

In basso: Umbria Jazz, Perugia (p73)

★ Sagra Musicale Umbra

Gli amanti della musica classica non dovrebbero perdere, a Perugia, questo ormai storico appuntamento settembrino che si ripete dal 1937 (www.perugiamusi.caclassica.com; p73).

✂ I Primi d'Italia

Per un epico excursus tra paste e risotti, nel centro storico di Foligno (www.iprimiditalia.it; p127).

★ Festival delle Corrispondenze

Un festival e un premio riservato a lettere e carteggi per trasmettere alle nuove generazioni quest'arte importante quanto quasi dimenticata. A Monte del Lago (www.festivaldellecorrispondenze.it; p172).

Ottobre

L'autunno è mite e le occasioni per assaggiare le delizie della terra umbra (tartufo in testa) sono tante in tutta la regione.

✂ Eurochocolate

Sulla scia del profumo del cioccolato, fiumane di gente convergono nel centro storico di Perugia per zigzagare tra gli stand di Corso Vannucci e delle strade limitrofe. È il festival più dolce e 'bimbo-friendly' dell'Umbria (www.eurochocolate.com; p73).

✂ Mostra Mercato del Tartufo Bianco

Città di Castello è rinomata per il tartufo bianco, a cui da più di 30 anni dedica una mostra nazionale, con eventi e degustazioni da metà ottobre fino a inizio novembre (p94).

★ Festa di San Francesco

Il patrono d'Italia viene festeggiato ad Assisi con un ricco programma di eventi (p113).

★ Marcia per la Pace

Forse nessuno si accorderà di voi, visto che a marciare tra Perugia e Assisi sono circa 150.000 persone. Ma potrete dire: "io c'ero" (p113).

✂ Ottobre Trevano

Non avete mai mangiato il sedano nero di Trevi? L'ottobre trevano è il momento per fare questa scoperta golosa (www.treviturismo.it; p139).

✂ Zafferiamo

A ottobre, quando i fiori sono pronti per essere raccolti, a Città della Pieve viene organizzato questo evento tutto dedicato allo zafferano (p181).

Novembre

È il mese per scoprire i pregi dell'olio e del vino, passando da un frantoio a una cantina vinicola. Ma c'è spazio pure per i libri.

✂ Festival

Andate a caccia di bruschette nei cortili delle dimore storiche di Trevi. Visitate un frantoio. Fate un trekking tra gli ulivi con i muli (www.festival.it; p139).

✂ Frantoi Aperti

Sono ben 12 i comuni che prendono parte a questa festa dell'olio nuovo, appena spremuto (www.frantoiaperti.net).

★ Umbria Libri

Due tappe, in questo ordine: Terni e Perugia. Fate in modo di esserci ad almeno una delle due (www.umbrialibri.com; p73 e p225).

Dicembre

L'Umbria si prepara al Natale: le strade si riempiono di luminarie e gli artigiani allestiscono i presepi.

★★ Festa dei Faoni

La sera del 9 dicembre, Norcia si illumina dei falò di ginestra: secondo tradizione, indicano la strada agli angeli che portano a Loreto la Casa di Maria (p281).

★★ Presepi d'Italia

Nel pieno delle festività natalizie, tra opere artigianali da tutto il mondo a rappresentare la natività, il piccolo borgo di Massa Martana sembra anch'esso un piccolo presepe (www.presepiditalia.it; p218).

★★ Presepe Monumentale

Il presepe è espressione di una lunga tradizione per gli abitanti di Città della Pieve (www.presepe monumentale.it; p181).

★★ Presepe Corciano

Nel periodo natalizio, Corciano mette in scena una rappresentazione in scala reale della Natività, creando un'atmosfera unica (p83).

★★ Luci sul Trasimeno

Il più grande albero di Natale al mondo disegnato sull'acqua colora le acque del Lago Trasimeno (www.lucisultrasimeno.it).



Parco Nazionale dei Monti Sibillini (p278)

Pianificare il viaggio

Attività all'aperto

Dedicatevi a passeggiate pomeridiane o a trekking impegnativi, inforcate una bicicletta o salite in groppa a un cavallo, cercate emozioni adrenaliniche con un volo in parapendio o una discesa in rafting: qualunque sia la vostra scelta, vi renderete conto che è a stretto contatto con la natura che l'Umbria offre il meglio di sé. Ci sono attività per tutti i gusti e altrettanto numerosi sono i posti in cui praticarle. Tutto invita a scendere dall'auto e a vivere la natura rigogliosa di questa regione, magari percorrendo uno dei cammini che portano a eremi remoti.

Il meglio

... a piedi

- I sentieri del Parco del Monte Subasio (v. lettura p118)
- I tanti percorsi a piedi intorno al Lago Trasimeno (p165)
- La Via di Francesco (p113)
- Sulla Piana di Castelluccio (p284)
- Una gita in cima al Monteluco (p269)

... in bicicletta

- Gli itinerari sterrati ad anello intorno al Lago Trasimeno (p164)
- I 60 km di pista ciclabile tra Assisi e Spoleto (p265)
- L'antico tracciato della ferrovia Spoleto–Norcia (p265)
- La Greenway del Nera: ultima arrivata nel panorama delle vie ciclabili umbre (p273)

... in automobile

- L'Alta Valnerina (p274)
- Le strade del vino (v. lettura p313)
- I parchi a nord di Orvieto (p202)
- La panoramica SP477 che collega Norcia a Castelluccio (p284), nuovamente aperta dopo il sisma del 2016
- Gli itinerari lungo la Via Flaminia (v. lettura p154)

Escursionismo

L'Umbria offre grandi opportunità a chi ama abbinare impegno fisico e conoscenza del territorio, in un continuo alternarsi di tesori artistici e panorami naturali, tutti magicamente a portata di mano.

Un fitto reticolo di sentieri solca la regione: qui troverete la segnaletica bianca e rossa del CAI, quella gialla e azzurra della Via di Francesco, quella 'fai-da-te' o anche nessuna segnaletica, ma per non perdere la via sarà sufficiente camminare con attenzione e accortezza. La fauna locale non è in genere pericolosa, ma bisogna stare attenti alle vipere e guardarsi dai cinghiali.

Sentieri

Dai borghi medievali lungo la dorsale appenninica, suggestivi percorsi salgono a pectine verso il **Sentiero Italia** (www.enrosadira.it/sentieroitalia), un percorso di 6880 km attraverso l'intera penisola. In Umbria, la parte storica del tracciato corre a est della Via Flaminia, fino a Colfiorito, per poi virare nelle Marche.

I camminatori provetti troveranno sfide al loro livello nel **Parco Nazionale dei Monti Sibillini** (p278), dove potranno cimentarsi nei diversi sentieri che attraversano questo favoloso territorio tra Marche e Umbria. Ci sono comunque anche diversi tracciati facili, di poche ore e adatti alle famiglie, come quelli che ripercorrono le antiche mulattiere e le strade utilizzate in passato per l'artigianato e per il commercio nel Parco Fluviale del Nera, o quelli che si addentrano nei centri storici. Per informazioni rivolgetevi alla sede dell'**Ente Parco Nazionale Monti Sibillini** (☎0737 96 15 63; www.sibillini.net) a Visso, nelle Marche, o allo IAT di Cascia (p288), in attesa che quello di Norcia torni alla piena funzionalità. Anche la **Valnerina** è una cornucopia di sentieri: che possiate dedicarle una giornata o più di due settimane di viaggio, la **Greenway del Nera** (p273) vi permetterà di immergervi in uno degli angoli più selvaggi dell'Umbria.

Troverete inoltre sentieri molto scenografici nei pressi di **Castelluccio di Norcia**, come il percorso di 22 km che attraversa il Pian Grande (v. lettura p284).

Altri tracciati ad alta quota sono quelli dei **Monti Martani** (p218), che costituiscono un itinerario lungo 110 km: realizzato negli anni '80, forma un '8' e tocca i comuni di Spoleto, Castel Ritaldi, Massa Martana e Acquasparta, attraversando sia le cime, i boschi e i prati della parte occidentale, sia i piccoli centri disseminati sui fianchi delle montagne della parte orientale. In molti tratti i percorsi non sono segnalati, ragion per cui si consiglia di munirsi di una cartina molto dettagliata della regione.

Nel **Parco del Monte Subasio** (v. lettura p118), la cui cima più alta raggiunge i 1290 m, ci si può muovere fra Assisi, Spello, Nocera Umbra e Valtopina e raggiungere l'Eremo delle Carceri attraversando paesaggi dalle fattezze quasi alpine. Tra Spello e Assisi, infine, passa un tratto del **Sentiero degli Ulivi** (www.caispoleto.it/sentiero.htm), un itinerario di circa 70 km che attraversa le

colline tra Assisi e Spoleto e che viene detto 'costa d'argento' per il colore grigio-verde-argento delle foglie d'ulivo; partendo da Spoleto si toccano alcuni dei borghi e dei castelli più incantevoli della regione, come Trevi, Spello e l'Abbazia di Sassovivo nei dintorni di Foligno. Non è molto impegnativo ed è dominato dai terrazzamenti tipici degli uliveti, che conferiscono a questo lembo di terra una fisionomia inconfondibile. La segnaletica è quella classica del CAI, cioè i tradizionali colori rosso-bianco-rosso tracciati su pietre, sassi, muretti e piante. Potreste anche procurarvi il libro *Sentiero degli ulivi* di Cori e Cicio (Nuova Eliografia Editrice, 2002). Anche nella zona di **Colfiorito** (p130) avrete di che divertirvi, con percorsi tra montagna e palude.

Sempre da Spoleto parte il percorso breve per i sentieri del **Montelucco**, un itinerario facile (un'ora) che parte dal Fortilizio dei Mulini, dove inizia il sentiero CAI n. 1 (p269), che si snoda per l'antico bosco spoletino fra lecci ed eremi.

Anche il **Parco Naturale del Monte Cucco** (p156), il top della regione se amate la speleologia e lo sci di fondo, si presta a meravigliose passeggiate. È infatti parte dell'Appennino umbro, verso il quale si dirama una serie di itinerari da fare a piedi o in bicicletta, che partono tutti dalla SS3 Flaminia fra Scheggia e Nocera.

In Umbria si può fare trekking anche tra le viti e gli ulivi, le cantine e i frantoi della regione del **Sagrantino**, sulla quale si allungano le propaggini dei Monti Martani. Qui il focus non è tanto sui percorsi, comunque bellissimi e facili come il Bevagna-Montefalco o più impegnativi come il Bevagna-Gualdo Cattaneo-Bettona, quanto piuttosto sulle mille soste goderecce che la regione offre, tra vino e cibo sopraffini.

I pendii del **Comprensorio del Lago Trasimeno** sono invece dolci a maggio, quando le ginestre e gli altri arbusti della macchia mediterranea inebriano l'aria, e struggenti in autunno, quando gli uliveti e le vigne sono nel loro massimo rigoglio. Ci sono inoltre numerosi percorsi segnalati dal CAI, sia per gli esperti sia per chi è poco allenato (p165).

A nord di Perugia si trova il **Monte Tezio** (v. lettura p82), che offre escursioni non troppo impegnative e ricche di spunti interessanti: si può andare alla ricerca di tombe etrusche e di antichi ruderi medievali in uno scenario fiabesco fatto di cascatelle e boschi secolari.

Cammini

Il vero 'trekking alla umbra', però, è il pellegrinaggio. Che siate devoti o meno, questi percorsi sono di una bellezza che rinfranca lo spirito. Per ripercorrere le orme di san Francesco c'è la **Via di Francesco**, che unisce Assisi e La Verna passando per Gubbio (www.viadifrancesco.it, www.ilsentierodi francesco.it; www.caigubbio.it/francescano) e che, volendo, prosegue a sud fino a Roma. C'è il cammino dell'**Alta Valle del Tevere**, che conduce alla scoperta di pievi e monasteri e tocca i centri di Citerna, Città di Castello e Pietralunga; anche questo itinerario sarebbe da fare a piedi, ma molti si semplificano la vita e prendono la bicicletta (o l'auto; p97). C'è poi la **Via Lauretana** (v. lettura p113), che conduce da Loreto ad Assisi, e sono stati dedicati cammini a **san Benedetto** (p285), da Montecassino a Norcia attraversando l'Umbria sud-orientale, e a San Romualdo, dalla Badia di Montecorona a Fonte Avellana. Molto più brevi, invece, sono i tragitti per raggiungere da Assisi l'Eremo delle Carceri (p118) e il Santuario di San Damiano (p112). Infine, c'è il **Cammino dei Protomartiri Francescani** (p236), dedicato ai seguaci di San Francesco, in sei tappe, nel territorio ternano.

Bicicletta

In Umbria ci sono percorsi in bicicletta per tutti i gusti e per tutti i livelli. Ci si può limitare alle strade asfaltate e a una bici da turismo oppure avventurare negli sterrati con una bicicletta dotata di sospensioni anteriori e di un sistema di rapporti analogo a quello della mountain bike, o ancora, se siete in buona forma fisica e disponete di una robusta mountain bike a più rapporti, affrontare i rilievi e le cime. L'**Appennino umbro-marchigiano** è una meta perfetta per chi ama le sfide più ardue, perché dalla SS3 Flaminia si diramano numerosi sentieri che si arrampicano sui pendii. Se invece non siete particolarmente allenati, avete bambini al seguito o semplicemente non avete voglia di faticare, optate per i tracciati che solcano le colline del **Sagrantino**, in lieve pendenza, o l'anello lungo le sponde del **Lago Trasimeno**, che è perlopiù pianeggiante. Poco impegnative sono anche le vallate intorno a **Orvieto** e **Spello**, ideali

per i ciclisti che vogliono immergersi in paesaggi unici al mondo a un ritmo rilassato. Tra **Assisi** e **Spoletto** c'è una pista ciclabile perlopiù pianeggiante (p265), lunga 60 km, che corre lungo le sponde dei torrenti Marroggia, Beverone, Timia e del fiume Topino, e che collega i territori dei comuni di Spoleto, Campello sul Clitunno, Trevi, Montefalco, Foligno, Bevagna, Cannara e Assisi. Da questa cerniera principale si diramano poi altri percorsi che si addentrano in questa parte della regione. Insieme al **Sentiero degli Ulivi** (p265), inoltre, la pista ciclabile costituisce un anello percorribile in mountain bike. Per informazioni rivolgetevi all'ufficio turistico di Spoleto (p268).

La **pista ciclabile Spoleto-Norcia** (p265 e p281) è un bel percorso di 50 km lungo la ex ferrovia che ricalca la strada dove un tempo erano poggiati i binari del trenino elettrico a scartamento ridotto. Il percorso parte da Spoleto, si butta a fondovalle e poi risale verso Norcia seguendo il corso del fiume Nera e poi quello del fiume Corno, attraversando borghi medievali e gole mozzafiato. Il terremoto del 2016 ha reso inagibili alcuni tratti di strada, rendendo necessario il ricorso alla viabilità ordinaria, ma al tempo delle nostre ricerche la situazione era in costante miglioramento.

Ultima arrivata, infine, è la **Greenway del Nera** (v. lettura p273): 180 km lungo il corso del fiume, per un itinerario molto vario da un punto di vista naturalistico e culturale.

Il periodo migliore per le escursioni in bicicletta è la primavera, non solo per la mitezza del clima, ma anche perché il paesaggio offre il meglio di sé. Anche l'autunno è un buon periodo, nonostante il rischio di maggiori precipitazioni, che comportano minore visibilità e strade scivolose.

Informazioni

In generale le informazioni sui percorsi si trovano sul sito www.umbriaturism.it, www.trekkingumbria.it e su www.bikeinumbria.it, dove troverete le descrizioni di tanti degli itinerari consigliati (facili, medi o difficili; per bici da corsa o mountain bike; per il cicloturismo), tra i quali ciascuno, a seconda del proprio estro e preparazione, può tracciare interconnessioni o costruire varianti. Inoltre, sul sito trovate informazioni molto utili

riguardo gli Umbria Bike Hotel, le officine per le manutenzioni, la ristorazione, il noleggio e altri servizi utili. Non mancano poi i posti dove noleggiare le due ruote, servizio che spesso forniscono anche molti hotel e agriturismi. La bicicletta può viaggiare con voi in treno in un'area dedicata oppure smontata e a bordo dei traghetti sul Lago Trasimeno. La maggior parte dei centri storici è chiusa al traffico e questo può rappresentare un incentivo al cicloturismo, ma l'assetto delle strade è piuttosto irregolare e molto spesso in forte pendenza, a meno che non siate molto allenati o non vi affidiate all'aiuto delle e-bike. Il miglior impiego della bici è senz'altro al di fuori delle città, sui chilometri e chilometri di strade senza traffico della regione.

Equitazione

Le gite a cavallo sono popolari in tutta l'Umbria e non mancano le strutture che mettono a disposizione dei cavalli per gli ospiti. Alcuni agriturismi, soprattutto nel **Comprensorio del Lago Trasimeno**, sono addirittura specializzati in vacanze equestri e offrono percorsi di più giorni ai cavalieri più esperti (p165).

Un'altra zona incantevole da visitare dall'alto della vostra sella è il **Pian Grande**: il centro equestre di Castelluccio (p283) offre escursioni per grandi e piccini.

Ci sono infine i 130 km dell'**Ippovia Regionale**, che attraversa la Foresta Demaniale di Pietralunga Bocca Serriola: 10.000 ettari di terreno collinare tra Montone e Pietralunga, ossia fra l'Alta Valle del Tevere e l'Appennino umbro-marchigiano, che ospita alcuni dei boschi secolari meglio preservati di tutta l'Italia, composti di conifere, querce, carpini, aceri. Per informazioni visitate www.umbriariding.it. I maneggi e gli agriturismi della zona organizzano escursioni, passeggiate e spesso in autunno anche il 'leaf peeping', ovvero l'osservazione del fogliame.

Per una passeggiata in compagnia di un mulo nei dintorni di Norcia, potete invece rivolgervi a La Mulattiera (p281).

Arrampicata

In Valnerina, per la precisione nei pressi di **Ferentillo** (p276), si trova una delle pareti di roccia più famose del Centro Italia.

Parapendio e deltaplano

I principali centri dove si fa parapendio e deltaplano sono il **Parco del Monte Subasio** (p118), che con i suoi 1290 m di altitudine è ricco di punti di decollo (non a caso, qui si svolgono ogni anno i campionati italiani: www.alisubasio.it e www.parapendioindue.it), e il **Parco Nazionale dei Monti Sibillini** (p278). Voli con istruttore vengono organizzati anche nel **Parco Naturale del Monte Cucco** (p156).

Sport acquatici

Nautica

Sulle sponde del **Lago Trasimeno** (p164), nella bella stagione sono molte le strutture che noleggiando windsurf e barche a vela e a motore, e presso le quali è possibile anche frequentare corsi più o meno lunghi adatti a tutti: adulti e bambini, principianti o esperti. Anche il **Lago di Piediluco** (p232) offre varie occasioni per praticare canottaggio, canoa, vela ed escursioni in battello ecologico.

Kayak, canoa e rafting

Per queste attività ci sono due zone di eccellenza in Umbria: i **Monti Sibillini** e la **Valnerina**. Nei primi potrete navigare lungo il fiume Corno (un affluente del Nera), facendo riferimento a Gaia Rafting Center (p281), un centro nei dintorni di Norcia che organizza anche altre attività quali hydrospeed, equitazione, free climbing, mountain bike e orienteering. In Valnerina, invece, si trova Umbria Rafting e Canoa (p273), che svolge da più di 40 anni la sua attività agonistica e turistica su tutto il territorio umbro, in particolare nel tratto di fiume Nera che scorre fino alla Cascata delle Marmore e poi nel successivo tratto che attraversa Terni. Da circa 15 anni il centro organizzativo si trova ad Arrone

(p271) e lo si può contattare sia per partecipare a un corso di avviamento alla canoa sia per divertirsi solo qualche ora a discendere il fiume in rafting, con canoe canadesi o canoe singole (tipo kayak). Organizza anche raduni e manifestazioni come fiaccolate lungo il fiume.

Un altro corso d'acqua navigabile in Umbria è il Tevere: a Città di Castello, nel **Parco Fluviale del Tevere**, c'è il Canoa Club (p93).

Anche ai laghi **Trasimeno**, **Corbara** e **Piediluco**, naturalmente, è possibile noleggiare una canoa presso una delle strutture che troverete aperte in alta stagione.

Tanti anche i luoghi dove praticare torrentismo, fra tutti la spettacolare forra di **Prodo** (p207) presso il Lago di Corbara.

Pescaturismo

Il mare dell'Umbria è il **Lago Trasimeno** (p165 e p172), che oltre che bello è pescoso. Qui si può praticare il pescaturismo in gruppo, sui grandi barconi, oppure la pesca tradizionale con un pescatore locale e la sua piccola imbarcazione (su prenotazione: www.pescatorideltrasimeno.com). Grazie anche a questo tipo di iniziative rivolte al turismo consapevole, la pesca tradizionale oggi è un mestiere praticato anche dai giovani.

Se invece vi piace pescare in autonomia, potete appostarvi lungo le sponde avendo cura di seguire le regolamentazioni regionali in materia di licenze, dimensioni del pescato e periodi di fermo. Per informazioni consultate www.pescaok.it, ma non vi sarà difficile raccogliere informazioni anche in loco. Molto pescoso è anche il **Lago di Corbara**.

Sci

Chi non conosce la regione probabilmente nemmeno ci pensa, ma in Umbria si scia, soprattutto sui Monti Sibillini. Dal terremoto del 2016, però, la località sciistica principale, **Forca Canapine**, nel comune di Norcia al confine tra Umbria e Marche, è ancora isolata. Per lo sci di fondo, invece, un posto ideale è il **Centro Fondo Pian delle Macinare** di Costacciaro, nel Parco Naturale del Monte Cucco (p156).

Il meglio BORGHI

I paesini aggomitolati fiabescamente sulla cima di un colle, con le loro viuzze in pietra e i panorami sognanti, sono uno degli elementi identitari della regione.

SPELLO

Al tipico, incantevole impianto medievale dei borghi umbri, bisogna aggiungere un superlativo patrimonio archeologico e qualche gioiello rinascimentale (p119).

MONTEFALCO

Che veniate qui per bere il Sagrantino o per contemplare stupefacenti affreschi, questo piccolo borgo rimarrà impresso indelebilmente nella vostra memoria (p134).

VALLO DI NERA

In Valnerina, rappresente quanto di più simile a un castello dei LEGO possiate ammirare da queste parti (p274).

LUGNANO IN TEVERINA

Non ci vengono in molti, ma la Collegiata e le vie medievali sono una meraviglia (p251).

MONTE SANTA MARIA TIBERINA

Più che un paese, appare come una nave di sassi che galleggia in un mare d'alberi (p95).

MONTELEONE D'ORVIETO

Tra un belvedere, un punto panoramico, piazzette fatte di sole e di silenzio, da qui la vista spazia fino alla Toscana (p204).

PANICALE

Un incantevole borgo ricco di tesori artistici e tradizioni a un passo dal Trasimeno (p183).





3



Il meglio CATTEDRALI

La concentrazione di edifici religiosi dall'immenso valore artistico in questa regione è altissima.

BASILICA DI SAN FRANCESCO

Semplicemente, uno dei più importanti siti artistici della storia dell'arte mondiale (p103).

CATTEDRALE DI SAN RUFINO

Sempre ad Assisi, lo stile romanico al massimo della sua espressività (p110).

DUOMO DI SPOLETO

Dal massiccio campanile agli affreschi di Filippo Lippi, ogni elemento dell'edificio rifugge di una grazia commovente (p257).

CATTEDRALE DI SAN LORENZO

Maestosa e dalla facciata incompiuta, sorge sul luogo sacro di Perugia, dove in precedenza esistevano una chiesa romanica, l'area sacra romana e l'acropoli etrusca con i suoi templi (p62).

BASILICA DI SAN PIETRO

È uno dei motivi per spingersi fuori dal centro di Perugia. Rimarrete estasiati dalla ricchezza che custodisce (p70).

DUOMO DI ORVIETO

Davanti al 'giglio d'oro delle cattedrali' e al cospetto dei capolavori del suo interno, capirete perché ci vollero 30 anni per completare il progetto e tre secoli per terminare la costruzione dell'edificio (p190).

CATTEDRALE DI SANTA MARIA ANNUNZIATA

Domina Todi con la sua austera eleganza e dialoga con gli edifici civili che si affacciano sulla stessa piazza (p209).



VALERIONE / SHUTTERSTOCK ©



3



Il meglio EREMI

Grotte dal fascino mistico, anfratti nei boschi, piccole architetture scavate sul fianco di una montagna: in Umbria, le variazioni sul tema del ritiro spirituale sono una moltitudine.

EREMO DELLE CARCERI

Il più celebre dei luoghi in cui San Francesco si ritirò in preghiera si trova in un bosco sul Monte Subasio, a un tiro di schioppo da Assisi (p118).

EREMO DI SANTA MARIA GIACOBBE

Bisogna scarpinare una mezz'oretta partendo dal piccolo borgo di Pale, nei pressi di Foligno, ma l'armonia del dialogo tra architettura e natura rocciosa raggiunge qui vertici estremi (p129).

SACRO SPECO DI SAN FRANCESCO

Non lontano da Narni, si trova in una fenditura rocciosa in cui il santo si ritirò in preghiera. A pochi metri, un grande castagno germogliato miracolosamente protegge ancora oggi l'eremo (p242).

EREMO DELLA MADONNA DELLA STELLA

La quiete dei boschi, il silenzio, un idilliaco ruscello e tante piccole grotte: è davvero facile innamorarsi di questo eremo, frequentato già in epoca tardoantica (p277).

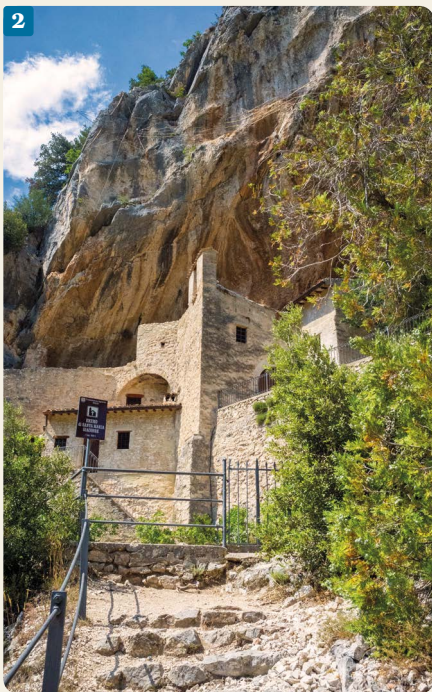
EREMO DI MONTE CORONA

Si trova nei pressi di Umbertide, in mezzo a un bosco di faggi e castagni, dove regna un silenzio totale (p96).

EREMO DI SAN GIROLAMO

Sulla Via Flaminia, appollaiato su una rupe e raggiungibile con un'ora di cammino, nel contesto selvaggio e incontaminato del Parco Naturale del Monte Cucco (p154).

1. Eremo delle Carceri 2. Eremo di Santa Maria Jacobbe
3. Sacro Speco di San Francesco





3



Il meglio ARTIGIANATO

L'artigianato umbro è una delle rinomate eccellenze italiane. Dalle piccole botteghe ai grandi esempi di imprenditoria, ancora oggi alcuni preziosi laboratori producono oggetti e capi dall'inestimabile valore.

PERUGIA

Nel capoluogo umbro sopravvivono interessanti botteghe che testimoniano la ricchezza dell'artigianato regionale: dalla tradizione tessile a quella della ceramica e delle vetrate artistiche (p53).

SOLOMEO

Il borgo del cashmere e dell'eccellenza artigianale, a opera di una delle firme dell'alta moda più riconosciute a livello mondiale (p84).

DERUTA

Il più famoso centro della ceramica umbra fin dall'antichità (p87).

CITTÀ DI CASTELLO

Dalla tela umbra alla tipografia, l'Alta Valle del Tevere fu un importante centro per l'artigianato (p90).

PANICALE

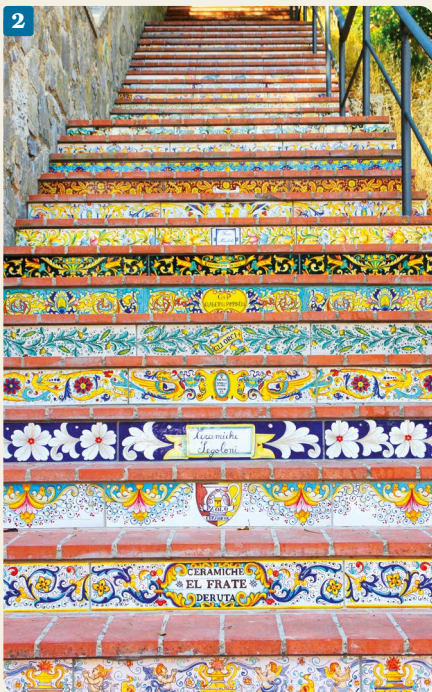
Il ricamo del fragile tulle qui è un'antichissima tradizione a cui il borgo ha dedicato un piccolo museo (p183).

GUBBIO

Per le ceramiche si utilizza la tecnica a lustro di origine mediorientale, che con una cottura particolare permette di ottenere colori fulgidamente iridescenti (p143).

GUALDO TADINO

Ancora ceramiche, da ammirare nell'Opificio Rubboli o curiosando tra le botteghe del borgo (p156).



STABALDO / ISTOCK PHOTO ©

1. Piatti di ceramica in un negozio di Perugia
2. Scalinata artistica, Deruta
3. Sarte all'opera nella fabbrica di Brunello Cucinelli, Solomeo



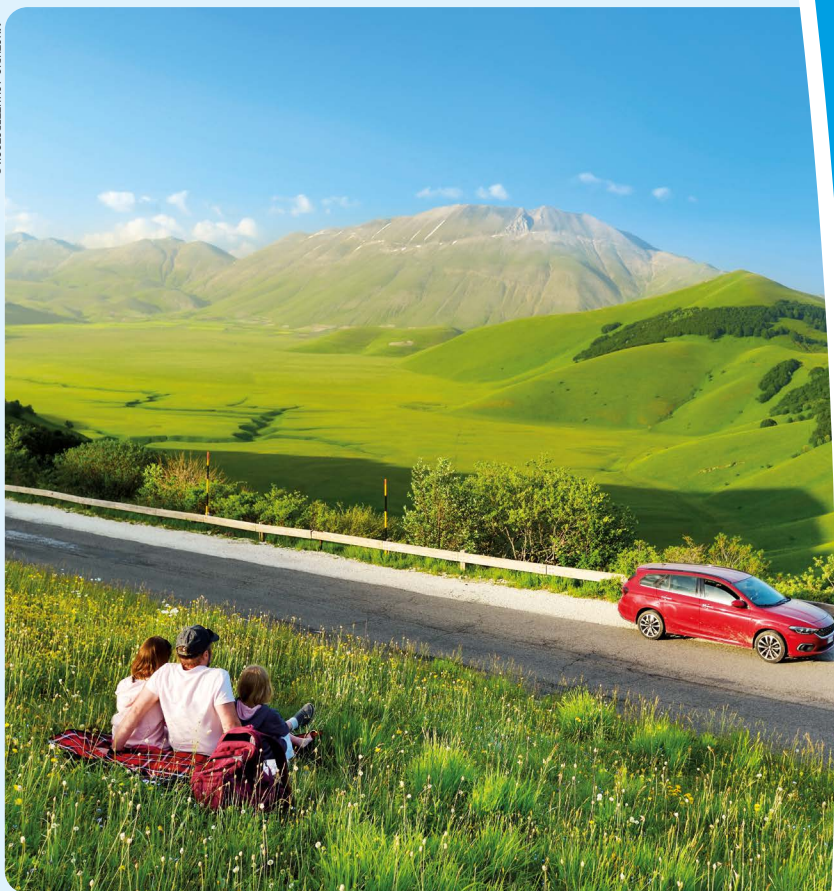
3





In alto: Vigneti di
Sagrantino di Montefalco
(p134)

In basso: Ponte delle Torri,
Spoleto (p262)



Pianificare il viaggio

Viaggiare con i bambini

La natura, i centri pedonali e le feste fanno dell'Umbria una regione a misura di bimbo. E se non tutte le strutture hanno menu o intrattenimenti per i piccoli, ovunque troverete persone pronte ad aiutarvi. Suddividete la giornata in attività diverse, lasciate tempo al riposo e magari alloggiare in un agriturismo con animali, parco giochi e piscina. O cercate di trasformare la visita a una tomba etrusca in un'avventura alla Indiana Jones: sarà divertente anche per voi.

Il meglio

Una città

Se avete letto *Le cronache di Narnia*, vi divertirete a trovare le somiglianze tra **Narni** (v. lettura p237) e la città inventata da C.S. Lewis.

Un parco dei divertimenti

Animali in libertà, scenari da fiaba e il nuovo rettilario. Salite sul trenino e iniziate l'avventura alla **Città della Domenica** (p78).

Una foresta... fossile!

I vostri piccoli non ne hanno mai vista una? Quella di **Dunarobba** (p252) è una testimonianza eccezionale.

Un'attività

Le acque tranquille ma ventose del **Trasimeno** (p164) sono perfette per imparare ad andare a vela. I corsi per bambini non mancano.

Una cascata

La **Cascata delle Marmore** (v. lettura p230) saprà dare emozioni adrenaliniche ai ragazzi. Ci sono anche percorsi didattici e sentieri adatti ai bambini.

Da non perdere

Posti adatti ai piccoli... e anche ai grandi!

A teatro

➔ **Teatro di Figura, Perugia** (p77) Spettacoli dedicati ai ragazzi e festival delle figure animate. All'interno c'è l'esposizione permanente delle marionette.

➔ **Teatro Secci, Terni** (p228) (www.caos.museum) Dentro il CAOS, sono previsti spettacoli e attività per i più piccoli.

➔ **Piccolo Teatro degli Instabili, Assisi** (p116) Una scommessa vinta: nato dal recupero di uno spazio abbandonato, oggi ospita anche laboratori per bambini.

➔ **Teatro della Concordia, Monte Castello di Vibio** (p217) Una visita al teatro più piccolo del mondo farà contenta tutta la famiglia.

A tu per tu con gli animali

➔ **Parco del Monte Subasio** (p118) Nelle praterie in cima al Subasio le vacche vi osservano placide con le loro orecchie pelose. Basta un pizzico di sale nella mano per farle avvicinare.

➔ **Oasi WWF del Lago di Alviano** (p254) In questo paradiso del birdwatching ci si può nascondere dentro i gabbionti schermati per non disturbare gli uccelli. Si noleggia il binocolo a €1 e ci si prepara al Centro di Educazione Ambientale.

➔ **Oasi Naturalistica La Valle, Magione** (p172) Vasta zona umida con acque basse ed estesi canneti, preziosa in particolare per gli uccelli migratori e per il loro avvistamento. Visite guidate, laboratori per bambini e binocoli a disposizione dei visitatori.

➔ **Città della Domenica, Perugia** (p78) Gli amanti degli animali, delle piante e delle fiabe, questo parco a pochi chilometri da Perugia propone un giardino zoologico e un rettilario.

➔ **Fonti del Clitunno** (p270) Sulla superficie di questo grazioso laghetto scivolano placidi cigni e anatre. Potete comprare un sacchetto di mangime (€0,50) e dar loro una sostanziosa merenda.

➔ **Passeggiate a cavallo, Castelluccio di Norcia** (p283) Sul Pian Grande, subito prima di arrivare a Castelluccio, c'è un ranch che propone passeggiate a cavallo, alle quali possono partecipare i bambini dai 7 anni in su. Per i più piccoli ci sono invece i pony.



Passeggiate a cavallo a Castelluccio di Norcia

Adrenalina!

- ➔ **Funivia Colle Eletto, Gubbio** (p150) Siete pronti a salire in una specie di cestino e ondeggiare a svariate decine di metri dal suolo come in uno skilift? Qui, però, al posto delle piste da sci ci sono i tetti di Gubbio!
- ➔ **Minimetrol, Perugia** (p81) Per voi è solo un mezzo di trasporto, per un bambino è un'astronave del futuro che vola silenziosa sulla città.
- ➔ **Tra gli alberi di noce a 15 m di altezza, Norcia** (p281) Nel centro di Rafting Umbria c'è un percorso avventura: buon divertimento!

Avventure nel sottosuolo

- ➔ **Grotta del Monte Cucco** (p156) C'è da affrontare un lungo sentiero a piedi per raggiungere questa grotta universalmente nota. Ma se siete dei piccoli trekker non avrete nulla da temere.
- ➔ Dal Pozzo di San Patrizio a Orvieto ai sotterranei di Narni e alle Cisterne di Amelia, l'Umbria offre spettacolari e sicure **discese nel sottosuolo urbano** che lasceranno di stucco grandi e piccini.

Boschi

- ➔ **Monte Tezio** (p82) Siete affascinati dalle spettrali foreste di Biancaneve o della Bella addormentata nel bosco? Allora andate alla ricerca di alberi secolari su questo monte: le escursioni sono alla portata di tutti.
- ➔ **Parco di Monte Peglia e Selva di Meana** (p202) I boschi del parco sono l'occasione per un tuffo nella natura, con percorsi affascinanti anche per i più piccoli.
- ➔ **Vallo di Nera** (p274) Il paese accastellato sembra già di per sé un giocattolo, i boschi nei dintorni aumentano il divertimento.

Gole e cascate

- ➔ **Cascata delle Marmore, Terni** (p229) Un percorso che, oltre a essere bellissimo, può anche essere didattico, grazie ai molti pannelli che descrivono il genio ingegneristico che ha prodotto questa meraviglia e grazie a CEA (Centro di Educazione Ambientale), che organizza visite guidate al grande patrimonio florofaunistico delle Marmore.
- ➔ **Gole del Nera, Narni** (p241) Il sentiero che dal Ponte di Augusto segue il tracciato della vecchia ferrovia è ideale per una bella passeggiata anche con i passeggini al seguito.

Ecosostenibilità

- ➔ **Laboratori ambientali, Lago Trasimeno** (p167) Se siete preoccupati per il futuro del pianeta, non potete perdersi una visita al Centro Educazione Ambientale di Isola Polvese.
- ➔ **Pescaturismo** (p165) Rispettare la natura significa anche sapere come sfruttarla con coscienza. Le gite di pescaturismo lo insegnano.
- ➔ **Fattorie didattiche** (p165) Per imparare come si producono miele e marmellate, per passare ore ad accarezzare il muso agli asinelli o per cavalcare per la prima volta. Sono tante le fattorie didattiche, molte delle quali sul Trasimeno.
- ➔ Il **Parco Fluviale del Nera** (p272) è attraversato da percorsi 'soft' per i più piccoli sia di trekking sia di rafting. A Scheggino, poi, c'è l'Umbria Activity Park (p278), che offre tanti giochi 'sostenibili' nel verde della Valnerina. Un paradiso per bimbi e ragazzi.

Feste ed eventi

- ➔ **Festa delle Acque** (p232) Al Lago di Piediluco, fra giugno e luglio, sono previsti eventi e spazi per i più piccoli.
- ➔ **Coloriamo i Cieli, Castiglione del Lago** (p169) (www.coloriamoiceli.com) Tra aprile e maggio, centinaia di aquilonisti da tutto il mondo si danno appuntamento qui per colorare il cielo. I bambini rimarranno a bocca aperta e naso in su.
- ➔ **Luci sul Trasimeno, Castiglione del Lago** (p169) (www.lucisultrasimeno.it) Assistere all'accensione del più grande albero di Natale al mondo disegnato sull'acqua è un'emozione per grandi e piccini. L'atmosfera si fa subito magica e i bambini potranno giocare con gli elfi aiutanti di Babbo Natale nel bosco incantato.
- ➔ **Natale, Gubbio** (p150) Sul Monte Ingino si accende l'albero di Natale più grande del mondo.

- ➔ **Eurochocolate, Perugia** (p73) A ottobre, è uno dei festival più amati dai bambini, con bancarelle ricolme di cioccolato per le vie del centro.

Musei

- ➔ **Casa del Cioccolato Perugina, Perugia** (p72) Non ha bisogno di presentazioni, ma dovete sapere che bisogna prenotare. Andateci, divertitevi, ma state attenti a non fare indigestione di cioccolato.
- ➔ **Geolab, San Gemini** (p246) Dove è 'vietato non toccare'. Si tratta di percorsi interattivi nei segreti del nostro paese e del nostro pianeta, studiati apposta per i piccoli scienziati. Un video

di presentazione di Piero Angela introduce gli argomenti che verranno affrontati.

➔ **Paleolab** (p224) I resti di una tigre dai denti a sciabola e di un mammoth faranno felici grandi e piccini.

➔ **MANU – Museo Archeologico Nazionale dell'Umbria, Perugia** (p70) La sezione dedicata alla preistoria e alla protostoria è stata pensata per i più giovani.

➔ **Musei del vino e dell'olio, Torgiano** (p85) Non è necessario essere adulti né amanti del vino per godersi il museo del vino, dove una specifica segnaletica con il personaggio di Dioniso, il dio del vino, accompagnerà i vostri figli nella visita in maniera divertente. Analogo discorso vale per il vicino museo dell'olio.

➔ **Museo della Pesca, San Feliciano (Magione)** (p172) Il laboratorio-percorso didattico di questo museo è l'ideale per far conoscere ai piccoli visitatori il mondo della pesca, l'habitat del lago e la storia dell'uomo in questi luoghi.

➔ **Museo dell'Ovo Pinto, Civitella del Lago** (p207) Qui sono esposte migliaia di uova dei più svariati animali, dipinte da artisti famosi e non. Un luogo colorato che piacerà molto ai più piccoli.

➔ **Museo Malakos, Città di Castello** (p93) Incredibile ma vero: nell'unica regione italiana senza sbocchi sul mare si può trovare un curioso

museo che accoglie la collezione privata di conchiglie più importante d'Europa. Piacerà molto ai bambini appassionati di biologia.

Parchi divertimenti

➔ **Città della Domenica, Perugia** (p78) Tra piante rare, animali e soprattutto fiabe, non mancano divertentissime animazioni.

➔ **Parco Avventura Nahar, Arrone** (p272) Divertimento assicurato per gli aspiranti Tarzan, nel cuore della Valnerina.

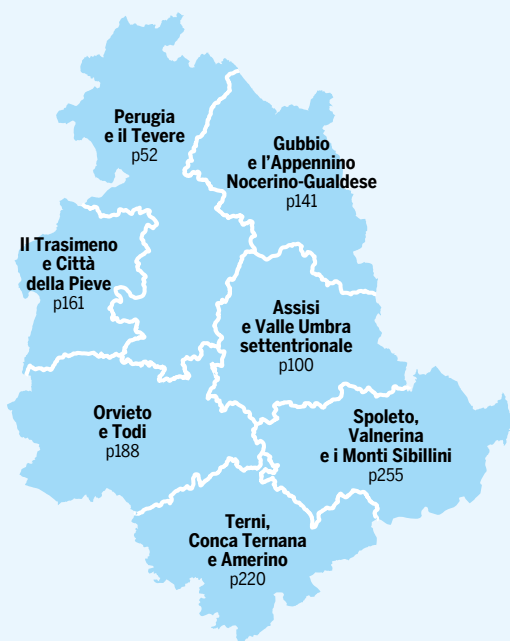
➔ **Umbria Activity Park** (p278) Dai go kart a pedali al rafting, dall'arrampicata ai percorsi avventura, ce n'è davvero per tutti i gusti.

Siti paleontologici

➔ **Foresta Fossile, Dunarobba** (p252) In questo sito paleontologico a cielo aperto, che risale a milioni di anni fa, i vostri figli resteranno incantati davanti ai resti di circa 50 tronchi di gigantesche conifere.

➔ **Parco Museo Vulcanologico, San Venanzo** (p203) Gli orari di apertura sono un po' ridotti, ma con un minimo sforzo vale davvero la pena di far scoprire ai più giovani come fosse la terra umbra milioni o anche solo migliaia di anni fa. Il parco si trova all'interno di un antico vulcano e l'esposizione illustra molto bene la storia dell'area.

On the Road





Perugia e il Tevere

Include →

Perugia.....	53
Dintorni di Perugia.....	82
Corciano.....	83
Media Valle del Tevere.....	84
Torgiano.....	85
Deruta.....	87
Marsciano.....	88
Alta Valle del Tevere.....	90
Città di Castello.....	90
Monte Santa Maria Tiberina.....	95
Umbertide.....	96
Montone.....	98

Il meglio – Ristoranti

- La Moglie Ubriaca (già Frittole) (p75)
- Civico 25 (p76)
- L'Acciuga (p76)
- Oscarì (p96)
- San Giorgio (p98)

Il meglio – Hotel

- Il Vecchio Mandorlo (p74)
- Hotel Rosalba (p74)
- Hotel Brufani Palace (p74)
- Locanda del Capitano (p99)

Perché andare

Il fiume Tevere è la spina dorsale dell'Umbria e, attraversandola per lungo, ne sfiora molti organi vitali, tra cui il cuore pulsante: Perugia. Tutt'intorno le campagne sono punteggiate da pittoreschi borghi immersi nel verde, dove è ancora possibile seguire la scia del profumo di pane appena sfornato, della legna che arde nei camini, del vino spillato, del tartufo che, in ogni stagione, nobilita le tavole. Il tutto sotto un cielo che pare dipinto, e che del resto è lo stesso cielo immortalato dal Perugino e dal Pinturicchio.

Nel corso della sua lunga storia, la parte settentrionale dell'Umbria è stata la casa di diversi popoli che hanno lasciato innumerevoli tracce del loro passaggio. Come a Perugia, una delle città più incredibili della penisola: angusta e luminosa al tempo stesso, fatta di grandi monumenti e di strette vie in cui perdersi, di pietre etrusche che dialogano con moderne costruzioni, tanto viva nelle piazze quanto nel suo mondo sotterraneo e misterioso.

Nell'Alta Valle del Tevere i borghi sembrano galleggiare sugli alberi e Città di Castello è una meta imperdibile per chi ama il Rinascimento, ma anche per i cultori dell'arte contemporanea. Le maestose abbazie e i vecchi poderi disseminati sulle colline guardano a valle, verso il fiume che scorre placido fino agli operosi centri della Media Valle del Tevere, produttori di vini e di raffinate ceramiche per contenerli.

Quando andare

Perugia è bella in ogni momento dell'anno: anche se dovesse piovere, le cose da fare e da vedere al coperto sono così tante da non far rimpiangere il sole. Le stagioni migliori per la visita al resto dell'area sono certamente la primavera e l'autunno: la prima per il trionfo della natura, il secondo perché dona i frutti dell'estate trascorsa, vino, olio, tartufi e colori incredibili. A luglio e ad agosto può fare molto caldo, ma sulle alture si respira, mentre feste di ogni sorta animano anche i centri più piccoli. Non è così raro che d'inverno la neve renda questi luoghi ancora più affascinanti.

PERUGIA

POP. 161.742 / ALT. 493 M


Il centro storico protetto da mura etrusche e medievali è adagiato su un colle dall'andamento irregolare, un tempo dominato dall'acropoli etrusca. Le mura non riescono a nascondere le cime dei cipressi e dei tanti campanili che caratterizzano il profilo della città, ma ancora oggi ne proteggono i numerosi e inestimabili gioielli. La piazza principale, con i suoi monumenti e la grande fontana che è una sintesi del Medioevo, da sola racconta la storia di Perugia. Inoltre, quando si cammina a ridosso delle mura o ci si affaccia dai parapetti delle piazze, si ammirano paesaggi sconfinati. La successione prospettica dei campanili - quello piccolo e tozzo è del Palazzo dei Priori, quello alto e squadrato di San Domenico, quello appuntito di San Pietro - rende lo skyline della città inconfondibile. Ma quel che Perugia ha di veramente unico è la fitta e variegata rete di viabilità al suo interno, fatta di un'infinità di soluzioni diverse: le antiche e buie strade etrusche, i grandi corsi ottocenteschi, le gallerie e i passaggi coperti, fino all'acquedotto medievale riadattato a scorciatoia pensile. E ancora: le scale mobili che attraversano il ventre di una rocca cinquecentesca e il Minimetron che 'vola' sospeso sulla sua rotaia dal centro alla periferia. Qui le prospettive e le angolazioni cambiano sempre, facendovi sentire come in un videogioco ispirato a un disegno di Escher.

Perugia, infine, è uno spaccato molto fedele di tutta l'Umbria, perché è fatta anche di boschi, luoghi ameni e spirituali, salite e discese; è ricca di corsi d'acqua e ha saputo mantenere vive (anche se a volte vacillano) le tradizioni della regione, su tutte la vita di bottega. Mastri vetrai, ceramisti e tessitori, fabbri, calzolai e artigiani vari animano ancora il centro e portano le testimonianze tangibili di una storia che caratterizza i gesti quotidiani e il modo di vivere degli umbri.

Storia

La città si trova nella zona di insediamento degli umbri, la prima popolazione italiana ad abitare queste terre, ma di quel passato non restano tracce. Furono poi i misteriosi etruschi, giunti fra XI e X secolo a.C., i primi a radicarsi alle pendici delle alture su cui poi si sarebbe sviluppata la città. Del periodo etrusco, che raggiunse il suo apice nel VI secolo a.C., rimangono le importanti testimonianze rappresentate dalle necropoli nei

VISITARE PERUGIA

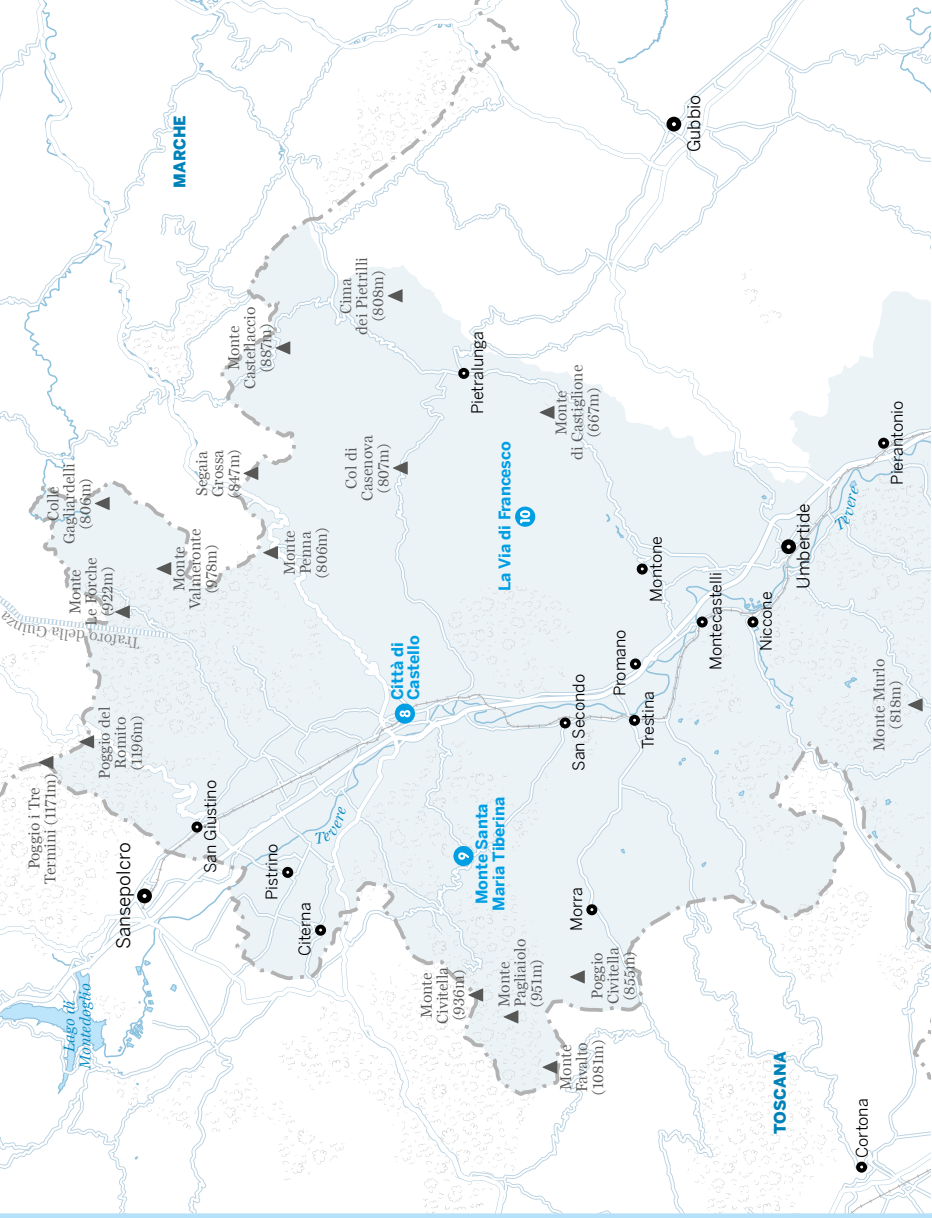
Dedicate a Perugia almeno un paio di giorni: il primo per scoprire tutto quello che gravita intorno alla centralissima **Piazza IV Novembre**, che con le sue numerose attrattive, dal **Duomo** alla **Galleria Nazionale dell'Umbria**, da sola vi impegnerà per un'intera giornata. Dal secondo giorno potrete dedicarvi alla ricerca dei tesori nascosti e agli itinerari meno battuti. L'**ufficio turistico** (p80) alla Loggia dei Lanari offre la possibilità di prenotare visite guidate. L'**Associazione AGTU** ( 075 81 52 27-28, 339 339 01 03, info@assoguide.it; www.assoguide.it) raggruppa le guide turistiche abilitate di tutta la regione.

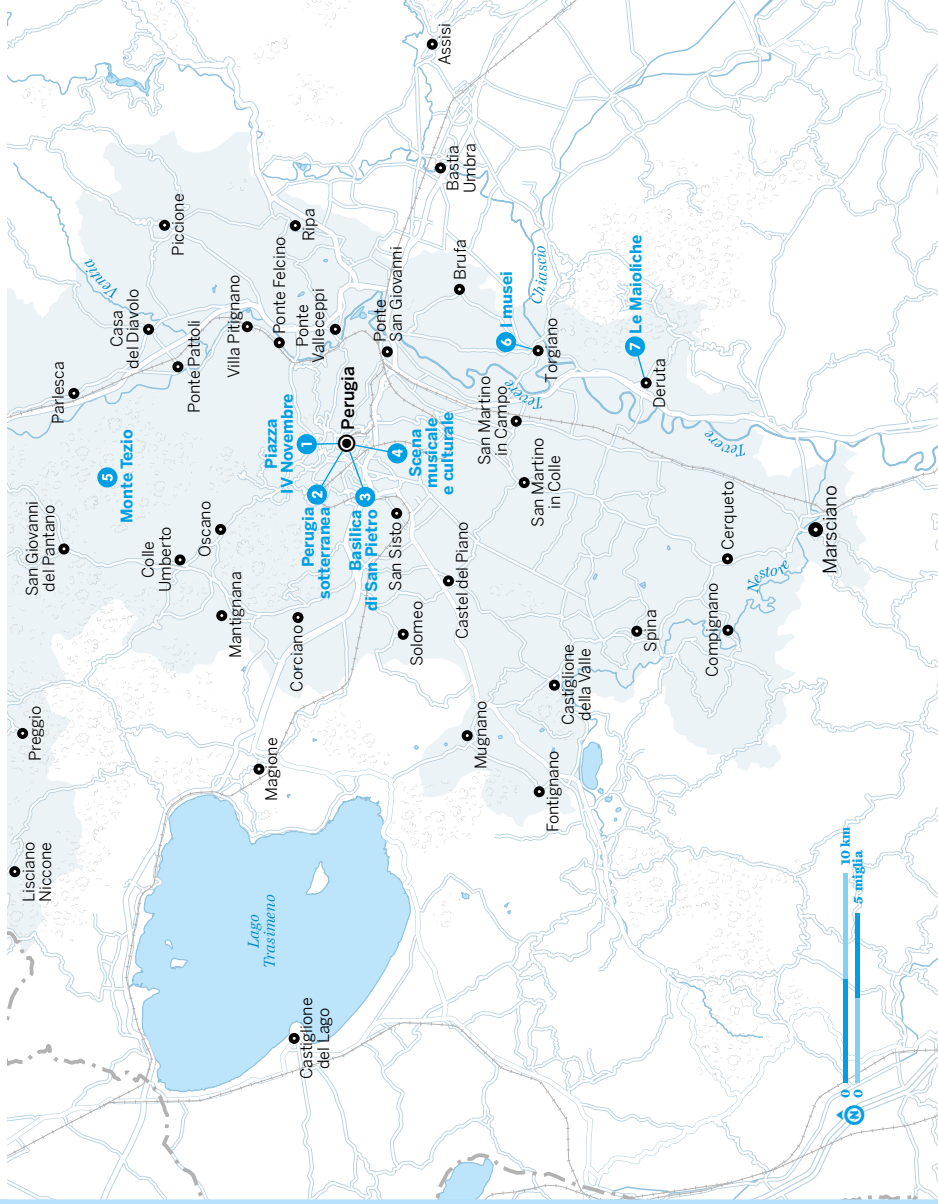
dintorni, sparse nel sottosuolo perugino, e soprattutto alcune porte e sezioni di mura urbane. Nel III secolo a.C. la città entrò nella sfera d'influenza romana e con il passare dei decenni vi si integrò tanto da essere coinvolta nella guerra civile fra Ottaviano e Antonio (41-40 a.C.) e infine rifondata dall'imperatore Augusto, che la fregiò del titolo di Augusta Perusia. L'iscrizione che annunciava al forestiero l'ingresso nella cinta muraria è ben visibile sull'Arco Etrusco o, appunto, di Augusto. La città, romana a tutti gli effetti, diede anche i natali a un imperatore, Vibio Treboniano Gallo. Nell'età paleocristiana iniziò l'espansione fuori le mura, presto interrotta dalle guerre che seguirono la fine dell'Impero Romano, durante le quali trovò la morte il vescovo Ercolano, proprio mentre cercava di difendere la città dagli ostrogoti.

Perugia fu quindi longobarda e bizantina, riprendendo lentamente a crescere con la fondazione della cattedrale entro le mura. Infine, con il Governo dei Consoli, fu fondato il comune e iniziò la vicenda autonoma della città: era il 1139. Da quel momento Perugia espanse rapidamente i suoi domini verso Gubbio e Città di Castello a nord, verso Città della Pieve, il Lago Trasimeno e la Valdichiana a ovest, e poi in seguito anche verso Assisi a est e Foligno a sud-est. Quando prevalse la fazione dei guelfi, sotto la protezione dei papi si ebbe un periodo di grande sviluppo urbano per la città, che nel XIII secolo contava ben 120.000 abitanti e più di 40 arti (corporazioni artigiane): fra i membri delle arti nel Trecento venivano scelti i priori che dovevano amministrare la città. Ebbe inizio tut-

Il meglio di Perugia e del Tevere

- 1 Piazza IV Novembre** (p56)
Nel cuore di **Perugia**, un'acropoli giunta fino a noi.
- 2 Perugia sotterranea** (p62)
Un itinerario archeologico per capire e toccare con mano la storia della città.
- 3 Basilica di San Pietro** (p70) Una passeggiata nel Rione di Porta San Pietro lungo Corso Cavour e Borgo XX Giugno fino a questa chiesa stupefacente.
- 4 La scena musicale e culturale perugina** (p73) Si esprime attraverso un gran numero di eventi e concerti.
- 5 Monte Tezio** (p82)
Un'escursione per osservare gran parte dell'Umbria dall'alto.





6 I musei di Torgiano

(p84) Per imparare tutto sulla storia del vino e dell'olio.

7 Le maioliche di Deruta

(p87) Un pomeriggio tra le vie e le botteghe artigianali di questo borgo.

8 Città di Castello

(p90) Spaziando dal Rinascimento all'arte contemporanea fra la Pinacoteca Comunale e le tre collezioni del tifernate Alberto Burri.

9 Monte Santa Maria

Tiberina (p95) Il mare verde dell'Umbria osservato dalla cima del borgo.

10 La Via Di Francesco

(p97) Un itinerario spirituale fra Citerna e Pietralunga.

tavia un periodo di lotte intestine tra le famiglie cittadine che portò nel 1438 al predominio dei Baglioni. Nel 1540 la città cercò di ribellarsi all'iniqua tassa sul sale imposta dallo Stato Pontificio (la cosiddetta Guerra del Sale), ma l'esito fu un'amara sconfitta ancora oggi ricordata dalla Rocca Paolina: Paolo III la fece erigere in soli tre anni letteralmente sopra il quartiere medievale dei Baglioni, che fu inglobato dentro la fortezza.

Perduta l'autonomia civica, Perugia fu posta sotto il diretto controllo della Roma papale, covando fino al 1859 la sete di vendetta per la perdita di libertà. Quell'anno infatti, alimentata dai fervori patriottici del Risorgimento, la città tentò di sollevarsi, ma papa Pio IX inviò le guardie svizzere a reprimere il moto nel sangue. Era il 20 giugno e l'occupazione che seguì portò al saccheggio della città e alle cosiddette 'stragi di Perugia', che videro il massacro di numerosi civili. I fatti ebbero una eco che raggiunse addirittura gli Stati Uniti. L'anno dopo, però, le truppe piemontesi vendicarono quel sangue entrando in 15.000 dal borgo nord-orientale di Sant'Antonio, capeggiate dal generale Fanti; in breve tempo l'Umbria insieme alle Marche entrò a far parte del neonato Regno d'Italia. Ancora una volta, a portare il segno del nuovo passaggio storico fu il quartiere medievale dei Baglioni, dov'era stata edificata la Rocca Paolina. Al suo posto, dopo l'Unità d'Italia, venne costruita Piazza Italia: un perfetto esempio di come Perugia sia stata creata strato dopo strato.

Nel corso della sua lunga storia il capoluogo umbro ha dato asilo e i natali a grandi artisti. Il Perugino, a dispetto del nome d'arte, era in realtà di Città della Pieve, ma fu maestro di un perugino autentico come Pinturicchio, oltre che dell'urbinate Raffaello, che a Perugia lavorò molto. Se la prima università fu fondata all'inizio del XIV secolo (fu una delle più antiche d'Italia), oggi la ben nota Università per Stranieri richiama a Perugia migliaia di studenti da tutto il mondo, desiderosi di imparare la lingua, l'arte e la cultura italiane.

👁️ Che cosa vedere

Orientarsi a Perugia non è facile. La città ha approssimativamente la forma di una stella a cinque punte. Per l'esattezza, dovrete cercare di immaginare una stella marina, adagiata su uno scoglio, che è il colle sul quale è sorta la città. A ognuno dei 'tentacoli' corrisponde uno dei Rioni (o Borghi) nei qua-

li Perugia è suddivisa amministrativamente sin dall'XI secolo. Questi quartieri prendono il nome dalle porte urbane medievali più importanti: Porta Sole, Porta di Sant'Angelo, Porta di Santa Susanna, Porta Eburnea e Porta di San Pietro. Il corpo centrale della stella è costituito da Piazza IV Novembre, dove si trovavano le istituzioni più importanti della città: il Palazzo dei Priori e la cattedrale. La via principale del centro storico è Corso Vannucci (intitolato al Perugino), una sorta di scenografica passerella che corre da nord a sud, congiungendo Piazza IV Novembre (il cuore antico) a Piazza Italia (panoramico intervento postunitario). Sarà però necessario abbandonare la via maestra per scoprire le bellezze nascoste nelle strade secondarie e per inoltrarsi nei vari rioni. Le distanze non sono grandi, ma tra un saliscendi e l'altro farete molta strada; e comunque ne varrà la pena.

👁️ Piazza IV Novembre e Palazzo dei Priori

È il cuore pulsante di Perugia (cartina p60), e quindi dell'Umbria. Vi si passa e si ripassa e non viene mai a noia. Anzi: ci si ferma ogni volta. Ad ammirare il Palazzo dei Priori, a decifrare i tratti di una statuetta della Fontana Maggiore, a riposarsi seduti sui gradoni della cattedrale, a intrattenersi in chiacchiere come fanno molti studenti.

★ Fontana Maggiore

FONTANA

(cartina p60; Piazza IV Novembre) La fontana al centro di Piazza IV Novembre portava l'acqua in città e si dice che nel terreno sottostante passi un percorso che porta al Pozzo Etrusco (p63) e all'Acquedotto Medievale (p65). Fu costruita alla fine del XIII secolo su progetto di Fra' Bevignate da Cingoli con il notevole contributo per l'opera scultorea di artisti come Nicola e Giovanni Pisano, padre e figlio. È composta da due vasche: quella superiore riproduce storie di vita cittadina, mentre 24 statuette raffigurano simboli, santi e personaggi dell'Antico Testamento o appartenenti alla storia perugina. La vasca inferiore, invece, è costituita da 50 dittici che ornano i 25 specchi sui quali sono scolpiti il ciclo dei mesi e i vari mestieri, i segni dello zodiaco, episodi biblici, storici e legati alla tradizione, le sette arti liberali, la filosofia, episodi dell'Antico Testamento, il leone, che rappresenta i guelfi, e il grifo, antichissimo simbolo di Perugia. L'abbondanza e la varietà delle decorazioni rendo-

no questa fontana una sorta di enciclopedia del Medioevo: osservarne i particolari è un vero e proprio viaggio nel tempo. Il monumento, inoltre, si pone idealmente come punto d'incontro fra il mondo laico e civico incarnato dal Palazzo dei Priori e quello religioso e spirituale della cattedrale; non a caso si trova a metà strada tra i due edifici che si fronteggiano nella piazza.



Palazzo dei Priori

PALAZZO

(cartina p60; Piazza IV Novembre e Corso Vannucci) Sede del libero comune, questo palazzo che con le sue eleganti trifore si affaccia sul cuore della città fu edificato fra il 1293 e il 1297 e poi ampliato e modificato a più riprese nei secoli successivi inglobando diversi edifici preesistenti. Il maestoso portale gotico sul lato che guarda la piazza reca i simboli del grifo e del leone (gli originali sono conservati all'interno, nella Galleria Nazionale dell'Umbria); sul lato che dà invece su Corso Vannucci merita attenzione il meraviglioso portale del 1346 con pilastri poggianti sui due leoni (notate il vitello nelle grinfie dei grifoni sulle mensole dei pilastri: è un omaggio alla corporazione dei macellai che sostenne buona parte delle spese per il palazzo). I merli alla sommità dell'edificio sono stati ricostruiti nel 1860, nell'ambito di un restauro complessivo volto a ripristinare le originarie forme medievali: erano stati rimossi all'inizio del XVII secolo, durante il dominio pontificio. La parte superiore della torre, invece, era stata abbattuta nel 1569. Il palazzo è sede delle importanti istituzioni descritte di seguito.

★ GNU – Galleria Nazionale dell'Umbria

PINACOTECA

(cartina p60;  biglietteria e bookshop 075 572 10 09; www.gallerianazionaledellumbria.it; Palazzo dei Priori, Corso Vannucci 19; interi/18-25 anni/under 18 €10/2/gratuito, card annuale €25;  12-19.30

lun, 8.30-19.30 mar-dom apr-dic, chiuso lun nel resto dell'anno; la biglietteria chiude 1h prima) È una delle gallerie più importanti d'Italia e la più prestigiosa dell'Umbria. Il percorso espositivo completamente rinnovato nel 2022 si sviluppa su due piani di sale dalle grandi finestre, che guardano dall'alto su tutti e cinque i rioni e sulle chiese della città, proprio quelle da cui proviene la maggior parte delle opere. Il nuovo allestimento mira a valorizzare ancora di più la raccolta pittorica e scultorea, che copre sette secoli di produzione artistica umbra, ora protetta da innovative e tecnologiche strutture antisismiche. Inoltre, è possibile apprezzare al meglio l'architettura del palazzo che ospita il museo: per esempio, la **Cappella dei Priori** affrescata da Benedetto Bonfigli è stata dotata di nuove vetrate, contemporanee nello stile ma colorate con l'antica tecnica a piombo, per richiamare quelle originali andate perdute per sempre, e di un altare ligneo realizzati da Vittorio Corsini.

La visita comincia dal terzo piano e prosegue per 39 sale in ordine cronologico accompagnando il visitatore dall'arte del Duecento in Umbria (sala 1) al Rinascimento con le opere di Duccio di Boninsegna e la sua eredità a Perugia (sala 4), Taddeo di Bartolo (sala 7), Beato Angelico e Benozzo Gozzoli (sala 10) e Piero della Francesca (sala 13). Al Perugino (v. lettura p57), le cui opere erano in precedenza sparse in sette ambienti, sono ora interamente dedicate due sale: la prima (sala 16) è incentrata sul periodo di formazione, la seconda (al piano inferiore, sala 23) ripercorre la produzione artistica della maturità: è in questo modo possibile cogliere la coerenza e l'evoluzione della sua arte.

Nelle sale successive, il Pinturicchio e la bottega di Raffaello preparano la strada al mutamento di colori e di forme che porterà fino al Barocco. Il percorso si conclude con un approfondimento sui principali arti-

PERUGINO, IL 'MEGLIO MAESTRO D'ITALIA'

La Galleria Nazionale dell'Umbria (p57) detiene un primato: custodisce il più alto numero di opere di Pietro di Cristoforo Vannucci, più noto come il Perugino. In occasione dei 500 anni dalla scomparsa del pittore umbro (1450 circa-1523), diverse iniziative, tra cui un grande evento dedicato al 'meglio maestro d'Italia' – come lo definì il mecenate senese e suo contemporaneo Agostino Chigi – rendono Perugia e tutta l'Umbria protagonista della riscoperta di un artista a cui, per molti secoli, la critica non ha riservato la giusta attenzione. Seppur nato a Città della Pieve (p178), il Perugino rappresenta Perugia e l'arte rinascimentale italiana in tutto il mondo, anche attraverso i suoi numerosi allievi, tra cui il più famoso: Raffaello.

Perugia

📍 Da non perdere

1	Arco Etrusco.....	C3
2	Basilica di San Pietro e Orto Medievale.....	D7
3	Cappella di San Severo.....	C3
4	Piazza San Francesco al Prato.....	A3
5	Porta di San Pietro.....	C6
6	Rocca Paolina.....	B5
7	Via dell'Acquedotto.....	B3
8	Via della Viola.....	C4

📍 Che cosa vedere

9	Arco dei Gigli (Porta Sole).....	D3
10	Basilica di San Domenico.....	C5
11	Chiesa della Madonna della Luce e Chiesa di San Luca Evangelista.....	A3
12	Chiesa di Monteluca.....fuori cartina	D3
13	Chiesa di San Filippo Neri.....	B4
14	Chiesa di Sant'Agostino.....	C2
15	Chiesa di Santa Maria Nuova.....	D3
16	Chiesa di Santo Spirito.....	B5
17	Convento di Monteripido.. fuori cartina	A1
18	Corso Garibaldi.....	B2
19	Fortezza e Belvedere di Porta Sole.....	C3
20	Giardini del Campaccio.....	B4
21	Giardini del Frontone.....	D7
22	Laboratorio Brozzetti.....	A2
23	MANU – Museo Archeologico Nazionale dell'Umbria.....	C5
24	Mosaico Romano di Santa Elisabetta...	B3
25	Museo Civico di Palazzo della Penna....	C5
26	Porcellino di Sant'Antonio.....	D3
27	Porta Crucia.....	B5
28	Porta di San Costanzo.....fuori cartina	D7
29	Porta di Sant'Angelo.....	B1
30	Porta di Santa Susanna.....	A4
31	Porta Eburnea.....	B5

32	Porta Pesa.....	D3
33	Porta Trasimena.....	A3
34	Studio Moretti-Caselli.....	B5
35	Tempio di San Michele Arcangelo.....	B1
36	Torre degli Sciri.....	B3
37	Via Cialdini.....fuori cartina	D2
38	Via dei Barutoli.....	C2

📍 Pernottamento

39	Hotel Iris.....	C5
40	Hotel Rosalba.....	B5
41	Le Stanze di Galileo.....	B5
42	Primavera Mini Hotel.....	B3
43	Sangallo Palace.....	B6

📍 Pasti

44	Civico 25.....	D3
45	Friggitoria il Macello.....	D6
46	La Fame.....	D3
47	Nadir.....	D6

📍 Locali e vita notturna

48	T-Trane.....	D6
49	Venti Vino.....	D6

📍 Divertimenti

50	Cinema Zenith.....	D6
51	Nuovo Cinema Méliès.....	C4
52	Postmodernissimo.....	D3
53	Teatro di Figura.....	C5
54	Teatro Morlacchi.....	B3

📍 Shopping

55	Madame Dorè.....	C5
56	Moi.....	C6
57	Roots.....	C6
58	WABI.....	C5

sti umbri fino al XX secolo; tra questi spicca Alberto Burri (sala 39). Lontanissimo dallo stereotipo del museo 'polveroso', GNU rappresenta una casa per i perugini, uno spazio vivo, illuminato e dinamico, ma soprattutto accogliente: i davanzali delle trifore sono dotati di morbidi cuscini imbottiti, grandi panche permettono di contemplare i soffitti affrescati, nelle aree relax è possibile ricaricare lo smartphone, la biblioteca conta circa 30.000 volumi di storia dell'arte ed è aperta al pubblico. Completano il quadro i vari eventi organizzati, tra cui mostre temporanee (come quella sul Perugino in occasione del quinto centenario dalla morte), letture, concerti, e l'attenzione ai visitatori più piccoli.

★ **Nobile Collegio del Cambio** MUSEO
(cartina p60; ☎075 572 85 99; www.collegiodelcambio.it; Palazzo dei Priori, Corso Vannucci 25; interi/con Collegio della Mercanzia €6/7; 🕒9-13 e 14.30-17.30 lun-sab, 9-13 dom) Al piano terra del Palazzo dei Priori si trova l'antica sede della corporazione dei cambiavalute, ovvero dei banchieri, che ottennero il privilegio di occupare queste sale alla metà del Quattrocento. Gli ambienti comprendono la **Cappella di San Giovanni Battista**, dipinta da Gianicola di Paolo, un allievo del Perugino, e la **Sala dell'Udienza**, con affreschi del Perugino (1500 circa) e della sua bottega. Il ciclo celebra l'armonia tra la cultura classica e quella cristiana: pare che a dettare i temi degli af-

Perugia centro

📍 Da non perdere

- 1 Fontana Maggiore B2
- 2 GNU – Galleria Nazionale dell'Umbria... B3
- 3 Nobile Collegio del Cambio B3

👁️ Che cosa vedere

- 4 Arco e scalette di Sant'Ercolano C6
- 5 Cattedrale di San Lorenzo B2
- 6 Chiesa del Gesù C3
- 7 Chiesa di Sant'Agata A3
- 8 Chiesa di Sant'Ercolano C7
- Museo Capitolare della
Cattedrale di San Lorenzo (v. 5)
- 9 Nobile Collegio della Mercanzia B3
- 10 Palazzo dei Priori B3
- 11 Palazzo del Capitano del Popolo C4
- 12 Palazzo Sorbello D2
- 13 Piazza IV Novembre B3
- 14 Piazza Danti C2
- 15 Piazza Italia B6
- 16 Piazza Matteotti C4
- 17 Porta Marzia B7
- 18 Pozzo Etrusco C2
- 19 Sala dei Notari B3
- 20 Via Battisti B1
- 21 Via Maestà delle Volte A1
- 22 Via Volte della Pace D2

🏠 Pernottamento

- 23 Hotel Brufani Palace A7

- 24 Hotel Fortuna A6
- 25 Hotel Priori Secret Garden A3
- 26 Little Italy Hostel C1

🍴 Pasti

- 27 Al Tufufo B1
- 28 Antica Latteria C5
- 29 Antica Salumeria Granieri Amato C4
- 30 Giapp-one C3
- 31 La Bottega di Perugia A1
- 32 La Moglie Ubriaca (già Frittolo) D2
- 33 Luce B1
- 34 Osteria a Priori A3
- 35 Sandri B3

🍷 Locali e vita notturna

- 36 Bottega del Vino C1
- 37 Elfo Pub A3
- 38 Kosmo C2
- 39 Marla C1

🛍️ Shopping

- 40 Antica Spezieria Bavicchi A3
- 41 Cappelleria Clizia C7
- 42 Edicola 518 C7
- 43 Luisa Spagnoli B4
- 44 Mania Sport C7
- 45 Mannaggia D2
- 46 Paradiso 518 C7

freschi sia stato l'umanista Francesco Matruzzano, secondo il quale la relativa perfezione in terra si conquisterebbe con l'accordo tra le antiche virtù e la rivelazione cristiana. Notate gli splendidi accostamenti tra le figurazioni decorative e quelle mostruose della volta – quante figure alate, quanti pavoni, draghi, caproni e serpenti! – e poi l'autoritratto del Perugino nel falso quadro 'appeso' sulla parete di sinistra. Pare che una delle figure femminili sia la moglie dell'artista, il cui volto diventerà modello per molte Madonne dipinte dagli artisti dell'epoca, Raffaello compreso. Notate infine gli intarsi della porta d'ingresso di Antonio Bencivenni e quelli degli splendidi arredi lignei di Domenico del Tasso: lasciano a bocca aperta.

Nobile Collegio della Mercanzia MUSEO (cartina p60; ☎075 573 03 66; www.mercanziaeperugia.it; Palazzo dei Priori, Corso Vannucci 15; interi/con Collegio del Cambio €2/7 ☺9-13 e 14.30-17.30 mar-sab, 9-13 dom marzo-ott, 8-14 mar, gio e ven, 8-16.30 mer e sab, 9-13 dom nov-feb) Al pian-

terreno del Palazzo dei Priori si riuniva la potente corporazione dei mercanti per stabilire le tasse e discutere di affari. Li accoglieva, e vi accoglie oggi, una raffinata sala quattrocentesca, tutta rivestita da una decorazione lignea a formelle intarsiate, che rivela influssi nordici nell'uso del legno, ma fa pensare all'estetica orientale per il rigore geometrico.

Sala dei Notari

MUSEO

(cartina p60; ☎075 577 23 39; Palazzo dei Priori, Piazza IV Novembre; ☺9-13 e 15-19 mar-dom) **FREE** All'epoca del libero comune ebbe la funzione di sala delle assemblee popolari; poi, dal 1582, divenne sede della potente arte dei notai. Gli archi erano originariamente ricoperti di affreschi del XIII e XIV secolo; quelli attuali, invece, opera di Matteo Tassi, risalgono alla fine del XIX secolo e raffigurano storie bibliche, leggende, favole e vari stemmi. Vi si accede salendo la scalinata di Piazza IV Novembre. Da qui si gode una bella panoramica sulla Fontana Maggiore e sulla cattedrale.

Cattedrale di San Lorenzo LUOGO DI CULTO (cartina p60; ☎ 075 572 38 32; www.cattedrale.perugia.it; Piazza IV Novembre e Piazza Danti; ☀ 7.30-12.30 e 15.30-18.45 lun-sab, 8-13 e 16-19.30 dom) Il vastissimo interno della cattedrale, un ambiente riccamente decorato con tre navate illuminate da vetrate colorate, trasmette una sensazione di sacralità antichissima. La cattedrale risale 'solo' al XV secolo, ma sorge sul luogo sacro di Perugia, dove in precedenza esistevano una chiesa romanica, l'area sacra romana e l'acropoli etrusca con i suoi templi. La facciata è rimasta incompiuta, mentre il fianco dell'edificio chiude il lato settentrionale di Piazza IV Novembre con un'ampia e scenografica scalinata esposta al sole, sulla quale è bello sedersi e guardarsi intorno. Una curiosità: sopra l'altare della Cappella di San Giuseppe, la cattedrale custodisce, ben protetto in una cassaforte posta a 8 m d'altezza il Santo Anello, la fede nuziale che, secondo la tradizione, Giuseppe regalò a Maria. Due volte l'anno (il 29 e 30 luglio e il 12 settembre) il rito della 'calata del Santo Anello' consente al pubblico di ammirare la

preziosa reliquia grazie a un meccanismo a forma di nuvola argentea, che si può azionare solo in seguito all'apertura del complesso sistema di grate e sportelli. Per farlo servono ben 14 chiavi, tutte conservate da diverse autorità religiose e civili di Perugia.

Museo Capitolare della Cattedrale di San Lorenzo MUSEO, SCAVI (cartina p60; ☎ 075 572 48 53; www.cattedrale.perugia.it; Piazza IV Novembre; interi/ridotti €4/2; ☀ 10-13.30 lun, 10-13.30 e 14.30-18 mar-dom apr-metà lug e metà set-ott, 10-13.30 e 14.30-18 tutti i giorni metà lug-metà set, 9.30-13.30 mar-ven e 10-17 sab e dom nov-marzo) Accanto alla cattedrale c'è un museo (al momento delle ricerche per la guida era parzialmente in riallestimento) che ospita opere provenienti dalla cattedrale stessa e da altre chiese della diocesi: capolavori di Arnolfo di Cambio e Luca Signorelli, codici miniati e tessuti legati a paramenti liturgici.

La proposta più interessante è però l'**itinerario archeologico** (interi/over 75 e studenti universitari/7-18 anni €10/8/6, under 6 gratuito,

NEL VENTRE DI PERUGIA SI NASCONDE LA STORIA

A Perugia ci sono tre cinte murarie diverse – una etrusca, una romana e una rinascimentale – ognuna delle quali ha le proprie porte, alcune originali, altre ricostruite, altre ancora modificate nel corso dei secoli, come l'Arco di Augusto che reca i segni di tutte le epoche, come un libro di storia in pietra. Anche il tessuto urbano, con le tortuose vie medievali che paiono scavate tra le case, le lunghe e rettilinee strade regali e gli ampi spazi ottenuti dalle sistemazioni ottocentesche, rispecchia le varie fasi dell'evoluzione cittadina. È interessante constatare come in città le varie civiltà e culture abbiano attribuito ai luoghi più o meno la stessa funzione, pur costruendo nuove strutture su quelle preesistenti. Fu così quando i papi, una volta privata di potere la famiglia Baglioni, distrussero il quartiere che ne portava il nome per erigere la Rocca Paolina e sancire il loro dominio sulla città. E fu così quando, dopo l'Unità, proprio la Rocca Paolina fu rasa al suolo per fare posto a Piazza Italia. Lo stesso vale per molti luoghi sacri: laddove c'è oggi la cattedrale, un tempo c'era una chiesa più antica, eretta nello stesso punto in cui in precedenza insistevano i templi pagani (etruschi prima e romani poi). Il Dio o gli dèi venerati cambiano, ma il luogo della sacralità resta immutato. Questo è uno degli aspetti di Perugia che si possono cogliere affrontando il bellissimo **itinerario archeologico** (p62) nei sotterranei di San Lorenzo, dove potrete viaggiare nel tempo muovendovi fra rovine etrusche sormontate da resti romani, a loro volta trasformati in abitazioni medievali, inglobate dentro strutture costruite in epoche posteriori.

Tante Perugia si nascondono l'una dentro l'altra e in massima misura nell'attuale Piazza IV Novembre, che altro non è che l'acropoli. L'itinerario archeologico è guidato (egregiamente) e vi permetterà di comprendere la sovrapposizione delle architetture di diverse epoche: colonne etrusche in travertino (IV-III secolo a.C.), canali di drenaggio che facevano parte di un antico acquedotto, strade romane, cisterne, tracce degli incendi appiccicati da Ottaviano nel corso del Bellum Perusinum (la guerra civile del 41-40 a.C.), il fondaco del duecentesco Palazzo del Podestà, fortificazioni medievali con strette feritoie. Scenderete fino ad accarezzare la roccia del Pleistocene inferiore sulla quale sorsero i primi insediamenti della città.

biglietto famiglia €30; ☺ visite guidate 11, 15, 17 su prenotazione), un percorso guidato nel ventre della Perugia etrusca, romana (ci sono i resti di un'antica *domus* del I secolo a.C., di cui si sono potuti identificare l'atrio con vasca centrale in lastre di travertino e almeno tre ambienti pavimentati in cocciopesto) e medievale. È qui che potrete vedere il muro di contenimento di un'acropoli classica perfettamente conservato e toccarlo con mano - un'esperienza che è raro vivere altrove (v. lettura p62).

🌀 Rione di Porta Sole

*Intra Tupino e l'acqua che discende
del colle eletto dal beato Ubaldo,
fertile costa d'alto monte pende,
onde Perugia sente freddo e caldo
da Porta Sole.'*

Così diceva Dante nell'XI Canto del *Paradiso*: tra il fiume Tupino e il fiume che scende dal Monte Ingino sta il Monte Subasio, dal quale arrivano il caldo e il freddo a Perugia, attraverso Porta Sole. Il rione con questo nome è infatti associato al sole, perché esposto a est, ma anche semplicemente perché è esposto, e basta. Ve ne accorgete quando raggiungerete il **Belvedere di Porta Sole** (p64), uno dei punti di osservazione più emozionanti di Perugia, assolato se il tempo è bello, sferzato dal vento nelle giornate burrascose, in balia della pioggia con il maltempo. Il colore del rione è il bianco. La strada regale che passava attraverso la porta andava verso il Tevere e si congiungeva con la Via Flaminia.

Piazza Matteotti

PIAZZA

(cartina p60) Questa piazza, quasi una strada larga, risale al 1247 e anticamente si chiamava Piazza del Sopramuro, perché fu realizzata inglobando le mura etrusche. Si tratta di una delle tante ingegnose invenzioni costruttive medievali di Perugia, frutto di un terrazzamento che poggia sui poderosi quattro arconi di Via della Rupe, alti più di 15 m. Tali arconi, in cui un tempo furono ricavati vani destinati a magazzini, reggono anche l'edificio dell'**Università Vecchia**, che ha ospitato l'Università Perugina dall'epoca della costruzione (fine XV secolo) fino al 1811. Nella piazza si trovano inoltre l'ufficio turistico (all'interno degli antichi ambienti della Loggia dell'Arte della Lana), l'ufficio postale e un supermercato ben fornito. Dalla struttura che ospita il mercato coperto, nei pressi dell'ascensore del Pincetto, si può godere di un'emozionante vista sulle propaggini orien-

tali della città, sul Monte Subasio e persino su Assisi, se il cielo è terso.

Palazzo del Capitano del Popolo PALAZZO (cartina p60; Piazza Matteotti) Immaginate che panorama sulla sottostante spianata del 'Campo di Battaglia', in primo piano, con Assisi sullo sfondo, si poteva godere da questo palazzo rinascimentale (oggi sede del Tribunale di Perugia) all'epoca della sua costruzione (1473-81). Ai lati della lunetta che sovrasta il portale sono presenti due grifi, simbolo della città.

Chiesa del Gesù

LUOGO DI CULTO

(cartina p60; ☎ 340 720 29 59; www.chiesadelgesu.it; Piazza Matteotti 13; ☺ 7.15-11.45 e 16.45-18.45 lun-sab, 9-13 e 18-20 dom, visita agli oratori su richiesta) Edificata nel 1562, ma con l'elegante facciata risalente al 1934, è la chiesa più radicata nella devozione dei perugini. Sotto l'edificio ci sono ben tre oratori uno sopra l'altro, che, sfruttando il terrazzamento del Sopramuro, formano una sorta di torre sotterranea.

Via Volte della Pace

STRADA

(cartina p60) È una delle vie più pittoresche di tutta la città. Coperta da volte a sesto acuto, si snoda assecondando il perimetro delle mura etrusche su cui poggia, salendo dall'estremità settentrionale di Piazza Matteotti. La ragione del nome sta nel fatto che qui si dice venissero firmati i trattati di pace fra Perugia e le città vicine.

Palazzo Sorbello

CASA-MUSEO

(cartina p60; ☎ 075 573 27 75; www.casamuseo.sorbello.org; Piazza Piccinino 9; interi/ridotti/under 12 €6/5/gratuito, biglietto cumulativo con Pozzo Etrusco €7; ☺ 10-13 lun-ven, 10-13 e 15-17 sab e dom) Se vi incuriosisce entrare in una dimora gentilizia perugina rimasta tale e quale dal Seicento, non dovreste perdere questa casa-museo la cui vera gloria, al di là della profusione di affreschi e arredi d'epoca, è la biblioteca: custodisce infatti testi datati dal XVI al XX secolo. Il palazzo si trova al civico 9 di Piazza Piccinino, una delle tre piazze attorno alle quali era organizzata la vita pubblica perugina. Sul lato est è possibile vedere la facciata della **Chiesa della Compagnia della Buona Morte**.

Pozzo Etrusco

POZZO

(cartina p60; ☎ 075 573 36 69; www.pozzoetrusco.it; Piazza Danti 18; interi/over 75/under 12 €3/2/gratuito, biglietto cumulativo con Palazzo Sorbello €7; ☺ 10-14 lun-ven, 10-14 e 15-17.30 sab e dom) Per quanto Perugia appaia prevalentemente una città medievale e rinascimentale, le sue origi-

PIAZZA DANTI

La **piazza** (cartina p60) deve il nome attuale ai Ranaldi, famosa famiglia perugina del Cinquecento che volle ribattezzarsi Danti in onore del sommo poeta. La denominazione originale era Piazza delle Erbe e della Paglia, come testimoniato dai piccoli rilievi ai lati del Palazzo del Turano verso Via San Bartolo e Via del Sole, raffiguranti mani che stringono spighe di grano a indicare che qui si vendevano i prodotti dei campi e il pane. Dal Medioevo fino a oggi la piazza non ha mai smesso di essere sede di mercato: andateci il martedì e il sabato.

ni sono ben più antiche e risalgono agli etruschi. Profondo circa 36 m e largo circa 5,5 m, il Pozzo Etrusco si apre nel cuore della città e fa una certa impressione, perché si inabissa nel bel mezzo del centro storico. Presumibilmente fu costruito in un momento in cui Perugia etrusca diventò un polo importante e necessitava di una risorsa idrica supplementare nel caso in cui l'approvvigionamento a valle fosse bloccato da attacchi nemici. Fondamentale per la visita è calzare scarpe con la suola di gomma per scendere qualche rampa (bagnata e scivolosa) e giungere sino a circa metà della profondità del pozzo.

Fortezza e Belvedere di Porta Sole

(cartina p58; Via delle Prome) Nel 1373 Matteo di Giovanni detto Gattapone, per volere dell'abate di Monmaggiore, costruì un'imponente struttura militare all'interno della città. Oggi quel che resta è un punto d'osservazione in cima alla spettacolare scalinata delle Prome, con una vista privilegiata sui borghi Sant'Angelo e Sant'Antonio.

★ Cappella di San Severo

(cartina p58; ☎075 947 77 27; Piazza Raffaello; interi/over 65 e gruppi/7-14 anni €4/2/1, biglietto cumulativo con Museo Civico di Palazzo della Penna e Complesso Templare di San Bevignate interi/over 65 e gruppi/7-14 anni €9/6/4, under 6 gratuito; ☺10-18 tutti i giorni apr e agosto, 10-18 mar-dom mag-lug e set-ott, 11-13.30 e 14.30-17 mar-dom nov-dic) La cappella si trova in Piazza Raffaello, nel punto più alto di Perugia. Era precisamente a questo luogo che si riferiva Dante nel Canto XI del *Paradiso*. La bella vista sul popolare Borgo Sant'Antonio e su Monteluca è solo l'antipasto della sublime armonia che vi ac-

coglierà all'interno di questa cappella, un piccolo scrigno che custodisce gelosamente, protetto dietro una tenda, un vero tesoro: la *Trinità e santi*, unica opera certa che Raffaello ha lasciato a Perugia (circa 1505-8). Benché gli fosse stata commissionata l'intera parete, l'urbinate portò a termine solo la parte superiore dell'affresco; nel 1520, infatti, quando avrebbe dovuto riprendere il lavoro lasciato interrotto, l'artista morì e i frati camaldolesi dovettero commissionare la metà inferiore al suo maestro, il Perugino, a quel tempo ormai vecchio (aveva 72 anni, e sarebbe morto appena tre anni dopo).

Arco dei Gigli

(cartina p58; Via Bontempi) L'ingresso nord-orientale alla Perugia etrusca, anche detto Porta Sole, si trova sulla ripida Via Bontempi e non doveva affatto essere facile espugnarlo. L'arco a sesto acuto è frutto di una ricostruzione di epoca medievale. Oltre l'Arco dei Gigli, infatti, la città si espande solo a partire dal Medioevo, come testimonia la **Chiesa di Santa Maria Nuova** (cartina p58; ☎075 572 06 31; Via Pinturicchio e Via del Roscetto; ☺dom prima e dopo la messa delle 17.30), di cui si hanno notizie dalla fine del XIII secolo e che al suo interno custodisce un pregevole coro ligneo.

★ Via della Viola

(cartina p58) Il margine orientale del Rione di Porta Sole è costituito da tanti piccoli e bui isolati interrotti da vicoli scoscesi e pittoreschi, alcuni dei quali mettono in comunicazione Via della Viola e la sottostante Via Imbriani. Da sempre zona popolare della città, fino agli anni '30 ospitava il più frequentato bordello di Perugia ed era palcoscenico di spettacoli nelle sue piazzette, scenografiche come teatri a cielo aperto; ancora oggi il quartiere è rallegrato da tante creazioni artistiche e c'è chi lo ritiene il 'Montparnasse' di Perugia. È la via più amata dai giovani perugini e dagli studenti.

👁 Rione di Porta Sant'Angelo

Il rione si estende a nord, verso i boschi, riserva di legna da ardere, e il suo colore è il rosso. Dalla porta usciva la strada regale verso Gubbio e il santo protettore è Michele Arcangelo, a cui è dedicata la chiesa datata V secolo d.C., eretta su un luogo considerato sacro già in epoca romana (e per questo chiamata anche 'il tempietto'). Il borgo si è sviluppato nel corso del XIII secolo tra l'Arco Etrusco (p65) e il Convento di Monte-

ripido (p66), fino a essere inglobato nella città dalla cinta muraria nei primi decenni del XIV secolo.

Via Maestà delle Volte

STRADA

(cartina p60) Parte dall'angolo nord-occidentale di Piazza IV Novembre e la connette con Piazza Cavallotti. È una delle vie monumentali della città, caratterizzata dai possenti arconi che la sovrastano e dall'andamento tortuoso tipico delle strade più antiche della Perugia vecchia. La fontana che si trova a circa metà del tracciato è del 1927, ma riproduce egregiamente lo stile medievale.

Via Battisti

STRADA

(cartina p60) Splendida via che da Piazza Cavallotti corre sotto le possenti mura etrusche, affacciandosi sulla fertile conca: pasateci in una giornata di sole e sarà uno dei più bei ricordi di Perugia.

★ Via dell'Acquedotto

STRADA, ACQUEDOTTO

(cartina p58) Perugia ha sempre dovuto fare i conti con una conformazione particolare, caratteristica che ha indotto urbanisti e architetti a trovare molte soluzioni originali per la viabilità urbana, come le scale mobili, gli ascensori e la metropolitana di superficie (v. lettura p81). Via dell'Acquedotto è frutto di una di queste intuizioni geniali: risale al 1812, anno in cui furono costruiti i parapetti per consentire ai passanti di camminare sopra l'antico acquedotto duecentesco in disuso, creando, oltre che una comodissima scorciatoia, un suggestivo percorso panoramico sospeso dal quale si accede anche ad alcune caratteristiche abitazioni.

★ Arco Etrusco

PORTA

(cartina p58; Piazza Fortebraccio) In **Piazza Fortebraccio** si ammira la più monumentale porta etrusca di Perugia, detta anche Arco di Augusto. È la porta orientata a nord delle poderose mura etrusche, nonché l'antico accesso all'acropoli. La sezione inferiore, risalente al III secolo a.C., è uno dei più significativi monumenti etruschi conservati in Umbria; la sezione superiore, di epoca romana, reca l'iscrizione 'Augusta Perusia', che attesta un restauro augusteo a seguito del *Bellum Perusinum* (Guerra di Perugia) del 41-40 a.C. L'iscrizione meno leggibile di 'Colonia Vibia' è invece posta a memoria dell'imperatore Vibio Treboniano Gallo, di origine perugina, che tra il 251 e il 253 fregiò Perugia del titolo di colonia. La loggia che sormonta l'arco è un'aggiunta rinascimentale e con la sua leggerezza contrasta con la poderosa

struttura. Nella piazza spicca il settecentesco **Palazzo Gallenga Stuart**, oggi sede dell'Università per Stranieri.

Chiesa di Sant'Agostino

LUOGO DI CULTO

(cartina p58; ☎075 572 26 24; Piazza Lupattelli; ☀10-13 e 17.30-19.30 lun-sab, 8-12.30 dom, oratorio aperto solo su prenotazione) La chiesa è nota perché conserva un bel coro del XVI secolo, opera dello scultore e architetto Baccio d'Agnolo. Piccole targhe indicano il punto in cui erano appesi i quadri e le opere d'arte prima che la chiesa fosse spogliata dalle truppe napoleoniche. L'adiacente oratorio composto da due chiese sovrapposte è un tripudio di decorazioni e arredi barocchi.

Corso Garibaldi

STRADA

(cartina p58) Man mano che ci si inoltra nel rione procedendo verso nord-ovest, Corso Garibaldi diviene l'unico riferimento, la strada principale attorno alla quale ruota l'intera vita del quartiere. Sul corso affacciano schiere di case medievali di grande fascino, ma non dimenticate di esplorare i brevi vicoli laterali, angoli suggestivi della città che spesso regalano storie divertenti legate ai loro nomi (v. lettura p65).

Porta di Sant'Angelo

PORTA

(cartina p58; Corso Garibaldi) Procedendo dritti lungo Corso Garibaldi si arriva a questa splendida porta, da cui prende nome il borgo: è una torre-fortezza (la più grande delle porte medievali della città) che fece parte del completamento trecentesco delle mura.

Tempio

di San Michele Arcangelo

LUOGO DI CULTO

(cartina p58; ☎075 572 26 24; Via del Tempio; ☀9-16) Detta anche Tempio o Chiesa di Sant'Angelo, o più semplicemente 'tempiet-

TOPONOMASTICA PERUGINA

Via degli Olivi, Via del Canarino, Via della Cometa, Via Graziosa, Via del Merlo, Via Gentile, Via Oro, Via Favorita: con i loro nomi, le vie perugine raccontano ciascuna un pezzo di storia della città. **Via dei Barutoli** (cartina p58), nei pressi di Piazza Lupattelli (Rione di Porta Sant'Angelo), è una di queste. Il vicolo è molto ripido, tanto che spesso capitava, e capita ancora, che qualcuno caschi e rotoli per diversi metri. Barutoli significa, infatti, 'capitomboli'.

UN MOSAICO ROMANO ALL'UNIVERSITÀ

Gli studenti che frequentano la Facoltà di Scienze Matematiche, Fisiche e Naturali dell'Università degli Studi di Perugia hanno il privilegio di studiare in un luogo dalla storia antichissima, testimoniata da un mosaico di età romana. Nello stesso posto in cui oggi i giovani si arrovellano sui libri e le formule matematiche, gli antichi romani si dedicavano al completo relax: il **Mosaico Romano di Santa Elisabetta** (cartina p58; Via dell'Elce di Sotto 8, ingresso Facoltà di Scienze Matematiche, Fisiche e Naturali dell'Università degli Studi di Perugia; ☎ 8-19 lun-ven) **FREE** era infatti parte di un complesso termale realizzato agli inizi del II secolo d.C. fuori dalla cinta muraria etrusca, in un'area ricca di acque. Scoperto casualmente a fine Ottocento e magnificamente conservato, il mosaico ordinato in tessere bianche e nere rappresenta il mito di Orfeo che incanta le fiere con il suono della lira. È un tesoro poco noto di Perugia, ma di grande rilievo per la storia romana della città.

to', questa chiesa risalente al V-VI secolo d.C. è una delle più antiche d'Italia ed è la giusta ricompensa per la lunga e faticosa salita fino al cassero di Porta Sant'Angelo. Occupa un luogo sacro fin dai tempi dell'antica Roma e, prima ancora, degli etruschi: la costruzione insiste, infatti, sul sito di un tempio romano, come testimoniano la pianta circolare e le 16 colonne all'interno, recuperate dall'edificio preesistente. Con i suoi richiami esoterici, i frammenti di antichi affreschi, i simboli templari e la luce straordinariamente suggestiva che entra dalle aperture del tamburo della cupola, questa chiesa è tra le più affascinanti della città. Cerca sul pavimento il pentacolo, la stella a cinque punte che nasce come antichissimo simbolo pagano, ma che è stata in seguito associata anche al satanismo. Per recuperare le forze prima di tornare in centro, stendetevi un po' sul prato antistante.

Convento di Monteripido

LUOGO DI CULTO, BIBLIOTECA
(cartina p58; ☎ 075 422 10; www.casamonteripido.it; Via Monteripido 8; ☎ biblioteca 8.30-13.30 mer-ven, su appuntamento altri giorni) Usciti dal rione, bisogna superare Porta di Sant'Angelo e inoltrarsi nel verde cupo dei colli umbri per arrivare fino a questo convento in cui si entra a contatto con la storia francescana nata intorno alla cappella del Beato Egidio, compagno di san Francesco che, dopo la morte del santo, si ritirò qui. La cappella, decorata in origine da una *Adorazione della Croce* del Perugino (che ora si trova alla Galleria Nazionale dell'Umbria), è arricchita da un trittico del futurista Gerardo Dottori sulla vita di san Francesco (1923) e da un crocifisso quattrocentesco che riuscì a sfuggire alle razzie delle truppe napoleoniche grazie all'astuzia dei frati. Ma il vero motivo per arrivare fino

a Monteripido è la **biblioteca** che sorge nei locali dove nel 1438 san Bernardino da Siena istituì il primo Studium Generale dell'osservanza francescana d'Europa. Oggi, oltre 20.000 pregiati volumi ricoprono le pareti e nascondono passaggi segreti e stanzine che vi faranno viaggiare con la fantasia.

🕒 Rione di Porta Santa Susanna

L'azzurro del Trasimeno è il colore di questo rione orientato proprio in direzione del lago. Il quartiere si sviluppa verso ovest attorno alla ventilata Via dei Priori, che invita a deviazioni verso le più antiche vie medievali di Perugia. Un consiglio: passeggiate nel rione verso il tramonto, quando la bellezza degli scorci è impagabile.

Chiesa di Sant'Agata

LUOGO DI CULTO
(cartina p60; ☎ 075 572 37 80; Via Sant'Agata 4; ☎ 9-12.30, ma è consigliabile telefonare) Piccola e antica chiesetta che all'interno conserva dipinti trecenteschi ed è pervasa da una quiete particolare, a dispetto della posizione centralissima.

Chiesa di San Filippo Neri

LUOGO DI CULTO
(cartina p58; ☎ 075 572 54 72; Via della Stella 20; ☎ 9-12 e 17-19 lun-mer e ven, 10-13 e 17-19.30 dom) Imponente chiesa secentesca che dietro la grandiosa facciata in travertino cela un interno barocco, decorato da affreschi di Giovanni Andrea Carlone e Francesco Appiani, e dove è conservata la grande tela raffigurante l'*Immacolata concezione* di Pietro da Cortona (sopra l'altare maggiore). Dal lato su Via dei Priori c'è l'ingresso per persone con difficoltà motorie, se accompagnate. Annesso alla chiesa c'è l'**Oratorio di Santa Cecilia**, sede da una decina d'anni di concerti ed eventi culturali.

Torre degli Sciri

TORRE

(cartina p58; ☎ 393 514 57 93; www.visitaperugia.it; Via dei Priori; ☺ consultare il sito web) Oggi non definiremmo Perugia una città turrata, ma un tempo era diverso. La Torre degli Sciri o degli Scalzi, alta oltre 40 m e risalente al XIII secolo, è l'unica superstite di una selva di torri che come in molte altre città medievali esprimevano la potenza e la ricchezza delle famiglie cittadine. Attualmente viene aperta al pubblico con regolarità a cura dei volontari dell'Associazione 'Priori'.

Chiesa della Madonna della Luce e Chiesa di San Luca

Evangelista

LUOGO DI CULTO

(cartina p58; Via San Francesco) È uno splendido scorcio della città quello costituito da queste due chiese, entrambe cinquecentesche, che si trovano l'una accanto all'altra, anche se su piani un po' sfalsati. La **Chiesa della Madonna della Luce** (☺ orario variabile), interamente in travertino, sembra quasi un tempio romano. Portata a termine nel 1519, fu eretta per accogliere un'immagine miracolosa della Vergine opera di Tiberio d'Assisi. La cupola fu affrescata da Giovanni Battista Caporali, mentre i due grifi scolpiti alla base delle colonne sono il 'timbro' dell'intervento del comune di Perugia nella costruzione e manutenzione del tempio. Adiacente c'è la **Chiesa di San Luca Evangelista**, restaurata nel XVI secolo per volere dei Cavalieri di Malta.

Porta Trasimena

PORTA

(cartina p58; Via dei Priori) Orientata verso il Lago Trasimeno, è una delle cinque porte etrusche della città, anche se l'arco fu ricostruito nel XIV secolo. È adiacente alla Chiesa della Madonna della Luce, di cui è quasi parte integrante.

★ Piazza San Francesco al Prato

PIAZZA

(cartina p58) La grande piazza cui si giunge seguendo Via San Francesco riflette il colore rosa tenue della **Chiesa di San Francesco al Prato**, oggi sconosciuta. Vasta struttura a navata unica della prima metà del XIII secolo, edificata in sostituzione della Cappella di Santa Susanna che dà il nome al rione, la chiesa subì nei secoli diversi crolli e perse alcune delle sue opere d'arte (tra cui un dipinto di Raffaello e uno del Perugino, ora conservati altrove). La facciata policroma è stata ripristinata nel 1926 dall'architetto Pietro Angelini. Il complesso è attualmente usato come auditorium in occasione di manifestazioni e spettacoli. Nell'ex convento francescano alle spalle della chiesa ha sede il **MU-**

SA – Museo dell'Accademia di Belle Arti

'Pietro Vannucci' (☎ 199 15 11 23, Sistema Museo; www.abaperugia.com; Piazza San Francesco al Prato 5; interi/ridotti €4/3; ☺ 15.30-18.30 gio-ven, 10.30-13.30 e 15.30-18.30 sab e dom); il pezzo più importante dell'antica collezione di gessi, dipinti, disegni e stampe, è uno studio preparatorio delle *Tre Grazie* di Antonio Canova. C'è poi lo splendido **Oratorio di San Bernardino** (☎ 075 573 39 57; Piazza San Francesco al Prato; ☺ 8-12.30 e 15.30-17.30), un capolavoro del Rinascimento italiano che vanta una delicata facciata policroma, opera di Agostino di Duccio (1457-61): l'azzurrite, la malachite e la pietra rosa lavorate insieme in finissimi bassorilievi fanno della lunetta di questa chiesa un luminoso gioiello. All'interno, l'altare è ottenuto da un sarcofago.

Porta di Santa Susanna

PORTA

(cartina p58; Via del Lauro) Detta anche Porta di Sant'Andrea, dal nome della chiesa che le sta addossata, appartiene alla cinta muraria medievale (XIII-XIV secolo), ma è stata in gran parte ricostruita in epoche successive.

🕒 Rione di Porta Eburnea

Questo rione è così chiamato perché nel suo simbolo, sotto una torre, c'è un elefante bardato con zanne in avorio. Il suo colore è il verde, per la presenza di numerosi orti e giardini ancora dal sapore medievale. Esposto a sud, il rione è strutturato in grandi terrazzamenti e la sua toponomastica – Via degli Orti o Via del Giardino – lo descrive bene. Da qui usciva la strada regale verso Orvieto. Passeggiando per il rione potreste, inoltre, percepire i soavi suoni provenienti dalle finestre del **Conservatorio Francesco Morlacchi**, fondato oltre due secoli fa e oggi tra i più rinomati d'Italia.

Porta Crucia

PORTA

(cartina p58; Via Eburnea) Questa porta di aspetto cinquecentesco, una delle più originali e meno visitate, è caratterizzata da una cornice di marmo che ne orla l'arco e gli stipiti. Una scalinata conduce alla secentesca **Chiesa di Santo Spirito** (cartina p58), dall'aspetto austero e spoglio, immersa tra cassette a schiera e orti.

Porta Eburnea

PORTA

(cartina p58; Via San Giacomo) È detta 'eburnea' per via dell'avorio dell'elefante che è il simbolo del rione, ma è anche nota come 'Arco della Mandorla' per via della forma dell'arco (acuto) aggiunto in epoca medievale al-

la porta etrusca. Da qui passava la via regale verso Orvieto.

Giardini del Campaccio

PARCO

(cartina p58; da Porta Eburnea alle Scalette di Via della Cupa) Uscendo dalle mura della città attraverso la Porta Eburnea si può passeggiare per un bel tratto sotto le coeve mura etrusche che contengono l'imponente mole di Perugia, che in questo versante termina come 2000 anni fa, fra gli ulivi. Si risale quindi al centro per mezzo delle ripide scalette che portano a Via della Cupa e ci si può nuovamente perdere fra i vicoli medievali attorno a Corso Vannucci.

Rione di Porta San Pietro

Il rione prende nome dalla magnifica porta che delimita la città verso sud-est al termine di Corso Cavour. Questa zona è anche detta 'borgo bello', una definizione che si spiega da sola. San Pietro è inoltre il nome di una delle più belle chiese della città, una basilica per l'esattezza, che si trova fuori le mura. La visita a questa parte comprende infatti anche Borgo XX Giugno, propaggine sud-orientale che termina con la Porta di San Costanzo. Un tempo, i suoi simboli erano il leone e il sasso, in ricordo della litomachia (battaglia dei sassi) che si combatteva nel Campo di Battaglia (l'odierna Via XIV Settembre); poi, le chiavi incrociate del santo presero il sopravvento. Il colore del rione è il giallo perché dalla sua porta, aperta sulla pianura del Tevere e verso Roma, entrava il grano.

Piazza Italia

PIAZZA

(cartina p60) All'estremità sud di Corso Vannucci si apre il grande spazio luminoso e arioso di Piazza Italia, risultato dell'abbattimento della Rocca Paolina avvenuto dopo l'Unità d'Italia. Al centro si erge la statua di Vittorio Emanuele II e tutt'intorno sorgono importanti, nobili, settecenteschi e ottocenteschi palazzi civili. I **Giardini Carducci** ricordano il poeta e il suo *Canto d'amore* ispirato dal panorama che si gode da qui. Ogni ultima domenica del mese vi ha luogo il mercatino dell'antiquariato e del collezionismo. Curiosate fra stampe antiche, cornici, gioielli, cartoline, francobolli... Chi cerca trova!

★ Rocca Paolina

CITTÀ SOTTERRANEA

(cartina p58; ingressi su Piazza Italia e Via Masi, scale mobili che la collegano a Piazza Partigiani, terminal bus e parcheggio; ☺ Porta Marzia 7-20, scale mobili 6.15-2) **FREE** Nel 1540, dopo la Guerra del Sale, seguita dal ripristino dell'auto-

rità papale, Paolo III commissionò ad Antonio da Sangallo il Giovane la costruzione della Rocca Paolina, intervento che modificò l'assetto urbanistico della città: un'imponente fortezza, eretta sopra il quartiere medievale Baglioni, i cui fianchi l'architetto 'arrotòndò qual di fiorentine sposa', come scrisse il Carducci nel suo *Canto d'amore*. La Rocca fu abbattuta dopo l'Unità d'Italia; quel che oggi è ancora intatto sono i sotterranei del vecchio Palazzo Papale, aperti al pubblico come 'città sotterranea', nella quale trovano anche spazio alcuni reperti e rovine antiche. Il luogo è ricco di fascino e suggestione e molto ben illuminato. Dal 1983 è attraversato da un sistema di scale mobili che collegano la città alta con la città bassa, a rendere quel che resta della rocca più che mai integrato nella vita cittadina, funzionale com'è alla mobilità dei perugini. A decorazione dell'ingresso est c'è la **Porta Marzia** (cartina p60), ingresso meridionale alla città etrusca, diametralmente opposto a quello dell'Arco Etrusco e che l'architetto, fortunatamente, si era rifiutato di distruggere. Originari della seconda metà del III secolo a.C. sono l'arco a tutto sesto, la loggia soprastante e le cinque sculture che decorano la porta.

Arco e scalette di Sant'Ercolano

ARCO

(cartina p60; Scalette di Sant'Ercolano) La porta appartiene alla cinta etrusca della seconda metà del III secolo a.C. ed è detta anche Cornea o Berarda. I grandi blocchi in pietra degli stipti sono originali, mentre l'arco è del XIV secolo. Sotto l'arco passa una splendida via che fu sistemata a scale nel 1581: chi intende percorrerla in salita non la prenda alla leggera, le scalette sembrano dolci, ma sono tante!

Chiesa di Sant'Ercolano

LUOGO DI CULTO

(cartina p60; ☎ 075 57 22 80; Via Sant'Ercolano; ☺ 16-18.30 ven, 9.30-13 sab) Unica nel suo genere, questa chiesa-torre a pianta ottagonale ricorda allo stesso tempo un bastione e una sorta di gigantesco tabernacolo. Ed è forse questa caratteristica a conferirle un aspetto così fiabesco. Costruita agli inizi del 1300 sul luogo della decapitazione del vescovo di Perugia, Ercolano, che aveva capeggiato la resistenza perugina contro i goti, si trova a ridosso della cinta muraria vicino all'Arco di Sant'Ercolano. Chissà come doveva apparire in origine, quando era costituita da due edifici sovrapposti, il superiore dei quali è stato poi abbattuto per la costruzione della Rocca Paolina. Un tempo, al posto della doppia scala che dà accesso alla chiesa ce n'era una

ANTICHE BOTTEGHE MODERNE

L'artigianato artistico umbro è una delle maggiori ricchezze d'Italia. A Perugia due botteghe, ancora oggi laboratori che producono oggetti dall'inestimabile valore storico e antropologico, hanno custodito per secoli tale tesoro artigianale e oggi lo mettono – giusta-mente – in mostra.

Anche se non vi interessano le vetrate artistiche, lo **Studio Moretti-Caselli** (cartina p58; ☎ 340 776 55 94; www.studiomoretticaselli.it; Via Fatebenefratelli 2; ingresso su offerta; 🕒 10-13 mar e mer, su richiesta in altri giorni) è un vero tempio dell'artigianato artistico. Ospitato nella quattrocentesca dimora dalla nobile famiglia dei Baglioni, unica casa sopravvissuta alla piazza pulita ordinata da papa Paolo III per costruire la Rocca Paolina (p68), ha spazi rivestiti di legno intarsiato e decorati da attrezzature d'epoca originali.

In zona Rione di Porta Sant'Angelo si trova, invece, il **Laboratorio Brozzetti** (cartina p58; ☎ 075 402 36, 348 510 29 19; www.brozzetti.com; Via Berardi 5-6; ingresso libero, visite guidate per gruppi di almeno 10 persone €4; 🕒 8.30-12.30 lun-ven, su appuntamento al pomeriggio, sab e dom). Fondato nel 1921 da Giuditta Brozzetti, figura di spicco dell'imprenditoria femminile, oggi è uno dei pochi atelier che mantiene viva una tradizione tessile umbra medievale e rinascimentale strettamente legata al lavoro delle donne. Il laboratorio, da sempre in mano alla stessa famiglia, oggi è anche un museo, allestito lungo la navata della chiesa francescana più antica di Perugia: l'ex convento di San Francesco delle Donne (1212). Qui troverete tende, tovaglie o cuscini che così finemente decorati non ne avrete mai visti. Ogni oggetto è unico e originale.

semicircolare. Ricche decorazioni barocche dominano l'interno, dove l'altare è costituito da un sarcofago di epoca romana.

Museo Civico di Palazzo della Penna

MUSEO

(cartina p58; ☎ 075 947 77 27; Via Podiani 11; interi/ridotti/7-14 anni €6/3/2, biglietto cumulativo con Cappella di San Severo e Complesso templare di San Bevignate interi/over 65 e gruppi/7-14 anni €9/6/4, under 6 gratuito; 🕒 10-19 mar-dom) Varie collezioni museali trovano spazio in questa residenza gentilizia del Cinquecento costruita sui resti di un anfiteatro romano venuto alla luce nel corso di lavori di ristrutturazione negli anni '80. Il corpo espositivo è incentrato su due importanti artisti del Novecento.

Il primo è il futurista umbro **Gerardo Dottori**, le cui opere si trovano nascoste (a volte anche molto bene) in tante chiese e palazzi della regione, che l'illustre ma incompreso interprete dell'aeropittura decorò (se serviva anche come imbianchino) dopo essere caduto in disgrazia nel secondo dopoguerra. Dottori rimase sempre fedele al futurismo e all'entusiasmo per il volo, il dinamismo e la velocità, così magistralmente raccontati nei suoi paesaggi misticchi e nelle dinamiche, fluide e sfolgoranti rappresentazioni di arte sacra. Un altro incompreso a Perugia fu **Joseph Beuys**: nel 1980, durante un incontro pubblico alla Rocca Paolina, il celebre artista tedesco creò le sei grandi lavagne

che vedrete esposte e che sono la sintesi del suo messaggio artistico e filosofico. L'acquisto di tale opera da parte del comune per 25 milioni di lire (circa €13.000) fu molto contestato dai perugini.

Basilica di San Domenico

LUOGO DI CULTO

(cartina p58; ☎ 333 876 89 02, 075 572 41 36; Piazza Bruno; 🕒 7-12 e 16-19) Il campanile di San Domenico è probabilmente il segno maggiormente distintivo nello skyline perugini. La chiesa, con i suoi 96 m di lunghezza ma soprattutto con i 30 m di altezza, è la più imponente della città (e tra le più grandi dell'Umbria). L'aspetto attuale si deve a Carlo Maderno, che la riprogettò nel 1632, dopo che la chiesa di fondazione duecentesca dovette essere ricostruita a seguito di gravi crolli. L'interno è particolarmente solenne e maestoso, illuminato solamente dalle vetrate alte e strette dell'abside (23 m di altezza; con quelle del Duomo di Milano, le più grandi dell'epoca) che lasciano penetrare lunghi spicchi di luce nell'oscurità della chiesa, dove si trova anche il monumento funebre a papa Benedetto XI, morto a Perugia il 7 luglio 1304. I resti della costruzione originaria sono visibili nel chiostro maggiore dell'annesso convento, espropriato e demanializzato dopo il 1861, oggi sede dell'Archivio di Stato e del Museo Archeologico Nazionale. Le singolari e vaste soffitte sono visitabili su richiesta.

MANU – Museo Archeologico Nazionale dell'Umbria

MUSEO

(cartina p58; ☎ 075 572 71 41; www.musei.umbria.beniculturali.it; Piazza Bruno 10; interi/18-25 anni/under 18 €5/2/gratuito; 🕒 8.30-19.30 mar-dom, chiuso terza dom del mese set-nov) Il museo, cui si accede dall'interno del convento annesso alla Basilica di San Domenico, custodisce la più importante raccolta archeologica dell'Italia centrale e conserva una splendida collezione di reperti etruschi, tra i quali anche una parte di quelli rinvenuti durante gli scavi dei sotterranei della Cattedrale di San Lorenzo (p62). Contiene inoltre una sezione multimediale dedicata alla preistoria e alla protostoria, molto adatta anche ai più piccoli. L'oggetto più importante della collezione è notoriamente il **Cippo Perugino**, una pietra di travertino su cui è incisa una delle iscrizioni più lunghe in lingua etrusca di cui si abbia notizia. Ma è probabile che la vostra attenzione venga rapita dalla ricostruzione della tomba etrusca della famiglia Cai Cutu, con i corredi funerari, o dalla ricchissima collezione di amuleti raccolta dallo studioso Giuseppe Bellucci, che soddisferà ogni vostra curiosità su malocchio, iatture, cornetti di corallo rosso, chiodi, sacchetti e altri vari oggetti scaramantici o propiziatori.

★ Porta di San Pietro

PORTA

(cartina p58; alla fine di Corso Cavour) Perugia ha tante porte, per la maggior parte trecentesche, seguite in numero da quelle etrusco-romane; ma la più bella è rinascimentale ed è la Porta di San Pietro, detta anche Porta Romana (perché in direzione di Roma). La sua struttura tripartita con nicchie e fornicì è, per usare le parole dello storico dell'arte Cesare Brandi, "degnata del Brunelleschi, d'una tale e placida estasi, che persino riesce a fissare la luce come una luce fissa: tanto è luminosa che non cala mai la notte su questo monumento senza pari".

★ Basilica di San Pietro e Orto Medievale

LUOGO DI CULTO

(cartina p58; ☎ 075 337 53; www.fondazioneagra.ria.it; Borgo XX Giugno 74; interi/under 14/under 6 €6/4/gratuito; 🕒 10-13 e 14-18 lun-sab) È uno dei motivi per visitare Perugia, ma bisogna uscire da Porta di San Pietro per raggiungerla: si trova quasi all'estremo margine meridionale della città, alla fine di Borgo XX Giugno, in un'atmosfera di pace e serenità. Tuttavia non avrete difficoltà a trovare la chiesa, ben visibile da buona parte della città per la sua 'matita', ovvero il campanile imponente nelle

sue forme così originali. Al grande complesso, composto dalla Basilica di San Pietro e da tre chiostri, un orto medievale, una biblioteca e un archivio storico, si accede attraverso un portale affrescato che conduce al primo cortile fra un viavai continuo di studenti della Facoltà di Agraria, che ha sede proprio negli spazi dell'antico convento benedettino.

Quella che era l'antica cattedrale di Perugia si presenta oggi a tre navate: la centrale si innesta sul transetto con un arco dalle proporzioni inusuali. L'interno, riccamente decorato, è un tripudio di dorature e marmi, con cassettoni di legno al soffitto, un sontuoso baldacchino sopra l'altare e una gran quantità di tele e affreschi. Non c'è un centimetro libero, e in questo affollamento di opere troverete anche il Perugino e il Vasari, un coro ligneo cinquecentesco e il pavimento in maiolica di Deruta della sacrestia; ma in primo luogo l'*Apoteosi dell'Ordine dei Benedettini* (1592), una gigantesca tela di 90 mq circa, dipinta da Antonio Vassilacchi detto l'Aliense, tutt'oggi al centro di dibattiti sui misteri dell'arte. Perché? Perché se la si guarda da vicino è esattamente quello che è, ossia la celebrazione dell'ordine benedettino; ma se la si osserva dall'altare maggiore, l'opera appare ben altro. Non pare anche a voi, infatti, che gli squarci di cielo siano due cavità oculari, che il sole e la luna al loro interno siano le pupille, che la veste di san Benedetto al centro sia il naso, che san Pietro e san Paolo agli angoli superiori siano due orecchie e che quel che emerge allo sguardo d'insieme sia la rappresentazione di uno spaventoso demone? Ma non fuggite ancora: all'uscita, c'è ancora da vedere l'elegante **campanile**, una sovrapposizione di stili di epoche diverse. Anche l'esterno era un tempo affrescato. Si trovano infatti ampi frammenti sul lato affacciato sul chiostro. A destra del portale c'è una Madonna in trono con tre volti; a sinistra, invece, san Giorgio che uccide il drago e un'Annunciazione.

Si può poi perdere un po' di tempo vagando nella struttura dell'università, per ammirare il campanile da tutte le sue angolazioni e riposare nella quiete monacale dell'**Orto Medievale** (☎ 075 585 64 32; 🕒 8-14 lun-ven, visite guidate su prenotazione a pagamento), curato dagli studenti di agraria all'ombra degli imponenti edifici benedettini. Nel Medioevo quasi tutti i monasteri avevano un giardino ispirato all'Eden e a episodi biblici, con piante che simboleggiavano miti o parabole. Qui, oggi, fra tante specie (circa 1200) e pochissimi visitatori, potrete passare il tempo con i

vostri figli in maniera didattica, o trascorre qualche momento di relax in una perfetta pace conventuale.

Giardini del Frontone

PARCO PUBBLICO

(cartina p58) Dall'altra parte della strada rispetto al complesso della Basilica di San Pietro si trova questo grazioso giardino pubblico all'italiana che regala un'interessante vista su Perugia. Il parco culmina in una loggetta con panchine fra vecchi tigli, un luogo romantico per corteggiatori d'altri tempi. Qui d'estate si tiene il cinema all'aperto. Di fronte all'entrata del parco campeggia un **Monumento ai Caduti del 20 Giugno 1859**, giorno in cui i soldati pontifici massacrarono i patrioti perugini che appoggiavano la causa risorgimentale; l'avvenimento ebbe un'eco mondiale. Il monumento riporta l'iconografia italiana prefascista, per esempio i numerosi 'stelloni italiani', il più antico simbolo patrio. Il Borgo XX Giugno, asse portante di tutta la zona, termina con la medievale **Porta di San Costanzo** (cartina p58).

◉ Borgo Sant'Antonio e Monteluce

Borgo Sant'Antonio è la prosecuzione del Rione di Porta Sole, racchiuso fra la bella e monumentale **Porta Pesa** (cartina p58), o Arco dei Tei, e la Porta di Sant'Antonio (dalla quale il 14 settembre 1860 passò il 16° battaglione dei bersaglieri che portò alla liberazione dal dominio papale), oltre la quale si sviluppa il quartiere di Monteluce. Un'apertura in queste mura, praticata nel 1963 al termine di Via del Cane, fra gli orti cittadini, costituisce un fantastico punto panoramico: davanti agli occhi degli osservatori si apre il quartiere di Porta di Sant'Angelo.

Porcellino di Sant'Antonio

STATUA

(cartina p58) Verso la fine di Corso Bersaglieri, nei pressi della Chiesa di Sant'Antonio Abate, campeggia il Porcellino di Sant'Antonio, un'opera di arte popolare del XV secolo. Il porcellino è connesso al culto del santo, protettore degli animali e dei beni dei contadini che entravano in città per i giorni di mercato dalla vicina Porta di Sant'Antonio.

Via Cialdini

STRADA

(cartina p58) Questa strada costituiva il naturale collegamento fra il centro cittadino e la propaggine di Monteluce, che in tempi remoti era coperta di boschi. Gli insediamenti stabili nell'area iniziarono dopo l'anno Mille, ma non erano protetti dalle mura. Percor-

rendo Via Cialdini verso sud si raggiunge dopo poco l'acutissimo spigolo del **Cassero di Sant'Antonio**, confine della fortificazione medievale di Perugia. Le mura risalgono alla ristrutturazione cinquecentesca.

Chiesa di Monteluce

LUOGO DI CULTO

(cartina p58; ☎075 572 07 08; Piazza Monteluce; ☀7.15-12.30 e 15.30-19) Annessa al convento delle suore benedettine, fondato qui nel 1200 e successivamente passato all'ordine mendicante francescano, la chiesa colpisce per la facciata a scacchiera che sembra ricoperta da un kilt di marmo rosa e bianco. Notate la cappella laterale e il tozzo campanile che la connette all'ex policlinico di Perugia. Il rosone è particolarmente interessante, così come le due porte identiche. L'interno della chiesa, illuminato dalla luce del rosone, è completamente affrescato. Non perdetevi la bella vista su Perugia che si gode dalla piazza antistante, oggi vessata dal passaggio delle automobili, ma che possiamo immaginare circondata un tempo di verdi deliveti e uliveti, e probabilmente frequentata da mandrie di mucche.

◉ Fuori dal centro

Complesso Templare di San Bevignate

LUOGO DI CULTO

(☎075 947 77 27; Via Dal Pozzo 145; interi/under 18 e over 65 €5/2,50, biglietto cumulativo con Cappella di San Severo e Museo civico di Palazzo della Penna interi/over 65 e gruppi/7-14 anni €9/6/4, under 6 gratuito; ☀10-13 sab e dom nov-marzo, 10-13 e 15-18 sab e dom apr-ott) La tradizione popolare attribuiva a san Bevignate una serie di miracoli, fra i quali la liberazione di due giovani innocenti condannati a morte e la resurrezione di un fanciullo dilaniato dai lupi. I miracoli proseguirono anche dopo la morte del santo e si tramanda che la chiesa sia stata edificata sul terreno sacro del suo sepolcro. Fu un'altra figura leggendaria a volerne la costruzione: il cavaliere templare Bonvicino, un monaco guerriero che aveva servito quattro papi diventando molto influente presso la Santa Sede. Bonvicino voleva fare di questo edificio, attestato nelle fonti a partire dal 1237, la sede della Militia Templi in Centro Italia: da qui l'interno affrescato con storie di battaglie in Terra Santa e con l'iconografia tipica dei templari, come fiori della vita, croci cosmologiche e stelle. Sulla parete destra dell'abside è possibile ammirare una rara e importante testimonianza iconografica dell'ordine dei flagellanti, o batten-

PIAZZA DEL BACIO

In realtà è stata rinominata **Piazza Nuova** e, che piaccia o no, questa piazza che un tempo portava un nome così romantico, oggi è un esempio di architettura avveniristica, un complesso architettonico postmoderno ideato da Aldo Rossi negli anni '80. Si trova nei pressi della stazione Fontivegge e sorge dove un tempo c'era la fabbrica della Perugina. Il progetto della piazza parte dall'impianto canonico (con tanto di fontana, palazzi residenziali e broletto) basato su materiali altrettanto canonici (pietra e laterizio), ma si avvale di altezze da vertigini e forme rigorose, tanto che potrebbe sembrare disegnata da un ragazzo che gioca con le forme di cubi, piramidi, cilindri e parallelepipedi. Per il suo alone metafisico, probabilmente sarebbe piaciuta a Giorgio De Chirico.

ti, nato proprio a Perugia e immediatamente considerato eretico.

Ipogeo dei Volumni

SITO ARCHEOLOGICO

(📍 075 39 33 29; Via Assisana 53, Località Ponte San Giovanni; interi/18-25 anni/under 18 €3/2/gratuito; ☀️ 9-13.30 mar-gio, sab e dom, 14-18.30 ven set-apr, 9-19 lun-sab, 9-13.30 domestate) Per gli appassionati di archeologia, ma non solo, sarà un'autentica emozione scendere in questa tomba etrusca che conserva all'interno tracce di decorazione pittorica al soffitto e una miriade di urne cinerarie, una più bella dell'altra. L'ambiente risale al III secolo a.C. e fa parte della vasta necropoli detta 'il Palazzone'. La tomba, come era uso in base alle credenze sulla vita ultraterrena degli etruschi, riproduce la struttura architettonica di una casa, con tanto di vestibolo e atrio su cui si affaccia una serie di stanze. Il sito archeologico si trova a circa 5 km a sud-ovest della città.

Casa del Cioccolato Perugia

MUSEO

(📍 800 800 907; www.perugina.com; Località San Sisto; interi/13-17 anni e over 65/6-12 anni €10/8/4, under 6 gratuito; ☀️ 9-13 e 14-17.30 lun-ven, anche 10-16 sab marzo-mag, agosto e ott-dic, prenotazione obbligatoria) Per i bambini e per tutti i golosi è doveroso visitare questo museo inaugurato nel 1997 in occasione dei 90 anni della celebre fabbrica di cioccolato. Si comincia da documenti, fotografie, macchinari, incarti e poi si passa allo stabilimento Perugina (Nestlé)

per seguire le fasi della produzione. Si trova a 15 minuti d'auto dal centro di Perugia.

Fuseum

PARCO, MUSEO

(📍 349 577 47 38; www.fuseum.eu; Strada Cappuccini 1/r; interi/ridotti €5/1, under 6 gratuito; ☀️ 10-13 dom, visite straordinarie per gruppi su prenotazione) Tra il 1960 e il 1980 il dentista e artista perugino Brajo Fuso popolò i boschi di Monte Malbe con le sue opere: sculture create usando materiali di recupero. Lamiere, pezzi di ferro, alluminio, vetro, ceramiche rotte, plastica, inserti di tessuti, ogni cosa qui rinasce a nuova vita. L'artista concepì questo parco come un rifugio, da subito aperto agli amici e poi al pubblico: "Nel 1961, sulla collina di Monte Malbe, a cinque chilometri da Perugia, tra il verde dei lecci, ho creato il Fuseum, la mia galleria personale, il parco boscoso disseminato di sculture. (...) Sono attaccatissimo ai miei quadri e sono molto felice quando me li sento vicini. Ho voluto dar loro una casa, come a dei figli". E qui i suoi figli sono rimasti, ad accogliere il visitatore sorpreso da tanta bellezza e poliedricità. Nel parco si trova anche un teatro, che in estate ospita spettacoli di prosa, musica e danza.



Attività

Parchi cittadini e parchi a tema

Perugia è una città affascinante, ricca di antichità e di arte, ma è anche stancante per i continui saliscendi e per i tanti stimoli. Passare del tempo in un parco potrebbe essere un perfetto diversivo, un momento di meritato relax per grandi e piccoli. Tra i numerosi spazi verdi spiccano i **Giardini del Frontone** (p71), i **Giardini del Campaccio** (p68) e l'**Orto Medievale** (p70), mentre chi vuole fare un po' di jogging potrà allenarsi insieme ai perugini al **Barton Park** (www.bartonpark.it), un nuovo e curato spazio verde di 3 ettari, pianeggiante (cosa rara da queste parti!), con percorsi accessibili a tutti, area giochi per bambini, bar e un'arena; il tutto vicino al parcheggio di Pian di Massiano e al Minimetrol. Chi invece ama i parchi di attrazioni apprezzerà sicuramente la **Città della Domenica** (p78).

Tour

Passaggiate tra storia e curiosità partecipando ai tour tematici organizzati da **Gran Tour Perugia** (📍 371 311 68 01, anche su whatsapp; gran.tourperugia.it; prezzi variabili a seconda del tour), che toccano i luoghi insoliti della città. I tour sono perfetti non solo per i turisti, ma anche per gli stessi perugini.

★ Feste ed eventi

★ IJF – International

Journalism Festival

APRILE

(www.festivaldelgiornalismo.com) Il Festival del Giornalismo di Perugia è diventato una sorta di sconfinato 'edificio' della cultura in cui ogni anno vengono accolte importanti personalità del giornalismo internazionale, scelte dalla comunità degli utenti (che suggerisce anche i temi). Insomma, un interessante esperimento e un clamoroso successo.

L'Umbria che Spacca

GIUGNO-LUGLIO

(www.umbriachespacca.it) "Musica galattica lontana dal mare": è il festival musicale che porta a Perugia per quattro giorni il meglio della scena contemporanea. Diversi palchi e tante iniziative, molte rivolte a musicisti emergenti, caratterizzano l'evento organizzato da un'associazione che si occupa di tenere viva la proposta culturale perugina durante tutto l'anno.

★ Umbria Jazz

LUGLIO

(Associazione Umbria Jazz; ☎ 075 573 24 32; www.umbriajazz.com; Piazza Danti 28; biglietti gratuiti o €10-100 a seconda degli eventi, disponibili abbonamenti weekend e settimanali) Che cosa ci si può aspettare ancora da un festival che è già stato capace di divenire tanto celebre da far salire sul palco nomi che vanno da Keith Jarrett ai Buena Vista Social Club, e da calamitare in città fiumane di gente? Eppure, al traguardo dei suoi primi 50 anni nel 2023, Umbria Jazz sembra pronto a sfoderare tutta la sua esperienza per stupire ancora gli spettatori.

Sagra Musicale Umbra

SETTEMBRE

(☎ 075 572 22 71; www.perugiamusicaclassica.com; biglietteria Piazza del Circo 6; biglietti €7-50 a seconda degli eventi) Una delle manifestazioni musicali più antiche d'Europa, nata nel 1937. Nel mese di settembre richiama a Perugia musicisti e direttori d'orchestra di fama mondiale.

Alchemika

SETTEMBRE

In Via della Viola sembra di essere a 'Montparnasse' più che a Perugia, e in effetti si respira un'aria diversa dal resto della città. È così tutto l'anno, ma lo è ancora di più durante la manifestazione Alchemika, un festival di arti circensi che vede la partecipazione di artisti di strada a colorare la via.

Eurochocolate

OTTOBRE

(☎ 075 500 38 48; www.eurochocolate.com) Una gran calca si addensa in Corso Vannucci, Piazza Matteotti e stradine limitrofe, in co-

da alle centinaia di stand delle aziende produttrici di cioccolato. Sconsigliato a chi patisce la folla, allettante per i 'ciocco-dipendenti', che possono assistere a incontri e appuntamenti gravitanti intorno all'argomento 'cioccolato'. In ogni caso, per pernottare a Perugia durante l'Eurochocolate occorre prenotare l'albergo con settimane di anticipo.

Umbria Libri

OTTOBRE-NOVEMBRE

(☎ 075 504 54 75; www.umbrialibri.com) Incontri, dibattiti, seminari dedicati alla cultura e alla letteratura, mostre mercato dei libri e altre iniziative si rincorrono nel fitto programma della puntata perugina (che si affianca a quella ternana, p225) dell'Umbria Libri.

🏠 Pernottamento

Il centro storico di Perugia è accessibile solo ai residenti, ma se avete bisogno di arrivare in auto fino all'albergo o di parcheggiare nelle vicinanze chiedete di avere un permesso o un pass al momento della prenotazione. Durante il periodo di Umbria Jazz o Eurochocolate, i prezzi delle camere subiscono considerevoli fluttuazioni.

Little Italy Hostel

OSTELLO €

(cartina p60; ☎ 075 966 19 97; www.littleitalyhostel.it; Via della Nespola 1-3; letti in camerata/camere a partire da €17/39; 📶) Letteralmente nel cuore antico e popolare di Perugia, da una chiesa del X secolo è stato ricavato un ostello animato da un ambiente giovane e dallo spirito cosmopolita. Si organizzano serate all'insegna dello scambio culturale. Vicinissimo all'Arco Etrusco.

Hotel Iris

HOTEL €€

(cartina p58; ☎ 075 572 02 59; www.hotelirispug.com; Via Marconi 37; singole/doppie/triple/quadruple €30-70/40-110/55-130/65-150; 📶 📺 🚿) Ospitato in un palazzo ottocentesco, si dice che abbia avuto fra i suoi clienti il grande compositore Richard Wagner. Forse a qualcuno potrà sembrare un po' antiquato, ma non manca di un certo fascino, che può incontrare i gusti di viaggiatori alla ricerca di esperienze vecchio stile. L'Iris rispetta pienamente la sua categoria due stelle e si trova in posizione strategica. Possibilità di parcheggio privato gratuito su prenotazione. Visitate il sito: troverete spesso delle offerte.

Le Stanze di Galileo

APPARTAMENTI €€

(cartina p58; ☎ 345 300 58 05; www.lestanzedigalileo.com; Via Caporali 8; monolocale a partire da €49; appartamenti da €79; 📶) In pochi sanno che a Perugia passò anche Galileo Galilei. Se vole-

te andare sulle sue tracce allora soggiornate qui. Sono sei appartamenti molto carini, alcuni con soppalco, tutti confortevoli, in pieno centro e dall'ottimo rapporto qualità-prezzo. Ideale per soggiorni un po' più lunghi.

★ **Il Vecchio Mandorlo** AGRITURISMO €€
(☎ 3313812769; www.ilvecchiomandorlo.com; Strada Statale Marscianese 80; appartamenti da 2 a 6 persone, minimo 3 notti, minimo 7 notti estate, al giorno/a settimana €50-200/525-1350; ☎ ☎ ☎ ☎ ☎) Ad appena 10 minuti d'auto dal centro di Perugia, Il Vecchio Mandorlo vi capulterà in un mondo agreste dai panorami pennellati con tutte le sfumature del verde. Venite qui per godere della vista rilassante e per ritagliarvi un angolo di pace, pur restando vicino alle principali attrazioni. Se siete in vena di relax, potrete oziare a bordo piscina, mentre una coppia di alpaca (che piace tanto ai bambini!) passeggia in giardino; c'è anche un barbecue a disposizione.

★ **Hotel Rosalba** HOTEL €€
(cartina p58; ☎ 075 545 17 07, 351 737 55 93; www.hotelrosalbaperugia.it; Piazza del Circo 7; singole/doppie/triple/quadruple €35-40/55-70/70-80/75-90; ☎ ☎) Delizioso e romantico alberghetto inserito in un contesto intimo che evoca un villaggio ameno più che una città come Perugia. L'interno colpisce per la cura dei dettagli, mentre il servizio, i sorrisi e i modi discreti e gentili del personale sono degni di un tre stelle.

Primavera Mini Hotel HOTEL €€
(cartina p58; ☎ 075 572 16 57; www.primaveraminihotel.it; Via Vincioli 8; singole/doppie/triple €40-60/60-80/70-90; ☎ ☎) Albergo centralissimo ma molto tranquillo, ad appena 500 m da Corso Vannucci. La struttura è luminosa, le camere sono ariose, le aree comuni accoglienti, il panorama è indimenticabile, la colazione non è inclusa, ma con €5 si può fare in un vicino bar convenzionato. Le camere sono poche, quindi meglio prenotare per tempo, soprattutto in alta stagione e durante gli eventi (Umbria Jazz, Eurochocolate), periodi in cui i prezzi, generalmente, aumentano.

Hotel Fortuna HOTEL €€/€€€
(cartina p60; ☎ 075 572 28 45; www.hotelfortuna.perugia.com; Via Bonazzi 19; singole/doppie/triple/quadruple €69-88/77-147/134-181/173-218; ☎ ☎) In una delle più belle vie del centro storico, che di recente ha recuperato il suo antico splendore, sotto una cascata di edera si cela questa struttura trecentesca la cui camere sono dotate di balconcini con vista sui tetti.

Le sale della prima colazione e della lettura sono meravigliosamente affrescate e c'è anche un solarium con vista sulla valle. Il nome deriva dalle bacheche in cui i clienti abituali lasciano vari portafortuna.

Sangallo Palace HOTEL €€/€€€
(cartina p58; ☎ 075 573 02 02; www.sangallo.it; Via Masi 9; singole/doppie a partire da €99/109-165; ☎ ☎ ☎ ☎ ☎) Un'ottima soluzione per un budget medio-alto. Una classica struttura da hotel, ma a volte è proprio quel che ci vuole: vista panoramica meravigliosa, camere spaziose e con bagni ben attrezzati, palestra, sauna, piscina riscaldata, buona posizione rispetto al centro e ai trasporti, prima colazione continentale a buffet, tanti servizi. Numerose le offerte consultando direttamente il sito, specialmente per chi prenota in anticipo.

Hotel Priori Secret Garden HOTEL €€/€€€
(cartina p60; ☎ 075 573 25 24; priorisecretgarden.it; Via Vermiglioli 3; doppie €115-180, per famiglie €176; ☎ ☎ ☎) Centralissimo e appena ristrutturato, questo hotel con 50 camere perfettamente arredate ha un giardino segreto tra i tetti, una ricca colazione a buffet e personale sempre gentile. Il design è fresco e moderno, seppure la struttura si trovi incastonata negli storici vicoli perugini. Chi arriva in auto ha la possibilità di parcheggiare nel garage coperto: attenzione, però, perché la via è stretta e le manovre da fare sono tante; in ogni caso, il personale saprà aiutarvi.

★ **Hotel Brufani Palace** HOTEL €€€
(cartina p60; ☎ 075 573 25 41; www.sinahotels.com; Piazza Italia 12; singole/doppie/junior suite/suite a partire da €140/160/250/350; ☎ ☎ ☎ ☎ ☎) È uno dei pochissimi alberghi a cinque stelle lusso dell'Umbria e l'unico di Perugia. I picchi di raffinatezza si notano, eccome: dalle pareti affrescate nelle camere tutte arredate con mobili di pregio alla terrazza giardino, fino al centro benessere sotterraneo costruito sopra alcune rovine etrusche: in tutti i sensi, un tuffo nella storia. Impardibile se volete regalarvi un soggiorno indimenticabile.

☞ Pasti

Antica Latteria BAR €
(cartina p60; ☎ 075 572 41 24; Via Baglioni 5; maritozzo con panna €3,50; ☎ 7-13 e 16-20 lun-sab) Il maritozzo con la soffice, soda e traboccante panna dell'Antica Latteria è un'istituzione a Perugia. Venite qua per un tuffo, oltre che nella panna montata dall'esperto Umberto – a detta di alcuni perugini la più buona del

mondo – in una attività che profuma ancora di Novecento e di merende spensierate appena usciti da scuola.

Antica Salumeria

Granieri Amato

STREET FOOD €

(cartina p60; chiosco in Piazza Matteotti; panini €4-6; ☺ 11-20) Probabilmente è il paradiso della porchetta, il risultato di quattro generazioni di norcini. I panini o la torta al testo generosamente farciti sono tutto quello che potete desiderare dopo una mattinata su e giù per la città. La porchetta viene cotta lentamente nel forno a legna, i salumi sono prodotti dall'antica salumeria e c'è anche una proposta vegetariana.

Friggitoria il Macello

STREET FOOD €

(cartina p58; ☎ 320 060 68 61; Borgo XX Giugno 7; panini/piatti €5/7; ☺ 12.30-14.45 e 19.30-23 mar-ven, 19.30-23 sab) Questa ex macelleria, tutta piastrelle e ganci per i quarti di manzo, è adatta agli appassionati di street food, ma è anche un'ottima soluzione per colmare un languorino notturno. Hamburger di Chianina e panini con salsiccia di Norcia, ma anche fritto di pesce e verdure in pastella, oltre a interessanti soluzioni local/vegan come l'hamburger di Colfiorito. Vasta scelta di birra e vini.

La Bottega di Perugia

STREET FOOD €

(cartina p60; ☎ 075 573 29 65; www.labottega.diperugia.it; Piazza Morlacchi 4; panino e vino €5-7, taglieri €12; ☺ 10-16 e 17-24 lun-sab) Se la felicità è un bicchiere di vino con un panino, come diceva una nota canzone, la Bottega, con la sua lunga lista di panini, potrebbe rendervi felici. E in effetti l'atmosfera qui è sempre gioiosa, animata da ragazzi e studenti che mangiano in piedi bevendo un vinello e dagli spettatori che si rificollano prima o dopo uno spettacolo nel vicino Teatro Morlacchi. I vegetariani sono accontentati, anche se il nome del panino con verdure di stagione (Vergognete) è tutto un programma.

Sandri

BAR, PASTICCERIA €

(cartina p60; ☎ 075 376 94 61; Corso Vannucci 32; ☺ 7.30-20 mar-dom) La Sandri di Perugia è l'ultima pasticceria storica tuttora guidata dagli eredi degli oltre 100 pasticceri svizzeri che, nell'Ottocento, scesero in Italia in cerca di fortuna e poi la fecero con i loro negozi. Merita una sosta anche solo per un caffè al banco e un dolcino sotto le volte affrescate.

Giapp-one

RISTORANTE/CUCINA ETNICA €

(cartina p60; ☎ 347 495 51 66; Via Volte della Pace 4; pasti €15-20; ☺ 12.30-15.30 e 19.30-23 mer-lun) Un'isola del Giappone più autentico nel

centro di Perugia. Se avete la curiosità di provare la vera cucina nipponica, rimarrete piacevolmente sorpresi. Troverete non il solito sushi ma un'offerta culinaria che spazia dai più conosciuti ramen alla tempura soba (zuppa con pasta di grano saraceno e tempura di verdura e gamberi) e alle carni marinate nel miso, con tanti altri piatti che cambiano a seconda della disponibilità degli ingredienti, sempre freschissimi. La proposta di Chihiro è casalinga, l'ambiente semplice e i prezzi molto onesti.

★ La Moglie Ubriaca (già Frittolo)

ENOTECA €/€€

(cartina p60; ☎ 334 351 43 57; Via Alessi 30; pasti €20-25; ☺ 18-23 lun-sab) Nei locali in passato occupati da Frittolo (chiamato come l'immaginario borgo in cui vennero catapultati Roberto Benigni e Massimo Troisi in *Non ci resta che piangere*) troverete 'La Moglie Ubriaca': nome diverso, stesso risultato. Nella piccola enoteca fuori dal tempo si continuano a preparare prelibatezze e a stappare bottiglie a ripetizione. Fatevi suggerire il meglio della norcineria umbra e toscana, ma anche formaggi e bruschette, senza perdervi il mitico paté di fegatini.

Osteria a Priori

RISTORANTE €/€€

(cartina p60; ☎ 075 572 70 98; www.osteriaapriori.it; Via dei Priori 39; pasti €20-25; ☺ 12.30-14.30 e 19.30-22 lun-sab) Una vera osteria dall'ambiente rilassato e conviviale, dove i prodotti regionali hanno la priorità e sono selezionati tra i piccoli produttori artigianali umbri, che qui trovano anche una vetrina. È possibile acquistare le più prelibate specialità della regione – dallo zafferano di Città della Pieve ai tanti vini tipici – nella bottega annessa. Ma all'Osteria a Priori si viene, prima di tutto, per infilare le gambe sotto il tavolo iniziando il pasto con un trionfale tagliere di salumi e formaggi, continuandolo poi con un piatto di tagliatelle o una zuppa. Anche i secondi piatti non sono da meno: provate i bocconcini di chianina.

Nadir

RISTORANTE €€

(cartina p58; ☎ 075 509 08 65; www.ristorantena.dir.it; Via Bonfigli 11, sotto il cinema Zenith; pasti €30-35; ☺ 12.30-14.30 e 19.30-22.30 gio-mar) Nadir è il covo (non più segreto) dei cinefili del soprastante cinema Zenith (p77). Le sottili colonne di ferro rosso scandiscono uno spazio zeppo di mobili riciclati e recuperati per creare un ambiente accogliente, in cui si assaporano piatti della tradizione umbra con

qualche incursione fuori regione e verso il mare. Buona la selezione dei vini.

★ **Civico 25**

WINE BAR, RISTORANTE €€

(cartina p58; ☎075 571 63 76; www.civico25.com; Via della Viola 25; pasti €30-35; ☺19-2 lun-sab) Un posto per chi ama anche le interiora, gli abbinamenti arditi e l'ironia. Al Civico 25 si viene per appagare il palato e riposare la mente, magari cullati da una delle tante bottiglie di vino presenti in carta, nonché sulle mensole alle pareti: è quel che accade quando cibo e vino non sono solo lavoro, ma soprattutto passione. In questo locale colorato, poco sofisticato, tutto appare sincero: come il servizio, sempre attento e amichevole. Non è un caso che sia uno dei ristoranti più amati dai perugini.

La Fame

RISTORANTE €€

(cartina p58; ☎075 372 50 93; Via della Viola 54-56; pasti €35-40; ☺19-1 mer-lun) Anche se non avete fame, verrete sicuramente attratti da questo ristorante per l'ottima musica che si sente all'interno, ma anche dal gioioso arredamento e dalle facce sorridenti di chi ci lavora. Poi arriverà anche la fame, e allora sarete contenti di essere entrati. Sarete sfamati con piatti di ogni tipo, anche vegani e gluten free, le carni solo selezionate e ottima è anche la proposta di pesce. Il vino, poi: qui vi verrà consigliata una serie di etichette naturali e, se vi fiderete, rimarrete più che soddisfatti.

Stella

RISTORANTE, VINERIA, LOCANDA €€

(☎075 692 00 02; www.stellaperugia.it; Via dei Narcisi 47/a; pasti €35-40; ☺19.30-22 lun e mer-sab, 12-15 dom, 19.30-22 tutti i giorni lug e agosto) Alle porte di Perugia, ma raggiungibile dal centro in pochi minuti di auto, vi attende un altro mondo, o forse un altro sistema planetario, dato il nome del locale. Qui l'Umbria si assapora in tutti i piatti e ogni preparazione ruota intorno ai prodotti del territorio (alcuni Presidi Slow Food) e alla loro stagionalità. Da provare la pasta e il pane fatti in casa, la carne selezionata, ma anche le ricette a base di pesce di lago, direttamente dal Trasimeno. I dolci sono una favola. Carta dei vini ricercata, con particolare attenzione ai produttori artigianali. È anche una **locanda** (doppia a partire da €89; ☎☎☎) con sette confortevoli camere.

Al Tartufo

RISTORANTE €€€

(cartina p60; ☎075 573 48 09; altartufo.it; Via Rocchi 4; pasti € 40-50; ☺19-22.30 lun-ven, 12-14.30 e 19-22.30 sab e dom) La posizione (centralissima) a pochi passi dalla Cattedrale di San Lorenzo e il menu in inglese potrebbe-

ro far pensare a un ristorante acchiappa-turisti, ma non fatevi ingannare dalle apparenze: è uno dei posti migliori in cui assaggiare il rinomato tartufo umbro, che va ad accompagnare e ad arricchire antipasti, primi e secondi piatti.

Luce

RISTORANTE €€€

(cartina p60; ☎075 850 09 22; luceristorante.it; Via Rocchi 18-20; pasti €55-65; ☺19.30-22.30 lun-sab) A dispetto del nome, il locale si trova in un ambiente piuttosto buio sotto le volte di un antico e austero palazzo, ma proprio per questo è così affascinante (anche grazie agli arredi ricercati). La 'luce' è la cucina umbra rivisitata in chiave contemporanea. I sapori e gli accostamenti degli ingredienti possono sembrare audaci, ma il vostro palato saprà come accoglierli. La vera chicca? I dolci: belli da vedere e sorprendenti da mangiare. Carta dei vini stimolante, con varie scelte anche internazionali.

★ **L'Acciuga**

RISTORANTE €€€

(☎339 263 25 91; www.lacciuga.net; Via Settevalli 217; pasti €90-100, menu degustazione €75-95; ☺19.30-22.30 mar-gio, 12.30-14.30 e 19.30-22.30 ven-dom) Nell'unica regione d'Italia priva di accesso al mare, noi vi consigliamo di andare a mangiare cucina (in buona parte) di pesce. Anche perché quando il pescato è fresco e la qualità e la preparazione dei piatti sono ricercate, non serve una terrazza sul mare per farvi sentire il profumo di sale. Lo hanno capito anche i critici enogastronomici più esigenti, che hanno assegnato al ristorante una stella Michelin. L'Acciuga è così diventata una delle mete preferite dagli amanti della cucina gourmet che arrivano a Perugia, malgrado la posizione decentrata: si trova nella periferia sud.



Locali e vita notturna

Bottega del Vino

WINE BAR

(cartina p60; ☎075 571 61 81; www.labottegadelvino.net; Via del Sole 1; ☺12-15 e 19-24 mar-sab) La luce calda e soffusa vi farà subito sentire a vostro agio. Ordinate un calice al banco mentre aspettate di sedervi, magari al tavolo vicino alla finestra che guarda la Piazza e il Palazzo dei Priori: potrebbe essere la chiave per una serata romantica indimenticabile. Qui non è raro trovare musica dal vivo.

Kosmo

BEER SHOP

(cartina p60; www.kosmobeershop.it; Piazza Danti 17; ☺17-24 lun-gio, 17-1.30 ven e sab, 17-21 dom; Via Sant'Agata 20; ☺19.30-2) Un piccolo tempio per

gli amanti della birra, che verranno accolti da pareti tappezzate di scaffali con birre di ogni genere e stile. Se non sapete quale scegliere, chiedete al personale. Prendete un bicchiere da asporto: sarà perfetto per rinfrescare una calda serata estiva, mentre contemplerete la bellezza del centro storico di Perugia.

★ Venti Vino

BOTTEGA, WINE BAR

(cartina p58; ☎075 376 49 18; www.ventivino.it; Borgo XX Giugno 20; ☀11-14 e 17-22 mar-sab, 17-22 dom) Il locale è di nuova apertura, ma la competenza sul vino e la professionalità di Sara, la proprietaria, derivano da anni di studi e degustazioni. Per questo motivo Venti Vino è diventato in poco tempo un punto di riferimento per chiunque passi da Perugia con la voglia di gustare un calice (o più) in compagnia degli avventori abituali. Un avvertimento: gli invitanti e colorati cicchetti esposti al bancone possono creare dipendenza.

Elfo Pub

PUB

(cartina p60; ☎347 078 59 81; Via Sant'Agata 20; ☀20-1.30 lun, 18-1.30 mar-gio e dom, 18-2 ven e sab) Un pub irlandese in una cantina-granaio medievale è già di per sé un bel connubio. Se poi il pub in questione si trova nella tortuosa e scura Via Sant'Agata, l'impressione è di trovarsi in pieno Medioevo. Non resta che ordinare una birra d'abbazia dall'infinita lista.

T-Trane

NEGOZIO DI DISCHI, BAR, CONCERTI

(cartina p58; ☎075 505 25 22; www.t-trane.com; www.facebook.com/ttrane.perugia; Borgo XX Giugno 44; ☀7.30-1.30 lun-ven, 16-1.30 sab, 18-1.30 dom) Avete presente quelle librerie con tea room ormai abbastanza diffuse nelle città? T-Trane è un concetto simile, solo che oltre al tè si può prendere un drink e oltre ai libri ci sono dischi usati e vinili (anche appesi dappertutto come oggetto d'arredamento), e regolarmente si organizzano presentazioni, concerti o DJ-set. Molto frequentato all'aperitivo, animato fino a tardi ogni sera o quasi.

★ Marla

BAR, MUSICA LIVE

(cartina p60; ☎320 972 81 86; www.facebook.com/marla.perugia; Via Bartolo 11; ☀21.30-1.30, consultare la pagina Facebook per gli eventi) I locali dove ascoltare musica dal vivo sono sempre meno, ma non a Perugia, che grazie al Marla va in controtendenza. Qui è possibile trovare un'ottima programmazione di concerti quasi ogni sera, dal jazz all'elettronica passando per l'indie rock; vi si esibiscono anche artisti internazionali. Il locale è piccolo, le luci soffuse, i cocktail sono ben preparati: questo luogo in pieno centro è ormai diven-

tato un punto di riferimento per i concerti nel capoluogo umbro.

Urban Club

MUSICA LIVE

(☎075 528 85 91; www.urbanclub.it; Via Manna 97; ☀23-5 ven e sab e in occasione di eventi) Urban è sinonimo di intrattenimento notturno per Perugia e per tutta l'Umbria. Gli artisti di spessore nazionale e internazionale e i DJ-set garantiscono un'offerta di serate (e nottate) per ogni gusto. Il locale, spesso molto affollato, si trova nella zona industriale di Sant'Andrea delle Fratte, a pochi chilometri dal centro.

★ Divertimenti

★ Postmodernissimo

CINE-APERITIVO

(cartina p58; ☎075 966 45 27; www.postmodernissimo.com; Via del Carmine 4; biglietti €4-7) Nato grazie al crowdfunding nelle sale di quello che fu il Modernissimo (oggi si modernissimo, perché dotato della migliore tecnologia), questo cinema d'essai propone film di nicchia, ma è anche uno spazio espositivo, un bistrò dove bere qualcosa e un luogo di aggregazione, in una posizione così bella che pare un set.

Cinema Zenith

CINEMA D'ESSAI

(cartina p58; ☎075 572 85 88; www.cinemazenith.it; Via Bonfigli 11; interi/ridotti €7/6 giorni feriali, festivi e prefestivi biglietto unico €7; ☀17-24) Tutto è un omaggio alla settima arte. Le retrospettive sono tante in questo cinema vecchio stile (consultate il sito web) e, se prima o dopo la visione vi viene un languorino, c'è Nadir (p75).

Nuovo Cinema Méliès

CINEMA, TEATRO

(cartina p58; www.cinegatti.it; Via della Viola 1; interi/ridotti €6-6,50/5-5,50) Questo cinema indipendente propone documentari ma anche cartoni animati per i più piccoli. 'Cinefelini' si dichiarano gli animatori del Nuovo Cinema Méliès, che si chiamano Gatti di cognome e hanno ereditato la passione del cinema dal padre cineoperatore. Nella zona 'creativa' di Rione di Porta Sole.

Teatro di Figura

TEATRO PER RAGAZZI

(cartina p58; ☎075 572 58 45; www.tieffeu.com; Via del Castellano 2/A; ☀consultare il sito per gli eventi) Non è solo un teatro per ragazzi, ma sicuramente ai ragazzi interesseranno gli spettacoli a loro dedicati e il festival internazionale delle figure animate. Il calendario è molto ricco e variegato: visitate il sito web. All'interno del teatro è allestita l'esposizione permanente 'Marionette dei Mirabassi'.

Teatro Morlacchi

TEATRO

(cartina p58; ☎ 075 572 25 55; www.teatrostabile.umbria.it; Piazza Morlacchi 13; 🎫 biglietteria 10-13 e 17-20 lun-ven, 17-20 sab) Fu inaugurato nel 1781 con il nome di Teatro del Verzaro e solo più tardi dedicato al musicista perugino Francesco Morlacchi (1774-1841). Oggi il suo cartellone, tra spettacoli di prosa e di danza, è tra i più interessanti della regione.

Città della Domenica

PARCO DIVERTIMENTI

(☎ 075 505 49 41; www.cittadelladomenica.it; Via Col di Tenda 140, Località Ferro di Cavallo; interi/ridotti bassa stagione e in settimana €15,50/12,50, alta stagione e weekend €20,50/15,50; 🕒 orario variabile, consultare il sito) Il parco si estende su 45 ettari del Monte Pulito, ad appena 4 km dal centro della città, con il suo giardino botanico ricco di piante rare. I bambini apprezzeranno il giardino zoologico e l'importante **rettilario** (compreso nel biglietto di ingresso), ma anche gli scenari fiabeschi, il castello della Bella Addormentata, il bosco parlante, il labirinto e la scuola di Magia. Nel weekend si organizzano spettacoli e altri intrattenimenti.

Negli ultimi tempi la Città della Domenica non è forse nel pieno del suo splendore, ma merita una visita anche per una nota storica: fu il primo parco divertimenti d'Italia, ideato alla fine degli anni '50 da Mario Spagnoli, illuminato imprenditore perugino, nonché figlio di Luisa Spagnoli, la creatrice dell'omonima casa di moda (ma anche del Bacio Perugina, v. lettura p78).

Stadio Renato Curi

STADIO

(☎ 075 501 12 15; www.ac-perugia.com; Viale Conti) Il 'Grifo' – così viene chiamata la squadra di calcio di Perugia – è una delle squadre storiche italiane, tanto da essersi meritata un **Museo** (🕒 16-20 lun, 10-13 e 16-20 mar-sab, chiuso dom salvo gare disputate dall'A.C. Perugia Calcio) molto amato dai tifosi biancorossi, che sono però in attesa di un nuovo stadio. Quello attuale, risalente agli anni '70, necessiterebbe infatti di una ricostruzione. Al momento il Grifo milita in serie B, ma al museo si può ripercorrere la gloriosa stagione 1978-79, quando il cosiddetto 'Perugia dei Miracoli' sfiorò lo scudetto di serie A.

BACI DA PERUGIA

Anni '20 del secolo scorso. Un gentiluomo entra in una pasticceria di Perugia e chiede: "Buongiorno signorina, mi potrebbe dare un cazzotto?". Non è come sembra: il cliente non desiderava un gancio destro dalla commessa, ma un semplice cioccolatino. 'Cazzotto' era, infatti, il nome originario del Bacio Perugina che, famoso tra i golosi e gli innamorati, ha portato il nome del capoluogo umbro in tutto il mondo.

Nati nel 1922 dall'idea dell'intraprendente ed eclettica Luisa Spagnoli di riciclare la granella di nocciole che veniva scartata dalle altre lavorazioni, questi cioccolatini – la cui forma irregolare e tondeggianti per via della nocciola intera ricoperta da cioccolato 'Fondente Luisa' ricordava alla loro creatrice la forma di un pugno – cambiarono presto nome. Fu Giovanni Buitoni (allora amministratore delegato della Perugina nonché – gossip dell'epoca – collaboratore e amante di Luisa Spagnoli) a ribattezzarli 'Baci', pensando che i giovani clienti fossero più inclini a chiedere un romantico bacio anziché un cazzotto. L'operazione si rivelò vincente e la Società Perugina, laboratorio di confetti formato pochi anni prima da Francesco Buitoni (padre di Giovanni), Leone Ascoli, Francesco Andreani e Annibale Spagnoli (marito di Luisa), si trasformò nel giro di pochi anni in industria (acquisita nel 1988 dal gruppo Nestlé), anche grazie al lavoro del direttore creativo Federico Seneca. Oltre a creare la famosa confezione dei Baci Perugina ispirandosi all'evocativo Bacio di Francesco Hayez, Seneca ebbe la geniale intuizione di inserire i cartigli contenenti le frasi d'amore che ancora oggi si trovano scartando i cioccolatini. Pare che a dargli l'idea siano stati proprio i messaggi segreti che si scambiavano Luisa Spagnoli e Giovanni Buitoni avvolgendo dei bigliettini intorno ai cioccolatini. La prima frase ad accompagnare i dolcetti fu "Meglio un bacio oggi che una gallina domani", firmata Seneca. La confusione con il filosofo stoico generò scompiglio, ma si rivelò una mossa di marketing vincente. Da allora, oltre ad addolcire i palati, i Baci Perugina iniziarono a stimolare la curiosità di scoprire quale messaggio recassero. La pubblicità del 1927 recitava: "In soli cinque anni la Perugina ha distribuito cento milioni di Baci". E ancora oggi, dopo un secolo di storia, gli innamorati regalano un Bacio con il cuore di nocciola per il giorno di San Valentino, direttamente da Perugia.

Shopping

Perugia è ricchissima di negozietti e bottegucce che vi tenteranno a ogni passo. Potrete portarvi così un pezzo di Umbria a casa, un ricordo, un regalo per gli amici o per voi stessi. Molti dei negozi più interessanti e alla moda si trovano lungo Corso Cavour.

Luisa Spagnoli

ABBIGLIAMENTO

(cartina p60; ☎075 572 03 03; www.luisaspagnoli.it; Corso Vannucci 43; ☀9.30-13 e 15.30-19.30 lun-gio, 9.30-19.30 ven e sab, 10.30-13, 15.30-19.30 dom) Nel 1928 Luisa Spagnoli ha dato il nome a un marchio di abbigliamento ormai famoso in tutto il mondo (ma ha dato vita anche alla Perugiaina, quella del cioccolato). Entrare nella boutique di Corso Vannucci è un buon modo per rendere omaggio alla grande imprenditrice originaria di Perugia.

Antica Spezieria

Bavicchi

SPEZIERIA, DROGHERIA

(cartina p60; ☎075 572 26 33; www.drogheriabavicchi.it; Via dei Priori 15; ☀9-19.45 lun-sab, 10-13 e 16-20 dom) Quanti profumi buoni, che sanno di viaggio e di delizie: tè, spezie e cereali sono venduti sfusi, come un tempo, il caffè è macinato al momento e potrete trovare anche i tipici prodotti umbri, alcuni dei quali Presidio Slow Food, come le lenticchie di Castelluccio, il farro di Monteleone, la fagiolina del Trasimeno. E ancora: cioccolato, pasta, miele, salse a base di tartufo o zafferano. Se quello che avete comprato durante il vostro viaggio a Perugia vi è piaciuto, potrete anche acquistarlo online. E il paradiso degli aromi arriverà a casa vostra.

Mannaggia

LIBRERIA

(cartina p60; ☎075 966 53 99; www.mannaggialibreria.it; Via Cartolari 8; ☀10-13 e 16-20 dom-mer, 10-20 gio-sab) Mannaggia! Poterla avere sotto casa, questa libreria che promuove case editrici indipendenti e che, proprio per questo motivo, non troverete in qualsiasi libreria. E poi si organizzano letture, presentazioni e laboratori.

★ Edicola 518

LIBRERIA

(cartina p60; ☎075 372 89 99; www.emergenzeweb.it; Via Sant'Ercolano 42/a; ☀10-14 e 16-20 lun-sab, 10-13.30 e 16-20 dom) Giovani, carini e pure molto impegnati: sono i ragazzi che da un chiosco di giornali di appena 4 mq hanno ricavato uno spazio infinito di cultura ad alta densità di idee, parole, libri, riviste, volumi d'arte e rarità di carta e inchiostro. Un bookshop, ma anche una sorta di sportello culturale a disposizione di tutti (v. lettura

LETTURE NELL'EDICOLA RINNOVATA

Sfidando il freddo e il vento invernale, la calura estiva e tutti coloro che sulla cultura non investono più, un gruppo di ragazzi del luogo riuniti nel collettivo Emergenze dal 2016 monta e smonta ogni giorno un'edicola, l'**Edicola 518**, a cui è stata data nuova vita (p79).

Cercatela all'inizio delle scalette di Sant'Ercolano, davanti all'omonima chiesa, anche per comprare due guide (filosofiche, più che turistiche) che vi potranno far scoprire angoli, luoghi e personaggi preziosi e, a volte, un po' dimenticati di Perugia e di tutta la regione; si intitolano *Perugia nascosta* e *Umbria nascosta* e sono state scritte dai gestori del chiosco. Inoltre, da maggio a settembre, ogni mercoledì sera alle 18, l'Edicola organizza incontri e presentazioni di libri *en plein air* nei giardini antistanti.

p79). La novità, a pochi passi dall'Edicola, è **Paradiso 518** (cartina p60; Corso Cavour 9; ☀10-14 e 15.30-19.30 lun-sab): il nuovo spazio invernale degli 'edicolanti', e base operativa del progetto Emergenze, stracolmo di libri d'artista, magazine indipendenti internazionali e qualche rarità d'archivio.

Cappelleria Clizia

ACCESSORI

(cartina p60; ☎075 573 06 43; Corso Cavour 2; ☀9-13 e 16-20 lun-sab) Negozio di cappelli 'come una volta', con i cilindri di cartone, le scaffalature alte e i grandi classici (Borsalino, Stetson), ma anche un occhio all'originalità e all'eccentricità.

Mania Sport

ARTICOLI SPORTIVI

(cartina p60; ☎075 372 43 30; www.maniasport.net; Corso Cavour 6; ☀10-13 e 16-20 mar-sab, 16-20 lun) Qui potrete trovare le calzature adatte alle vostre escursioni sul Monte Tezio o ai pellegrinaggi sulle tracce di san Francesco.

WABI

ABBIGLIAMENTO E ACCESSORI

(cartina p58; ☎349 313 10 05; Via Cavour 35; ☀16.30-20 lun, 10-13 e 16.30-20 mar-sab) 'Wabi' è una parola giapponese che si potrebbe rendere con 'bellezza rustica' o 'bellezza delle imperfezioni'. Proprio come la bellezza degli articoli che troverete qui: tutti fatti a mano, dalle borse in pelle agli orecchini, dall'oggettistica ai vestiti.

★ Madame Doré ABBIGLIAMENTO E ACCESSORI (cartina p58; ☎ 375 551 65 43; Corso Cavour 50/a; ☀ 16.30-20 lun, 10-13 e 16.30-20 mar-sab) Siete a Parigi o a Perugia? Potrete sperimentare il dono dell'ubiquità se verrete a provare le scarpe o gli abitini di Madame Doré. E anche ad agghindarvi con i suoi accessori o a scegliere il perfetto complemento d'arredo per un regalo.

Roots OGGETTISTICA E ARREDAMENTO (cartina p58; ☎ 075 966 33 02; Corso Cavour 150; ☀ 16-20 lun, 10-13 e 16-20 mar-sab) La scintilla artistica c'è anche nelle piccole cose quotidiane e lo dimostra Roots con la sua arte fuori dall'ordinario, un negozio perfetto per fare (o farsi) un regalo. È pieno di oggetti originali per arredare casa o gli spazi che più amate. Bizzarre le borse realizzate con la carta.

Moi ABBIGLIAMENTO (cartina p58; ☎ 075 850 11 37, Whatsapp 340 264 74 43; moisture.it; Corso Cavour 194; ☀ 16-20 lun, 10-13 e 16-20 mar-sab) Moi (verrebbe da pronunciarlo alla francese, in realtà si legge all'italiana) è un negozio di abbigliamento (uomo, donna e unisex) dallo stile scandinavo: elegante e pratico al tempo stesso. Non avete comprato quello zaino o quelle scarpe che avete provato e vi piacevano tanto? Non c'è problema: potrete rimediare con lo shop online; spediscono ovunque.

📍 Informazioni

ASSISTENZA SANITARIA

Guardia medica (☎ 075 365 84, 075 340 24, Via della Pallotta 42, Centro Servizi Grocco; ☀ 8-20 sab e prefestivi e tutte le notti)

Ospedale Santa Maria della Misericordia (☎ 075 57 81 centralino; www.ospedale.perugia.it; Piazza Menghini 3)

Servizio Emergenza Veterinaria (☎ 075 585 77 92; Via San Costanzo 4)

EMERGENZE

Polizia municipale (☎ 075 572 32 32; Via Madonna Alta)

Polizia stradale (☎ 075 506751)

Vigili Urbani pronto intervento (☎ 075 5723232; ☀ 24 h) e **oggetti smarriti** (☎ 075 5775373, ☀ ritiro lun, merc, ven)

FARMACIE

Farmacia San Martino (☎ 075 572 23 35; Piazza Matteotti 26; ☀ 24 h)

Pronto Farmacia (☎ 800 82 90 58; ☀ 24 h)

INFORMAZIONI TURISTICHE

L'**ufficio turistico** (cartina p60, C3; ☎ 075 573 64 58, 075 577 26 86; turismo.comune.perugia.it,

www.umbriatourism.it; Piazza Matteotti 18, Loggia dei Lanari; ☀ 9-19) è quello di riferimento per il Comprensorio Perugino, dove potrete trovare vari opuscoli turistici e anche cartine della città e della regione.

Infopoint di Porta Nova (☎ 075 505 85 40; Piazzale Umbria Jazz a Pian di Massiano, uscita raccordo autostradale Madonna Alta; ☀ 9-14 lun-ven, 9-18 sab e dom)

POSTA

Ufficio postale di Perugia Centro (☎ 075 573 69 77; Piazza Matteotti 1; ☀ 8.20-19.05 lun-ven, 8.20-12.35 sab)

📍 Per/da Perugia

AEREO

L'**Aeroporto internazionale dell'Umbria-Perugia 'San Francesco d'Assisi'** (PEG; ☎ 075 59 21 41; www.airport.umbria.it; parcheggi gratuiti primi 30 min, all'ora/al giorno/dal terzo giorno €1,50/11/5) si trova a circa 15 km dal capoluogo in Località Sant'Egidio. È raggiunto da voli nazionali e internazionali.

AUTOBUS

La stazione principale degli autobus si trova in **Piazza Partigiani** (cartina p58, B6) ed è collegata al centro dal sistema di scale mobili cittadine. Da qui partono anche le linee che effettuano servizio interregionale ed extraurbano, ma esiste anche un **bus terminal Pian di Massiano** (Piazzale Umbria Jazz), nella periferia ovest di Perugia.

Gli autobus **Flixbus** (www.flixbus.it) collegano Perugia con le principali città italiane (da Milano a partire da €18,98, 7 h; da Roma a partire da €3,99, 2 h 15 min; da Firenze a partire da €7,90, 2 h). Gli autobus **Sulga** (☎ 075 500 96 41; www.sulga.it) partono da Roma, Fiumicino, Ravenna e Assisi per Perugia e viceversa.

I mezzi extraurbani di **Busitalia – Sita Nord Srl** (☎ 075 963 76 37; www.fsbusitalia.it) partono da **Piazza Partigiani** (cartina p58, B6; ☎ 075 963 78 94; ☀ biglietteria 7-19 lun-sab) e dal piazzale antistante la **stazione ferroviaria** (cartina p58, A5; ☎ 075 963 78 91; Piazza Vittorio Veneto; ☀ biglietteria 7-24). Ci sono autobus per Umbertide (linea F021; €4,80, 60 min, 4 corse al giorno fra le 13.20 e le 18.55 con maggiore frequenza nel periodo scolastico), Gubbio (linea E001; €5,50, 70 min, 9 corse al giorno fra le 6.40 e le 20.08 con maggiore frequenza nel periodo scolastico), Assisi (linea E006; €4,20, 60 min, 1 corsa; e linea E007; €4,20, 60 min, 5 corse al giorno fra le 6.40 e le 14.10 con maggiore frequenza nel periodo scolastico), Todi (linea E012; €6,30, 80 min, 5 corse al giorno fra le 6.20 e le 18.30 con maggiore frequenza nel periodo scolastico) e Castiglione del Lago (linea E018; €6,10, 1 h 30 min, 7 corse al giorno fra le 6.40 e le 19.05 con maggiore frequenza nel periodo scolastico). Frequenti gli auto-

IL MINIMETRÒ

Se le scale mobili attivate nel 1983 per salire al centro storico non vi sembrano abbastanza audaci, in tema di mobilità alternativa vi proponiamo il Minimetrò aperto nel 2008. Si tratta di un'avveniristica metropolitana di superficie con una flotta di 25 microtrenini che corrono tra la periferia occidentale della città e l'acropoli (3 km circa di percorso). Come in un film di fantascienza, il sistema, che porta la prestigiosa firma dell'architetto Jean Nouvel, è in costante movimento per mezzo di cavi di trazione e senza conducenti.

Orari? Non servono: i trenini passano ogni due minuti e mezzo e fermano in tutte le stazioni. I bambini vorranno salirci in continuazione e in effetti l'esperienza è divertente pure per gli adulti, perché nelle linee sopraelevate sembra di volare sopra i tetti. Per chi si avvicina a Perugia in macchina (il parcheggio di Porta Nova al terminal Pian di Massiano dispone di circa 3000 posti auto gratuiti) o in treno (la stazione del Minimetrò di Fontivegge si trova a 200 m dalla stazione ferroviaria), questa opzione si rivela più semplice per arrivare in centro. Il biglietto costa €1,50 per 70 minuti, si può usare anche su autobus e treni limitatamente al territorio del comune di Perugia, ma se il servizio vi è utile vi consigliamo il biglietto da 10 corse (€12,90) o quello con validità 24 ore (€5,40).

bus anche per Corciano, Deruta, Torgiano e Marsciano. Con **Umbria.GO** si può viaggiare senza limiti in tutta la regione: un solo biglietto è valido per autobus urbani ed extraurbani, treni regionali, Minimetrò di Perugia, i battelli sul lago Trasimeno e la funicolare di Orvieto (interi/ridotti fino a 12 anni €15/7,50, 3 giorni €33/16,50, 7 giorni €45/22,50 e 30 giorni €120, giornaliero gratuito sotto i 4 anni).

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

Da Roma, lasciate l'autostrada A1 all'uscita Orte e seguite le indicazioni per Terni. Da lì, prendete la SS3bis/E45 per Perugia. Se provenite da nord, invece, uscite dall'autostrada A1 a Bettolle e percorrete il raccordo autostradale Bettolle-Perugia. Muoversi con un mezzo proprio nel centro di Perugia è piuttosto difficile, perché la maggior parte del centro storico è aperta solo ai residenti e ai mezzi commerciali (ZTL); è consigliabile uscire a Perugia Madonna Alta direzione stadio e parcheggiare a Porta Nova, nel piazzale adiacente alla stazione Minimetrò di Pian di Massiano (circa 3000 posti auto gratuiti).

TRENO

La **stazione ferroviaria principale** di Perugia è **Fontivegge** (cartina p58, A5; 3 km a sud-ovest del centro), dove troverete distributori automatici di biglietti e una biglietteria. Da qui partono convogli di Trenitalia per molte destinazioni nella regione e in Italia che quasi sempre, se viaggiate verso nord, effettuano cambi a Terontola; un treno Frecciarossa al giorno collega Perugia a Milano (da €21,90; ☺ partenza 5.13, 3 h 45 min) e Milano a Perugia (da €21,90; ☺ arrivo 22.18, 3 h 45 min). Per Roma ci sono alcuni treni giornalieri e altri con cambio a Foligno (per gli orari consultate www.trenitalia.com). Per raggiungere il centro dalla stazione bisogna servirsi del Minimetrò (☎ 075 505 87 53; www.minimetrospa.it).

Alla stazione **Sant'Anna**, vicina al centro, fanno scalo solo alcuni treni locali (o autobus sostitutivi) per i collegamenti regionali con il Nord della regione. La stazione di **Ponte San Giovanni** si trova a 6 km dal centro.

📍 Trasporti urbani

PER/DALL'AEROPORTO

Il servizio **Perugia Airlink** (☎ 075 963 76 37; www.fsbitalia.it; interi/ridotti/supplemento bagaglio extra large €5/2,50/5; 1-4 corse al giorno, l'orario varia in funzione dei voli in arrivo e partenza dall'aeroporto; 30 min) collega il centro di Perugia e la stazione di Fontivegge con l'aeroporto. La fermata dell'autobus si trova davanti all'ingresso principale dell'aeroporto; i biglietti sono acquistabili presso il bar dell'aeroporto o a bordo.

La navetta della compagnia **Acap - Sulga** (☎ 800 099 661; www.acap.perugia.it; sola andata/andata e ritorno interi €8/14, ridotti €5/9; 30 min) gestisce collegamenti da/per Piazza Italia in coincidenza con gli arrivi e le partenze dei voli ed effettua soste (su prenotazione) presso i principali hotel della città (controllate sul sito se il vostro è nell'elenco). I **taxi** (☎ 075 500 48 88; www.perugiataxi.it; €30; massimo 4 persone a vettura) effettuano servizio a tariffa fissa.

AUTOBUS

Il servizio è gestito da **Busitalia - Sita Nord Srl** (☎ 075 963 76 37; www.fsbitalia.it). Il terminal, la biglietteria principale e uno sportello informazioni per il trasporto urbano si trovano in **Piazza Partigiani** (☎ 075 963 78 94, ☺ biglietteria 7-19 lun-sab) e in **Piazza Vittorio Veneto** (interno Stazione ferroviaria, ☺ biglietteria 7-19 lun-sab). La corsa su autobus urbani costa €1,50. E i biglietti, che vanno convalidati al momento di salire a bordo, si possono acquistare normalmente nelle tabaccherie e nelle edicole, ma anche sui

mezzi (€2); un biglietto multiviaggio da 10 corse costa €12,90. Il biglietto turistico giornaliero costa €5,40.

MINIMETRÒ

La metropolitana di superficie **Minimetrò** (☎ 800 91 03 48; www.minimetrospa.it; ☎ 7-21.05 lun-sab, 9-20.45 dom) collega **Pian di Massiano**, con fermate intermedie anche alla stazione ferroviaria di **Fontivegge**, al **Pincetto** (immediatamente sotto Piazza Matteotti), dal quale si raggiunge il centro con un ascensore. Ha corse ogni due minuti e mezzo. I biglietti di corsa semplice, integrati con quelli degli autobus urbani, costano €1,50, durano 70 minuti dalla prima convalida in ingresso e possono essere riutilizzati all'interno del Minimetrò dopo 20 minuti dalla convalida in uscita. Ci sono anche biglietti convenienti da 10 corse (€12,90) e da 24 ore (€5,40) a decorrere dalla prima convalida.

PARCHEGGI

Perugia ha sei parcheggi a pagamento, dei quali il più centrale è quello del Mercato Coperto, che però dispone di pochi posti. Si va più sul sicuro in quello di Piazza Partigiani, che è comunque collegato a Piazza Italia da comode scale mobili. Le tariffe orarie dei parcheggi del centro van-

no da €1,60 a €2. Sul sito della **Saba** (www.sabait.it) trovate tutte le informazioni. Il parcheggio gratuito Porta Nova, in Località Pian di Massiano, è ideale per chi arriva da nord o alloggia fuori città, in particolare nella parte ovest. È collegato al centro con il Minimetrò e c'è anche un punto informazioni dell'ufficio del turismo sul posto. Bisogna fare attenzione perché parte del parcheggio al sabato mattina è occupata dal mercato.

TAXI

I taxi sono in servizio 24 h. Per chiamare una vettura telefonate allo ☎ 075 500 48 88 (www.perugiataxi.it). Una corsa dal centro alla stazione Fontivegge costa circa €10-15, a cui occorre aggiungere €1 circa per ogni bagaglio.

DINTORNI DI PERUGIA

Appena 12 km a ovest di Perugia c'è Corciano, uno dei borghi più belli d'Italia, gradevole meta per una passeggiata. Il territorio a nord-ovest del capoluogo è invece caratterizzato dai fitti boschi del Monte Tezio (v. lettura p82), ma è anche punteggiato di antichi castelli, pievi e paesini. Visitateli senza

DESTINAZIONI INSOLITE

MONTE TEZIO, PARCO DELLE MERAVIGLIE

Perugia non ha attorno a sé grandi montagne e l'Appennino non è così vicino. Tuttavia a nord della città (circa 10 km in linea d'aria dal centro) s'innalza il **Monte Tezio**, un rilievo di 961 m di altitudine la cui dorsale si sviluppa da nord nord-ovest a sud sud-est. L'ampiezza dei panorami da qui è tale che si può ammirare quasi interamente la catena appenninica centrale fino alla vetta del Gran Sasso d'Italia e il Lago Trasimeno a ovest. Il massiccio era considerato un luogo di culto nell'antichità, dove si saliva per studiare il volo degli uccelli o anche solo per osservare più da vicino le stelle. Ancora oggi caratterizzato da un ambiente naturale quasi incontaminato, il Tezio è solcato da numerosi corsi d'acqua che formano cascatelle e brevi rapide, mentre i dolci declivi sono coperti di lecci, carpini, aceri e roverelle. È dunque una meta piacevole per passeggiate di grande interesse naturalistico, ma anche storico e architettonico: si pensi al **Castello dell'Antognolla** a San Giovanni del Pantano, particolarmente articolato e fiabesco: non si può visitare perché è sede di un resort, ma anche ammirato dall'esterno è meraviglioso. Ci si può avvicinare, invece, alla **tomba etrusca del Faggeto**, del II secolo a.C., scoperta casualmente da alcuni boscaioli agli inizi del Novecento. Per raggiungerla bisogna partire dal borgo di San Giovanni in Pantano, sulla SP170, la stessa strada che prosegue verso il **Monte Corona** (p96) che domina Umbertide (p96). Dopo una faticosa camminata si trova il breve corridoio di accesso alla tomba, chiusa ancora da una porta che gira su cardini. La piccola cella è definita da blocchi di arenaria perfettamente combacianti e coperta da una volta a botte.

Le escursioni che si possono compiere sul Monte Tezio non devono escludere almeno una passeggiata fra i 'giganti del Tezio', gli alberi più antichi della zona, così 'anziani' da far quasi paura: sembra che possano graffiare con i lunghi rami, come gli alberi spaventosi del bosco di Biancaneve.

Per raggiungere i punti d'interesse è assolutamente necessario munirsi di una buona cartina della zona contattando l'**Associazione culturale Monti del Tezio** (www.montideltizio.it) in località Colle Umberto, frazione adagiata ai piedi del massiccio montuoso che sarà il punto di partenza e di arrivo delle vostre escursioni.

fretta percorrendo in auto le strade secondarie, ma fate attenzione, perché potrebbero essere dissestate.

Corciano

POP. 21.485 / ALT. 408 M

A metà strada tra Perugia e le rive del Trasimeno, la cittadina di Corciano è racchiusa da un'alta cinta muraria che nasconde vicoli, scalinate, palazzi, torri, giardini, chiese e campanili, conservando intatta la struttura medievale. Le sue origini si perdono nel mito: la leggenda narra infatti che a fondare il paese sia stato Coragino, compagno di Ulisse. È certo, invece, che Corciano fu attaccata due volte dal sanguinario Braccio da Montone nel 1414, ma riuscì a difendersi egregiamente per poi cadere nelle mani del capitano di ventura l'anno successivo. A Corciano bisogna passeggiare per le silenziose stradine, apprezzando i panorami che si estendono a perdita d'occhio. La pala del Perugino è una delle ragioni per cui è d'obbligo fare tappa qui.

Che cosa vedere

Chiesa di Santa Maria Assunta

LUOGO DI CULTO

(Via della Corgna 6; ☺ alba-tramonto se il parroco è in sede) Non vi sarà difficile trovarla, dal momento che il paese è tappezzato di cartelli e frecce che rimandano a questa chiesa: qui si trova infatti la *Pala dell'Assunta* del Perugino (1513), uno dei maggiori capolavori del maestro. L'opera è articolata su due livelli. Gli apostoli guardano la Madonna in cielo, già nella mandorla, contornata da angeli adoranti e da musicanti. San Tommaso, proverbialmente incredulo, è in ginocchio di fronte alla Vergine, ravveduto e adorante. Sullo sfondo, colline sfumate che ricordano il paesaggio del Trasimeno. La chiesa custodisce inoltre il *Gonfalone* di Benedetto Bonfigli (1472), con una interessante riproduzione dell'antica Corciano raffigurata ai piedi della Vergine. Nel **campanile** è custodita la Leona, così chiamata in onore di papa Leone XIII: è la campana grande di Corciano; fusa nel 1882, pesa 12 quintali.

Museo della Pievania

MUSEO

(☎ 075 518 82 55, 075 518 82 60; Via Tarragone; interi/ridotti €3/2,50, biglietto cumulativo con Museo Archeologico Antiquarium, Museo della Casa Contadina, Torrione di Porta Santa Maria interi/ridotti €7/5; ☺ 10-13 e 15-18 su appuntamento) Il museo custo-

disce reperti che narrano la storia religiosa della comunità, come dipinti, affreschi, reliquie, ex voto. È ospitato nella Chiesa di San Cristoforo, costruita su resti etruschi e ampliata nel 1537.

Museo della Casa Contadina

MUSEO

(☎ 075 518 82 55; Via Tarragone 16; interi/ridotti €3/2,50, biglietto cumulativo con Museo Archeologico Antiquarium, Museo della Pievania, Torrione di Porta Santa Maria interi/ridotti €7/5; ☺ 10-13 e 15-18 su appuntamento) Collezione etnografica, frutto di donazioni di privati cittadini che hanno sottratto alla dispersione oggetti d'uso quotidiano del secolo scorso e strumenti del lavoro contadino e dell'artigianato locale.

Porta di Santa Maria

TORRIONE

(☎ 075 518 82 55; Via Cornaletto; interi/ridotti €3/2,50, biglietto cumulativo con Museo Archeologico Antiquarium, Museo della Casa Contadina, Museo della Pievania interi/ridotti €7/5; ☺ su appuntamento) Esisteva già nel XIV secolo ed era la principale via d'accesso alla città. Vi colpirà il massiccio torrione che la sovrasta, costruito nel 1482 per rafforzare le difese trecentesche della cittadina. Vi risiedevano i gabellieri e i soldati e, in perfetto stile medievale, vi veniva appesa la gabbia in cui erano imprigionati i condannati prima di essere giustiziati.

Feste ed eventi

Agosto Corcianese

AGOSTO

Una lunga serie di eventi artistici (concerti, spettacoli teatrali, mostre) da molti anni anima l'estate del borgo.

Presepe Corciano

DICEMBRE-GENNAIO

Nel periodo natalizio l'intero centro storico allestisce una rappresentazione in scala reale della Natività, con scene domestiche e botteghe artigiane che ricreano ogni anno un'atmosfera piacevole, festosa e d'altri tempi.

Pernottamento e pasti

Al Borgo

B&B €€

(☎ 393 765 94 37; www.laportadicorciano.it; Via Collesi 1; doppie €70; ☎ ☎) Vicinissimo alla poderosa Porta di Santa Maria c'è questo B&B baciato dal sole e in posizione panoramica. Ospitato in una casa di pietra, ha camere semplici e accoglienti – la doppia superior ha la vasca con idromassaggio. La colazione (compresa nel prezzo) si fa al bar del paese.

Osteria del Posto

RISTORANTE €€/€€€

(☎ 075 517 37 78; osteriadelposto.it; Via Calderini 15, Chiugiana Ellera di Corciano; pasti €35-45; ☺ 19.30-

LA NECROPOLI NEL BOX

A Corciano esiste un sito etrusco-romano molto particolare, la **Necropoli di Strozza-capponi** (☎ 075 514 01 48; Via Einaudi, Località Strozzacapponi; 🕒 chiuso al momento della stesura della guida). Organizzata secondo schemi ben precisi, la necropoli era collegata a un villaggio sulla direttrice Perugia-Chiusi ed è caratteristica per la sua collocazione: si trova infatti sotto una palazzina, praticamente nel box autorimessa, e forse in parte anche sotto l'attuale statale Pievaiaola. La sua scoperta, del tutto fortuita, avvenne nel 1996, proprio durante i lavori di sbancamento per la costruzione del nuovo edificio; per non privare il proprietario del suo terreno, si trovò il compromesso di piantare i pilastri della casa tra una tomba e l'altra. È possibile vedere alcuni reperti provenienti dal sito e la ricostruzione di alcune tombe nel **Museo Archeologico Antiquarium** (☎ 075 518 82 55; Via Cornaletto 4/A; interi/ridotti €3/2,50, biglietto cumulativo con Museo della Casa Contadina, Museo della Pievania, Torrione di Porta Santa Maria interi/ridotti €7/5; 🕒 10-13 e 15-18 su appuntamento); qui troverete anche l'ufficio informazioni (p84).

23 gio-sab, 12-15 e 19.30-23 dom) Sorge all'interno dei locali molto ben restaurati di un vecchio mulino in una frazione di Corciano. I colori tenui dell'arredamento contrastano con i sapori decisi, ma sempre ben bilanciati, dei piatti. Attenzione per il biologico, staff giovane, cucina creativa, menu sfizioso e prezzi equi.

Solomeo

POP. 436 / ALT. 273 M

“Mi sentivo responsabile della bellezza del mondo”. La commovente affermazione che Marguerite Yourcenar fa dire nelle sue *Memorie di Adriano* all'imperatore romano è incastonata tra le pietre del borgo di Solomeo, frazione di Corciano. Un motto che sembra rispecchiare l'ispirazione che ha portato uno dei maggiori rappresentanti del made in Italy, Brunello Cucinelli, a restituire all'antico splendore rinascimentale questo borgo, dove è nata la sua produzione di cashmere e alta moda. Il borgo è stato completamente ristrutturato e tra i pacifici vicoli e le eleganti case hanno trovato sede una Scuola di Arti e Mestieri, un teatro costruito secondo i canoni classici con tanto di piccola arena, una biblioteca e una cantina. C'è anche una **boutique** (☎ 075 529 45 55; Piazzetta dei Sapienti 11; 🕒 10-19 lun-ven, 10-18 sab) che vende i pregiati capi di Cucinelli. I prezzi, ve lo dobbiamo dire, non sono bassi, ma accarezzare i soffici batuffoli di cashmere e ammirare la collezione potrà darvi una certa soddisfazione.

📍 Informazioni

All'ufficio turistico (☎ 075 518 82 55, 075 518 82 60; Via Cornaletto 4/c; 🕒 10-13 e 15-18) è possibi-

le acquistare un biglietto cumulativo (interi/ridotti €7/5) per tutte le attrattive turistiche di Corciano.

📍 Per/da Corciano

I collegamenti in autobus di **Busitalia – Sita Nord Srl** (☎ 075 963 76 37; www.fsbusitalia.it) con Perugia vengono effettuati con la linea E019 (€2,50, 40 min, 2 corse solo nei giorni scolastici).

Corciano si raggiunge in automobile da Perugia (13 km) con la SP170, oppure prendendo il Raccordo Autostradale 6 Bettolle-Perugia (uscita Ellera o Mantignana).

MEDIA VALLE DEL TEVERE

A sud del capoluogo umbro il Tevere scorre lentamente formando numerose anse e facendosi spazio in un vasto avvallamento che due milioni di anni fa era un enorme lago. Ancora oggi l'area compresa fra Perugia e Todì è una terra molto fertile e ricca di acque, che alla fine dell'Ottocento fece immaginare ad alcuni produttori le potenzialità di un 'nuovo Chianti'.

Proprio all'attività vitivinicola dai tempi antichi a oggi è dedicato uno dei più importanti musei del vino al mondo, che si trova a Torgiano, mentre in tutta la zona della Media Valle del Tevere si snoda la **Strada dei Vini del Cantico** (www.stradadeivinidelcanticio.it). Altra rinomata attività è la produzione delle ceramiche: famose e pregiate quelle di Deruta.

Torgiano

POP. 6640 / ALT. 219 M

Lo stemma del comune di Torgiano è una torre avvolta da un cartiglio con grappoli d'uva. E in effetti il paese è circondato da filari a perdita d'occhio che ricoprono le colline alla confluenza di Chiascio e Tevere. Il bel borgo si trova a soli 15 km dal centro di Perugia e qui le vigne erano produttive già del tempo degli etruschi. Probabilmente furono gli etruschi stessi a dare avvio al processo di bonifica delle paludi residue del Lago Tiberino e a tramandare l'arte della vinificazione ai romani, che qui fondarono un insediamento con porto fluviale (a quell'epoca il Tevere aveva un'altra portata ed era navigabile), poi distrutto dalle incursioni gotiche e longobarde. Ma i vigneti c'erano anche quando nel XIII secolo i perugini fondarono il castello di Rosciano a scopi difensivi. Dal 1540 all'Unità d'Italia furono i papi a dominare la zona, e si sa, anche loro non disdegnano il vino. Insomma, indipendentemente da chi era al potere, i torgianesi si sono sempre dati da fare per produrre vino (e olio) in modo eccellente.

A raccogliere questa importante eredità enologica è stata, a partire dagli anni '60, la famiglia **Lungarotti** (Cantina Lungarotti e wine shop: ☎ 075 98 86 61, 075 988 66 49; www.lungarotti.it; Via Lungarotti 2; visite in cantina con degustazione e pranzo €39-59; ☺ su prenotazione), che ha avuto il merito di plasmare storia, cultura e stile di vita di un'intera comunità.

Oggi sono almeno tre i buoni motivi per venire a Torgiano: il vino, l'olio e la ceramica, con tre strutture museali dedicate ai tre caratteri distintivi del comune.



Che cosa vedere



MUVIT – Museo del Vino

MUSEO

(☎ 075 988 02 00; www.muvit.it; Corso Vittorio Emanuele II 31; interi/ridotti €5/4, cumulativo con Museo dell'Olio e dell'Olio interi/ridotti €7/5; ☺ 10-13 e 15-17 mar-dom ott-marzo, 10-13 e 15-18 mar-dom apr-giù, 10-18 tutti i giorni lug-set) Nel 1974, quando

l'enoturismo era ancora soltanto un miraggio, Maria Grazia e Giorgio Lungarotti hanno voluto aprire un Museo del Vino che oggi è una tappa obbligata per i turisti del buon bere. Il MUVIT ha sede nel secentesco **Palazzo Grazianni-Baglioni**, le cui 20 sale ben allestite raccolgono quasi 3000 reperti e manufatti, dalle brocche etrusco-romane alle moderne ceramiche, dai documenti d'epoca ad antichi torchi e davvero tutto quel che concerne la storia del vino. Questo luogo è anche il contenitore di tutte le tradizioni artigianali umbre: ceramica, vetro, ferro ed editoria. Il ferro, per esempio, è richiamato dall'insolita e raffinata arte di ferri da cialda (v. lettura p85) e l'editoria rappresentata in una sala che raccoglie importanti pubblicazioni sul vino e sulla letteratura a esso dedicata. Oltre alla semplice visita, è possibile prenotare un **tour guidato** (€50 per MUVIT e MOO, €40 un solo museo), ma anche esperienze personalizzate curiose come un corso di pittura con il vino (€7).

MOO – Museo dell'Olio e dell'Olio

MUSEO

(☎ 075 988 02 00; www.muvit.it; Via Garibaldi 10; interi/ridotti €7/5, cumulativo con Museo del Vino, compreso buono per una degustazione gratuita di vino all'Osteria del Museo; ☺ su prenotazione) Gli amanti dell'olio dovrebbero ringraziare la dea Atena per aver fatto dono agli uomini dell'olio. Ma tutti, in generale, dovremmo ringraziare la dea, perché l'olio è oggi un alimento insostituibile. Un tempo serviva anche a illuminare le case; lo si usava inoltre nella medicina, nello sport, nella cosmesi (ancora oggi) e per riscaldare gli ambienti: tutte cose che scoprirete in questo museo che illustra la complicatissima storia dell'olio. Così come il MUVIT (p85), il MOO è stato aperto grazie ai coniugi Lungarotti e si trova dentro le mura castellane in un piccolo nucleo di abitazioni medievali già sede di un frantoio.

I FERRI DA CIALDA

Gloria del Museo del Vino di Torgiano (p84) è il vasto repertorio di 'ferri da cialda', o 'schiaccia cialde con rilievo', tra i quali ne campeggia uno, antichissimo, del 1152. Questi oggetti d'uso liturgico (che al di là dell'Adriatico erano usati fin dal IV secolo per uniformare le ostie in pani rotondi e piatti) si diffusero in Italia, in particolare a Perugia, in epoca medievale, allorché la comunione in chiesa con il pane e il vino fu sostituita da cialde sottili fabbricate con questi ferri. Quando poi, verso la fine del Trecento, si scoprì che le cialde erano un ingrediente ottimo per preparare sfoglie dolci ripiene di mandorle, noci, nocciole tritate e quant'altro, i ferri divennero comuni utensili d'uso domestico che ciascuno si adoperò presto a decorare e incidere secondo i propri gusti.

Museo Arte Ceramica Contemporanea

MUSEO

(☎ 075 621 16 82; Palazzo Malizia, Piazza della Repubblica 9; interi/ridotti €2,50/1; ☺ 9-13 e 15-18 tutti i giorni metà mag-metà set e periodo natalizio, 9-13 e 15-18 lun-ven nel resto dell'anno) La collezione di circa 60 opere, realizzate dagli anni '60 a oggi, è frutto della donazione dell'artista tripolino Nino Caruso, legato a Torgiano da un vincolo profondo. Caruso ha dedicato alla ceramica un'intera vita, realizzando vasi, lucerne e steli ispirate alle forme dell'arte etrusca e africana. Il Palazzo Malizia in cui ha sede la collezione è stato oggetto di un restauro abbastanza recente e oggi ospita anche la sede della Strada dei Vini del Cantico, l'ufficio informazioni e la preziosa collezione permanente delle Vaselle d'Autore.

★ Feste ed eventi

Calici di Stelle

AGOSTO

Il 10 agosto in tutta Italia si festeggia san Lorenzo sotto una pioggia di stelle cadenti, ma in alcuni paesi la pioggia è anche di vino. Nasce dal Movimento Turismo del Vino questa importante manifestazione nazionale sinonimo di divertimento e promozione del territorio. Torgiano è uno dei borghi capofila e qui, ogni anno, arrivano migliaia di turisti che brindano tra una stella cadente e l'altra: forse così i desideri si avverano più in fretta?

Vinarelli

AGOSTO

(www.vinarelli.it) A Torgiano il vino accompagna i migliori piatti del territorio e le più insolite creazioni artistiche: chiamati a esprimere il loro estro, durante una serata conviviale diversi pittori usano il vino per dipingere vivaci quadretti. I 'vinarelli' così ottenuti sono quindi donati a un'organizzazione che ne cura la vendita destinando il ricavato a interventi socio-artistico-culturali.

Guerra del Sale

NOVEMBRE

Ha preso recentemente il via questa manifestazione storica che rievoca il ruolo fondamentale del comune e dei suoi abitanti nello scontro tra Perugia e il papato durante la cosiddetta 'Guerra del Sale' nel XVI secolo. Torgiano riuscì a resistere a lungo, capitolando solo dopo una eroica resistenza. Due giorni ricchi di musica, giocoleria, mercati e antichi mestieri, cortei storici e staffette, il tutto animato da saltimbanchi.

🏠 Pernottamento e pasti

★ Hotel Siro

HOTEL €€

(☎ 075 98 20 10; www.hotelsiro.orgiano.it; Via Giordano Bruno 16; singole/doppie €60/80; 📞 📺 📺 📺) Le sue camere, semplici e pulite, sono distribuite sui tre piani della stessa palazzina che ospita l'omonimo **ristorante** (pasti €25-35; ☺ 12-14.30 e 19-22), dove si respira un'atmosfera rilassata grazie al personale sempre cordiale e alla cucina gustosa e generosa. Se ordinate l'antipastone al tagliere, sappiate che sulla carta è per due persone, ma sulla tavola può sfamare un'intera famiglia.

Il Poggio delle Ginestre

CASA VACANZE €€

(☎ 075 98 52 48; www.ilpoggiodelleginestre.it; Strada della Cittadella 13, appartamenti €90-130; 📞 📺 📺 📺) Da questa casetta mezza gialla e mezza di pietra immersa fra gli olivi ad appena 5 km dal centro abitato di Torgiano si godono interminabili tramonti tinti di rosa. La proprietaria farà di tutto per mettervi a vostro agio.

Le Tre Vaselle

HOTEL €€/€€€

(☎ 075 988 04 47; www.3vaselle.it; Via Garibaldi 48; doppie/junior suite a partire da €132/199; 📞 📺 📺 📺) In una storica, ricca dimora di campagna ha sede uno dei pochi alberghi a cinque stelle dell'Umbria, con piscina e spa dove sottoporsi a trattamenti di vinotherapy: Marilyn Monroe usava fare il bagno nello champagne, perché non provare anche con il vino di Torgiano? Pare, peraltro, che gli impacchi alle creme a base di vino siano decisamente rigeneranti.

📍 Informazioni

INFORMAZIONI TURISTICHE

Il gentilissimo personale dell'**Info Point**

(☎ 075 621 16 82; www.comune.torgiano.pg.it; Piazza Repubblica 9; ☺ 9-13 e 15-18 lun-ven marzo e ott-dic, 9-13 e 15-18 lun-sab apr-set) di Torgiano vi fornirà materiale sulla città e sui dintorni e, se vorrete, vi aprirà anche le porte del Museo Arte Ceramica Contemporanea (p86). È inoltre l'ufficio di riferimento per la **Strada dei Vini del Cantico** (www.stradadeivinidelcanticio.it).

POSTA

Ufficio postale di Torgiano (☎ 075 98 23 20; Via Giordano Bruno 17; ☺ 8-13.35 lun-ven, 8-12.35 sab)

📍 Per/da Torgiano

I collegamenti in autobus sono effettuati da **Busitalia - Sita Nord Srl** (☎ 075 963 76 37; www.fbusitalia.it) con cinque corse fra le 6.40 e le 19.05 della linea E006 da Perugia (€3, 30 min) e maggiore frequenza nel periodo scolastico.

BRUFA EN-PLEIN-AIR

Le sculture permanenti collocate sulla collina di **Brufa** (5 km a nord-est di Torgiano) costituiscono uno dei più importanti musei a cielo aperto d'Italia. La visita è libera e l'impressione generale è di grande suggestione. Il **Parco delle Sculture** (☎ 075 988 92 08; www.parcosculturebrufa.it; Brufa di Torgiano) **FREE** ha preso vita nel 1987 e da allora per circa tre decenni ogni anno è stata aggiunta un'opera in modo da arricchire un angolo del borgo appositamente individuato dall'artista. Alcune opere sono sparse nel centro del paese, altre incorniciano il panorama fuori dall'abitato.

Interessante è anche la forma perfettamente circolare dell'insediamento originario, ancora mantenuta tra la Piazza del Castello, il Vicolo Corto e il Vicolo Lungo. L'impianto urbanistico e il ritrovamento nei pressi delle mura del castello di numerose pietre falliformi – con ogni probabilità indicatori di confini agricoli – hanno portato gli studiosi a pensare che l'area fosse già abitata in epoca etrusca.

Se il paesaggio vi è piaciuto e state cercando una scusa per rimanere qualche ora o giorno in più, sappiate che ha riaperto, dopo una completa ristrutturazione, uno dei resort con spa più esclusivi dell'Umbria. Si chiama **BorgoBrufa** (☎ 075 98 83; www.borgobrufa.it; Via del Colle 38; doppie/suite a partire da €290/€600, sono ammessi ospiti solo maggiori di 18 anni; ingresso spa con prenotazione a partire da €109 lun-ven con massaggio localizzato di 20 min, a partire da €159 con massaggio rilassante da 45 min; ☀ 9-19; 🚗 🚿 🛀 🛁) ed è il posto migliore per concedersi qualche coccola. La struttura dispone di 49 camere con vista panoramica dislocate in vari casolari; sarete immersi in una vasca termale in mezzo a quattro ettari di verde, tra oliveti, vigneti e giardini. La pace dei sensi è assicurata.

Torgiano è raggiungibile in automobile da Perugia (15 km) tramite il percorso che passa da Ponte San Giovanni, imboccando poi la SP40L.

Deruta

POP. 9659 / ALT. 218 M

La torre con il grifo che campeggia sullo stemma cittadino, testimoniandone l'unione a Perugia (che dista circa 20 km), risale al Cinquecento. In precedenza, invece, il simbolo della città era un vaso di ceramica, a riprova di quanto antica sia la tradizione artigianale per cui Deruta è famosa. Ma come si sia arrivati dall'argilla impastata dagli etruschi e dai romani ai capolavori di maiolica con i quali il paese meraviglia tutto il mondo, è un prodigio. Il massimo splendore fu raggiunto nel XV secolo, quando si affermarono i motivi blu e gialli che da qui raggiungevano i mercati europei. Tutto nel borgo ricorda quest'arte: i resti delle antiche fornaci, i musei, le chiese piastrellate con le tipiche ceramiche; pure i giardini pubblici sono arredati con tavoli e panchine in ceramica.

Anche se la passione per la ceramica e il desiderio di acquistarne sono i motivi principali per chi viene fin qui, non bisogna pensare che il paese in sé non valga una visita. Deruta è un ridente borgo a cui si accede per salite ripide e al centro, nella **Piazza dei Consoli**, si ergono un palazzo e una fontana che

ricordano molto timidamente quelli perugini, mentre fra i vicoli stretti e tortuosi si respira una quiete interrotta di tanto in tanto dai rumori delle botteghe.

👁 Che cosa vedere

Ditta Grazia

LABORATORIO, MUSEO

(☎ 075 971 02 01; www.ubaldograzia.com; Via Tiberina 181; ☀ 9.30-13 lun-sab) **FREE** La Ditta Grazia, fondata nel Cinquecento, è oggi la più antica azienda produttrice di ceramiche di tutto il mondo. Ci si potrebbe smarrire nel campionario di circa 500 decori, una miriade di colori, piatti, piastrelle, vasi, brocche. Nella stessa sede c'è un museo con una collezione di 690 opere, oggetti così preziosi da essere esposti anche al British Museum di Londra.

Museo Regionale della Ceramica

MUSEO

(☎ 075 971 10 00; www.museoceramicadideruta.it; Largo San Francesco 1; interi/ridotti gruppi/ragazzi €7/5/2, under 5 gratuito; ☀ 10-17 gio-lun nov-marzo, fino alle 18 altri mesi) In questo museo allestito in un antico convento francescano si può seguire l'evoluzione della lavorazione della ceramica dall'antichità fino ai giorni nostri: la collezione spazia dai pezzi arcaici ai manufatti quattrocenteschi, dai 6000 contenitori per uso farmaceutico (XV-XVIII secolo) al settecentesco pavimento in ceramica della Chiesa di San Francesco (p88) fino alla sezione contemporanea. Ma soprattutto si sco-

pre che i disegni normalmente in commercio non sono gli unici a caratterizzare la ceramica tradizionale di Deruta.

Una torre di quattro piani ospita i depositi del museo, anch'essi aperti al pubblico. In tutto gli spazi espositivi coprono una superficie complessiva di 1700 mq suddivisa in 1200 di percorso e 500 destinata ai depositi. Il percorso di visita comprende anche l'area archeologica delle Fornaci di San Salvatore, portata alla luce nel 2008 durante i lavori per la realizzazione di un parcheggio pubblico. Al piano terra sono inoltre periodicamente allestite mostre temporanee.

Chiesa di San Francesco LUOGO DI CULTO
(Piazza dei Consoli 21; ☉8.30-tramonto) Fu consacrata nel 1388, dopo essere stata ricostruita a seguito di un violento terremoto (la storia si è ripetuta nel 2016, ma questa volta il terremoto ha fatto meno danni, nonostante la chiesa sia stata chiusa per quasi un anno). L'esterno è un'austera architettura francescana con un campanile esagonale; l'interno è costituito da una grande sala unica con frammenti di affreschi, fra cui un misterioso volto di monaca. A sinistra, la neoclassica Cappella del Rosario, costruita nell'Ottocento, conserva un curioso altare e ceramiche con storie dell'Antico Testamento.

Pinacoteca Comunale MUSEO
(☎075 971 10 00; Piazza dei Consoli 15; ingresso compreso nel biglietto del Museo Regionale della Ceramica; ☉segue orari Museo Regionale della Ceramica) Ha sede nel trecentesco Palazzo dei Consoli e merita una visita, che peraltro non richiede molto tempo, per vedere le due opere dell'Alunno e soprattutto quella del Perugino (*Eterno e santi Romano e Rocco*).

Santuario della Madonna dei Bagni SANTUARIO
(☎075 97 34 55; www.madonnadelbagnio.it; Località Madonna dei Bagni, frazione Casalina; ☉8-12.30 e 14.30-18.30 ora solare, 7.30-12.30 e 14.30-19 ora legale) Settecento ex voto di maiolica in forma di tavollette, che coprono un arco cronologico che va dal XVII secolo ai giorni nostri, tappezzano colonne e pareti di questo santuario. Nel complesso le decorazioni formano un eccezionale capitale iconografico, che permette di seguire l'evoluzione della tradizione della ceramica di pari passo con quella della devozione popolare. Fateci un salto: si trova nella frazione di Casalina.

🌟 Feste ed eventi

Festa di Santa Caterina 25 NOVEMBRE
È la patrona dei ceramisti e, per festeggiarla, Deruta si anima con mostre dedicate e una festa conviviale per le strade del paese.

🏠 Pernottamento e pasti

L'Antico Forziere HOTEL, RISTORANTE €€€
(☎075 972 43 14; www.anticoforziere.com; Strada Esterna Vicinale della Rocca 2; doppie/suite € €115/160; 📞📶🚰) Un casale in pietra immerso nella natura dove alloggiare potendo scegliere anche tra due spaziose suite, e se ci si vuole proprio coccolare, una piscina, un centro benessere e un **ristorante** (pasti €50-60, menu degustazione €85; ☉12.30-14 e 20-22 mar-dom) gourmet. Tra le voci del menu, frange alla rapa rossa (il punto fermo: la pasta), ma si possono provare anche altre portate deliziose e molto creative. Per non parlare dei dolci, da fotografare prima che spariscano dal piatto. Su richiesta menu vegetariani e piatti senza glutine.

Il Borghetto OSTERIA €/€€
(☎075 972 42 64; Borgo Garibaldi 102, pasti €20-25; ☉12-15 e 19-22 lun-sab) Il fatto che si trovi fuori dal centro storico, nella zona nuova di Deruta, dimostra che questa piccola e curata osteria non ha evidentemente bisogno di puntare sulle strade di maggior passaggio per attirare i clienti. Il menu è limitato, ma le poche proposte sono fresche di giornata e di provenienza locale.

📍 Informazioni

Ufficio turistico (☎075 972 86 12; visitderuta.com; Via Michelotti 27; ☉9.30-12.30 e 15-18 lun-sab)

📍 Per/da Deruta

Deruta è raggiungibile in automobile da Perugia (20 km) tramite la E45, uscita Deruta. In alternativa, i collegamenti con Perugia in autobus sono effettuati da **Busitalia – Sita Nord Srl** (☎075 963 76 37; www.fsbusitalia.it) con la linea E004 (€3,60; 28 min; 1 corsa solo nei giorni feriali alle 14.10) oppure con la linea E012.

Marsciano

POP. 18.004 / ALT. 184 M

Marsciano rimane fuori dai flussi turistici, ma merita una visita soprattutto per i piccoli tesori che si nascondono nel suo territorio allargato con tante frazioni, come il l'abitato fortificato di **Spina** e la vicina **Rocca di Sant'Apollinare** (di proprietà della Facoltà

di Agraria dell'Università degli studi di Perugia), che diede rifugio a numerosi monaci nei periodi di peste e altre epidemie. La storia di Marsciano, d'altronde, è legata a quella di Perugia e alla famiglia Baglioni, che poteva controllare il territorio da qui, grazie alla posizione strategica tra alcune delle maggiori città umbre.

Oggi centro più popoloso della Media Valle del Tevere, in passato fu una località fiorente sul piano commerciale e agricolo, ma non solo: passeggiando per le sue strade vi renderete conto che tutto intorno a voi è costruito interamente in mattoni. Il borgo di Marsciano è stato il maggiore produttore di laterizi di tutta l'Umbria, come dimostra l'interessante **Museo Dinamico del Laterizio e delle Terrecotte** (☎ 075 874 11 52; Piazza San Giovanni; interi/ridotti/6-14 anni €3/2/1; ☎ 10.30-13 e 15.30-18 ven-dom, 10.30-13 lun), dedicato al ben noto impasto di terra e acqua cotto con il fuoco.

Cerqueto

POP. 628 / ALT. 311 M

Frazione di Marsciano, Cerqueto deve la sua fama in primis a Frate Indovino. Qui, infatti, è nato padre Mariangelo da Cerqueto, il cui calendario la maggior parte di noi ha sfogliato almeno una volta nella vita, appeso magari alla parete della cucina della nonna o della zia. I fedeli potranno rendere omaggio alla sua tomba nella piccola Cappella del Santissimo Crocifisso. Ma Cerqueto è anche uno dei piccoli borghi più suggestivi fra Todi e Perugia, ricco di arte e storia e, forse, anche di un affresco di Raffaello Sanzio.



Che cosa vedere

Chiesa di Santa Maria Assunta

LUOGO DI CULTO

(Piazza Beato Giacomo; ☎ 9-12 e 15-18) La chiesa madre del paesino di Cerqueto si erge in cima a una scalinata, è parzialmente coperta da un gruppo di case ed è attestata dal 1163. Al suo interno è conservato un piccolo gioiello: la prima opera firmata e datata (1478) da Pietro di Cristoforo Vannucci, detto il Perugino. È l'affresco *San Sebastiano*, sorta di ex voto voluto dagli abitanti di Cerqueto a protezione dalla peste. L'opera è un frammento di un ciclo ben più vasto, di cui oggi restano solo il corpo bianco ed estatico di Sebastiano, ritratto come un giovane dai lineamenti dolci, lo sguardo triste e rassegnato e i lunghi boccoli biondi, e, ai lati, parti dei corpi di san Pietro e san Rocco, quest'ultimo riconoscibile a sinistra per il bubbone sulla gamba,

segno della peste, che lo caratterizza nell'iconografia tradizionale.

Cappella del Santissimo Crocifisso

LUOGO DI CULTO

(Via Circonvallazione; ☎ 8.30-20) Questa piccola cappella di campagna appena fuori dal borgo, dove riposano le spoglie di Frate Indovino, è un luogo molto suggestivo. Si presenta come un edificio piuttosto anonimo, riedificato nel 1980 in forme non particolarmente interessanti. Fu proprio padre Mariangelo, già famosissimo, a volere nel 1994 che fosse chiusa da ogni lato da vetrate e che l'interno fosse decorato dai graffiti del Maestro Ugolino da Belluno, anch'egli frate cappuccino. L'effetto è insolito e sorprendente, a metà fra l'arte naïf dei murales messicani e la spiritualità delle antiche chiese umbre. Segni zodiacali, invocazioni alla pace, Cristo insieme trasfigurato e sofferente, l'immagine stessa di Frate Indovino: le figure si susseguono in un connubio affascinante. Al centro, una lapide molto sobria segna il luogo di sepoltura del frate.

Edicola di Santa Lucia

MONUMENTO

(Via Vannucci) È lui o non è lui? In paese e fra gli storici dell'arte il dibattito è aperto. Negli affreschi ormai sbiaditi dal tempo di questa edicola di campagna (che, al contrario della Cappella del Santissimo Crocifisso, nessuno ha mai voluto chiudere con una vetrata) è davvero visibile uno dei primi capolavori di Raffaello o si tratta di un'opera della bottega del Perugino? Nessuno sembra avere trovato una risposta definitiva, ma una cosa è certa: per quanto l'antica cappella sia ormai circondata da moderni manufatti e gli affreschi siano in parte perduti, la mano che ha tracciato il dolce volto della Madonna al centro e le scene di storie romane nelle pareti laterali doveva essere quella di un grande artista.



Pasti

La Locanda

del Tramonto Infinito

RISTORANTE €€€

(☎ 075 775 02 36, 333 813 98 68, 333 466 97 63; Vocabello Morolla; www.locandamarsciano.it; pasti €20-30; ☎ 12-15 e 19-24 mer-lun estate, stesso orario inverno, ma aperto a pranzo solo ven-dom, gli altri giorni a cena) Non fatevi ingannare dal nome poetico: qui si bada alla sostanza: una schietta e genuina cucina umbra. A pochi chilometri da Cerqueto, in una bella casa calda e accogliente, troverete la tipica torta al testo farcita, la pasta fatta in casa, l'ottima carne cotta alla brace (in particolare l'agnello). Per chi

va di fretta o non vuole esagerare c'è il tagliere di affettati e formaggi umbri, oppure l'ottima pizza. Un indirizzo senza eccessive pretese, ma da annotare.

i Per/da Marsciano e Cerqueto

La linea E003 di **Busitalia – Sita Nord Srl** (☎ 075 963 76 37; www.fsbusitalia.it) collega Perugia a Marsciano una decina di volte al giorno tra le 6.45 e le 19.40, con maggiore frequenza nel periodo scolastico (€4,20, 50 min). La stessa linea ferma anche a Cerqueto.

Marsciano si trova 30 km a sud di Perugia lungo la SS317. Cerqueto è sulla stessa strada a circa 23 km da Perugia.

ALTA VALLE DEL TEVERE

L'Alta Valle del Tevere occupa la parte più settentrionale della regione, terra di confine di una bellezza che si può definire spirituale (v. itinerario p97), così poco abitata e piena di verde. Il suo territorio, che confina con la Toscana e le Marche, comprende otto comuni: Città di Castello, Citerna, Lisciano Niccone, Montone, Monte Santa Maria Tiberina, Pietralunga, San Giustino e Umbertide. A unire le principali attrazioni culturali, storiche e ambientali del territorio ci pensa il **Progetto RIM** (www.rimatotevere.it), la rete interattiva museale dell'Alto Tevere, che nasce dalla collaborazione tra 14 musei del territorio altotiberino.

Città di Castello

POP. 38.245 / ALT. 288 M

A chi raggiunge l'Umbria da nord, Città di Castello offre l'impatto migliore con la regione, ma anche il più ingannevole: adagiata in un pianoro sulle sponde del Tevere, la cittadina è quanto di più diverso si possa immaginare dagli altri centri dell'Umbria. Definita 'una città d'arte che odora di tartufi', è piuttosto un paesone che sfoggia un elegante vestito rinascimentale e, tra i suoi numerosi palazzi, conserva uno dei musei più importanti dell'Umbria.

Gli abitanti, che parlano un italiano la cui pronuncia sa di Romagna, di Marche e di Toscana, si chiamano tifernati, dal nome (Tiferum Tiberinum) che Città di Castello aveva in epoca romana. In seguito il borgo prese il nome di Castrum Felicitatis (ovvero Città della Felicità) e poi, costituitosi in comune con il

nome di Civitas Castelli, fu alternativamente libero o soggetto alla Chiesa, a Perugia e a Firenze. Il suo edificio civile più importante, Palazzo Vitelli, ricorda il dominio nei secoli XV e XVI della famiglia cui si deve buona parte del suo aspetto odierno. Furono molti gli artisti che contribuirono a rendere incantevole la città: Raffaello Sanzio che, ancora giovanissimo, dipinse qui fra il 1499 e il 1504 opere fondamentali della sua formazione artistica, Luca Signorelli, Vasari, i Della Robbia, Ghirlandajo e Rosso Fiorentino. Questa è l'arte che ha respirato fin dalla nascita anche l'artista contemporaneo Alberto Burri (1915-95), tifernate di cui potrete ammirare la più grande raccolta di opere organizzata in due sedi. Oggi Città di Castello viene citata anche per essere il luogo di nascita di un'altra bellezza di fama internazionale: Monica Bellucci.

Che cosa vedere

Pinacoteca Comunale

PINACOTECA

(☎ 075 855 42 02, 075 852 06 56; www.cittadicastelloturismo.it; Via della Cannoniera 22/a; interi/ridotti €8/6; ☀ 10-13 e 14.30-18.30 mar-dom apr-ott, 10-13 e 15-18 mar-dom nov-marzo) Palazzo Vitelli alla Cannoniera è uno dei cinque palazzi che la famiglia Vitelli fece costruire a Città di Castello tra la fine del Quattrocento e la seconda metà del Cinquecento. È caratterizzato da una elegantissima facciata (quella che guarda verso il giardino) ricoperta di graffiti attribuiti al Gherardi, ma su disegni di Giorgio Vasari, oltre a un ciclo di sontuosi affreschi nelle sale interne, sempre di Cristoforo Gherardi. La collezione museale qui presente dal 1912, oltre a essere la più importante in Umbria dopo quella della Galleria Nazionale di Perugia, testimonia l'eclettismo culturale di tutta l'Alta Valle del Tevere, zona in cui confluirono le più disparate esperienze artistiche.

La star del museo, fra le tante, è Raffaello, del quale si può ammirare l'unica opera rimasta in città, il *Gonfalone della santissima Trinità* (1501), realizzato dopo la peste del 1499. Nella *Madonna in trono con Bambino* del Maestro di Città di Castello si può apprezzare l'influsso della lezione delle prospettive giottesche; nel *Martirio di san Sebastiano* (1498) di Luca Signorelli ammirate la carica di drammatica tensione, fatta di folle, costumi variopinti, scrupolose anatomie e pose retoriche e teatrali. Da segnalare anche una raccolta di sculture, fra le quali spiccano le luccicanti terrecotte dei Della Robbia.

Chiesa di San Domenico

LUOGO DI CULTO

(Largo Monsignore Muzi; ☎ 9-12 e 15-18 mar-dom) Entrando in questa chiesa portata a termine nel 1424, dall'imponente sala unica, si nota subito quello che manca e solo in un secondo momento quel che c'è ancora. Le due cappelle ai lati dell'altare maggiore custodivano a destra la *Crocifissione* di Raffaello, dipinta attorno al 1503, oggi esposta alla National Gallery di Londra, e a sinistra il *Martirio di san Sebastiano* di Luca Signorelli, dipinto nel 1498 e oggi nella Pinacoteca Comunale tifernate (p90). Per consolarvi ammirate l'elegante **chiostro** cinquecentesco con lunette affrescate che raccontano la storia della beata Margherita.

Chiesa di San Francesco

LUOGO DI CULTO

(☎ 075 852 23 87; Via Albizzini 20) Sull'altare di questa chiesa si trovava lo *Sposalizio della Vergine* dipinto da Raffaello nel 1504, sottratto nel 1798 dalle truppe napoleoniche e ora sostituito da una copia. Dal 1805 l'originale dell'opera è esposto nella Pinacoteca di Brera a Milano. Sul lato sinistro della navata si apre la cinquecentesca cappella della famiglia Vitelli, realizzata su disegno di Giorgio Vasari.

★ Collezione Burri**Palazzo Albizzini**

MUSEO

(☎ 075 855 46 49; www.fondazioneburri.org; Via Albizzini 1; interi/ridotti €12/10, biglietto cumulativo per le 2 esposizioni interi/ridotti €25/20; ☎ 10-13 e 14.30-17.30 mar-dom) Pioniere tifernate dell'arte contemporanea, Alberto Burri ha lasciato gran parte dei suoi lavori alla città natale. A Palazzo Albizzini, elegante edificio rinascimentale nel centro storico, si contano 130 opere datate tra il 1948 e il 1985, che ben ne tracciano l'evoluzione artistica. Burri si distinse per l'insolito uso dei materiali (plastica, catrame, tele di juta, ferro, lamelle in legno) che recuperava e assemblava in modo stupefacente, conferendogli nuova vita e significato. Qui troverete anche le serie di Camrami, Muffe e Sacchi fino ad arrivare al Cello-tex. L'allestimento fu curato dallo stesso artista, il quale preferiva scegliere personalmente lo spazio, selezionare le opere, curarne la disposizione e stabilirne l'ordine. Per questo la Fondazione, con i suoi musei (l'altra sede espositiva occupa gli Ex Seccatoi del Tabacco, p93), è da considerarsi l'opera ultima dell'artista (v. anche lettura p305).

Museo della Tela Umbra

MUSEO

(☎ 075 855 43 37; www.telaumbra.it; Via Sant'Antonio 3; interi/ridotti €4/2,50; ☎ 9-12 lun, 10-13 e 15.30

18 mar-sab, 10-13 e 15.30-18.30 dom) Fu grazie alla vocazione filantropica di Alice Hallgarten e del barone Leopoldo Franchetti che nacque Tela Umbra, una teleria di lini tessuti a mano da ragazze madri, i cui bambini erano ospitati nell'asilo in funzione nella stessa fabbrica: un pezzo di storia di Città di Castello e di storia del lavoro femminile. Il museo è costituito dal laboratorio, aperto nel 1908, e da spazi espositivi che ricostruiscono le origini e la storia dell'azienda. La tela umbra, però, affonda le radici molto più indietro nel tempo. Le sale espositive conservano 'tovaglie umbre' o 'perugine' rinascimentali, tappeti e biancheria per la casa, oltre ad attrezzi del mestiere come telai e ferri da stiro.

Nel negozio sono in vendita manufatti artistici in puro lino ancora lavorati usando disegni d'epoca su telai manuali originali di fine Ottocento. Ogni pezzo è unico.

Palazzo del Podestà

PALAZZO

(Piazza Matteotti, Corso Cavour) Sulla facciata che dà su Corso Cavour di questo edificio costruito da Angelo da Orvieto e terminato nel 1368 si aprono stupende bifore ad ampio arco semicircolare; la facciata che guarda su Piazza Matteotti, invece, fu completamente rifatta nel 1687. Caratteristico, oltre al doppio orologio delle ore e dei minuti, il quadrante della rosa dei venti subito sopra.

Tipografia Grifani-Donati

TIPOGRAFIA

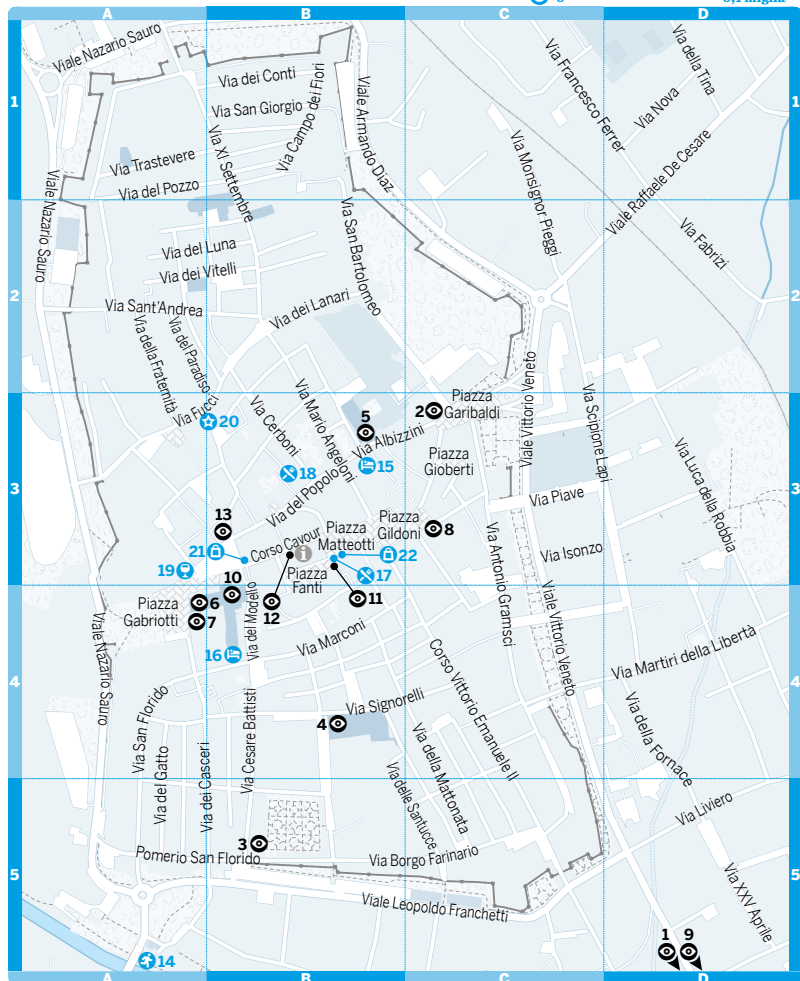
(☎ 075 855 43 49; www.tipografiagrifanidonati.it; Corso Cavour 4; interi €3, ingresso libero per i clienti, visite guidate €12 per persona, comprensivo di 2 stampe realizzate durante la visita; ☎ museo 9-12.30 e 15-18 mar-ven, 9-12.30 sab) La storia di questa tipografia comincia nel lontano 1799 con gli editori Donati e Carlucci, che ebbero un notevole successo per le pubblicazioni di pregio, e arriva fino a oggi, portata avanti con amore da tutti i tipografi che vi hanno lavorato, diventando il punto di riferimento per la valorizzazione culturale del patrimonio tipografico a Città di Castello. Nel **Museo delle Arti Grafiche** (☎ 11-12.30 e 17-19 mar-ven, 9-13 sab, su prenotazione dom, minimo 4 persone) vi verranno mostrate le tecniche tipografiche e i processi di stampa; potrete curiosare tra ingranaggi, cassettiere, colori, caratteri mobili e capirete che la tipografia è una vera arte.

Duomo

LUOGO DI CULTO

(☎ 075 852 16 47; Piazza Gabriotti; ☎ 7-20) Ben poco si è conservato dell'originale duomo eretto nell'XI secolo e dedicato ai santi Florido e Amanzio, i cui nomi sono iscritti sulla parete absidale. La facciata esterna, color sabbia,

Città di Castello



è secentesca ma incompiuta, mentre l'interno a navata unica, coperto da un magnifico soffitto ligneo a cassettoni del XVIII secolo, conserva un imponente altare a marmi policromi e dà accesso a una vasta cripta dell'XI secolo, dove riposano i resti dei protettori della città.

Museo del Duomo

(☎ 075 855 47 05; Piazza Gabriotti 3/A; interi/ridotti €6/4; 🕒 10-13 e 15.30-18.30 mar-dom apr-set, 10-13 e 15.30-17.30 mar-dom ott-marzo) Si trova accanto al Duomo e conserva importanti opere, tra cui il **Tesoro di Canoscio**, collezione di oggetti d'argento risalenti all'arte paleo-

MUSEO

cristiana del VI secolo. Si ritiene che uno di questi argenti sia stato un dono di papa Celestino II, di origine tifernate. Un altro capolavoro qui custodito è il *Cristo in gloria* (1528-30) di Rosso Fiorentino. Anche il **campanile cilindrico** (🕒 stesso orario del Museo del Duomo) merita una visita perché unico testimone delle lontane origini romaniche della cattedrale tifernate; ricorda analoghe costruzioni diffuse a Ravenna a partire dal IX secolo, un influsso giunto nell'Alta Valle del Tevere passando per l'Aretino.

Città di Castello

📍 Da non perdere

- 1 Collezione Burri Ex Seccatoi del Tabacco..... fuori cartina D5
- 2 Collezione Burri Palazzo Albizzini..... C3
- 3 Pinacoteca Comunale..... B5

👁️ Che cosa vedere

- 4 Chiesa di San Domenico..... B4
- 5 Chiesa di San Francesco..... B3
- 6 Duomo A4
- 7 Museo del Duomo A4
- 8 Museo della Tela Umbra..... C3
- 9 Museo Malakos fuori cartina D5
- 10 Palazzo dei Priori..... B4
- 11 Palazzo del Podestà B3
- 12 Tipografia Grifani-Donati..... B3
- 13 Torre Civica..... B3

🚣 Attività, corsi e tour

- 14 Canoa Club A5

🏠 Pernottamento

- 15 Hotel Tiferno B3
- 16 Residenza Antica Canonica..... B4

🍴 Pasti

- 17 Trattoria Lea..... B3
- 18 Vineria del Vasaio B3

☕ Locali e vita notturna

- 19 Caffè Magi A3

🎭 Divertimenti

- 20 Teatro degli Illuminati..... B3

🛍️ Shopping

- 21 Giulietti..... B3
- 22 Libreria Paci La Tifernate..... B3

Palazzo dei Priori

PALAZZO

(Piazza Gabriotti) Addossato alla cattedrale, è una delle più notevoli architetture civili di tutta l'Umbria, opera di Angelo da Orvieto del 1322-38. Nella facciata a bugnato rustico si apre un elegante portale che dà accesso all'atrio, maestoso e austero, e al pianterreno, dove si trova la sala maggiore che raccoglie epigrafi romane.

Torre Civica

TORRE

(Piazza Gabriotti 12) Simbolo del libero comune medievale, risale al XIV secolo. Conserva incastonati nella facciata alcuni stemmi di pietra e l'innesto della tettoia che riparava la *Madonna con Bambino e Santi* dipinta nel 1474 da Luca Signorelli. L'opera, gravemente danneggiata nel corso dei secoli a causa di terremoti e intemperie, fu staccata nel 1940 e un frammento è oggi conservato nella Pinacoteca Comunale. Sulla torre, nel 1397, venne collocato il primo orologio della città.

★ Collezione Burri

Ex Seccatoi del Tabacco

MUSEO

(☎ 075 855 46 49; www.fondazioneburri.org; Via Pierucci; interi/ridotti €15/13, biglietto cumulativo con Palazzo Albizzini interi/ridotti €25/20; ☺ 10-13 e 14.30-17.30 mar-dom) In questa enorme struttura, che per un periodo servì all'essiccazione del tabacco prodotto nell'Alta Valle del Tevere e che nel 1966 ebbe il nobile compito di accogliere i volumi della Biblioteca Nazionale di Firenze dopo l'alluvione, Alberto Burri lavorò fin dal 1978 anticipando di diversi anni

la tendenza a recuperare gli spazi industriali. È qui che l'artista volle esporre i grandi cicli, ovvero le 128 opere più 'ingombranti' realizzate tra il 1979 e il 1993. Gli enormi padiglioni sono davvero suggestivi e suggeriscono da subito una visione artistica che evolve in un'arte sempre più monumentale. L'inaugurazione avvenne nel 1990, ma nel 2017 è stata aperta un'ulteriore sezione museale dedicata all'intera **Opera Grafica Permanente** di Burri (periodo 1957-93) cui si è aggiunta una sezione documentaria.

Museo Malakos

MUSEO

(☎ 075 855 2119, 349 582 36 13, www.malakos.it, Località Garavelle; interi/ridotti €6/4; ☺ solo su appuntamento: 10-12.30 e 14.30-18 mar-dom nov-marzo, 10-12.30 e 15-18.30 mar-dom apr-ott) Che cos'è la malacologia? È la scienza che studia le conchiglie. E se è vero che in Umbria non c'è il mare, qui non se ne sente la mancanza, perché questo museo accoglie la collezione privata di conchiglie più importante d'Europa, ricca di esemplari da ogni mare, di ogni forma e di tutti i colori. È entusiasmante e piacerà a grandi e piccini. Ideale, insomma, per una gita con tutta la famiglia.

🚣 Attività

Canoa

Nella bella stagione, il **Canoa Club** (☎ 075 855 36 56; www.canoacastello.it; Piazza Porta San Florido; ☺ mag-set) organizza corsi e brevi uscite lungo il Tevere.

Feste ed eventi

Only Wine Festival

APRILE

(www.onlywinefestival.it) È un salone dedicato alle piccole cantine e ai giovani produttori di vino d'Italia. Si tiene nei palazzi storici di Città di Castello. Sarà possibile assaggiare i vini e partecipare a degustazioni guidate da esperti sommelier.

Estate in Città

GIUGNO-SETTEMBRE

Un calendario ricco di eventi, tra cui proiezioni cinematografiche all'aperto, contribuisce a mantenere la città viva nei mesi caldi. Tutti i giovedì d'estate i negozi rimangono aperti anche la sera, mentre vie e piazze si animano con spettacoli e musica dal vivo.

Festival delle Nazioni

AGOSTO-SETTEMBRE

(www.festivalnazioni.com) Famoso festival musicale che porta grandi nomi nell'Alta Valle del Tevere: a Città di Castello, San Giustino, Sansepolcro, Citerna, Morra e Monte Santa Maria Tiberina. Esiste dal 1968 e ogni anno ospita una nazione straniera che presenta al pubblico la propria produzione musicale.

Mostra Mercato del Libro Antico

AGOSTO-SETTEMBRE

(www.mostralibroantico.it) Nasce dal grande prestigio tipografico di Città di Castello, dove già nel 1518 arrivarono i primi stampatori ambulanti. Alla rassegna sono presenti una quarantina di librerie antiquarie qualificate.

Mostra Mercato del Tartufo Bianco

NOVEMBRE

Tra gli ultimi giorni di ottobre e la prima decade di novembre la città ospita una manifestazione dedicata al famoso fungo sotterraneo, onnipresente in queste zone. Coltivatori e produttori espongono ogni tipo di prodotto, purché contenga tartufo.

Pernottamento

Residenza

Antica Canonica

APPARTAMENTI VACANZE € / €€

(☎ 075 852 32 98, 347 156 49 10; www.anticacanonica.it; Via San Florido 23; appartamento per 2 persone a partire da €60; 🏠 🚿 🚽) Un tempo vi risiedevano i preti, che si intrufolavano nel Duomo dalle due porticine ai lati dell'affresco. Gli appartamenti, che possono ospitare da due a sei persone, sono dotati di angolo cottura o cucina, soggiorno e bagno privato, per cui sono perfetti per chi vuole trascorrere più di qualche giorno a Città di Castello. Gli spessi registri compilati dagli ospiti la dicono lunga su quanto si stia bene qui.

Hotel Tiferno

HOTEL €€

(☎ 075 855 03 31; www.hoteltiferno.it; Piazza Raffaello Sanzio 13; singole/doppie €75-90/90-130; 🏠 🚿 🚽) Ha tutto il fascino dello storico albergo di città in posizione centralissima e con un piccolo centro fitness/benessere ed è uno dei più antichi alberghi dell'Umbria (risale al 1895). Ad accogliervi ci sono mobili d'epoca, caminetto, ma anche tanti moderni comfort.

La Miniera di Galparino

AGRITURISMO €€

(☎ 347 614 07 98; galparino.com; Vocabello Galparino 34; pernottamento: singole/doppie/triple/quadruple €60/100/115/130; pasti: menu fisso €30; ☺ 19-24 mar-sab, 12.30-16 dom; 🏠 🚿 🚽) Un vero agriturismo e un'azienda biologica hanno trovato spazio in un antico casolare immerso nella rigogliosa campagna della punta nord dell'Umbria, dove la natura è sempre protagonista: dal paesaggio al piatto. La colazione è preparata con prodotti bio, i pasti sono un trionfo della cucina genuina: frutta e verdura dell'orto, carni di allevatori vicini, pane e pasta fatti in casa con farine di grani antichi, miele, olio e anche il prezioso Vinosanto da uve affumicate dell'alta Valle del Tevere, così raro da essere tutelato da un presidio Slow Food. Nella bella stagione ci si rilassa in piscina, quando fa freddo il camino è acceso e in ogni stagione si può passeggiare nell'ampio parco che circonda la struttura (cercate la nuovissima panchina gigante).

Pasti

Trattoria Lea

TRATTORIA €€

(☎ 075 852 16 78; www.trattorialeacdc.com; Corso Cavour 8; pasti €20-30; ☺ 12.30-14.30 e 19.30-22 mar-dom) Quando la pasta è fatta a mano si riconosce sempre e qui è un piacere assaporarla, magari profumata con petali di tartufo bianco o nero, a seconda della stagione. Da provare anche i cappelletti in brodo, di chiara influenza emiliano-romagnola; diverse le proposte senza glutine. La trattoria si trova in pieno centro.

Vineria del Vasaio

RISTORANTE €€

(☎ 329 621 90 56; Via della Cacioppa 4; pasti €25-30; ☺ 20-23.30 mar-sab, 12.30-14.30 dom) Vi diciamo già quale piatto ordinare: la carbonara, cremosa, ricca e pepata al punto giusto. Anche tutto il resto del menu vale il rischio di prendere qualche etto. E come rifiutare il dolcino? Anche l'ambiente e la simpatia del personale renderanno la cena piacevole.



Locali e vita notturna

Caffè Magi

CAFFÈ

(☎ 075 855 22 24; Piazza Gabriotti 9; ☎ 7-24 o più tardi) Che bello starsene nel dehors, all'ora del tramonto, con un bel boccale di birra fresca. Oppure, se fa freddo, rintanarsi nell'accogliente locale con una bella cioccolata calda. E poi magari ripassare anche più tardi, dopo cena, per un distillato.



Divertimenti

Teatro degli Illuminati

TEATRO

(☎ 075 855 59 01; www.teatrostabile.umbria.it; Via Fucci 14) Ha 350 anni di vita ed è forse per l'emozione di recitare in una vera istituzione che i grandi nomi del teatro contemporaneo continuano a esibirsi qui. Vale la pena anche solo di visitarlo.



Shopping

Giulietti

MACELLERIA E PRODOTTI TIPICI

(☎ 075 855 43 71; www.giulietti.it; Corso Cavour 13; ☎ 8-13 e 16.30-19.30 lun-sab) Fate scorta di prodotti locali in questo negozio che sprigiona bontà e tradizione (è aperto dal 1925) in ogni angolo. È il posto giusto in cui acquistare il mazzafegato, un insaccato legato fortemente alla tradizione della norcineria del Centro Italia, ma che nell'Alta Valle del Tevere raggiunge i massimi livelli di bontà. Anche se è considerato il parente povero della salsiccia, capirete in fretta come per 'povero' in cucina si intenda 'buono'.

Libreria Paci La Tiferenate

LIBRERIA

(☎ 075 855 43 41; Piazza Matteotti 2; ☎ 9-13 e 16.30-19.30 mar-sab) In pieno centro cittadino, gestita da librai da molte generazioni e con un fornito settore di libri per bambini, guide e cartoleria.



Informazioni

ASSISTENZA SANITARIA

Guardia medica (☎ 075 850 92 03)**Presidio ospedaliero** (☎ 075 850 91; Via Angelini 10)

EMERGENZE

Polizia (☎ 075 862 88 11; Via Morandi 37)

INFORMAZIONI TURISTICHE

L'ufficio informazioni turistiche (cartina p92, B3; ☎ 075 855 49 22; www.cittadicastello.turismo.it; Corso Cavour 5; ☎ 8.30-13.30 e 15-18 lun-ven, 9.30-12.30 e 15-18 sab, 9.30-12.30 dom) di Città di Castello è quello di riferimento del Comprensorio dell'Alta Valle del Tevere, che include anche i comuni di Citerna, Lisciano Niccone, Monte

DA PROVARE

UNA VALLE DA TARTUFI

Il tartufo caratterizza tutta la cucina altotiberina e rappresenta una ricchezza di sapori e di sensazioni uniche. Pasta, crostini, carpacci, uova, patate: tutto qui è nobilitato dal tartufo, che saprà ammaliarvi con la cadenza stagionale delle varie qualità: bianco nel periodo invernale, bianchetto o marzuolo nei mesi primaverili e il nero uncinato nel periodo estivo.

Santa Maria Tiberina, Montone, Pietralunga, San Giustino e Umbertide.

POSTA

Ufficio postale (☎ 075 855 44 89, Via Gramsci 1; ☎ 8.20-19.05 lun-ven, 8-12.35 sab)



Per/da Città di Castello

AUTOBUS

Busitalia – Sita Nord Srl (☎ 075 963 76 37; www.fsbusitalia.it) effettua collegamenti in autobus da Umbertide a Città di Castello con la linea E119 (€3,60, 40 min, maggiore frequenza durante il periodo scolastico).

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

Città di Castello si trova 50 km a nord di Perugia e si può raggiungere con la SS3bis Tiberina che passa per Umbertide e prosegue fino in Toscana, a Sansepolcro, distante 17 km. Il centro storico è perlopiù chiuso al traffico, ma si può lasciare l'auto nei parcheggi liberi subito fuori le mura.

TRENO

Città di Castello è collegata via treno regionale con la stazione di Perugia Ponte San Giovanni (€4,60, 1 h 30 min) passando per Umbertide.

Monte Santa Maria Tiberina

POP. 1112 / ALT. 688 M

A mano a mano che ci si avvicina in auto a Monte Santa Maria Tiberina si ha l'impressione di vedere una nave di pietra che galleggia in un mare di alberi: prima emerge e poi scompare. Quando infine si arriva e si lascia l'auto ai piedi del paese, si scopre poco alla volta un luogo intatto, isolato fra gli alberi. Proprio in virtù della sua posizione, fu un feudo imperiale indipendente dal XII al XIX secolo, sempre dominato dai Bourbon del Monte, come testimonia l'omonimo **palazzo** (☎ 075 857 10 03; Piazza Bourbon del Mon-

te 3; interi/ridotti €3/2, under 16 gratuito; ☺ 10.30-13 e 16.30-19 mar-dom lug-set, 16.30-19 sab e dom resto dell'anno). Qui è custodita la storia della nobile famiglia – uomini d'arme e committenti di artisti come Caravaggio – insieme a una raccolta di interessanti reperti archeologici che testimoniano il passato millenario di quest'area di confine. Oggi è una meta imperdibile per chiunque viaggi nel versante occidentale dell'Alta Valle del Tevere: insieme a Citerna (v. itinerario p97) rappresenta una delle perle semiconosciute di questa parte d'Italia. Sappiate che è anche la patria della porchetta.

Concedetevi il tempo di passeggiare per questo borgo, seguite la salita che porta alla **Chiesa di Santa Maria Assunta** e affacciatevi al belvedere che le sta alle spalle, ma preparatevi: quello che state per ammirare è uno dei più bei panorami che l'Umbria offre.

Pasti

★ **Oscari**

TRATTORIA €€

(☎ 075 857 10 23; www.oscaristorante.it; Via Roma 25; pasti €25-30, menu del pellegrino €15; ☺ 9-15.30 e 17.30-22.30 lun-ven, 9-23 sab, 9-21.30 dom, orario prolungato estate) Sperate di trovare posto per parcheggiare di fronte a Porta Santa Maria, non perché qui ci sia folla, ma perché c'è proprio poco parcheggio. Entrati in paese, raggiungerete la piazzetta affacciata sul verde delle colline e occupata dai tavolini di questo locale fantastico che prepara pasta fatta in casa e piatti della cucina locale. Provate le chicche (una pasta ripiena di carne ben pepata) al tartufo nero.

Per/da Monte Santa Maria Tiberina

Da Città di Castello, in auto o moto, prendete la panoramica SP103. Sono 12 km (quasi tutti di curve e salita).

Umbertide

POP. 16.302 / ALT. 247 M

Conosciuta fino al 1863 come Fratta, Umbertide è una cittadina lambita dal Tevere nella verde vallata dominata dal Monte Acuto. Le sue origini sono incerte, ma l'abitato doveva essere un emporio importante già nell'antichità, in particolare per gli scambi tra gli etruschi e gli umbri. Le prime documentazioni risalgono, però, solo al XIII secolo, epoca in cui la città fu libero comune. Il centro storico si raccoglie intorno a **Piazza San Francesco** ed è adossato alla **Rocca**.

Che cosa vedere

Museo di Santa Croce

MUSEO

(☎ 075 942 0147; Piazza San Francesco; interi/ridotti €5/3, under 6 gratuito; ☺ 10.30-13 e 16-18.30 ven-dom mag-set, 10.30-13 e 15-17.30 ven-dom ott-apr) Custodisce due tesori: la *Deposizione dalla croce* (1515-6) del Signorelli e la *Madonna col Bambino in gloria tra angeli e santi* del Pomarancio (1577).

Rocca

MUSEO

(☎ 075 941 36 91; Via Guidalotti 14; interi/ridotti €5/3, under 11 gratuito; ☺ 16.30-18.30 mar, 10-12.30 e 16.30-18.30 mer-dom) La costruzione di questa imponente rocca con torre quadrata, alta 40 m, fu decretata nel 1374 dal papa, il quale avviò così un lungo periodo di sottomissione di Umbertide alla Chiesa e ai perugini. Oggi è centro di esposizioni d'arte contemporanea.

Cinema Metropolis e Galleria Rometti

CINEMA, MUSEO

(☎ 333 712 79 37; www.cinemametropolis.it; Piazza Marx 6; interi/ridotti €3/2, gratuito con biglietto del Cinema Metropolis; ☺ 18-22) Due in uno: cinema e museo. Metropolis non è, infatti, un semplice cinema, ma un centro culturale per Umbertide e per tutta l'Alta Valle del Tevere. Oltre alle sale cinematografiche, ha qui sede il Museo Galleria Rometti, una collezione di oltre 200 opere di ceramica il cui stile va dal primitivismo al futurismo. Alcune sono dipinte con il 'Nero Fratta': un colore metallico dai riflessi cangianti che nacque per caso e che rese popolari a livello europeo le ceramiche della fabbrica Rometti.

★ **Abbazia di San Salvatore ed Eremo di Monte Corona**

LUOGO DI CULTO

(☎ 075 941 50 93; Località Monte Corona; ☺ 8-19.30) Questa splendida abbazia a 2 km da Umbertide, culla dell'ordine camaldolese, fu fondata secondo la tradizione da san Romualdo nel 1008 e si erge con il suo tozzo campanile ottagonale nella piana ai lati del Tevere, fra querce e poderi. Come si può intuire dalla presenza di un ampio parcheggio per gli autobus, è una meta molto frequentata, ma se avrete la fortuna di visitarla al di fuori dei periodi più turistici, magari in una giornata di sole, vi troverete una pace assoluta. Varcata la soglia, si entra direttamente in una vasta cripta a cinque navate, sorrette da colonne i cui capitelli, tutti diversi, sono ricuperati da precedenti templi pagani.

Proseguendo oltre l'abbazia fino alla cima del Monte Corona si arriva all'**Eremo**, dove vivono pochi monaci immersi in più tota-



Itinerario in bicicletta (o in automobile) Sulla via di Francesco

INIZIO CITERNA
FINE PIETRALUNGA
LUNGHEZZA 46 KM; 1 H 15 MIN IN AUTO,
3 H IN BICICLETTA (SENZA SOSTE)

Il primo a inoltrarsi a piedi tra queste colline così verdi da sembrare dipinte fu san Francesco. Nel percorso che parte dal **Santuario della Verna** in Toscana fino ad Assisi, due importanti tappe si inoltrano nel territorio altotiberino e permettono di visitare alcuni dei borghi più incantevoli della zona. I panorami non devono essere molto diversi da quelli che avvisò il poverello di Assisi. La **Via di Francesco** (www.viadifrancesco.it) si può affrontare a piedi (in due giorni) ed è ben tracciata con segnavia e cartelli giallo-blu. Noi vi proponiamo la versione meno spirituale, ma più veloce, in bicicletta (le stesse strade possono essere percorse anche in auto). L'avvio è alle porte dell'Umbria: **1 Citerna**, che si arrampica a 480 m tra Toscana e Umbria. Il paesino ha la particolarità di essere organizzato su due livelli urbani. In quello più alto ci sono le stra-

de, i vicoli, le chiese e i palazzi storici; in quello più basso, invece, trovano posto i camminamenti: suggestivi e ombreggiati passaggi fatti di volte, arcate panoramiche e cisterne per la raccolta delle acque piovane (da cui deriva il nome del paese). Date retta alla toponomastica e rifornitevi anche voi. Il percorso è inizialmente dolce e conduce, oltrepassando il Tevere, a **2 Città di Castello** (p90). Se siete in bicicletta passate per il centro storico: vi servirà per godere della bellezza rinascimentale della città. Dirigetevi quindi verso gli **3 Ex Seccatoi del Tabacco** (p93) e poi imboccate la SP106, strada che passando attraverso la Località Il Sasso, vi porterà al bivio per Colvecchio. Svoltate a destra e seguite la strada (a tratti sterrata e sconnessa) immersa nella campagna fino all'incantata **4 Pieve de' Saggi**, luogo della prima cristianizzazione dell'Alta Valle del Tevere. Continuate ancora tra i saliscendi per 12 km fino ad arrivare al piccolo abitato medievale di **5 Pietralunga**, nella parte del territorio tifernate che guarda verso Gubbio.

le silenzio, all'ombra di cedri secolari, faggi e castagni. Rispettate la quiete di questo luogo incantato.



Pasti

★ San Giorgio

RISTORANTE **cc/ccc**

(📞 075 941 29 44; ristorante-sangiorgio.it; Via Mancini 3; pasti €35-50; 🕒 12-14 e 19-22.30 mer-sab e lun, 12-14 dom) Sotto i portici della piazza di Umbertide potrete esaudire i vostri desideri culinari: che vogliate un piatto semplice e della tradizione oppure abbinamenti culinari originali, questo è il posto che fa per voi. La cucina del San Giorgio è davvero prelibata: vi accoglieranno tante deliziose entrées, una degustazione di olio, pane e focacce fatte in casa; poi vi consigliamo il piccione. Carta dei vini ricca e staff molto gentile.



Shopping

Enoteca Ezio Bani

ENOTECA

(📞 075 942 03 16; Via Garibaldi 37; 🕒 10-13 e 16-20 mar-sab) Fermatevi a Umbertide anche per fare scorta di vini: questa zona non è particolarmente famosa per la produzione vitivinicola, ma qui si vendono etichette da tutta Italia (e non solo). Ezio è un grande conoscitore e un competente enotecario con la passione per David Bowie.



Informazioni

INFORMAZIONI TURISTICHE

Ufficio turistico (📞 075 941 70 99; Via Cibo 26)



Per/da Umbertide

AUTOBUS E TRENO

Umbertide si raggiunge da Perugia con la linea F021 (€4,80, circa 1 h, 4 corse tra le 13.20 e le 18.45) degli autobus di **Busitalia – Sita Nord Srl** (📞 075 963 76 37; www.fsbusitalia.it) e con la stessa linea ferroviaria che porta a Città di Castello.

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

Risalendo l'Alta Valle del Tevere, Umbertide si trova fra Perugia e Città di Castello ed è raggiungibile dal capoluogo attraverso due strade: una è la Strada del Pantano, il percorso occidentale della valle che passa per Colle Umberto e San Giovanni del Pantano; l'altra è la vecchia Tiberina (40 km).

Montone

POP. 1579 / ALT. 482 M

Da Umbertide, una bellissima strada sale gradualmente in mezzo al bosco fino a raggiungere questo paesino cinto da mura, tutto in

pietra, perfettamente restaurato e con una lunga storia alle spalle. Abitato fin dall'antichità (a testimoniarlo vari reperti di epoca romana), crebbe però nel IX secolo, dopo la vittoria dei franchi sui longobardi, allorché le popolazioni della valle si insediavano stabilmente in cima alla collina edificando rocche e castelli con relativi borghi. Ma la sua fama si deve alla famiglia Fortebracci, che raggiunse grande notorietà per mano di Andrea detto Braccio Fortebraccio, uno dei più famosi capitani di ventura del tempo (a lui è intitolata la piazza centrale): l'abile e audace condottiero tentò in ogni modo di conquistare l'indipendenza dallo Stato Pontificio, e ci riuscì; anche se alla sua morte (1424) Montone ritornò sotto il dominio della Chiesa. A quel punto, Leone X affidò il controllo del paese alla famiglia Vitelli di Città di Castello, che lo governò fino al 1640. Oggi è tra i borghi più belli d'Italia, la cui pace è interrotta solo dagli artigiani che battono il ferro. Inoltre, da qui lo sguardo spazia fino all'Appennino umbro-marchigiano, le cui vette in inverno sono spesso innevate.



Che cosa vedere

Passeggiate fra le strade in pietra e le scalinate ornate di vasi di gerani e ortensie o percorrete i camminamenti che corrono di fianco alle mura, regalando scorci meravigliosi sulla valle e sulle colline dei dintorni. Poi fate una pausa per un caffè in **Piazza Fortebraccio**, cuore del borgo, dove si incontrano i tre rioni: Rione Porta del Verziere, Rione Porta del Borgo e Rione Porta del Monte.

Dopo aver apprezzato l'atmosfera di Montone, potete visitare il **Complesso Museale di San Francesco** (📞 075 93 06 535; Via San Francesco; interi/ridotti €5/2; 🕒 10.30-13 e 15.30-17.30 ven-dom), che comprende l'omonima chiesa, la Pinacoteca Comunale, una sezione archeologica e un museo etnografico.



Feste ed eventi

Donazione della Santa Spina

AGOSTO

(www.donazione dellasantaspina.it) Nel 1474 il celebre capitano di ventura Carlo, figlio di Braccio Fortebraccio, diede alla città una spina della corona di Gesù donatagli dalla Repubblica Veneziana per avere cacciato i turchi. Ed è per rievocare questo fatto storico che i tre rioni del borgo, nella terza settimana del mese, si affrontano lanciandosi bandi di sfida, rappresentando scene di vita medievale (dagli antichi mestieri agli scambi di bandiere) e cimentandosi nel tiro con

L'ANTICA REPUBBLICA DI COSPAIA

Nel comune di **San Giustino**, a 15 minuti d'auto da Città di Castello, si può giocare a saltellare sulla linea di confine tra l'Umbria, la Toscana e, poco più in là, le Marche. Ma il compito di stabilire questi confini, che sono ormai certi, non fu un tempo affare semplice. Lo dimostra l'incredibile storia di **Cospaia**, oggi una sonnolenta frazione, ma in passato una repubblica 'ribelle' che per quasi 400 anni beneficiò di un grossolano errore di maldestri tracciatori di confini. Era il 1441 e lo Stato della Chiesa, in debito con la Repubblica fiorentina, usò il territorio di Sansepolcro come moneta di scambio. Come nuova linea di demarcazione tra gli stati fu scelto il ruscello Rio, forse un nome poco originale per un rigagnolo d'acqua, tant'è che il intorno scorrevano sia il Rio della Gorgaccia sia il Rio Riascone ed entrambi avvolgevano la collinetta di Cospaia. Nacque così l'equivoco: i fiorentini seguirono il corso dell'uno, e gli inviati del papa il corso dell'altro, lasciando il villaggio di Cospaia al di fuori di entrambi i confini. Gli abitanti del paese dimenticato non tardarono ad approfittarne e proclamarono la **Repubblica Indipendente di Cospaia** la cui unica sacra legge ancora è scritta sull'architrave della chiesa: *perpetua et firma libertas*. Anche le possibilità di fare business arrivarono in fretta, in particolare con la coltivazione e vendita clandestina dell'erba tornabuona, ovvero del tabacco, visto che il fumo e il fiuto del tabacco erano stati proclamati illegali dallo Stato Pontificio. Gli affari procedevano a gonfie vele e tutti i tentativi di porvi fine fallirono. Fino al 28 giugno 1826.

Oggi il passato di Cospaia quasi si confonde con la leggenda, tanto è caduto nell'oblio. A ricordarne la libertà perpetua e sicura sono stati, per anni, solamente una rievocazione storica e un cartello all'inizio del borgo che recita: 'Benvenuti nel territorio dell'antica Repubblica di Cospaia 1441-1826'.

l'arco. Per l'occasione, tutte le taverne riornali si dedicano a riscoprire gli antichi sapori medievali. A conclusione delle celebrazioni è previsto un grande corteo storico.

Festa del Bosco

OTTOBRE

(www.festadelbosco.it) La tradizionale festa celebra ogni autunno i prodotti del bosco con una mostra-mercato, durante la quale è possibile acquistare funghi, tartufi e altre prelibatezze della zona.

Pasti

Tipico

OSTERIA €€

(☎ 075 928 80 40; Via Roma 3; pasti €30-40; ☺ 12-15 e 19-23 gio-mar apr-ott, mar-dom nov-marzo, tutti i giorni lug e agosto) 'Tipico, osteria dei sensi': è il nome completo di questo locale che fa parte della stessa struttura della Locanda del Capitano, il cui oste invita a ubriacarsi, in particolare di bellezza, di gentilezza e di lentezza. Non vi risulterà difficile tra questi vicoli immobili, quasi sonnacchiosi. Vi piacerà Tipico, anche perché qui tutto quello che viene servito è made in Umbria: dai legumi della Valnerina ai salumi dei mastri norcini

di Montone, dai vini e oli delle colline circostanti alle birre artigianali. Più tipico di così!

★ **Locanda del Capitano** RISTORANTE €€€

(☎ 075 930 65 21; ilcapitano.com; Via Roma 7; pasti €50-60; ☺ 12-15 e 19-23 mar-dom, chiuso gennaio; ☎ ☎ ☎) Immersa nell'atmosfera senza tempo del borgo, la Locanda del Capitano propone un menu ricco di piatti creativi e ben eseguiti, oltre a una selezione molto attenta di vini e distillati. E poi, lo chef Giancarlo è a dir poco carismatico. È anche un piccolo **albergo di charme** (doppie €100-120) con impagabile vista sui tetti.

Informazioni

L'**ufficio informazioni** (☎ 075 930 64 27, 075 930 70 19; www.comunemontone.it; Piazza Fortebraccio; ☺ orario variabile, aperto principalmente in estate) ha sede presso il comune.

Per/da Montone

Montone è raggiungibile in automobile da Perugia (42 km) con la SS3bis, mentre i collegamenti in autobus sono effettuati da **Busitalia – Sita Nord Srl** (☎ 075 963 76 37; www.fsbusitalia.it) e partono da Umbertide.



Assisi e Valle Umbra settentrionale

Include →

Assisi.....	102
Bettona.....	118
Spello.....	119
Foligno.....	124
Bevagna.....	131
Montefalco.....	134
Trevi.....	136

Il meglio – Ristoranti

- La Locanda del Cardinale (p116)
- Osteria del Buchetto (p123)
- Ottavi Mare (p133)
- La Locanda del Teatro (p136)

Il meglio – Hotel

- Gallery Hotel Sorella Luna (p114)
- NUN (p115)
- Relais Metelli (p127)
- Villa Santa Barbara (p135)

Perché andare

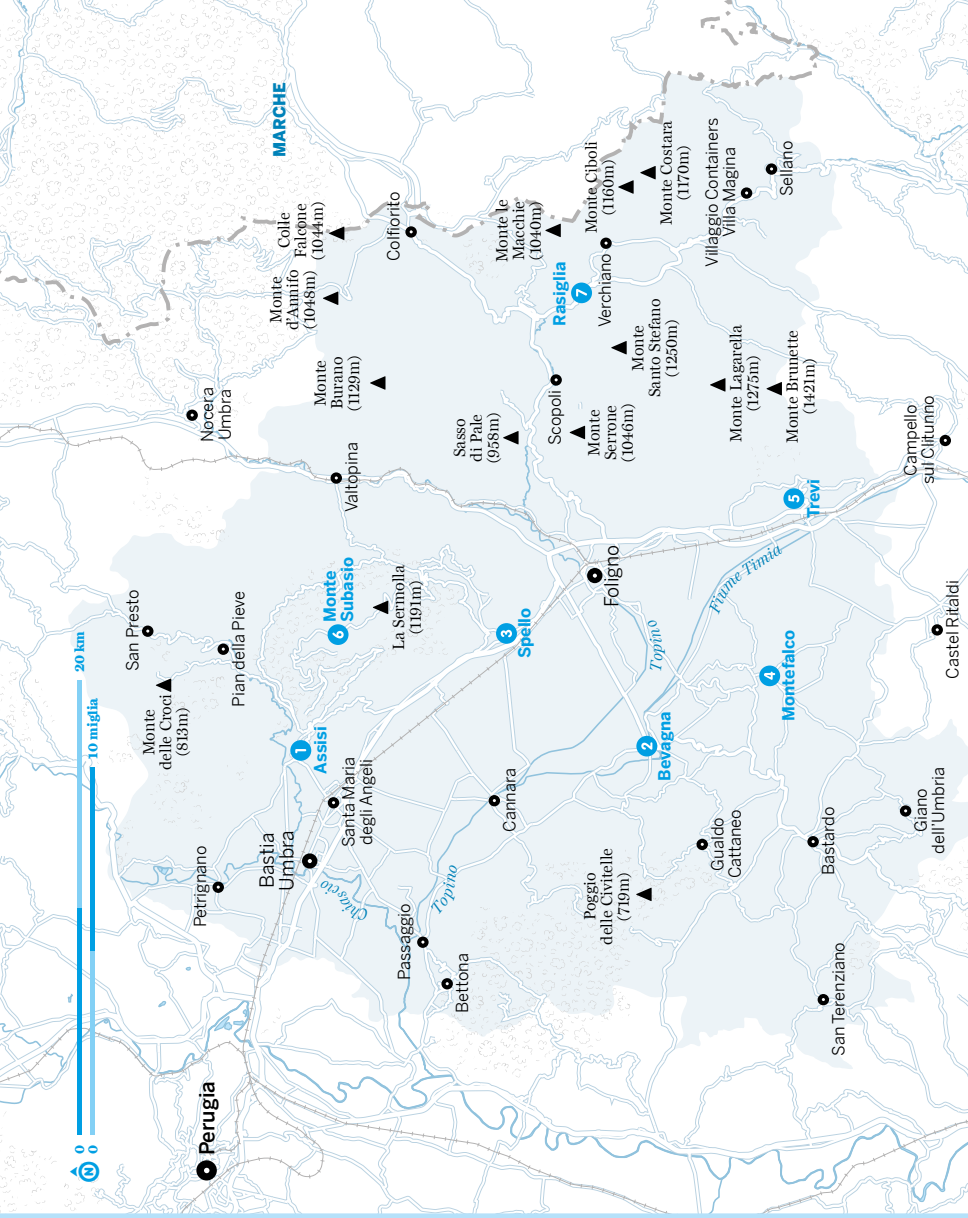
Il rapporto fra concentrazione di meraviglie e dimensioni del territorio che contraddistingue questa morbida valle ha pochi eguali. Da Assisi a Spello, da Foligno a Trevi, divagando per Bevagna e Montefalco, ogni tappa è gravida di capolavori. Quelli ospitati nella città di san Francesco, a dire il vero, rappresentano molto di più: la basilica che accoglie le spoglie del santo, infatti, è il luogo in cui la storia dell'arte ha subito una delle sue più grandi rivoluzioni. Ma è tutta la città, pervasa dall'atmosfera vitale delle maggiori mete di pellegrinaggio, a rientrare nel novero delle grandi avventure estetiche. Negli altri borghi incontrerete invece i nomi più importanti del Rinascimento umbro, vestigia romane, immancabili vicoli addormentati nel Medioevo, affreschi gotici e installazioni contemporanee. Anche gli appassionati di attività all'aria aperta, però, avranno pane per i loro denti. E se i sentieri francescani sul Monte Subasio sono buoni per brevi escursioni, la pista ciclabile o il Sentiero degli Ulivi che congiungono Assisi e Spoleto richiedono impegno e fatica. Infine, c'è l'enogastronomia, che nell'incontro fra la tipica cucina umbra (impresiosità da alcune eccellenze come l'olio e il sedano nero di Trevi e la cipolla di Cannara) e uno dei grandi vini della nostra penisola, il Sagrantino di Montefalco, raggiunge vertici indimenticabili.

Quando andare

Per sussultare di fronte alle meraviglie artistiche della valle un periodo vale l'altro. Certo è che in primavera i borghi esprimono il meglio di sé, con i balconi fioriti, l'aria mite e frizzante, l'opportunità di passeggiare all'aperto. L'estate, al contrario, può essere un po' afosa e sovraffollata, ma l'abbondanza di festival compensa alla grande, e nulla vieta di ristorarsi nella frescura dei boscosi sentieri del Monte Subasio. Anche in autunno non mancano eventi e feste di paese, e, in più, il foliage costituisce una cornice sublime per esplorazioni approfondite del territorio. Per Assisi, nello specifico, meglio evitare l'alta stagione.

Il meglio di Assisi e della Valle Umbra settentrionale

- 1 Le stradine, le piazze e le chiese di **Assisi** (p102), la città in cui la storia dell'arte e quella della cristianità sono mutate per sempre.
- 2 Medioevo, arte classica e metafisica nella piazza centrale di **Bevagna** (p131).
- 3 Innamorarsi di **Spello** (p119), percorrendo la cinta muraria.
- 4 **Montefalco** (p134), ubriacante per i suoi panorami sublimi e per lo strepitoso Sagrantino.
- 5 Il fascino rotondeggiante di **Trevi** (p136).
- 6 Una passeggiata o un volo in parapendio sul **Monte Subasio** (p118).
- 7 Scoprire perché **Rasiglia** (p129) è diventato uno dei borghi più famosi dell'Umbria.



ASSISI

POP. 27.789 / ALT. 424 M

Come Varanasi e Gerusalemme, Assisi è uno dei luoghi più importanti della religiosità planetaria: l'ininterrotto viavai dei fedeli e l'ardente atmosfera di devozione che si percepisce nelle innumerevoli chiese del borgo aprono una breccia su una dimensione di spiritualità palpitante. Come Roma, ammalia il visitatore per le sue meraviglie artistiche: oltre alla Basilica di San Francesco, che sfidando qualsiasi iperbole si colloca a vertici creativi mai raggiunti dall'uomo, capolavori di epoche differenti sono disseminati in ogni angolo della città, e ne ricompongono la prospera storia. Come Santiago de Compostela, ha il dinamismo delle grandi mete di pellegrinaggio, dotate di quell'ineffabile e calamitico potere in grado di attrarre da molto lontano. Come Lourdes, quasi indispette per i troppi negozietti di brutta chincaglieria, immaginette e santini dai colori fluo.

Tutto il resto, invece, è espressione irripetibile del carattere di una città unica, fondata sullo straordinario carisma dell'uomo che l'ha resa celebre nel mondo, sulla tipicità prettamente umbra dello sviluppo architettonico, su quell'ospitalità che in qualsiasi località della regione accende il desiderio di tornare.

Visitare Assisi non è però un'esperienza agevole: in alta stagione, in particolare, le orde di visitatori possono trasformare la contemplazione degli affreschi in una vera e propria lotta per la sopravvivenza. In questo caso si consiglia di svegliarsi all'alba, per godere delle più quiete ore del mattino, e prolungare la visita di qualche giorno, sfruttando la dolcezza delle sere per passeggiare tra le incantevoli stradine del borgo.

Storia

La storia di Assisi è antica e gloriosa. Le prime tribù umbre si insediano nella zona intorno al 1000 a.C., ma è in epoca romana, quando l'abitato si sviluppa alle pendici del Monte Subasio, che il suo nome assume rilevanza nelle carte geografiche: nella vostra visita, vedrete molte tracce di quell'epoca di splendore. Dopo la fine dell'impero, la città diventa ostrogota, quindi bizantina e longobarda: è un periodo sul quale gli storici ancora indagano, data la scarsità della documentazione, dovuta in parte a pestilenze e carestie. Assisi riprende le redini del proprio destino fra il XII e il XIII secolo, durante l'età dei comuni, quando è governata dalla fazione filoimperiale dei ghibellini, impegnati in frequenti battaglie

contro la guelfa Perugia, che sostiene il papato. In quegli anni, esattamente nel 1182, nasce il figlio più illustre della città, Francesco, che, ancora ragazzo, irrequieto e di buona famiglia, prende parte a un assalto alla Rocca Maggiore. Dopo la conversione, Francesco predica il suo messaggio di pace per tutta l'Umbria fino alla morte, avvenuta nel 1226.

La città passa quindi sotto varie dominazioni, papali e perugine, sotto i Visconti e i Montefeltro, e continua a esser segnata dal contrasto tra guelfi e ghibellini, fino a rientrare nella sfera pontificia una volta per tutte sotto papa Paolo III, nel XVI secolo: ha così avvio un periodo di floridezza, testimoniato dalla fondazione di istituti e accademie e dalla costruzione di numerosi palazzi gentilizi; un periodo che subirà, però, un'interruzione con i saccheggi delle guerre napoleoniche e la spoliatura da parte del demanio del ricco patrimonio dei conventi. Ma anche questa volta Assisi saprà risollevarsi.

Durante il Novecento, la riscoperta del Medioevo e l'ulteriore diffusione della figura di san Francesco fanno della città un simbolo della pace e del dialogo interreligioso: un ruolo iconico per il quale è conosciuta universalmente e che, con essa, ha fatto tremare il mondo intero quando un devastante terremoto ha colpito la città e la Basilica di San Francesco il 26 settembre 1997. Dopo anni di restauri, per fortuna, la vita e il panorama urbano di Assisi sono tornati alla consueta, sublime normalità.

Che cosa vedere

Una buona notizia per i viaggiatori poco inclini alla spiritualità: anche senza il suo patrimonio religioso, Assisi sarebbe comunque splendida, con i vicoli in pietra rosa che scintillano al tramonto, le decorazioni dei portali, i giardini incantati che dialogano con le verdi colline circostanti.

Dalla Basilica di San Francesco a Piazza del Comune

Il luogo che accoglie le spoglie di san Francesco non è solo il culmine spirituale di Assisi, ma anche quello geografico: dalla Piazza del Comune, la città si sviluppa in lunghezza, per concludersi, percorrendo Via San Francesco (prima chiamata Via Fortini e Via Portica), nella teatrale scenografia di uno dei centri nevralgici della cristianità.

★ **Basilica di San Francesco** LUOGO DI CULTO
 (www.sanfrancescoassisi.org; Piazza San Francesco)
 La Basilica di San Francesco d'Assisi è uno dei giacimenti d'arte più ricchi del mondo. Immaginate le più importanti personalità di un'epoca, tutte insieme al lavoro in un kolossal pittorico che non ha eguali nella storia (se non più di 200 anni dopo, nelle decorazioni del Vaticano). Il risultato è un capolavoro assoluto che dovrete condividere, a volte sgomitando, con i quasi 20.000 pellegrini che ogni giorno varcano la soglia dell'edificio. Eretto nel luogo in cui nel XIII secolo venivano eseguite le sentenze capitali e che fu scelto da san Francesco proprio per riecheggiare la morte di Cristo tra i ladroni, il complesso è suddiviso in due chiese sovrapposte: la Basilica Superiore e la Basilica Inferiore. Le indicazioni date dal santo per la sua costruzione, incentrate sulla non contravvenzione alla regola della 'santa povertà', furono oggetto di una clamorosa trasgressione, come risulta evidente già solo avvicinandosi all'enorme mole dell'edificio. Tuttavia, tale magniloquenza va interpretata nell'ottica dell'ideologia minoritica, che vede - nelle decorazioni delle strutture per il culto gli strumenti per comunicare la complessità e la novità del messaggio francescano alla comunità dei fedeli.

La basilica ha un proprio **ufficio informazioni** (☎075 81 90 01; www.sanfrancescoassisi.org; Piazza San Francesco 2; ☎9-17.30 lun-sab tutto l'anno), che organizza **visite guidate**, effettua prenotazioni per i gruppi e noleggia **audioguide** (€6/10/12 per singoli/coppie/famiglie). Non potrete invece visitare il **Sacro Convento**, dove risiedono i frati a cui è affidata la cura della Basilica e la prosecuzione dell'opera di san Francesco. Tuttavia, dato il possente volume che caratterizza il profilo della città, esso si staglierà, indelebile, tra i vostri ricordi di Assisi. Infine, nel prato antistante la basilica campeggia una statua equestre in bronzo: raffigura san Francesco di ritorno dalla guerra tra Assisi e Perugia del 1202, con tutta la mestizia di chi ha compreso la vanità della gloria terrena.

➔ **Basilica Inferiore**

(☎6-20) Vi basterà entrare nell'edificio, la cui costruzione ebbe inizio già nel 1228, appena due anni dopo la morte di Francesco, per essere crivellati da una mitragliata di colori: gli affreschi, infatti, ricoprono ogni centimetro quadrato dei muri, e prima di riuscire a orientarsi tra le opere presenti bisogna assorbire l'inevitabile stordimento cromatico. Quelli più antichi, appartenenti al Maestro di San France-

i ASSISI WELCOME CARD

L'**Assisi Welcome Card** (☎075 813 86 80; www.visit-assisi.it) garantisce sconti nell'accesso a musei, negozi, ristoranti e posteggi. La card è nominale ed è distribuita gratuitamente a tutti coloro che soggiornano almeno una notte ad Assisi dalla struttura ricettiva che hanno scelto.

sco (1253-55 circa), sono nelle pareti della navata (e in parte perduti con la posteriore apertura delle cappelle): la posizione simmetrica tra le *Storie di san Francesco*, a sinistra, e le *Storie di Cristo*, a destra, rimanda alla somiglianza delle vicende terrene dei due uomini. Prima di arrivare al transetto, vero e proprio centro di gravità artistico dell'edificio, non perdetevi le *Storie di san Martino* nella prima cappella a sinistra (chiusa per restauri al tempo delle nostre ricerche), uno dei più felici lavori di Simone Martini (1312-20), in cui si riconosce la rappresentativa scena di san Martino che divide il mantello con il povero, e le *Storie di santa Maria Maddalena* (1307-9), nell'ultima cappella a destra, di chiara impronta giottesca. Una volta giunti all'altare maggiore, osservate le quattro vele della volta, che effiggiano le allegorie dei grandi voti cristiani (*Povertà, Castità, Obbedienza*) e la *Gloria di san Francesco*. La paternità del ciclo pittorico è tuttora dibattuta, ma oggi si tende ad attribuirlo ai giotteschi Maestro delle Vele e Parente di Giotto, nel secondo decennio del XIV secolo. Spostandosi al transetto di destra, interamente affrescato da collaboratori di Giotto con scene che riguardano l'infanzia di Cristo, è possibile ammirare uno dei massimi capolavori che la chiesa custodisce: la *Madonna col Bambino in trono, quattro angeli e san Francesco* è infatti l'unica opera superstita di un precedente ciclo di affreschi attribuito a Cimabue (1285-86). La raffigurazione del volto del santo, una delle prime e più attendibili, ha avuto una valenza normativa in tutta la storia dell'arte. Di fianco, la *Crocifissione* è considerata tutta farina del sacco di Giotto, senza il consueto ausilio di altri interventi. Nel transetto di sinistra, invece, è la mano del senese Pietro Lorenzetti (1315-20) a regalare una sequenza di immagini di grande vigore espressivo. Le scene affrontano il tema degli ultimi giorni di vita (e post mortem) di Cristo, proseguendo il racconto del transetto di destra. L'unico episodio che si ripete è la crocifissione, dalla solenne architettura compositiva. Subito sotto,

Assisi

📍 Da non perdere

- 1 Basilica di San Francesco A1
- 2 Basilica di Santa Chiara E4
- 3 Basilica di Santa Maria degli Angeli fuori cartina A3
- 4 Cattedrale di San Rufino F3
- 5 Piazza del Comune E3

📍 Che cosa vedere

- 6 Abbazia di San Pietro B3
- 7 Anfiteatro Romano G3
- 8 Bosco e Selva di San Francesco B1
- 9 Chiesa di San Giacomo de Muro Rupto ... B1
- 10 Chiesa di Santa Margherita B1
- 11 Chiesa di Santa Maria delle Rose E3
- 12 Chiesa di Santo Stefano D2
- 13 Chiesa Nuova E3
- 14 Domus del Lararium E3
- Domus di Sesto Propertio (v. 22)
- 15 Eremo delle Carceri fuori cartina G4
- 16 Foro Romano e Collezione Archeologica D3
- 17 Muma B1
- 18 Museo della Memoria D4
- 19 Oratorio dei Pellegrini C2
- 20 Pinacoteca Comunale C2
- 21 Rocca Maggiore E2
- 22 Santuario della Spogliazione D4
- 23 Santuario di Rivotorto fuori cartina F4
- 24 Santuario di San Damiano fuori cartina F4
- Tempio di Minerva (v. 5)
- Volta Pinta (v. 5)

📍 Attività e tour

- 25 Angelucci Cicli fuori cartina A3
- 26 Asisium Travel Incoming fuori cartina F4

📍 Pernottamento

- 27 Cantico delle Creature fuori cartina F4
- 28 Fontemaggio fuori cartina G4
- 29 Gallery Hotel Sorella Luna B2
- 30 Hotel Giotto B2
- 31 Hotel Ideale F4
- 32 Hotel Il Duomo F3
- 33 Hotel Pallotta E3
- 34 Hotel Windsor Savoia A2
- 35 Il Turrione F3
- 36 NUN G3

📍 Pasti

- 37 Benedikto – Osteria in Assisi G3
- 38 Buca di San Francesco D3
- 39 L'Estasi B2
- 40 La Locanda del Cardinale D3
- 41 La Stalla fuori cartina G4
- 42 Ribelle E3
- 43 Sushi Umbro E3
- 44 Taverna dei Consoli E3
- 45 Terra Chiama E3
- 46 Trattoria da Erminio F3
- 47 Trattoria degli Umbri E3
- 48 Trattoria Pallotta E3

📍 Locali e vita notturna

- 49 Bar San Francesco B1
- 50 Bibenda E3
- 51 L'Universo dei Golosi E3

📍 Divertimenti

- 52 Piccolo Teatro degli Instabili B1
- 53 Teatro Lyrick fuori cartina A3

📍 Shopping

- 54 Libreria Zubboli D3

prestate attenzione alla piccola *Madonna col Bambino tra i santi Francesco e Giovanni Battista*, dove Maria sembra indicare Francesco con il pollice alzato. Infine, in evidente contrasto con la coerenza formale dei dipinti della basilica, si segnala, nell'abside sopra il coro, il *Giudizio universale* (1623) dell'artista locale Cesare Sermei.

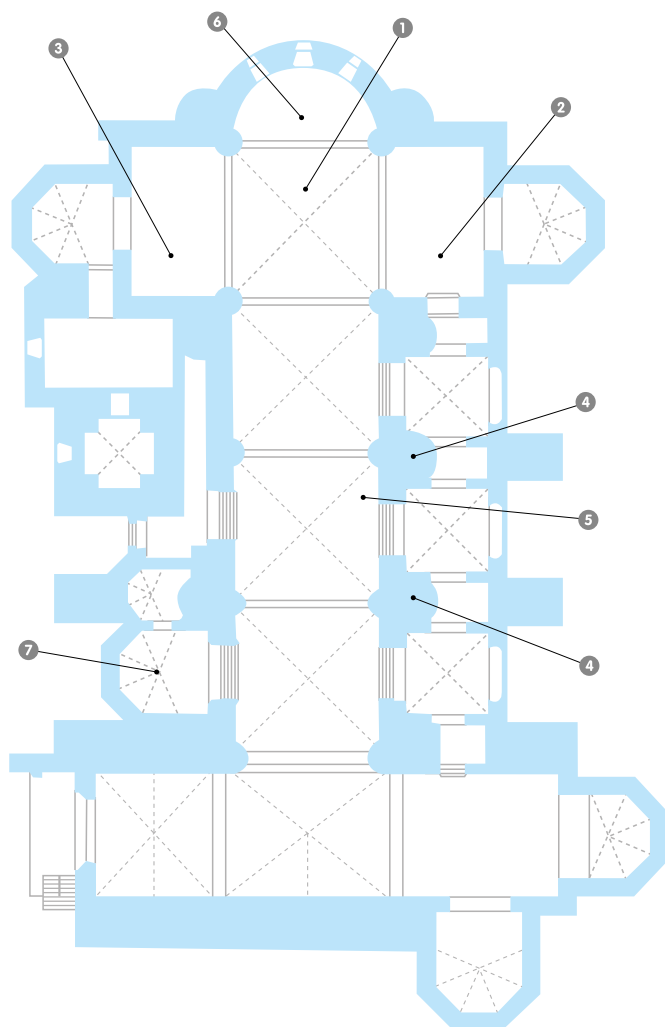
Tornando indietro a circa metà della navata, una rampa di scale conduce alla **cripta** dove è custodito il corpo di Francesco. L'ambiente è decisamente più spoglio, ma di solito altrettanto affollato, per il costante afflusso di pellegrini in preghiera.

➔ Basilica Superiore

(🕒 8.30-18.45) Se gli spazi sotterranei della chiesa inferiore richiamano all'introspezione e al raccoglimento, lo slancio maestoso di quella superiore sembra celebrare l'ascesa dell'anima verso il cielo, con le grandi vetrate che reinterpretano in chiave italica gli influssi gotici francesi e le volte stellate. Costruita in epoca più recente, a partire dal 1239, e consacrata nel 1253, è conosciuta per la facciata a capanna e il rosone centrale tipicamente umbro, ma soprattutto per l'apparato decorativo, se possibile ancor più strabiliante di quello custodito negli spazi sottostanti: qui, infatti, si trovano i celeberrimi affreschi di Giotto e dei suoi allievi, che in una sorta di

Basilica Inferiore di San Francesco

ASSISI E VALLE UMBRA SETTENTRIONALE ASSISI



- 1 Affreschi del Maestro delle Vele
- 2 *Maestà* di Cimabue, *Crocifissione* di Giotto
- 3 Affreschi di Pietro Lorenzetti
- 4 Affreschi del Maestro di San Francesco
- 5 Scale per la Cripta
- 6 *Giudizio Universale* di Cesare Sermei
- 7 Cappella di San Martino, con affreschi di Simone Martini

grande fiammetto medievale raccontano la vita del santo, la nascita dell'Ordine Francescano e le fasi successive alla morte di Francesco: la loro fonte d'ispirazione fu la *Legenda Maior* di Bonaventura da Bagnoregio, scritta nel 1263 su commissione dell'ordine stesso. Le 28 scene, collocate nel registro inferiore della navata, vanno lette in senso orario a partire dalla fine della parete destra, proseguendo poi nella controfacciata e lungo la parete sinistra. Tra gli episodi più noti, confluì nell'iconografia popolare del santo, vanno citati *Francesco dona il mantello a un bisognoso* nel II riquadro, *Dalla rude rappresentazione paesaggistica, la Preghiera in San Damiano* del IV riquadro, in cui Francesco ode la voce del crocifisso esortarlo a 'riparare la Chiesa', le legendarie *Predica agli uccelli* nel XV riquadro e *Francesco riceve le stimmate* nel XIX riquadro, e infine la *Morte di Francesco* del misterioso XX riquadro, balzato agli onori della cronaca nell'ultimo decennio per la scoperta del volto di un diavolo tra le nuvole sulla destra. Queste poche decine di metri di affreschi hanno segnato una delle più profonde rivoluzioni della storia dell'arte: per la prima volta si dà il benvenuto al realismo e alla rappresentazione psicologica (calando il sipario sulle dorature e la ieratica fissità bizantina), e s'impone la prospettiva, mentre l'intento didascalico e la centralità della relazione tra opera d'arte e spettatore fanno il loro ingresso trionfale negli orizzonti creativi. Dopo aver realizzato l'importanza di ciò che avete avuto l'onore di contemplare, il rischio sarà quello di bistrattare i due registri superiori, che in qualsiasi altra chiesa rifulgerebbero per eccezionalità: le *Storie dell'Antico Testamento*, sulla parete destra, e le *Storie del Nuovo Testamento*, su quella di sinistra, costituiscono una straordinaria rappresentazione dei principali temi biblici, a opera di maestranze romane della fine del XIII secolo. Ulteriore valore, poi, è conferito dal collegamento simbolico con il ciclo gotico, del quale riescono ad amplificare l'eloquenza: per esempio, la *Rinuncia agli averi* del riquadro V, superba per la resa anatomica e la finezza con cui si percepisce la tensione del padre trattenuto per un braccio, sembra rafforzata nel suo messaggio dalla *Cacciata di Adamo ed Eva dal Paradiso terrestre*, che allo stesso modo illustra il passaggio da una condizione di sicurezza primigenia a una vita autonoma. Infine, ammirate nel transetto ciò che rimane degli splendidi affreschi di Cimabue. Già nel Cinquecento, Vasari attestò il loro precario stato di conservazione, ma

la maestria del grande pittore è ancora pienamente percepibile, soprattutto nella *Crocifissione* del braccio sinistro (che rimanda a quella simmetricamente posta nel braccio destro). Non manifestano particolari segni del tempo, invece, il coro ligneo (1491-1501) di Domenico Indivini e le stupende vetrate.

➔ Museo-Tesoro della Basilica

(📍9.30-18 lun-sab, 11-17 dom 23 apr-30 ott, 10-17 lun-sab, 11-17 dom 1° nov-6 gen e 1° marzo-dom delle Palme) L'eccezionale appagamento estetico che si sperimenta all'interno delle due basiliche porta molti visitatori a pensare di non avere energie sufficienti per un'ulteriore visita. Ed è un peccato, perché questo piccolo museo, che ha assorbito la collezione dello storico dell'arte americano Frederick Mason Perkins, ha davvero molto da offrire. Se avrete la forza di visitarlo, ammirerete opere datate tra il XIV e il XVI secolo, soprattutto di artisti senesi (Sassetta, Sano di Pietro, Bartolo di Fredi, Taddeo di Bartolo) e umbri (Alunno e Dono Doni).

Bosco e Selva di San Francesco PARCO

(📍075 81 31 57; interi/ridotti €6/3-4; 🕒10-19 mar-dom apr-set, 10-19 tutti i giorni agosto, 10-16 mar-dom ott-6 gen e marzo, chiuso gen-feb) Alcuni viaggiatori storcono il naso sostenendo che, in fondo, si tratta di un bosco come tanti. In realtà, i due sentieri collegati l'uno all'altro (un percorso lineare di 1,5 km, che dura circa 25 minuti, e un anello di 2 km da circa 40 minuti) costituiscono un'oasi di pace per una pausa dal caos dei negozi di souvenir e dall'affollamento delle vie principali, con tanto di area attrezzata per i picnic. Chiude la lista delle sue virtù la presenza del *Terzo Paradiso*, opera di land art di Michelangelo Pistoletto composta da tre cerchi tangenti formati da un doppio filare di ulivi. L'ingresso è dalla Piazza Superiore di San Francesco, sulla destra guardando la basilica.

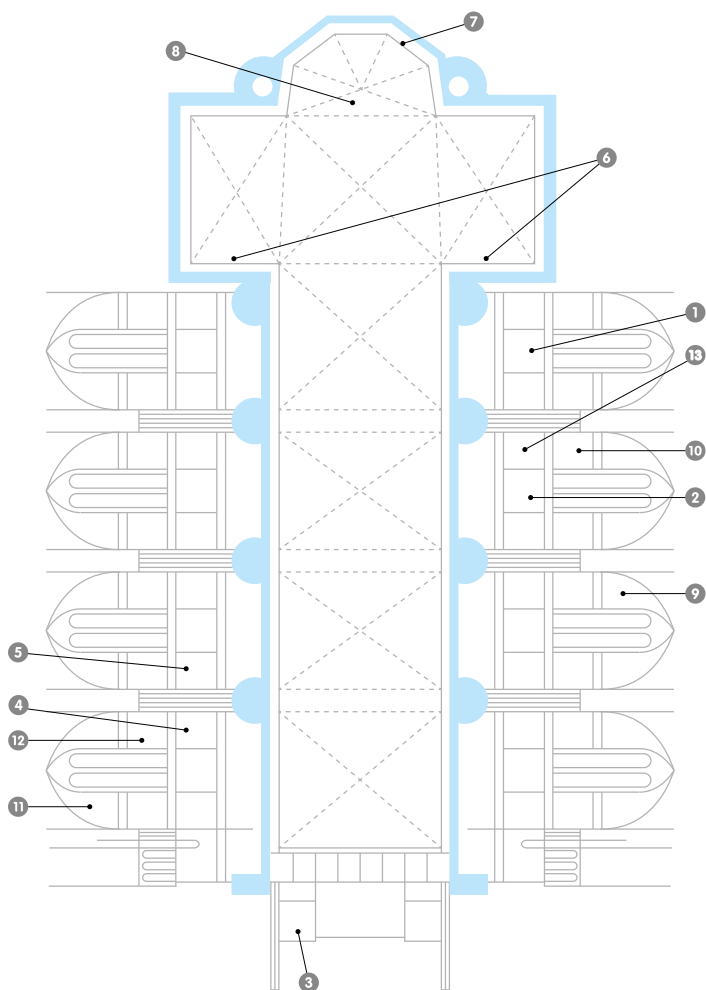
Muma MUSEO

(📍075 81 24 80; Via San Francesco 19; 🕒10-18 mar-dom) **FREE** Che c'entra Assisi con gli indios dell'Amazzonia? Nulla, probabilmente, se non fosse per questo piccolo museo che raccoglie i doni dei missionari francescani nel territorio della nazione indigena Tikunas. Tra maschere rituali, costumi e interessanti manufatti, la visita è movimentata da esaustivi supporti multimediali.

Abbazia di San Pietro LUOGO DI CULTO

(📍075 81 23 11; Piazza San Pietro; 🕒8-19 ora legale, 8-18 ora solare) Agli antipodi dello splendore della Basilica di San Francesco, quest'abbazia

Basilica Superiore di San Francesco



- 1 Il riquadro *San Francesco dona il mantello a un bisognoso*
- 2 V riquadro *San Francesco rinuncia ai beni del padre*
- 3 XV riquadro *Predica agli uccelli*
- 4 XIX riquadro *San Francesco riceve le stimmate*
- 5 XX riquadro *Morte del santo*
- 6 *Crocifissioni* di Cimabue
- 7 Abside con le vetrate
- 8 Coro con porte decorate
- 9 *Cacciata dal paradiso terrestre*
- 10 *Il sacrificio di Isacco* di Cimabue
- 11 *Presentazione al Tempio* di Cimabue
- 12 *Deposizione* di Cimabue
- 13 IV riquadro *Preghiera di San Damiano*

benedettina del XIII secolo, dalla facciata severa e armoniosa in pietra rosa del Monte Subasio e con tre rosoni, esprime al meglio lo spirito del messaggio francescano, pur non appartenendo all'ordine: l'interno è composto da tre spoglie navate in cui la nuda pietra si mostra senza orpelli e l'odore di incenso aleggia nell'aria.

Pinacoteca Comunale

PINACOTECA

(📍 075 813 86 80; Via San Francesco 12; interi/ridotti €3/2, biglietto cumulativo con Foro Romano e Rocca Maggiore interi/ridotti €9/6; 🕒 10-18 mer-lun apr-ott, su richiesta nov-marzo) Ospitata in un elegante palazzo secentesco, è la meta ideale per un ordinato excursus sulla pittura assisiate dal XII al XVII secolo, con qualche sortita nelle località vicine. Anche chi non si nutre a pane e arte non potrà rimanere indifferente di fronte ad alcuni pezzi di pregio come i frammenti di affreschi di Giotto e Puccio Capanna, i lavori di Ottaviano Nelli e Dono Doni e una *Madonna col Bambino* attribuita al Perugino. Non si capisce bene il collegamento con la collezione, ma da qualche tempo la pinacoteca ospita anche qualche manufatto egizio.

Oratorio dei Pellegrini

LUOGO DI CULTO

(📍 075 81 24 81; Via San Francesco; 🕒 9-12 e 16-18 lun-ven, 16-18 sab) Uno dei gioielli nascosti della città: quasi di fronte alla pinacoteca, questa piccola cappella risalente al 1457, annessa a un antico ospizio per pellegrini (e non a caso dedicata a san Giacomo di Compostela), reca splendidi affreschi di Matteo da Gualdo (nella parete dell'altare) e di Pierantonio da Foligno detto il Mezzastris. Sulla parete destra, è raffigurato uno dei più noti miracoli di san Giacomo: la risurrezione dei galletti arrostiti.

Foro Romano

e Collezione Archeologica

MUSEO

(📍 075 813 86 80; Via Portica; interi/ridotti €5/3, biglietto cumulativo con Pinacoteca e Rocca Maggiore interi/ridotti €9/6; 🕒 10-17 nov-feb, 10-18 mar-mag e ott, 10-19 giu-set) Per certi versi, la visita dell'antico foro romano riportato alla luce nel corso di scavi compiuti nel 1836 potrebbe sembrare poco interessante, non offrendo molto oltre a una nutrita sfilata di lastre, capitelli, stele e cippi funerari. Se però disponete di una buona dose di immaginazione, il sito può rivelarsi uno dei più avvincenti di tutta Assisi: vi troverete, infatti, esattamente sotto Piazza del Comune, a seguire il muro che segnava il limite tra il piano del Tempio di Minerva (di seguito) e lo spazio sottostante. Le vostre fantasticherie

su come dovesse essere la città 2000 anni fa saranno alimentate anche dal basamento del **Tetrastilo dei Dioscuri**, l'edicola dalle quattro colonne in calcare rosa che sorgeva nel centro della piazza, e dai video con animazione in 3D, molto ben realizzati. Le statue del togato e dell'uomo nudo, infine, conferiranno il definitivo tocco di realismo al percorso, museale e onirico al contempo.

Subito dopo l'ingresso, invece, si trova la **Cripta di San Nicolò**, che è quanto resta dell'omonima chiesa documentata dal 1097.

★ Piazza del Comune

PIAZZA

È inevitabile: nelle vostre passeggiate vi ritroverete ad attraversare il salotto di Assisi un'infinità di volte. E a ogni passaggio sarete travolti dallo stesso senso di meraviglia: vi fanno bella mostra di sé, oltre ai siti più celebri, i trecenteschi **Palazzo del Popolo** e **Palazzo dei Priori**, sedi di mostre temporanee, la **Fonte di Piazza**, con i tre leoni che alludono ai tre rioni cittadini, e la **Torre del Popolo**, sulla cima della quale si vociferava che sarà presto possibile salire per ammirare un panorama privilegiato sui tetti.

➔ Tempio di Minerva

LUOGO DI CULTO

(🕒 7-19.30 feriali tutto l'anno, festivi 7-22 ora legale, 8-19.30 ora solare) Questo antico santuario del I secolo a.C. ha sedotto nei secoli illustri personaggi, da Vitruvio al Palladio. Ma fu Goethe, nel suo celebre *Viaggio in Italia*, a sancirne definitivamente l'imperitura grandezza. Anche senza sposare in toto le esaltate posizioni dello scrittore tedesco, per il quale al suo cospetto persino la Basilica di San Francesco appare 'tetra', è difficile non restare ammaliati dall'armonia delle sei colonne sormontate dai delicati capitelli corinzi. E se l'esterno ha mantenuto le sue eleganti fattezze classiche, gli interni sono stati successivamente riadattati: dopo aver svolto le funzioni di abitazione per i monaci e poi di prigione, nel 1559 il tempio fu riconvertito in chiesa come **Santa Maria sopra Minerva** e decorato internamente nel Seicento con gusto barocco. Il tutto, ovviamente, incastonato nel contesto urbanistico medievale della città. Un'espressione architettonica di composita e articolata bellezza, ma anche un simbolo della ricchezza storico-culturale del nostro paese.

➔ Volta Pinta

AFFRESCO

(Piazza del Comune) Nel Cinquecento, sull'onda della riscoperta del gusto artistico della Roma imperiale, in tutte le corti europee ebbe grande diffusione lo stravagante genere decorativo delle grottesche, pitture straripanti di immagini

mostruose, figure fantastiche, elementi naturali e ghirlande, a comporre motivi geometrici dotati di simmetria e dissacrante leggerezza. Ebbene, il fatto che una significativa testimonianza di tale tendenza si trovi in un luogo 'santo' come Assisi, per di più nella sua piazza più importante, proprio di fronte al Tempio di Minerva, ha per molti visitatori un effetto straniante. In ogni caso, questo piccolo corridoio a botte che affaccia sulla piazza fu affrescato nel 1556 per volere di Marcello Tuti da Siena, allora governatore della città, e garantisce una piacevole variazione sul tema religioso che domina le rappresentazioni artistiche cittadine, oltre che un asciutto riparo nelle giornate di pioggia. L'interpretazione delle varie allegorie è ancora oggetto di dibattito.

Santuario della Spogliazione

LUOGO DI CULTO

(www.assisisantuariospogliazione.it; Piazza Vesco-
vado; ☀ 8-18 ora solare, 8-19 ora legale) Citata nei
documenti già nel 963 come prima cattedrale di
Assisi, ma ricostruita nel XII secolo, la
Chiesa di Santa Maria Maggiore, di recente ri-
nominata Santuario della Spogliazione, sorge
laddove Francesco si tolse le vesti davanti al
padre, per indossare un umile saio. Secondo
la tradizione, è anche il luogo in cui il santo
ricevette il battesimo. Da vedere c'è qualche
lacerto di affresco, ma dal 2019 la gente viene
qui soprattutto per omaggiare la salma del
beato Carlo Acutis, scomparso nel 2006 a soli
25 anni, oggetto di una fervida devozione.

Nell'attiguo Palazzo Vescovile è ospitato
il **Museo della Memoria** (☎ 075 697 13 11, 339
637 80 67; Piazza Vesco-
vado; interi/bambini €3/2;
☹ chiuso per restauri al tempo delle nostre ricerche),

LE DOMUS ROMANE

Se il Tempio di Minerva non è bastato a saziare la vostra fame di archeologia, potrete partecipare a una visita guidata alla **Domus di Sesto Properzio** e alla **Domus del Lararium** (☎ 075 813 86 80; interi €10; ☹ visite guidate su prenotazione, rivolgersi allo IAT). La prima è accessibile dalla cripta del Santuario della Spogliazione (p110) e riporta diversi graffiti con versetti poetici (da cui l'attribuzione al poeta latino). La seconda, a pochi passi dalla chiesa, spicca per i mosaici pavimentali e le pareti decorate. Il tour di un paio d'ore include anche il Foro Romano (p109).

che documenta l'opera dei molti che si adoperarono per salvare gli ebrei arrivati in città tra il 1943 e il 1944. Una sezione è dedicata a Gino Bartali, che a tal fine trasportò documenti falsi tra Firenze ad Assisi, ovviamente in bicicletta.

👁 A est di Piazza del Comune

Dopo aver lasciato la Basilica di San Francesco e la piazza più importante di Assisi, incontrerete ancora chiese, costruzioni marziali e significative testimonianze romane.

Rocca Maggiore

ROCCA

(Piazza delle Libertà Comunali; interi/ridotti €6/4, biglietto cumulativo con Pinacoteca Comunale e Foro Romano interi/ridotti €9/6; ☹ chiuso per restauri al tempo delle nostre ricerche) Questa imponente fortezza, costruita agli inizi del XII secolo e fatta riedificare dal cardinale Albornoz nel 1365, svela il volto guerresco della città della pace: oltre ad aver ospitato personaggi illustri come il Barbarossa e Federico II, fu palcoscenico di combattimenti sanguinari, assedi, atti eroici e di viltà. La visita permette di apprezzare le dimensioni ciclopiche della struttura, attraverso camminatoi, ampi cortili, passaggi segreti e la vorticosa scala a chiocciola che, con un po' di vertigine, vi condurrà sulla cima del maschio centrale. Da lì si abbraccia con lo sguardo tutta la cinta muraria che la collega alla **Rocca Minore** (☹ non visitabile), all'estremità orientale dell'abitato. Oggi che i colpi di cannone non risuonano più, il piazzale antistante cosperso di fiorellini bianchi è un luogo ideale per un picnic e per apprezzare lo straordinario panorama sulla valle.

Chiesa Nuova

LUOGO DI CULTO

(Piazza Chiesa Nuova; ☀ 8-18 nov-marzo, 8-19 apr-ott) Dietro Piazza del Comune, questa elegante chiesetta a croce greca, ornata di affreschi secenteschi di pittori locali, sorge in corrispondenza della casa in cui sarebbe nato Francesco. A testimonianza di ciò, troverete una moderna statua dei suoi genitori nella piazza antistante. Girando l'angolo e scendendo una scala, invece, si raggiunge la presunta abitazione della famiglia: non c'è molto da vedere, ma secondo alcuni è un bel posto per raccogliersi nei propri pensieri.

★ **Cattedrale di San Rufino** LUOGO DI CULTO (☎ 075 81 27 12; www.assisimuseodiocesano.it; Piazza San Rufino 3; ☀ 7.30-19) Per prepararvi adeguatamente alla visita, tenete presente che questa chiesa è considerata nientemeno che uno dei vertici dell'architettura romanica

LE CHIESE MENO CONOSCIUTE DI ASSISI

In una città in cui la maggior parte dei visitatori tende ad accalcarsi negli stessi luoghi, ecco qualche suggerimento per chi è alla ricerca di angoli più appartati, magari meno significativi da un punto di vista artistico, ma in grado di trasmettere con intensità la ricchezza spirituale di Assisi.

Chiesa di Santo Stefano (Vicolo Santo Stefano) Puro spirito francescano in questa struttura in pietra del XII secolo, spoglia, a navata unica, con qualche brano di affresco consumato dal tempo e piccole finestre che la illuminano fiocamente. Ci si arriva prendendo Via San Paolo da Piazza del Comune e scendendo la gradinata sulla sinistra.

Chiesa di Santa Margherita (Vicolo Santa Margherita) Spesso è chiusa, ma non importa, perché da qui si vede uno dei tramonti più spettacolari della città, con tanto di Basilica di San Francesco in primo piano e muretto su cui appoggiare i gomiti e sospirare.

Chiesa di Santa Maria delle Rose (Via Santa Maria delle Rose 10) La chiesa ospita la mostra permanente di Guido Dettoni della Grazia, dedicata a Maria: l'artista ha rappresentato una piccola scultura, qui ripetuta in 33 statuine lignee, dalle molteplici valenze iconiche. Potrete anche acquistare un esemplare da portare a casa.

Chiesa di San Giacomo de Muro Rupto (Via Metastasio 18/A) Non siate timidi: suonate il campanello (ma solo tra le 9.30 e le 11.30 e le 15.30-17.30: in altri orari disturbereste) e fatevi raccontare dalle suore la storia di questa chiesetta, sorta su un tempio pagano (nel cortile sono individuabili due colonne di spoglio) e con qualche affresco a dissimulare la nudità delle pareti.

dell'Italia centrale. La facciata, edificata a partire dal 1029, è infatti una vera e propria cornucopia di fantasiosi capolavori scultorei, scanditi però da una precisa ritmica formale. Tripartita dalle lesene, presenta anche tre ordini, tre rosoni, tre portali, tre telamoni (che sembrano sostenere il rosone centrale), in equilibrio tra esuberanza espressiva e rigore. I dettagli in grado di calamitare l'attenzione del visitatore sono innumerevoli, e se i quattro simboli degli evangelisti attorno al rosone sono facilmente decifrabili, gli intrecci inestricabili delle decorazioni sui portali compongono una narrazione fatta di tralci, mostri, angeli, demoni e animali dalla simbologia intrisa di mistero. Di fianco, il tozzo **campanile** (salita €1,50; ☀️ 10-11.30 e 15-17 gio-mar in estate) si eleva su una cisterna romana del II secolo a.C.

L'interno, completamente ristrutturato nel 1571 da Galeazzo Alessi, non è egualmente interessante, pur custodendo una *Deposizione dalla Croce* e una *Crocifissione* di Dono Doni della metà del Cinquecento, il coevo coro ligneo e la barocchissima Cappella del Santissimo Sacramento. Dalla cripta (XI secolo), in cui Francesco era solito ritirarsi in preghiera, si raggiungono i vani sotterranei del **Museo Diocesano** (interi/14-18 anni/8-13 anni €3,50/2,50/1,50; ☀️ 10-13 e 15-18 lun-ven, 10-18 sab, 11-18 dom), che espone una collezione di

reliquari, lapidi e opere pittoriche di Puccio Capanna, Matteo da Gualdo e Dono Doni.

Anfiteatro Romano

ROVINE

(Via San Rufino) Dietro la Cattedrale di San Rufino, procedendo oltre Piazza Matteotti si incontra quello che resta dell'antico Anfiteatro Romano. Oggi che non è più possibile allargarlo e ospitare le naumachie, l'ellittico muro esterno è stato inglobato dalle case medievali, con incantevoli porzioni di giardino. Facendo il giro, si incrociano alcuni vecchi lavatoi ottocenteschi e un'antica fontana duecentesca con quattro stemmi scolpiti in alto. Molto suggestiva la vista sulla città.

★ Basilica di Santa Chiara

LUOGO DI CULTO

(www.assisisantachiara.it; Piazza Santa Chiara; ☀️ 6.30-12 e 14-18 in inverno, 6.30-12 e 14-19 in estate) Subito dopo la figura di san Francesco, il nome di Assisi evoca quella della 'sorella' e amica santa Chiara, fondatrice dell'Ordine delle Clarisse. La basilica costruita in suo onore fu iniziata nel 1257, sotto la direzione di frate Filippo da Campello, e aperta dopo soli tre anni per accogliere la salma della santa. All'esterno, tre poderosi archi rampanti della fine del XIV secolo sembrano quasi sorreggere la chiesa, come se stesse per cadere sul fianco, mentre la facciata a capanna in pietra bianca presenta uno stupendo rosone. L'interno è una preziosa carrellata di opere pittoriche dei secoli XIII

e XIV: gli affreschi giotteschi nelle vele della volta e nel transetto destro sono attribuiti al Maestro Espressionista di Santa Chiara; nel transetto sinistro, invece, si trova la pala con *Santa Chiara e otto storie della sua vita* (1283), sintesi fra stile bizantino e influssi del gotico francese, opera del pittore pregiottesco detto Maestro di Santa Chiara. Ma è nell'**Oratorio del Crocifisso** che è custodito il principale motivo di richiamo per i fedeli: la croce (XII secolo) che vi troverete di fronte, infatti, si distingue da tutte quelle della città per aver parlato a Francesco nel Santuario di San Damiano (p112), esortandolo a restaurare l'edificio e, simbolicamente, l'intera cristianità. Notevole anche l'affresco della *Madonna col Bambino in trono* di Puccio Capanna.

◉ Fuori dal centro

Gli immediati dintorni di Assisi ospitano alcuni dei siti più significativi legati a san Francesco; per raggiungerli è necessario prendere l'auto o scarpinare un po'.

Santuario di San Damiano LUOGO DI CULTO (☺ 10-12 e 14-16.30 in inverno, 10-12 e 14-18 in estate) La leggenda narra che nel 1205, in questo santuario 2 km a sud-est del centro, un crocifisso (oggi custodito nella Basilica di Santa Chiara, p111) parlò a Francesco. Fu un momento fondamentale nel cammino del santo, ma il luogo è importante anche per altre ragioni: qui, nel 1225, Francesco scrisse, quasi cieco, il *Cantico delle creature*; qui si organizzò nei primi anni l'Ordine delle Clarisse; e qui santa Chiara si spense nel 1253. Il sito, immerso nel verde e pervaso di una sacralità misteriosamente tangibile, è caratterizzato dalla semplicità e dalla penombra degli ambienti angusti, che invitano al raccoglimento. C'è anche qualche opera interessante, come una *Madonna col Bambino* di Tiberio d'Assisi.

Per raggiungerlo, potrete lasciare l'auto al parcheggio di Porta Nuova (o arrivare all'estremità orientale dell'abitato a piedi) e compiere la piacevole passeggiata in discesa tra gli ulivi (circa 15 minuti), seguendo le indicazioni.

★ Basilica di Santa Maria degli Angeli

LUOGO DI CULTO (☎ 075 805 14 30; www.porzuncola.org; Piazza Porziuncola; ☺ 6.15-12.40 e 14.30-19.30 lun-sab, 6.45-12.50 e 14.30-19.30 dom, visite guidate prenotabili online) Dopo un po' ad Assisi le chiese vi usciranno persino dalle orecchie, ma perdersi proprio questa sarebbe un vero

peccato. Costruita tra il 1569 e il 1679, ma pesantemente rimaneggiata nell'Ottocento in seguito ai terremoti, l'imponente costruzione integra la memoria di episodi centrali nella vita di Francesco con la presenza di strepitosi capolavori, che ne accompagnano l'atipico sviluppo interno. La chiesa, infatti, ingloba letteralmente una piccola casetta quadrangolare, la **Cappella della Porziuncola**, in cui Francesco visse, fondò l'Ordine dei Frati Minori, donò il saio a Chiara e radunò ogni anno i suoi seguaci. L'affresco sulla facciata, che rappresenta il *Perdono di Assisi* (da otto secoli, ogni anno, chiunque visiti la chiesa l'1 e il 2 agosto ottiene la remissione dei peccati), è del pittore tedesco Friedrich Overbeck (1829), mentre sul retro si trova ciò che resta di una *Crocifissione* attribuita al Perugino. A destra, all'inizio del presbiterio, un altro angusto spazio, la **Cappella del Transito**, segnala il luogo dove il santo morì il 3 ottobre 1226. A questo punto vi rimane ancora da vedere il **roseto** (☺ 7-12.30 e 14.30-19), dove secondo la tradizione Francesco si rotolò per vincere le tentazioni (ma i rovi si trasformarono in rose senza spine), e la **Cappella del Roseto**, con affreschi di Tiberio d'Assisi. Prima, però, non perdetevi, al termine della navata destra, la delicatissima *Annunciazione* di Federico Barocci (1592-96) e i dipinti dei Pomarancio nella terza navata destra.

Nei locali dell'ex convento adiacente è ospitato il **Museo della Porziuncola** (☎ 075 805 14 19; Piazza Porziuncola; interi/ridotti €4/3; ☺ 9-13 e 14.30-17 gio-mar), che custodisce una notevole collezione d'arte sacra: l'opera di maggior pregio è certamente il *Crocifisso* di Giunta Pisano, databile al 1236, una delle più antiche rappresentazioni della sofferenza di Cristo in una croce monumentale, ma anche la tavola raffigurante san Francesco attribuita al Cimabue e il dossale in terracotta invetriata di Andrea della Robbia (1475) non è che si vedano proprio tutti i giorni.

La basilica si trova circa 4 km a sud-ovest del centro, nei pressi della stazione ferroviaria, ed è raggiungibile con la SR147 dir. Sull'altro lato della piazza è presente un **infopoint** (☺ 10-12.30 e 15.30-18 mar-sab, 10.30-12.30 e 15.30-18 dom) gestito dalla Pro Loco Assisi.

Santuario di Rivortorto

SANTUARIO (☎ 075 806 54 32; www.santuariorivortortoassisi.org; Via della Regola 2, Frazione Rivortorto; ☺ 7-19.30) Altra tappa importante nella vita di Francesco, la frazione di Rivortorto ospita dal Quattrocento un santuario sorto per celebrare il **Sacro Tugurio**, dove Francesco

LA VIA DI FRANCESCO

Da La Verna (in provincia di Arezzo), dove ricevette le stimmate, alla natia Assisi, questo percorso affrontabile a piedi (di solito in otto tappe) o in bici (in sei tappe) è una straordinaria opportunità per approfondire la personalità del santo, immergersi in una natura varia, ma sempre prodiga di meraviglie, e fare il pieno d'arte in alcuni dei più noti borghi umbri. Se una volta giunti a destinazione sentiste di avere ancora benzina nelle gambe, nulla vi vieta di proseguire fino a Roma (calcolate 14 tappe a piedi e otto in bici). Se invece non volete chiedere troppo al vostro fisico, potete studiare itinerari di singole giornate sull'esautivo sito www.viadifrancesco.it. Nei 14 km da Assisi a Spello, per esempio, il rapporto fatica-bellezza pende decisamente dalla parte della seconda, e anche la classica passeggiata fino a Perugia riserva non poche soddisfazioni, per quanto prevalentemente su asfalto.

Meno battuto, ma di straordinario interesse, è il percorso della **Via Lauretana** (☎ 0733 199 29 10; www.camminilauretani.eu) che collega Assisi a Loreto. Il terremoto del 2016 ha impoverito l'offerta artistica di alcuni borghi marchigiani, ma l'itinerario in sette tappe (quattro in bicicletta) è comunque ricco di stimoli e suggestioni. Infine, c'è il Sentiero degli Ulivi (p265), che arriva fino a Spoleto.

riunì i primi seguaci. Anche se i terremoti hanno determinato continui cambiamenti alla struttura esterna (le neogotiche forme attuali risalgono all'Ottocento), la minuscola abitazione in pietra dove Francesco visse tra il 1208 e il 1211 è sempre la stessa. La visita è vivacizzata da 12 tele secentesche di Cesare Sermei, inframmezzate da tavole della Via Crucis, che si discostano dall'iconografia più diffusa sul santo.

Attività e tour

Angelucci Cicli

NOLEGGIO BICI

(☎ 393 130 46 80; www.angeluccicicli.it; Via Risorgimento 54/A; biciclette 1 h/giorno/weekend/settimana €5/20/35/95, e-bike 1 giorno/2 giorni/settimana €50/90/270) Che vogliate fare una rapida escursione o una traversata di più giorni fino a Spoleto, qui troverete la più ampia scelta per il noleggio in zona.

Asisium Travel Incoming

TOUR IN APE

(☎ 075 81 30 74, 334 395 43 24; www.asisiumtravelincoming.com; Via Borgo Aretino 51/A) La specialità della casa è il tour 'Panoramic' in **Ape** (adulti/bambini 35/20; 1 h 30 min circa) con audioguida, ma si organizzano anche **wine tour** (€40 a persona) e visite di ogni genere.

Assisi in Quad

ESCURSIONI IN QUAD

(☎ 349 463 16 85, 328 085 81 06; www.assisiiinquad.it; Località Cascade di Pian della Pieve) Assisi non è esattamente il primo posto che viene in mente per un'avventura in quad, eppure nei dintorni nella città di san Francesco potrete fare anche questo. Sono previsti tre **percorsi** (€60-120 per il pilota, €30 per il passeggero, minimo

2 piloti) di difficoltà crescente. Il punto di ritrovo è circa 5 km a nord-est di Assisi, in direzione Gualdo Tadino.

Feste ed eventi

Il calendario di appuntamenti in città è piuttosto fitto, e, ovviamente, dominato dagli eventi a tema religioso.

Settimana Santa

PASQUA

È festeggiata con processioni e rappresentazioni sacre, che si svolgono durante la settimana di Pasqua.

Festa di Calendimaggio

MAGGIO

(www.calendimaggiodiassisi.it) L'unica festa laica della città celebra l'arrivo della primavera con canti, balli, colori e musiche che per quattro giorni riportano il Medioevo ad Assisi. Si sfidano a singolar tenzone la parte alta e bassa della città.

Festa del Perdono

1-2 AGOSTO

Da quando, nel 1216, papa Onorio III concesse l'indulgenza ai fedeli in pellegrinaggio alla Porziuncola, Assisi si riempie ogni anno di fiamane di visitatori.

Festa di San Francesco

4 OTTOBRE

Il giorno della morte del patrono d'Italia è ricordato con celebrazioni in tutta la città. Il clou è però il giorno prima, con la commemorazione del 'Transito' nella Basilica di Santa Maria degli Angeli.

Marcia per la Pace

OTTOBRE

(www.perugiassisi.org) La marcia per la pace più grande d'Europa si svolge dal 1961 e vede la

partecipazione di oltre 150.000 pellegrini, che percorrono insieme i 24 km fra Perugia e Assisi. Ha luogo nella prima settimana di ottobre, ogni due o tre anni.

Pernottamento

Ad Assisi c'è un'altissima concentrazione di strutture ricettive, per cui non dovrete avere problemi a trovare una sistemazione adatta alle vostre esigenze. Gli hotel di tradizione godono normalmente delle posizioni migliori; ve ne segnaliamo alcuni.

Fontemaggio CAMPEGGIO, OSTELLO, VILLINI €
(☎ 075 81 36 36, 347 675 37 80; www.fontemaggio.it; Via Eremo delle Carceri 24; ☺ tutto l'anno; P) Il campeggio Fontemaggio si trova a 1 km dalla città, lungo la strada che conduce all'Eremo delle Carceri, immerso nella natura del Monte Subasio che gli si erge alle spalle. È forse la scelta più in linea con un turismo 'francescano', senza tuttavia assomigliare ai 'sacri tuguri' nei quali era solito soggiornare il santo. Si può scegliere tra varie opzioni: il panoramico **campeggio** (€11 per persona, €9,50 camper, €6,50 tenda, €5 bambini under 9, €5 automobile) sotto gli alberi, l'**hotel** (singole/doppie/triple/quadruple €40/70/100/120), l'**ostello** (circa il 25% in meno dell'hotel) e gli appartamenti in **agriturismo** (€140 per 4 persone).

★ **Cantico delle Creature** B&B €€
(☎ 075 670 801 01, 370 316 89 83; www.canticodellecreature.com; Via Cantico delle Creature 5; singole/doppie €65/100; P ☺ ☺) Appena sotto San Damiano, questo piacevole B&B ha dalla sua l'ambiente agreste, l'atmosfera informale e le colazioni da campioni. La digestione sarà garantita dalla passeggiata di 15 minuti necessaria per raggiungere il centro di Assisi. Ottimo rapporto qualità-prezzo.

Hotel Il Duomo HOTEL €€
(☎ 075 81 27 42; www.hotelilduomo.it; Via Porta Perlici 13; camere Small/Classic/Superior €80/90/120; ☺ ☺) A seconda del prezzo, soggiurerete in una stanza essenziale o in una camera degna di un nobile durante il Grand Tour. Indipendentemente da quello, saranno impeccabili la cortesia, la pulizia degli ambienti e la cura della prima colazione, anche senza glutine.

★ **Hotel Pallotta** HOTEL €€
(☎ 075 81 23 07, 338 740 75 74; www.hotelpallotta.it; Via San Rufino 6; singole/doppie €60/90; ☺ ☺) Per gli amanti delle atmosfere medievali, la saletta panoramica arroccata sui tetti è una ragione più che sufficiente per prenotare qui.

Per gli altri, le camere gradevoli, qualcuna con doppia finestra, qualche guizzo nell'arredamento e la posizione superba dovrebbero essere egualmente convincenti.

Il Turrione APPARTAMENTI €€
(☎ 328 472 14 03, 075 782 30 57; www.ilturrione.com; Via del Torrione 1; appartamenti €130; P ☺ ☺) Tre appartamenti, con tanto di parcheggio e giardinetto privato fra le rovine dell'Anfiteatro Romano, casomai voleste giocare ai gladiatori. Considerando tali preziose peculiarità, la notevole pulizia e la comodità degli spazi passano quasi in secondo piano. Meglio prenotare con largo anticipo.

★ **Gallery Hotel Sorella Luna** GALLERY HOTEL €€
(☎ 075 81 61 94; www.hotelsorellaluna.it; Via Frate Elia 3; singole €90, doppie €130, suite €160; P ☺ ☺) La posizione strabiliante a 100 m dalla Basilica di San Francesco (però senza camere con vista), gli oggetti di design che vivacizzano l'arredamento e i divanetti chesterfield sparsi qua e là rendono questa sistemazione molto ambita anche in bassa stagione. Bellissima la terrazza fiorita. Controllate sul sito per offerte e pacchetti.

Hotel Ideale HOTEL €€
(☎ 075 81 35 70; www.hotelideale.it; Piazza Matteotti 1; singole/doppie €65/130; ☺ ☺ P) La vista di cui si gode dalle camere, alcune con balcone, e dal giardino non è roba da tutti i giorni, e anche la proposta di torte a colazione rasenta l'eccezionalità (è disponibile anche una proposta salata). C'è anche una minuscola, ma graziosa, stanza singola. Struttura impeccabile, con un unico neo: l'assenza di ascensore per raggiungere i piani superiori.

Hotel Windsor Savoia HOTEL €€
(☎ 075 81 22 10; www.hotelwindsorsavoia.it; Viale Marconi 1; singole/doppie €75/140; ☺ ☺ ☺) Forse di giorno il silenzio può essere un po' disturbato dal passaggio delle auto, ma il Windsor Savoia, aperto nientepopodimeno che nel 1908 e addossato alla Porta San Francesco, ha un fascino d'altri tempi. In più, il parcheggio (da richiedere al momento della prenotazione) e la posizione appena fuori dalle mura potrebbero risultare providenziali. Chi ha problemi di sonno tenga presente che alcuni letti matrimoniali sono composti da materassi singoli. Il personale è gentile e premuroso, la vista dalle camere sul davanti stupenda. Servizio navetta per la stazione.

Hotel Giotto

HOTEL €€/€€€

(☎ 075 81 22 09; www.hotelgiottoassisi.it; Via Fontebella 41; singole €120, doppie €160, suite €430; 🍷🍷) Altro hotel storico di Assisi, aperto nel 1899. Le coccolose camere di livello superiore hanno letti a baldacchino e vasche con idromassaggio. La struttura è ubicata in un palazzo d'epoca a pochi passi da Via San Francesco, e dalle camere sul davanti e dall'ampia terrazza per la prima colazione e l'aperitivo si vede l'Abbazia di San Pietro. Completano l'offerta il giardino d'inverno, il parcheggio (su prenotazione), il ristorante **L'Estasi** (pasti €45; ☎ 19.30-22.30) e una piccola spa.

★ NUN

RELAIS E SPA MUSEUM €€€

(☎ 075 815 5150; www.nunassisi.com; Via Eremo delle Carceri 1/A; camere a partire da €350; 🍷🍷🍷🍷) Le 18 suite in un antico monastero medievale sono un concentrato di lusso, ma è il percorso termale dello Spa Museum, tra colonne, gradinate e resti di mura originali, a lasciare a bocca aperta. Il ristorante **Benediktö – Osteria in Assisi** (☎ 075 81 31 63; pasti €60), con un ampio spazio all'aperto ricavato dal chiostro di una chiesa, è attualmente considerato tra i migliori della regione.

🍴 Pasti

Come in tutte le grandi destinazioni turistiche, l'offerta gastronomica di Assisi è decisamente variabile. Non mancano, tuttavia, i locali di livello.

Ribelle

PANINOTECA €

(☎ 0757 82 56 00; Via San Rufino 8/A; panini €6-9; ☎ 12-21.30 lun, mar, gio e ven, 12-22 sab, 12-20 dom) Ad Assisi, le cose da vedere sono così tante che un panino è spesso la soluzione migliore per un rapido pranzo tra una visita e l'altra. In questo caso, si tratterà di un panino delizioso, con prodotti di qualità (dalla spalla di maiale cotta a bassa temperatura al 'prosciutto' di baccalà) e accostamenti arditi.

La Stalla

TRATTORIA €

(☎ 075 81 23 17; www.fontemaggio.it; Via Eremo delle Carceri 24; pasti €20; ☎ 12.30-14.30 e 19.30-22, chiuso mar e mer a pranzo) Una stalla lo fu davvero, e le pareti scurite dalla fuliggine lo testimoniano. Invece del fieno per i cavalli, però, oggi si servono polenta con salsiccia, fagioli con cotiche, rustici primi e tanta carne alla brace. Il locale si trova sulla strada per l'Eremo delle Carceri. Consigliato a chi bada più alla sostanza che alla forma; gli amanti della cucina gourmet cerchino altrove.

Sushi Umbro

SUSHI €€

(☎ 328 919 53 73, 342 072 36 30; www.sushiumbro.it; Corso Mazzini 33/A; piatti da 8 roll €9-12; ☎ 12.30-15 e 19.30-22.30 lun e gio-dom) Di sicuro la sua proposta gastronomica non passa inosservata, con i roll di prodotti tipici del territorio, dal pecorino di Norcia alla crema di mortadella di cinghiale, dalla stracciatella di Colfiorito ai gamberi del Trasimeno. La resa nel piatto, poi, è all'altezza delle aspettative. Prenotate perché il locale è piccolo.

Buca**di San Francesco**

RISTORANTE €€

(☎ 075 81 22 04; Via Brizi 1; buca-di-san-francesco.business.site; pasti €30-40; ☎ 12-14.30 e 19-21.30 mar-dom) Affidabilità e gentilezza in questo tipico ristorante con volte in pietra, piatti in ceramica alle pareti e un'offerta gastronomica non priva di guizzi estrosi. Discrete le porzioni e la carta dei vini. Nella stagione estiva, si pasteggia in uno splendido cortile pergolato. Aperto dal 1973, ma sempre in auge.

Terra Chiama

OSTERIA, WINE BAR €€

(☎ 075 819 90 51; www.hostariaterrachiama.it; Via San Rufino 16; pasti €25-30; ☎ 11-23) Il fatto che sia frequentato anche dagli assisani è una garanzia. L'ambiente moderno, con grandi vetrate su Via San Rufino, attira avventori soprattutto in pausa pranzo, dove i taglieri di affettati vanno per la maggiore. Grande scelta di primi a base di verdure di stagione. Tutto rigorosamente umbro.

Trattoria Pallotta

TRATTORIA €€

(☎ 075 81 26 49; www.trattoriapallotta.it; Vicolo della Volta Pinta; pasti €35; ☎ 12-14.30 e 19-21.30 mer-lun; 🍷) Vera e propria istituzione cittadina, e non solo per la possibilità di cenare sotto la Volta Pinta (p109), egualmente frequentata da coppie di innamorati e da comitive di religiosi in trasferta. Le carni e la cucina tipica la fanno da padrone, ma non mancano sprazzi di creatività e proposte vegetariane. I *tozzetti* (cantucci) fatti in casa meritano una menzione speciale.

Trattoria da Erminio

RISTORANTE €€

(☎ 075 81 25 06; www.trattoriadaerminio.it; Via Montecavallo 19; pasti €35; ☎ 12-14 e 19-21 ven-mer) Era il 1954, quando Erminio e Mariola iniziarono la loro avventura; oggi, alla terza generazione, la formula è sempre la stessa: un'unica sala quasi quadrata, coperta da una volta in mattoni, dove arde costante la brace e al centro della quale troneggia una vecchia affettatrice rosso fiammante. Ottimo il coniglio.

Trattoria degli Umbri

TRATTORIA €€

(☎ 075 81 24 55; Piazza del Comune 40; pasti €25-30; ☺ 12-14.45 e 19-23 ven-mer) Uno dei primi nomi che salta fuori quando si chiede consiglio per cena a qualche abitante del posto. E, in effetti, oltre alla location d'eccezione in Piazza del Comune, si mangia bene spendendo il giusto. Unica controindicazione: il locale è piccolo e capita di dover attendere.

Taverna dei Consoli

RISTORANTE €€/€€€

(☎ 075 81 25 16, 339 546 46 63; Vicolo della Fortezza 1; pasti €40-45; ☺ 12-14.45 e 19-22 gio-mar) Un po' più caro della media in città, ma anche un gradino sopra come qualità dei piatti e ricercatezza dell'ambiente. Appena sopra Piazza del Comune, propone piatti tipicamente umbri rivisitati con classe. Da provare il risotto al Sagrantino.

★ La Locanda del Cardinale

RISTORANTE €€€

(☎ 075 81 52 45; www.lalocandadelcardinale.com; Piazza del Vescovado 8; pasti €60, menu €60-75; ☺ 12.30-15 e 19.30-22.30 mer-lun) Non stupisce che, a detta di molti buongustai, sia il migliore ristorante cittadino. Considerate che mangerete nei locali di un'antica *domus* romana o in prestigiosi saloni affrescati, che la cantina include più di 1000 etichette e che in cucina le materie prime sono eccezionali sia nei piatti di carne sia in quelli di pesce. I menu degustazione sono una bomba.

**Locali e vita notturna****★ Bibenda**

VINERIA

(☎ 075 815 51 76; www.bibendaassisi.it; Vicolo Nepis 9; ☺ 10-22 ma è consigliabile telefonare, chiuso 7 gen-feb) Semplicemente il miglior posto di Assisi dove bere un buon calice. Propone degustazioni guidate di denominazioni umbre, ma anche di formaggi, oli e salumi. In più, l'atmosfera è frizzante e conviviale. Da non perdere.

L'Universo dei Golosi

SNACK BAR

(Piazza del Comune 32-33; ☺ 7-1.30) Sulle prime, questo bar con i tavolini in Piazza del Comune sembrerebbe il classico locale turistico da evitare, e in effetti il rapporto qualità-prezzo non è proprio il massimo. Ma c'è qualcosa di profondamente gradevole nello starsene qui, scaldati dal sole mentre si beve il cappuccino al mattino o sorvegliando una birra fresca in tarda serata, quando la piazza è semivuota e Assisi svela il suo volto più autentico.

Bar San Francesco

CAFFÈ, WINE BAR

(☎ 075 81 23 29, 075 81 33 02; www.ristorantesanfrancesco.com; Via San Francesco 52; ☺ 8-22) Sul fatto che sia grazioso, con i tavolini di marmo di Carrara e l'arredamento retrò, c'è poco da obiettare. Oltretutto, la cioccolata calda e le brioches sono ottime. Proprio di fronte alla basilica.

**Divertimenti**

Nel centro di Assisi, quando cala la sera e le fiamme dei turisti si sono dissipate, cade il silenzio e i locali che restano aperti a tarda sera sono pochissimi. L'offerta culturale è assicurata da alcuni spazi teatrali.

Piccolo Teatro degli Instabili

TEATRO

(☎ 333 785 30 03; www.teatroinstabili.com; Via Metastasio 18; ☺ spettacoli a partire dalle 21.15) Questo piccolo teatro è nato nel 2002 da un azzardo: fare cultura e intrattenimento ad Assisi, recuperando un luogo ormai abbandonato. Ebbene, anche in anni difficili, l'azzardo ha pagato. Si organizzano laboratori per bambini.

Teatro Lyrick

TEATRO

(☎ 075 804 43 58; www.teatrolyrick.com; Via D'Annunzio, Santa Maria degli Angeli) Mille posti a sedere, sala climatizzata, una stagione articolata e varia. Per tutte queste ragioni questo moderno teatro è un punto di riferimento non solo per i viaggiatori, ma soprattutto per gli abitanti del territorio. Viene organizzata anche una stagione estiva.

**Shopping****Libreria Zubboli**

LIBRERIA, TIPOGRAFIA

(☎ 075 509 40 85; www.zubboli.com; Piazza del Comune 18; ☺ 9.30-19.30) Questa è 'la' libreria di Assisi, ma anche una delle sue istituzioni culturali, delle sue attività produttive, dei suoi luoghi di memoria storica. Dal 1870 la ditta Zubboli produce qui stampe tipografiche, calcografie, carta marmorizzata e lavori in pelle e cuoio. Già l'insegna è una gioia per gli occhi, mentre l'interno è uno stimolo per la mente.

**Informazioni****ASSISTENZA SANITARIA****Ospedale** (☎ 075 813 91; Via Muller)**EMERGENZE****Polizia municipale** (☎ 075 81 28 20; Piazza del Comune 10)

TAU

Uno dei simboli francescani per eccellenza è certamente il *tau*, primo tra i souvenir in vendita nelle botteghe di Assisi, e ultimo tra le lettere dell'alfabeto ebraico. In virtù di tale collocazione, già nell'Antico Testamento fu considerato un emblema del compimento della parola divina: nel libro del profeta Ezechiele (9,4), per esempio, appare come segno di salvezza sulla fronte di coloro che Dio decide di sottrarre allo sterminio. Anche i cristiani lo elevarono a simbolo, assimilandolo alla lettera greca omega con cui Dio si definisce, nell'Apocalisse di Giovanni (21,6). Francesco, poi, allargò ulteriormente i rimandi del suo significato, sottolineandone la somiglianza con la croce e con la figura di un frate con il saio e le braccia aperte. I cattolici lo utilizzano come ornamento da portare al collo, ma nei negozi del borgo lo troverete anche sotto forma di portachiavi, calamita e persino in un'appetitosissima versione torta al cioccolato.

INFORMAZIONI TURISTICHE

L'efficientissimo **IAT** (cartina p104, D3; ☎ 075 813 86 80/1; www.visit-assisi.it; Piazza del Comune 22; ☎ 9-19) di Assisi è l'ufficio di riferimento del Comprensorio Assisiano (che oltre ad Assisi comprende i comuni di Bastia Umbra, Bettona e Cannara). Fornisce cartine della città e degli itinerari sul Monte Subasio.

POSTA

Ufficio postale di Assisi (☎ 075 819 07 11; Largo Properzio 4; ☎ 8.20-13.35 lun-ven, 8.20-12.35 sab)

📍 Per/da Assisi

AUTOBUS

Busitalia – Sita Nord Srl (☎ 075 963 76 37; www.fsbusitalia.it) gestisce gli autobus diretti a Perugia; le linee E006 ed E007 effettuano sei corse al giorno (€4,20, 50 min) ed entrambe partono da Piazza Matteotti. Gli autobus dell'azienda **Sulga** (☎ 075 500 96 41; www.sulga.it) operano una corsa al giorno per Roma-Stazione Tiburtina (€16,40, 3 h 15 min), che proseguono fino all'aeroporto di Roma Fiumicino (€21,40, 4 h 15 min). In questo caso la partenza è da Piazza San Pietro. Infine, **Flixbus** collega la città umbra con Firenze (a partire da €7,99, da 2 h 20 min a 3 h 10 min), Siena (a partire da €6,99, 1 h 45 min) e Bologna (a partire da 14,99, 3 h 50 min).

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

Assisi si raggiunge da Perugia con la SS75 (30 km) e da Spoleto con la SS3 (fino a Foligno) e poi la SS75 (per un totale di 60 km).

TRENO

Assisi si trova lungo la linea ferroviaria di **Trenitalia** (www.trenitalia.com) Foligno-Terontola, con servizi regolari da Perugia (partenze ogni ora circa, a partire da €3, 25 min) e Spoleto (partenze in media ogni ora, a partire da €4,70, 35 min).

Da Firenze ci sono treni diretti (a partire da €15,80, 2 h 30 min) e altri in cui è necessario cam-

biare a Terontola. Lo stesso discorso vale per Roma (a partire da €11,70, 2 h 20 min).

La **stazione di Assisi-Santa Maria degli Angeli** si trova a circa 4 km dal centro, ma è ben collegata da una corsa d'autobus effettuata ogni 30 minuti (linea C, €1,30). I mezzi partono dal piazzale antistante la stazione e fermano in Piazza Matteotti (i biglietti sono disponibili in stazione e presso alcune tabaccherie e agenzie viaggi cittadine).

📍 Trasporti urbani

AUTOBUS

Il trasporto urbano è gestito da **Busitalia – Sita Nord Srl** (☎ 075 963 76 37; www.fsbusitalia.it): la linea A collega il centro storico alla parte più moderna di Assisi; la linea B raggiunge l'ospedale; la linea C arriva a Santa Maria degli Angeli. I biglietti costano €1,30 se acquistati in tabaccheria e €2 a bordo. La linea E, gratuita, tra i posteggi sparsi per la città, al tempo delle nostre ricerche era sospesa.

PARCHEGGI

Muoversi in auto all'interno delle mura è praticamente impossibile: i principali posteggi a pagamento (€0,70-1,75 l'ora, €12 al giorno) sono sette. Quelli di Piazza Giovanni Paolo II, Porta Nuova, Piazza Matteotti e Santa Maria degli Angeli sono convenzionati con **Saba** (www.sabait.it) e usufruiscono della tariffa agevolata Assisi Welcome Card (p103). In alternativa, lasciate l'auto nel parcheggio gratuito vicino al cimitero, da dove in circa venti minuti potrete raggiungere il centro a piedi. Il parcheggio di Mojano è al coperto e collegato al centro con scale mobili (☎ 075 815 52 25; www.mojanoassisiparking.com).

TAXI

Per i taxi, disponibili dalle 6 alle 24 (24 h su prenotazione), chiamate Radio Taxi Assisi (☎ 075 81 31 00; www.radiotaxiassisi.it)

Bettona

POP. 4238 / ALT. 353 M

Un po' trascurato rispetto alle località più note della Valle Umbra, questo piccolo borgo ha in realtà molto da offrire. Si tratta dell'unico centro di origine etrusca alla sinistra del Tevere, come attestano la **tomba** (Frazione Colle; ☉24 h) del IV secolo a.C. con volta a botte in lastroni di pietra locale poco fuori dal paese, sulla strada per Torgiano, e alcuni blocchi della **cinta muraria**, inglobati nella ricostruzione del cardinale Albornoz nel 1367 e da cui si gode una splendida vista panoramica. Inoltre, la ridente **Piazza Cavour** è in grado di sedurre anche i visitatori più esigenti con numerosi edifici di pregio, tra cui il **Palazzetto del Podestà**: dotato di una scala di accesso esterna e anch'esso risalente alle ricostruzioni albornoziane (dopo che in età comunale la città era stata distrutta dall'esercito perugino), ospita

oggi il **Museo della Città** (☎342 015 88 00; www.comune.bettona.pg.it; Piazza Cavour 14; interi/ridotti €7/2-5; ☉10-13 e 15-18 gio-dom, aperto tutti i giorni ad agosto). La collezione comprende una parte archeologica (Vettona fu un importante centro anche in epoca romana) e una piccola sezione artistica, più movimentata rispetto ad altre della zona: oltre a un *Sant'Antonio da Padova* e una *Madonna della Misericordia* del Perugino (entrambe risalenti al 1512-13) e a una *Natività* di Dono Doni, infatti, sono presenti opere di artisti difficilmente rintracciabili in Umbria, come un *San Pietro* di Ribera e un tabernacolo attribuito a El Greco. Sulla piazza, poi, si affacciano ben tre edifici di culto, molto diversi tra loro: la **Chiesa di San Francesco dell'Orazione** (☉9.30-18), con allegri teschi sparsi qua e là, che apparteneva alla Confraternita della Buona Morte, il cui fine elettivo era dare sepoltura anche a chi non poteva permetterselo; l'adiacente **Colle-**

IL MONTE SUBASIO

Racchiuso dal corso di tre fiumi (il Tescio a nord, il Chiona a sud-est e il Topino a est), ricoperto da boschi nelle sue pendici ed erboso in cima, quasi a onorare San Francesco con una chierica paesaggistica, il rilievo che domina Assisi (1290 m) è tappa consueta per la maggior parte dei visitatori del borgo. Nel 1995 è stato istituito il **Parco del Monte Subasio** (sede ente parco: ☎075 815 52 90; Località Cà Piombino; ☉orario variabile; all'interno è allestita una mostra paleontologica) che, oltre all'innegabile valenza ambientale, annovera numerosi romitori disseminati nel suo territorio (7500 ettari circa). Il più famoso è certamente l'**Eremo delle Carceri** (☎075 81 23 01; www.santuarioremodellecarceri.org; Località Eremo delle Carceri, Assisi; ☉6.30-18 lun-sab, 7.30-18 dom nov-marzo, 6.30-19 lun-sab, 7.30-19 dom apr-ott): l'edificio, costruito nel luogo in cui san Francesco e compagni si ritirarono nei primi tempi della predicazione e immersi in una fitta selva di lecci e faggi, ingloba al suo interno le grotte in cui i frati si ritiravano in meditazione, attraverso stretti cunicoli e anfratti affrescati. C'è anche il giaciglio in cui Francesco riposava le sue stanche membra. Tutt'intorno, i silenziosi sentieri del **bosco sacro** collegano le anguste caverne che prendono il nome dai confratelli del santo. Nel complesso, l'armonioso dialogo tra la secolare presenza umana e la natura rigogliosa è in grado di evocare il concetto di spiritualità anche ai viaggiatori più scettici (almeno in bassa stagione, quando il traffico di persone lungo i viottoli è scorrevole). L'Eremo delle Carceri si trova 4 km a est di Assisi lungo la SP251, ma si può arrivare a piedi con il panoramichissimo sentiero n. 350, che conduce fino ai prati apicali del monte, al **Mortaro Grande** (un avvallamento a forma di cono rovesciato profondo più di 50 m), e poi a Spello (p119, calcolate sei ore e circa 15 km di cammino). Dall'Eremo delle Carceri parte anche il sentiero n. 354, di 6 km, che raggiunge l'**Abbazia di San Benedetto**, con una cripta romanica del secolo XI (da lì, seguendo il sentiero 356, è possibile ricongiungersi con il sentiero n. 350). Per visitarla rivolgetevi all'Abbazia di San Pietro (p107). In definitiva, il Monte Subasio è un luogo salvifico non soltanto per i pellegrini ma anche per gli appassionati di attività all'aria aperta: comprendendo quelli citati sopra, i sentieri per passeggiare sono 13 (rivolgetevi allo IAT di Assisi o consultate il sito www.parks.it/parco.monte.subasio o www.caifoligno.it). La panoramica strada bianca che corre sulla cima del monte è uno spettacolo in bicicletta, e si può affiancare all'elevazione mistica quella in deltaplano o parapendio rivolgendosi ad **Alisubasio** (☎347 010 39 19; www.alisubasio.it) o **Parapendio In Due** (☎334 995 30 70; www.parapendioindue.it).

giata di Santa Maria Maggiore (🕒9.30-18), di origine medievale (XIII secolo), ma rifatta all'inizio dell'Ottocento, che presenta un insolito affresco futurista di Gerardo Dottori (1939) nella volta dell'abside; di fronte, infine, l'**Oratorio di Sant'Andrea** (🕒9.30-18), del XII secolo, che sfoggia un altare settecentesco con elegantissimo drappaggio in stucco e affreschi di fine Trecento raffiguranti la *Passione di Cristo* e la *Lavanda dei piedi* sulla parete sinistra.



Feste ed eventi

Sagra dell'Oca

LUGLIO-AGOSTO

Una settimana di mostre e concerti ma soprattutto scorpacciate di bruschette e tagliatelle con fegatini d'oca.



Pasti

Il panorama della ristorazione cittadina è meno entusiasmante che altrove, ma nei dintorni non manca qualche posticino per una buona cena.

Vida Loca

RISTORANTE, PIZZERIA ☼☼

(📞075 986 93 46; Via Perugia 402; pasti €25; 🕒11-23 mar-dom) Il nome carabico poco si addice alla Valle Umbra, ma in questo locale senza pretese verrete accolti con il sorriso e mangerete pizze gustose e piatti ruspanti, spendendo poco. Per arrivare dal centro storico bisogna guidare 7 km in direzione est.



Informazioni

INFORMAZIONI TURISTICHE

Pro Loco (📞075 997 56 43, 393 864 70 60; www.prolocobettona.it; Corso Marconi 23; 🕒orario variabile)



Per/da Bettona

AUTOBUS

I collegamenti in autobus sono effettuati da **Busitalia – Sita Nord Srl** (📞075 963 76 37; www.fsbitalia.it), con quattro corse al giorno per Perugia (€3, 50 min) e Assisi (€3, 45 min).

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

Bettona è raggiungibile in automobile da Perugia (23 km) con la SS317 o la SS3bis (E45). Da Assisi (17 km) bisogna prendere la SP404, da Bevagna (17 km) la SP403.

Spello

POP. 8259 / ALT. 280 M

Da un punto di vista urbanistico, l'incontro tra epoche diverse non sempre crea risultati felici. A Spello, invece, raggiunge esiti celestiali: in questo piccolo borgo adagiato sul

versante quasi opposto ad Assisi del Monte Subasio, infatti, l'integrazione tra i numerosi edifici romani, il nucleo medievale (con incastonati capolavori del Rinascimento) e le costruzioni più moderne avviene in maniera dolce, senza spigoli estetici, valorizzando le peculiarità architettoniche di ogni periodo storico.

Storia

Il fatto che la città presenti le più significative tracce della dominazione romana di tutta l'Umbria attesta la prosperità di cui Spello godette nell'antichità. Dopo la caduta dell'Impero, però, le cose non andarono altrettanto bene: il borgo fu prima distrutto dai goti e poi annesso al ducato longobardo di Spoleto (epoca in cui fu divisa nei terziери Posterula, Mezota e Porta Chiusa). Per una significativa ripresa economica bisogna attendere i secoli XII e XIII, quando furono ampliate le mura e venne inglobata l'area più settentrionale dell'abitato. Prima del passaggio allo Stato Pontificio, nel 1563, si segnala la felice signoria dei Baglioni di Perugia, sotto il dominio dei quali furono realizzate splendide opere rinascimentali.



Che cosa vedere

Orientarsi a Spello è facile, ragion per cui potrete seguire l'istinto ed esplorare le splendide viuzze in pietra del borgo senza paura di perdersi: l'asse principale taglia in due la città in direzione sud-nord, proseguendo in salita.

Porte e mura romane

ROVINE

L'ingresso principale alla città è da sempre la stupenda **Porta Consolare** (Piazza Kennedy), nella parte meridionale del borgo. Di epoca triumvirale (I secolo a.C.), a tre fornic e ornata da altrettante statue, dà il più caloroso dei benvenuti ai visitatori insieme alla massiccia torre medievale, sulla cui sommità 'abita' un ulivo secolare, e alla ridente piazzetta in cui è inserita. Proseguendo lungo Via Roma si ammira un tratto delle originali **mura augustee** (in calcare del Subasio), che si spingono fino alla **Porta Urbica**; l'iscrizione subito sopra menziona il libro IV delle *Elegie* di Propertio. Sempre al poeta latino, poi, sono intitolate le dodecagonali torri che fiancheggiano la **Porta Venere** (Via Torri di Propertio; salita alle torri interi/ridotti €2/1; 🕒11-13 e 15-17 ven-dom apr-set), di origine augustea, così chiamata per la vicinanza a un perduto tempio dedicato alla dea dell'amore: dalla loro sommità contemplerete uno splendido panorama sulla

Spello

Da non perdere

- 1 Chiesa di Santa Maria Maggiore D4

Che cosa vedere

- Cappella Baglioni (v. 1)
 2 Cappella di Sant'Anna D4
 3 Chiesa di San Claudio A1
 4 Chiesa di Sant'Andrea D3
 5 Fonte Bulgarella fuori cartina D1
 6 Mura augustee D4
 7 Palazzo Comunale C3
 8 Pinacoteca Civica D4
 9 Porta Consolare D4
 10 Porta dell'Arce C2
 11 Porta Urbica (Santa Ventura) C4
 12 Porta Venere (Torri di Properzio) C3
 13 Villa dei Mosaici D4
 14 Villa Fidelia fuori cartina A1

Pernottamento

- 15 Il Cacciatore D2
 16 La Bastiglia D1
 17 Terra dei Santi fuori cartina A3

Pasti

- 18 Il Pinturicchio C2
 19 Il Trombone D1
 20 In Urbe D2
 21 La Locanda
 del Postiglione D4
 22 Osteria del Buchetto C2

Locali e vita notturna

- 23 Bar Giardino Bonci C3
 24 Enoteca
 Properzio 1 C3
 25 Enoteca Properzio 2 D4

Divertimenti

- 26 Teatro Subasio D2

Shopping

- 27 L'Angolo del Macramè D4
 28 La Bottega di Teresa C3
 29 La Vetrina di Oro
 di Spello C3

sulla destra, sotto la mensola con i libri, è il suo autoritratto). Ancor più vertiginosa è la sequenza di piani nell'*Adorazione dei pastori e Arrivo dei Magi*, con una veduta del Lago Trasimeno sullo sfondo. La *Disputa di Gesù coi dottori al tempio* è invece un vero e proprio capolavoro di equilibrio formale, con evidenti echi del Perugino nell'architettura sullo sfondo. Chiude il meraviglioso percorso la rappresentazione delle Sibille sulle vele della volta. La chiesa, però, ha in serbo per voi altri colpi di scena: nel transetto, per esempio, ci sono una *Pietà* e una *Madonna col Bambino* (1521) del Perugino, non perfettamente conservate, mentre nell'ex Cappella del Sacramento fa bella mostra di sé un'assorta *Madonna col Bambino*, di nuovo del Pinturicchio; meritano un'occhiata anche il bel ciborio cinquecentesco in pietra caciolfra (una tenera pietra calcarea locale) e le tante decorazioni barocche.

Pinacoteca Civica

PINACOTECA

(☎0742 45 06 45; www.vivispello.it e www.villadei mosaicidispello.it; Piazza Matteotti 10; interi/ridotti €7/4-5, cumulativo con Villa dei Mosaici interi/ridotti €12/7-9; ☺10.30-17 lun e mer-dom) Poco più a nord della cattedrale ha sede l'Ex Palazzo dei Canonici, che dal 2011 ospita la Pinacoteca Civica. Non aspettatevi i grandi nomi della

pittura umbra, ma opere di artisti locali comunque di un certo interesse, e qualche scultura lignea. Significativi un dittico di Cola Petruccioli (1391) e la *Madonna del Rosario* di Ascensidonio Spacca detto il *Fantino* (1590).

Chiesa di Sant'Andrea

LUOGO DI CULTO

(Via Cavour) Considerando la quantità di cose da vedere che s'incontrano salendo alla parte alta del borgo, a Spello percorrere qualche decina di metri può richiedere ore intere: poco a monte della Pinacoteca incontrerete questa chiesa dalla facciata semplice e quadrata, già esistente nell'XI secolo. Il motivo per cui è inserita nei libri di storia dell'arte locale è la presenza nel transetto destro di una leggiadra *Madonna con Bambino e santi* di Pinturicchio e aiuti. Visto che ci siete, date un'occhiata anche al *San Gioacchino che incontra Sant'Anna* attribuito a Dono Doni (1565), sulla parete destra dell'unica navata.

Palazzo Comunale

PALAZZO, MUSEO

(Piazza della Repubblica) Nella sola piazza di Spello che vi farà storcere un po' il naso per qualche bruttura architettonica, questo strepitoso edificio realizzato nel 1270 e ampliato nel XVI secolo è una vera cornucopia di suggestioni: sono presenti, infatti, una mostra permanente dedicata all'artista catanese Emilio Greco, una salone affrescato con un

tripudio di allegorie dai fratelli Zuccari a fine Cinquecento, una lapide con il *Rescritto di Costantino* (datato tra il 333 e il 337 d.C.), che attesta una concessione imperiale alle genti umbre, e circa 4000 volumi antichi custoditi in eleganti boiserie in legno. Gironzolando in orario d'ufficio, potrete magari dare un'occhiata a qualche ambiente, ma per una visita vera e propria bisogna rivolgersi allo **IAT** (☎ 0742 45 55 79; www.vivispello.it; interi/ridotti €9/5; ☺ prenotare con almeno 24 h di anticipo).

Direttamente sulla strada, invece, si affaccia il piccolo **Museo delle Infiorate** (☎ 339 257 16 53, 334 899 16 69; www.infiorataspello.it; ☺ 10-13 e 15-18 sab e dom) **FREE**, pieno di foto storiche della principale manifestazione cittadina (v. lettura p123).

Villa dei Mosaici

ROVINE

(☎ 0742 45 55 79; www.villadeimosaicidispello.it; Via Schicchi Fagotti 7; interi/ridotti €8/4-7, cumulativo con Pinacoteca Civica interi/ridotti €12/7-9; ☺ 10.30-17 lun, mer e gio, 10.30-18 ven-dom mag-set, 10.30-13 e 15-17 mer-lun ott-apr) Portata alla luce a partire dal 2005, questa villa di epoca augustea (ma con una successiva fase costruttiva nel III secolo d.C.) esalta per le sue dimensioni l'orgoglio di molti abitanti della città. I visitatori, invece, saranno appagati nel loro senso estetico, grazie ai 500 mq di mosaici policromi splendidamente conservati, e ispirati a fantasticare sui misteriosi personaggi che abitarono l'opulento edificio. L'ambiente più spettacolare, tra i 20 riportati alla luce, è come spesso capita quello dedicato ai banchetti, il triclinio, con decorazioni che celebrano Bacco, il vino e le quattro stagioni, ma anche cervi e mostri marini. L'apparato multimediale, con la ricostruzione 3D delle stanze, permette una fruizione più consapevole. La villa si trova appena a sud del centro storico ed è sede dello IAT (p124).

Villa Fidelia

VILLA, GIARDINI

(Via Centrale Umbra 72; ☺ orario variabile) **FREE** A nord-ovest del centro storico, questo lussuoso edificio cinquecentesco fu rimaneggiato diverse volte, con sfarzo sempre crescente. Ai tempi delle nostre ricerche, sia la villa sia i sontuosi giardini terrazzati erano aperti solo in caso di eventi.

Sulla stessa (trafficata) strada, poco prima, s'incontra la **Chiesa di San Claudio** (☎ 0742 45 55 79; www.vivispello.it; visite guidate della chiesa e di altri siti cittadini di interesse €5; ☺ su prenotazione), sovrapposta a un edificio romano e dall'impianto leggermente asimmetrico. Al suo interno è presente un ciclo

di affreschi della fine del Trecento attribuito a Cola Petruccioli.

🌟 Feste ed eventi

Infiorata del Corpus Domini MAGGIO O GIUGNO (www.infiorataspello.it) La principale manifestazione cittadina (v. lettura p123) richiama turisti da ogni angolo d'Italia.

I Giorni delle Rose

MAGGIO-GIUGNO

(www.igiornidellerose.it) Nella splendida cornice dei giardini di Villa Fidelia, tre profumatissime giornate all'insegna del fiore più amato tra tutti i fiori.

Incontri per le Strade

AGOSTO-SETTEMBRE

(www.comune.spello.pg.it) Dal 1980, musica, arte, teatro in un palinsesto di eventi di grande spessore culturale.

Festa dell'Olivo

e Sagra della Bruschetta NOVEMBRE-DICEMBRE

(www.prospello.it) L'Oro di Spello (l'olio) viene celebrato da più di mezzo secolo con laboratori, mostre, mercati e, soprattutto, grandi gioie per il palato.

🏠 Pernottamento

Terra dei Santi

B&B €

(☎ 339 574 15 00, 339 549 04 94; Via Mausoleo 17; www.terradelsanti.com; appartamenti per 2 persone a partire da €90; 📞 🚗 🚲 🐾) Dopo aver visitato la città, imparerete a riconoscerne il profilo architettonico da lontano, galleggiando nella piscina di questo raccomandabile B&B. Le casette-appartamento sono belle e confortevoli, la cura dei dettagli maniacale, semplice e genuina la prima colazione. In determinati periodi il soggiorno minimo è di tre/quattro notti: meglio informarsi prima.

Il Cacciatore

HOTEL €€

(☎ 0742 30 16 03; www.ilcacciatorehotel.com; Via Giulia 42; singole/doppie €90/130; 📞 🚗) Oltre ai classici comfort da hotel, potrete godere di una non trascurabile atmosfera familiare. Molte delle 21 camere e la terrazza (dove nella bella stagione si fa colazione) godono di una splendida vista sulla vallata sottostante. Controllate sul sito se sono disponibili offerte.

La Bastiglia

HOTEL €€/€€€

(☎ 0742 65 12 77; Via Salnitriaria 15; www.labastiglia.com; singole/doppie/junior suite/spa suite €90/110/220/240; 📞 🚗 🚲 🐾) Quanto a comfort, questo hotel a quattro stelle all'estremità nord del borgo medievale la sa davvero lunga, grazie alla piscina panoramica e alla bellissima terrazza. Alcune camere di categoria

LE INFIORATE DEL CORPUS DOMINI

Quella di Spello è la più famosa fra le varie 'infiorate' che, soprattutto nel Centro Italia, colorano la celebrazione cattolica del Corpus Domini (la nona domenica dopo Pasqua). La tradizione di tappezzare le strade di fiori, in segno di ossequio al passaggio del corpo di Cristo, risale alla Roma della prima metà del XVII secolo: intorno al 1625 Benedetto Drei, responsabile della fioreria vaticana, declinò l'estetica barocca nella creazione di quadri fatti con i petali di fiori. Perché s'imponesse a Spello, invece, bisognò aspettare il 1930, quando un'arzilla signora del posto disegnò per strada una semplice figurazione floreale con ginestre e finocchi, scatenando nei suoi compaesani un competitivo desiderio di emulazione. Dopo tanti anni e l'affinamento delle tecniche tramandate di generazione in generazione, lo spettacolo che attende oggi i visitatori è davvero incredibile: normalmente sono rappresentati circa 70 disegni, dai 15 ai 90 mq, che reinterpretano la grande tradizione della pittura umbra, così come figurazioni più contemporanee, in un percorso di 1,5 km. Troverete maggiori informazioni sul sito www.infiorataspello.it o visitando il Museo delle Infiorate nel Palazzo Comunale (p122).

superiore, poi, sono corredate di vasca con idromassaggio direttamente sul terrazzino. È richiesto un supplemento di €15 per gli animali al seguito, mentre la mezza pensione nell'annesso ristorante costa €35 per persona. Sono disponibili percorsi di haloterapia.

Pasti

Il cospicuo numero di ristoranti, mediamente di buon livello, vi permetterà di scegliere dove cenare in tutta serenità.

In Urbe

LOCANDA €€

(☎ 0742 45 01 95; Via Giulia 97; pasti €25; ☀ 12-14.30 e 19-22.30 mer-lun) È piccola piccola quest'osteria nella parte medievale di Spello, e proprio in virtù delle dimensioni ridotte avrete la sensazione che stiano spadellando solo per voi. I primi e i taglieri di salumi non sono in linea con il minimalismo culinario oggi in voga, ma non temono confronti. Soluzione originale e di qualità. Dispone anche di gradevoli appartamenti (☎ 0742 30 11 45; www.inurbe.com; appartamenti per 3/4/6 persone €60/90/130).

★ Osteria del Buchetto

OSTERIA €€

(☎ 0742 30 30 52, 349 807 31 05; www.osteria.delbuchetto.it; Via Cappuccini; pasti €30; ☀ 19.30-22.30 gio-mar, anche 12.30-15 dom) Cenando all'interno di questo locale nei pressi della Porta dell'Arce, sarete più che soddisfatti per la cucina robusta dalla spiccata territorialità e per la cortesia dei proprietari, altrettanto spiccata. Se riuscirete a trovare un tavolo nella terrazza in tempo per il tramonto, aggiungerete all'esperienza anche una delle vedute più emozionanti del vostro viaggio umbro. È consigliata la prenotazione.

Il Pinturicchio

RISTORANTE €€

(☎ 0742 30 17 84; www.ristoranteilpinturicchio.it; Largo Mazzini 8; pasti €30; ☀ 10-15 e 18.30-24 lun e mer-sab, 10-16 dom) Le portate di sicuro non sono creative come le opere del grande pittore, ma l'abbondanza e la qualità dei taglieri delizieranno i vostri sensi. Non mancano poi le pennellate di tartufo a impreziosire alcune portate. Buon rapporto qualità-prezzo.

Il Trombone

RISTORANTE €€

(☎ 0742 65 10 69, 347 977 70 31; www.ristoranteiltrombone.com; Via Fontanello 1; pasti €30; ☀ 12.30-14.30 e 19-22.30 mar-dom) Il contrasto tra i particolari ricercati, come i lampadari e le radio d'epoca, e il sotterraneo ambiente in pietra è decisamente vincente. C'è anche un bel camino per quando fuori infuria il vento e una terrazza da sogno per goderne il refrigerio d'estate. Considerando tutti questi elementi, la cucina un po' ordinaria acquisisce maggior piacevolezza.

La Locanda del Postiglione

RISTORANTE €€

(☎ 0742 30 11 64, 393 332 59 19; www.locandadelpostiglione.com; Via Roma 5; pasti €30-35; ☀ 12-14.30 e 19.30-23 mer-lun) Se le porzioni e il menu sono quelli tipici da osteria, la qualità dei piatti di questo ristorante proprio di fronte alla Porta Consolare è sicuramente un gradino superiore. Gradevoli gli ambienti in pietra, ottimo il piccione alla diavola. Nel weekend è meglio prenotare.



Locali e vita notturna

Bar Giardino Bonci

BAR, CAFFÈ

(☎ 0742 65 13 97; Via Garibaldi 10-12; ☀ 7-22 gio-mar, orario prolungato estate) Per quanto a Spello le terrazze panoramiche siano la norma, la

poetica bellezza di questo bar all'ombra degli alberi è davvero eccezionale. Molto meglio al mattino per leggere il giornale o per un caffè pomeridiano che per pasteggiare. Ci sono sedie e tavoli anche al coperto.

Enoteca Properzio 2

ENOTECA

(☎ 0742 30 15 21, 334 395 47 55; www.enoteche.it; Palazzo dei Canonici, Piazza Matteotti 8; ☺ 10-fino a tardi) Forse uno dei posti migliori in Umbria dove degustare un bicchiere di vino accompagnato da bruschette (€10), zuppe di legumi (€9) o piatti di formaggi e salumi locali (€15). Oltre all'ampiezza della proposta enologica (circa 2200 etichette) si segnala quella dei curatissimi spazi. I proprietari sono gli stessi dell'**Enoteca Properzio 1** (☎ 0742 30 16 88, 334 395 47 55; Via Torri di Properzio 8/A; ☺ 10-fino a tardi), in cui l'atmosfera medievaleggiante incontra il design contemporaneo.

★ Divertimenti

Teatro Subasio

TEATRO

(☎ 0742 38 17 68, 075 52 86 651; www.fontemaggiore.it; Via Giulia 12) Gestito dalla cooperativa Fontemaggiore, allestisce con impegno una stagione teatrale di interesse.

🛒 Shopping

La Vetrina di Oro di Spello

COSMETICI

(☎ 0742 65 13 81; www.lavetrinaorodispello.it; Via Garibaldi 3; ☺ 10-20 gio-mar) In questo punto vendita si trovano i prodotti dell'azienda di Foligno che distribuisce nelle farmacie cosmetici a base di olio d'oliva provenienti da coltivazioni biologiche. La tradizione è antica: l'olio era usato nella cosmesi fin dai tempi dell'antica Roma.

La Bottega di Teresa

PRODOTTI TIPICI

(☎ 0742 30 12 64, 334 587 10 61; Via Garibaldi 1; ☺ 9.30-13 e 16-19 gen-marzo, 9.30-20 apr-dic) Una sintesi di quanto trovereste andando in giro per frantoi e consorzi di tutela. Prodotti tipici, prezzi onesti, bontà assicurata.

L'Angolo del Macramé

OGGETTISTICA

(☎ 0742 65 24 44, 339 246 39 45; www.angolodelmacrame.it; Via Sant'Angelo 26; ☺ 9.30-13 e 14.30-19.30) Per chi vuole approfondire le proprie nozioni rispetto alla lavorazione della corda, o è in cerca di idee per un regalino, verranno in soccorso i piccoli e preziosi intrecci fatti a mano di questo negozio.

📍 Informazioni

ASSISTENZA SANITARIA

Guardia medica (☎ 0742 30 20 16)

INFORMAZIONI TURISTICHE

Lo **IAT** (☎ 0742 45 55 79; ☺ 10.30-17 lun, mer e gio, 10.30-18 ven-dom mag-set, 10.30-13 e 15-17 mer-lun ott-apr) è all'interno della Villa dei Mosaici (p122), con la quale condivide anche numero di telefono e orari di apertura.

📍 Per/da Spello

AUTOBUS

I collegamenti in autobus sono effettuati da **Busitalia – Sita Nord Srl** (☎ 075 963 76 37; www.fsbusitalia.it). Spello si trova sulla linea E415 tra Foligno e Assisi (€ 2,50, 20 min circa per entrambe le località). Nei giorni festivi non ci sono corse.

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

Spello è raggiungibile in auto da Perugia (32 km) con la SS75bis e la SS75 (che la collega anche ad Assisi). Foligno si trova appena 7 km a sud.

TRENO

La città sorge lungo l'importante linea ferroviaria **Trenitalia** (www.trenitalia.com) che collega Perugia e Foligno, ragion per cui i treni per Perugia (€3,85, 30 min) con sosta ad Assisi (€2,05, 8 min) sono frequenti. La stazione ferroviaria dista pochi minuti a piedi dal paese; la biglietteria è spesso chiusa, ma si possono acquistare i biglietti alla cassa automatica o nell'edicola di Piazza della Pace.

📍 Trasporti locali

AUTOBUS

Autobus urbani collegano il borgo di Spello con le sue frazioni (biglietti a terra/a bordo €1,30/2). Al tempo delle nostre ricerche, era attivo un servizio di navette gratuite che collegava il parcheggio di Piazzale delle Querce, e altri nei dintorni del centro storico, con la centralissima Piazza della Repubblica. Maggiori informazioni sul sito www.comune.spello.pg.it.

PARCHeggi

Gli ampi e comodissimi parcheggi nei pressi della Villa dei Mosaici hanno il costo di €1 l'ora. Qua e là sono ancora disponibili posteggi gratuiti, per esempio in Via della Circonvallazione 6.

Foligno

POP. 55.416 / ALT. 234 M

Nel panorama turistico umbro, Foligno è spesso poco considerata, e non solo perché, con Assisi e Spello a pochi chilometri di distanza, emergere è dura per tutti: nel centro storico qualche brutto palazzo moderno fa in effetti storcere il naso; lo sviluppo pianeggiante della città allontana dal collinare incanto a cui ci si abitua in fretta

PASSEGGIATE NEI DINTORNI DI SPELLO

Data la sua vicinanza al Monte Subasio (v. lettura p118), Spello è un ottimo punto di partenza per escursioni e gite in giornata. Pur tralasciando il celebre percorso fino ad Assisi (p118), gli appassionati di trekking troveranno pane per i loro denti con la salita dalla **Fonte Bulgarella** (cartina p120; Via Bulgarella), subito a nord-est del centro storico, fino alla **Madonna della Spella** (Località Madonna della Spella): percorrerete 13 km per circa 800 m di dislivello. Il nome del santuario, che deriva dal termine 'specula', veduta, dà un'idea sintetica del panorama che vi attende una volta in cima. Se invece volete semplicemente stimolare l'appetito prima di cena, potrete seguire il percorso di circa 5 km (adatto anche ai bambini, il dislivello è scarso) lungo l'antico **acquedotto romano** che fino all'Ottocento ha fornito l'approvvigionamento idrico al borgo. Si tratta di un sentiero molto piacevole, con panorami di rurale bellezza, alcuni ponti e l'**Abbeveratoio dell'Asino** (più o meno a metà strada) a movimentare la camminata e frequenti panchine che invitano a rallentare il passo per una sosta. Una volta giunti alla frazione di Collepio, poi, potreste anche farvi sedurre dall'idea di raggiungere in meno di 2 km l'**Abbazia di San Silvestro** (Località San Silvestro), con ciò che resta di un grande complesso monastico fondato da san Romualdo nel 1025 e la cripta con capitelli recuperati da un antico tempio romano (provate a farvi aprire la porta dalle suore). Nei pressi si trova una fonte a cui sono attribuite prodigiose virtù curative. A quel punto, tanto varrà completare l'anello e tornare a Spello seguendo i sentieri n. 352-A e 350, tra boschi, uliveti e improvvise radure, per un percorso complessivo di 13 km.

in Umbria; i rimandi al Medioevo sono più scarni che altrove. Tuttavia, proprio la difformità rispetto allo stereotipo consolidato in decine di borghi della regione rientra tra le principali ragioni di visita: Foligno ha un'atmosfera frizzante, autentica e mai artefatta, resa vitale da una non trascurabile vita notturna; non mancano poi i monumenti di grande interesse, splendidi palazzi nobiliari e un'offerta museale in grado di intrattenere anche il viaggiatore più esigente. Ed ancora, Piazza della Repubblica rientra di diritto nel novero degli spazi urbani più affascinanti della regione. In definitiva, se non vi farete scoraggiare da qualche ruvidezza architettonica avete trovato la meta giusta per una superba giornata di visite.

Storia

Il territorio dell'odierna Foligno fu abitato già dagli antichi umbri, sotto i quali sorse l'antica Fulginia (dal culto dell'omonima dea). Anche in epoca romana ebbe grande importanza: in un'area corrispondente alla periferia nord-est della città, infatti, si ricongiungevano i due rami della Via Flaminia. Dopo le invasioni barbariche e la sottomissione al Ducato di Spoleto, nel X secolo ebbe inizio l'espansione del borgo, che raggiunse il suo culmine sotto la dominazione della famiglia Trinci (XIV secolo). L'occupazione da parte dell'esercito pontificio risale al 1439.

Che cosa vedere

Cattedrale di San Feliciano LUOGO DI CULTO

(Largo Carducci e Piazza della Repubblica; ☺ chiesa per restauri) Dedicata al patrono della città, di cui custodisce le spoglie, risale al XII secolo, ma a causa dei numerosi rimaneggiamenti il suo aspetto attuale oscilla tra diversi stili architettonici. La facciata principale è su Largo Carducci, mentre lo spettacolare fronte laterale (1133), su Piazza della Repubblica, presenta superbi elementi decorativi tipicamente romanici, come il rosone centrale, i simboli dei quattro evangelisti e i segni dello zodiaco che incorniciano la sommità della porta. All'epoca delle nostre ricerche l'interno non era ancora visitabile per lavori di restauro dal sisma del 2016; in compenso, aveva aperto il **Museo Diocesano** (📞 0742 35 12 09; www.museifoligno.it; interi/ridotti €6/3; ☺ 10-13 e 16-19 mar-dom lug e agosto, orario ridotto set-giu), che si sviluppa anche nella cripta della cattedrale e include due busti di Bernini.

★ Palazzo Trinci PALAZZO GENTILIZIO

(Piazza della Repubblica) Basterebbe la presenza di questo strepitoso edificio a sollevare più di una perplessità sull'esclusione di Foligno da un tour in terra umbra. Dietro l'ottocentesco prospetto neoclassico (1832), infatti, si cela uno dei più significativi esempi dell'architettura tardogotica dell'Italia centrale. Tutto ebbe inizio verso la fine del Trecento, quando

la famiglia Trinci comprò le case e le torri confinanti con la propria abitazione e avviò un organico progetto di ristrutturazione. Il risultato fu un unico complesso su tre livelli, ricordati da uno spettacolare scalone gotico, e un grande cortile centrale, nel quale vi consigliamo di dare una sbirciatina anche se non avete intenzione di pagare il biglietto e visitare gli interni. Il **Museo della Città** (☎ 0742 33 05 84; www.museifoligno.it; ingresso libero nel cortile del palazzo, museo interi/ridotti €6/3; ☉ 10-13 e 15-19 mar-dom ott-giu, 10-19 mar-dom lug e set, 10-19 tutti i giorni agosto) accoglie la **Raccolta Archeologica**, che comprende la statua di un togato e pavimenti mosaicati, e una grande Pinacoteca, con opere dei folignati Giovanni di Corraduccio, l'Alunno e Pier Antonio Mezzastris (ma anche una *Madonna in Trono* attribuita all'Orcagna e dipinti di epoca manierista di Dono Doni e del Fantino). Tuttavia, il percorso museale, che si dipana tra labirintici anfratti e saloni monumentali, è imperdibile soprattutto per la presenza di alcuni cicli di affreschi di inizio Quattrocento, straordinari per la cifra stilistica e l'erudita trattazione dei principali temi della cultura del periodo. In particolare, la Sala delle Arti Liberali e dei Pianeti (1411) è una celebrazione profana delle sette arti liberali (grammatica, retorica, dialettica, aritmetica, geometria, astronomia e musica), associate ai pianeti e alle età dell'uomo. Il ciclo viene tradizionalmente attribuito a Gentile da Fabriano, anche se un numero sempre crescente di esperti crede che sia opera di pittori della sua cerchia. Molto interessanti sono anche la loggia, con le *Storie della Fondazione di Roma*, la cappella interamente decorata da Ottaviano Nelli (1424) con la tradizionale iconografia delle *Storie della Vergine*, e la Sala dei Giganti, che raffigura quindici figure monumentali di personaggi della storia romana.

Museo della Stampa

MUSEO

(☎ 0742 33 05 84; www.museifoligno.it; Piazza della Repubblica, ingresso da Via Pertichetti; interi/ridotti €4/3; ☉ 10-13 e 15-18 prima, seconda e terza dom nov-marzo, 10-13 e 16-19 sab e dom apr-ott) A Foligno fu stampata la prima edizione della *Divina Commedia*. Se volete scoprire i segreti di questo primato, il funzionamento degli antichi macchinari e la storia della stampa nel territorio folignate, questo è il posto che fa per voi. Nelle teche al terzo piano sono custodite le edizioni della prototipografia quattrocentesca. Abbondano giornali, lunari, almanacchi e locandine.

Oratorio della Nunziatella

ORATORIO

(☎ 0742 33 05 84; www.museifoligno.it; Via dell'Annunziata; ingresso €2,50; ☉ 10-13 e 16-19 sab e dom apr-ott, orario ridotto nov-marzo) Nel 1489 l'*Annunziata* affrescata al piano terra della casa di un ignaro rivenditore di spezie iniziò a dispensare miracoli, ragione per cui l'amministrazione decise di acquistare l'edificio e convertirlo in un santuario civico. L'angelo annunziante oggi non c'è più, trafugato nel 1980, ma la superlativa composizione spaziale del *Battesimo* del Perugino (1507) è comunque una buona consolazione.

★ CIAC

MUSEO

(☎ 366 663 52 87; www.ciacfoligno.it; Via del Campanile 13; interi/ridotti comprensivi dell'ingresso all'ex Chiesa della Santissima Annunziata €7/3-5; ☉ 15.30-18.30 ven, 10.30-12.30 e 15.30-18.30 sab e dom inverno, 16-19 ven, 10.30-13 e 15-19.30 sab e dom estate) Dal 2009 importanti rappresentanti della comunità artistica contemporanea italiana trovano al Centro Italiano Arte Contemporanea uno spazio espositivo che non ha nulla da invidiare alle più prestigiose istituzioni museali, con mostre temporanee che si succedono durante tutto l'anno.

Da poco è stata istituita anche una significativa raccolta permanente, che vi consolerà qualora capitaste nel periodo tra la fine di una mostra e l'inizio di un'altra. In qualsiasi periodo dell'anno, invece, potrete visitare l'altra sede all'interno dell'**ex Chiesa della Santissima Trinità in Annunziata** (Via Garibaldi 153/A; stesso orario del CIAC), in cui è custodito uno degli indiscussi capolavori d'arte contemporanea dell'Umbria: la *Calamita cosmica*, ossia un enorme scheletro di più di 24 m di lunghezza e 4 m di larghezza, realizzato nel 1988 da Gino De Dominicis in polistirolo compresso, calce e colla vinilica. I rimandi simbolici sono molteplici: l'asta dorata che diparte verso l'alto dal dito medio della mano destra, per esempio, rappresenta l'unione indissolubile tra terra e cielo, morte ed elevazione. Noterete poi di sicuro il naso allungato dello scheletro, che si rifà alle immortali divinità sumere, a rappresentare il collegamento di ogni essere umano con una dimensione trascendente. Ma anche rinunciando alla ricerca di significati ulteriori, l'opera è di fortissimo ed immediato impatto.

Chiesa di Santa Maria Infraportas

LUOGO DI CULTO

(Piazza San Domenico; ☉ orario variabile) Gli orari d'apertura di questa chiesa risale all'anno Mille sono imprevedibili, ma vale la pena di

venire fin qui per immergersi nell'amenità di una delle più invitanti piazze del centro storico. Qualora riuscite a entrare, apprezzerete la presenza di diversi nuclei architettonici, gli affreschi bizantineggianti del XII secolo nella Cappella dell'Assunta e altre decorazioni di pittori locali quattrocenteschi, tra cui un *Cristo Portacroce* dell'Alunno.

Oratorio del Crocifisso

ORATORIO

(☎ 0742 33 05 84; www.folignomusei.it; Largo Federico Frezzi; ingresso €2,50; ☀ 10-13 e 15-18 prima, terza e quarta domenica del mese nov-marzo, 10-13 e 16-19 sab e dom apr-ott) Visitando questa pomposa struttura, appartenente all'omonima confraternita impegnata per decenni nell'assistenza di carcerati, infermi e anziane zitelle, stenterete a credere di essere in Umbria: lo svolazzante apparato decorativo barocco, infatti, appare ancora più accentuato dal contrasto con le più sobrie manifestazioni artistiche diffuse nella regione. Significativa la doratissima macchina d'altare.

Museo della Quintana

MUSEO

(☎ 0742 35 40 00; www.museifoligno.it; Largo Frezzi 4; ☀ 16-19 mar-dom, 10-13 e 16-19 sab e dom) **FREE** In questo museo, new entry dell'offerta cittadina, potrete sviscerare ogni dettaglio del più importante evento di Foligno. Grazie agli ologrammi narranti e alla tecnologia in 4D, l'immersione nella realtà cavalleresca del Seicento è garantita.



Attività

CAI Foligno

ESCURSIONISMO

(www.caifoligno.it) La sezione di Foligno è molto attiva, ha un sito aggiornato e, soprattutto, organizza spesso interessanti escursioni nei dintorni aperte anche ai non soci (purché assicurati).



Feste ed eventi

Giostra

della Quintana

GIUGNO E SETTEMBRE

(www.quintana.it) Mostrarsi fedele agli occhi del principe oppure affascinante agli occhi delle dame: che cosa conta di più per un cavaliere d'onore? Nel Seicento si era deciso di sciogliere questo dubbio con un torneo equestre fra i rampolli della città. Dal 1946 la Giostra ha ripreso a essere celebrata come rievocazione, durante la quale si sfidano i 10 rioni di Foligno. Di sera, nelle taverne rionali, vengono serviti gustosi piatti secenteschi.



BIGLIETTI CUMULATIVI

Risparmiare qualche soldino fa sempre piacere, e a Foligno e dintorni è possibile grazie a un conveniente ticket cumulativo: aggiungendo alla visita di Palazzo Trinci un sito tra il Museo della Stampa, il Museo Archeologico di Colfiorito, l'Oratorio della Nunziata o l'Oratorio del Crocifisso, si pagano €8/5 per biglietti interi/ridotti. Con una terza visita si economizza ulteriormente: il prezzo dei biglietti è di €10/8 interi/ridotti.

I Primi d'Italia

SETTEMBRE

(www.iprimiditalia.it) A fine settembre una vera e propria maratona culinaria incentrata sulla portata principe della nostra gastronomia. Preparatevi a quattro giorni di abbuffate con specialità da ogni parte d'Italia.



Pernottamento

Arco Polinori

AFFITTACAMERE € / €€

(☎ 366 357 80 00; www.arcopolinori.com; Via Agostini 12; singole/doppie/triple €55/70/90; ☎ ☎) Meriterebbe di essere considerato anche solo per la posizione, centralissima e perfetta per ritirarsi dopo una nottata brava in città. Le semplici camere sono tutte diverse, ma accomunate dalla pulizia e da qualche piacevole tocco di stile. La Decò e la Shabby Chic, in più, hanno anche un terrazzino. Tenete presente che non c'è l'ascensore e che alcune camere sono al terzo piano.



Relais Metelli

RELAIS €€€

(☎ 0742 34 47 74; www.relaismetelli.com; Via Filzi 2; singole/doppie/junior suite €110/160/220; ☎ ☎) Bisognerebbe impiegare molte righe per descrivere le camere moderne e funzionali di questo hotel collocato in una dimora storica vicino alla stazione. Tuttavia, possiamo limitarci a garantirvi che, dopo aver goduto della sua atmosfera ricercata, lascerete Foligno con il sorriso.



Pasti

Norcineria Massatani

EMPORIO €

(☎ 0742 45 00 74; Piazzetta del Duomo 36; panini da €6; ☀ 8-15.30 e 17-21.30 mar-dom) Dal 1913, la famiglia Massatani gestisce questo locale e produce in proprio molti dei prodotti in vendita, soprattutto i giganteschi prosciutti che vedrete appesi nel retro, mentre andate alla toilette. Il locale è una sorta di salumeria dalla sorprendente varietà di cibi, con qualche

tavolino dentro e fuori: potrete scegliere tra una bella focaccia al formaggio e porchetta con un bicchiere di vino, sottaceti, sott'oli, taglieri di affettati, insalate e vellutate di ceci con pane cotto a legna.

Il Cavaliere

RISTORANTE €€

(☎ 0742 35 06 08; www.ilcavaliereistorante.it; Via XX Settembre 39; pasti €35; ☀ 12-15 e 19-22 mar-dom) L'atmosfera è familiare, ma l'ottima carta dei vini e la cucina che reinterpreta il territorio controbilanciano l'esperienza nel verso della raffinatezza. I primi, in particolare, dimostrano che i cuochi la sanno lunga. Molto cordiale e competente il servizio.

Osteria Dodici Rondini

OSTERIA €€

(☎ 0742 35 21 00; Piazza XX Settembre 1; pasti €35; ☀ 19.30-22.30 mer-sab, 12-15 dom) Piace per la cura dei dettagli, il tocco di colore qua e là, la sapiente proposta enologica e l'imprevedibile varietà di ingredienti, dai gamberi viola alle frattaglie. Aggiungete il servizio davvero simpatico e avrete il quadro di uno dei migliori locali della città.

Me Te Magno

RISTORANTE €€

(☎ 0742 62 04 52; www.metemagno.it; Piazza Don Minzoni 1/3; pasti €35; ☀ 12.30-14.30 e 20-22.30) È impossibile non rimanere soddisfatti: le ricette del territorio sono rielaborate con creatività, ma senza strafare; dal servizio si evince passionalità e competenza; la carta dei vini stupisce con etichette che non ci si aspetta. Posizione centralissima.



Locali e vita notturna

La vita notturna di Foligno è sorprendentemente vivace e giovani da ogni parte dell'Umbria affollano i locali del centro storico nei weekend. Prendete come riferimento Via Gramsci.

Spazio Astra

BAR, NEGOZIO

(☎ 391 757 82 05; Via Mazzini 47; ☀ 16.30-24 mar-dom) In un ex cinema, uno spazio culturale a tutto tondo, che ospita concerti, mostre, spettacoli e tante occasioni di incontro. Si vendono anche libri, vinili e CD.

Masà

BAR

(☎ 342 020 46 23; www.masawinecocktail.business.site; Via Gramsci 37; ☀ 18-24 mar-gio e dom, 18-2 ven e sab) Cocktail di qualità, ma anche vini di buon livello in uno dei nuovi locali di riferimento della notte folignate. Si organizzano degustazioni.

Informazioni

ASSISTENZA SANITARIA

Guardia medica (☎ 0742 33 90 10)

Nuovo Ospedale San Giovanni Battista

(☎ 0742 33 91; www.ulsumbria2.it; Via Arcamone)

EMERGENZE

Polizia (☎ 0742 34 65 11; Via Garibaldi 155)

INFORMAZIONI TURISTICHE

Lo **IAT** (☎ 0742 35 44 59; www.turismovalleumbria.it; Corso Cavour 126; ☀ 9-13 e 15-19 tutti i giorni) potrà fornirvi informazioni e opuscoli sulla città e i paesi limitrofi, come Bevagna, Gualdo Cattaneo, Montefalco, Nocera Umbra, Spello e Trevi. Si trova vicino alla Porta Romana.

POSTA

Ufficio postale di Foligno 1 (☎ 0742 69 20 11; Via Santa Maria Infraportas, 1; ☀ 8-13.35 lun-ven, 8-12.35 sab)

Per/da Foligno

AUTOBUS

I collegamenti in autobus sono effettuati da **Busitalia - Sita Nord Srl** (☎ 075 963 76 37; www.fsbusitalia.it). Le linee Express E424 collegano Perugia e Assisi a Foligno dal lunedì al venerdì esclusi luglio e agosto (4 corse fra le 7.30 e le 21.40; €3,60-4,90, 1 h). Più lenta la linea E422, sempre feriale, con mezzi che partono ogni giorno da Perugia (€ 4,90, 1 h 20 min) alle 11, alle 15 e alle 18. L'autostazione si trova a circa 50 m dalla stazione ferroviaria (di seguito).

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

Foligno è raggiungibile in automobile da Perugia (38 km) con la SS75bis e la SS75. Nel centro storico vige la ZTL (per accedere alla quale la maggior parte delle strutture alberghiere potrà fornirvi un permesso) e la sosta a pagamento. Una buona opzione è il **Parcheggio Centrale** (www.parcheggiocentralefoligno.com; Via Pascoli; €10 al giorno). Ci sono aree di sosta gratuite in Via Nazario Sauro e in Piazzale della Pace.

TRENO

Foligno si trova sulla rete **Trenitalia** (www.trenitalia.com) con partenze all'incirca ogni 30 minuti per/da Perugia (€4,20, da 35 a 45 min), Assisi (€2,55, 15 min circa) e Spoleto (€3,35, 20 min). La stazione ferroviaria è in Viale Mezzetti, a sud-est del centro cittadino.

A est di Foligno

Il territorio attraversato dalla SS77, che collega Foligno con la Val di Chienti, nelle Marche, rientra a pieno titolo tra le aree di maggior interesse turistico della regione. Da vedere, borghi che sembrano usciti direttamente

da una fiaba, luoghi intrisi di spiritualità, emergenze naturalistiche in grado di allettare anche i viaggiatori più pigri.

Pale

POP. 30 / ALT. 476 M

Per quanto minuscola, questa frazione di Foligno, 12 km a nord-est della città, sa come intrattenere i visitatori. Passeggiando per le stradine medievali, sarete allettati prima di tutto dall'ingresso delle **Grotte dell'Abbadessa** (☎ 393 568 95 05, 339 742 86 19; www.paledifoligno.it; interi/ridotti €6/3; ☉ 10-12 e 15-18 sab e dom mag-set), con un esercito di stalattiti e una stalagmite a forma di leone. Le visite guidate durano circa 25 minuti. Da lì, potrete ammirare il fiume Menotre esibirsi in scenografiche **cascate**, seguendo il sentiero in discesa (a tratti un po' ripido), immerso nella fitta vegetazione (se preferite fare il percorso in salita, è possibile posteggiare più in basso: digitate 'Parcheggio Altolina' su Googlemaps). A quel punto, vi mancherà ancora la principale attrazione della zona: l'**Eremo di Santa Maria Giacobbe** (☎ 370 365 49 16, 347 664 06 72; www.paledifoligno.it; ☉ orario variabile, quasi sempre aperto sab e dom mattina, o su prenotazione), a soli 30 minuti di cammino dal borgo (il sentiero è molto ben segnalato). Scavato sul fianco della parete rocciosa e formato da diversi ambienti, obbedisce fedelmente allo stereotipo del luogo di meditazione selvaggio e solitario, che in Umbria si propone in tante varianti. Calzate scarpe comode e, nelle giornate più calde, portate con voi una piccola scorta d'acqua.

✂ Pasti

Locanda Nonna Tina

RISTORANTE €€

(☎ 327 312 45 08; Via dell'Eremo; pasti €25; ☉ 9.30-16 e 19-23.30 mer-dom estate, telefonare per orario aggiornato inverno) Il luogo giusto per testare il sapore che hanno i piatti preparati con materie prime di qualità: dai cappellacci con ripieno di burrata agli gnocchi al ragù di pecora, fino all'agnello alla brace, l'esperienza gastronomica si rivela casereccia dalla testa ai piedi. Se poi vi sederete a tavola dopo la faticosa salita all'eremo, come a molti capita, tutto vi sembrerà ancora più buono.

i Per/da Pale

Le corse di **Busitalia – Sita Nord Srl** (☎ 075 963 76 37; www.fsbusitalia.it) sono prevalentemente a uso scolastico, ragion per cui per raggiungere il borgo è bene disporre di un mezzo proprio. Nei periodi di maggior affluenza estiva, però, possono essere attivati servizi di navette gratuite nel percorso da Belfiore (3 km a ovest del borgo) a Rasiglia, con sosta a Pale, durante i weekend. Contattate lo IAT di Foligno (p128) per maggiori informazioni.

Rasiglia

POP. 42 / ALT. 648 M

Quello che sta accadendo in questo piccolo borgo sperduto tra le montagne di Foligno rasenta l'inverosimile: costruito più di 1000 anni fa nel luogo esatto in cui la sorgente Capovena spacca la roccia e si ramifica in tanti canali, godette di una certa prosperità per diversi secoli, attraverso lo sfruttamento delle acque a fine manifatturiero, prima

UN'ABBZIA FUORI DAL TEMPO

Se non fosse per qualche trascurabile particolare, un cartello in plastica, le grondaie, qualche sedia in metallo sparsa qua e là, nulla sveglierebbe il viaggiatore dall'illusione di essere stato teletrasportato nel Medioevo. E così, i fitti boschi che si arrampicano alle pendici del **Monte Aguzzo** (843 m), il silenzio rotto solo dal sussurro dei frati o dalle lievi brezze, la nuda pietra degli edifici compongono il racconto di uno stile di vita che qui si perpetua dal XII secolo (a parte un periodo di abbandono dopo l'Unità d'Italia). Oggi l'**Abbazia di Santa Croce in Sassovivo** (☎ 0742 35 07 75; Via Sassovivo 2, Foligno; ☉ alba-tramonto) è abitata dai Piccoli Fratelli di Jesus Caritas, seguaci del beato Charles de Foucauld (1858-1916). Da un punto di vista artistico la cosa più bella è certamente il chiostro romanico, ma di una certa rilevanza è anche la loggia, con frammenti di affreschi monocromi di inizio Quattrocento. Da non perdere, poi, il profumatissimo giardinetto circondato da flora mediterranea. A detta di molti, tuttavia, il pezzo forte dell'abbazia è il panorama sulla valle screziata dai riflessi del sole.

Per raggiungere Sassovivo da Foligno, seguite la SS77 per il Parco di Colfiorito, e poi la deviazione di circa 5 km per l'abbazia. Calcolate 15 minuti. Per quanto il luogo ispiri pace e fratellanza, evitate di lasciare oggetti preziosi in bella vista sul sedile della vostra auto.

di scivolare in un lento e apparentemente inesorabile declino. Dopo il sisma del 1997, fu addirittura abbandonato, come capita a sempre più paeselli lungo la dorsale appenninica. Poi la rinascita: grazie all'associazione **Rasiglia e le sue Sorgenti** (☎ 349 347 97 23, 380 295 73 84; www.rasigliaelesuesorgenti.com), che organizza **visite guidate** (€3 per persona), sono stati recuperati vari edifici e si è riaffermata l'operosa identità del borgo. L'iniziativa ha suscitato un interesse così diffuso da trasformare Rasiglia in una delle principali destinazioni turistiche dell'Umbria: durante i weekend estivi, il flusso di visitatori è tale da paralizzare il traffico della valle e rendere necessario parcheggiare anche a chilometri di distanza. Da un certo punto di vista, tale dilagante successo può apparire in parte ingiustificato, se non sulla base delle mode e delle logiche mimetiche del turismo: da vedere, infatti, non c'è molto. Le rovine della **Rocca dei Trinci** che domina il paese sono scarse, il **Santuario della Madonna delle Grazie** (Località Morro), con i suoi begli affreschi, è spesso chiuso e il soprannome di 'Venezia dell'Umbria' risulta oltremodo pretenzioso. Insomma, se vi aspettate che alla fama di Rasiglia corrisponda un'offerta culturale altrettanto eccezionale potreste rimanere un po' delusi. Cambiando un po' la prospettiva, tuttavia, si possono cogliere i motivi di tanta fama: la peschiera tra le case in cui confluiscano i ruscelli invita a una fotografia anche i più accaniti detrattori di Instagram (ma dovrete sgomitare per scattarla), gli angoli incantevoli sono parecchi e il riallestimento del lanificio, del lavatoio e del mulino raccontano di una storia effettivamente unica. Soprattutto, Rasiglia rappresenta una testimonianza di come competenza, dedizione ed entusiasmo possano trasformare profondamente anche la realtà più desolata. In fondo, vale la pena di venir qui anche solo per questo.

Pasti

Il panorama gastronomico di Rasiglia è in continua evoluzione, le inaugurazioni di bar e ristoranti sono sempre più numerose e in alta stagione ogni sorta di bancarella e furgone di paninari si apposta nelle strade intorno al nucleo storico.

La Locanda del Meno3 BAR, RISTORANTE €€
(☎ 335 731 28 37; Via dei Ponticelli 8/A; pasti €25; ☺ 9-19 ven-mer) I piatti a base di cinghiale e tartufo ci sono tutti, come si conviene a un menu umbro; il locale è moderno, ma la

roccia che irrompe dal muro di fronte al balcone aggiunge un tocco unico all'ambiente; il servizio è cordiale.

Informazioni

Infopoint (☎ 0742 63 21 45; Località I Santi; ☺ 9-13 e 15-19 sab, dom e festivi 21 marzo-30 giu e 16 set-31 ott, tutti i giorni 1° lug-15 set, festivi e prefestivi nov-dic, 15-19 25 dic e 1° gen)

Per/da Rasiglia

AUTOBUS
Ai tempi delle nostre ricerche, non era confermato se ci fosse un servizio di autobus in funzione tutto l'anno; in estate, nei giorni di sabato e domenica, era attivo un servizio di navette gratuite che collegava Rasiglia a Belfiore e Colfiorito (dove si poteva lasciare l'auto). Contattate lo IAT di Foligno (p128) per informazioni aggiornate.

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

Rasiglia si trova una ventina di chilometri a est di Foligno: prendete la SS77 e girate a destra all'altezza di Casenove.

Colfiorito

POP. 400 / ALT. 760 M

Dopo una ventina di chilometri, il paesaggio lungo la SS77 cambia radicalmente: la boscosa vallata lascia spazio a un idillico altopiano, con campi coltivati, atmosfere agresti, porzioni di cielo sconfinite. Lì si trova l'ultima frazione folignate, Colfiorito, nota per la proverbiale bontà delle sue patate, dei legumi e dei cereali. Non si tratta di una borgata particolarmente suggestiva, anzi: considerati gli standard umbri da un punto di vista estetico, siamo ben sotto la media; ma le opportunità di escursioni e l'offerta culturale ne riabilitano il profilo turistico. Il **Museo Archeologico di Colfiorito** (☎ 0742 68 11 98, 0742 33 05 84; www.museifoligno.it; Via Plestia; interi/ridotti €4/3; ☺ 10-13 e 15-18 seconda e quarta dom del mese nov-marzo, 10-13 ven, 10-13 e 16-19 sab e dom apr-ott), con più di 1000 reperti dell'antico popolo umbro dei plestini e vestigia della successiva romanizzazione del territorio, infatti, è uno dei più importanti della regione. Dall'altra parte dell'ampio piazzale, poi, nella sede dell'infopoint del parco, si trova un **Museo Naturalistico** (☎ 0742 68 10 11; Via della Rinascita, ex Casermette; ☺ 9-13 lun-ven, 10-13 e 16-19 sab e dom apr-ott, orario variabile nov-marzo) che, tra un uccello impagliato e l'altro, introduce al territorio (p131).

Pasti

La Botteguccia del Campo 64 OSTERIA €€
 (☎) 349 344 03 50; SS77, ex Casermette; pasti €30;
 ☺ 12-15 lun e mar, 12-15 e 19-22 gio-dom) La formula è originale: il menu non esiste; appena seduti, si è travolti da una sfilza interminabile di antipasti (spesso a base di prodotti a km0), al termine dei quali, se vi avanza spazio nello stomaco, potrete ordinare i piatti del giorno che vi verranno proposti (anche a base di tartufo). Nel frattempo, vi immergerete in un'atmosfera da vera osteria d'altri tempi, con i bicchieri di vino che tintinnano di continuo per i brindisi, le pacche sulle spalle e il volume delle voci sostenuto.

Per/da Colfiorito

AUTOBUS

Tutto l'anno, **Busitalia – Sita Nord Srl** (☎) 075 963 76 37; www.fsbusitalia.it) ha una manciata d'autobus al giorno per Foligno (€3,60, 1 h). Inoltre, ai tempi delle nostre ricerche, in estate Colfiorito era collegato a Rasiglia nei giorni di sabato e domenica da un servizio di navette gratuite.

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

Da Foligno, guidate verso est lungo la SS77VAR e in meno di mezz'ora sarete a Colfiorito. La SS77 corre nella stessa direzione, ma è più lenta.

Bevagna

POP. 4794 / ALT. 210 M

Nonostante le caratteristiche conformi a quelle della maggior parte dei borghi della valle – tratti di mura urbliche, stretti vicoli, idilliche case in pietra – Bevagna sfoggia una personalità tutta sua. Dell'antica Mevania, sorta in età romana lungo il braccio occidentale della Via Flaminia, rimangono alcune significative tracce, ma è soprattutto il Medioevo a rifulgere, con espressioni architettoniche a

volte tipiche, a volte decisamente inconsuete. Il risultato è un mix di attrazioni in grado di ammaliare anche i visitatori ormai assuefatti alla meraviglie umbre.

Che cosa vedere

★ Piazza Silvestri

PIAZZA

Da un punto di vista estetico, Bevagna estrae il coniglio dal cilindro con questo strepitoso spazio urbano. Percorrendo Via Matteotti (l'antico decumano di epoca romana), infatti, nulla lascia presagire la sfolgorante scenografia della piazza, asimmetrica e priva di allineamenti frontali. Gli edifici più significativi sono la duecentesca **Collegiata di San Michele Arcangelo** (☺ 8-20), dalle linee nette e con un magnifico portale, e la coeva **Basilica di San Silvestro** (☺ 8-20), con la quale condivide l'altare sopraelevato (al di sotto del quale si trova la cripta) e la semplicità densa di misticismo. In quest'ultima, vero e proprio gioiello del romanico umbro, date un'occhiata ai capitelli floreali. Di grande interesse è anche il **Palazzo dei Consoli** (1270), dalla loggia al pianterreno coperta da volte a crociera, che ospita al piano superiore l'ottocentesco **Teatro Torti** (☺ su prenotazione contattando lo IAT o il Museo Civico; cumulativo con Museo Civico e Mosaico delle Terme Romane interi/ridotti €7/3-5), tuttora attivo, che concretizza un quasi inverosimile connubio tra i volumi medievali e la raffinatezza di affreschi e balaustrate.

Alla spigolosa conformazione e alla rilevanza delle architetture vanno aggiunti poi alcuni dettagli, in grado di calamitare la fantasia e l'attenzione, come la colonna romana, la fontana, l'arco che unisce il Palazzo dei Consoli alla basilica, che conferiscono alla piazza quella parvenza disorientante degna di un dipinto metafisico.

SENTIERI A COLFIORITO

Il **Parco Regionale di Colfiorito** (☎) 0742 68 10 11; www.comune.foligno.pg.it/articoli/parco-regionale-di-colfiorito; infopoint: Via della Rinascita, ex Casermette; ☺ 9-13 lun-ven, 10-13 e 16-19 sab e dom apr-ott, orario variabile nov-marzo), esteso su oltre 300 ettari, valorizza l'omonima palude (1 km a ovest del paese), che occupa un avvallamento di origine tettonica-carsica e ospita numerose specie avifaunistiche, dagli aironi cinerini ai germani imperiali. Lo specchio d'acqua ha certamente visto tempi migliori: di recente, la siccità ne ha ridotto la superficie e dispettosissime nutrie hanno scelto proprio le meravigliose ninfee della palude per la loro dieta quotidiana, alterando gli equilibri naturalistici. Percorrere l'anello della palude di circa 5 km, però, rimane un'esperienza piacevolissima. Un altro itinerario interessante (e che in parte costeggia la palude) è il n. 308, che dal Museo Naturalistico (p130) sale sulla cima del Monte Orve, per poi tornare nel borgo.

Lavatoio dell'Accolta

EDIFICIO DI RILIEVO

(Piazza dell'Accolta) Molti visitatori se lo perdono, ma uno degli angoli più affascinanti di Bevagna si nasconde ad appena due minuti a piedi da Piazza Silvestri, verso la campagna in direzione sud. È l'antico lavatoio pubblico, realizzato facendo confluire le acque del Clitunno in un ampio invaso, che ancora oggi dà vita a una sorta di piazzetta acquatica.

Museo Civico

MUSEO

(☎ 0742 36 00 81; www.visit-bevagna.it; Corso Matteotti 70; interi/ridotti €5/2, cumulativo con Teatro Tori e Mosaico delle Terme Romane €7/3-5; ☉ 10.30-13 e 15-18 gio-dom apr-set, 10.30-13 e 14.30-17 ven-dom ott-marzo) Si trova nel bel Palazzo Lepri, un tempo sede comunale, e conserva una collezione archeologica, una sezione dedicata ai più illustri personaggi cittadini (Filippo Silvestri fu uno dei più importanti entomologi della storia) e una piccola pinacoteca. Nel campionario della produzione artistica e devozionale locale si segnala una *Madonna col Bambino* di Dono Doni (XVI secolo).

Mosaico delle Terme Romane

ROVINE

(☎ 0742 36 18 47; www.visit-bevagna.it; Via delle Terme Romane; ☉ su prenotazione contattando lo IAT o il Museo Civico; biglietto cumulativo con Museo Civico e Mosaico delle Terme Romane interi/ridotti €7/3-5) Insieme con l'Ambulacro del Teatro Romano (di seguito) rappresenta il principale lascito della romana Mevania. Le acque termali, alimentate dalle numerose sorgenti naturali della zona, venivano convogliate in questo ambiente (II secolo d.C.) attraverso un sistema di cisterne e canalizzazioni, sgorgando infine dal foro centrale che ora è coperto di mattoni. Potrete osservare i mosaici pavimentali con le tipiche decorazioni di animali marini, pesci e tritoni.

Teatro Romano

AMBULACRI

(☎ 0742 36 02 29, 333 120 79 57; www.visit-bevagna.it; Via Teatro Romano 1; biglietti €3; ☉ orario variabile, in alta stagione aperto tutti i giorni) C'è chi dice che il teatro dell'antica Mevania fosse uno dei più grandi dell'impero romano, eppure, passeggiando per il borgo sarete erroneamente indotti a pensare che non ne rimanga più nulla: al termine della stagione dei combattimenti tra gladiatori, infatti, molteplici edifici furono costruiti sfruttando i suoi muri e le volte degli ambulacri (le gradinate e il proscenio furono invece abbattuti). La visita di questi spazi, tutta al chiuso, permette di rendersi conto di tale conversione architettonica: se al piano terra potrete visitare l'ambulacro maggiore

del teatro (dove è presente la ricostruzione di un argano vitruviano), in quello superiore vi attende la struttura originale di una casa medievale, con tanto di pavimento originale duecentesco e riallestimento fedele all'epoca.

Chiesa di San Francesco

LUOGO DI CULTO

(Vicolo San Francesco) Dalla graziosa Piazza Garibaldi, dove si intravedono i resti di un tempio romano inglobati da un edificio posteriore, una scalinata conduce a questa chiesa medievale ristrutturata nel Settecento. Al suo interno, due tombe cinquecentesche, candidi stucchi svolazzanti e un'intensa *Trinità* del Fantino (1536).

Circuito dei Mestieri Medievali

MUSEO

(☎ 0742 36 18 47, 335 597 76 29; www.ilmercatoделlegate.it; interi/ridotti €7/5, singola bottega €2,50; ☉ visite su prenotazione e in occasione di eventi particolari) Le quattro botteghe medievali del borgo non si animano solo in occasione della Festa delle Gaitè (di seguito): su richiesta, in qualsiasi momento dell'anno sapienti artigiani vi sveleranno i segreti e le tecniche per realizzare la carta, le candele, la seta e le tempere per la pittura. Organizzano anche laboratori.

Parco delle Culture di Castelbuono

PARCO SCULTURE

(☎ 0742 36 18 22; www.prolococantalupocastelbuono.com; Località Castelbuono; ☉ 24 h) **FREE** Vale davvero la pena di raggiungere questa frazione di Bevagna, 7 km a nord-ovest del borgo, e passeggiare lungo la stradina che conduce alla **Tenuta Castelbuono** (p134) e poi alla strada provinciale che unisce Bevagna e Torgiano. Intorno a voi, distese di vigneti e ulivi, per un concentrato di idillio umbro, e decine di opere di arte contemporanea. Sul sito web trovate una mappa ben fatta, per non perdervi nella campagna.

★ Feste ed eventi**★ Festa delle Gaitè**

GIUGNO

(☎ 0742 36 18 47, 335 597 76 29; www.ilmercatoделlegate.it) Non una rievocazione medievale qualunque, bensì una delle più importanti e attendibili nel panorama europeo. La Festa delle Gaitè, che dura 10 giorni, combina offerta turistica, ricostruzione filologica e l'immane approfonimento enogastronomico, garantendo un'esperienza interessante anche ai non appassionati. Oggetti e tecniche del circuito dei mestieri medievali sono riprodotti egregiamente; la perfezione delle ricostruzioni di ambienti e personaggi, il piacere del cibo,

il fascino della musica e della giocoleria fanno il resto. Ma tenete presente che la Festa delle Gaites è anche una tenzone fra i quattro quartieri cittadini (le gaites, appunto) che i bevanati prendono molto sul serio.

Sagra della Lumaca

AGOSTO

Nell'ultima decade di agosto, la piccola frazione di Cantalupo festeggia questa sagra cucinando la lumaca nei modi più svariati. Per l'occasione vengono organizzate anche mostre, serate danzanti e iniziative varie. Vi capiterà comunque di trovare le lumache anche nei menu di alcuni ristoranti della zona.



Attività

Bicicletta

Bevagna si trova più o meno a metà strada della **pista ciclabile Spoleto-Assisi** (www.bikeinumbria.it), quindi in un punto perfetto per fare una sosta o inforcare la sella.



Pernottamento

Palazzo Brunamonti

HOTEL €€

(☎0742 36 19 32; www.brunamonti.com; Corso Matteotti 79; singole/doppie/doppie superior €80/100/120; ♿☎☎) Visto dall'esterno, il palazzo che fu la residenza del nobile Pietro Brunamonti e di sua moglie, la poetessa Alinda Bonacci, attira per discrezione ed eleganza. All'interno, invece, conquista per il patio con resti romani e l'ambiente curato, la sala colazione stile impero e il giusto mix di arredi anticheggianti e comfort più moderni. Dai grandi finestrini delle camere, alcune con travi a vista, altre con volte di mattoni, entra una luce abbagliante, che si rifrange sui pavimenti in cotto.

Residenza Porta Guelfa

HOTEL €€

(☎0742 36 20 41, 333 200 20 50; www.residenzaportaguelfa.com; Via Ponte delle Tavole 2; appartamenti per 2/3/4 persone €125/150/175; ♿☎☎) Appena fuori dal centro e immersa in un bel giardino in cui i vostri bimbi potranno scorrazzare liberamente, questa struttura garantisce, oltre alle belle camere, il servizio di prima colazione in camera, piscina, mountain bike a uso gratuito e un angolo cottura. Se non dovesse bastarvi a farvi sentire adeguatamente coccolati, potrete usufruire del **centro benessere**.



Pasti

La Bottega di Assù

VINO, OLIO E CUCINA €€

(☎0742 36 09 78; Corso Matteotti 102; pasti €30; ☎12-14.30 mar-mer, 12-14.30 e 18.30-23 gio-dom) Proprio all'imbocco di Via Matteotti da Piazza

Silvestri, questo microscopico locale potrebbe dilettarvi per ore intere nella catalogazione di libri, fotografie, quadri, sculture in ceramica di cui è stipato all'inverosimile. La ricerca estetica prosegue nei piatti, tradizionali ma di impeccabile realizzazione. Ottimi i primi.

★ Ottavi Mare

RISTORANTE €€€

(☎0742 197 23 25, 389 125 75 43; www.ottavimare.it; Corso Amendola 8; menu degustazione €40-70; ☎12-16 e 19-23.30) Chi lo direbbe mai che proprio Bevagna, distante centinaia di chilometri dalla costa più vicina, possa regalare un sontuoso pasto a base di pesce? Provate uno dei menu degustazione, in cui seppie, polpi e ostriche sono abbinati a prodotti tipicamente umbri come la cipolla di Cannara e le patate di Colfiorito, per riconciliarvi con il territorio. Grande raffinatezza negli impiattamenti.

Redibis

RISTORANTE €€€

(☎0742 36 21 20; www.foodie.bio; Via dell'Anfiteatro 3; pasti €50; ☎12.30-14.30 e 19.30-22 mer-lun) Eccezionale la location, in una porzione curvilinea dell'antico teatro romano, strepitoso il menu, che valorizza i prodotti del territorio con qualche sortita internazionale e prevede proposte per vegani e vegetariani. Il risotto fave, pecorino e guanciale vi rimarrà nel cuore, ottime le creme e i dessert.



Locali e vita notturna

N'anticchia

WINE BAR, PICCOLA CUCINA

(☎0742 62 26 09; Corso Matteotti 103-105; ☎10.30-1mar-dom) 'Un poco': questo significa N'anticchia, e le dimensioni del locale non smentiscono l'adeguatezza dell'espressione. In riferimento alla bontà dei vini e delle proposte gastronomiche, invece, sarebbe più corretto il ricorso a più generosi averbi di quantità.

Informazioni

FARMACIE

Farmacia Santi (☎0742 36 03 39; Via De Gasperi 41; ☎9-13 e 16-20 lun-sab)

INFORMAZIONI TURISTICHE

L'**ufficio turistico-Pro Loco-IAT** (☎0742 36 18 47; www.prolocobevagna.it; Piazza Silvestri 1; ☎10-12 e 15-17 gio-dom) non ha tantissimo materiale, ma fateci comunque un salto.

Per/da Bevagna

AUTOBUS

Bevagna è facilmente raggiungibile da Foligno durante il periodo scolastico con due corse (€2,50; 30 min) della linea E414 di **Busitalia - Sita Nord Srl** (☎075 963 76 37; www.fsbusitalia.it).

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

Bevagna è raggiungibile in automobile da Perugia e Assisi (44 km) con la SS75, deviando per la SS316 una volta giunti a Foligno. Per Montefalco bisogna proseguire in direzione sud lungo la SP443.

Montefalco

POP. 5385 / ALT. 472 M

Già solo il fatto di dare il nome a uno dei grandi vini della nostra penisola, il Sagrantino, suggerisce nei confronti di questo borgo appollaiato su un colle una certa deferenza. Ma Montefalco offre molto di più che l'opportunità di un approfondimento enologico: i suoi vicoli medievali, le mura e la presenza di uno dei cicli pittorici più importanti della regione estendono le sensazioni di ebbrezza anche alle visite prettamente culturali. E non meno inebrianti sono i panorami che si aprono sulla valle e le colline ammantate di

vigne e campi coltivati, per i quali ha ricevuto l'appellativo di 'Ringhiera dell'Umbria'. In definitiva, una delle tappe irrinunciabili della zona, ottima anche come base per esplorare i dintorni.

Che cosa vedere

Il cuore del borgo è la tondeggiante (e non perché abbiate esagerato con il Sagrantino) **Piazza del Comune**, nella quale si congiungono le vie principali di Montefalco.

★ **Complesso Museale di San Francesco**

MUSEO

(📍) 0742 37 95 98; www.museodimontefalco.it; Via Ringhiera Umbra 6; interi/ridotti €7/2-5; ☎️ 10.30-13 e 14.30-17 sab e dom gen-marzo, nov e dic, 10.30-18 tutti i giorni apr-giu e set-ott, 10.30-19 tutti i giorni lug e agosto; visite guidate su richiesta alle 12 e 15.30, €3) Sono molte le cose interessanti da vedere in questo complesso museale, dalle cantine

A ZONZO PER CANTINE

Diversi fattori concorrono a decretare il successo del **Sagrantino di Montefalco**: prima di tutto, l'omonimo vitigno a bacca rossa (con cui è vinificato in purezza) è coltivato soltanto in questa piccola area, che oltre a Montefalco abbraccia parte del territorio di quattro comuni (tra cui Bevagna); in secondo luogo, l'eccezionale presenza di tannini rende il Sagrantino un vino imponente, scorbutico nei primi anni, in grado di maturare per decenni e raggiungere grandiosi vertici espressivi. Meno impegnativo, ma migliore da consumare in gioventù è il **Rosso di Montefalco**, prodotto con una base di Sangiovese e una piccola percentuale di Sagrantino. Ecco una lista di cantine (troverete un elenco esaustivo sul sito www.stradadelsagrantino.it) in cui provare la differenza. In tutti i casi, è sempre meglio chiamare in anticipo e prenotare una visita guidata.

★ **Tenuta Bellafonte** (📍) 0742 71 00 19; www.tenutabellafonte.it; Via Colle Nottolo 2, Bevagna; ☎️ visite guidate su prenotazione) Si distingue tra i numerosi produttori della zona, ma non solo, per il fatto che la cantina è completamente interrata. Sia il Sagrantino sia il Trebbiano Spoletino sono prodotti senza filtrazioni.

★ **Caprai** (📍) 0742 37 88 02; www.arnaldocaprai.it; Località Torre, Montefalco; ☎️ visite guidate su prenotazione) La cantina che ha reso celebre il Sagrantino è ancora sulla cresta dell'onda. Il progetto più avveniristico è quello della produzione del 'Sagrantino bianco' ottenuto tramite autofecondazione.

★ **Castelbuono** (📍) 0742 36 16 70; www.tenutelunelli.it; Tenuta Castelbuono, Vocabolo Castellaccio 9, Bevagna; ☎️ visite guidate su prenotazione) Imperdibile anche se siete astemi, questa cantina realizzata da Arnaldo Pomodoro è allo stesso tempo un'avveniristica opera d'arte e un luogo di duro e tradizionale lavoro. La forma richiama quella di un'immensa tartaruga.

★ **Fongoli** (📍) 335 30 93 31, 392 319 32 33; www.fongoli.com; Località San Marco 67, Montefalco; ☎️ 10-18 lun-sab) Oltre che per i vini prodotti seguendo la tradizione, è consigliabile per una passeggiata tra le vigne, il bel museo aziendale con una collezione di attrezzi e bottiglie d'epoca, e le degustazioni verticali di Sagrantino.

★ **Antonelli** (📍) 0742 37 91 58; www.antonellisanmarco.it; Località San Marco 60, Montefalco; ☎️ 9-12 e 14.30-18.30 lun-ven, 9-13 e 14.30-18 sab e dom) Il territorio di questa azienda, altro ineludibile punto di riferimento del territorio, copre addirittura 170 ettari. Potentissimo il 'Chiusa di Pannone', semplice e disinvolto il 'Baiocco'.

francescane alla *Madonna del Soccorso* (1494) di Francesco Melanzio (che brandisce un randello per scacciare il diavolo) fino a diversi reperti archeologici, tra cui una statua di Ercole. Ma l'interno dell'antica chiesa (oggi sconscrata), realizzata tra il 1336 e il 1340, è talmente straordinario che passano presto in secondo piano: l'abside centrale custodisce infatti il superbo ciclo di affreschi delle *Storie di san Francesco*, dipinto da Benozzo Gozzoli nel 1452: la fiabesca capacità inventiva dell'artista si dipana in dodici vividissime scene, che recuperano l'iconografia codificata da Giotto ad Assisi; nella parte destra della controfacciata, invece, è presente una *Natività* dall'inconfondibile stile del Perugino (1503), con un tipico paesaggio umbro sullo sfondo, mentre le varie cappelle annoverano lavori di altri artisti umbri, tra cui il Fantino, Tiberio d'Assisi e lo stesso Benozzo Gozzoli (nella Cappella di San Girolamo).

Mura

MURA E PORTE

La perfetta traccia per un trekking urbano a Montefalco è costituita dalla cinta muraria del borgo, perfettamente integra e in grado di testimoniare la legittimità dell'appellativo 'Ringhiera dell'Umbria'. A ovest, la **Porta Sant'Agostino**, merlata e con tanto di orologio, è da sempre la principale porta d'accesso alla città, mentre da **Porta della Rocca**, nella parte settentrionale del borgo al termine di Via Ringhiera Umbra, si possono scattare bellissime fotografie.

Chiesa di Sant'Agostino

LUOGO DI CULTO

(Corso Mameli) Non troverete questa chiesa nei libri di storia dell'arte umbra, ma dal momento che si trova nella via principale del borgo, tra Porta Sant'Agostino e la piazza, vale la pena di darle un'occhiata. L'elegante facciata in pietra e il bel portale sono della fine del Duecento, i brani di affreschi sbiaditi, che accompagnano la visita come fuggevoli sensazioni, risalgono invece al XV e XVI secolo.

Via Santa Chiara

STRADA

Già dal Trecento, questa strada (per alcuni navigatori Via Verdi) corre verso Spoleto a sud del borgo. Al suo imbocco si trova la secentesca **Chiesa di Santa Chiara**, dedicata alla mistica agostiniana che nacque a Montefalco nel 1268. La struttura meriterebbe una visita per la Cappella di Santa Croce, dai begli affreschi trecenteschi, e per il placido giardino in cui la santa soleva meditare, ma è spesso chiusa. Avrete magari più fortuna con la piccola **Chiesa di Santa Illuminata**, più avanti sulla via, con un portico che

precede l'ingresso, sei cappelle con affreschi cinquecenteschi e un intenso odore di incenso.

Convento di San Fortunato

CONVENTO

(Località Turri Centro) La quieta atmosfera tipicamente umbra è solo una delle ragioni per visitare questo luogo sacro, 1 km a sud-est di Montefalco. Il convento merita la visita anche per i due intensi affreschi a tema mariano di Benozzo Gozzoli, conservati nel quadriportico sopra il portale di accesso alla chiesa e nella navata destra. Da non perdere la Cappella delle Rose, sul lato sinistro del quadriportico, con gli espressivi affreschi di Tiberio d'Assisi (inizio XVI secolo).



Attività

Degustazioni

Il **Consorzio Tutela Vini di Montefalco** (www.consorzioMontefalco.it) organizza presso la sede della **Strada del Sagrantino** (☎ 0742 37 84 90; www.stradadelsagrantino.it; Piazza del Comune 17) interessanti **degustazioni** (€10), in programma tutti i sabati da aprile a ottobre alle 17. Protagonista assoluto è ovviamente il Sagrantino, ma non sottovalutate la freschezza del Trebbiano spoletino e l'opulenza del Passito.



Pernottamento

Palazzo Nanni

APPARTAMENTI €

(☎ 0742 37 89 80; www.palazzonanni.com; Piazza del Comune 2; appartamenti per 2 persone a partire da €80; ☎) Piazza del Comune è il punto più alto di Montefalco e questo è uno degli edifici più alti di Piazza del Comune. Va da sé che la vista dal terrazzo comune ai sette appartamenti con angolo cottura e soggiorno sia davvero notevole. Ottimo per permanenze prolungate, sempre che l'assenza dell'impianto di condizionamento non vi crei disagio.

Oro Rosso

HOTEL €€

(☎ 0742 37 88 29, 339 113 61 62; www.ororossohotel.it; Corso Mameli 18-20; singole/doppie/triple €70/105/125; ☎) Forse qualche accostamento cromatico nelle stanze è rivedibile, ma per il resto non c'è nulla da eccepire; gli spazi sono puliti e moderni, la posizione fantastica, la prima colazione per nulla banale. C'è anche un ristorante molto affidabile.

★ Villa Santa Barbara

HOTEL €€€

(☎ 0742 39 94 02; www.hotelvillasantabarbara.com; Località San Luca; singole/doppie €170/240; ☎) Quello che oggi si distingue come uno degli hotel più spettacolari del territorio fu per secoli la residenza della nobile famiglia Zuccari. Per godersi la vista bisogna

scegliere la Torretta, che non a caso è la junior suite più cara della struttura; per sognare di trovarsi in un romanzo ottocentesco, invece, qualsiasi camera va più che bene.

Pasti

L'Alchimista WINE BAR, RISTORANTE €€
(☎ 0742 37 85 58; www.ristorantealchimista.it; Piazza del Comune 14; pasti €35; ☺ 12-14.45 e 19-21.45 mer-lun) L'enoteca che gode della migliore fama in città in effetti non è solo un posto dove degustare vino e comprare qualche bottiglia, ma anche un locale dove fermarsi a mangiare ottimi primi piatti e altre prelibatezze del territorio. I tavolini all'esterno affacciano sulla Piazza del Comune, ma anche l'atmosfera all'interno è gradevole.

Re Tartù OSTERIA €€
(☎ 0742 37 82 63, 340 643 34 23; www.retartumonte-falco.it; Via Ringhiera Umbra 49; pasti €35; ☺ 12-15 e 19-23 mar-dom) Come si evince dal nome, si viene in questo locale curato e sottilmente elegante soprattutto per le portate a base di tartufo, ma anche gli altri piatti sanno il fatto loro. Buona la selezione di Sagrantino, cordiale e mai invadente il servizio.

OLEVM RISTORANTE €€
(☎ 0742 37 90 57, 327 086 15 30; www.olevm.it; Corso Mameli 55; pasti €35; ☺ 12-15 e 19.30-22 mar-sab, 12-15 dom) Il nome crea grandi aspettative, anche su una semplice bruschetta: qui l'ingrediente principe è l'olio d'oliva. E che optiate per i primi tipici del territorio o per le carni, tornerete a casa egualmente soddisfatti. Degni di nota anche i dolci.

★ La Locanda del Teatro RISTORANTE €€/€€
(☎ 0742 71 87 55, 347 788 22 35; www.locandamonte-falco.it; Piazza del Comune 19; pasti €50; ☺ 12.30-15 e 18.30-22 ven-mer) Si spende più che nella media dei ristoranti cittadini, ma anche l'estro creativo, l'impiazzamento e il servizio sono di un livello superiore. Il piccione, poi, è da veri fuoriclasse. Sono sempre previste opzioni vegane.

Shopping

Tessuti Pardi PRODOTTI TESSILI
(☎ 0742 37 87 11; www.tessiturapardi.com; Corso Mameli 7; ☺ 10-13 e 15.30-19 mar-dom, 10-13 lun) L'unica tessitura artigianale rimasta a Montefalco è attiva dal 1949. All'interno troverete stoffe e stole in lino e cotone per tende, corredi da bagno e tappezzerie ispirate a disegni classici e antichi e alle forme della pittura umbra.

Informazioni

Le veci di ufficio turistico sono svolte dall'associazione **Strada del Sagrantino** (☎ 0742 37 84 90; www.stradadelsagrantino.it; Piazza del Comune 17; ☺ 9.30-13 e 14.30-17.30 lun-sab, anche dom estate), che fornisce informazioni specifiche sulla Strada del Sagrantino, ma anche su Montefalco e il territorio circostante.

Per/da Montefalco

AUTOBUS
I collegamenti in autobus sono effettuati da **Busitalia – Sita Nord Srl** (☎ 075 963 76 37; www.fsbusitalia.it) con partenza da Foligno (5 corse della linea E411 fra le 7.35 e le 19.25, con maggiore frequenza nel periodo scolastico; €2,50; 30-40 min).

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

Montefalco è raggiungibile in automobile da Perugia (55 km) con la SS75 fino a Foligno e quindi con la SS3, uscita Trevi-Montefalco.

Trevi

POP. 8033 / ALT. 412 M

È difficile trovare parole che descrivano i concetti di 'armonia', 'serenità' o 'pace' meglio di una tiepida mattina primaverile nella piazza centrale di Trevi. Ma è tutto il borgo, con "gli aerei tetti" di leopardiana memoria, le case che girano come una trottola intorno alla cima del colle, le distese infinite di ulivi in ogni direzione, a riconciliare con il mondo. In più, le attrazioni di interesse culturale non mancano davvero.

Storia

Sorta su un sito paleolitico, durante l'impero romano divenne un centro di fondamentale importanza, data la posizione sulle alture che guardano la Via Flaminia, e fu fortificata nel I secolo. Gastaldato longobardo e dal XIII secolo libero comune, Trevi conobbe il suo periodo più florido nel basso Medioevo e nel Rinascimento. L'appellativo di 'porto secco', ossia senz'acqua, conferma l'importanza economica che aveva assunto e alla quale affiancò una vivace vita culturale: a Trevi sorse nel 1469 uno dei più antichi monti di pietà e la quarta tipografia italiana, attivata nel 1470. Seguì fino all'unificazione le sorti dello Stato Pontificio.

Che cosa vedere

Dal **torrione circolare** (Via Lucarini), vicinissimo al Complesso Museale di San Francesco,



Itinerario in auto o in bicicletta Per le colline a ovest della Valle Umbra

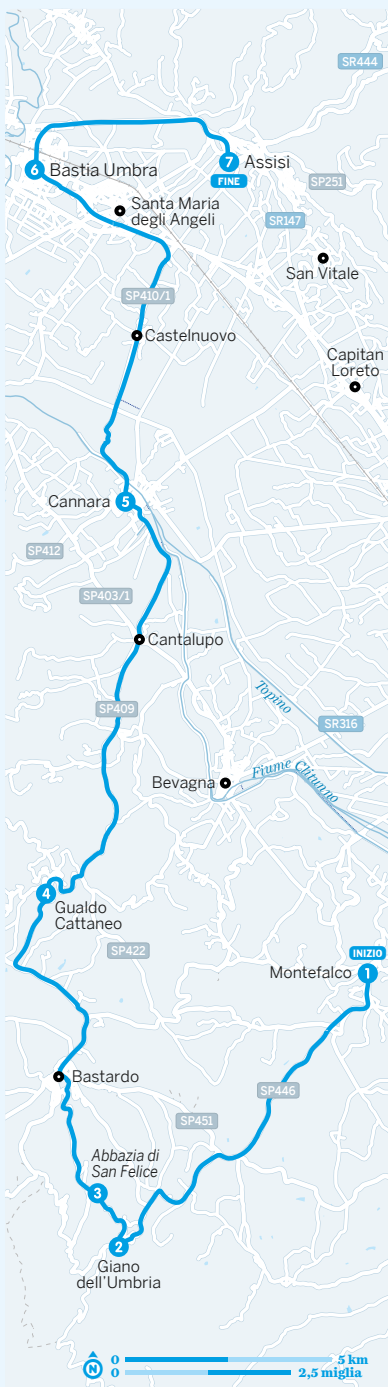
INIZIO MONTEFALCO

FINE ASSISI

LUNGHEZZA 60 KM; 8 H (IN AUTO)

Se avete già visitato le principali città della valle, gli itinerari più convenzionali vi fanno venire l'orticaria o volete fare i sofisticati con gli amici, in questo tour nelle località meno battute della zona troverete pane per i vostri denti. Il punto di partenza è la bellissima

1 Montefalco (p134), da cui in un quarto d'ora di strada, in direzione sud-ovest, raggiungerete la medievaleggiante **2 Giano dell'Umbria**. Il borgo sorse nell'XI secolo al centro della cosiddetta 'Normandia', il territorio in cui stazionarono i normanni, convocati in Italia da papa Gregorio VII in propria difesa. Oltre a rievocare le loro gesta eroiche facendo due passi per il centro storico, visitate la serafica **3 Abbazia di San Felice** (Località San Felice; ☎9-19), circa 3 km a nord-ovest, tra ulivi e lecci secolari, con tanto di cripta e meditativo chiostro. Sempre verso nord, ecco poi **4 Gualdo Cattaneo** e la sua militaresca **Rocca Sonora** (☎0742 71 80 16; www.progualdo.it; Via Edoardo Cattaneo; interi/ridotti €3,50/2,50; ☎10.30-12.30 e 16.30-19 mar-dom lug e agosto, 10-13 e 15-18 sab e dom set-giu), chiamata 'Dei Borgia' perché dedicata a Papa Alessandro VI. Costruita nel 1500, potrà trasmettervi qualche sensazione claustrofobica nei cunicoli e nelle segrete, ma l'ampio panorama che si gode dall'alto spazzerà via ogni afflizione. A quel punto, potrete fare tappa per pranzo a **5 Cannara**, ma solo se vi piace la cucina robusta, perché il prodotto tipico del borgo è la sublime cipolla locale, coltivata su terreni argillosi. Il **Museo della Città** (☎0742 61 53 00/0742 73 18 11; Via del Convitto 20; ☎chiuso per cambio gestione al tempo delle nostre ricerche) contiene materiale archeologico di epoca romana e tele di artisti locali. Se vi avanza tempo, fate ancora un salto a **6 Bastia Umbra**, quantomeno nei giorni del **Palio de San Michele** (www.paliodesanmichele.it), a fine settembre, per poi chiudere trionfalmente la giornata ad **7 Assisi**.



abbracerete in un solo, trasognato sguardo Montefalco, Foligno, Spello e Assisi.

★ Piazza Mazzini

PIAZZA

Da secoli interi il cuore della vita politica cittadina. Unita da Via Roma a Piazza Garibaldi (che al posto degli ampi posteggi, fino al Settecento era occupata da uno stagno), ospita la Torre Civica del XIII secolo, simbolo di Trevi ancora oggi che le sue campane non suonano più. L'adiacente Palazzo Comunale risale allo stesso periodo, ma ha subito molteplici rifacimenti, come si evince dalle finestre rinascimentali.

A seconda delle manifestazioni e dei periodi dell'anno può fungere da teatro, auditorium, sala da pranzo; in qualsiasi giornata, invece, è un luogo talmente placido da calamitare il vostro fondoschiena alla sedia del bar o a un gradino sotto i portici per ore intere, semplicemente a origliare le conversazioni o a fare l'inventario della gente che passa.

Complesso Museale di San Francesco

MUSEO

(☎0742 38 16 28; www.museitrevi.it; Largo Don Bosco 14; 7; interi/ridotti €6/2-4; ☺10-13 e 15-18 mar-dom apr-ott e dic, 10-13 e 15-18 ven-dom nov e gen-marzo) Questo poliedrico museo, ospitato negli spazi dell'ex Convento di San Francesco, ha molto da offrire: si passa in scioltezza da una collezione archeologica con epigrafi romane e reperti longobardi a una piccola sezione tipografica, senza tralasciare gli affreschi secenteschi di Bernardino Gagliardi nel chiostro. I percorsi di maggior interesse sono due. Il primo è il **Museo della Civiltà dell'Olivio**, sull'importanza che questa pianta riveste per il territorio da secoli; sono presenti la ricostruzione di un frantoio e supporti multimediali che vivacizzano la visita. La **pinacoteca**, invece, annovera qualche pezzo di notevole pregio, come un tabernacolo e un polittico di Giovanni di Corraduccio, di inizio Quattrocento, e due capolavori: la sublime *Incoronazione della Vergine* (1522) dello Spagna, pittore spagnolo allievo del Perugino, e una delicatissima *Madonna* (1480-90), di un giovane Pinturicchio, che con le dita sfiora il piedino di Gesù. Chiude il percorso la **Chiesa di San Francesco**, con un organo rinascimentale da muro (1509) e una croce della prima metà del Trecento.

Via Beato Placido Riccardi

STRADA

Da Piazza Mazzini parte una stradina piena di attrattive poco appariscenti, ma estremamente piacevoli: rimbalzando da una casa

nobiliare all'altra, si incontra **Palazzo Lucarini** (☎0742 38 10 21, 338 677 27 11; www.palazzo-lucarini.it; ☺15.30-18.30 ven-dom in occasione di mostre) **FREE**, convertito a centro per l'arte contemporanea, con un nutrito calendario di eventi e mostre temporanee. Poco più avanti la **Chiesa di Sant'Emiliano**, pur se ricostruita nell'Ottocento secondo canoni neoclassici, conserva i tre absidi dell'originaria costruzione romanica (XII secolo). Il primo vescovo di Trevi, Emiliano, è ritratto scolpito nel timpano del portale seduto tra due leoni. Infine, andando avanti, dalla parte opposta della strada si trova una casa medievale ben conservata, con un affresco all'esterno.

Villa Fabri

PALAZZO, GIARDINI

(☎0742 38 16 28 www.museitrevi.it; Via delle Grotte 2; visite guidate interi/ridotti €8/7; ☺in occasione di eventi o su prenotazione) Questa villa secentesca a ridosso delle mura urbiche, trasformata poi in collegio per seminaristi boemi (ecco perché nella facciata sono raffigurate città della Repubblica Ceca), ha all'interno sale completamente affrescate e un bel giardino all'italiana che affaccia sulla campagna.

Convento di San Martino

CONVENTO

(Via Ciuffelli) Potrete raggiungerlo percorrendo la panoramica strada alberata in cui i trevani si godono il refrigerio serale. Alla sinistra della piazzola si trova la Cappella di San Girolamo, che sfoggia una superba *Assunta* dello Spagna (1512). Non ci sono orari di apertura, ma, tranne che all'ora dei pasti, le suore che vivono nel convento sono sempre liete e sorridenti nell'accogliere i visitatori.

Chiesa della Madonna delle Lacrime

LUOGO DI CULTO

(SP425) Altro poco noto gioiello cittadino, sulla strada in discesa che dal paese conduce alla Via Flaminia, può annoverare un'*A-dorazione dei Magi e i santi Pietro e Paolo* del Perugino (1521), nella seconda cappella a destra, dall'elegante composizione. Nella voluminosa struttura sono custoditi anche alcuni affreschi dello Spagna.

Ulivo di Sant'Emiliano

PIANTA

(Via Puccini, Bovara, Trevi) Tra le migliaia di ulivi che punteggiano la campagna intorno a Trevi, nella mirabile unione tra esuberanza della natura e operosità umana, questo enorme esemplare si distingue da tutti gli altri: la scienza, infatti, ha documentato che la pianta ha più di mille anni e c'è chi sostiene addirittura che ai suoi rami fu ucciso sant'Emiliano nel 304 d.C. Indipendentemente

te dall'effettiva datazione, contemplare un simile monumento di longevità (che continua a fruttificare) evoca una certa emozionante deferenza. Lo trovate a Bovara, frazione circa 3 km a sud di Trevi.



Feste ed eventi

Processione dell'Illuminata

GENNAIO

(www.protevi.com) Nella gelida serata del 27 gennaio si svolge la manifestazione più antica dell'Umbria, risalente, si dice, al periodo tardo-antico. La statua dell'Immacolata, preceduta dai 'cerei' delle imprese artigiane del luogo, viene portata in processione per le vie seguendo lo stesso percorso dal 1264.

Ottobre Trevano

OTTOBRE

(www.terzieri.it) Per quasi tutto il mese in città aprono numerose taverne, altrimenti chiuse, dove si cucinano piatti soprattutto a base di sedano nero (p319): ripieno, in pinzimonio, in zuppa e in mille altri modi. La manifestazione comprende anche la sentitissima competizione storica fra i terzieri della città, in cui ci si sfida a braccio di ferro, a dadi e a qualsiasi cosa venga in mente sul momento, grazie anche all'ispirazione che viene dal buon vino. Pare che un anno i contendenti abbiano liberato gli asini dalle stalle per condurne in piena notte il maggior numero possibile fino in centro al paese!

Festival

NOVEMBRE

(www.festival.it) 'Pane, olio, sale e vino e un buon diavolo vicino', recita un detto di queste parti. Seguitelo alla lettera e non mancate a questo appuntamento del primo weekend di novembre, quando tra i cortili delle dimore storiche (visitabili in certi casi solo in quest'occasione) potrete assaporare l'inarrivabile semplicità di una gustosa bruschetta. E poi ci sono musica per le strade e concerti, trekking con i muli fra gli ulivi, mercatini dei contadini e di antiquariato e visite ai frantoi.



Pernottamento

La Vecchia Posta

HOTEL €

(☎ 0742 38 16 90, 393 901 00 99; www.ristorantevecchiaposta.it; Via Vicolo del Sette 3; singole/doppie/triple/quadruple €55/65/85/95; 🍷 🍷) Alcune camere della dépendance del ristorante La Vecchia Posta (p139), in una stradina dietro la piazza, sono davvero suggestive, con tanto di camino e ampie finestre. Ma anche nelle altre non avrete di che lamentarvi. Prezzi più che onesti.

I Mandorli

AGRITURISMO €€

(☎ 0742 786 69, 335 49 83 09; www.agriturismoimandorli.com; Località Fondaccio, Bovara; singole/doppie €50/70; 📍 🍷) Immersa nel mare di ulivi che circonda Trevi, raggiungibile a piedi con una passeggiatina di un paio di chilometri, è all'interno di un'azienda agricola con un antico frantoio che esiste fin dal Seicento (l'olio e le lenticchie sono in vendita). Il posto è stupendo, in perfetta armonia con la natura circostante, le stanze sono essenziali, la marmellata di cotogne e melograno servita a colazione un capolavoro.



Pasti

Insieme all'olio, l'indiscutibile protagonista della cucina locale è il sedano nero. Questa antica cultura era entrata in crisi a causa della 'concorrenza del sedano americano', diffusosi nel territorio dopo la seconda guerra mondiale, ma grazie al presidio Slow Food è ricomparsa nelle cucine degli chef del territorio.

Maggiolini

RISTORANTE €€/€€

(☎ 0742 38 15 34; Via San Francesco 20; pasti €25; ☺ 12-15 e 19-22 mer-lun) Qui sono d'obbligo il tartufo, un piatto di *strangozzi* fatti in casa e nei mesi di ottobre e novembre il sedano nero. Buon rapporto qualità-prezzo. In occasione di Festival e di Frantoi Aperti propone invitanti menu fissi. D'estate si può mangiare all'aperto.

La Vecchia Posta

RISTORANTE €€

(☎ 0742 38 16 90, 393 901 00 99; www.ristorantevecchiaposta.it; Piazza Mazzini 14; pasti €30; ☺ 12-15 e 19-22) In passato ufficio postale, da cui il nome, questo affascinante ristorante sarebbe raccomandabile anche se la cucina fosse disastrosa, grazie alla posizione da urlo in piazza. E disastrosa non è di sicuro, forte di un menu con poche voci ma di ineccepibile fattura e a base di prodotti di stagione.

L'Ulivo

RISTORANTE €€

(☎ 0742 789 69; www.borgouливо.it; Via Monte Bianco 23, Matigge di Trevi; menu degustazione €30 mar-sab, €32,50 dom; ☺ 20.30-22.30 mar-ven, 13-15 e 20.30-22.30 sab e dom) Le patate sono cotte sotto la cenere, il pane sul camino e alle signore viene offerta una rosa. Ma anche tralasciando questi particolari, il menu degustazione (che include coperto, vino della casa e digestivi) è una convincente introduzione alla cucina del territorio. Altrettanto raccomandabili sono le ampie **camere** (singole/doppie €65/90) dell'annesso complesso con piscina.

PASSEGGIATE TREVANE

I dintorni di Trevi sono così ricchi di attrattive da consentire di scegliere tra alcuni itinerari tematici: il **Percorso delle Chiese Romaniche**, di 11 km, tocca ben 13 incantevoli tappe. La **Via dell'Acquedotto** (9 km) segue il tracciato dell'approvvigionamento idrico medievale, mentre il **Sentiero degli Eremiti** (13 km), il più impegnativo perché prevalentemente montano, incontra romitori e grotte. Se ciò non bastasse, Trevi è una delle tappe sia della pista ciclabile Spoleto-Assisi sia del Sentiero degli Ulivi.

★ Divertimenti

Teatro Clitunno

TEATRO

(☎ 0742 38 17 68; www.fontemaggiore.it; Piazza del Teatro) Il fulcro delle attività culturali, ricreative e sociali di Trevi è da sempre il Teatro Clitunno: costruito nel 1875, è passato alla storia per i veglioni degli anni '30 e '50. Oggi ospita numerosi spettacoli per tutto l'anno.

i Informazioni

FARMACIE

Farmacia Checcarelli (☎ 0742 782 23; Via Luçarini 33; ☎ 8.30-13 e 16-20 lun-sab, 8.30-13 dom)

INFORMAZIONI TURISTICHE

Troverete personale molto disponibile sia presso la **Pro Loco** (☎ 0742 78 11 50; www.protrevi.com; Piazza Mazzini 5; ☎ 16-19 lun-sab, mattina e dom variabili), che distribuisce un opuscolo molto dettagliato sui monumenti della città, sia presso l'**ufficio turistico** (☎ 0742 33 22 69; www.treviturismo.it/informazioni_turistiche; Piazza Garibaldi, presso Villa Fabri; ☎ 10.30-13 e 15-18 mar-dom mag-ott, 10.30-13 e 14.30-17 ven-dom gen-marzo, 10.30-13 e 15-17 ven-dom nov e dic, 10.30-12.30 e 14.30-17 mar-dom apr), miniera di materiale e informazioni su tutta la regione.

i Per/da Trevi

AUTOBUS

I collegamenti in autobus sono effettuati da **Busitalia – Sita Nord Srl** (☎ 075 963 76 37; www.fsbusitalia.it) da Foligno con la linea E430 (6 corse tutto l'anno fra le 7.40 e le 19.05; €2,50, 25 min).

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

Trevi è raggiungibile in automobile da Perugia (52 km) con la SS75 fino a Foligno e quindi con la SS3, uscita Trevi-Montefalco. Spoleto è 20 km a sud lungo la SS3.



Gubbio e l'Appennino Nocerino-Gualdese

Include ➔

Gubbio.....	143
Appennino nocerino-gualdese.....	155
Monte Cucco.....	155
Gualdo Tadino.....	156
Nocera Umbra.....	158

Il meglio – Ristoranti

- ➔ La Taverna del Lupo (p153)
- ➔ Orto Osteria della Terra (p153)
- ➔ La Costa (p160)

Il meglio – Hotel

- ➔ Gattapone Hotel (p152)
- ➔ GG8 (p158)

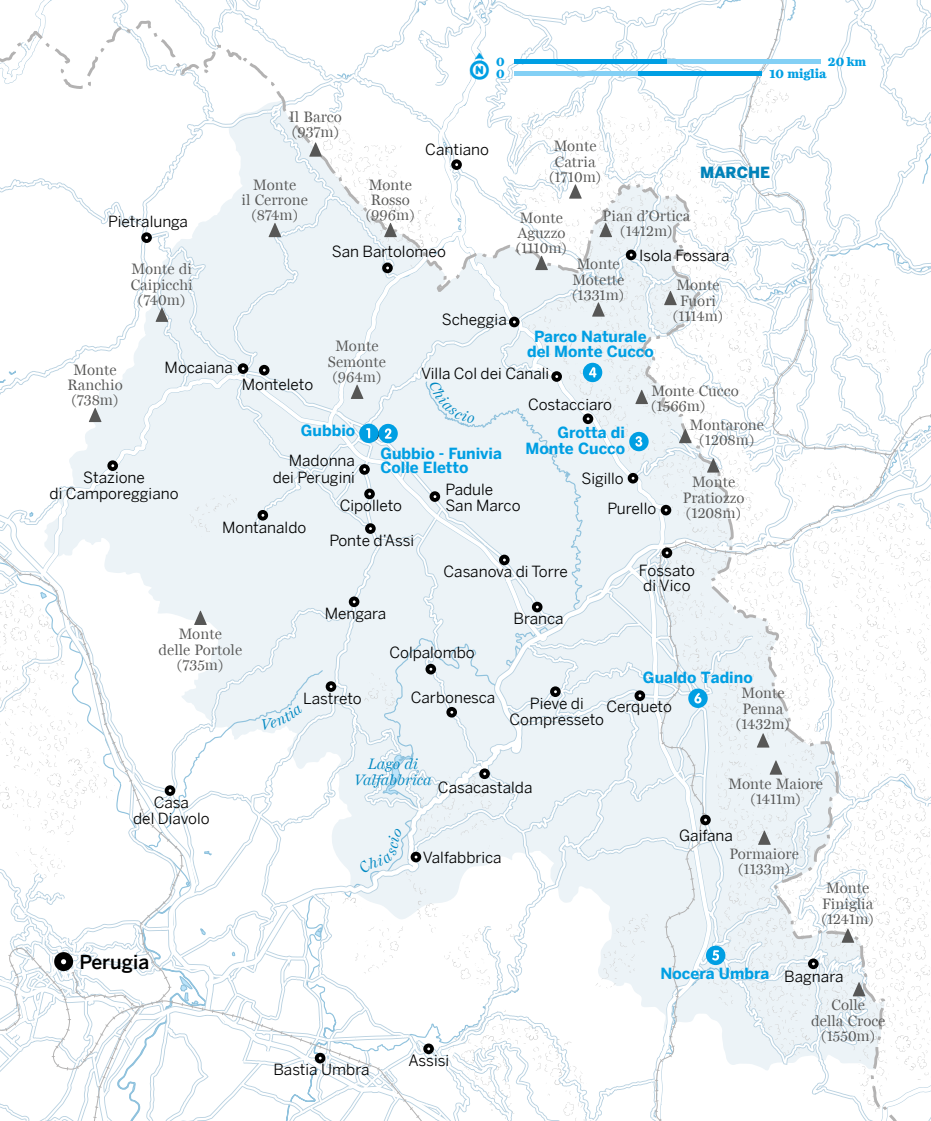
Perché andare

Pur in una regione magnifica, in cui la concorrenza tra le aree turistiche è inevitabilmente spietata, il territorio eugubino riesce a ritagliarsi uno spazio di rilievo per svariate ragioni. La più importante, ovviamente, è la presenza di una destinazione come Gubbio: in pochissime altre località della penisola, infatti, il Medioevo sembra risalire dalle profondità del tempo e rivestire il presente delle sue sembianze: i vicoli pervasi dell'odore di legna arsa, le chiesette e i palazzi, gli scorci sulla montagna compongono uno scenario urbano dalla coerenza quasi inverosimile, in cui nessun elemento architettonico scivola in contraddizione. Inoltre, la cittadina può sfoggiare un patrimonio storico e artistico di primo piano, che spazia dai cicli di affreschi di Ottaviano Nelli alle preziose Tavole Iguvine.

Ma le attrattive della zona non terminano con Gubbio: la Grotta di Monte Cucco rappresenta il più importante sito della regione da un punto di vista speleologico, mentre i boschi dei dintorni, disseminati di monasteri, esprimono il lato più selvaggio di una regione solitamente bucolica; infine, anche i borghi lungo l'antica Via Flaminia hanno più di una cartuccia da sparare, con i vicoli di Costacciaro, le ceramiche di Gualdo Tadino e la torre e i musei di Nocera Umbra.

Quando andare

Il nord-est dell'Umbria è certamente interessante d'inverno, quando alle visite culturali si può alternare una piacevole giornata di sci sulle piste di fondo del Monte Cucco. Primavera e autunno sono uno spettacolo, sia per il cromatismo sfolgorante della natura sia per il palinsesto di eventi e manifestazioni che allietano il visitatore nei principali borghi. E se è vero che Gubbio d'estate può essere super affollata e disperdere parte del suo potere evocativo, è altrettanto innegabile che il fresco notturno di cui si gode in tutto il territorio sembra un invito a prolungare a oltranza il proprio soggiorno.



Il meglio di Gubbio e dell'Appennino Nocerino-Gualdese

1 Musei gremiti di opere d'arte, chiese contemplative, ristoranti deliziosi, atmosfere medievali e suggestioni dal Rinascimento: la splendida **Gubbio** (p143) è una delle meraviglie dell'Umbria.

2 La salita vertiginosa con la **Funivia Colle Eletto** (p150) nella parte alta di Gubbio, per

rendere omaggio alle spoglie di sant'Ubaldo.

3 Con le sue vedute da urlo nel cuore della montagna, la **Grotta di Monte Cucco** (p156) è un piccolo paradiso della speleologia.

4 Abbazie, eremi e sentieri selvaggi nell'incontaminato

Parco Naturale del Monte Cucco (p156).

5 Ancora un tuffo nel Medioevo, con i ripidi vicoli e le chiese di **Nocera Umbra** (p158).

6 L'arte della ceramica a lustro nei musei e nelle botteghe di **Gualdo Tadino** (p156).

GUBBIO

POP. 30.527 / ALT. 522 M

Nei tanti dipinti medievali che costellano i musei e le chiese dell'Umbria, troverete spesso, a fare da sfondo alla rappresentazione della scena sacra, la raffigurazione di un piccolo borgo arrampicato sulla cima di una collina, cinto da mura e con edifici merlati. Ebbene, passeggiando per le stradine di Gubbio, avrete l'impressione di trovarvi proprio lì, in un luogo scaturito dalla mente ispirata di un artista di un'altra epoca.

Storia

La fondazione della città da parte degli antichi popoli umbri è documentata dalle Tavole Iguvine (p291); tuttavia, è sotto Roma che Gubbio divenne un centro di primaria importanza, con tanto di terme, teatro e mausolei. Dopo le alterne fortune conseguenti al dissolvimento dell'impero romano (distruzione durante la Guerra Gotica del 535-53, alternanza tra la supremazia bizantina e longobarda), la gloriosa epoca comunale ebbe inizio nell'XI secolo, per toccare l'apogeo nel corso del Trecento. Successivamente la città passò ai Montefeltro, che commissionarono la costruzione del Palazzo Ducale (p147), e ai Della Rovere. Da allora si avviò un progressivo declino, accentuato con il passaggio al dominio dello Stato Pontificio (1624).

Per quanto riguarda la conservazione del tessuto urbanistico medievale, una prima campagna di restauri fu promossa già nel XIX secolo (contestuale all'abbattimento di parte della cinta muraria), mentre nel secondo dopoguerra fu elaborato un piano regolatore teso dichiaratamente a valorizzare lo strabiliante patrimonio storico cittadino.



Che cosa vedere

Non c'è bisogno di alcuna indicazione per essere rapiti dall'incanto di Gubbio: basta passeggiare a caso per il reticolo di stradine pervase dall'odore di legna arsa e farsi guidare dalla curiosità. Per razionalizzare la visita, invece, è importante sapere che la città si divide storicamente in quattro quartieri, che circondano la centralissima Piazza Grande.



Quartiere di San Giuliano

Per la maggior parte dei visitatori è da qui che la turbinante sequenza di bellezze cittadine inizia a svelarsi.

Piazza Quaranta Martiri

PIAZZA

Intitolata ai 40 abitanti uccisi dalle truppe di occupazione nazista nel 1944, l'ampia piazza ai piedi del **Monte Ingino** (904 m) è il luogo d'elezione per fotografare dal basso la città, in tutta la sua verticale bellezza. Oltre che per tale peculiarità panoramica, da apprezzare al meglio seduti su un'ombrosa panchina, la piazza è nota per ospitare dal Medioevo il mercato cittadino (che attualmente si svolge il martedì) e per essere stata sede dell'**Spedale di Santa Maria della Misericordia**, costruito nel Trecento dalla Confraternita della Beata Vergine Maria, sotto il lungo edificio porticato sul lato settentrionale; l'antico luogo di accoglienza oggi lenisce le affezioni dei viaggiatori con i cocktail dei bar che hanno occupato le vecchie stanze per i malati. Al limitare dell'edificio si trova la **Chiesa di Santa Maria dei Laici** (📍 075 922 09 04; Via Piccardi 2; interi/ridotti €3/1,50; 🕒 10-13 e 15-18 sab e dom), a navata unica, corredata dai 24 quadretti di Felice Damiani (1607) sulla vita di Maria. Infine, qualora vi chiedeste quale fosse la funzione della **Loggia dei Tiratori dell'Arte della Lana** (non visitabile), al piano superiore, sappiate che era una sorta di antico stiratorio cittadino, realizzato nel XVII secolo.

Chiesa e Convento di San Francesco

LUOGO DI CULTO

(Piazza Quaranta Martiri) La tradizione dice che il luogo di costruzione di questa chiesa fu la casa della famiglia Spadalunga, che accolse san Francesco in fuga dalla casa paterna e gli donò la tunica di stoffa grezza che sarebbe divenuta il primo abito dei francescani. La storia, invece, ci racconta che fu eretta a tre navate nella seconda metà del XIII secolo. Quel che è certo è che il luogo di culto colpisce per le imponenti dimensioni e per il ciclo pittorico di Ottaviano Nelli sulla vita di Maria (1408-13) custodito nell'abside sinistra. Da vedere ci sarebbero anche una piccola raccolta



TURISTICARD

Se volete risparmiare qualche spicciolo per il caffè, il comune di Gubbio mette a disposizione una **card turistica** (€5) che permette di accedere ai musei e al trenino Gubbio Express (p155) con il biglietto ridotto, utilizzare le audioguide e usufruire di sconti in diversi ristoranti e negozi. Acquistatela presso lo **IAT** (p155).

Gubbio

📍 Da non perdere

- 1 Palazzo dei Consoli B2
- 2 Palazzo Ducale B2
- 3 Piazza Grande B2

📍 Che cosa vedere

- 4 Basilica di Sant'Ubaldo D1
- 5 Casa di Sant'Ubaldo B2
- 6 Chiesa di San Domenico A2
- 7 Chiesa di San Francesco della Pace C3
- 8 Chiesa di San Marziale D4
- 9 Chiesa di San Pietro C4
- 10 Chiesa di Sant'Agostino D4
- 11 Chiesa di Santa Croce della Foce A1
- 12 Chiesa di Santa Maria dei Servi C3
- 13 Chiesa di Santa Maria Nuova C4
- 14 Chiesa e Convento di San Francesco A3
- 15 Duomo B2
- 16 Eremo di Sant'Ambrogio...fuori cartina A2
- 17 Extinctionfuori cartina A2
- 18 MUAM – Museo Arti e Mestieri A2
- 19 Museo dei Ceri A2
- 20 Museo dei Mestieri in Bicicletta B3
- 21 Museo della Pietra A2
- 22 Museo Diocesano B2
- 23 Palazzo Benvenuti A1
- 24 Palazzo del Capitano del Popolo A1
- 25 Parco Ranghiasi B2
- 26 Piazza del Bargello A2
- 27 Piazza Quaranta Martiri A3
- 28 Piazza San Giovanni B3

- 29 Porta Metauro A1
- 30 Statua di Sant'Ubaldo D4
- 31 Teatro Romano fuori cartina A3
- 32 Torre Medievale D4

📍 Pernottamento

- 33 Grotta dell'Angelo B4
- 34 Hotel Gattapone B3
- 35 Hotel San Marco A4
- 36 Residenza Le Logge A3
- 37 RossoVino B2

📍 Pasti

- 38 La Cresciamia fuori cartina A2
- 39 La Taverna del Lupo B3
- 40 Locanda del Duca A3
- 41 Officina dei Sapori A2
- 42 Orto Osteria dalla Terra A2
- 43 Picchio Verde C3

📍 Locali e vita notturna

- 44 Caffè Ducale B2
- 45 Martintempo B3
- 46 The Village A2

📍 Divertimenti

- 47 Teatro Luca Ronconi A1

📍 Shopping

- 48 Fotolibri C3
- 49 Tele Umbre B3

candidate e schizzarvi d'acqua al termine dell'impresa.

Più seriosa era la funzione dell'elegante **Palazzo del Bargello**, una ben conservata architettura civile del Trecento, affacciata sulla stessa piazza, che in epoca comunale ospitava il magistrato di polizia. All'interno accoglie l'**Esposizione della Balestra** (☎0075 922 09 04, 348 243 77 23; interi/ridotti €3/2; ☎10.30-13 e 15-18 mar-dom giu-set, sab e dom nel resto dell'anno, chiuso metà gen-feb).

Via Baldassini

STRADA

Scendendo da Piazza del Bargello si raggiunge Via Baldassini, una delle vie più scenografiche della città: in epoca medievale, la sagoma maestosa del Palazzo dei Consoli, proprio sopra gli imponenti arconi a sostegno della pensile Piazza Grande, doveva generare nei visitatori la stessa reverenza che suscitano in noi oggi i grattacieli di Dubai o New York. Al civico 38 si trova la **Casa di Sant'Ubaldo**

(☎075 572 45 63; www.fondazionecariperugiaarte.it; ☎10-13 e 15-18 sab e dom) **FREE**, dalla facciata austera e irregolare, con una collezione di rappresentazioni iconografiche del patrono cittadino.

📍 Zona di Piazza Grande

Per arrivare nell'area più spettacolare della città bisogna macinare un po' di strada in salita, ma lo sforzo è ampiamente ripagato.

★ Piazza Grande

PIAZZA

Questo ardito spazio pensile, realizzato a partire dal 1321 e affacciato sulla città e le campagne circostanti, rappresenta una vera e propria apoteosi urbanistica dell'età comunale: da un lato, il Palazzo dei Consoli; dall'altro, l'incompiuta struttura gotica del Palazzo Pretorio, oggi sede municipale; al centro, uno spazio che nella geometrica eleganza delle sue linee e nel confronto con le

LA PORTA DEL MORTO

Forse non ci avrete fatto caso, ma passeggiando per le vie di Gubbio, così come di altri borghi medievali del Centro Italia, si trovano molti edifici con due porte: la prima, grande e larga, all'altezza della strada; la seconda, piccola e stretta, solitamente con arco a sesto acuto e la soglia sopraelevata di 70-80 cm. La ragione di tale irregolarità architettonica discende da un'antica credenza funebre etrusca, diffusissima nel Medioevo, secondo la quale i morti e vivi non dovrebbero varcare le stesse soglie. Così, nella vita quotidiana, la porta stretta era sempre chiusa, tranne che nelle occasioni in cui bisognava traslare dalla casa il corpo di un defunto. Un esempio di doppia porta è ben visibile nel Palazzo del Bargello (p144).

Avvisiamo i viaggiatori più superstiziosi che alcuni B&B cittadini utilizzano la porta del morto come ingresso principale.

contorte viuzze dei dintorni, sembra dilatarsi a ogni sguardo.

★ **Palazzo dei Consoli** PALAZZO E MUSEO (☎ 075 927 42 98; www.palazzoconsoli.it; Piazza Grande; interi/ridotti €7/5; ☀ 10-13 e 15-18, orario ridotto inverno) Già sede del potere politico e istituzionale del libero comune di Gubbio nel XIV secolo, con la sua forma austera e irregolare, l'altezza che supera i 60 m, la merlatura e l'agile torretta, costituisce una delle più imponenti, esemplari e immaginifiche costruzioni del Medioevo italiano. Al suo interno accoglie l'interessante **Museo Civico**, che vi colpirà già dalla biglietteria per l'immensa Sala dell'Arengo, dai volumi degni di una cattedrale e urne e lapidi come se piovesse. Le collezioni spaziano dalle ceramiche di Mastro Giorgio Andreoli (che importò la tecnica di lavorazione a lustro alla fine del XV secolo) a una raccolta numismatica; da una pinacoteca incentrata su opere di artisti locali dal tardo Duecento all'Ottocento a una sezione risorgimentale con foto di garibaldini e documenti; dalla collezione orientale a quella dedicata all'archeologia, che testimonia la presenza di culti dedicati alla dea egizia Iside in Umbria nel II secolo d.C. L'indiscusso pezzo da novanta del museo è però la raccolta

delle sette **Tavole Iguvine** (v. lettura p291): in queste lastre di bronzo del III-I secolo a.C. sono infatti incise, nella lingua arcaica degli umbri, le prassi rituali dell'antico popolo (alcune delle quali faranno indignare gli animalisti) in corrispondenza di particolari momenti del calendario cerealicolo. Detto ciò, anche se non vi fosse esposta alcuna opera, il palazzo conquisterebbe comunque uno spazio nella memoria dei visitatori per gli arredi raffinati, i camini, le fonti, gli affreschi sparsi nelle sale; senza dimenticare la strepitosa loggetta panoramica, con vista sui tetti della città e le verdi colline dei dintorni. In occasione di mostre temporanee, prezzi e orari possono subire variazioni.

🗨️ Quartiere di Sant'Andrea

In questo quartiere che si sviluppa a nord verso il Duomo e il Palazzo Ducale e a est fino alla Torre Medievale, ci si allontana progressivamente dal cuore della città, ma non dalla profusione di particolari ricercati, fregi o sontuosi portali a ogni angolo.

Museo Diocesano

MUSEO

(☎ 075 922 09 04; www.museogubbio.it; Via Federico da Montefeltro; interi/ridotti €5/3; ☀ 10-18 mar-dom giu-set, 10-17 gio-dom ott-mag) In un ambiente tortuoso e su più livelli, i locali dell'antica canonica ospitano oggi questo interessante museo cittadino, che oltre alla prevedibile collezione di oggetti sacri, calici, ostensori e mitre, include significative tele di artisti eugubini (con qualche sortita a Siena e nelle Marche) e una collezione archeologica. Le attrazioni principali, però, sono il quattrocentesco ciclo pittorico sulla *Passione* nella Sala degli Affreschi, che compensa le forme quasi grottesche con la vivacità della composizione, e soprattutto la panciutissima **Botte dei Canonici** (visitabile anche senza biglietto, dal bookshop del museo), risalente al XV secolo: i 20.000 litri di capienza suggeriscono che la vita ecclesiastica non dovesse essere fatta soltanto di stenti e rinunce.

Duomo

LUOGO DI CULTO

(Via Federico da Montefeltro) La salita di Via Ducale termina presso la Cattedrale dei Santi Mariano e Giacomo, realizzata tra il XIII e il XIV secolo al posto di una precedente chiesa romanica. La facciata in pietra, molto scarna ed essenziale, presenta un rosone a vetri policromi; l'interno, invece, a navata unica (come la maggior parte degli edifici di culto cittadini), spicca per la solennità prodotta

dai 10 scenografici arconi ogivali, che terminano idealmente con l'eterea vetrata del coro, inframmezzati da tele cinquecentesche. Un profondo cambio di stile è offerto dalla barocchissima Cappella del Santissimo Sacramento che si apre sulla destra.

★ Palazzo Ducale

PALAZZO E MUSEO

(☎ 075 927 58 72; www.musei.umbria.beniculturali.it; Via Federico da Montefeltro; interi/ridotti €5/2,50, maggiorazioni in caso di mostre; ☀ 8.30-19.30 mar-dom, 13-19 lun, chiuso lun gen e feb) Tappa obbligatoria nella visita della città, questo elegante edificio proprio di fronte al Duomo, eretto tra il 1476 e il 1480 per volere di Federico da Montefeltro, sembra voler dichiarare il proprio dominio non solo sulla città, ma anche sulle antiche istituzioni politiche simboleggiate dal Palazzo dei Consoli, più in basso. Il confronto tra le due strutture consente, oltre che di fantasticare su chi se la passasse meglio tra le autorità comunali e quelle signorili, di cogliere le radicali evoluzioni che le forme architettoniche di rappresentazione del potere subirono tra la metà del XIV e la fine del XV secolo: la splendida Corte d'Onore, per esempio, dalle eloquenti linee rinascimentali, testimonia la mutata sensibilità nella gestione degli spazi. Il palazzo ospita il **MAD – Museo d'Arte Palazzo Ducale**, che comprende le sale al pianterreno, i sotterranei e la Pinacoteca con opere di artisti umbri dal 1400 al 1700; quest'ultima custodisce anche un polittico del senese Taddeo di Bartolo (1363-1422), formato da otto tavole ricomprate all'asta nel 2017 da alcune collezioni pubbliche statunitensi. Tra gli ambienti più significativi vanno segnalati la Sala di Corte, dove sognare balli, feste e banchetti, la copia intarsiata del celebre studiolo di Guidobaldo da Montefel-

tro (l'originale è a New York) e la Galleria dei Ritratti. Se siete in viaggio con i vostri figli, provate a impegnarli con la conta degli innumerevoli camini del palazzo.

Museo dei Mestieri in Bicicletta

MUSEO

(☎ 392 132 53 33; Via XX Settembre 12; interi/ridotti €8/6; ☀ 10-13 e 14.30-18.30 gio-mar) Oggi che la bicicletta costituisce quasi esclusivamente un ecologico mezzo di locomozione, o uno strumento per fare sport, è difficile immaginare quanti e quali lavori potessero essere svolti un tempo inforcando una sella. Forse, il postino può non stupire più di tanto, e nemmeno il gelataio, ma scoprire che un tempo anche venditori di cravatte e pompieri, vetrai e accalappiacani si servivano delle due ruote per esercitare il proprio mestiere è una vera e propria sorpresa. Ammirando i quasi 100 esemplari della collezione, poi, apprenderete anche professioni di cui è facile ignorare l'esistenza, come il madonnaro, lo smielatore e il venditore di grattachecca.

Via Savelli della Porta

STRADA

In una città urbanisticamente votata alla tortuosità, questa via lineare, che conduce nella zona sud-orientale del borgo, non passa certo inosservata. Nel tratto iniziale, in corrispondenza di una scalinata che scende in Corso Garibaldi (p149), sorge la **Chiesa di San Francesco della Pace** (☎ 075 927 42 98; www.sanfrancescodellapace.it; Via Savelli della Porta; interi/ridotti €2/1,50; ☀ 10-13 e 14.30-17.30 ven-dom nov-marzo, 10-13 e 15-18 ven-dom apr-ott), detta anche 'dei Muratori' e legata a uno degli episodi più noti della vita di san Francesco: proprio a Gubbio, infatti, il patrono d'Italia avrebbe ammansito un famelico lupo che imperversava nei dintorni; l'episodio, simbolo della gentilezza che trasforma l'aggressività in

PITTORI IN CITTÀ

L'eminenza politica di Gubbio, sia in età comunale sia nell'epoca delle signorie, ebbe un luminoso riverbero nella sua tradizione pittorica. I primi eugubini purosangue ad assumere un certo rilievo nel panorama artistico italiano furono Guido Palmerucci e Mello da Gubbio, entrambi attivi nel corso del Trecento e influenzati dallo stile di Giotto e dei fratelli Lorenzetti. Troverete opere a loro attribuite nei musei del borgo. Tuttavia, la vera superstar cittadina fu Ottaviano Nelli (1375-1446), che, interpretando in maniera personale lo stile gotico 'cortese', lasciò notevoli testimonianze della sua maestria negli affreschi, tra gli altri, della Chiesa di San Francesco (p143), della Chiesa di Sant'Agostino (p150) e di Palazzo Trinci a Foligno (p125). Infine, va segnalato il lavoro di Virgilio Nucci e Felice Damiani, attivi tra la fine del Cinquecento e l'inizio del Seicento: molte opere di stampo tardomanierista presenti nelle chiese della zona riportano la loro griffe.

LA TECNICA A LUSTRO

Anche se nel vostro viaggio eugubino non avete in programma l'acquisto di un servizio da tè da donare a qualche zia, la peculiare brillantezza delle ceramiche cittadine non vi lascerà indifferenti. Tale effetto si deve al lustro, tecnica di lavorazione di origine mediorientale, acquisita in Umbria nella seconda metà del XV secolo grazie alla figura, ormai mitologica, di tal Mastro Giorgio Andreoli. Il procedimento è complesso: prima di tutto si compone un impasto di sali metallici e argilla diluito con aceto di vino che, sottoposto a una speciale cottura, permette di ottenere effetti cromatici iridescenti di colore oro, rosso rubino e argento. Dopodiché lo si applica a pennello sul prodotto finito (ossia sul pezzo che ha già subito una seconda cottura), negli spazi per la decorazione lasciati appositamente vuoti dal ceramista. Così preparati, i manufatti vengono infornati per la terza volta e cotti a bassa temperatura (circa 600°C) in forni saturati in precedenza da sostanze fumogene (legna, ginestre, zucchero ecc.), che impediscono l'ossidazione dei metalli. A cottura ultimata, il prodotto viene lasciato raffreddare, quindi ripulito dai residui dell'impasto e del fumo.

amore, fu celebrato costruendo questa chiesa nel luogo dove il lupo dimorava. Secondo la tradizione, la pietra dell'altare è quella da cui Francesco fece un sermone al popolo dopo aver stretto un patto con l'animale, mentre nella cripta si trova il sarcofago nel quale furono collocati i resti del mammifero. Nella parete di sinistra sono inoltre custodite le tre statue di santi che vengono portate in processione sopra i ceri nella festa del 15 maggio (v. lettura p151). Più avanti, al **civico 16**, c'è uno dei portali rinascimentali più belli della città, con tanto di borchiatura e decorazioni di candelabri, pavoni e delfini. Da ultimo, verso la fine della via, incontrerete la **Chiesa di Santa Maria Nuova** (☎ 075 922 09 04; Via Savelli della Porta; ingresso su offerta; ☺ 10-13 e 15-18 sab e dom), riconoscibile per l'originale portale trilobato, asimmetrico rispetto alla facciata. L'interno, che profuma di pietra antica, racchiude in un'edicola in arenaria la *Madonna del Belvedere* di Ottaviano Nelli (1413), che grazie alla delicatissima resa dei tessuti e alle linee sinuose degli angeli musicanti, rappresenta un manifesto dello stile gotico internazionale.

Chiesa di San Marziale

LUOGO DI CULTO

(Largo San Marziale; ☺ 8-12 e 15-18) Nella nutrita categoria delle chiese cittadine, quella dedicata un tempo a sant'Andrea (da cui il nome del quartiere), inglobata nel 1533 nel monastero a cui deve il nome attuale, colpisce per la serenità conferita dalla nuda pietra e per il prezioso coro ligneo.

Torre Medievale

TORRE

(Via Dante 24) Meglio nota come Torre di Porta Romana, fu costruita all'inizio del Quattro-

cento all'imbocco della strada che conduce a Gualdo Tadino e, da lì, a Roma. Oggi non c'è più il ponte levatoio, ma la severa mole garantisce comunque tutto l'appel medievaleggiante che ci si aspetta da una struttura di questo tipo. All'interno è ospitato il **Museo della Ceramica a Lustro** (☎ 338 969 96 93, 075 922 06 93; Via Dante 24; offerta libera; ☺ su prenotazione), che raccoglie pregevoli esemplari ceramici dal Rinascimento al Novecento, ma anche una collezione di balestre del XVIII secolo (alcune delle quali con una gittata di oltre 50 m), un'interessante raccolta di 'misure' e 'gabelle' utilizzate proprio nella torre per la riscossione dei dazi, e alcune inquietanti cinture di castità.

👁 Quartiere di San Martino

Il quartiere a ovest della città ha decisamente un'aria più popolare e rilassata, tra le botteghe dei barbieri, i tavolini dei bar su cui si giocano interminabili partite a carte e i ponti sul torrente Camignano, che scende dal Monte Ingino e per buona parte dell'anno è secco, pronti a regalare contemplativi scorci sulle montagne.

MUAM – Museo Arti e Mestieri

MUSEO

(☎ 393 057 42 48, 338 458 49 90; www.muam.it; Via Cavour 7; interi/ridotti €5/3-4; ☺ 10-12.30 e 15.30-18.30 sab e dom, tutti i giorni agosto) Da un certo punto di vista non è altro che una classica raccolta etnografica, di cui si incontrano molteplici versioni in molti borghi del territorio nazionale, con gli attrezzi agricoli e gli strumenti di calzolari e sarti. C'è però da dire che, in questo caso, la collezione è piuttosto estesa e che, soprattutto, il quattrocentesco

Palazzo Beni in cui è ospitata, frequentato nei secoli da papi e nobili d'alto lignaggio, vale da solo il prezzo del biglietto, grazie ai raffinati camini e agli affreschi. Vi si svolgono anche interessanti attività laboratoriali.

Chiesa di San Domenico LUOGO DI CULTO
(Piazza Giordano Bruno) Nella vivace Piazza Giordano Bruno, cuore pulsante del quartiere, attira l'attenzione per l'inconsueta facciata incompiuta, mentre l'interno a navata unica spicca per l'ampiezza, come è consuetudine negli edifici sacri degli ordini mendicanti, e per i curiosi affreschi databili fra il XIV e il XV secolo. Se vi state chiedendo perché la dama ritratta nella seconda cappella a sinistra stia gettando un povero bimbo nell'acqua bollente, sappiate che l'episodio ricorda un miracolo compiuto dal santo domenicano Vincenzo Ferreri, che avrebbe riportato in vita un infante ucciso dalla madre impazzita. Nella quarta cappella a sinistra, fa bella mostra di sé una *Vergine col Bambino* di Raffaellino del Colle (metà XVI secolo).

Museo della Pietra MUSEO
(☎ 075 922 06 93; Via del Camignano 33; ☎ 10-13 e 15-18 sab e dom) **FREE** Sono almeno due le ragioni per venire fin qui: la prima è per ammirare le lavorazioni di Giuseppe Calzuola, maestro scalpellino novecentesco ancora amatissimo in città; la seconda è la possibilità di visitare l'antico mulino dove la raccolta ha sede. C'è anche una sezione adibita a laboratorio.

Via Gabrielli STRADA
Proseguendo dalla piazza lungo questa strada (inizialmente chiamata Via Vantaggi), troverete sulla sinistra, al civico 24/B, **Palazzo Benvenuti**, sede dell'ottocentesca Società Operaia Eugubina di Primo Soccorso, tuttora attiva. Il giardino del palazzo è visitabile e ospita un pozzo e una panchina, dove sedersi a riflettere sul concetto di solidarietà. Più avanti, sempre sulla sinistra, è collocato il duecentesco **Palazzo del Capitano del Popolo** (Via Capitano del Popolo 2), ossia la residenza del rappresentante delle corporazioni d'epoca comunale. Da lì intravedrete, al termine della via, la vicina **Porta Metauro**, l'unica delle sette porte in città a conservare un suggestivo portone ligneo.

Parco Ranghiasi PARCO
(uno degli ingressi è in Via Gabrielli; ☎ 8-18 nov-marzo, 8-20 apr-ott) **FREE** Questo zigzagante parco urbano realizzato a partire dal 1831 per volontà di Francesco Ranghiasi-Brancaleoni

in onore della moglie Matilde, è certamente uno dei luoghi più romantici e a tratti malinconici della città: la passeggiata lungo i suoi viali, che conduce alla parte alta dell'abitato, incontra infatti un tempietto neoclassico, gorgoglianti fontane, una torre medievale e diverse panchine da cui osservare con uno sguardo privilegiato il panorama dei tetti del borgo. L'ingresso al parco è al fondo di Via Gabrielli, subito prima della Porta Metauro.

◉ Quartiere di San Pietro

Il più recente tra i quartieri medievali di Gubbio si sviluppa ordinatamente nell'area sud-orientale del borgo.

Corso Garibaldi STRADA
La via principale del quartiere, forse quella meno pervasa dall'atmosfera medievale onnipresente in città, pullula di negozietti, botteghe e qualche elegante palazzo, taglia a metà Gubbio da Via della Repubblica fino alle mura orientali, ed è attraversata ortogonalmente da numerose viuzze. Più o meno a metà di essa incontrerete la **Chiesa di Santa Maria dei Servi** (all'angolo tra Corso Garibaldi e Via Palmerucci), detta anche Chiesa di Santa Maria al Corso, che attira l'attenzione per l'insolita meridiana sulla facciata, al di sopra del portale rinascimentale in arenaria. Verso il fondo della via, invece, ecco la **Statua di Sant'Ubaldo**, copia in versione ridotta dell'opera del Bernini collocata nel Colonnato di San Pietro a Roma, che attesta, se mai ce ne fosse bisogno, la profonda devozione degli abitanti verso il loro patrono.

Chiesa di San Pietro LUOGO DI CULTO
(Piazza San Pietro) Incastonata nell'omonima piazza, la chiesa che dà il nome al quartiere non riscuote particolare successo tra i visitatori, eppure, nonostante i rifacimenti cinquecenteschi, i suggestivi tocchi duecenteschi che si notano nelle quattro arcate cieche della facciata e negli affreschi di Raffaellino del Colle nella quinta cappella a destra meriterebbero forse maggior credito.

◉ Fuori le mura

Bisogna fare uno sforzo per abbandonare le suggestive strade del centro storico. Tuttavia, non c'è da preoccuparsi: anche fuori dalla cinta muraria ci sono luoghi di fulgida bellezza tutti da scoprire.

Chiesa di Sant'Agostino

LUOGO DI CULTO

(Via di Porta Romana 7) Appena usciti dalla Porta Romana, nei pressi della salita per la funivia (p150), ecco stagliarsi questa chiesa della seconda metà del XIII secolo, dall'interno a navata unica che sembra dilatare gli spazi e la prospettiva. Oltre alle pregevoli tele degli altari laterali, l'edificio tira fuori dal cilindro un importante ciclo di affreschi, le *Storie della vita di sant'Agostino* e del *Giudizio universale* nell'abside e nell'arco trionfale, dalla consueta levità tardogotica di Ottaviano Nelli e bottega.

Chiesa di Santa Croce della Foce

LUOGO DI CULTO

(☎ 335 687 07 63; www.santacrocegubbio.it; Via Stradicciola di Santa Croce 8) Dopo che il recente restauro l'ha restituito alla comunità, questo piccolo scrigno fuori da Porta Metauro, lì dove la città finisce e la strada si inerpica per la Gola del Bottaccione, si inserisce di diritto nel novero dei più suggestivi angoli di Gubbio. Il soffitto a cassettoni e la ricchezza dell'apparato decorativo le conferiscono una certa aura teatrale, mentre il torrente e gli alberi prolungano l'atmosfera contemplativa anche all'esterno.

Basilica di Sant'Ubaldo

LUOGO DI CULTO

(☎ 075 927 38 72; Via Monte Ingino) Che la salma collocata sull'altare maggiore sia integra, per quanto non particolarmente fresca e avvenente, è un fatto. Il resto è fede. E per la fede il corpo del santo, morto nel 1160, riposerebbe incorrotto all'interno di questa basilica a cinque navate, quasi sulla vetta del Monte Ingino, dall'11 settembre 1194, data della sua traslazione. Doveva essere una sistemazione provvisoria, finché non si fosse costruita una chiesa adatta in città, ma divenne definitiva. Così, il luogo d'arrivo della spettacolare Corsa dei Ceri (v. lettura

p151), custoditi nella prima navata destra, è anche sede di intensi fenomeni devozionali, nonché di un certo appagamento estetico, grazie al rilassante chiostro del convento, ai fitti boschi di cipressi e pini nei dintorni e alla vista esaltante sulla città. Inoltre, se proprio non volete farvi mancare nulla, la **Raccolta delle Memorie Ubaldiane** (biglietti €3; ☎ 10-12.30 e 14.30-17.30 lun-ven, 10-12.30 e 15-18 sab e dom) completerà il vostro approfondimento sul culto del santo.

Per raggiungere la basilica avete tre opzioni: la più panoramica è costituita dalla **Funivia Colle Eletto** (cartina p144, D1 e D4; ☎ 075 927 75 07; Via San Girolamo; www.funiviagubbio.it; interi/ridotti sola andata €4/3, andata e ritorno €7/5; ☎ apertura variabile fra le 9 e le 10, chiusura fra le 17 e le 20 marzo-ott, gio-mar nov-feb, per dettagli consultare il sito; durata del tragitto 6 min): certo, per chi soffre di vertigini un'ascesa sopra un cestino di metallo aperto (massimo due persone) potrebbe non sembrare troppo rassicurante, ma basta rimanere immobili per limitare al minimo le oscillazioni. In alternativa ci sono la passeggiata di 2,5 km (e 300 m di dislivello) che collega la basilica al comodo parcheggio della funivia e, se oltre al vuoto temete anche la fatica, la strada carrozzabile che si diparte dalla SR298.

Sempre sul Monte Ingino, nel periodo invernale s'illumina l'**albero di Natale** più grande del mondo, disegnato sul fianco della montagna con più di 8 km di fari elettrici.

Teatro Romano

ROVINE

(☎ 075 922 09 92; Via del Teatro Romano; interi/ridotti €3/2; ☎ 9-18.30 mer-dom inverno, 8.30-19.30 mer-dom estate) Gubbio è celebre per il suo passato medievale, ma anche l'età antica è rappresentata da alcune significative vestigia: fuori dal centro, a ovest di Piazza Quaranta Martiri, affiorano infatti i resti del Teatro Romano, risalente al I secolo d.C.;

SANT'UBALDO

In una terra come l'Umbria, nelle cui tradizioni i santi celebri spuntano come funghi, il patrono di Gubbio gode di una fama abbastanza dimessa al di fuori dei confini comunali, coerentemente con le sue attitudini in vita. Chi fu sant'Ubaldo? Colui al quale è dedicata la Corsa dei Ceri nacque nel 1085, a Gubbio ovviamente, e fu uomo mite e modesto. Si distinse per l'amorevole rigore con cui ristabilì la disciplina tra i sacerdoti e per l'aver rifiutato il vescovado di Perugia, confermando la propria refrattarietà a onori e agi. Quando, anni dopo, accolse la medesima carica, stavolta a Gubbio, provvide alla ricostruzione degli edifici devastati dagli incendi e, nel 1155, a trattare con Federico Barbarossa, che minacciava la distruzione della città. Morì il 16 maggio del 1160, per una misteriosa malattia che lo riempì di pustole purulente.

LA CORSA DEI CERI

Il 15 maggio, vigilia della ricorrenza di Sant'Ubaldo, l'atmosfera a Gubbio è elettrizzante, caotica, preta di spiritualità, fervore, energia. Tale complessa intensità rispecchia l'intricata origine della manifestazione, che ha sì una profonda valenza religiosa, ma affonda le radici nei riti pagani in onore della dea Cerere (da cui deriverebbe il nome della festa). Tutto ha inizio alle 11.30, in Piazza Grande. Qui ha luogo la cerimonia dell'investitura del primo capitano, che riceve le chiavi e le insegne della città dal sindaco, con la benedizione del vescovo. Si prosegue con la spettacolare Alzata dei 'ceri' (manufatti in legno di forma ottagonale, alti 4 m e pesanti quasi 3 quintali) che, dopo tre vertiginosi giri attorno alla piazza, sono portati per la Mostra in città fino alla Chiesa di San Francesco della Pace, detta anche dei Muratori (p147). Ma è solo l'inizio. Nel pomeriggio, i fortutissimi 'ceraioli' si caricano sulle spalle le tre mastodontiche strutture, sulla cui sommità sono issate le statue di sant'Ubaldo, san Giorgio e sant'Antonio (rispettivamente protettori dei muratori, dei merciai e degli asinari e contadini), e iniziano una corsa a perdifiato verso la Basilica di Sant'Ubaldo. Pensate che, per affrontare i 2 km e più di ripida salita, normalmente richiedenti un'ora di cammino, impiegano appena una decina di minuti. La particolarità sta nel fatto che questa non è una gara: nonostante i ceraioli profondono ogni sforzo per arrivare il più velocemente possibile in vetta, è sempre la statua di sant'Ubaldo a entrare per prima; per contro, le altre devono riuscire a infilarsi almeno parzialmente tra le ante che iniziano a chiudersi nel momento in cui il patrono fa il suo ingresso in chiesa. Il rituale, insomma, è una gigantesca messa in scena, in grado, tuttavia, di forgiare in maniera profondissima l'identità degli abitanti della città, in un cortocircuito vertiginoso tra realtà e finzione. In fondo, non è di certo un caso se una delle caratteristiche di cui gli eugubini amano goliardicamente vantarsi è la follia (p144).

Per avere più informazioni su questa festa, tra le più antiche d'Italia, visitate il **Museo dei Ceri** (☎ 075 927 42 98; www.museomultimedialedeiceri.it; Via Baldassini 1; biglietti €2; 🕒 10-13 e 15-18 dom apr-ott, 10-13 e 14.30-17.30 dom nov-marzo): da poco è stata istituita una nuova sezione, *Brocche d'Autore*, con creazioni ceramiche che elaborano artisticamente il tema della manifestazione.

se d'estate le ben conservate rovine sono una cornice sublime per assistere a concerti all'aperto (informatevi presso lo IAT, p155), nelle mattine d'inverno, avvolte da una sottile nebbiolina, compongono uno scenario dal raro potere evocativo. C'è anche un piccolo antiquarium, con i resti di una *domus*.

Extinction

MOSTRA PERMANENTE

(☎ 340 469 02 68; www.dinosauricarneossa.it; Via del Perilasio 2; interi/ridotti €10/5-6; 🕒 consultare il sito web per gli orari aggiornati, sempre aperto sab e dom) Con le sue stratificazioni urbanistiche, Gubbio riesce a raccontare come poche altre città il Medioevo e la fine dell'età comunale. Tuttavia, grazie ad altre stratificazioni, stavolta delle diverse ere geologiche, dice la sua anche sul tema dell'estinzione dei dinosauri: visitando la mostra permanente allestita nell'ex Monastero di San Benedetto, infatti, scoprirete come la notevole quantità di iridio, un materiale presente più nello spazio che sul nostro pianeta, rintracciata appena qualche centinaio di metri fuori città nelle Gole del Bottaccione, suffraghi la tesi del devastante

impatto di un meteorite sulla Terra milioni di anni fa. Dopo aver salutato lo stircosauo all'esterno, ammirerete altri modelli di triceratopi e affini a grandezza naturale e vi diletterete con i gradevoli supporti multimediali. Da non perdere se si viaggia con i bambini.

Eremo di Sant'Ambrogio

EREMO

(Via Sant'Ambrogio) Da Porta Metauro, girate a sinistra, imboccate Strada delle Vigne e da lì la stradina che sale sulla destra. In pochi minuti raggiungerete questo eremo trecentesco, di cui potrete visitare la contemplativa chiesetta. Il panorama sulla città è da urlo.

Acquedotto Medievale

SENTIERO

(SR298) Circa 1,5 km a nord di Porta Metauro, lungo la strada regionale che conduce a Scheggia, inizia il percorso sopra il vecchio acquedotto che per secoli ha portato acqua in città: tra le sue virtù vanno annoverate la sfolgorante bellezza paesaggistica lungo le Gole del Bottaccione, il compiacimento per l'ingegno umano che proverete passeggiando, la vista d'eccezione su Gubbio e l'Eremo

di Sant'Ambrogio, l'emozione di camminare a 80 m dal suolo in tutta sicurezza, il dislivello moderato.

Potete raggiungere il punto di partenza (riconoscibile dal ponticello che attraversa la strada) in auto, a piedi (facendo il percorso in senso opposto) o con una navetta gratuita istituita dal comune (che all'epoca delle nostre ricerche era attiva sei volte al giorno dal mercoledì al sabato: informatevi allo IAT).



Feste ed eventi

Processione

del Cristo Morto

VENERDÌ SANTO

Davvero impressionante questa processione notturna, caratterizzata da monaci incappucciati e muniti di torce, frastuono di ferraglia (opera delle 'battistrangole'), teschi, simulacri e simboli della Passione di Cristo, cantori che intonano il Miserere. In alcuni punti del percorso, nelle vie del centro storico, vengono accessi grandi falò.

Corsa dei Ceri

15 MAGGIO

(www.ceri.it) Semplicemente, una delle feste più elettrizzanti della penisola (v. lettura p151).

Palio della Balestra

MAGGIO

(www.balestrierigubbio.com) Tecnicamente è una competizione con balestra da postazione, più concretamente è una sfida tra le città di Gubbio e Sansepolcro, accompagnata dalle virtuose scenografie degli sbandieratori, che dal XV secolo va in scena l'ultima domenica di maggio. Per approfondimenti visitate il Palazzo del Bargello (p145).

Mostra Mercato Nazionale del Tartufo Bianco e dei Prodotti Agroalimentari

OTTOBRE-NOVEMBRE

(www.umbriaeventi.com) Dedicata al tartufo bianco e all'enogastronomia regionale, si svolge nel centro storico nei primi giorni del mese di novembre. Segue poi il Mese del Tartufo.



Pernottamento

Grotta dell'Angelo

PENSIONE €

(☎ 075 927 17 47, 075 927 47 49; www.grottadellan.gelo.it; Via Gioia 47; singole/doppie €45/70, prima colazione €6; ☎) Piccola pensione a conduzione familiare, nascosta nei vicoli del popolare Quartiere di Sant'Andrea, con un'ampia terrazza coperta da vite americana, perfetta per le prime colazioni in estate, e un **ristorante** (pasti €30; ☎ 12-15 e 18-22 mer-lun) affidabile al piano di sotto. L'impressione è quella di

una casa di campagna nel centro storico. Spartana, ma consigliabile.

Residenza Le Logge

AFFITTACAMERE €

(☎ 075 927 75 74, 333 530 56 82; www.residencegubbio.it; Via Piccardi 7; doppie €65; ☎) In una zona pullulante di affittacamere e pensioni, questa residenza si distingue per la cortesia dei proprietari, le torte a colazione e i rimandi nell'arredamento alla lavorazione tradizionale della lana. Alcune camere hanno il bagno un po' piccolo, ma nel complesso è una soluzione più che convincente.

Rosso Vino

MONOLOCALE €€

(☎ 371 492 84 74; Via Savelli della Porta 24; monocale €75; ☎) L'appartamento è un po' buio, ma molto ampio e confortevole. E poi la pietra a vista e la volta a botte creano un'atmosfera non priva di romanticismo. C'è anche un piccolo spazio verdeggiante a vostra disposizione, davanti all'ingresso.

Hotel San Marco

HOTEL €€

(☎ 075 922 02 34; www.hotelsanmarcogubbio.com; Via Campo di Marte 2; singole/doppie/doppie superior €60/85/105; ☎ ☎ ☎) Per chi predilige gli affidabili comfort da hotel, questa struttura collocata nei locali dell'antico Convento di San Marco offre camere spaziose, pulite e ben curate, oltre a una certa qual eleganza. La vista è sempre da cartolina: la facciata guarda su Gubbio, l'interno sul Monte Ingino.

★ Hotel Gattapone

HOTEL €€

(☎ 075 927 24 89; www.hotelgattapone.net; Via Beni 11; singole/doppie €60/110; ☎ ☎) Difficile non rimanere soddisfatti: già dall'esterno la struttura in pietra, a 100 m da Piazza Quaranta Martiri, fa la sua figura; le camere e gli ambienti comuni, poi, sono ricercati nell'arredamento e negli accostamenti cromatici. La prima colazione, infine, più orientata al dolce che al salato, è deliziosa.



Pasti

Se appartenete al genere di viaggiatore apprensivo e difficile dal punto di vista culinario, potete rilassarvi: quasi sempre a Gubbio si mangia più che bene. Gli amanti dello street food, invece, non devono lasciare la città senza aver provato la tipica crescita di Gubbio.

La Cresciamia

FAST FOOD €

(☎ 075 375 15 09; www.lacresciamia.it; Via Cavour 23; crescita €6-7; ☎ 12-15 e 18.30-24 mer-lun) Per chi non la conoscesse, la crescita di Gubbio è una sorta di piadina molto spessa, di anti-

chissime origini. In questo locale la gusterete con farciture di ogni tipo, accompagnata a una birra artigianale di tutto rispetto.

★ Orto Osteria dalla Terra

OSTERIA VEGETARIANA €€

(☎ 075 927 76 71; www.ortogubbio.it; Via Cavour 27; pasti €30; ☀ 12-14.30 e 19.30-22.30 mer-lun; ☞) Non è difficile capire perché il nome di questo locale sia sulla bocca di molti in città, turisti e locali che siano: i primi vegetariani sono una bomba, le proposte vegane sono saporitissime e si spende il giusto. Locale grazioso e informale.

Picchio Verde

RISTORANTE €€

(☎ 075 375 51 80, 388 846 55 03; www.ristorantepicchioverde.com; Via Savelli della Porta 65; pasti €30; ☀ 9-14 e 19-22.30 mer-lun) Nelle ampie e luminose sale trecentesche di questo ristorante a gestione familiare si viene accolti dal vociare dei commensali e dallo scoppiettare del fuoco nel camino. I piatti a base di tartufo sono la specialità della casa, ma anche primi e dolci se la cavano egregiamente.

Locanda del Duca

RISTORANTE €€

(☎ 333 446 30 07; www.locandadelduca.it; Via Piccardi 1; pasti €35; ☀ 12-15 e 19.30-22.30) Le porzioni dei primi piatti sono in grado di soddisfare anche gli avventori più affamati, e oltre che abbondanti sono anche preparate con cura. La location oscilla fra tradizione e modernità, ma noi vi consigliamo i tavoli sulla via, per guardare Palazzo dei Consoli illuminato nella notte. Servizio cordiale.

★ La Taverna del Lupo

RISTORANTE €€/€€

(☎ 075 927 43 68; www.tavernadellupo.it; Via Ansidei 21; pasti €40; ☀ 12-15 e 19-22) Il luogo dove ci si vorrebbe rifugiare quando fuori è buio e infuria la tempesta: le salette scavate nella pietra, le candele, le ceramiche e i particolari ricercati creano un'atmosfera calda e romantica. La cucina tipicamente umbra, invece, razionalizza i sapori con maestria. Mitologica la carta dei vini.

Officina dei Sapori

TRATTORIA €€/€€

(☎ 075 927 14 24; www.officinadeisaporigubbio.it; Via dei Consoli 13; pasti €40; ☀ 12.15-14.30 e 19.15-22.30 mer-lun) Se siete stanchi di atmosfere medioevalleggianti, in questo locale troverete un bel mix di minimalismo ed eleganza. Molti eugubini ci vengono per le carni, noi abbiamo gradito anche i dolci e la carta dei vini.



Locali e vita notturna

Caffè Ducale

BAR

(☎ 075 922 01 57; www.relaisducale.com; Piazza Grande; ☀ 7-22) Storico caffè dell'Hotel Ducale proprio in Piazza Grande, perfetto per chi esige un buon caffè o è a caccia di un motivo qualunque per continuare a sostare nel luogo più affascinante della città.

The Village

PUB

(☎ 331 101 86 95; Piazza Quaranta Martiri 29; ☀ 18.30-2) Non è che capiti proprio tutti i giorni di godere di un'ampia scelta di birre dentro una chiesa consacrata, con tanto di musica live e DJ-set il venerdì e il sabato. E poi ci sono buoni hamburger, robusti panini e proposte gluten free. Uno dei locali di riferimento della movida eugubina.

Martintempo

LOUNGE BAR

(☎ 075 927 14 00; Via Baldassini 42; ☀ 18.30-2.30) In linea d'aria siete proprio sotto Piazza Grande; come atmosfera, decisamente più a nord, considerando il tocco british conferito dai divani chesterfield. Drink e cocktail inappuntabili, carino anche il dehors.



Divertimenti

Teatro Luca Ronconi

TEATRO

(☎ 075 57 54 21; www.teatrostabile.umbria.it; Via Capitano del Popolo 17) La struttura risale alla metà dell'Ottocento, con qualche rifacimento novecentesco nelle decorazioni. Consultate il sito web per consultare il programma aggiornato.



Shopping

Essendo Gubbio un importante centro per la produzione della ceramica, la quantità di negozi che vendono vasi, piastrelle con la rappresentazione dei mestieri, piatti e tazze dalle decorazioni floreali e policrome è decisamente alta, soprattutto lungo le strade intorno a Piazza Grande.

Fotolibri

LIBRI

(☎ 075 922 25 41; fotolibrigubbio.it; Corso Garibaldi 57; ☀ 16-20 lun, 9-13 e 16-20 mar-sab, 17-20 dom) Non solo libreria con un discreto assortimento (in particolare d'arte e libri per bambini), ma anche casa editrice che nelle sue collane valorizza il territorio.

Tele Umbre

TESSUTI

(☎ 075 927 11 15, 334 114 38 08; www.teleumbre.it; Via Piccotti 1/3; ☀ 9.30-13 e 15-20 tutti i giorni estate, chiuso lun mattina e dom inverno) Vera e propria chicca dell'artigianato eugubino, questo



Itinerario in auto o motocicletta Eremi e borghi sulla Via Flaminia

INIZIO GUBBIO
FINE GUALDO TADINO
LUNGHEZZA 76 KM; 5 H

Questo angolo di Umbria è un po' fuori dai percorsi più battuti. Eppure, anche se la Via Flaminia (SS3) dà il meglio di sé altrove (p242), vedrete che una mezza giornata tra eremi e borghi non vi deluderà. E allora scaldate il motore: da **1 Gubbio** si prende la SR298 in direzione est fino al ridente borgo di **2 Scheggia**, che custodisce una torre dell'XI secolo. Da lì, addentratevi nel cuore pulsante del Parco Naturale del Monte Cucco percorrendo la SS360 fino a Isola Fossara e svoltate a sinistra sulla SP226, lungo la quale incrociare un'auto sarà un evento raro. Sulla destra, dopo circa 3 km incontrerete la romanica **3 Abbazia di Santa Maria di Sitria** (☎ 320 439 40 15, 328 249 54 27; SP226; offerta libera; ☀ 14.30-18 dom tutto l'anno, anche in altri giorni estate; è consigliabile telefonare), edificata nell'XI secolo e al centro di uno scenario incontaminato esattamente come 1000 anni fa. Regala suggestioni analoghe

la coeva **4 Abbazia di Sant'Emiliano in Congiuntoli**: per trovarvi di fronte la stupenda costruzione sulle rive di un ruscello (spesso chiusa ma davvero suggestiva) tornate a Isola Fossara e imboccate di nuovo la SS360. A quel punto, con il cuore gonfio di mistica emozione, riprendete la statale e svoltate sulla SP47 al primo incrocio. In 5 km sarete a Paselupo e dopo qualche centinaio di metri abbraccerete con lo sguardo l'**5 Eremo di San Girolamo**, appollaiato su una rupe di tibetane sembianze e raggiungibile con una passeggiata di un'ora (ma non visitabile perché è un eremo di clausura). Dopo questa deviazione tornate a Scheggia e poi sulla Flaminia fino a **6 Costacciaro**, il più grazioso borgo della zona. Qui, tra mura e torrioni medievali, fate un salto al **Museo delle Grotte e dell'Ambiente Carsico del Monte Cucco** (☎ 075 917 10 46, 351 282 73 35; Corso Mazzini 7; biglietti €3; ☀ su richiesta). Infine, giunta l'ora di pranzo, sarà tempo di rifocillarsi a **7 Gualdo Tadino**, dopo meno di 20 km di strada.

negozio produce tessuti in lino, canapa e cotone realizzati al telaio, da ordinare su commissione o portare a casa.

i Informazioni

ASSISTENZA SANITARIA

Spedite di Gubbio e Gualdo Tadino (☎075 927 08 01; Largo Unità d'Italia, Località Branca) Si trova una quindicina di chilometri a sud-est della città, in direzione di Gualdo Tadino.

EMERGENZE

Polizia (☎075 927 37 70; Largo Pentapoli 3)

INFORMAZIONI TURISTICHE

Lo **IAT** (cartina p144, B3; ☎075 922 06 93; www.comune.gubbio.pg.it; Via della Repubblica 15; ☎9-13 e 14-18) è l'ufficio di riferimento del Comprensorio Eugubino-Alto Chiascio (che oltre a Gubbio comprende Costacciaro, Fossato di Vico, Gualdo Tadino, Scheggia e Pасcelupo, Sigillo e Valfabbrica). Qui troverete tutto il materiale informativo che vi serve.

POSTA

Ufficio postale (☎075 927 39 25; Via Cairoli 11; ☎8.35-19.05 lun-ven, 8.35-12.40 sab)

i Per/da Gubbio

AUTOBUS

I mezzi di **Busitalia – Sita Nord Srl** (Perugia ☎075 963 76 37; www.fsbusitalia.it) fermano in Piazza Quaranta Martiri e arrivano/partono da/per Perugia con la linea E001 (una decina di corse al giorno; €5,50, 70 min). Frequenti sono anche le corse per la stazione ferroviaria di Fossato di Vico (€3,60, 35 min) e Gualdo Tadino (€4,20, 55 min). Il servizio urbano (biglietto acquistato a terra/a bordo €1,30/2) che collega le varie località del comune al centro storico è efficiente, ma raramente d'interesse per i turisti.

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

La SR298 da Perugia e la SS76 arrivano a Gubbio. Da Assisi bisogna prendere la SP248 e poi la SS318.

TRENO

La stazione più vicina è quella di Fossato di Vico, 18 km a sud-est della città. **Trenitalia** (www.trenitalia.com) ha collegamenti frequenti per Foligno (da €4,70, 35-45 min), dove si può cambiare per Perugia (da €6,85, 1 h 30 min – 2 h 30 min).

i Trasporti urbani

ASCENSORI PUBBLICI

D'accordo, il fascino di una città come Gubbio impone moralmente di muoversi a piedi. Tuttavia, quando la stanchezza inizia a farsi sentire, i due ascensori cittadini (☎9-18.30; da Via Baldassini angolo Via della Repubblica fino a Piazza Grande

i GUBBIO EXPRESS

Se viaggiate con i vostri figli o il bambino che è in voi scalpita per una visita più movimentata, è possibile scoprire la città con l'allegro trenino di **Gubbio Express** (☎327 982 00 81, 075 922 05 95; www.gubbioexpress.it; interi/ridotti €8/5, famiglie €22). Il percorso parte da Piazza Grande, dura 40 minuti e prevede l'ausilio di un'audioguida.

e da Via XX Settembre 25 al Museo Diocesano) possono rivelarsi provvidenziali.

PARCHEGGI

La sosta dei veicoli nel grande parcheggio di Piazza Quaranta Martiri si paga nelle 24 ore e costa €1,20 la prima ora, €0,40 le successive frazioni di 20 minuti, oppure €6 per 12 ore. Pernottando in un albergo del centro storico, tuttavia, avrete diritto alla tariffa agevolata di €8 per 24 ore. Ricordatevi che il martedì è giorno di mercato e non si può lasciare l'auto. Nell'ampio posteggio di fronte al teatro romano si spendono €5/6 per 6/12 h nel periodo estivo e durante le festività, mentre in inverno dovrebbe essere possibile parcheggiare gratuitamente. Qualche posteggio gratuito si trova anche intorno alla cinta muraria, per esempio in Via del Cavarello.

APPENNINO NOCERINO-GUALDESE

Monte Cucco

Non è necessario allontanarsi più di tanto dai gioielli architettonici di Gubbio per cambiare totalmente scenario. Il **Parco Naturale del Monte Cucco** (☎075 824 15 69; www.parcodelmontecucco.it; sede dell'ente parco: Villa Anita, Via Matteotti 52, Sigillo; ☎9-13 lun-ven), che prende il nome dalla sua cima più alta (1566 m), è uno dei territori più selvaggi e avventurosi dell'Umbria. Istituito nel 1995 ed esteso su oltre 10.000 ettari, è gettonatissimo per le opportunità di trekking che offrono le sue montagne, ma ancor di più per la possibilità di addentrarsi nelle viscere stesse della montagna: peculiarità del territorio, che comprende i comuni di Costacciaro, Fossato di Vico, Scheggia e Pасcelupo e Sigillo, è infatti la presenza di grotte di origine carsica. Ai sentieri e ai siti d'interesse speleologico si aggiungono poi l'ingente patrimonio di abbazie e monasteri nascosti nell'intricata

AVVENTURE NEL PARCO NATURALE DEL MONTE CUCCO

Che cosa può esserci di meglio dopo l'esplorazione di un angusto spazio sotterraneo, come la Grotta di Monte Cucco (p156)? Certamente, in una radicale opposizione dialettica, un bel **volo in deltaplano o parapendio** organizzato dall'**Aeroclub della Vestina** (☎ 075 917 90 44, 339 317 47 52; www.montecuccoinvolto.it; Via Matteotti, 52, Sigillo; lancio da 15 a 30 min €120 comprensivo di video). Se invece soffrite di vertigini, nei mesi invernali potrete dedicarvi allo **sci di fondo**: sul Pian delle Macinare, infatti, si snoda un percorso di circa 10 km che si appoggia al **Rifugio Mainardi** (☎ 393 252 71 21, 328 974 92 97; Località Pian delle Macinare, Costacciaro; menu €20-25; ☺ sab e dom inverno, tutti i giorni lug-set), dove peraltro servono primi molto appetitosi. Troverete maggiori informazioni sulle attività da praticare in quest'area sul sito www.uominioriginariocostacciaro.it. Se poi la vostra sete di avventura dovesse rivelarsi insaziabile, potrete praticare **torrentismo e canyoning** (☎ 351 282 73 35, 334 819 87 10; www.tramontanaguide.com) o percorrere uno degli innumerevoli **sentieri del parco**: il must è l'anello del Monte Cucco, lungo 6,5 km; ma anche attraversare la Madre dei Faggi (una delle più antiche faggette italiane) e la Forra di Rio Freddo, che regala grandi emozioni. Sul sito www.parcodelmontecucco.it si può scaricare la mappa aggiornata.

vegetazione e la gradevolezza dei borghi lungo l'antica Via Flaminia.

Che cosa vedere

Grotta di Monte Cucco GROTTE (☎ 351 282 73 35; www.grottamontecucco.umbria.it; Infopoint Corso Mazzini 13, Costacciaro; ☺ orario variabile, consultare il sito) Per quanto possiate ritenervi viaggiatori consumati o dotati di fervida fantasia, questo straordinario paesaggio sotterraneo vi lascerà a bocca aperta. E pensare che il percorso di 800 m aperto al pubblico rappresenta solo la sezione iniziale di un labirinto di 30 km di gallerie. All'interno, gli ambienti più noti sono due: la **Cattedrale**, decorata da rudi formazioni calcaree invece che da cappelle e dipinti, ma dallo stesso vorticoso slancio ascensionale di un edificio gotico, e la grandiosa **Sala Margherita**, la più ampia della grotta.

Riguardo alle visite turistiche, sono disponibili due opzioni: il **Percorso Scoperta** (interi/ridotti €14/12), della durata di due/tre ore, e il più avventuroso **Percorso Traversata** (interi/ridotti €20/1), che aggiunge la risalita di un pozzo alto 8 m e una passeggiata lungo sentieri in quota, per un totale di cinque ore di escursione. La partenza è presso la casina delle guide in Località Pian del Monte a Sigillo, da cui si percorrono a piedi circa 2 km per raggiungere l'ingresso est della grotta, a quota 1390 m. In entrambi i casi, è necessario prenotare. Se poi siete esperti o particolarmente impavidi, valutate la possibilità di intraprendere il **Percorso Avventura** (€50 per persona, 4-5 h), che segue vie speleologiche diverse dai primi due itinerari.

Pernottamento

Ostello del Parco

OSTELLO €

(☎ 334 819 87 10; www.tramontanaguide.com; Corso Mazzini 13; singole/doppie/triple €30/40/55; ☺) Struttura semplice, dai prezzi molto convenienti e con la possibilità di usare la cucina a induzione. Tutte le camere hanno il bagno privato.

Per/dal Monte Cucco

AUTOBUS

Senza un mezzo proprio sarà davvero arduo muoversi tra le varie località del parco. La fermata di riferimento è Sigillo, raggiunta dalla linea E022 di **Busitalia - Sita Nord Srl** (Perugia ☎ 075 963 76 37; www.fsbusitalia.it) con due corse da Gubbio, alle 6.10 (ma solo in periodo scolastico) e alle 14.

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

La SS3 Flaminia tocca tutti i centri abitati del parco.

TRENO

A Fossato di Vico, a sud del parco, fermano i convogli di **Trenitalia** (www.trenitalia.com) che giungono da Foligno (circa 10 partenze al giorno, a partire da €4,70, 40 min).

Gualdo Tadino

POP. 14.250 / ALT. 536 M

Sono principalmente due le ragioni per cui Gualdo Tadino è nota: la prima è la diffusione della ceramica a lustro, che qui come a Gubbio spopola tra i turisti a caccia di souvenir; la seconda è l'aver dato i natali a Matteo da Gualdo (1435-1507), uno dei più importanti



pittori umbri del Quattrocento, dallo stile fortemente espressivo e talvolta eccentrico.

La fisionomia del borgo, circondato da boschi e prati, non è esattamente irresistibile: martoriato dai terremoti del 1751 e 1832, alterna tracce dell'epoca medievale a discutibili costruzioni moderne. Tuttavia, la proposta culturale è variegata e di alto livello.

Che cosa vedere

Museo del Somaro



MUSEO

( 347 754 17 91, 328 451 17 14; www.museodelsomaro.it; Via Calai 37;  10-12 e 15-18 ven-dom)

FREE In questo museo dalla valenza metaforica sono in mostra opere d'arte contemporanea accomunate dall'intento di stimolare la riflessione sulle contraddizioni e le miserie dell'umanità. Molto piacevole anche il palazzo medievale in cui è ospitato.

Rocca Flea

FORTEZZA, MUSEO

( 347 754 17 91; www.polomusealegualdotadino.it; Via della Rocca; interi/ridotti €5/3; biglietto unico per tutti i musei del Polo Museale di Gualdo Tadino €6;  10-13 e 15-19 mar-dom giu-set, 10-13 e 15-18 ven-dom ott-mag) Considerata da alcuni la più bella fortezza di Federico II di Svevia nell'Italia centrale (per quanto sia probabile che l'imperatore si sia limitato a far restaurare, intorno al 1242, una struttura già esistente), prende nome dal fiume Flebeo, che scorre nelle vicinanze, e sorge in posizione spettacolare nella parte alta del paese. Oltre a far sognare ricevimenti e combattimenti tra cavalieri, ospita il poliedrico **Museo Civico**, le cui opere più importanti sono il maestoso polittico (1471) di Nicolò di Liberatore detto l'Alunno e alcuni lavori di Matteo da Gualdo. Significativa la collezione di ceramiche artistiche, che spazia dal XV secolo fino alla contemporaneità.

Cattedrale



di San Benedetto

LUOGO DI CULTO

(Piazza Martiri della Libertà) Poco importa che sia talvolta chiusa, perché ciò che di meglio ha da sfoggiare questa chiesa, collocata nella graziosa piazza centrale, è all'esterno: la facciata appartiene infatti all'originaria costruzione duecentesca, con il sontuoso rosone e i tre portali, mentre sul fianco sinistro è presente una fontana cinquecentesca.

Chiesa Monumentale di San Francesco



LUOGO DI CULTO

( 347 754 17 91; www.polomusealegualdotadino.it; Corso Italia; ingresso su offerta libera:  10-13 e

15-19 mar-dom giu-set, 10-13 e 15-18 ven-dom ott-mag) Dall'altra parte della piazza rispetto alla Cattedrale di San Benedetto, questa chiesa a navata unica, come la maggior parte degli edifici francescani in Umbria, vanta un ricco apparato decorativo, in parte realizzato da Matteo da Gualdo. Ospita mostre temporanee e l'ufficio turistico.

Opificio Rubboli




LABORATORIO-MUSEO

( 347 754 17 91; Via Discepoli; www.polomusealegualdotadino.it; interi/ridotti €5/3; biglietto unico per tutti i musei del Polo Museale di Gualdo Tadino €6;  10-13 e 15-18 ven-dom) Di certo la sezione più interessante dell'intero percorso museale cittadino dedicato alla ceramica, il laboratorio ottocentesco di Paolo Rubboli, uno dei padri della tecnica a lustro, comprende strumenti di lavoro, modelli, campioni, muffole (forni utilizzati per ottenere, mediante una terza cottura con fumo di ginestra, i lustri oro e rubino; v. lettura p148), ma soprattutto il grande forno per le ceramiche. All'interno, si fa notare il diploma di benemerenza per l'arte ceramica rilasciato alla moglie di Paolo, Daria, sul quale, per via del maschilismo imperante a fine Ottocento, risulta scritto 'signor Dario'. Molto affascinante anche per la posizione, affacciata sui dolci declivi collinari.

Casa Cajani –

Museo della Ceramica



MUSEO

( 347 754 17 91; www.polomusealegualdotadino.it; Via Imbriani; interi/ridotti €5/3; biglietto unico per tutti i musei del Polo Museale di Gualdo Tadino €6;  10-13 e 15-18 ven-dom) Se non siete ancora sazi di vasi, piatti e brocche in ceramica, il percorso di questo museo completerà l'abbuffata. Oltre a manufatti gualdesi vi sono esposti lavori provenienti da Toscana, Campania e Marche. Nei piani sottostanti si sviluppa il **Museo Archeologico 'Antichi Umbri'** (interi/ridotti €5/3; biglietto unico per tutti i musei del Polo Museale di Gualdo Tadino €6;  stesso orario del Museo della Ceramica), che accoglie, in un tripudio di vasi, armi e oggetti quotidiani, più di 1000 reperti appartenuti al misterioso popolo che abitò l'area prima dell'avvento dei romani.

Museo Regionale dell'Emigrazione

'Pietro Conti'

MUSEO

( 347 754 17 91; www.polomusealegualdotadino.it e www.emigrazione.it; Palazzo del Podestà, Piazza Soprammuro; interi/ridotti €5/3; biglietto unico per tutti i musei del Polo Museale di Gualdo Tadino €6;  10-13 e 16-18.30 mar-ven, 10-13 e 15-18 sab e dom)

Interessante testimonianza di un fenomeno radicato nella storia del territorio, ma a tutt'oggi di grandissima attualità. Immagini, oggetti, fotografie e un nutrito corredo multimediale evocano speranze e timori dei milioni di uomini e donne che furono costretti a lasciare la propria casa a partire dalla fine dell'Ottocento.

Pernottamento e pasti

La Loggia di San Martino HOTEL €€
(☎ 331 967 15 22, 335 771 70 52; www.laloggiadisanimartino.com; Via Imbriani; singole/doppie €50/80; 🍴🍷) Bella sistemazione, con camere eleganti, lenzuola profumate di bucato e posizione centralissima. Un punto in più per la colazione, ottima sia nelle proposte dolci sia in quelle salate.

La Terrazza di San Guido RISTORANTE €€
(☎ 075 904 30 46, 329 441 67 75; www.laterrazzadisanguido.it; Via Valsorda; pasti €25; 🕒 12-14.30 e 18.30-21.30 mer-dom) A un tiro di schioppo dalla città, ma già immerso in un'atmosfera agreste, sfodera piatti semplici ma di ineccepibile bontà. Il menu spazia dai primi della tradizione alle carni, passando dalle cresce. Come si conviene da queste parti, non mancano le proposte a base di tartufo.

★ GGS RISTORANTE €€
(☎ 075 91 22 83; www.ristorantehotelgigiotto.it; Via Morone; pasti €30; 12.30-14.30 e 19.30-22.30 gio-mar; 🍴🍷) A dispetto dell'arredamento moderno e dell'aria "metropolitana", questo ristorante esiste dal 1891. L'ambiente non è quello della classica osteria sull'Appennino e gli azzardi cromatici sono discutibili: tuttavia si mangia decisamente bene e il servizio è sopra la media. Impeccabili le **camere** (singole/doppie/triple/quadruple €50/90/110/120) al piano di sopra.

Informazioni

INFORMAZIONI TURISTICHE

L'**ufficio turistico** (☎ 075 914 24 45; www.polo musealegualdotadino.it; 🕒 10-13 e 15-19 mar-dom), con sede presso la Chiesa Monumentale di San Francesco, vi fornirà tutte le informazioni necessarie per la vostra visita.

Per/da Gualdo Tadino

AUTOBUS

I collegamenti in autobus sono effettuati da **Busitalia - Sita Nord Srl** (☎ 075 963 76 37; www.fsbusitalia.it) e partono da Gubbio (linea E052, 4 corse fra le 10 e le 18.35, maggiore frequenza nel periodo scolastico; €4,20, 55 min).

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

Gualdo Tadino è raggiungibile in automobile da Perugia (47 km) con la SS318 e la SS444. A dispetto dei cartelli, il posteggio multipiano di Via Bersaglieri è gratuito e comodissimo per la visita.

TRENO

Trenitalia (www.trenitalia.com) ha collegamenti da Perugia (da 1 h 15 min, €6,40) con cambio a Foligno (35 min, da €4,20). La stazione si trova un km e mezzo ad ovest del centro.

Nocera Umbra

POP. 5515 / ALT. 520 M

Un tempo chiamata 'Arx fortissima' (rocca imprendibile), nella sua lunga storia Nocera si è dimostrata degna di tale risonante appellativo: ancora oggi, basta offrire da bere a qualche anziano del borgo per rendersi conto che né la decadenza politica in età rinascimentale, né quella economica conseguente all'industrializzazione, né il devastante terremoto del 1997 sono riusciti a piegare l'orgoglio dei suoi abitanti.

Che cosa vedere

Nocera è nota per le sue acque, oggi destinate all'imbottigliamento. All'ingresso dell'in-

ESCURSIONI NOCERINE

Nel 1226, Francesco, ormai debilitato, compì il suo ultimo viaggio terrestre: da Bagnara, località quasi al confine con le Marche dove si era rifugiato in cerca di aria salubre, arrivò fino ad Assisi, passando per Nocera Umbra. Va da sé che il cammino di 20 km che ripercorre i suoi passi costituisca una splendida occasione per una gita, spirituale o avventurosa che sia. Il sentiero di riferimento del **Parco del Monte Subasio** (v. lettura p118) è il n. 351, ma a causa di una frana potrebbe essere necessario seguire parzialmente il n. 362 (chiedete informazioni aggiornate ai diversi IAT).

Circa 6 km a sud di Nocera, invece, si trova la frazione di **Bagni**, dalla struggente atmosfera di località termale decaduta: i viaggiatori più malinconici apprezzeranno molto le curiose casette a schiera (proprio sulla SP440), un tempo signorili alloggi dei villeggianti.

LE IRREQUIETE VICISSITUDINI DELLA TORRE DEI TRINCI

Tra assedi, terremoti e battaglie, le mura della **Torre dei Trinci** (☎ 0742 83 40 11; Via San Rinaldo, ingresso €2, biglietto cumulativo con Pinacoteca e Museo Archeologico €7; 🕒 stesso orario della Pinacoteca), miracolosamente sopravvissuta alla distruzione di Federico II del 1248, potrebbero narrare storie per settimane intere. Ma se proprio dovessero sceglierne una, è probabile che il racconto si concentrerebbe sul tragico evento, feroce e sanguinario, scatenato da un amore clandestino nel 1421: Niccolò Trinci, membro della nobile famiglia folignate, ha una tresca amorosa con la moglie del castellano di Nocera, Ser Pietro da Rasiglia. Il marito, scoperto l'inganno e ferito nell'onore, decide di vendicarsi invitando a una battuta di caccia il rivale e i suoi fratelli Bartolomeo e Corrado. Quest'ultimo, impegnato a Trevi, non risponde però all'invito, e così Ser Pietro si limita a massacrare i due sventurati convenuti. La storia, ovviamente, non finisce qui: venuto a conoscenza dell'orrendo delitto, Corrado chiama in suo aiuto il capitano di ventura perugino Braccio da Montone e cinge d'assedio la città. Non dovrà attendere molto per vendicarsi: gli abitanti di Nocera aprono quasi subito le porte e Ser Pietro, vistosi perduto, trascina la moglie nella torre, getta la poverina nel vuoto e, poco dopo, si butta egli stesso. Corrado, poi, per completare l'opera e saziare la sua brama di sangue, decide di ammazzare il padre del castellano con le proprie mani, squartandolo in 1000 pezzi e dandolo da mangiare ai cani. Qualora la storia vi abbia riempito di terrore, tenete presente che negli ultimi secoli l'incolumità di coloro che salgono in cima al Campanaccio (altro nome con cui è conosciuta la torre) è stata sempre salvaguardata. Inoltre, la vista sui campi coltivati, gli ulivi e i boschi dalle infinite sfumature di verde contribuisce a generare stati d'animo decisamente più lieti.

cantevole centro storico medievale, subito prima della **Porta di San Francesco** (Piazza Umberto I), potrete leggere delle loro virtù terapeutiche nei lirici versi sulle lapidi che sormontano le due fontane ottocentesche. A 100 m di distanza, salendo lungo Corso Vittorio Emanuele, si entra invece nel merito della questione da una prospettiva geologica, visitando il **Centro di Documentazione delle Acque** (☎ 0742 83 40 11; 🕒 orario variabile) **FREE**.

Pinacoteca e Museo Civico di San Francesco MUSEO
(☎ 0742 83 40 11; Piazza Caprera 5; noceraumbra.turismo.it; ingresso €2, biglietto cumulativo con Museo Archeologico e Torre dei Trinci €7; 🕒 10.30-13 e 14.30-17 sab e dom nov-dic e feb-marzo, 10-13 e 15-18 ven-dom apr, mag e ott, gio-dom giu, 10-13 e 16-19 gio-dom lug e set, mar-dom agosto) Dopo una robusta salita, buona a predisporre l'animo alla contemplazione, si arriva a questa chiesa francescana, ampliata alla fine del Quattrocento e oggi convertita in museo civico, che esalta i volumi della piacevole piazzetta. L'opera più importante custodita all'interno è certamente il doratissimo polittico di Nicolò di Liberatore detto l'Alunno (1483), da confrontare con quello di Rocca Flea a Gualdo Tadino (p156), ma ci sono anche un *Incontro tra Gioacchino e Anna* di Matteo da Gualdo e un crocifisso ligneo trecentesco.

Museo Archeologico MUSEO
(☎ 0742 83 40 11; www.noceraumbra.turismo.it; Via San Rinaldo; ingresso €5, biglietto cumulativo con Pinacoteca e Torre dei Trinci €7; 🕒 stesso orario della Pinacoteca) Presso i locali dell'ex municipio, questo museo propone ai viaggiatori in astinenza da lance, pettini e anfore antiche una ricca collezione che va dal Paleolitico all'età medievale. Tra i pezzi forti, una fibula e altri oggetti di oreficeria longobarda.

Cattedrale dell'Assunta LUOGO DI CULTO
(Via San Rufino) Dell'antica costruzione romana rimane solo il portale laterale, da cui oggi si accede alla cattedrale. Per il resto, il composito aspetto dell'edificio si deve ai vari rifacimenti successivi, i più rilevanti dei quali risalgono al XVIII e XIX secolo. Qualche lacerto di affresco, una spruzzata neoclassica qua e là nei capitelli e l'abside semicircolare attirano l'attenzione, ma per i cittadini la chiesa è soprattutto il luogo che custodisce le spoglie di san Rinaldo, patrono di Nocera, sotto l'altare maggiore.

Pernottamento e pasti

Nel vostro soggiorno a Nocera ve la caverete piuttosto bene, sia a tavola sia rispetto ai posti dove dormire.

La Costa

AGRITURISMO €

(☎ 0742 81 00 42, 393 151 79 57; www.aziendaagri.colalacosta.it; Località Costa 4; pernottamento €35 per persona; 📍 📞) Classica soluzione per una gita domenicale, dove si mangia in abbondanza nel rustico **ristorante** (pasti €25) e a fine pasto si guardano scorrizzare galline, conigli e tacchini. Se poi volete prolungare le sensazioni di quiete, ci sono anche camere comode in cui dormire. È disponibile il trattamento di mezza pensione e pensione completa.

Ristorante Piazza Grande

RISTORANTE €€

(☎ 0742 81 88 54; Piazza Caprera 12; pasti €25-30; 🕒 cucina 12-15 e 19.30-22.30 gio-mar) La location in pietra, con vista sulla Chiesa di San Francesco dal dehors, è già una gustosa entrée. Le portate principali, genuine e di sostanza, sono in linea con l'impressione iniziale. Le porzioni sono generose e il servizio cordiale.

Pian delle Stelle

CRESCERIA RISTORANTE €€

(☎ 0742 81 82 41; www.piandellestelle.it; Località Monte Alago; pasti €25; 🕒 tutti i giorni in estate 19-22 ven e sab e 12-15 e 19-22 dom inverno) Di solito ci si inerpica fino a 1000 m di quota per gustare deliziose cresce cotte sul camino, ma state pur certi che anche ordinando le pappardelle al cinghiale o l'agnello alla brace tornerete a casa con il sorriso. La struttura è immersa in

un agreste altopiano, a soli 10 minuti d'auto da Nocera Umbra.

Informazioni

INFORMAZIONI TURISTICHE

In Piazza Umberto I, vicino alla Porta di San Francesco, si trova un **Infopoint** (☎ 0742 83 40 11; Piazza Umberto I; 🕒 orario variabile). In alternativa, potrete chiedere informazioni al personale del **Museo Archeologico** o della **Pinacoteca**.

Per/da Nocera Umbra

AUTOBUS

Nocera si raggiunge in autobus da Foligno con **Busitalia – Sita Nord Srl** (☎ 075 963 76 37; www.fbusitalia.it). La linea è la E429 (1 corsa alle 12.05, di più nel periodo scolastico; €3,60, 40 min).

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

Nocera Umbra è raggiungibile in automobile da Perugia (55 km) con la SS75bis, la SS75 e la SS3. Nei pressi del centro storico il posteggio costa €0,80 l'ora.

TRENO

Trenitalia (www.trenitalia.com) ha collegamenti diretti per Nocera Umbra da Spoleto (5 corse dirette, a partire da €4,70, 35-45 min) e da Ancona (6 corse dirette, €9,05, 90-120 min). Per Perugia (a partire da €5,55, 1 h 20 min) bisogna cambiare a Foligno (a partire da €2,55, 15 min).



Il Trasimeno e Città della Pieve

Include ➔

Lago Trasimeno	163
Isola Maggiore	166
Isola Polvese	167
Castiglione del Lago... 168	
Magione	171
Passignano sul Trasimeno.....	174
Tuoro sul Trasimeno ...177	
Città della Pieve.....	178
Panicale e dintorni.....	183
Paciano	186
Piegara.....	187

Il meglio – Ristoranti

- ➔ L'Acquario (p170)
- ➔ Faliero (p173)
- ➔ Rosso di Sera (p173)
- ➔ Bruno Coppetta (p182)
- ➔ Ristorante Masolino (p185)

Il meglio – Hotel

- ➔ Il Torrione (p169)
- ➔ Isole e Tramonti (p173)
- ➔ Relais Castelluccio Palusse (p182)

Perché andare

Come mai gli umbri non sentono la mancanza del mare? Passeggiare o rilassarsi sulle placide rive del Lago Trasimeno, macchia azzurra e scintillante in mezzo al tappeto verde che ricopre tutta la regione, non vi farà patire l'assenza dell'acqua salata. Tutto qui richiama il paesaggio marino: stabilimenti attrezzati con sdraio e ombrelloni, isole da raggiungere in barca, la possibilità di dedicarsi a svariati sport acquatici, borghi e rocche a picco sull'acqua, panorami vastissimi, vecchi e romantici moli da cui osservare tramonti infuocati. Inoltre, chiunque passi dal Trasimeno non può fare a meno di notare la magica luce che investe ogni cosa, e che ha ispirato poeti e artisti di tutte le epoche. Anche il Perugino fece di questo paesaggio ameno dai contorni netti e luminosi lo scenario dei suoi capolavori. Preparatevi dunque a rimanere incantati di fronte agli spettacoli naturali e artistici di cui il Trasimeno è protagonista.

Quando andare

Le stagioni migliori per approfittare di tutte le attività che il lago offre sono indubbiamente la primavera e l'estate. Con il bel tempo potrete solcare le acque in barca a vela, canoa o tavola da surf. E quando tutt'intorno sboccia la natura, creando ogni volta una nuova tavolozza di colori, è il momento ideale per pedalare e passeggiare sulle pianeggianti rive o sui saliscendi collinari. Potrete scegliere di dormire nelle strutture vicine al lago oppure di ritirarvi tra gli ulivi e i borghi secolari delle dolci colline che lo circondano, dove una leggera brezza estiva che increspa le acque e rinfresca l'aria vi aiuterà a trovare refrigerio.

In autunno si ha la possibilità di godere di questi luoghi in solitudine, o quasi; senza contare che il clima è spesso mite. Anche l'inverno ha il suo perché: si potrà osservare la partenza organizzata e puntuale degli uccelli migratori e, in caso di temperature rigide, non è così raro che la superficie del lago si ricopra di un velo ghiacciato, dando vita a un paesaggio davvero surreale.



Il meglio del Trasimeno

- 1 Il meraviglioso panorama dal **Palazzo della Corgna** e dalla **Rocca del Leone** di **Castiglione del Lago** (p168).
- 2 I percorsi **ciclabili** (p164) e di **trekking** (p165) intorno al lago.
- 3 Una **gita in battello** (p164) fra i centri del

Trasimeno sulle acque piatte del lago.

- 4 I romantici tramonti dal pontile di **Passignano sul Trasimeno** (p174).
- 5 Il frutto di una **battuta di pesca tradizionale** (p165).
- 6 Il birdwatching all'**Oasi Naturalistica La Valle** (p172).

- 7 Un'escursione naturalistica sull'**Isola Polvese** (p167).

- 8 **Città della Pieve** (p178), i suoi tesori d'arte e i mille scorci.

- 9 **Un tour nelle Terre del Perugino** (p184) tra gli antichi borghi a sud del lago.

LAGO TRASIMENO

L'area del Trasimeno comprende otto comuni, alcuni accarezzati dalle acque del lago, altri appoggiati sulle colline verso sud: Castiglione del Lago, Città della Pieve, Magione, Paciano, Panicale, Passignano sul Trasimeno, Piegario e Tuoro sul Trasimeno. Castiglione del Lago, Passignano e Panicale sono centri graziosi, in cui è una buona idea trascorrere anche un paio di giorni. Città della Pieve è la località più periferica, ma è anche ricca di opere d'arte e un buon punto di partenza per visitare questa parte dell'Umbria: non dista molto dal lago, né da Perugia e Orvieto, e, non da ultimo, è un'ambita meta per gli amanti della buona cucina. L'area considerata in questa sezione della guida, oltre a comprendere importanti testimonianze dell'Umbria etrusca, sia per quel che riguarda l'origine degli insediamenti sia dal punto di vista archeologico, corrisponde grosso modo anche al Marchesato della Corgna (o di Castiglione), un piccolo ma importante stato fiorito fra XVI e XVII secolo.

Storia e geografia

Tra i primi a innamorarsi di questi luoghi furono gli etruschi, che consideravano il Trasimeno un luogo sacro, in quanto rappresentazione in terra della volta celeste. Terra di confine tra Umbria e Toscana, in epoca etrusca l'area del Trasimeno faceva riferimento alla città di Chiusi (in provincia di Siena). Solo dopo l'anno Mille, con l'accresciuta potenza di Perugia e la contemporanea decadenza di Chiusi dovuta all'impaludamento della Valdichiana, avvenne il passaggio alle terre umbre, anche se qui i costumi e le tradizioni delle due regioni si confondono.

Il Trasimeno, nato tre milioni di anni fa dall'infossamento di una vasta area presto riempitasi di acque alluvionali, misura 128 kmq (quarto lago italiano per estensione dopo i grandi laghi prealpini di Garda, Maggiore e Como) ed è spesso definito 'un velo d'acqua', dato che in profondità non supera i 6 m e, per quanto sia alimentato solo dalle piogge e da minuscoli immissari, risulta sempre chiaro e cristallino. La bassa profondità può, però, provocare esondazioni, a cui tentarono di porre rimedio già gli antichi romani scavando a sud un emissario per regolare il flusso d'acqua, oppure gelate che, sebbene di rado (l'ultima volta nel 2012), ghiacciano la superficie con effetti surreali: si racconta ancora oggi di quando, nel gelido inverno del 1929, l'intera superficie del lago ghiac-

cio, tanto da poter essere percorsa a piedi da una riva all'altra. Generalmente, però, il Trasimeno è caratterizzato dal clima mite e dalla pacata dolcezza del paesaggio, per cui, quando nell'Ottocento si propose di prosciugarlo, per fortuna il progetto non fu preso seriamente in considerazione. E ancora oggi, lungo le sponde, i piccoli appezzamenti coltivati a vite e ulivo si alternano a borghi pittoreschi, che si colorano delle luci dell'alba o del tramonto proiettando il proprio riflesso sull'acqua calma. Quando il vento si alza e il lago si increspa, danzano le canne palustri e sbattono le reti dei pescatori, stese ad asciugare tra le piccole casupole costruite ancora come mille e forse più anni fa.

Orientamento

L'area del Trasimeno si trova a circa metà strada tra Firenze (120 km) e Roma (145 km) ed è un luogo denso di armonia che sarebbe potuto facilmente diventare una meta turistica di massa, invasa da orde di nordestine in cerca di sole e caldo, ma che per fortuna è rimasta intatta e non è mai troppo affollata. Certo, nei mesi estivi troverete gente sia sulle **spiagge** sia nei **centri abitati**, pieni di negozi di souvenir e prodotti locali, ma buona parte della zona è sfuggita allo sviluppo edilizio selvaggio.

Le **sponde** dei versanti nord ed est sono caratterizzate da alture e fortificazioni, mentre a sud e a ovest sono più basse, ricoperte da canneti e abitate da immensi stormi di uccelli, che quando si spostano danno vita a nuvole animate. Tutto attorno allo specchio d'acqua, una collana di cittadine e paesini caratteristici completa la parure paesaggistica.

Per una prima visione d'insieme dell'area vi suggeriamo di recarvi nella storica città di Castiglione del Lago, che ha mantenuto intatto il fascino di antica sentinella del lago e del suo delicato ecosistema. A proposito di ambiente, il lago e le sue isole, insieme ai deliziosi borghi sulle rive, costituiscono il **Parco Naturale Regionale del Trasimeno** (www.parks.it/parco.trasimeno), il più esteso della regione (13.200 ettari), istituito nel 1995 e meta irrinunciabile per gli amanti della natura. Potrete reperire informazioni su tutta l'area recandovi negli uffici turistici del Comprensorio del Trasimeno, in particolare in quello di Castiglione del Lago (p168).

Spiagge

La scarsità di popolazione residente e l'assenza di insediamenti industriali rendono

IL LAMENTO DELLA NINFA

Ci sono due spiegazioni riguardo all'origine del nome Trasimeno: una geografica e una leggendaria. Secondo la prima, il lago fu così chiamato perché collocato oltre il Monte Imeno (così si chiamava in epoca antica il monte che lo delimita a settentrione). La seconda, invece, vuole che lo specchio d'acqua abbia questo nome in memoria del principe Trasimeno, figlio del re etrusco Tirreno, il quale si fermò lungo la riva per fare un bagno, facendo innamorare di sé la ninfa Agilla, che lo spiava da dietro i giunchi di una delle tre isole (Polvese, Maggiore e Minore). Sedotta, la ninfa volle attirarlo a sé con il suo canto, ma il principe, stordito dall'emozione, annegò nel lago. Pare che da allora, in certe sere d'estate, si riesca ancora a sentire il triste lamento della ninfa.

le acque del lago pulite e balneabili, ideali per chi sogna il relax e la tintarella su una sedia a sdraio in riva all'acqua. Oltre a quelle presenti nelle strutture ricettive, sulle rive del Trasimeno ci sono spiagge attrezzate dove potrete noleggiare ombrelloni e lettini, ma anche cimentarvi su campi da beach volley e beach tennis. Tre di queste spiagge fanno capo al comune di Castiglione del Lago e sono: **La Merangola Sports Beach** (☎ 327 743 38 85; Lido Arezzo; 🏖️), che è anche bar e discoteca serale durante l'estate, **Peperosa** (☎ 075 697 50 16; Via Lungolago 4) e **Pescatore Café Praia** (☎ 333 150 55 18; Viale Divisione Partigiani Garibaldi; 🏖️). A Passignano sul Trasimeno si trova invece **Sualzo Beach** (☎ 393 46 49 202; Via Lungolago Giappesi), dove vi sarà possibile affittare l'attrezzatura per il windsurf e la canoa, ma anche fare un tuffo in piscina, oltre a partecipare a feste e aperitivi serali. Un praticello verde ricopre **Spiaggia Caloni** (☎ 075 84 04 44; Viale del Lavoro 22, Torricella, Magione; ☀️ 9-20), spiaggia storica del Trasimeno, con veranda sul lago e tavoli all'aperto. Il bar, l'area giochi per bambini e l'ampio parcheggio ombreggiato gratuito la rendono perfetta per le famiglie con bambini piccoli; si possono inoltre noleggiare lettini e ombrelloni. Attrezzatissima è **Zocco Beach** (zoccobeach.it; Via Ghandi 37, San Feliciano, Magione), con piscina, campi da beach volley, minicalcio, tennis e molto altro. Infine, a Tuoro sul Trasimeno c'è **Tuoro Beach** (☎ 339 10 52 867; Località Punta Navaccia).



Attività

L'Umbria non ha il mare, ma può colmare questa mancanza con il Lago Trasimeno. Durante la bella stagione, qui la vita è a tutti gli effetti balneare; ma per chi non cerca soltanto il relax in riva al lago c'è la possibilità di svolgere un'infinità di attività.

Inoltre, il progetto **Experience Trasimeno** (www.experiencetrasimeno.it) raccoglie in un unico contenitore tutti i modi per scoprire natura, cultura, servizi e prodotti di un territorio in cui il lago è solo l'inizio dell'esperienza.

Bicicletta

Gli itinerari ciclabili intorno al Trasimeno sono tutti ad anello e percorribili in mountain bike; suddivisi in 'mediamente impegnativi', 'impegnativi' e 'molto impegnativi', sono indicati da segnavia di colore bianco-rosso con il numero del percorso. Esiste anche un unico **Percorso Ciclabile del Trasimeno**, che si snoda su vie sterrate, raccodate, però, con tratti su strade ordinarie per riuscire a completare il cerchio (che ricopre comunque i tre quarti del perimetro lacustre). Attualmente il tracciato è aperto nel tratto che da Castiglione del Lago arriva fino al Canale dell'Anguillara (nell'area di Panicarola), mentre negli abitati di Passignano, Torricella, San Feliciano e Sant'Arcangelo il percorso segue la viabilità già esistente: in tutto, il grande anello del Trasimeno ha una lunghezza di 71,6 km. È possibile scaricare i dettagli e altri percorsi dai siti www.lagotrasimeno.net e www.experience-trasimeno.it, mentre per il noleggio delle biciclette v. p169 e p172.

Canoa, windsurf e vela

Per il noleggio di canoe e kayak potete rivolgervi ai gestori delle spiagge di Tuoro e Passignano (p164), mentre per gommoni e barche a vela o a motore, e anche per corsi di vela, contattate **Acqua Dolce Sailing** (☎ 345 046 79 83, 333 520 06 94; www.acquadolcesailing.it; Via dell'Università 13, Monte del Lago). Per il noleggio di imbarcazioni a motore e a vela, con o senza conducente, c'è anche **Porto del Sole** (☎ 348 707 87 02, 333 413 68 20, 348 707 87 01; www.portodelsole.it; Darsena Porto del Sole, Tuoro sul Trasimeno; barche a motore tariffa oraria/mez-

za giornata/giornata intera €70/150/200, barche a motore tariffa oraria/mezza giornata/intera giornata €100/200/300).

Se invece preferite una crociera sul lago senza preoccuparvi della guida, optate per il servizio di noleggio con conducente **Trasimenoboats** (☎ 335 173 94 92; www.trasimenoboats.com, Via Navaccia Darsena, Tuoro sul Trasimeno), che offre la possibilità di personalizzare qualsiasi tour per quanto riguarda gli orari di partenza, la durata e le attività a bordo. Infine, potreste anche mettere a frutto la vacanza sul lago imparando l'arte della navigazione: il **Club Velico Castiglione** (☎ 075 95 30 35; www.cvcastiglione.it; Viale Divisione Brigata Garibaldi 49, Castiglione del Lago) e il **Club Velico Trasimeno** (☎ 075 829 60 21; www.clubvelico.trasimeno.it; Darsena Comandante Acton, Passignano sul Trasimeno) organizzano corsi per adulti e bambini.

Equitazione

Se siete neofiti potete fare qui il battesimo della sella. Se siete dilettanti potete prendere lezioni di perfezionamento in maneggio. Se siete cavalieri esperti potete partecipare a un indimenticabile percorso equestre ecoturistico. In ogni caso, la scelta di maneggi intorno al lago è ampia. Per esempio, potete rivolgervi al **Centro Ippico Poggio del Pero** (☎ 320 165 01 67; www.poggiodelpero.it; Via Vieni- che 13, Panicale; passeggiate a cavallo 1 h/2 h/private €35/70/25 all'ora), le cui passeggiate includono l'approccio con il cavallo, la sua gestione e la sua preparazione.

Escursioni a piedi e nordic walking

Se vi sorride l'idea di incamminarvi lungo un percorso circolare che abbraccia tutto il Lago Trasimeno, ma vi scoraggiano le distanze (160 km, ossia circa 200.000 passi!), sappiate che la **Via del Trasimeno** (www.laviadeltrasimeno.org) può essere suddivisa in sette tappe: sul sito web troverete un elenco di strutture convenzionate per il pernottamento, che offrono prezzi speciali per i camminatori.

Il Trasimeno è una zona particolarmente indicata anche per la camminata nordica. Prendete dunque i bastoncini e inoltratevi su uno dei tanti percorsi del CAI, indicati con segnavia bianco-rossi apposti sulle piante o altri supporti. Ce ne sono alcuni per gli esperti e altri per chi è poco allenato; alla portata di tutti, invece, sono gli itinerari nel paradiso di biodiversità dell'Isola Polvosa (p167) e sulle tracce di Annibale nella zona di Tuoro (v. lettura p177). Se invece preferite camminare sulle tracce della storia

dell'arte, potete seguire i Sentieri del Perugino (www.sentieridelperugino.it).

Fattorie didattiche

Un divertimento sicuro per grandi e piccini sono le fattorie didattiche, dove si producono e si vendono legumi, cereali, confetture, olio e prodotti tipici come la fagiolina del Trasimeno (v. lettura p182), ma soprattutto s'impara come queste leccornie vengono prodotte, oltre a scoprire i metodi di coltivazione e le ricette per gustarle al meglio. Nel territorio del Trasimeno non mancano le aziende agricole e gli agriturismo che offrono la possibilità di entrare in contatto con gli animali e di raccogliere e cucinare i prodotti dell'orto. Provate a contattare la **Fattoria Melagrani** (☎ 075 95 61 04, 335 592 71 39; Via Guidonami 16, Località Porto, Castiglione del Lago) oppure **La Casa di Campagna** (☎ 0758 47 29 41, 335 753 63 26; www.lacasadicampagna.com; Via Primo Maggio 56, Magione).

Pescaturismo

Rivolgendovi alla cooperativa Pescatori del Trasimeno (p172) potrete partire presto al mattino, quando il lago è velato di foschia, e tornare con le reti cariche di pesci. Saprete in quali ristoranti sarà cucinato il vostro pesce, ma soprattutto potrete condividere tecniche e conoscenze con i pescatori del luogo, che non sono tutti anziani pensionati, anzi: grazie anche a questo tipo di iniziative rivolte al turismo consapevole, la pesca tradizionale oggi è un mestiere praticato anche dai giovani.

Quad e Vespa

Estremo wild, tra fango, polvere e spruzzi con il quad (da soli o con la guida), o vecchio stile, alla *Vacanze romane*, con una simpatica Vespa gialla? Sono tanti i modi di gironzolare per il Lago Trasimeno e i suoi dintorni: scegliete il vostro. Alcuni indirizzi utili:

AL MERCATO!

È nei mercati settimanali che si incontra la vera cultura gastronomica del Trasimeno. Una volta alla settimana, dalle 8.30 alle 13, i banchi colorano le vie dei seguenti paesi: Castiglione del Lago (mercoledì), Magione (giovedì), Tuoro (venerdì), Passignano (sabato) e Città della Pieve (sabato). Per maggiori informazioni rivolgetevi all'ufficio turistico di ciascuna cittadina.

FRA VINO E STORIA

Quella dei **Colli del Trasimeno** è un'area vinicola piuttosto ampia, eppure è forse la meno nota dell'Umbria, schiacciata com'è fra i 'giganti' di Montefalco e Orvieto, oltre che dai rinomati vini della confinante Toscana. Tuttavia questa zona riserva piacevoli sorprese per gli amanti di bianco, rosso e rosato, anche se il suo vitigno più rinomato arriva dalla Spagna: qui è chiamato Gamay, ma secondo studi genetici sarebbe parente della Garnacha spagnola, in Francia conosciuta come Grenache e in Italia anche come Cannonau (vitigno diffuso in Sardegna). L'**Associazione Strada del Vino Colli del Trasimeno** (☎ 333 985 45 93; www.stradadelvinotrasimeno.it; Piazza Trento e Trieste 6, Passignano sul Trasimeno; ☀ 9-15 lun-mer) fornisce spunti per interessanti itinerari tematici, comprensivi di visita alle aziende vinicole e degustazioni (che è sempre bene prenotare).

Umbria in Quad (☎ 338 776 02 16; www.umbriainquad.com; Vocabolo Case Sparse 55, Montebuono di Magione, sede estiva Via Navaccia 4, Tuoro sul Trasimeno) e **Umbria in Vespa** (p172).

★ Feste ed eventi

Strasimeno MARZO
(www.strasimeno.it) La ultramaratona del Parco del Trasimeno si snoda per un totale di 58 km, da percorrere lungo le coste del lago con partenza e arrivo a Castiglione del Lago. Dato il numero sempre crescente di partecipanti, è oggi un evento molto atteso, oltre a segnare l'inizio della stagione turistica sul lago.

Trasimeno Blues Festival LUGLIO-AGOSTO
(www.trasimenoblues.it) Tra l'ultima decade di luglio e i primi giorni di agosto, a coinvolgere con gioia alcune località intorno al lago ci pensa una serie di concerti dal tramonto all'alba con formula itinerante; e poi mostre, cene e laboratori musicali.

Feste dell'olio NOVEMBRE
Qui l'ulivo è tra le principali coltivazioni, com'è facile accorgersi: oltre all'azzurro del lago, il secondo colore che domina l'area del Trasimeno è il verde argentato delle foglie d'ulivo. A novembre, l'olio nuovo fa capolino sulle tavole umbre e in molti borghi si celebra la novella mescita con feste e sagre come Pan'Olio a Panicale, OliAMO a Passignano e Olivagando a Magione; e ancora Frantoi Aperti a Castiglione del Lago e la Festa dell'Olio di Paciano.

i Informazioni

ASSISTENZA SANITARIA
Per tutta la zona del Lago Trasimeno si fa riferimento all'**Ospedale di Castiglione del Lago** (☎ 075 952 61; Piazza Gramsci 1; www.uslumbria1.gov.it/pagine/ospedale-castiglione-del-lago).

i Per/dal Lago Trasimeno

Nei pressi del lago passano due strade principali: la SR71 da Chiusi ad Arezzo, sul lato occidentale (in Toscana), e il raccordo autostradale Bettolle-Perugia, che lambisce l'estremità settentrionale del lago provenendo dall'A1 in Toscana ed è diretto al cuore della regione (uscita Valdichiana).

Isola Maggiore

POP. 10

Racchiusa in un perimetro di appena 2 km, quest'isola è 'Maggiore' solo in confronto alla vicina **Minore** (non visitabile e conosciuta anche con il nome di 'Isoletta'), in quanto non è la più grande del lago. Amministrativamente sotto il comune di Tuoro sul Trasimeno, è l'unica a essere ancora abitata, mentre un tempo tutte e tre le isole contavano una popolazione piuttosto numerosa e costituivano una comunità che viveva in autonomia. Le isole iniziarono a spopolarsi progressivamente per via delle continue inondazioni, seguite da periodi di impaludamento, che provocarono malattie e crisi economica (dovuta all'impossibilità di pescare).

I documenti storici e gli edifici di culto sull'Isola Maggiore, alcuni ancora in buono stato di conservazione, fanno risalire i primi insediamenti almeno al IX secolo, quando nei secoli bui del Medioevo le isole rappresentavano un rifugio sicuro dai predoni e dalle scorrerie. La comunità dell'Isola Maggiore crebbe sino ad avere un proprio capitano del popolo, come testimonia l'omonima casa nel centro dell'abitato. L'isola era anche la preferita da san Francesco, che la scelse per il ritiro quaresimale del 1211. Nel Cinquecento la comunità insulare contava 600 abitanti, in gran parte dediti alla pesca. La mancanza di isolani che rimane oggi, invece, si dedica principalmente al turismo, nuova risorsa dell'isola; ma a dare il benvenuto ai visitatori

ri sono ancora i moli in pietra del XII secolo sulla sponda occidentale, in parte visibili, che ricordano come qui la pesca sia sempre stata un'arte.

Durante l'anno l'Isola Maggiore ha due volti: il primo è quello vivace e movimentato dell'alta stagione (da aprile a ottobre), quando i musei e le chiese sono aperti, così come le trattorie e i ristoranti, che si susseguono uno dietro l'altro. L'altro è invece quello della bassa stagione (da novembre a marzo), comunque bello, in cui è quasi tutto chiuso e non c'è molto da fare, se non un picnic o mettersi a leggere al tavolino del bar di fronte all'attracco.

L'interno dell'isola conserva il caratteristico aspetto da villaggio di pescatori, con le sue case in pietra e le tre chiese: la piccola **Chiesa del Buon Gesù**, la romanica **Chiesa di San Salvatore** e la **Chiesa di San Michele Arcangelo**, che sorge in cima a una collina. Quest'ultima è visitabile all'interno del circuito museale che comprende anche la visita guidata alla **Casa del Capitano del Popolo** e al **Museo del Merletto** (☎ 075 825 42 33; Via Guglielmi; ingresso con Casa del Capitano del Popolo e Chiesa di San Michele Arcangelo €2, visite guidate €3,50; ☀ 10-13 e 14.30-18 apr-set, 10-13 e 14.30-18 sab e dom ott-marzo), che conserva esemplari di merletti, abiti da sposa e da battesimo lavorati con la tecnica a 'punto d'Irlanda', introdotta nei primi anni del Novecento (e che purtroppo oggi sanno replicare poche anziane) dalla marchesa Elena Guglielmi. Della stessa famiglia della marchesa era anche il **Castello Guglielmi** (non visitabile) all'estremità meridionale dell'isola, eretto nel 1887 dal marchese Giacinto, senatore del regno, che trasformò un antico convento in una reggia dei sogni. Qui trovarono rifugio alcuni ebrei durante le persecuzioni naziste.

Pernottamento e pasti

Albergo Ristorante da Sauro

HOTEL, RISTORANTE €€

(☎ 075 82 61 68; www.dasauro.it; Via Guglielmi 1: singole/doppie €50/70; ☀ marzo-ott e aperture straordinarie dom inverno) Da Sauro si capisce bene quanto sia stretto il rapporto fra le case e l'acqua sull'Isola Maggiore. Quello che oggi è il tranquillo giardino di questo albergo curato e pulito, il cui ristorante (menu del giorno €22, pasti €25-30) serve anche ottima cucina di lago (tagliolini di pasta fresca allo scoglio di lago, frittura di pesce di lago e carpa regina in porchetta; v. lettura p168), è in realtà una discesa al lago che ha tutta l'aria

di essere stata usata per secoli come rimessa per le barche e luogo di asciugatura delle reti da pesca.

Ristorante l'Oso

RISTORANTE €€

(☎ 075 825 42 55, 348 366 51 10; www.ristoranteloso.com; Via Guglielmi 37; menu del giorno €22, pasti €25-30; ☀ 12-15 apr-ott, cena su prenotazione solo sab e dom estate, è consigliabile telefonare) Sul battello *Oso* di proprietà dei nobili Guglielmi, che ha ispirato il nome del ristorante, fu ospite nel 1933 la regina Elena, in una delle prime occasioni di navigazione motorizzata sul lago. Sul menu del locale figurano piatti di pesce presentati con molta cura, da gustare proprio in riva al lago. Se poi vorrete fermarvi a cena (solo su prenotazione), dopo il termine del servizio di traghetti, la barca privata dei proprietari vi potrà riportare in terraferma; ma, con tutto il rispetto, non siete la regina Elena, quindi è meglio assicurarsene prima.

Per/dall'Isola Maggiore

IMBARCAZIONI

L'Isola Maggiore si può raggiungere tutto l'anno da Passignano (sola andata/andata e ritorno/giornaliero €4,80/7,30/14,30: 25 min; 13 corse al giorno fra le 7.15 e le 19.45 tutti i giorni estate, 4 corse al giorno fra le 6.45 e le 18.15 lun-sab, 4 corse al giorno fra le 10 e le 17.30 dom e festivi inverno) e da Tuoro (sola andata/andata e ritorno €4,20/6,10 min, 17 corse al giorno fra le 7.38 e le 19.40 estate), e da fine marzo a fine settembre anche da Castiglione del Lago (sola andata/andata e ritorno €4,80/8,10, 40 min, 8 corse tra le 8.35 e le 18.55). A tutti i prezzi è necessario aggiungere €1,50 come contributo di sbarco. Per informazioni rivolgersi all'ufficio di navigazione di **Busitalia - Sita Nord Srl** (☎ 075 963 76 37; www.fsbusitalia.it), ubicato in una struttura sul pontile di Passignano (☎ 075 963 77 02; Via Aganoor Pompili; ☀ 13.15-18.30 lun-sab, 9.30-19 dom inverno, 8-20 tutti i giorni estate).

Isola Polvese

Disabitata e selvaggia, con i suoi 70 ettari l'Isola Polvese è la più grande del lago e ha caratteristiche affascinanti, che le derivano dalla presenza di un microclima particolare. Non a caso, sull'isola, che appartiene al comune di Castiglione del Lago (ma si raggiunge anche da San Feliciano), ha sede il **Centro Educazione Ambientale di Isola Polvese** (☎ 347 848 95 78; www.polvese.it; interi/ridotti €5/3), un parco scientifico e didattico che organizza laboratori ambientali (rivolti soprattutto alle scolaresche) in cui si insegna come

LA REGINA DEL LAGO E DELLA TAVOLA

La specialità assoluta del Lago Trasimeno è la **carpa regina in porchetta**, il cui nome deriva dal fatto che la carpa viene cucinata come la porchetta. Dopo aver svuotato il pesce della interiora e averlo ben lavato, lo si farcisce con un composto di grasso di prosciutto, aglio, finocchio selvatico, sale e pepe. Quindi si lega il pesce con lo spago da cucina, lo si infila in uno spiedo e lo si cuoce sulla griglia. Ancora una spruzzata di limone e... buon appetito!

Altre ricette tipiche di pesce di lago sono il **brustico**, un piatto di origini etrusche in cui i pesci interi (persici reali) vengono abbrustoliti su un graticcio di canne, poi squamati e sfilettati, infine conditi con olio, sale, pepe e limone. Il **tegamaccio**, invece, è una zuppa di pesce misto di lago cotta a fuoco lento in un grosso tegame di coccio (da cui prende il nome e da cui tutti si servono, come da tradizione), insieme a pomodoro concentrato, olio e aromi.

preservare la biodiversità delle specie locali con l'uso delle tecnologie e secondo criteri di sostenibilità. L'isola, che un tempo era abitata, conserva oggi solo poche tracce degli insediamenti medievali, tra cui alcuni romantici resti di un castello del XIV secolo e di due chiese, oltre a un monastero olivetano.

Pernottamento e pasti

Fattoria Il Poggio HOTEL, RISTORANTE €€
(☎ 075 965 95 50, 347 900 09 70; www.fattoriaisolapolvese.com; Parco Naturale dell'Isola Polvese; doppie/quadruple con prima colazione €110/130; ☀ marzo-ott; 🍷🍷) In questa fattoria gestita in modo impeccabile, a disposizione degli ospiti ci sono spiaggia privata, bar, libreria, TV e lavanderia, oltre a campi da basket, volley e giochi per bambini. I **pasti** (menu €20) possono comprendere alcune delizie dell'isola coltivate nella stessa fattoria. Una specie di paradiso.

Per/dall'Isola Polvese

IMBARCAZIONI

Busitalia - Sita Nord Srl (☎ 075 963 76 37; www.fsbusitalia.it) gestisce i traghetto che da San Feliciano portano all'Isola Polvese (Lungolago Alicata, fra le 9.20 e le 19 fine marzo-set, 10 corse al giorno solo estate, anche fino alle 23.40 nei fine settimana estate; sola andata/andata e ritorno €4,20/6, 10 min, supplemento trasporto biciclette o cani €2,20). L'isola è raggiungibile anche da Castiglione del Lago (4 traghetti al giorno fra le 9.20 e le 17.45, ultimo ritorno alle 18.50; sola andata/andata e ritorno €5,40/10).

Castiglione del Lago

POP. 15.151 / ALT. 304 M

Oggi Castiglione del Lago sorge su un verde promontorio affacciato sulle rive occidentali del Lago Trasimeno, ma al tempo degli etruschi e dei romani si trovava su un'isola: furo-

no l'abbassamento del livello delle acque e i depositi alluvionali a trasformarla nella penisola che vediamo oggi. In epoca bizantina la città divenne roccaforte difensiva di Perugia, per poi affermarsi come importante comunità autonoma quando i marchesi Della Corgna vi stabilirono la 'capitale' dei loro domini, cingendola di mura nel 1550 e costruendovi una residenza dove vissero come i re di un piccolo regno; il luogo era del resto assai strategico, posto com'era al confine tra i domini pontifici, di cui era parte, e il Granducato di Toscana. Oggi il confine tra la Toscana e l'Umbria non è più oggetto di dispute, ma grazie alla sua posizione, dalla quale si può dominare tutto il lago, Castiglione sembra ancora vegliare sul suo regno passato. Inoltre, per quanto la città sia una meta turistica, soprattutto durante la stagione estiva, lo è con garbo: il suo centro è molto ben conservato, il vento porta ancora il canto degli uccelli e l'acqua del lago profuma e illumina l'aria, mentre i panorami sono dolci e idilliaci, sia con il sole sia con le luci che al calar della sera si accendono lungo le sponde.

L'asse principale sul quale si sviluppa l'abitato, lungo e stretto, è **Via Vittorio Emanuele**, che lo percorre da ovest a est connettendo Porta Senese alla Rocca del Leone e passando per **Piazza Mazzini** e **Piazza Gramsci**. Parallela a Via Vittorio Emanuele corre **Via del Forte**, mentre tutto intorno al perimetro delle mura si snoda **Via Belvedere**. La visita al borgo inizia dal piazzale antistante **Porta Senese**. Nel grande spazio ai piedi del bastione si teneva il mercato settimanale, in occasione del quale la cittadina si riforniva di viveri e i servi e i contadini erano accolti entro le mura.

Che cosa vedere

Ci sono due cose da vedere a Castiglione, prima di darsi alle passeggiate lungo le sponde

del lago o alle attività acquatiche, ed entrambe fanno parte del percorso museale (la biglietteria è all'ingresso del Palazzo della Corgna).

★ Palazzo della Corgna e Rocca del Leone

PALAZZO E ROCCA

(☎ 075 95 10 99; www.palazzodellacorgna.it; Piazza Gramsci; biglietto cumulativo con la Rocca del Leone enteri/ridotti 18-25 anni/ridotti 6-17 anni/fino a 5 anni €9/7/4/gratuito; ☀ 9.30-19, orario ridotto inverno) Poiché si favoleggiava dello sfarzo e del lusso dei ricevimenti che si tenevano in questo palazzo, un invito alla 'corte' dei marchesi Della Corgna era ambitissimo dalle nobili famiglie perugine. E, quanto a sfarzo, questa antica residenza ducale, che vanta un importante ciclo di affreschi del XVI secolo opera di Niccolò Circignani, detto il Pomarancio, di Giovanni Antonio Pandolfi e Salvio Salvini, non ha nulla da invidiare alle più importanti regge europee. Fra le tante sale affrescate, che ospitano spesso mostre temporanee, è notevole la Sala di Cesare, la cui decorazione rappresenta la vita di uno dei personaggi più famosi dell'antichità (l'imperatore romano, appunto), del quale sono messe in evidenza le capacità militari e politiche che dovevano servire da ispirazione per i Della Corgna.

Dalla terrazza del palazzo parte il lungo camminamento coperto che porta alla Rocca del Leone (1247), che sembra innestarsi naturalmente nel Lago Trasimeno. La costruzione fortificata a pianta pentagonale, ispirata alla costellazione del Leone, che domina tutto il lago dall'alto di uno sperone calcareo sopra i resti di un'acropoli etrusca, costituisce un magnifico esempio di architettura militare medievale. Provate a immaginare il valoroso marchese Ascanio della Corgna rintanato quassù, mentre ammira i suoi domini (seppur con un occhio solo, a causa di una ferita in battaglia) ponendosi importanti questioni di stato o mentre si sorge dai bastioni per osservare i pescatori e scoprire che cosa avrebbe mangiato quel giorno. Oggi, all'interno della rocca è allestito un suggestivo anfiteatro usato in estate per eventi all'aperto e in inverno per spettacoli di luci natalizie e l'allestimento del presepe.



Attività

Bicicletta

Per noleggiare le biciclette rivolgetevi a **Cicli Valentini** (☎ 075 95 16 63, 333 967 83 27; www.ciclivalentini.it; adulti mezza giornata/giornata intera/settimana €9/12/59, bambini mezza giornata/giornata intera/settimana €8/10/45; Via Firenze 68/B;

☀ 9-13 e 15.30-20 lun-sab, anche dom su prenotazione); sono disponibili anche biciclette a pedalata assistita (e-bike giornata intera €40). Nei prezzi sono compresi anche il casco, un kit di riparazione e la chiusura di sicurezza.



Feste ed eventi

Coloriamo i Cieli

APRILE-MAGGIO

(www.coloriamoicieli.com) Negli anni '30 l'Aeronautica Militare Italiana trasferì la scuola di aerei da caccia a Castiglione del Lago, ma con la fine del conflitto mondiale l'aeroporto Eleuteri fu dismesso. Così oggi è una grande area verde dove ogni anno, per quattro giorni a partire dall'ultimo sabato di aprile, si danno appuntamenti centinaia di monolfiere e di aquilonisti. I bambini rimarranno a bocca aperta e naso all'insù.

Meeting di Primavera

MAGGIO

(www.meetingdiprimavera.it) All'aeroporto Eleuteri si svolge un festival annuale dedicato ai piccoli aerei da diporto. Per l'occasione è possibile assistere a mirabolanti esibizioni di acrobazia aerea.

Luci sul Trasimeno

DICEMBRE

(www.lucisultrasimeno.it) Assistere all'accensione del più grande albero di Natale al mondo disegnato sull'acqua è un'emozione per grandi e piccini. Rimarrete a bocca aperta di fronte a oltre un chilometro di luci galleggianti: è il frutto del lavoro di ben 350 persone. L'atmosfera si fa subito magica e i vostri bambini potranno giocare con gli elfi aiutanti di Babbo Natale nel bosco incantato, oppure osservare il presepe con personaggi a grandezza naturale mentre verrete rapiti dallo spettacolo multimediale della natività proiettato sulla Rocca del Leone.



Pernottamento

A Castiglione del Lago in molti arrivano volentieri anche in camper. Una buona area attrezzata è l'**Area Sosta Camper Comunale** (Viale Divisione Partigiani Garibaldi 18, Lido Comunale; €16 per 24 h, €6 per carico e scarico): è ombreggiata, con vista lago, vicina al centro storico, ma anche al centro commerciale.

★ Il Torrione

B&B, APPARTAMENTI €€

(☎ 075 95 32 36; www.iltorrionetrasimeno.com; Via delle Mura 4; singole/doppie/appartamenti €60-70/80-100/110; ☎ ☎ ☎) Godetevi il lago dalla cima del 'vostro' torrione. La mattina far colazione quassù è ancora più bello, mentre a qualunque ora del pomeriggio è fantastico aprire la sdraio e immergersi nelle letture o

nell'ozio. Poi ci sono camere grandi e ben arredate, immerse nel silenzio; insomma: potreste dimenticarvi di visitare Castiglione!

Aganoor

HOTEL €€

(☎075 95 38 37; www.hotelaganoor.it; Via Vittorio Emanuele 91; singole/doppie/triple con prima colazione €65-75/90-110/115-125; 🏠📶🚰) In pieno centro e con una vista sul lago che non ha prezzo: sono i punti di forza di questo hotel con ristorante annesso, **La Cantina** (☎075 965 24 63; www.ristorantecantina.it; Via Vittorio Emanuele 93; pasti €25-35; ☺10-23), che oltre alla vista spettacolare offre piatti tipici, ma anche pizze gourmet e un menu dedicato ai celiaci. L'albergo deve il nome alla poetessa Vittoria Aganoor Pompili, che amava pazzamente il 'selvaggio' Trasimeno e i suoi tramonti.

La Torre

HOTEL €€

(☎075 95 16 66, 334 570 61 41; www.latorretrasimeno.com; Via Vittorio Emanuele 50; singole/doppie a partire da €70/80; 🏠📶🚰) Posizione centrale per questo tre stelle a conduzione familiare, elegante, gestito con cura e meta perfetta per una fuga romantica. Della struttura fanno anche parte una **dépendance** (www.camerebellavista.com; Via Vittorio Emanuele 51) poco distante, con una vista mozzafiato sul lago, e **appartamenti** (www.appartamentivacanzeilgiardino.com; Viale Umbria 34; notte/settimana €120/750) in riva al lago, fuori dal centro, dove potranno essere felici anche i vostri animali di piccola taglia.

Morami

AGRITURISMO €€/€€€

(☎075 958 91 07; www.morami.it; appartamenti €80-180; Vocabolo Morami, Panicarola; 🏠📶🚰) Otto appartamenti in un antico casale accogliente e ristrutturato con molto stile. E poi una cantina, una piscina e massima cortesia. Che altro desiderare?



Pasti

★L'Acquario

RISTORANTE €€

(☎075 965 24 32; www.ristorantelacquario.it; Via Vittorio Emanuele 69; pasti €30; ☺12-14.30 e 19-22.30 gio-mar, 19-22 mer) Entrando in quello che pare essere il più antico ristorante del borgo si resta subito colpiti dall'atmosfera accogliente. Ogni tavolo è come chiuso in un proprio mondo (in un proprio acquario?), e tutto fuori risulta come ovattato. Il menu cambia al variare delle stagioni, per garantire la freschezza della cucina di lago e delle sue specialità; su tutte la regina del Trasimeno, la carpa in porchetta (v. lettura p168), ma anche i primi piatti impreziositi dal giallo zafferano o i

secondi accompagnati dalla fagiolina del Trasimeno (v. lettura p182).

Porta Senese

RISTORANTE €€

(☎075 95 33 31; www.portasenesa.it; Via Vittorio Emanuele 2; pasti €35-40; ☺19.30-22 mar-dom) Se il pesce di lago non fa per voi, o semplicemente avete voglia di variare la vostra dieta, in questo locale nel centro storico troverete carne, tanta carne, cruda e cotta. D'altronde, oltre al lago, fin qui si estende anche la Valdichiana con i suoi allevamenti di chianina. I piatti, originali e ben presentati, sono accompagnati da ottimi vini locali.



Locali e shopping

Battiliani

ENOTECA, BOTTEGA

(☎centralino 075 965 24 38; www.battilianisapori.com; bottega Via Roma 11, enoteca Piazza Mazzini 1; ☺bottega 9-18, enoteca 11-23 o più tardi) Una bottega e un'enoteca a pochi metri di distanza l'una dall'altra, dove assaggiare e subito dopo acquistare i prodotti tipici di questa terra, che ha tanti profumi e sapori in comune con la vicinissima Toscana. Ottimi i salumi, mentre i taglieri in legno di ulivo sono belle idee regalo.

Pellicano

PUB

(☎075 958 99 69; www.pellicanopub.com; Località Pineta 12, Macchie; ☺18.30-2 mar-dom) Un pub di quelli genuini, in una frazione lontano dal centro, ma che riesce comunque ad attirare clientela da tutti i dintorni del lago. Gli amanti della birra usciranno soddisfatti.

Darsena

MUSICA LIVE

(☎075 953 75 85, 333 190 34 57; www.darsena.eu; Via Lungolago 1; ☺18-2) Un locale considerato storico dagli amanti della musica live: i perugini, soprattutto d'estate, amano spostarsi in riva al lago per ascoltare le migliori band del panorama alternativo alla Darsena.

Informazioni

EMERGENZE

Polizia stradale (☎075 965 35 34)

FARMACIE

Farmacia Nafissi (☎075 95 11 56; Via De Nicola 1; ☺9-13 e 15.30-19.30 lun-sab inverno, 9-13 e 16-20 lun-sab estate)

INFORMAZIONI TURISTICHE

L'ufficio turistico (☎075 842 36 53; www.lago.trasimeno.net; Piazza Gramsci 1; ☺8.30-13 e 15.30-19 lun-gio, 8.30-13 ven, 9.30-19 sab e dom) di Castiglione del Lago è il più fornito di tutta la zona perché è quello di riferimento del Comprensorio del Trasimeno. Offre cartine e informazioni sui sentieri per le escursioni a piedi o in bicicletta

e consigli sugli sport acquatici. C'è poi un **punto informazioni** (☎ 075 96 52 484, 075 965 27 38; Piazza Mazzini 10) dalla parte opposta del borgo.

POSTA

Ufficio postale di Castiglione del Lago (☎ 075 95 32 87; Viale dello Sport 18; ☎ 8.20-13.35 lun-ven, 8.20-12.35 sab)

1 Per/da Castiglione del Lago

AUTOBUS

I mezzi di **Busitalia – Sita Nord Srl** (☎ 075 963 76 37; www.fsbusitalia.it) collegano Perugia a Castiglione del Lago (€6,10, 1 h 20 min, 8 corse al giorno).

TRENO

Castiglione del Lago è raggiungibile da Perugia (€6,25) con cambio a Terontola, in territorio toscano. Per orari e tariffe consultate il sito di **Trenitalia** (www.trenitalia.com).

Magione

POP. 14.581 / ALT. 299 M

L'importanza storica di Magione è legata a quella del Castello dei Cavalieri di Malta, citato anche da Machiavelli ne *Il Principe*, che a partire dalla seconda metà del XII secolo accolse dapprima i pellegrini diretti in Terra Santa, poi divenne abbazia e fortezza. Oggi il territorio del comune comprende numerosi centri caratteristici, dai quali ammirare tramonti mozzafiato sul lago. Del resto, sono proprio le frazioni di Magione i motivi di maggiore interesse della zona, tra cui **San Savino** con la sua caratteristica torre triangolare, **Montecolognola** cinto dalle sue mura e immerso in un'atmosfera medievale, il borgo di pescatori di **San Feliciano** e **Monte del Lago** (v. lettura p173), da cui osservare tramonti indimenticabili.

👁 Che cosa vedere

Castello dei Cavalieri di Malta CASTELLO (☎ 075 84 35 47; www.sagrivit.it; Via Cavalieri di Malta 31; ☎ 9-13 e 15-18 lun-ven, 9.30-12.30 sab) Magione si sviluppò inizialmente attorno a questo castello, costruito fra il 1160 e il 1170 come ospedale dai Gerosolimitani per dare ristoro ai pellegrini in viaggio verso la Terra Santa. Nel XIV secolo l'edificio passò ai Cavalieri di Malta, che ne fecero un'abbazia fortificata. Nelle stanze del castello, nel 1502 ebbe luogo quella che Machiavelli ricorda nel suo *Principe* come la 'dieta dei falliti', una congiura ai danni di Cesare Borgia che, a quanto pare, non ebbe fortuna. Il sovrano dell'ordi-

DA MAGIONE ALLA MONGOLIA

Quando Magione si chiamava ancora Pian del Carpine il suo nome era famoso in mezzo mondo. Qui, infatti, nacque Fra' Giovanni da Pian del Carpine (1182-1252), che fu tra i primi discepoli di san Francesco. Il religioso diffuse l'ordine francescano in buona parte d'Europa, fino a quando, nel 1245, ormai ultrassessantenne, gli fu affidata da papa Innocenzo IV una missione molto avventurosa: portare la parola di san Francesco in Mongolia per convertire il Gran Khan al cristianesimo. L'*Historia Mongalorum* è il resoconto di questo straordinario viaggio, che aprì la strada alle spedizioni in Estremo Oriente ben 26 anni prima di quanto fece il grande esploratore Marco Polo.

ne di Malta prende ancora dimora qui in settembre: la sua presenza è indicata dalla bandiera rossa con la croce bianca che sventola sulla torre più alta del castello. Oggi il maniero è una delle sedi della Società Agricola Vitivinicola Italiana (Sagrivit), per cui la parte che si può visitare liberamente è limitata al parco, al cortile interno e a ciò che riuscirete a sbirciare dallo showroom. In alternativa, se siete un gruppo di almeno 10 persone, potete prendere parte a una **visita guidata con degustazione** (€15 per persona), oppure aspettare l'estate, stagione in cui il cortile diventa sede di concerti.

Torre dei Lambardi

TORRE

(☎ 075 847 30 78; www.magionecultura.it; Via della Torre 1; biglietto cumulativo con Museo della Pesca interi/ridotti €3/2; ☎ 10.30-13 e 15-18 gio-dom apr-giu e set, 10.30-13 e 16-19.30 gio-dom e aperture serali lug e agosto, su prenotazione ott-marzo) A testimonianza dell'importanza strategica di Magione nella difesa dei territori di Perugia, oltre alla mole fortificata del Castello dei Cavalieri di Malta, rimane questa robusta torre alta 30 m, costruita sempre dai Cavalieri Ospitalieri nel XII secolo. Una leggenda popolare racconta dell'esistenza di un tunnel sotterraneo fra la torre e il castello, e non ci sarebbe da stupirsi se ciò fosse vero. Dalla sommità della torre si può osservare tutta la dolcezza delle campagne circostanti; le persone con difficoltà motorie possono salire fino al quarto piano.

Museo della Pesca

MUSEO

(☎ 075 847 92 61; www.magionecultura.it; Via Lungolago della Pace e del Lavoro 20, San Feliciano; biglietto cumulativo con Torre dei Lambardi interi/ridotti €3/2; 🕒 orario variabile secondo la stagione, aperto su prenotazione tutto l'anno, aperture serali estate) I pescatori che sbrogliano le reti e le mettono ad asciugare nella luce argentea del lago, le casupole di canne lacustri sul porticciolo e il pontile che si allunga nell'acqua sembrano messi lì apposta per farvi venire voglia di saperne di più su questo mondo incantato, spingendovi a entrare in questo piccolo museo della civiltà della pesca e dell'acqua nella pittoresca frazione di San Feliciano.

★ Oasi Naturalistica

La Valle

AREA PROTETTA

(☎ 328 779 98 13; www.oasinaturalisticalavalle.it; Via dell'Oasi, Località San Savino; visita autonoma/guidata per gruppi di minimo 10 persone €4/6; 🕒 9-13 e 15-18 mar-dom ott-mag, 9-13 e 16-20 giu-set) Si trova a San Savino di Magione questa vasta zona umida, con acque basse ed estesi canneti, preziosa in particolare per gli uccelli migratori. Dal punto di vista naturalistico l'oasi è il luogo più interessante del Trasimeno. Da queste parti, infatti, i cieli sono spesso animati da stormi che disegnano fantastiche figure geometriche e che si muovono al ritmo delle stagioni. Nell'arco dell'anno passano da qui 201 diverse specie di uccelli. La struttura organizza visite guidate e laboratori per bambini, e mette a disposizione dei visitatori 30 binocoli. Per chi volesse soggiornare nell'oasi, c'è anche una **foresteria** (1 persona/2 persone/da 3 a 5 persone/da 6 a 8 persone/da 9 a 12 persone/bambini fino a 6 anni €30/20/12/13/12/gratuito) aperta tutto l'anno, fruibile dai portatori di handicap, dotata di sala da pranzo con angolo cottura e cucina attrezzata, ospitata in una casa colonica.



Attività

Pescaturismo

L'esperienza 'classica' di pescaturismo, nel barcone da 10 persone, è bellissima, ma si può fare anche altrove. Del tutto particolare è invece quella della pesca tradizionale: con i **Pescatori del Trasimeno** (☎ 075 847 60 05; www.pescatorideltrasimeno.com; Via Lungolago Alicata 19, San Feliciano; noleggio barca €140 per un massimo di 8 persone; 🕒 su appuntamento giu-set), nel giorno stabilito vi sveglierete alle prime luci dell'alba, guadagnerete la vostra zona di pesca mentre il lago si colora come la vetrata di una chiesa, calerete le reti nell'atte-

sa che il miracolo si compie e infine saprete anche in quale ristorante sarà cucinato il frutto del vostro lavoro. Oppure potrete organizzare una grigliata di pesce. Chi invece non ama le levatacce potrà partecipare all'**a-peripesca** (€13 per persona per un minimo di 10 persone): un'escursione di 45 minuti per ammirare la luce del tramonto sul lago gustando un aperitivo a base di pesce e prodotti della cooperativa.

Prove libere in auto e moto

L'Autodromo dell'Umbria (☎ 075 84 03 03; www.autodromomagione.com; Località Bacanella) è lungo 2507 m ed è un circuito considerato molto tecnico, con le sue 11 curve di diverso raggio. Ospita gare per auto e moto a carattere nazionale, ma vi si possono anche organizzare prove private e testare auto da corsa.

Tour in Vespa o Ape

Umbria in Vespa (☎ 347 463 64 23; www.umbria.invespa.com; Via Case Sparse 42, San Savino; noleggio Vespa 125cc o Ape Cross 50cc giorno/settimana €60/320, Vespa 300cc giorno/settimana €75/390, Ape Calessino 450cc Diesel €120 al giorno) Uno dei modi migliori per godersi il sole, i suoni, gli odori, gli scorci e le altre bellezze del lago è senza dubbio viaggiare a bordo di una Papera. È con questo nomignolo che l'intraprendente e appassionata Claudia chiama i suoi scooter Vespa. Ma perché 'Papera'? Perché la Vespa ha un equilibrio a metà tra quello di una moto e quello di una papera, spiega la titolare. Sono disponibili anche **e-bike** (mezza giornata/giornata intera €30/40).



Feste ed eventi

Trasimeno Music Festival

GIUGNO-LUGLIO

(www.trasimenomusicfestival.com) L'incontro tra il paesaggio del Trasimeno e la pianista canadese Angela Hewitt ha portato alla nascita di un festival che ogni estate diffonde la musica dei più grandi compositori classici tra le antiche mura del castello magionese dei Cavalieri di Malta.

Festa del Giacchio

LUGLIO

È la sagra di San Feliciano, dove è protagonista il pesce di lago (persico reale, tinca, anguilla, carpa regina) cucinato secondo tradizione. Vi state chiedendo che cosa sia il giacchio? È un tipo di rete circolare per la pesca, tipica del Trasimeno.

Festival delle Corrispondenze

SETTEMBRE

L'attesa di una lettera, una scrittura intima, pensata, lenta, romantica: sensazioni ormai perdute, o quasi, ma proprio per questo co-


MONTE DEL LAGO

Per la sua posizione strategica, nel 1556 questo caratteristico borgo dominato da una torre divenne la sede del Governo del Lago, una struttura amministrativa pontificia. L'abitato si estende infatti sopra un promontorio dal quale la vista sulle acque toglie letteralmente il fiato: da una parte si scorgono le isole, dall'altra si allunga la sponda settentrionale sulla quale incombono verdi colline. In mezzo a tanta bellezza si consumò l'amore tra il senatore Guido Pompilj, che nell'Ottocento impedì il prosciugamento del lago, e la poetessa di origini armene Vittoria Aganoor. Del resto, tutto qui trasmette fascino e poesia, come i resti spettrali del poco distante **Castello di Zocco**, costruito nel XIII secolo e fortificato nel Quattrocento, che in autunno assumono l'aria di un maniero nordico.

si importanti da ricordare. Nasce nell'ambito del Premio nazionale Vittoria Aganoor Pompilj, riservato a lettere e carteggi, questo festival che si tiene annualmente nel secondo fine settimana di settembre a Monte del Lago (v. lettura p173). Grande attenzione è riservata alle nuove generazioni, che possono partecipare a laboratori di scrittura. Inoltre in vari angoli del paese si trovano tavoli con tutto l'occorrente per poter scrivere delle lettere che verranno poi spedite dall'organizzazione.

Pernottamento e pasti

Nella frazione di San Feliciano, sul Lungolago Alicata, si trova anche un'area attrezzata per i **camper** (☎ 389 265 71 54).

La Casa sul Lago OSTELLO €
(☎ 075 840 00 42; www.lacasasullago.com; Via del Popolo 8, Località Torricella; ostello/formula 'classic' / formula 'round the world' a partire da €18/25/30;  Ostello e B&B anche per chi vuole risparmiare senza rinunciare al panorama e alla comodità, come per esempio dormire a un prezzo contenuto a due passi (veri) dal lago. Si sceglie fra tre diverse tipologie di soggiorno: ostello, 'classic' e 'round the world', e il prezzo cresce leggermente a seconda della formula, così come i servizi. Le aree comuni sono curate, il personale è cordiale e la prima colazione degna di nota.

Albergo Ristorante Da Settimio HOTEL, RISTORANTE €/€€
(☎ 075 847 60 00; www.albergoristorantedasettimio.it; Via Lungolago Alicata 1, San Feliciano; singole/doppie €50/60; ☎ telefonare per verificare l'apertura invernale;  L'albergo di una volta. Senza arte né parte, forse, ma con il pregio di trovarsi sulla piazza principale, con la vista sul lago e soprattutto sopra un **ristorante** (pasti €25-35; ☎ 12.30-14.30 e 19.30-21.30 ven-mar) tra i migliori dell'Umbria. Se volete mettervi al-

la prova con una battuta di pesca, se avete intenzione di dar fondo alle vostre risorse in pranzi e cene a base di pesce di lago, se siete alla ricerca di una sistemazione easy ma ricca di fascino, o se più semplicemente siete di passaggio, allora fermatevi qui. La gentilezza del personale, la storica conduzione familiare, i pochi fronzoli nel servizio e l'ottimo rapporto qualità-prezzo sono tutti indizi di garanzia.

★ **Isole e Tramonti** B&B €€
(☎ 075 840 01 84; www.isoletramonti.com; Via Martiri della Resistenza 60, Frazione Montecolognola-Monte del Lago; singole/doppie €70/70-110;  Questo B&B gode di una posizione impareggiabile: da qui infatti lo sguardo spazia su tutte e tre le isole del lago. E ogni sera va in scena un tramonto struggente, che si può ammirare distesi su un lettino in un prato perfettamente rasato, a mollo nella piscina in pietra, dal balcone della camera o da dietro le vetrate al fresco dell'aria condizionata.

★ **Faliero** TRATTORIA €
(☎ 075 847 65 28; www.faliero.it/trattoria; Località Montebuono; pasti €15-20; ☎ 8-22) Quando aprì i battenti, 40 anni fa, era un semplice chiosco, ma oggi come allora è un luogo molto amato dalla gente del posto, soprattutto la domenica. L'atmosfera è davvero informale, i tavoli all'esterno sparsi nella pineta potrebbero essere scambiati per quelli di una sagra paesana e all'interno ci sono grandi vetrate che affacciano sul lago. La torta al testo 'd'la Maria' è mitica. Il focolare è sempre acceso, la spianatoia sempre occupata e la pancia certamente piena.

★ **Rosso di Sera** RISTORANTE €€
(☎ 075 847 62 77; osteriarossodisera.net; Via Fratelli Papini 81, San Feliciano; pasti €30-40; ☎ 12.30-14.30 e 19.30-22 lun e gio-sab, 12.30-14.30 dom) Se deci-

dete di cenare in questa 'osteria di strada', fate in modo di arrivare prima che lo spettacolo che va in scena ogni sera abbia inizio. Stiamo parlando del tramonto, che dalla terrazza intima e molto ben arredata del Rosso di Sera sembrerà un'esibizione fatta apposta per voi. Intanto ordinate un calice di vino – fatevi consigliare dal proprietario – poi dedicatevi al menu: pochi piatti, tutti sfiziosi, alcuni di pesce d'acqua dolce preparati secondo ricette locali, altri di mare, altri ancora di terra. E quando il sole sarà calato, forse un po' ebbri di felicità (e di vino), godetevi l'atmosfera magica del luogo.

Shopping

Fattoria Frantoio Luca Palombaro

FRANTOIO
(☎ 075 840 01 22, 335 606 18 86; www.fattorialucapalombaro.com; Via della Strage 8, Monte del Lago; visite guidate del frantoio €15, 40 e 100 per persona a seconda del tipo di tour; ☺ bottega del frantoio 9-12.30 lun-ven, pomeriggio sab, su appuntamento) Non c'è molto altro nel minuscolo borgo affacciato sul lago che è Monte del Lago (v. lettura p173), frazione di Magione, oltre allo storico frantoio che produce l'olio extravergine d'oliva DOP in due tipologie: il Belfiore, ottenuto dalla varietà Dolce Agogia (dolce goccia) tipica del Lago Trasimeno, e il blend Roncone dalle varietà Frantoio, Moraiolo e Leccino.

Informazioni

FARMACIE

Farmacia Falini (☎ 075 84 35 23; Corso Marchesi 10; ☺ 8.30-20 lun-ven, 9-13 e 16-20 sab, 9-13 dom)

INFORMAZIONI TURISTICHE

L'Ufficio Accoglienza Turistica (☎ 075 847 70 23; www.magionecultura.it; Piazza Carpine 16; ☺ 10-13 e 16-18 mar-sab, 10-12 dom giu-agosto, nov e periodo natalizio).

Per/da Magione

AUTOBUS

Gli autobus di **Busitalia – Sita Nord Srl** (☎ 075 963 76 37; www.fsbusitalia.it) collegano Perugia a Magione (€3,60, 50 min, 5 corse al giorno fra le 7.35 e le 17.10, corse supplementari nel periodo scolastico).

TRENO

Da Perugia partono diversi convogli **Trenitalia** (www.trenitalia.com) al giorno per Magione (€3,40, 20 min).

Trasporti locali

IMBARCAZIONI

Dalla frazione di San Feliciano partono i traghetti stagionali di **Busitalia – Sita Nord Srl** (☎ 075 963 76 37; www.fsbusitalia.it) diretti all'Isola Polvese (sola andata/andata e ritorno €4,20/6, 10 min, 10 corse al giorno fra le 9.20 e le 19 estate) e a Passignano (€4,20, 40 min, 1 corsa alle 19.31 tutti i giorni estate).

Passignano sul Trasimeno

POP. 5676 / ALT. 289 M

Passignano ha sia l'aria di un borgo di pescatori, con le viuzze interne ombrose e fresche, e le case arroccate e screziate dall'umidità, sia quella di un centro di villeggiatura, con la sua passeggiata lungolago, i tanti ristoranti, i bar, le gelaterie, gli alberghi, i negozi di souvenir e un bel po' di movimento. Se siete di passaggio – e Passignano, come suggerisce il nome, è da secoli un 'passo' obbligato –, fermatevi qui anche solo per godervi un tramonto, mentre vi addentrate in mezzo alle acque del Trasimeno sul lago e vecchio pontile del paese. I traghetti salpano e approdano di continuo, mentre nei locali e per le vie del centro la vita scorre allegra e quieta. La cittadina è anche lo scalo principale del servizio di navigazione sul lago, nonché il centro più importante della sponda settentrionale del Trasimeno.

Che cosa vedere

Rocca Medievale

BELVEDERE, MUSEO

(☎ 347 80 67 954; interi/ridotti €2,50/1,50; ☺ 10-13 e 15-19 mar-dom, possibile chiusura invernale) Ubicata in cima alla collina che sovrasta Passignano, la Rocca Medievale risale al periodo longobardo (V-VI secolo) e ha resistito per secoli, danneggiata solo dai bombardamenti della seconda guerra mondiale, che portarono a un lungo periodo di chiusura interrotto nel 2008 dopo un accurato restauro. È possibile salire lungo la scala a chiocciola della torre alta 32 m e da lì ammirare un panorama a 360° sul lago e sulle colline circostanti. Al suo interno si può visitare un interessante **Museo delle Barche**, dove sono conservate imbarcazioni tradizionali delle acque interne italiane.

Santuario della Madonna dell'Oliveto

LUOGO DI CULTO

(Via Costa 26; ☺ 17-19 mar, gio e sab, 8.30-10.30 dom giu-set; su richiesta ott-apr) Questa chiesa cinquecentesca che sorge non lontano dal lago

CASTEL RIGONE

Rigone era un luogotenente del re ostrogoto Totila che qui, nel 543 d.C., costruì una fortezza operativa per l'assedio di Perugia. E in effetti a **Castel Rigone**, oggi frazione di Passignano sul Trasimeno, si ha la netta sensazione di poter vedere tutto senza essere visti, di dominare l'intera zona. Dimenticate gli etruschi e i romani, qui siamo nel Medioevo barbarico, ancora ben presente tra le alte mura, nel mastio, nei torrioni e nelle due porte di accesso costruite nel XIII secolo. Nonostante l'impronta medievale del borgo, il monumento di maggiore interesse di Castel Rigone è del 1494 ed è una delle migliori architetture rinascimentali di tutta l'Umbria: il **Santuario della Madonna dei Miracoli** (☺ 8-19); lo si incontra poco fuori le mura del vecchio castello e lo si nota subito per la tozza torre campanaria, che nel 1831 ha sostituito il campanile del 1531. All'interno custodisce molti piccoli capolavori cinquecenteschi, fra cui l'affresco miracoloso attorno al quale fu costruita la chiesa e un'*Incoronazione della Vergine* attribuita a Giovan Battista Caporali.

La stagione migliore per visitare Castel Rigone è l'estate. Tra luglio e agosto il borgo si anima di musica grazie al **Festival Internazionale dei Giovani Concertisti** (www.festivalgiovaniconcertisti.com) e alla **Festa dei Barbari** (www.festadeibarbari.it), la rievocazione storica dell'incontro fra ostrogoti e romani nel VI secolo.

lungo la strada per Tuoro fu eretta per dare definitiva collocazione all'immagine della Vergine (attribuita a Bartolomeo Caporali o a un suo collaboratore). Le sue forme semplici le conferiscono una piacevole atmosfera campagnola.

Feste ed eventi

Palio delle Barche

LUGLIO

Tra Medioevo e Rinascimento, la lotta tra le famiglie perugine dei Baglioni e degli Oddi avveniva con ogni mezzo, anche con le barche. Nell'ultima domenica di luglio, a Passignano si rievoca l'antica rivalità con una gara che si svolge parte in terra e parte sull'acqua, e che culmina con suggestivi spettacoli pirotecnici dell'"incendio al castello" e dei fuochi sul lago, da ammirare gustando prodotti tipici del territorio.

Trasiremando

AGOSTO

Si svolge ogni anno il 15 agosto ed è una manifestazione non competitiva aperta a qualsiasi imbarcazione a remi. Il percorso della gara, che recupera un'antica tradizione, segue la rotta Isola Minore-Isola Maggiore-Isola Polvese-Monte del Lago e ritorno a Passignano sul Trasimeno.

Festa della Padella

AGOSTO

La padella più grande del mondo è qui e ad agosto viene usata per friggere quintalate di pesce di lago. Per l'occasione, nei giorni di festa dedicati all'ormai mitica padella si può cenare a lume di candela sulle rive del lago.

Pernottamento

Data la sua vocazione di centro di villeggiatura, Passignano ha strutture adatte a chi è in cerca di situazioni più vacanziere e meno riservate.

Camping e Hotel

Kursaal

CAMPEGGIO, HOTEL €€€

(☎ 075 82 80 85; www.campingkursaal.it, www.kur-saalhotel.net; Via Europa 24; adulti €8-13, bambini €5-8, under 2 gratuito, tenda o roulotte €11-16, camper €15-20, automobile €3-4, cani €2-3; supplemento vista lago €5-8; doppie a partire da €80; ☎ ☎ ☎ ☎ ☎) È davvero un 'piccolo hotel all'aria aperta' questo immacolato e silenzioso campeggio con 60 piazzole delimitate da siepi. E persino 'di lusso', si potrebbe aggiungere, con tutti i servizi che garantisce. Pochi i passi che lo dividono dal lago e 800 i metri che lo separano dal cuore di Passignano (il che vuol dire che, se non avete voglia di prendere l'auto, in 15 minuti sarete seduti a tavola in uno dei ristoranti del centro). Ma se lo spirito del campeggiatore non alberga più di tanto in voi, potete optare per una notte nell'omonimo hotel tre stelle.

Hotel Lidò

HOTEL €€

(☎ 075 82 72 19; www.hotellidoperugia.com; Via Roma 1; singole/doppie €62,50-84/75-182; ☎ ☎ ☎ ☎) Di ritorno dall'Isola Maggiore, dalla prua del traghetto fa un certo effetto riconoscere la finestra della propria camera; e fa ancora più effetto dormire quasi con i piedi nell'acqua e godere della vista del tramonto e della prima luce del mattino. Forse, però, la costruzione stona un po' con il contesto carat-

LA TORRE TORTA

Per 'torta' da queste parti non s'intende solo un gustoso dessert, oppure la 'torta al testo', il tipico pane umbro da farcire con formaggi e salumi. Torta, qui, sta anche per 'storta', 'pendente'. E non può essere definita altrimenti la **Torre di Vernazzano**, frazione di Tuoro sul Trasimeno. Eretta nell'XI secolo a difesa dell'antico castello di Vernazzano, è oggi una piccola torre nascosta che non ha nulla da invidiare, come inclinazione, alla Torre di Pisa. Si può ammirare da vicino (non temete: è stata ingabbiata ed è sorretta da tiranti per evitare il crollo), raggiungendola con una camminata di circa 2 km lungo un percorso segnalato che parte dal nuovo abitato di Vernazzano (si può arrivare in auto anche fino a Vernazzano Alto). Si prosegue, quindi, tra un bosco di querce e file di ulivi fino a raggiungere l'antico castello di Vernazzano, abbandonato già a partire dalla fine del XVIII secolo, quando un terremoto prima, le frane poi, unite alla perdita del ruolo di controllo del maniero, costrinsero gli abitanti a lasciare il piccolo borgo. Un ripido sentiero porta poi al torrente Rio; superato il ponte di legno, avviserete la torre torta a picco sul precipizio. Vicino alla struttura si possono vedere anche i resti dell'antica Chiesa di Santa Maria delle Trosce.

teristico del paese; passi per chi ha la camera vista lago, ma agli altri forse sarebbe bastato ammirare dal traghetto il profilo senza tempo di Passignano. Il **ristorante** (pasti €30-35; ☀ 12.30-14.30 e 19.30-22 apr-nov) merita una sosta per la fantastica atmosfera da 'rotonda sul mare' anni '60. Con il molo che si protende sulle acque del lago, e che ricorda i dancing di Fred Bongusto, è il luogo ideale in cui prendersi una birra ghiacciata a fine giornata. Ammirate l'Isola Maggiore alla vostra destra e il traghetto che attraverso quieto e sbuffante la vostra visuale, fate un bel respiro e aspettate che il sole vada a dormire.



Pasti

Trattoria del Pescatore RISTORANTE €€
(☎ 075 829 60 63; www.delpescatore.com; Via San Bernardino 5; pasti €30-35; ☀ 12-14 e 19-22 mar-dom, orario ridotto inverno) Questa trattoria, che un tempo era il frantoio dei frati cappuccini, oggi propone tutte le specialità del lago e i piatti classici della cucina italiana. La cortesia e la gentilezza del personale, la veranda ombrosa e caratteristica di vite americana e il venticello che soffia portando l'odore del lago fanno di questo posto il luogo ideale in cui rilassarsi, bere un bianco fresco e riaversi dalla calura della spiaggia. Il tutto gustando pietanze preparate al momento.

Ristorante Enoteca

Il Molo RISTORANTE €€/€€€
(☎ 075 82 71 51; www.ristoranteilmolo.com; Via Aganoor Polmpilij 9; pasti €40-50; menu degustazione pesce di lago €67; ☀ 12-14.45 e 19-22.30 mar-dom) Le proposte di pesce d'acqua dolce sono deliziose, ma ci sono piatti anche per i carni-

vori. Le portate sono tutte molto curate e il prezzo è giusto. Ottima anche la carta dei vini. Insomma: sarete così concentrati sul pasto che la vista sul lago potrebbe passare in secondo piano.

Informazioni

FARMACIE

Farmacia Dr. Susta (☎ 075 82 72 16; Via Roma 36; ☀ 9-13 e 15.30-20 lun-sab)

INFORMAZIONI TURISTICHE

Il **Visitor's Center** (☎ 075 044 00 43; Piazza Trento e Trieste 6; ☀ 10-13 e 15-18 mar-dom marzo-metà nov) è gestito da volontari della Pro Loco e ha orari molto limitati in bassa stagione. In alternativa potete rivolgervi all'ufficio turistico di Castiglione del Lago (p168).

POSTA

Ufficio postale (☎ 075 82 93 37; Via Rinascita 21; ☀ 8.20-13.35 lun-ven, 8.20-12.35 sab)

Per/da Passignano sul Trasimeno

AUTOBUS

Busitalia – Sita Nord Srl (☎ 075 963 76 37; www.fsbusitalia.it) collega il terminal degli autobus di Perugia al centro di Passignano con la linea E017 (€4,20, 1 h circa, 4 corse al giorno fra le 12.40 e le 17.10, corse supplementari nel periodo scolastico).

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

Passignano si raggiunge percorrendo il raccordo autostradale Bettolle–Perugia che connette il capoluogo umbro con l'autostrada A1.

TRENO

Passignano è raggiungibile da Perugia (€4,35, 30 min) con i frequenti convogli **Trenitalia** (www.trenitalia.com).

Trasporti locali

IMBARCAZIONI

Passignano è la stazione principale dei traghetti sul Lago Trasimeno. Da qui si parte per raggiungere l'Isola Maggiore, dalla quale è poi possibile arrivare a Tuoro (andata/andata e ritorno/giornaliero €4,80/7,30/14,30, €1,50 per il contributo di sbarco richiesto dal comune di Tuoro; 25 min; 12 corse al giorno fra le 8.45 e le 19.45 tutti i giorni estate, 4 corse al giorno fra le 6.45 e le 18 lun-sab, 4 corse fra le 10 e le 17.30 dom e festivi inverno). Da fine marzo a fine settembre i traghetti raggiungono anche Castiglione del Lago, sempre via Isola Maggiore. Per informazioni rivolgersi al servizio di navigazione di **Busitalia – Sita Nord Srl** ([☎](tel) 075 963 76 37; www.fsbusitalia.it) o all'ufficio ubicato in una struttura sul pontile di Passignano ([☎](tel) 075 963 70 01; Via Aganoor Pompili; [☎](tel) biglietteria 8.15-19.30 Pasqua-ott, orario variabile nel resto dell'anno; è consigliabile telefonare).

Tuoro sul Trasimeno

POP. 3743 / ALT. 309 M

Questa tranquilla località residenziale sulla sponda settentrionale del lago, a cavallo tra Umbria e Toscana, è il luogo dove avvenne la **Battaglia del Trasimeno** (v. lettura p177), qui ricordata attraverso percorsi e rievocazioni storiche. Inoltre, il borgo nasconde una sorpresa nella sua piccola parrocchia: la **Chiesa di Santa Maria Maddalena** (Piazza Santa Maria Maddalena 6) custodisce un'opera di un importante maestro futurista, Gerardo Dottori, che nel 1949 decorò l'abside con la

scena della *Conversione di Maddalena* e la sua 'aerovisione' del Trasimeno.

Che cosa vedere

Museo di Annibale al Trasimeno e percorso annibalico

PERCORSO MUSEALE

([☎](tel) 3775453393; livingtuoro.it; www.prolocotuoorosultrasimeno.it; Piazza Garibaldi 7; ingresso al museo interi/ridotti €5/3; [☎](tel) 15-19 mar-ven, 10-18 dom estate, orario ridotto inverno) Il museo multimediale è utile per ripassare un po' di storia, prima di intraprendere il percorso storico-archeologico che attraverso 12 punti numerati descrive gli eventi accaduti nel 217 a.C. e ripercorre i luoghi della Battaglia del Trasimeno.

Campo del Sole

MUSEO ALL'APERTO

(Località Punta Navaccia) **FREE** Costituito da 27 colonne-sculture di artisti italiani e non, invitati a lavorare a Tuoro (tra il 1985 e il 1989) dallo scultore e pittore pescarese Pietro Cascella, il Campo del Sole è uno dei molti musei all'aperto della regione. Il complesso delle opere è stato realizzato con la pietra serena estratta dalle cave locali e si configura come una grande spirale che si tinge di sfumature rosate a seconda delle ore e del sole: uno spettacolo che accresce ancora di più l'emozione di fronte ai mistici tramonti sul Trasimeno.

Feste ed eventi

Ferragosto Toreggiano

LUGLIO-AGOSTO

Gli avvenimenti legati alle vicende di Annibale e dell'antica Roma sono il tema ricorrente di tutte le manifestazioni, gli eventi teatrali e le animazioni che prendono vita a Tuoro nei giorni che vanno da fine luglio al 15 agosto. Unitevi ai numerosi figuranti per le vie del

ANNIBALE E I ROMANI

Nel 217 a.C., durante la seconda guerra punica tra Roma e Cartagine, il Lago Trasimeno fu teatro di una delle battaglie più sanguinose della storia romana. Era il 24 giugno e le truppe romane, guidate dal console Caio Flaminio Nepote, erano stanziato nei dintorni dell'attuale zona di Tuoro. Annibale, generale cartaginese e abile stratega, finse di essere semplicemente diretto verso Roma – malgrado avesse al seguito 50.000 soldati, 9000 cavalli e 37 elefanti – ma in realtà si nascose, ordinando ai suoi uomini di accendere fuochi sulle colline di Tuoro per far credere al nemico di essere in procinto di allontanarsi. L'idea si rivelò geniale. Celate da una fitta coltre di nebbia, le guarnigioni di Annibale accerchiarono lentamente l'esercito romano e gli tesero un agguato. I romani subirono una cocente sconfitta, in cui trovarono la morte oltre tre quinti dei 25.000 soldati, tra cui Flaminio stesso. Ci furono così tante vittime che l'acqua di un ruscello, che scorreva nei pressi del campo di battaglia, si tinte di rosso e rimase così per ben tre giorni; dopo il tragico evento il corso d'acqua fu ribattezzato Sanguinetto.

paese e approfittatene per assaggiare i sapori della Roma che fu.

i Informazioni

FARMACIE

Farmacia Baldassarri (📞 075 82 61 44; Via Petri 4; 🕒 9-13 e 16-20 lun-sab)

INFORMAZIONI TURISTICHE

Per informazioni rivolgetevi alla **Pro Loco** (📞 075 82 52 20; livingtuoro.it, www.prolocotuorosultrasimeno.it; Piazza Garibaldi 7; 🕒 9-13 e 15.30-19 lun-sab, 9-13 dom; orario ridotto inverno).

POSTA

Ufficio postale (📞 075 82 52 63; Via Baroncino; 🕒 8.20-13.35 lun-ven, 8.20-12.30 sab)

i Per/da Tuoro sul Trasimeno

AUTOBUS

Gli autobus di **Busitalia – Sita Nord Srl** (📞 075 963 76 37; www.fsbusitalia.it) collegano il terminal degli autobus di Perugia a Tuoro con la linea E017 (€4,90; 1 h 20 min; corse alle 12.40 e alle 14.10 lun-ven, anche 14.10 sab, corse supplementari nel periodo scolastico).

TRENO

Tuoro è raggiungibile da Perugia (a partire da €4,75, 35) con i frequenti convogli **Trenitalia** (www.trenitalia.com).

i Trasporti locali

IMBARCAZIONI

Con Passignano, Tuoro è l'unica stazione attiva tutto l'anno per i traghetti per/dall'Isola Maggiore (andata/andata e ritorno/giornaliero €4,20/6/14,30, più tassa di sbarco di €1,50: 10 min; 17 corse al giorno fra le 9 e il 19.40 estate). Per informazioni rivolgersi al servizio di navigazione di **Busitalia – Sita Nord Srl** (📞 075 963 76 37; www.fsbusitalia.it). Nei mesi estivi apre anche una biglietteria a Tuoro, ma è comunque possibile acquistare i biglietti direttamente a bordo.

A SUD DEL LAGO TRASIMENO

I territori a sud del Trasimeno sono caratterizzati dai dolci declivi dei colli, sui quali boschi e coltivazioni si alternano a borghi ricchi di tesori d'arte e di antichità, influenzati nell'accento e nella cucina dalla vicina Toscana, che si profila oltre la Valdichiana. Al confine meridionale di quest'area sorge quello che un tempo era il secondo centro del Marchesato di Castiglione e che nel 1448 fu il luogo di nascita del Perugino: Città della Pieve. La zona è anche ricca di testimonianze etru-

sche: nei pressi di Città della Pieve (in Località San Donnino) è stata scoperta in maniera fortuita una magnifica tomba del III secolo a.C., i cui reperti sono stati accolti all'interno del Museo Civico Diocesano (p180).

Città della Pieve

POP. 7499 / ALT. 508 M

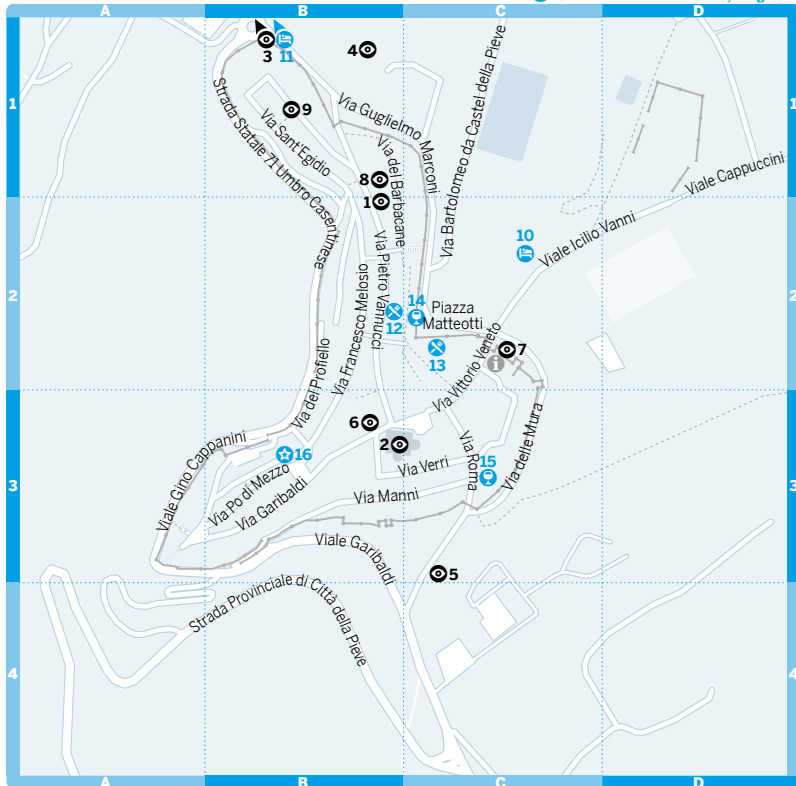
Costruita al 70% con mattoni a vista, Città della Pieve offre già da lontano un colpo d'occhio incredibile. Sembra quasi che una gigantesca mano abbia fatto cadere migliaia di mattoni sulla cima di un colle e poi si sia messa pazientemente a riordinarli, creando questo grosso borgo color terra di Siena (forse non a caso il centro storico evidenzia una struttura urbana della prima metà del XIII secolo, di forte influsso senese) con al centro la cattedrale e la torre civica e tutto attorno una miriade di casette affacciate su vicoli stretti e tortuosi, ideali per giocare a nascondino, ma anche per perdersi nei propri pensieri. La suggestione continua all'interno del paese: affacciandovi da questo immenso balcone di confine che è Città della Pieve, la vostra vista spazierà fino alle colline toscane e non sarà troppo diversa da quella osservata dal pittore e maestro del Rinascimento Pietro di Cristoforo Vannucci, detto il Perugino, nato qui a metà del 1400.

In tempi remoti la località era chiamata Monte di Apollo e fu sicuramente etrusca e romana. In età longobarda vi fu costruita una pieve dedicata ai santi Gervasio e Protasio, e prima dell'anno Mille il borgo fu fortificato e prese il nome di Castel della Pieve. La sua vicinanza con le grandi direttrici commerciali contribuì ad accrescerne l'importanza, finché cambiò nome in Città della Pieve. Oggi non sono solo le opere d'arte d'immenso valore e la cucina genuina e generosa i motivi per visitare la cittadina, ma anche l'amichevole comunità locale, la quiete e il raccoglimento delle piazze, in contrasto con i tanti eventi qui organizzati.

👁 Che cosa vedere

Città della Pieve è un dedalo di viuzze che per la maggior parte conduce alla piazza principale (Piazza del Plebiscito), contigua a Piazza Gramsci. Perdersi nel groviglio di vicoli è uno dei modi migliori per esplorare la cittadina, le cui strade sono un invitante labirinto di angoli suggestivi e luoghi della memoria. Se invece preferite affidarvi a un tour organizzato, sappiate che tramite l'ufficio turisti-

Città della Pieve



Città della Pieve

Da non perdere

- 1** Oratorio di Santa Maria dei Bianchi..... B2

Che cosa vedere

- 2** Cattedrale di San Gervasio e San Protasio B3
3 Il Giardino dei Lauri fuori cartina B1
4 Liceo B1
5 Museo Civico Diocesano di Santa Maria dei Servi..... C3
6 Palazzo della Corgna..... B3
7 Rocca C2
8 Spazio Kossuth..... B1
9 Vicolo Baciadonne B1

Pernottamento

- 10** Hotel Vannucci..... C2
11 Relais Castelluccio Palusse fuori cartina B1

Pasti

- 12** Bruno Coppetta..... B2
13 Silvana..... C2

Locali e vita notturna

- 14** Cantina del Saltapicchio C2
15 Il Vinverso del Baffo..... C3

Divertimenti

- 16** Teatro degli Avaloranti B3

co (p183) e le sue esperte guide potrete partecipare a un interessante **trekking urbano** (interi/ridotti/fino a 6 anni €8/5/gratuito; ☀️ 4 par-

tenze ogni giorno alle 10, 11.30, 16.30, 17.45 estate, alle 10, 11.30, 15.30, 17.15 set, alle 16 ven e alle 10, 11.30, 16 sab e dom inverno) della durata di un'ora.

Cattedrale di San Gervasio e San Protasio

LUOGO DI CULTO

(Piazza Gramsci e Plebiscito; ☎ 9.30-13 e 15.30-18.30) La cattedrale, austera e maestosa, che occupa il sito dove in epoca longobarda sorse l'antica pieve, cominciò ad assumere le forme attuali in seguito alle modifiche e aggiunte che ne mutarono l'aspetto dal XIII al XVIII secolo. Le testimonianze dei primissimi interventi gotici sono ancora nascoste nella facciata, come la bifora ogivale, e nell'abside. L'interno, decorato a finto marmo, custodisce tele del Pomarancio e due opere del Perugino: *Il battesimo di Gesù* (1510 circa) e *la Madonna in gloria fra i santi Gervasio e Protasio con lo stendardo della città e i santi Pietro e Paolo* (1514). Alla chiesa è addossata una **torre civica** del XII secolo, che è il più antico monumento cittadino.

Palazzo della Corgna

PALAZZO

(Piazza Gramsci; ☎ 9.30-13 e 15.30-18.30 estate, su richiesta inverno) **FREE** Questo maestoso palazzo fu edificato su progetto dell'architetto perugino Galeazzo Alessi per volere del capofamiglia dei marchesi Della Corgna, Ascanio (1514-71), nominato governatore della città da papa Giulio III, suo zio. Irruente e tempestoso Ascanio, soldato eccezionale, vero uomo d'azione del Cinquecento e protagonista persino della Battaglia di Lepanto, non si curò di piccolezze come i lavori della sua residenza e così questa restò incompiuta. All'interno trovano comunque posti affreschi del Pomarancio e di Salvio Savini.

Rocca

BELVEDERE, CASTELLO

(Piazza Matteotti) Si viene qui per raccogliere un po' di materiale all'ufficio informazioni (p183) e per ammirare il panorama che si gode di giorno e di notte dalla Torre del Frontone, da sempre punto strategico di osservazione e di comunicazione. Da qui la vista spazia fino al **Monte Arale** (853 m), dietro cui sorge il sole che illumina una vasta porzione di territorio prevalentemente boschiva; quando non c'è foschia, s'intravede persino Perugia in lontananza. La rocca fu costruita a seguito delle ripetute ribellioni degli abitanti dell'antico Castel della Pieve al dominio perugino. Fu così che, nel 1326, Perugia decise di fortificare la città non tanto per monitorare i dintorni, ma per controllare i pievesi stessi.

Museo Civico Diocesano di Santa Maria dei Servi

MUSEO

(☎ 0578 29 88 40; www.cittadellapieve.org; Via Villa; ☎ su prenotazione insieme a una guida nel percorso del trekking urbano) I reperti rinvenuti nella tomba etrusca scoperta nell'ottobre del 2015 in Località San Donnino sono stati accolti tra le mura di questo museo, che custodisce anche la *Deposizione dalla croce* del Perugino, dipinta dal maestro nel 1517 (è considerata una delle migliori opere della sua età senile), ma riscoperta anch'essa per caso nel 1834, più di tre secoli dopo la sua composizione. La ex chiesa che invece ospita il museo risale alla seconda metà del XIV secolo, ma fu in gran parte rifatta tra il XVII e il XVIII secolo.

Ad attirare l'attenzione dei visitatori nei pressi dell'ingresso dell'edificio c'è un piccolo benzinaiolo che con pazienza e creatività ha costruito una panchina molto particolare, fatta con i paraurti di vecchie Fiat 500. Non sarà paragonabile all'arte rinascimentale, ma a suo modo è una simpatica opera creativa.

★ Oratorio di Santa Maria dei Bianchi

LUOGO DI CULTO

(☎ 0578 29 88 40; www.cittadellapieve.org; Via Vannucci; ingresso su offerta; ☎ 10-12.30 e 15.30-18 mar-dom) Questo oratorio, che fu sede della Compagnia dei Disciplinati (o Bianchi), di cui vedrete le vesti bianche e le cinture per portare le croci appese alle pareti, è uno dei motivi per venire a Città della Pieve, se non addirittura in Umbria. Prendetevi del tempo per perdersi letteralmente nell'*Adorazione dei Magi* del Perugino (v. lettura p181).

Spazio Kossuth

MUSEO

(☎ 347 870 87 00; Via Vannucci 12; interi/ridotti €4/3; ☎ 9.30-13 e 15.30-18.30 apr-set, orario ridotto o su prenotazione nel resto dell'anno) Nelle rimesse del Palazzo Vescovile realizzato da Andrea Vici, allievo di Vanvitelli, è allestita la collezione permanente (e in continuo aggiornamento) dedicata all'artista contemporaneo e poliedrico Wolfgang Alexander Kossuth, che aveva scelto Città della Pieve come luogo della sua produzione artistica. Nato in Germania nel 1947, Kossuth è scomparso prematuramente nel 2009.

Vicolo Baciadonne

STRADA

Se siete in coppia, sarà facile seguire il consiglio suggerito dal nome scelto per questa stradina, probabilmente uno dei vicoli più stretti d'Italia, realizzata forse per un motivo molto meno romantico, ovvero una lite tra vicini. Baci o non baci, passateci per

L'ADORAZIONE DEI MAGI DEL PERUGINO

Che cos'è meglio? Osservare un paesaggio ancora meravigliosamente conservato, come quello che circonda Città della Pieve e il Lago Trasimeno, o ammirare un'opera d'arte che rappresenta un paradiso in terra, un trionfo della natura? La risposta più ovvia è: entrambe le cose, anche se non sempre è possibile. Lo è all'Oratorio di Santa Maria dei Bianchi (p180), che fu la chiesa della confraternita e in seguito ospedale dove si curavano i pellegrini malati, e che oggi custodisce uno dei maggiori capolavori del Perugino: l'*Adorazione dei Magi*, datato 1504. Lo sfondo cattura l'attenzione del visitatore fin dal primo momento per il paesaggio realistico (con un inconfondibile Lago Trasimeno), ma allo stesso tempo idealizzato, come hanno fatto notare gli studiosi. Perché quella che il Perugino vedeva nel Cinquecento era in realtà una landa flagellata dalle guerre costanti tra papato e comuni, e da terremoti e pestilenze pressoché continue da 200 anni: non era certo un Eden. Ecco, allora, che l'*Adorazione dei Magi* può essere vista come una finestra aperta sul paesaggio umbro, un invito rivolto allo spettatore a entrare e a riconoscersi in un mondo migliore. Gli stessi studiosi dibattono anche animatamente sulla presenza di un doppio autoritratto dell'artista all'interno dell'opera: il primo, con il cappellino rosso e un falco in mano accanto alla colonna anteriore a sinistra, rappresenterebbe un Pietro Vannucci in versione giovane; l'altro, accanto alla colonna anteriore a destra con il turbante rosa in testa, ne sarebbe la versione matura. Il Perugino, noto per la sua esosità, si guardò bene dal donare questa grande tela alla sua città natale, ma anzi chiese ben 200 fiorini in monete d'oro (corrispondenti a €300.000 attuali), dei quali riuscì a riscuotere solo una parte.

poi godere della vista sulla Valdichiana e il Monte Cetona.

Liceo

ARCHITETTURA

(Via Marconi) No, non vi stiamo suggerendo di tornare tra i banchi di scuola, ma di fare una breve deviazione, soprattutto se siete appassionati di architettura contemporanea. Il liceo scientifico di Città della Pieve, poco fuori dal centro storico, è stato infatti progettato e realizzato tra il 1993 e il 2000 da Mario Botta, uno dei più grandi architetti di oggi. Visto da lontano appare come un possente fortilizio, seppur rivestito in mattoni rossi per adeguarlo al colore dominante degli edifici storici della città.

Il Giardino dei Lauri

PARCO, MUSEO

(☎ 366 300 85 38; www.ilgiardinodeilauri.com; 🕒 10-13 e 15.30-18.30 ven e sab, su appuntamento domgio; Località San Litardo) **FREE** È a tutti gli effetti un giardino, ma ricco di opere d'arte contemporanea di artisti da tutto il mondo. Esposte nel parco della villa di Angela e Massimo Lauri, collezionisti, sono opere di grande valore, anche per l'incredibile effetto di contrasto tra l'arte antica che circonda questi luoghi e la colorata contemporaneità dell'esposizione. Il Giardino dei Lauri si trova in Località San Litardo, fuori da Città della Pieve, in direzione di Chiusi.

🌟 Feste ed eventi

Palio dei Terzieri

AGOSTO

(www.palioideiterzieri.it) Per 12 giorni, a cavallo del 15 agosto, a Città della Pieve si svolge questo palio che rievoca l'antica caccia al toro. I terziari, ovvero i quartieri della città, si sfidano al tiro con l'arco tentando di colpire sagome mobili a forma di toro. Precede la sfida un corteo storico di circa 700 figuranti, ispirato alle figure immortalate dal Perugino.

Zafferiano

OCTOBRE

Lo zafferano di Città della Pieve è molto rinomato (v. lettura p182), tanto che a ottobre, quando i fiori sono pronti per essere raccolti, viene organizzato un evento per celebrarlo. La città si anima con laboratori di cucina, di tintura delle stoffe e di pittura, ovvero le attività che costituivano i principali impieghi dello zafferano; mentre nei ristoranti vengono proposti menu e piatti studiati per l'occasione.

Presepe Monumentale

DICEMBRE-GENNAIO

(www.presepemonumentale.it) Realizzato nei sotterranei di Palazzo della Corgna, il presepe è una tradizione importante per gli abitanti di Città della Pieve e non solo, perché accorrono in molti, addirittura a migliaia, per vederlo.

Pernottamento

Hotel Vannucci

HOTEL €€/€€€

(☎ 0578 29 80 63; www.hotel-vannucci.com; Via Vanni 1; doppie €150-200;     ) Comodità e relax, discrezione e cortesia: all'albergo Vannucci conoscono bene il mestiere dell'accoglienza, oltre a offrire un buon ristorante, una palestra, un centro benessere e camere arredate in stile moderno.

★ Relais Castelluccio Palusse

HOTEL €€€

(☎ 0578 29 87 95; www.castellucciopalusse.com; Vocabolo Castelluccio 13; doppie/suite a partire da €150-170/240;     ) Se adorate il fascino d'altri tempi e vi piace trasformare i sogni in realtà, questo relais fa per voi. Vi bastano alcune semplici suggestioni: una residenza storica legata alla casata dei Savoia perfettamente ristrutturata, torri merlate, letti a baldacchino, balconcini con vista spettacolare, bagni dotati di vasca con idromassaggio, cortesia e lusso, ma con semplicità.

Pasti

★ Bruno Coppetta

RISTORANTE €€

(☎ 0578 29 81 08; www.trattoriabrunocoppetta.it; Via Vannucci 90; pasti €30-35; ☺ 12.30-14.30 e 19-22.30 mar-dom) Dal 1965 è uno degli indirizzi che consigliano le persone del posto, principalmente per la carne alla brace, ma anche per i sostanziosi primi. L'ambiente è ricercato e allo stesso tempo tradizionale, con divanetti in pelle nera e bottiglie sugli scaffali illuminate dalla perizia di un light designer; al piano superiore si respira, invece, la storia del luogo. La cucina umbra e toscana spazia dai classici pici al sugo fino agli gnocchì con

il ragù d'oca e alla tagliata. Molto appetitosa, oltre che una vera curiosità, è la panna cotta allo zafferano. Il personale è cordiale e molto professionale. Consigliata la prenotazione.

Silvana

RISTORANTE €€

(☎ 0578 29 83 11; 379 240 93 60; www.ristorante-silvana.com; Vicolo del Gesù; pasti €35-40; ☺ 12-14 e 19.30-23 mar-dom) Un buon pasto non è solo cibo, anche se qui si mangia benissimo: è anche atmosfera, cultura, umanità. Silvana è un rifugio per la chi la pensa così, una tana in cui si entra da un buio vicolo e in cui arde un focolare su cui la carne viene cotta con maestria - ma sappiate che anche un primo (il ristorante è famoso per gli umbrichelli all'aglione) vale da solo il pasto.



Locali e vita notturna

Il Vinverso del Baffo

WINE BAR, OSTERIA

(☎ 0578 29 84 76; Via Marconi 36; ☺ 11-23.30 ven-mer) Locale informale e raccolto, dove bere un bicchiere di vino e stuzzicare qualcosa fra pievesi giovani e meno giovani. Più che un'osteria, infatti, è un punto di ritrovo nel cuore del paese.

Cantina del Saltapicchio

WINE BAR

(☎ 0578 29 84 35; Via Marconi 26; ☺ 18.30-2 mar-dom) Moderno e accogliente wine bar con luci soffuse e una carta di vini da tutta la penisola che cambia sempre. In vendita mostarde, composte e marmellate artigianali, da accompagnare ai formaggi e ai salumi da gustare al banco o su una bella terrazza ai piedi del paese, con spettacolare vista lago.

FRA CITTÀ E LAGO, FRA ZAFFERANO E FAGIOLINA

Non aspettatevi di trovare lo zafferano purissimo in fili di Città della Pieve nei menu di tutti i ristoranti della zona. Infatti, tradizionalmente, il '**croco di Pietro Perugino**' (www.zafferanodicittadellapieve.it) era usato non tanto in cucina, quanto nella preparazione di pigmenti e tinte; un'attività comunque importantissima, dal momento che la coltivazione, il commercio e la tassazione della spezia furono normati a partire dal XIII secolo da leggi perugine e pievesi. Il più antico riferimento al commercio di questa pianta risale al 1279: in quell'anno lo zafferano è citato nello Statuto del comune di Perugia. Abbandonato, purtroppo, l'uso che ne facevano i maestri della pittura, oggi l'uso culinario è quello più diffuso, anche se solo in certe occasioni.

L'altra eccellenza del territorio è un Presidio Slow Food. Si tratta di un fagiolo talmente minuto e delicato da meritarsi un nome femminile. La **fagiolina del Lago Trasimeno** (www.fagiolina.com) si coltiva da sempre sui terreni attorno al lago, ma negli anni '50 era quasi scomparsa a causa dello spopolamento e della dismissione delle colture tradizionali. Oggi riscoperta, in cucina è impiegata come le altre qualità di fagiolo, ma dà il meglio di sé condita semplicemente con dell'olio buono, sale e pepe.

★ Divertimenti

Teatro degli Avvaloranti

TEATRO

(📍 0578 29 89 39; www.cittadellapieve.org; Via Pò di Mezzo) Centro della vita culturale di Città della Pieve, questo bel teatro storico all'italiana ha un buon cartellone di prosa. Se assistete a uno spettacolo, fate caso alla nutrita partecipazione: sono in pochi a rimanere a casa in tali occasioni.

📍 Informazioni

ASSISTENZA SANITARIA

Per Città della Pieve, Panicale, Paciano e Piegara fate riferimento alla **Casa della Salute di Città della Pieve** (📍 0578 29 01 11; Via Villa 1), che effettua servizio di pronto soccorso e guardia medica (📍 0578 29 08 50).

EMERGENZE

Carabinieri (📍 0578 29 71 00)

FARMACIE

Farmacia comunale (📍 0578 29 80 46; Via Garibaldi 87; ☎ 8.30-19.30 lun-ven, 8.30-12.30 e 16.30-19.30 sab inverno; 9-20 lun-ven, 9-13 e 16-20 sab estate)

INFORMAZIONI TURISTICHE

Il fornito **ufficio turistico** (cartina p179, C2; 📍 0578 29 88 40; www.cittadellapieve.org; Piazza Matteotti 4; ☎ 9.30-13 e 15.30-18.30 estate, 9.30-13 e 15-17.30 inverno) si trova presso la Rocca.

POSTA

Ufficio postale (📍 0578 29 92 17; Via Vittorio Veneto 6; ☎ 8.20-13.35 lun-ven, 8.20-12.35 sab)

📍 Per/da Città della Pieve

AUTOBUS

I collegamenti con Perugia sono effettuati dalla linea E014 di **Busitalia – Sita Nord Srl** (📍 075 963 76 37; www.fsbusitalia.it) fra le 6.15 e le 13.20 con tre corse al giorno, il doppio nel periodo scolastico (€6,10, 1 h 30 min).

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

Città della Pieve è raggiungibile in automobile dall'autostrada A1 uscendo a Chiusi-Chianciano (provenendo da nord) o Fabro (provenendo da sud); è collegata a Perugia dalla SR220 (44 km). Nel parcheggio Marconi si trovano 4 postazioni di ricarica per veicoli elettrici.

Panicale e dintorni

POP. 5318 / ALT. 431 M

Racchiuso da una gigantesca rocca, abbarbicata su una collina che domina il lago, Panicale è un borgo ricco di fascino. Delle otto torri che in origine controllavano il terri-

torio, ne rimangono in piedi solo due, ma la sensazione di dominio e allo stesso tempo di protezione che si prova passeggiando verso il **Palazzo del Podestà** (XIV secolo) è ancora molto forte.

👁️ Che cosa vedere

Chiesa di San Sebastiano

LUOGO DI CULTO

(📍 075 83 74 33; Via Belvedere; biglietto itinerario completo Panicale interi/ridotti €6/4; ☎ 11-13 e 15-17 in estate, rivolgersi all'ufficio turistico inverno) È in questa chiesetta che nel 1505 il Perugino dipinse il celebre *Martirio di san Sebastiano*. La scena, che ha per sfondo il Lago Trasimeno così come appariva 500 anni fa, rappresenta le fasi iniziali del martirio: le frecce che trafiggono il santo sono poche e i carnefici sembrano quasi danzare leggiadri su un bel pavimento a quadrati rosa. Molto simile doveva essere il pavimento originale della chiesa, tale da creare un'illusione ottica di grande profondità. Sulla parete sinistra si trova un altro affresco della scuola del Perugino, la *Madonna col Bambino tra angeli musicanti*, trasferito qui a fine Ottocento dalla Chiesa di Sant'Agostino per preservarlo dall'umidità e recentemente attribuito a un giovane Raffaello. È dunque possibile osservare in un solo luogo il lavoro del maestro e quello del suo allievo.

Musei

MUSEI

Ci sono ben due musei in questo piccolo centro. Gli appassionati di artigianato non devono perdersi il **Museo del Tulle** (📍 075 83 74 33; ex Chiesa di Sant'Agostino; Piazza Regina Margherita 5/a; biglietto itinerario completo Panicale interi/ridotti €6/4; ☎ rivolgersi all'ufficio turistico), allestito in una chiesa sconosciuta e affrescata (da qui proviene l'opera ora attribuita a Raffaello e visibile all'interno della Chiesa di San Sebastiano), in cui sono esposti merletti e tulle tradizionali della zona. Il ricamo del fragile tulle è un'antichissima tradizione di Panicale tornata in auge negli anni Trenta del Novecento grazie al lavoro di Anita Belleschi Grifoni e alla sua scuola di ricamo per le giovani del luogo. Veli da sposa, abiti da battesimo, stole, guanti e tovaglie sono di una delicata e rara bellezza.

All'interno della **Chiesa della Madonna della Sbarra**, invece, così detta perché sorta nei pressi del casello del dazio, trova posto il **Museo dei Paramenti Sacri** (📍 075 83 74 33; Via Roma; biglietto itinerario completo Panicale interi/ridotti €6/4; ☎ rivolgersi all'ufficio turistico). La semplicità dell'esterno della chiesa rende ancora più sorprendente lo splendore



Itinerario in auto o motocicletta Nelle Terre del Perugino

INIZIO CITTÀ DELLA PIEVE

FINE FONTIGNANO

LUNGHEZZA 30 KM; 45 MIN SENZA SOSTE

Questo itinerario permette di ammirare alcune opere del Perugino sparse nel territorio, ma è anche una sorta di viaggio in 3D all'interno di esse, dal momento che, sullo sfondo dei paesaggi in cui Pietro Vannucci ritrae i suoi Re Magi o i giovani in abiti rinascimentali, è sempre presente il lago. Il percorso muove da **1 Città della Pieve** (p178), dove il pittore nacque a metà del Quattrocento e dove sono conservati alcuni dei suoi capolavori, come l'*Adorazione dei Magi* (v. lettura p181). Andate al Museo Civico Diocesano di Santa Maria dei Servi per ammirare la *Deposizione dalla croce*, opera dell'età matura. Lasciate la città natale del pittore, s'imbocca la SP331 in direzione nord e ci si ritrova subito immersi nell'ambiente che fa da scenario all'*Adorazione*. Con la SR71 e la SP310 si arriva a **2 Paciano** (p186), da dove si può ammirare ancora una volta lo scenario

del Trasimeno. Proseguendo lungo la strada, il medesimo panorama ci accompagna fino a **3 Panicale** (p183). Raggiungete quindi il belvedere e la vicina Chiesa di San Sebastiano e avrete un'altra prova di quanto poco il paesaggio sia cambiato: lo dimostra la scena del *Martirio di san Sebastiano*. Ripreso il mezzo si imbecca la SP306 fino a Tavernelle, per poi arrivare, dopo una deviazione segnalata, a **4 Fontignano**, già frazione di Perugia. Qui sono conservati altri importanti lavori del Perugino, che morì di peste nel 1523 mentre realizzava la *Madonna col Bambino* per l'**Oratorio dell'Annunziata** (www.fontignano.it; Via Arezzo; ☺10-13 e 15-18, è consigliabile telefonare) e qui si trova la sua tomba.

Celebrato a Roma, Firenze e Perugia, il maestro di Raffaello, una star dei suoi tempi, nacque e morì nell'arco di soli 40 km, peraltro con alle spalle la scena dei dipinti in cui amava anche ritrarsi. Destino o sorte beffarda?

Tornando ai nostri giorni, esiste la possibilità di acquistare un biglietto unico per visitare i musei delle Terre del Perugino (www.terredelperugino.it).

dell'interno, che accoglie paramenti, angeli barocchi e reliquiari di ogni tipo.

Teatro Cesare Caporali

TEATRO

(☎ 348 743 17 59; Via del Sole; biglietto itinerario completo Panicale interi/ridotti €6/4; ☺ solo visite guidate, rivolgersi all'ufficio turistico) Dopo anni di abbandono, è bello sapere che uno dei più piccoli teatri storici d'Italia è redivivo e ha un ricco cartellone di prosa, oltre a essere un'attrazione storico-artistica. Fu costruito alla fine del Settecento dalle famiglie più influenti di Panicale, 12 come i palchi, con una platea inizialmente senza posti a sedere. Nel 1858, l'architetto Giovanni Caproni lo ampliò in altezza fino a fargli raggiungere gli attuali 136 posti a sedere, mentre il pittore Mariano Piervittori nel 1869 dipinse il telone principale dedicandolo alle avventure di Boldrino da Panicale. Quest'ultimo, Giacomo Paneri, detto Boldrino, un gigante di 2,10 m per 130 kg, doveva incutere molto timore tra i suoi avversari, tanto da essere passato alla storia come uno dei più importanti capitani di ventura del Trecento, conosciuto anche come 'il flagellatore della Marca e lo sgomento delle milizie italiane'. Dopo aver causato morte e devastazioni in tutta l'Italia centrale, fu ucciso a tradimento durante un banchetto nel 1390.

Collegiata di San Michele

Arcangelo

LUOGO DI CULTO

(Piazza San Michele; ☺ alba-tramonto) Pare che la costruzione risalgia al 1159, ma anche la prima ricostruzione è molto antica, del 1266. La chiesa fu poi ampliata ancora nel Cinquecento, mentre l'aspetto attuale è risultato di un ennesimo ritocco secentesco. Eppure, la sua storia quasi millenaria si respira ancora nella penombra delle tante cappelle laterali e nell'ampia navata unica ricca di marmi e affreschi. Fra i dipinti, una tavola di Giovan Battista Caporali (*Adorazione dei pastori*) e un affresco del 'paesano' Masolino da Panicale (*Annunciazione della Vergine*).

Santuario di Mongiovino

LUOGO DI CULTO

(☎ 075 83 33 51; Località Tavernelle; www.santuariomongiovino.it; ☺ rivolgersi all'ufficio turistico) Edificato dall'architetto Rocco da Vicenza a partire dal 1524 intorno a un'edicola considerata miracolosa, è uno dei più importanti esempi di arte manierista italiana. Oltre gli eleganti portali, si trovano opere di grandi artisti, tra i quali il Pomarancio. A breve distanza si trova il borgo di **Mongiovino Vecchio**.

SI DICE SUL POSTO

LE 13 'P'

L'avidità del Perugino era proverbiale. Tutte le sue opere nascondono bene o male una storia di soldi, che spesso è ancora impressa nella memoria degli umbri. Attorno al *Martirio di san Sebastiano* di Panicale, per fare un esempio, circola una diceria popolare secondo la quale il pittore, non avendo ricevuto la somma pattuita per il dipinto, avrebbe vergato l'opera con 13 'P', a significare: 'Pietro Perugino Pittore Pinse Pittura Porco Prete Panicalese Paga Presto Prezzo Pattuito Pittura'. Nemmeno dopo gli accurati restauri del 1984, però, queste lettere furono rinvenute: solo leggenda o ripensamento dell'autore che nel frattempo era stato retribuito?

★ Feste ed eventi

Festa dell'Uva

SETTEMBRE

Nei due settimane centrali di settembre, oltre alla degustazione dei vini prodotti dalle cantine della zona e alle cene con i piatti della tradizione, ogni sera ci sono eventi musicali e divertenti giochi popolari.

Pan Opera Festival

SETTEMBRE

(www.tmusike.it) L'Associazione TëathronMusikè organizza da qualche anno un intenso programma di opere liriche create e prodotte nello storico teatro Cesare Caporali.

🏠 Pernottamento e pasti

Tenuta Lamborghini

AGRITURISMO €€/€€€

(☎ 075 835 00 29; www.tenutalamborghini.it; Località Soderi 1; tour cantina €10, tour cantina con degustazione €20-40; doppie €120-150; 📞 ☺ ☻ ☹ ☹) Abbandonata l'attività automobilistica, negli anni '70 Ferruccio Lamborghini, che di bellezza se ne intendeva, si innamorò di questo angolo di Umbria e si dedicò alla viticoltura. Oggi la Tenuta Lamborghini è agriturismo, cantina e anche golf club con campo a nove buche a cui gli ospiti del resort possono accedere gratuitamente. Le camere portano i nomi di fiori, e i quattro appartamenti di diverse dimensioni dispongono tutti di angolo cottura, TV e riscaldamento. Il posto perfetto per trascorrere qualche giorno di puro relax.

★ Ristorante Masolino

RISTORANTE €€

(☎ 075 83 71 51; www.masolino.it; Via del Filatoio 4; pasti €30-35; ☺ 12.30-14.30 e 19.15-21.30 gio-lun, 19.15-21.30 mer) L'accoglienza familiare è una

costante in Umbria e anche questo posto non tradisce le aspettative. Da Masolino tutto è genuino: gusti e modi. Qui vi attendono ricchi antipasti con bruschette e norcineria di qualità, primi piatti ricchi di sapori e carni cucinate con maestria. Da poco tempo è stata aperta una nuova sala dall'altra parte del vicolo rispetto all'entrata del ristorante. L'attento restauro di questi ambienti risalenti al 1320 ha rivelato tesori che i proprietari saranno felici di mostrarvi.

Lillo Tatini

RISTORANTE €€

(☎ 075 83 77 71, 329 076 46 14; www.lillotatini.it; Piazza Umberto I; pasti €35-40; ☺ 12.30-13.45 e 19.30-20.45 mar-sab, 12.30-13.45 dom) Ogni giorno qui va in scena una commedia spontanea i cui attori sono i paesani: prendetevi parte gustando piatti ispirati alla storia, alla cultura e ai personaggi del luogo.



Divertimenti

Parco divertimento acquatico

Azzurra

PISCINE

(☎ 075 83 20 56, 389 477 10 71; www.azzurrapiscine.it; Via Pievaiola km. 25, Tavernelle; interi/ridotti €11/8 giornata intera, €8/6 pomeridiani, tariffa maggiorata di €1 sab e dom e 10-20 agosto, noleggio lettini/sdraio €3/1; ☺ 9.30-19 estate, entrata pomeridiana dalle 15) Non a tutti piace fare il bagno o nuotare nelle acque di un lago, anche se quelle del Trasimeno sono davvero limpide e pulite. Qui, soprattutto se avete bambini al seguito, potrete rilassarvi e divertirvi scegliendo tra le piscine immerse nella natura, scivoli e lagune, campi da beach volley e beach tennis. A 10 minuti d'auto da Panicale.



Shopping

Marconi La Bottega

ALIMENTARI

(☎ 075 83 77 17; Via del Filatoio 18; ☺ 8-13 e 16.30-20 lun, 8-20 mar-sab, 9-13 dom) Le botteghe, quelle di una volta, sapevano racchiudere il mondo in pochi metri quadrati: questo è, ancora oggi, Marconi La Bottega. Qui troverete prodotti locali ormai quasi introvabili altrove, frutta, verdura, vini, formaggi, caramelle.



Informazioni

FARMACIA

Farmacia di Panicale (☎ 075 83 71 65; Via Vanucci 37; ☺ 9-12.30 e 16-19.30 lun-ven, 9-13 sab)

INFORMAZIONI TURISTICHE

L'ufficio turistico (☎ 075 83 74 33, 391 32 99 600; www.comune.panicale.pg.it; Piazza Umberto I; ☺ 10.30-13 e 15-17 sab e dom apr-set, 10.30-13 e 15-17.30 sab e dom ott-marzo) organizza visi-

te guidate (interi/ridotti €6/4; ☺ 11 e 15.30 tutti i giorni apr-set, 11 e 15 sab e dom ott-marzo).

Per/da Panicale e dintorni

AUTOBUS

Una sola corsa diretta (linea E020, alle 17.35) di **Busitalia - Sita Nord Srl** (☎ 075 963 76 37; www.fsbusitalia.it) collega Perugia con Panicale (€4,90, 1 h). Altre corse della linea E014 richiedono il cambio a Tavernelle, ma solo nel periodo scolastico.

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

Panicale è raggiungibile in automobile da Perugia (35 km) con la SR220.

Paciano

POP. 954 / ALT. 391 M

Uno dei Borghi più Belli d'Italia, questo paese immerso tra boschi e pregiati uliveti conserva un'atmosfera immota, quasi irreale. Pare abbia 1000 anni, ma si dice che in realtà sia molto più antico. Il suo nome richiama infatti quello di Giano, divinità romana, e potrebbe riferirsi alla presenza di un tempio a lui dedicato (Passus Iani, Passaggio al Tempio di Giano). Inoltre, il borgo conserva ancora l'antico tessuto urbano etrusco, impostato su tre vie parallele (la principale delle quali si snoda tra Porta Perugina e Porta Fiorentina), che da sole indicano lungo quale direttrice si sviluppa il paese. Dal versante settentrionale si apre una vista grandiosa sul Lago Trasimeno.



Che cosa vedere

La più bella cosa da vedere a Paciano è il borgo. Ad attirare la vostra attenzione sarà **Palazzo Baldeschi** (☎ 075 83 04 30; www.trasimemo.it; Via Sensini 57; incluso nel biglietto integrato Terre del Perugino interi/ridotti/fino a 6 anni €10/8/gratuito; ☺ 15-19 dom e festivi apr-set, 15-17 dom e festivi ott-marzo), sede dell'ufficio turistico (p187) e di **TrasiMEMO**, centro di documentazione sulle attività tradizionali e artigianali e sulle memorie del Lago Trasimeno.



Feste ed eventi

Infiorata del Corpus Domini

GIUGNO

È una ricorrenza molto sentita a Paciano e per l'occasione le vie vengono ricoperte di coloratissimi e profumati tappeti floreali ispirati a temi religiosi.

Corsa dei Carretti

AGOSTO

Nella settimana di Ferragosto, Paciano è piena di vita: sfilate storiche, sfide rionali, mu-

sica, banchetti golosi. Il culmine della festa si raggiunge tra il 14 e il 15 agosto, quando il centro storico si trasforma in una pista di gara per carretti di legno realizzati dagli stessi partecipanti, che adagiati pancia a terra su di essi si sfidano sfrecciando tra le vie del paese: da un'idea della Congrega Gioventù Muscolosa Disertrice della Vanga a Pedale.

Mille & Una Umbria

SETTEMBRE

La seconda domenica di settembre, questa manifestazione anima l'intero borgo di Paciano con tavolate distribuite per i vicoli, dove, in un'atmosfera di festa e allegria, si possono assaporare le eccellenze dell'enogastronomia locale. E poi ci sono musica, mercatini, laboratori creativi, visite guidate, spettacoli e animazione (anche per i bambini).

Pasti

La Loggetta

RISTORANTE €€

(☎ 075 83 01 44, 346 010 72 39; www.osterialaloggetta.com; Via Marconi 27; pasti €30; ☺ 12-14.30 e 19-21.30 mer-lun) Ristorante ben curato che serve cucina umbro-toscana con grande attenzione ai prodotti del territorio e alla stagionalità. Si mangia in una terrazza-giardino pervasa dal profumo dei glicini, al cospetto di un panorama mozzafiato che spazia fino al Trasimeno.

Informazioni

L'Ufficio turistico (☎ 392 457 03 31; www.comune.paciano.pg.it; Via Sensini 59; ☺ 15.19 dom e festivi apr-set, 15-17 dom e festivi ott-marzo) si trova a Palazzo Baldeschi.

Per/da Paciano

AUTOBUS

Una sola corsa diretta (linea E020, alle 17.35) di **Busitalia – Sita Nord Srl** (☎ 075 963 76 37; www.fsbusitalia.it) collega Perugia con Paciano (€5,50, 1 h 20 min, corse supplementari nel periodo scolastico). Altre corse della linea E014 richiedono il cambio a Tavernelle.

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

A soli 3 km da Panicale, Paciano è raggiungibile in automobile da Perugia (40 km) con la SR220.

Piegaro

POP. 3377 / ALT. 356 M

A chiudere il cerchio degli otto comuni che fanno parte del comprensorio del Trasime-

no c'è Piegaro. Anche questo è un grazioso borgo costruito in posizione strategica, a difesa e controllo del territorio; ma c'è di più, perché a partire dal Medioevo Piegaro divenne famoso per una produzione in particolare: il vetro.

Che cosa vedere

Passeggiando per le tranquille vie del centro noterete i resti delle antiche fornaci che animarono il paese per sette secoli. Oltre a due ciminiere, spicca un edificio dei primi dell'Ottocento, bell'esempio di architettura industriale, in cui è stato creato il **Museo del Vetro** (☎ 0758 35 85 25, 366 957 62 62; www.museo.delvetropiegaro.it; Via Garibaldi 20; interi/ridotti/7-17 anni/fino a 7 anni €4/3,50/2,50/gratuito, visite guidate €3 a persona; ☺ 10-13 e 15-18 mar-dom, lun su prenotazione apr-set, 10-13 e 15-18 ott-marzo). La fabbrica che ospita l'esposizione è rimasta attiva dentro le mura di Piegaro fino al 1968, producendo persino le lastre di vetro e le tessere per mosaici e decorazioni del Duomo di Orvieto. Durante il percorso museale potrete osservare manufatti realizzati con varie tipologie di lavorazione, come la più antica e diffusa della soffiatura, praticata fino agli anni '50, quando furono introdotte le macchine semiautomatiche (di cui sono conservati alcuni esemplari). Protagonisti sono senza dubbio i contenitori per il vino: fiaschi e damigiane prodotti con entrambi i metodi di lavorazione, che testimoniano come l'attività non coinvolgesse solo gli operai e gli artigiani del vetro, ma anche donne, bambini e anziani addetti all'impagliatura. Nell'edificio potrete trovare anche informazioni turistiche.

Del territorio di Piegaro fa anche parte il centro di **Pietrafitta**, famoso per il ritrovamento, avvenuto negli anni Sessanta del secolo scorso, di numerosi reperti fossili oggi raccolti in un importante **Museo Paleontologico** (☎ 392 959 51 60; Via Papa Giovanni XXIII; interi/ridotti €5/3; ☺ apertura con visita guidata).

Per/da Piegaro

AUTOBUS

La linea E014 di **Busitalia – Sita Nord Srl** (☎ 075 963 76 37; www.fsbusitalia.it) collega Perugia con Piegaro (€4,90, 1 h, corse supplementari nel periodo scolastico).

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

Piegaro è raggiungibile in automobile da Perugia (35 km) con la SR220.



Orvieto e Todi

Include ➔

Orvieto	190
A nord di Orvieto.....	202
Lago di Corbara	206
Todi.....	208
Collevalenza.....	216
Massa Martana	218

Il meglio – Ristoranti

- ➔ La Palomba (p199)
- ➔ Da Peppa e Angelino (p205)
- ➔ Trippini (p208)
- ➔ Casa Vissani (p208)
- ➔ Pane e Vino (p215)

Il meglio – Hotel

- ➔ Hotel Palazzo Piccolomini (p198)
- ➔ Locanda Palazzone (p198)
- ➔ San Lorenzo Tre (p214)

Perché andare

Modellata con il tufo sul tufo della sua stessa rupe, Orvieto vanta un patrimonio artistico e architettonico tra i più rilevanti d'Italia. Il magnifico Duomo, con aguzze guglie e inestimabili tesori all'interno, opera di generazioni e generazioni di artisti, ne è la prova più evidente, ma sono tantissime le storie che la città protegge, anche nel suo ventre. A poca distanza da Orvieto, irradiata da una luce magica, Todi si è guadagnata la fama di città fra le più belle e vivibili al mondo, tanto da essere una delle mete predilette da chi, italiano o straniero, sceglie di cambiare vita per ricominciare da qui.

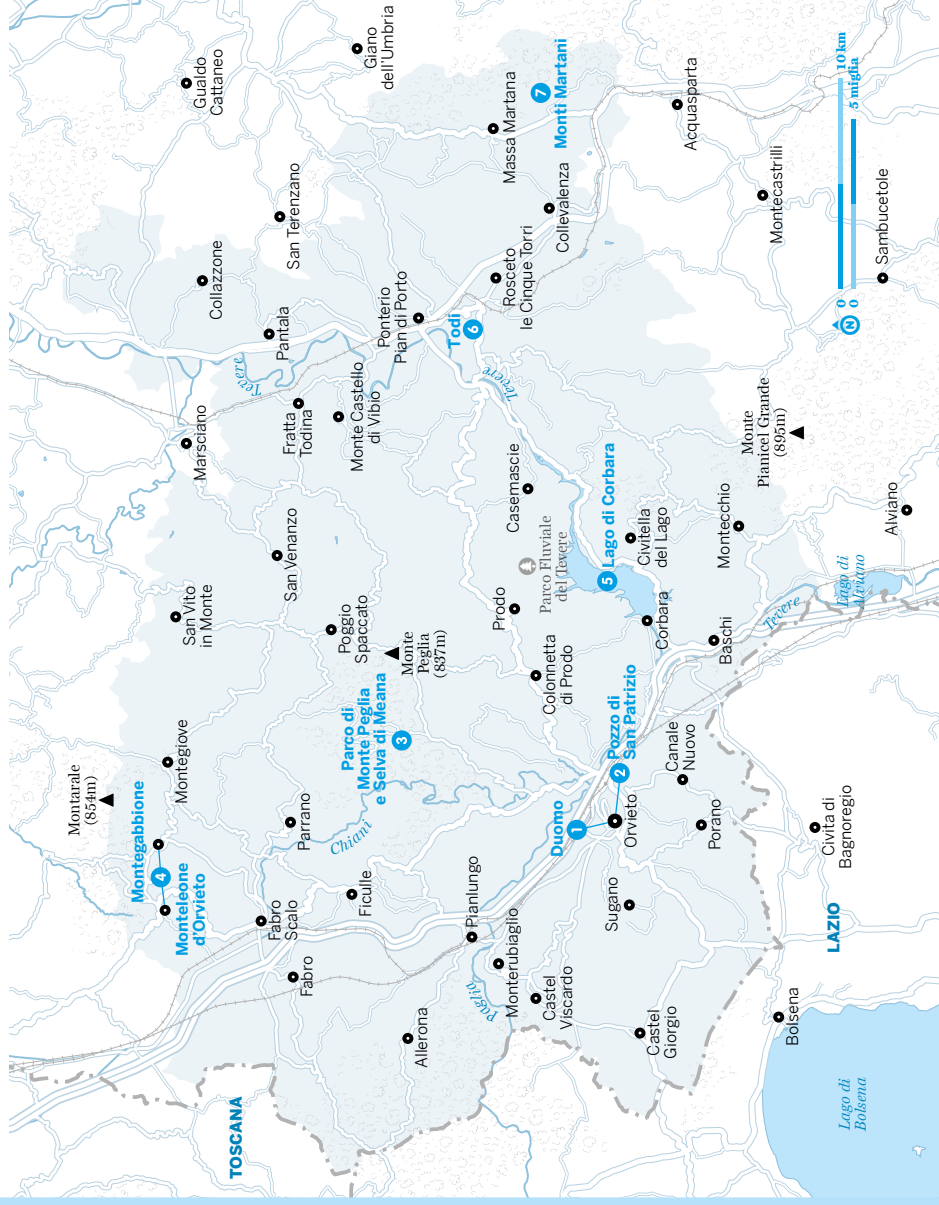
Orvieto e Todi sono vere e proprie città, ma con le caratteristiche di un borgo. Centri vivi, caratterizzati da una brulicante vita quotidiana, da conoscere attraverso le persone che li abitano contribuendo ogni giorno a salvaguardarne il passato con grande lungimiranza. Ma se la bellezza e i tanti motivi d'interesse di entrambe non sono più un segreto per nessuno, la natura che le circonda saprà ancora sorprendervi. Il paesaggio è seducente e, al tempo stesso, mistico e selvaggio. Per proteggerlo e valorizzarlo sono stati istituiti grandi e incantevoli parchi naturali, assolutamente imperdibili: il Parco Fluviale del Tevere e il Parco di Monte Peglia e Selva di Meana. E poi ci sono i borghi: piccoli, grandi o medi, sono tutti fieri testimoni di una storia fatta di assedi, guerre, dinastie, ma anche di arte, cultura e un pizzico di follia, perché solo qui potrete trovare un museo dedicato alle uova, il teatro più piccolo del mondo e il modello utopico di una città ideale.

Quando andare

Orvieto e Todi sono splendide tutto l'anno, quindi, in qualsiasi momento vi capiti di organizzare il viaggio, non incontrerete particolari ostacoli. La visita nei mesi freddi, lontano dai periodi generalmente più turistici, vi permetterà di cogliere la vera essenza dei luoghi e di ritagliare uno spazio di silenzio per contemplare al meglio la bellezza di questa terra. Se invece la vostra preferenza non va solo all'arte e alla cultura, ma anche alla natura, scegliete i mesi più caldi.

Il meglio di Orvieto e Todi

- 1 Il Duomo** (p190) con la Cappella di San Brizio: prima tappa di qualsiasi gita a **Orvieto**.
- 2 Il ventre della rupe: Orvieto Underground** (p195) e la discesa nel profondo **Pozzo di San Patrizio** (p196).
- 3 I diversi paesaggi del Parco di Monte Peglia e Selva di Meana** (p202).
- 4 Monteleone d'Orvieto** (p204) e **Montegabbione** (p204), due borghi fuori dal tempo.
- 5 Una sosta naturalistica o enogastronomica al Lago di Corbara** (p206).
- 6 Todi** (p208) è un luogo magico e Piazza del Popolo è il suo fulcro d'energia.
- 7 I piccoli borghi, le pievi medievali e i boschi intatti dei Monti Martani** (p218).



ORVIETO

POP. 19.604 / ALT. 325 M

Quando vedrete comparire Orvieto in lontananza, adagiata in alto sulla sua rupe, potete provare a fare un gioco. Che cosa vi ricorda? La schiena di un animale preistorico che emerge da un mare verde oppure un castello di sabbia finemente scolpito? Allo scrittore Paolo Monelli, per esempio, apparve distesa sulla sua acropoli 'come una tavola imbandita'. Che abbiate voglia o meno di cimentarvi con la fantasia, la vista di Orvieto susciterà in voi un senso di stupore misto a meraviglia.

La cittadina si trova in provincia di Terni, nel sud-ovest della regione, a una manciata di chilometri dal confine laziale, con il quale ha geograficamente e storicamente molto in comune. Le origini etrusche e la vita sospesa su uno sperone tufaceo la accomunano ad altri centri del territorio della Tuscia.

Pur essendo una delle poche città della regione facilmente raggiungibile con l'autostrada o in treno, Orvieto va comunque corteggiata prima di avvicinarla. Subito bisogna girarle un po' intorno, percorrendo tratti stradali che salgono verso l'alta muraglia di roccia vulcanica sulla quale è poggiata. Poi a piedi, lungo i camminamenti ad anello che si snodano tra i parchi verdeggianti ai piedi delle pareti scoscese; sollevando di tanto in tanto lo sguardo sull'impressionante piedistallo di roccia, vi sorprenderà constatare come la città abbia un aspetto inespugnabile anche oggi. Solo a questo punto potrete conquistare il suo cuore e accedere ai tesori che custodisce. E non smetterete più di amarla.

Storia

Come costruire una fortezza inaccessibile (o quasi) senza sforzo alcuno? Dovremmo chiederlo agli etruschi, che da subito videro nell'enorme masso tufaceo di origine vulcanica su cui sorge Orvieto una perfetta e naturale protezione: 80 m d'altezza con pareti a picco isolano la città dal resto della pianura. È questa una caratteristica che accomuna molti dei borghi fondati dal misterioso popolo italico, che qui portò civiltà e anche vino. L'Orvieto etrusca si chiamava Velzna e conobbe il massimo sviluppo tra l'VIII e il VI secolo a.C. In epoca romana prese il nome di Urbe Vetus e si distinse come centro di lavorazione del bronzo e della ceramica. A testimonianza di questo florido periodo sono rimasti numerosi reperti archeologici esposti nei musei cittadini, tra cui il Museo Etrusco 'Claudio Faina' (p194) e il Museo Archeologico Nazionale (p194). Nel Basso Medioevo Orvieto visse un secondo periodo di gloria, quando riuscì a imporsi come punto di riferimento per le città dello Stato della Chiesa: un ruolo che le permise di dotarsi della magnifica cattedrale e di altri imponenti edifici religiosi e civili visibili ancora oggi (alcuni anche dalla vicinissima autostrada A1).

Che cosa vedere

★ Duomo

LUOGO DI CULTO

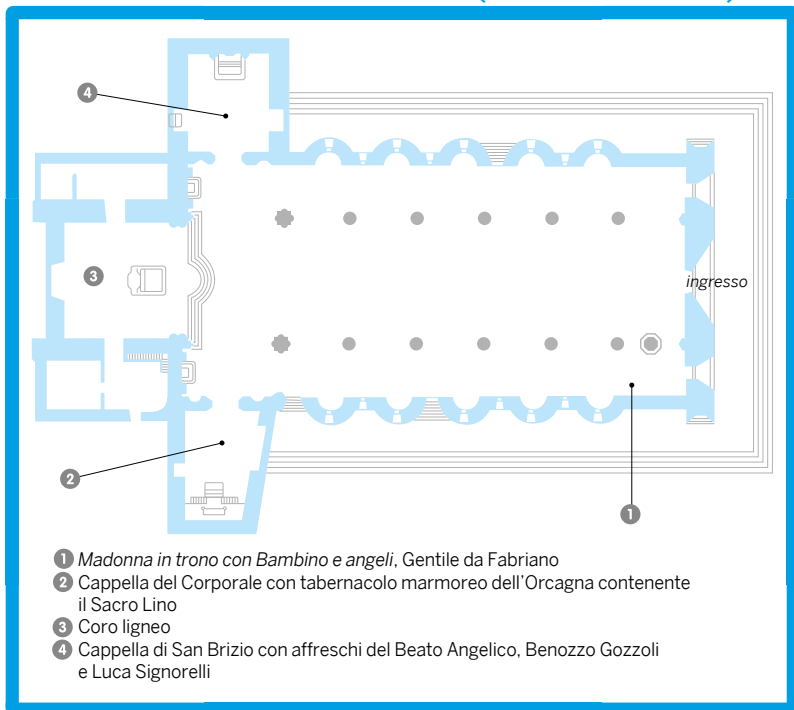
(Cattedrale di Santa Maria Assunta; ☎ 0763 34 24 77; www.opsm.it; Piazza Duomo 26; biglietto unico per Duomo e Museo dell'Opera del Duomo MODO €5, incluso in Carta Orvieto Unica; 🕒 9.30-19 lun-sab e 13-17.30 dom e festivi apr-set, 9.30-18 lun-sab e 13-17.30 dom e festivi marzo e ott, 9.30-17 lun-sab e 13-16.30 dom e festivi nov-feb) Il cosiddetto 'Giglio d'oro delle cattedrali' sfugge a rigide classi-

ORVIETO CARTA UNICA, LE CHIAVI DELLA CITTÀ

Se avete intenzione di visitare Orvieto in modo approfondito procuratevi la **Orvieto Carta Unica** (www.cartaunica.it; interi/ridotti/under 10 €25/20/gratuito; validità 1 anno dall'attivazione), che dà diritto a un ingresso gratuito ai principali monumenti della città (Duomo, Museo dell'Opera del Duomo, Museo Archeologico Nazionale, Museo Etrusco 'Claudio Faina', Orvieto Underground, Pozzo di San Patrizio, Pozzo della Cava, Torre del Moro e Necropoli di Crocifisso del Tufo), oltre a farvi saltare la fila per i biglietti nei momenti di maggiore affluenza, ottenere sconti e promozioni in strutture convenzionate e accedere ai servizi audioguida dedicati.

Se invece preferite focalizzarvi su alcune aree o temi specifici – solo la Piazza del Duomo, oppure Orvieto sotterranea, la città medievale o quella etrusca, sono state create apposite carte tematiche (interi/ridotti €15/10), anche in questo caso molto convenienti. Queste speciali chiavi della città si possono acquistare online, oppure nelle biglietterie di tutti i musei e i monumenti inclusi nella carta. Per informazioni potete rivolgervi all'ufficio turistico in Piazza Duomo (p201).

Cattedrale di Santa Maria Assunta (Duomo di Orvieto)



- 1 **Madonna in trono con Bambino e angeli**, Gentile da Fabriano
- 2 **Cappella del Corporale** con tabernacolo marmoreo dell'Orcagna contenente il Sacro Lino
- 3 **Coro ligneo**
- 4 **Cappella di San Brizio** con affreschi del Beato Angelico, Benozzo Gozzoli e Luca Signorelli

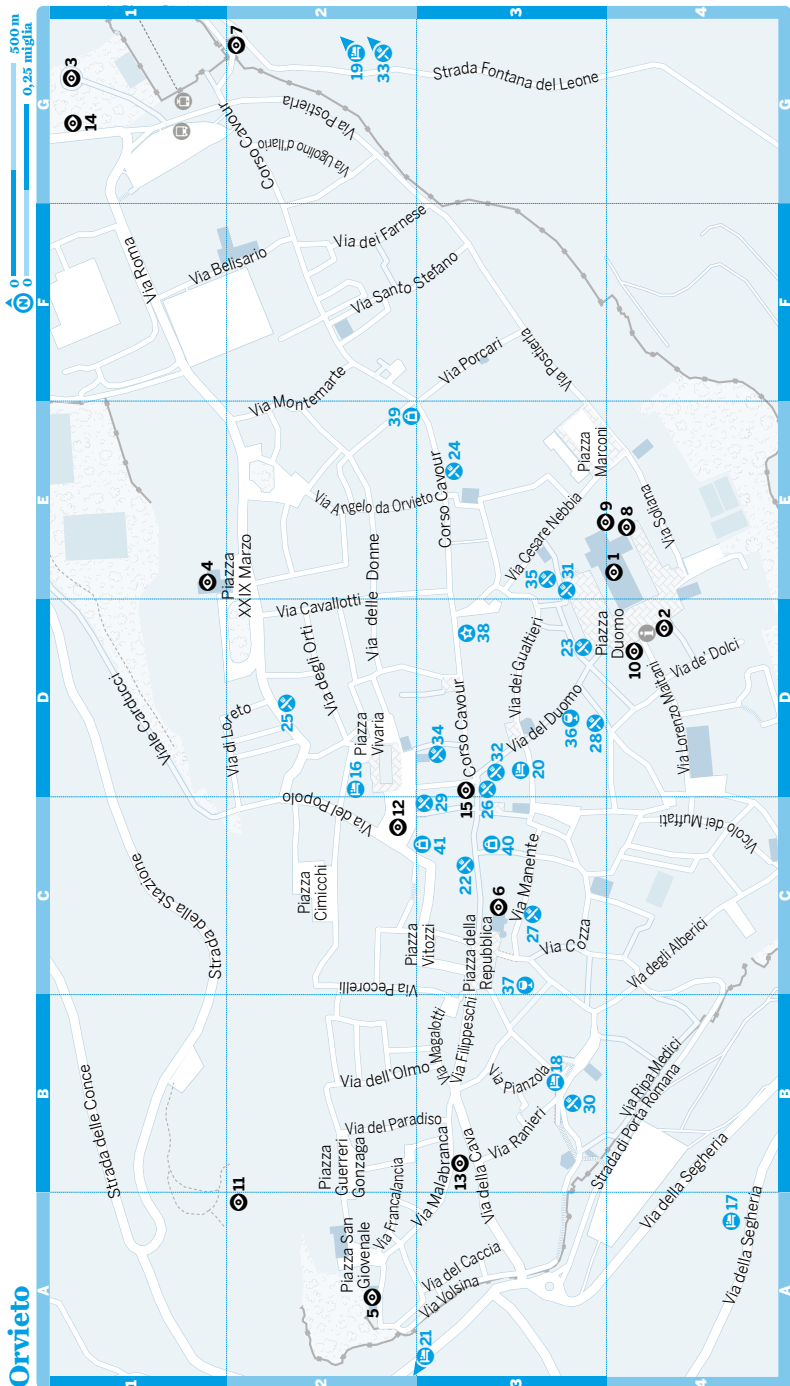
ficazioni stilistiche. L'imponente (e lunghissimo) Duomo fonde infatti soluzioni architettoniche ispirate alla cultura paleocristiana, come l'uso dei mosaici in facciata, e motivi figurativi del gotico francese. Il tutto crea una perfetta armonia di volumi e di linee. Del resto, ci vollero circa 30 anni per terminare la progettazione dell'edificio e ben tre secoli per completarne la realizzazione. La costruzione fu avviata nel 1290 su un progetto originariamente romanico (forse di Arnolfo di Cambio), ma con il procedere dei lavori e l'avvicinarsi degli architetti la struttura acquisì elementi gotici, tanto che oggi la facciata alterna armoniosamente mosaici policromi e sculture, pietre monocrome e colori accesi, come un gigantesco libro di storia dell'arte. Nella prima fase i lavori furono diretti dal perugino Fra' Bevignate, seguito - fra gli altri - da Lorenzo Maitani, Andrea Pisano, Nino Pisano e Andrea di Cione detto l'Orcagna, cui si deve il magnifico rosone, centro architettonico di tutta la facciata; da ultimo, negli anni '60 del secolo scorso furono aggiunte le grandi porte bronzee all'ingresso, opera

di Emilio Greco. In totale, la realizzazione del Duomo ha visto coinvolti oltre 300 tra architetti, scultori, pittori e mosaicisti.

Durante le funzioni liturgiche all'altare maggiore non è consentita la visita turistica, che è comunque limitata a 25 persone per volta. Se siete in gruppo è meglio prenotare. Infine, un consiglio: tornate ad ammirare il Duomo e la sua facciata in diversi momenti del giorno, perché la luce che lo illumina vi farà provare emozioni ogni volta diverse.

➔ Cappella di San Brizio

L'interno a pianta basilicale a tre navate colpisce per la semplicità, che fa da contraltare al ricco esterno. Prima di dirigersi verso la principale attrazione, ammirate le statue degli Apostoli, dell'Annunciazione e dei Santi Protettori, rimosse nel 1897 nel corso del restauro della cattedrale e qui ricollocate (nella loro posizione originaria) nel 2019. Sul transetto destro si apre quindi la **Cappella di San Brizio**, che conserva l'opera d'arte più famosa di Orvieto: il meraviglioso ciclo pittorico del *Giudizio Universale*, iniziato dal Beato An-



Orvieto

📍 Da non perdere

- 1 Duomo E4
- 2 Orvieto Underground D4
- 3 Pozzo di San Patrizio G1

👁️ Che cosa vedere

- 4 Chiesa di San Domenico E1
- 5 Chiesa di San Giovenale A2
- 6 Chiesa di Sant'Andrea e San Bartolomeo C3
- 7 Fortezza Alborno E2
- 8 MODO - Museo dell'Opera del Duomo G4
- 9 Museo Archeologico Nazionale E4
- 10 Museo Etrusco 'Claudio Faina' D4
- 11 Necropoli Etrusca di Crocifisso del Tufo A2
- 12 Piazza del Popolo C3
- 13 Pozzo della Cava B3
- 14 Tempio del Belvedere G1
- 15 Torre del Moro D3

🏠 Pernottamento

- 16 Affittacamere Valentina D2
- 17 Casasèlita A4
- 18 Hotel Palazzo Piccolomini B3
- 19 Hotel Picchio fuori cartina G2
- 20 Hotel Posta D3
- 21 Locanda Palazzone fuori cartina A3

🍴 Pasti

- 22 Bar Montanucci C3
- 23 Cantina Foresi D3
- 24 I Sette Consoli E3
- 25 Il Labirinto di Adriano D2
- 26 L'Oste del Re D3
- 27 La Palomba C3
- 28 La Pergola D3
- 29 Mamma Angela C3
- 30 Mezza Luna B3
- 31 Pasqualetti (Piazza Duomo) E3
- 32 Pasqualetti (Via del Duomo) D3
- 33 Sale e Pepe fuori cartina G2
- 34 Trattoria del Moro Aronne D3
- 35 Vinosus E3

🌃 Locali e vita notturna

- 36 Febo D3
- 37 Il Malandrino Bistrot C3

🎭 Divertimenti

- 38 Teatro Mancinelli D3

🛍️ Shopping

- 39 Federico Badia E3
- 40 Menabò C3

gelico nel 1447 con l'aiuto di Benozzo Gozzoli e portato a termine da Luca Signorelli e aiuti. La concezione complessiva dell'opera sembra si debba all'Angelico, che però di fatto decorò solo la grande campata sopra l'altare (*Cristo giudice fra angeli e profeti*). Dopo una pausa di 50 anni fu il Signorelli, fra il 1499 e il 1504, a portare a termine il progetto originale. Il risultato è un concentrato di raffigurazioni celebri, che campeggiano spesso sulle copertine dei libri e nel corredo iconografico di testi didattici, brochure e siti web, e che l'occhio attento riconoscerà. Osservate per esempio le figure del basamento: ecco Dante intento nella lettura, in un'immagine diventata famosissima. Alzando gli occhi sui grandi affreschi alle pareti, invece, iniziate da sinistra gustandovi la potenza straordinaria della *Predica e fatti dell'anticristo*: il falso Gesù che abbindola i fedeli è in realtà diretto da un diavolaccio rosso nascosto dietro le sue vesti; distaccati osservatori, quasi neutrali, dei drammatici avvenimenti sono due personaggi in nero: raffigurano il Signorelli, artista con i capelli lunghi, e (forse) il Beato Angelico, in abito monastico. Dall'al-

tra parte troviamo la *Resurrezione della carne*, con altre scene celebri come quelle dei risorti che tentano di uscire dalle tombe. Lo sguardo dovrebbe poi fuggire in avanti verso la parete d'altare, dove angeli musicanti e arcangeli sono intenti a separare i salvati dai dannati. Infine, di scatto, tornate a guardare a destra: ecco l'*Inferno*, una scena quasi splatter che si può osservare per ore, cercando di coglierne tutti i dettagli. Osservate il movimento, il disordine, il tumulto di corpi, i colori della carne in decomposizione e il modo in cui alcune figure sembrano voler uscire dall'affresco nel tentativo di scappare: sono scene incredibilmente moderne. In alto un altro celebre episodio: un diavolo si carica sulle spalle una prospera peccatrice (pare che la donna raffigurata fosse una ex amante del Signorelli, che non doveva aver accolto bene la separazione), mentre in basso demoni di diversi colori quasi vampirizzano i poveri dannati mordendoli sul collo, legandoli, bruciandoli. La forza di queste immagini è tale che è difficile rimanere indifferenti. Anche Sigmund Freud ne fu talmente colpito da dimenticare in seguito il nome di

Signorelli, un vuoto di memoria che contribuì agli studi che stava conducendo: il fondatore della psicoanalisi capì che la potente visione di questi affreschi aveva innescato in lui un meccanismo di rimozione, un'intuizione che fu di fondamentale importanza per la redazione dell'*Interpretazione dei sogni*. A questo punto, ritornando sulla parete sinistra, gli affreschi della *Chiamata degli eletti* e del *Paradiso* vi accompagneranno verso l'uscita. Per la cronaca, nel 1622 qui fu trasferita l'antica pala d'altare con l'effigie della *Madonna della tavola o di San Brizio* (fine XIII-inizio XIV secolo), da cui deriva il nome della cappella. Nel XVIII secolo vi fu collocato un altare tardobarocco, opera di Bernardino Cametti.

► Cappella del Corporale

Alla sinistra del coro si trova invece la **Cappella del Corporale**, che nacque per conservare la memoria del miracolo eucaristico di Bolsena (1263). Secondo la tradizione, un prete tormentato dal dubbio circa l'effettiva presenza del corpo e del sangue di Cristo nell'ostia consacrata, si recò in pellegrinaggio a Roma per espiare la sua incredulità e rafforzare la fede; fermatosi a Bolsena sulla via del ritorno, celebrò la messa e, al momento della consacrazione, vide stillare dall'ostia spezzata alcune gocce di sangue che bagnarono il corporale, cioè il panno di lino usato nelle funzioni per ricoprire e poi appoggiarvi sopra gli oggetti consacrati. Il sacro lino macchiato di sangue è contenuto in un reliquiario realizzato da artisti orvietani, a sua volta conservato nel tabernacolo dell'Orcagna, ma viene esposto solo in determinate date dell'anno: durante il periodo pasquale, in occasione della festa dell'Assunta e dalla mattina di Natale fino alla sera dell'Epifania. Affreschi raffiguranti il miracolo ornano le pareti.

► Coro

Fra la Cappella del Corporale e la Cappella di San Brizio si trova il presbiterio, con dietro l'altare un bel crocifisso ligneo e uno splendido **coro** interamente intagliato e intarsiato da Giovanni Ammannati da Siena (circa 1331-40).

► Madonna in trono con Bambino e angeli

Un altro gioiello del Duomo, all'inizio della navata sinistra, è l'affresco *Madonna in trono con Bambino e angeli* di Gentile da Fabriano, cui fu affidato non a caso. Nel 1421, infatti, furono emanati alcuni statuti che provvedevano a regolamentare gli usi e le funzioni

della cattedrale, non solo indicando i criteri riguardo alle immagini e ai dipinti da inserire, ma anche stabilendo che a operare nell'edificio fossero solo i pittori più esperti e i maestri migliori e i più periti nell'arte'. Gentile da Fabriano era tra questi, e il 25 agosto del 1425 fu accolto in città con tanto di pignoccate (dolci tipici al miele) per festeggiare il suo arrivo e l'avvio del lavoro. La *Madonna* è una delle ultime e rare opere del pittore, che sarebbe morto improvvisamente a Roma nel 1427.

MODO – Museo dell'Opera del Duomo

POLO MUSEALE

(☎ 0763 34 35 92; www.opsm.it, Piazza Duomo, Palazzo Soliano; ingresso €4, biglietto cumulativo con il Duomo €5, incluso in Carta Orvieto Unica; 🕒 9.30-19 lun-sab e 13-17.30 dom e festivi apr-set, 9.30-18 lun-sab e 13-17.30 dom e festivi marzo e ott, 9.30-17 lun-sab e 13-16.30 dom e festivi nov-feb) Vicino al Duomo si trovano gli imponenti **Palazzi Papali**, nati per volere di tre papi che nella seconda metà del XIII secolo decisero di fare erigere qui la loro residenza. Oggi sono sedi museali e ospitano tutti i documenti relativi alla costruzione e progettazione della cattedrale, oltre a numerosi elementi decorativi provenienti da questa: quadri, statue e pale d'altare.

Il più maestoso edificio del complesso papale è **Palazzo Soliano**, voluto da papa Bonifacio VIII (il pontefice tanto odiato da Dante) fra XIII e XIV secolo. Ospita il **Museo Emilio Greco**, che raccoglie una serie di opere donate dall'artista, autore delle porte bronzee della cattedrale.

Museo Archeologico Nazionale

MUSEO

(☎ 0763 34 10 39; Palazzo dei Papi, Piazza Duomo; interi/ridotti €4/2, incluso in Carta Orvieto Unica; 🕒 8.30-19.30 mar-dom) Sempre all'interno dei Palazzi Papali si trova un'altra esposizione importante per la storia di Orvieto, quella archeologica, che insieme alla collezione del museo della Fondazione Faina (di seguito) costituisce la sintesi delle conoscenze sulla storia antica della città. Qui troverete esposti reperti provenienti dalle necropoli intorno al centro abitato, in particolare da quella di Crocifisso del Tufo (p197) e dagli scavi di Porano: ceramiche, armature, la ricostruzione di due tombe ipogee dipinte e corredi funerari.

Museo Etrusco 'Claudio Faina' e Museo Civico

MUSEI

(☎ 0763 34 15 11; www.museofaina.it; Piazza Duomo 29; interi/ridotti €6/4, visite guidate supplemento di

€2, incluso in Carta Orvieto Unica; ☉ 9.30-18 tutti i giorni apr-set, 10-17 tutti i giorni ott e marzo, 10-17 mar-dom nov-feb) Si trova proprio di fronte al Duomo e presenta una vasta esposizione numismatica costituita da oltre 3000 monete, perlopiù romane di epoca repubblicana e imperiale, cui si aggiungono vasi figurati etruschi, bronzi, gioielli e altri materiali emersi dagli scavi nelle necropoli etrusche orvietane; l'enorme collezione archeologica fu raccolta dai conti Mauro ed Eugenio Faina tra il 1870 e il 1890, e, sommata a quella del **Museo Civico** (ospitato nel medesimo edificio), offre un'esauriente panoramica del patrimonio archeologico della città.

Il **Percorso Museale Interattivo per Ragazzi** diventerà i 'piccoli storici', che potranno seguire le indicazioni e rispondere ai quesiti didattici che scandiscono il percorso.

★ **Orvieto Underground** CITTÀ SOTTERRANEA (☎ 0763 34 48 91; prenotazioni: 0763 34 06 88; 339 733 27 64; www.orvietounderground.it; Piazza Duomo 23, accanto all'ufficio turistico; interi/ridotti €7/5, incluso in Carta Orvieto Unica; ☉ visite guidate 11, 12.15, 16, 17.15 tutti i giorni, su richiesta in altri orari, nel periodo estivo è consigliato prenotare la visita almeno un giorno prima) E chi l'avrebbe detto che dentro la suggestiva rupe calcarea che sostiene il moderno tessuto urbano si intrecciassero, accavallassero, intersecassero più di 1200 cavità: grotte, cunicoli, scale e passaggi scavati dall'uomo per vari scopi nel corso di 3000 anni? Eppure è così. Dagli etruschi al XX secolo, gli abitanti di Orvieto sfruttarono queste cavità in ogni modo: hanno cercato protezione, scavato pozzi, allevato colombi, conservato vino e salumi. Oggi, invece, questo labirinto sotterraneo è un prezioso serbatoio di informazioni storiche e archeologiche, studiato solo recentemente in modo organico e scientifico. Quel che Orvieto Underground vi mostrerà è la storia millenaria della città, conservatasi intatta seppur nella friabile roccia tufacea di origine vulcanica di cui è composta la rupe.

Dal momento che le grotte rimangono a una temperatura costante tutto l'anno, che si aggira intorno ai 15°C, durante la stagione estiva può essere una buona idea partecipare alla visita guidata delle 12.15 per stare al fresco nelle ore più calde della giornata.

Piazza del Popolo PIAZZA
Se il Duomo era il centro della vita religiosa orvietana, Piazza del Popolo era il centro della vita politica. Il suo fulcro era ed è il **Palazzo del Capitano del Popolo**, costruito

nel XIII secolo come luogo di riunioni e assemblee, e successivamente ampliato per fare posto agli alloggi del capitano del popolo e a una torre campanaria (1308). Oggi il palazzo accoglie eventi e attività culturali. Nella piazza si ammirano anche la **Chiesa di San Rocco** e l'elegante **Palazzo Bracci Testasecca**, progettato da Virginio Vespignani nel 1875, ma ispirato ai modelli del barocco romano (oggi ospita un hotel). Nelle mattine di giovedì e il sabato nella piazza viene allestito il mercato.

Torre del Moro TORRE
(☎ 0763 34 45 67; Corso Cavour 87; interi/ridotti/gruppi €3,80/3/2, incluso in Carta Orvieto Unica; ☉ 10.30-16.30 nov-feb, 10-19 marzo, apr, set e ott, 10-20 mag-agosto) Vale la pena di salire i 240 gradini (170 se per un tratto si prende l'ascensore) per godere della vista panoramica a 360° e visitare la sala del meccanismo dell'orologio, che fu installato sulla sommità della torre nel 1876. Il 'Moro', se ve lo state chiedendo, è il nomignolo di tal Raffaele di Sante, il cui soprannome è passato all'intera contrada e al palazzo adiacente alla torre, di sua proprietà. C'è anche chi sostiene che la torre si chiami così per via di un altro 'Moro', ossia la testa di saraceno che veniva appesa qui in occasione delle antiche giostre medievali e contro la quale i cavalieri spezzavano le loro lance.

La torre fa parte del complesso detto **Palazzo dei Sette**, costruito alla fine del XII secolo per ospitare i Sette, cioè i consoli rappresentanti delle arti in città. Già che ci siete, sulle mura della torre, all'imbocco di Via della Costituente, ripassate i versi dell'invettiva di Dante (*Purgatorio*, VI), tre strofe che citano le maggiori famiglie ghibelline orvietane del tempo: i Monaldi e i Filippeschi ('Vieni a vedere Montecchi e Cappelletti, /Monaldi e Filippeschi, uom senza cura, /color già tristi, e questi con sospetti').

Chiesa di Sant'Andrea e San Bartolomeo LUOGO DI CULTO, SOTTERRANEI
(Piazza della Repubblica; ☉ 8-19) Il caratteristico campanile dodecagonale e merlato è elegante quanto il loggiato laterale. Alcuni restauri invasivi hanno un po' trasformato la facciata e l'interno, ma meritano una visita i **sotterranei** (☎ 328 191 13 16; interi/under 18 €5/gratuito; ☉ su prenotazione), dove un archeologo vi porterà per mano attraverso il tempo: dalle preesistenze villanoviane ai resti romani e alle prime fondazioni bizantino-cristiane della chiesa (VI secolo d.C.).

Chiesa di San Giovenale

LUOGO DI CULTO

(Via Volsinia; ☎ 9-12.30 e 15.30-18.30) Arrivate con calma in questa sorta di avamposto sacro sulle mura cittadine: siete nella parte più vecchia della città ed è qui che sorge la più antica chiesa di Orvieto, costruita intorno all'anno Mille sopra i resti di un edificio di cult paleocristiano, a sua volta edificato su un preesistente tempio etrusco probabilmente dedicato a Tinia (il Giove degli etruschi). Entrando dall'ingresso laterale vi troverete immersi in un'atmosfera solenne, quasi mistica, mentre la luce che penetra dal rosone della facciata (1004 d.C.) illumina le colonne della navata centrale e i bellissimo affreschi, testimonianza della religiosità medievale.

Pozzo della Cava

SOTTERRANEI

(☎ 0763 34 23 73; www.pozzodellacava.it; Via della Cava 28; interi/ridotti €4/2.50; ☎ 9-20 mar-dom, chiuso seconda metà di gen) Nell'impressionante pozzo per le acque sorgive, profondo 36 m, voluto nel 1527 da papa Clemente VII (prima del Pozzo di San Patrizio) per ampliare il preesistente pozzetto etrusco, si apre un affascinante percorso scavato in una grotta tufacea che un tempo fu il forno di un laboratorio di ceramica (è ancora ben visibile la canna fumaria). La visita tocca anche alcuni butti, una vecchia necropoli rupestre, una cantina e un forno medievali, una cisterna etrusca e altri ritrovamenti archeologici riemersi, come gran parte dell'Orvieto sotterranea, dopo secoli di buio e di silenzio. Durante il periodo natalizio, il Pozzo della Cava è ormai il tradizionale luogo di rappresentazione di un bel presepe (accessibile dal 23 dicembre alla domenica dopo l'Epifania con Carta Orvieto Unica).

Chiesa di San Domenico

LUOGO DI CULTO

(Piazza XXIX Marzo; ☎ 8-19) Discosta dai grandi flussi turistici, questa antica chiesa si affaccia lineare e austera sulla piazza che un tempo portava il suo nome. Costruita nel 1233, è una delle prime chiese dei domenicani in Italia, nonché uno dei pochi posti dove con certezza soggiornò (fra il 1261 e il 1264) il grande teologo san Tommaso d'Aquino. Dietro la semplice facciata si apre l'unica navata (purtroppo gravemente danneggiata dopo che, in epoca fascista, parte della costruzione fu abbattuta per far spazio all'accademia militare femminile, e poi anche a causa delle distruzioni della seconda guerra mondiale), che sulla parete di sinistra esibisce l'opera più importante: il monumento funebre al cardinale Guglielmo de Braye di Arnolfo di Cam-

bio, eseguito fra il 1283 e il 1285. Si tratta di uno dei più bei monumenti funebri di tutta l'Umbria: la straordinaria resa del volto ormai consunto del cardinale sembra già anticipare i modelli scultorei rinascimentali. Più avanti, sulla stessa parete, si possono vedere un crocifisso che sembra sia appartenuto a san Tommaso e alcune tavole che componevano la cattedra del teologo negli anni orvietani. Sotto la tribuna dell'altare maggiore, nuovi lavori hanno restituito l'antico *cuperculum*, l'apertura che conduceva alla sottostante **Cappella Petrucci**; piccolo trionfo di architettura rinascimentale, quest'ultima fu progettata da Michele Sannicchielli fra il 1516 e il 1518.

Fortezza Albornoz

GIARDINI PUBBLICI

(accesso da Piazza Cahen; ☎ tutto il giorno) Nelle immediate vicinanze del Pozzo di San Patrizio, con la sua magnifica vista sulla vallata, questa fortezza è l'ennesimo lascito delle fortificazioni papali, ora trasformato in panoramico giardino. La rocca fu costruita nel 1364 e, anche se non conserva molto delle sue antiche caratteristiche – se non una parte della struttura perimetrale con i suggestivi torrioni – esibisce ancora tutta la magnificenza che doveva avere in origine.

★ Pozzo di San Patrizio

POZZO

(☎ 0763 34 37 68; www.systemamuseo.it; Piazza Cahen/Viale San Gallo; interi/ridotti €5/3.50, incluso in Carta Orvieto Unica; ☎ 10-16.45 gen, feb, nov e dic, 9-18.45 marzo, apr, set e ott, 9-19.45 mag-ago) Antonio da Sangallo il Giovane fu uno di quegli architetti poliedrici del Rinascimento che non si limitavano a progettare chiese e palazzi, ma anche forti e cittadelle, come la Rocca Paolina di Perugia (p68), e non solo. Questo geniale pozzo con doppia rampa elicoidale lo costruì tra il 1527 e il 1537 su commissione di papa Clemente VII. Il risultato è un capolavoro ingegneristico della profondità di oltre 50 m. La struttura è costituita da due rampe autonome (chi scende non incontra chi sale) con gradini lunghi e bassi, pensati per permettere la salita alle bestie da soma. A mano a mano che ci si inoltra nel pozzo la luce si fa crepuscolo, poi arriva una buia notte, illuminata solamente dalla luce in cima alla cavità, tonda come una luna piena; nel contempo, a calare insieme a voi è anche la temperatura. Immediatamente dopo la costruzione, forse per la suggestione del luogo, sorsero leggende legate alla discesa negli inferi; una più recente tradizione vuole che porti fortuna lanciare monete nell'ac-

qua mentre si attraversa la passerella posizionata nel punto più profondo del pozzo.

Tempio del Belvedere

ROVINE

All'ingresso (o all'uscita) della città, nei pressi di Piazza Cahen, si possono osservare le rovine di un tempio etrusco: ne rimangono la pianta, la scalinata di accesso e parte delle fondamenta. Se il resto del tempio, probabilmente costruito con parti lignee, è andato perduto nel tempo, gli antichi fregi della struttura sono però ancora visibili al Museo Etrusco 'Claudio Faina'.

Necropoli Etrusca di Crocifisso del Tufo

NECROPOLI

(📍 0763 34 36 11; Località Le Conce, SS71, Km 1,6; interi/ridotti/under 18 €3/2/gratuito, incluso in Carta Orvieto Unica; 🕒 9-18 mer, ven e dom, chiuso quarta dom del mese, 9-15 gio e sab) Questa necropoli risalente alla metà del VI secolo a.C. presenta diverse camere di sepoltura edificate con blocchi di tufo squadrati, posati a secco, e sormontate da una copertura a pseudo-volta. La disposizione delle camere rivela un'accurata pianificazione urbanistica della necropoli, in cui si possono vedere ancora le incisioni dei nomi dei defunti. Molti reperti portati alla luce dagli scavi sono oggi esposti in famosi musei esteri, come il Louvre e il British Museum, ma alcuni pezzi della collezione sono rimasti nei musei archeologici di Orvieto.



Attività

Escursioni a piedi

Attorno alla rupe di Orvieto si snodano alcuni percorsi immersi nella natura rigogliosa del **Parco Archeologico Ambientale dell'Orvieto** (www.paao.it). In particolare, l'**Anello della Rupe** (5 km), percorribile in circa 1 h-1 h 30 min, adatto a tutti, si sviluppa tutt'intorno al massiccio tufaceo ed è una meta ideale per chi ama camminare e fare jogging tra un susseguirsi di saliscendi più o meno ripidi, nel bel mezzo della storia e della geologia che caratterizzano Orvieto, ma anche per chi cerca semplicemente un po' di relax nel verde. Si può percorrere anche in mountain bike.



Feste ed eventi

Festa della Palombella

PENTECOSTE

La manifestazione più famosa di Orvieto è questa festa che si svolge ogni anno la domenica di Pentecoste e prevede sfilate in costume, fiere dell'artigianato e, al culmine dei festeggiamenti, un rituale che celebra la discesa dello Spirito Santo. Il rito si tramanda dal 1404, ma è oggi osteggiato dagli animalisti:

infatti, per sapere se l'anno sarà propizio per la città, si rinchioda una colomba in un cilindro trasparente che si muove lungo un cavo collegato ad alcuni petardi, i quali, scoppiando simultaneamente, fanno scendere in picchiata la gabbia per 300 m fino alla scalinata della cattedrale. Se sopravvive alla discesa (di solito è così), la colomba è consegnata all'ultima coppia sposatasi nella cattedrale (il povero volatile avrà però bisogno di particolari cure e affetto dopo una simile esperienza). Negli stessi giorni dell'evento viene organizzata anche un'altra manifestazione: **Orvieto in Fiore**. Per l'occasione, i giardini, i terrazzi e i davanzali della città si vestono di coloratissime composizioni floreali.

Festa del Corpus Domini

SECONDA DOMENICA DOPO PENTECOSTE

In occasione della festa del corpo e del sangue di Cristo, a Orvieto si commemora il miracolo che ebbe luogo a Bolsena. Il reliquiario del Corporale, il sacro lino macchiato di sangue (p194), viene portato in giro per la città, preceduto da un corteo di 400 figuranti in costumi medievali.

★ Umbria Jazz Winter

DICEMBRE-GENNAIO

(www.umbriajazz.com) Si svolge dalla fine di dicembre all'inizio di gennaio ed è ormai un appuntamento invernale a sé stante, indipendente dall'Umbria Jazz estivo (p73) e con una programmazione di tutto rispetto. Il Teatro Mancinelli, il Palazzo del Capitano del Popolo, il Palazzo dei Sette e tutta Orvieto sono coinvolti in concerti ed eventi collaterali. I due momenti clou della manifestazione sono la notte di Capodanno, con spettacoli musicali prima e dopo la mezzanotte (alcuni fino all'alba), e il concerto che segue la messa di Capodanno nel Duomo.

🏠 Pernottamento

Hotel Picchio

HOTEL €/€€

(📍 0763 30 11 44; www.hotelpicchio.it; Via Salvatori 17; singole/doppie/triple/camere per famiglie a partire da €55-60/65-85/80-100/100-120, prima colazione €5, garage €5; 📞 📧 📺) Se volete una camera con vista Duomo, non leggete queste righe. Se invece cercate un luogo strategico per i vostri spostamenti, fateci un pensiero. A due passi dalla stazione ferroviaria, dalla funivia e dal grande parcheggio gratuito, l'Hotel Picchio ha camere dignitose, personale cortesissimo e prezzi concorrenziali rispetto al centro storico. L'hotel ha anche un segreto: proprio da qui parte l'antico sentiero medievale che in 10-15 minuti arri-

va alla Rocca Albornoiana e quindi a Piazza Cahen e alla città antica. Ammessi animali di piccola taglia.

Hotel Posta

HOTEL €€

(☎ 0763 34 19 09; www.hotelpostaorvieto.it; Via Sgnorelli 18; doppie/triple a partire da €70/90; 🏠 🚿) È l'unico hotel a due stelle nel centro di Orvieto, ma nel centro vero: a 200 m dal Duomo e dalla Torre del Moro, oltre che vicinissimo a tutte le altre principali attrazioni della città e a diversi parcheggi (molto comodo per chi viaggia con la valigia pesante). Si trova in un palazzo storico del XVI secolo e ha alcune camere affacciate su un tranquillo e profumato giardino interno. Ottima anche la prima colazione. Le camere più economiche hanno il bagno in comune.

Affittacamere

Valentina

CAMERE/APPARTAMENTI €€

(☎ 0763 34 16 07; www.bandbvalentina.com; Via Viaria 7; doppie a partire da €80, monolocali a partire da €100; 🏠 🚿 🛏) Le spaziose camere e gli appartamenti affacciati su una via acciottolata e sui tetti della città sono la soluzione ideale per chi trova che gli alberghi del centro storico di Orvieto siano un po' cari. Prenotate per tempo, perché non sarete gli unici a pensarla così. Il parcheggio privato costa €10 al giorno.

Casasèlita

B&B €€

(☎ 339 225 40 00, 328 611 20 52; www.casaselita.com; Strada di Porta Romana 8; singole/doppie €60/80-85; 🏠 🚿 🛏) Se avete intenzione di soggiornare a Orvieto per più giorni, questa è la soluzione che fa per voi: la struttura e l'ambiente in cui è immerso il B&B vi tratteranno come calamite, inoltre, per chi resta più notti, le camere costano un po' meno. La struttura si trova appena fuori Porta Romana, alle pendici della rupe e sotto il parcheggio dell'ex Campo della Fiera, da dove partono l'ascensore e le scale mobili che portano al centro di Orvieto.

★ Hotel Palazzo Piccolomini

HOTEL €€

(☎ 0763 34 17 43, 0763 39 10 14; www.palazzopiccolomini.it; Piazza Ranieri 36; singole/doppie/triple/suite €80/130/170/200-280; 🏠 🚿 🛏) Il nome evoca altre storie e altre città (Roma e Siena), ma questo bel palazzo, appartenuto a una delle famiglie più importanti del Rinascimento italiano, che lo abitò fino al 1905, è un ottimo indirizzo anche a Orvieto. Restaurato in modo sapiente, conserva belle sale affrescate e ha un'atmosfera elegante e tranquilla, in una zona centrale ma non immediata-

mente a ridosso della piazza. È disponibile il parcheggio (€15 al giorno).

★ Locanda

Palazzone

RESIDENZA STORICA €€€

(☎ 0763 39 36 14, 370 109 17 49; www.locandapalazzone.it; Località Rocca Ripesena 67; suite €200-450; 🏠 🚿 🛏) Questa residenza storica di epoca medievale a 7 km dal centro è un connubio perfetto tra antico e moderno: antico perché fu un ostello per pellegrini nel XIII secolo, moderno per via dello stile minimal un po' scandinavo. Il paesaggio collinare che la circonda è semplicemente indescrivibile, senza contare che è un affaccio privilegiato sulla rupe di Orvieto. Accanto alla locanda c'è anche una **cantina** (visite, tour e degustazioni €18-180): natura, storia, relax, bellezza e vino Orvieto Classico. Che cosa volere di più?

🔪 Pasti

Pasqualetti

GELATERIA €

(☎ 333 461 45 55; www.ilgelatodipasqualetti.com; Piazza Duomo 14; gelati a partire da €3; ☺ 11-23, orario ridotto inverno) In estate passeggiare per le vie di Orvieto con un buon cono gelato o una coppetta in mano ha tutto un altro sapore, soprattutto se il gelato è di Pasqualetti. Potrete giocare a contare le righe chiare e scure sul lato del Duomo mentre gustate il vostro rinfrescante dolce. C'è un altro **negozio** (☺ 12-22.30, orario prolungato estate) in Via del Duomo 10, sempre nel centro storico.

Bar Montanucci

BAR/PASTICCERIA €

(☎ 0763 34 12 61; www.barmontanucci.com; colazioni a partire da €4-4,50; ☺ 7-24 dom-gio, 7-2 ven e sab) Da un secolo gli orvietani fanno colazione da Montanucci, considerata un'istituzione in città. Qui si può passare in ogni momento del giorno, dalla colazione all'aperitivo fino al dopocena. Amplicissima la scelta di paste e di altri dolci per la colazione. I cioccolatini a forma di 'naso di Pinocchio' disponibili in vari gusti sono anche un ottimo souvenir.

Cantina Foresi

ENOTECA €

(☎ 0763 34 16 11; www.cantinaforesi.it; Piazza Duomo 2; spuntini a partire da €5; ☺ 9.30-19.30 inverno, 9-21 estate) Se all'uscita dal Duomo avete voglia di un panino o di un tagliere di formaggi e salumi locali (€12), fermatevi qui. I prezzi sono modici, i vini dell'antica cantina si possono bere al bicchiere e i tavolini all'aperto sono perfetti per continuare ad ammirare il 'Giglio d'oro delle cattedrali' (la cui bellezza impone allontanamenti graduali, non brutali).

L'Oste del Re

OSTERIA €
 (📍) 0763 34 38 46; www.ostedelreorvieto.com; Via del Duomo 9; pasti €10-20; ☀️ 10-15 ven-mar, sab anche a cena) All'apparenza può sembrare il classico locale turistico, preso d'assalto per la posizione strategica. E forse, in parte, lo è. Ma, dopo aver assaggiato il buonissimo panino con porchetta o il tagliere di suino di cinta, la prima impressione si dimentica subito. L'oste e la sua famiglia servono piatti preparati con amore: provateli senza indugio. Ottimi i primi.

Mezza Luna

TRATTORIA €
 (📍) 0763 34 12 34; Via Ripa Serancia 3; pasti €15-20; ☀️ 12.30-15 e 19-22 lun-sab) Pasta, pasta ovunque. Ma non una pasta qualsiasi: innanzitutto la carbonara (€8,50), che qualcuno ha proposto di innalzare a 'monumento' di Orvieto, esattamente come il Duomo o il Pozzo di San Patrizio, poi anche umbricelle (o umbricelli) e fettuccine con vari sughi. Ma prima preparate lo stomaco con qualche bruschetta al pomodoro o al lardo di Colonnata. Ambiente conviviale, da vera trattoria, così come le porzioni.

★ La Palomba

TRATTORIA €€
 (📍) 0763 34 33 95; www.facebook.com/trattorialapalomba; Via Manente 16; pasti €25-35; ☀️ 12.30-14.30 e 19.30-22.30 gio-mar) Questa trattoria si riconferma come la migliore della città. Storica e a conduzione familiare, è quella che va per la maggiore e dove è matematicamente impossibile trovare posto senza prenotare; quella che ha il più gran numero di certificazioni di eccellenza sulla porta; e, come se tutto ciò non bastasse, quella con forse il più ricco menu di piatti tradizionali: umbricelli al tartufo, filetto all'ortica, filetto al tartufo, piccio-

ne alla leccarda. O, per meglio dire, palomba alla leccarda. Perché a Orvieto si dice così. E da qui il nome del locale.

Mamma Angela

OSTERIA €€
 (📍) 0763 34 27 90; Piazza del Popolo 2; pasti €25-30; ☀️ 12.15-14.30 e 19.15-22 ven-mer) L'ambiente, forse un po' lezioso, di questa osteria in una delle piazze più belle di Orvieto non deve trarre in inganno: si mangia bene e di sostanza. La ricerca dei sapori di una volta è riuscita e il personale è cordiale e amichevole. Tenete uno spazio per il dessert.

Trattoria del Moro Aronne

TRATTORIA €€
 (📍) 0763 34 27 63; www.trattoriadelmoro.info; Via San Leonardo 7; pasti €25-30; ☀️ 12-15 e 19-22 mer-lun) Si inizia con un misto di affettati locali, si prosegue con gli umbricelli (in alternativa, se di stagione: lasagne ai porcini e tartufo o pappardelle al cinghiale), poi con il baccalà in umido all'orvietana (con uvetta e vari odori); ma se preferite ci sono anche il piccione alla ghiotta, la trippa o molte altre leccornie, tanto da farci venire l'acquolina in bocca anche mentre scriviamo. Questo è il posto giusto per provare la vera cucina orvietana (v. lettura p199).

Sale e Pepe

BAR, VINERIA, RISTORANTE €€
 (📍) 0763 30 18 92, 388 793 59 65; www.saleepepeorvieto.it; Via Monte Nibbio 2; pasti €25-35; ☀️ 7.30-21 lun-gio, 7.30-23 ven e sab) 'Qui si beve bene': lo troverete scritto all'entrata di questo locale, anche se andrebbe aggiunto che si mangia altrettanto bene. Per fare entrambe le cose dovrete scendere verso Orvieto Scalo ed entrare in un posto diverso da quelli del centro storico: dallo stile moderno, con scaffali pieni di prelibatezze (solo guardandoli capirete

DA PROVARE**A TAVOLA TRA ORVIETO E TODI**

Caratterizzata da una salda e ricca tradizione enogastronomica, Orvieto fa parte di **Cittàslow** (www.cittaslow.it), il movimento internazionale delle 'città del buon vivere'. Che a Orvieto ci siano più ristoranti che abitanti lo sentirete dire più di una volta, e probabilmente è vero. Dunque, non potrete lasciare la città senza aver assaggiato almeno una volta le sue prelibate ricette. Come in tutta l'Umbria, anche qui le lavorazioni norcine raggiungono livelli altissimi: prosciutti, insaccati, salsicce, porchette e mazzafegati vi accompagneranno dagli antipasti ai secondi, così come altri piatti di carne. Posti di rilievo sono dati al **cinghiale** e alla **palomba**, un piccione selvatico cucinato in salmi, che a Todi troverete nella versione 'alla ghiotta', con olive nere, vino, limone e aromi. Potrete sbizzarrirvi anche con la pasta fatta in casa. Gli **umbricelli** (o umbricelli) sono lunghi spaghetti di acqua e farina, ottimi con il tartufo o all'arrabbiata. E ancora: zuppe di ceci, di cipolle e di castagne. Tra i dolci assaggiate i biscotti tozzetti alle mandorle, o le ciambelle al vino. Il tutto innaffiato da calici di ottimo vino (v. lettura p205).

quanta ricerca c'è dietro) e avventori a tutte le ore. Veniteci anche solo per un calice di vino o per acquistare una bottiglia: il personale saprà consigliarvi con molta professionalità.

La Pergola

TRATTORIA €€

(☎ 0763 34 30 65; www.lapergolaorvieto.com; Via dei Magoni 9/B; pasti €25-35; ☺ 12.15-15 e 19.15-22 giom-mar) Umbricelli all'amatriciana o all'arrabbiata, tagliatelle al ragù d'anatra, petto d'oca affumicato con mosto cotto, bruschette, piccione, cinghiale, carni alla griglia: sono questi (e anche altri) i piatti che qui si cucinano seguendo le ricette di cui fidarsi, ovvero quelle della nonna. Il posto è gradevole: un ambiente rustico, ma romantico, soprattutto nella veranda. Il rapporto qualità-prezzo è molto buono.

Il Labirinto

di Adriano

RISTORANTE, CUNICOLI €€

(☎ 0763 34 25 27; www.labirintodiadriano.com; Via della Pace 26; pasti €30-40; ☺ 12-23 mer-dom, 18-23 mar) Avremmo dovuto inserirlo tra i luoghi da visitare, ma la verità è che il modo più semplice (e appagante) per scoprire il labirinto di cunicoli che si estende al di sotto di questo ristorante è proprio approfittare della sua cucina. Ordinate da mangiare e mentre attendete il piatto fate un giro nei sotterranei: incontrerete una cantina ricca di vino, butti, cisterne e nascondigli scavati dagli etruschi, e persino un fossile vegetale pietrificato di circa 250.000 anni fa. È un tesoro scoperto casualmente dai coniugi Rita e Adriano negli anni '80. Poi ci sono voluti due decenni di lavori per il restauro, ma quel che è stato ritrovato ha la forza e il fascino di un viaggio nel tempo. E dopo i viaggi, si sa, arriva la fame. Risalite in superficie, il pasto sta per essere servito.

Vinosus

TRATTORIA, WINE BAR €€/€€€

(☎ 0763 34 19 07; www.facebook.com/trattoriavinosus; Piazza Duomo 15; pasti €40-45; ☺ 12.30-14.30 e 19.45-22 mar-sab, 12.30-14.30 dom) Non è da tutti avere una selezione dei migliori vini della regione come quella di questo wine bar e abbinarli a piatti magistralmente preparati. Ma la vera differenza la fa la terrazza: direttamente sulle lunghe strisce bianco-scure del fianco della cattedrale.

★ I Sette Consoli

RISTORANTE €€€

(☎ 0763 34 39 11; www.isettesconsoli.it; Piazza Sant'Angelo 1/A; pasti €50-60, menu €55; ☺ 12.30-14.30 e 19.30-21.30 gio-mar, 12.30-15 dom) Affermatosi fin da subito fra i migliori ristoranti dell'Umbria, ha clienti che arrivano persi-

no da Roma e Milano. La chef Anna Rita rielabora in modo originale i piatti della tradizione orvietana, riuscendo a rendere ricercati i piatti popolari, come la trippa o le anemelle, e semplici e genuini i piatti più raffinati. Ottime le rivisitazioni delle ricette a base di piccione e anatra. Nella bella stagione si mangia in giardino, sotto il gazebo in ferro battuto. Si consiglia vivamente di prenotare.



Locali e vita notturna

Orvieto non è New York e dopo mezzanotte difficilmente vedrete molta gente in giro, eppure la città vi saprà sorprendere anche di notte. Infatti, complice forse il successo di Umbria Jazz Winter, molti locali stanno iniziando a proporre qualche serata musicale di un certo interesse e a intrattenere il pubblico fino a tardi.

Febo

BISTRÒ, WINE BAR, BIRRIFICIO

(☎ 0763 34 17 17; Via Michelangioli 7; ☺ 18-1 mer, 18.30-1 gio, 12-1.30 ven, 12-2 sab, 12-1 dom) Un salotto un po' appartato, ma nel pieno centro della città. Troverete Febo seguendo la musica e l'invitante profumo di buona cucina. D'altronde, non era proprio Febo l'epiteto di Apollo, la divinità di tutte le arti e delle cose belle? E qui ne troverete molte. Il momento migliore per concedersi una pausa in quest'angolo di Orvieto è l'ora dell'aperitivo: potrete scegliere tra ottime birre artigianali, vini attentamente scelti e deliziosi piatti o stuzzichini.

Il Malandrino Bistrot

BISTRÒ

(☎ 0763 34 43 15; Via Garibaldi 20; ☺ 12-15.30 e 19-23 mar-ven, 12-15.30 e 18.30-23 sab, 11.30-15.30 e 19-23 dom) È un bistrot, un ristorante, un locale dove ascoltare musica e un pub dove bere una birra; insomma, il Malandrino è un po' il jolly delle serate orvietane. Buono per mangiare qualcosa, ottimo per bere un bicchiere a tarda sera, davvero eccellente per ascoltare jazz. E non fatevi ingannare dall'arredamento anni '90: qui hanno suonato e suonano alcuni dei migliori jazzisti italiani e non solo. Durante l'Umbria Jazz è una delle sedi ufficiali del festival.



Divertimenti

Teatro Mancinelli

TEATRO

(☎ 331 230 90 61; Corso Cavour 122; visite libere/ con guida per gruppi €2/5; ☺ 8-14 lun-sab) Questo elegante e splendido teatro ottocentesco, dedicato al compositore e direttore d'orchestra orvietano Luigi Mancinelli, ospita i concerti

di Umbria Jazz Winter (p197), ma propone spettacoli tutto l'anno, di balletto e opera.

Shopping

Il centro di Orvieto è ricco di botteghe e negozietti stracolmi di oggetti d'artigianato come merletti, ceramiche, accessori in cuoio, oggetti di design e tante, tantissime chincaglierie che piacciono a grandi e piccini. Qui si possono ancora trovare vere botteghe artigiane: alcune sono state aperte da giovani che hanno scelto di divulgare la bellezza delle piccole cose fatte a mano.

Menabò

OGGETTISTICA, ACCESSORI

(☎0763 39 39 00; www.menaboorvieto.it; Vicolo del Popolo 12; ☀10-20.30 lun-sab) Negozio colorato e allegro dove si può trovare un po' di tutto: oggetti belli e anche utili, raffinati e di design, accessori e arredi per ogni stanza della casa e anche qualche giusto dettaglio da indossare. Se volete tornare da Orvieto con un regalo diverso, venite a curiosare da Menabò.

Federico Badia

CALZATURE, BORSE

(federicobadiashoes.com; Corso Cavour 263; ☀9.30-13 e 15.30-18 lun-ven, 10-13 sab) Il fascino della bottega, l'odore della pelle, gli attrezzi appesi alle pareti, le mani che modellano, tagliano, cuciono e scolpiscono oggetti: sono gesti, suoni e profumi che rischiano di anno in anno di scomparire. Eppure ci sono dei giovani artigiani, e uno di questi è Federico Badia, che hanno scelto di tenerli in vita. Le scarpe, le borse, le cinture, i portafogli e tanti altri accessori sono realizzati a mano e con passione da Federico e da sua moglie Hannah.

Informazioni

ASSISTENZA SANITARIA

Guardia medica (☎0763 30 18 84; ☀20-8 lun-ven, 24 h sab e dom)

Ospedale (☎0763 30 71) Nel quartiere Ciconia, a est della stazione ferroviaria.

EMERGENZE

Polizia (☎0763 392 11; Piazza Cahen 10)

FARMACIE

Farmacia del Moro (☎0763 34 41 00; www.farmaciamelmoro.it; Corso Cavour 89; ☀9-13 e 16.45-20 lun-sab) Nella bacheca affissa all'esterno sono elencate le farmacie di turno.

INFORMAZIONI TURISTICHE

L'ufficio informazioni turistiche (cartina p192, D4; ☎0763 34 17 72; www.comune.orvieto.tr.it, www.orvietoviva.com, liveorvieto.com; Piazza

Duomo 24; ☀8-14 e 16-19 lun-gio, 10-13 e 15-18 sab e dom) è il punto di riferimento del Comprensorio Orvietano (che oltre a Orvieto comprende i comuni di Allerona, Baschi, Castelgiorgio, Castel Viscardo, Fabro, Ficulle, Montecchio, Montegabbione, Monteleone di Orvieto, Parrano, Porano, San Venanzo) e il luogo cui rivolgersi per le visite guidate alla città. In Piazza Cahen c'è un **Infopoint** (☎0763 34 01 68; ☀stagionale).

Al **Welcome Point** (☎0763 30 34 80, Piazza della Pace) di Orvieto, nell'area parcheggio al di sotto della stazione del treno, della funicolare e a fianco di un'area camper, è attivo un servizio di **deposito bagagli** (4 h/24 h €2-3/9-15, prezzi in base alla grandezza del bagaglio; ☀9-18, con possibilità di deposito prolungato notturno).

POSTA

Ufficio postale (☎0763 39 83 49; Largo Ravelli 4; ☀8.20-19.05 lun-ven, 8.20-12.35 sab)

Per/da Orvieto

AUTOBUS

Gli autobus extraurbani partono dall'autostazione di Piazza Cahen (cartina p192, G1) e fermano alla stazione ferroviaria di Orvieto Scalo. L'autobus locale n. 1 serve la città vecchia dalla stazione ferroviaria (€1,30). **Busitalia – Sita Nord Srl** (☎0744 49 27 03; www.fsbusitalia.it) collega Orvieto a tutte le principali città della provincia di Terni e a Perugia. La linea E643 ha una corsa al giorno per Civitella del Lago (€3, 1 h 10 min), la E645 conta una corsa (circa 2 h di tragitto) per Perugia (€7,60, via Monteleone €4,90), la E646 e la E648 portano ad Allerona (€3,60, 30 min, 7 corse al giorno), la E652 va fino al Lago di Bolsena (€4,20, 1 h) e infine la E653 collega Orvieto ad Amelia (€6,30), Narni (€6,30) e Terni (€7,40, 2 h 10 min circa). Per i collegamenti da e per Orvieto con altre località del Lazio (tra cui Bagnoregio-Civita di Bagnoregio, Bolsena, Montefiascone e Viterbo) fare riferimento alle linee **Cotral** (www.cotralspa.it).

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

La città si trova sulla A1 Roma-Firenze. Mentre la SS71 si dirige a nord, verso il Lago Trasimeno, muoversi in altre parti dell'Umbria può essere difficile perché ci sono poche strade in direzione est-ovest fuori da Orvieto; di conseguenza, percorrere la SS448 per Todì può richiedere anche un'ora.

TRENO

I collegamenti principali dalla **stazione ferroviaria di Orvieto Scalo** (Piazza Matteotti), 4 km a ovest del centro, sono con Roma (da €8,60 a €17,50, 1 h 15 min, corse ogni ora circa) e Firenze (da €17,40 a €23,50, da 2 h a 2 h 30 min, corse ogni ora). Per orari e tariffe consultate il sito **Trenitalia** (www.trenitalia.com). Dal centro cittadino la stazione è raggiungibile con la funicolare o l'autobus n. 1.

i Trasporti urbani

ASCENSORI E SCALE MOBILI

Si può arrivare in centro anche tramite l'ascensore dal parcheggio ex Campo della Fiera in Via Ripa Medici (☺ 5-2) e le scale mobili (☺ 7-21). In questo caso la soluzione migliore è parcheggiare (a pagamento) nel Campo della Fiera e salire fino a Piazza Ranieri o Via Ripa Medici.

FUNICOLARE E AUTOBUS

Una comoda **funicolare** collega la stazione ferroviaria e il grande parcheggio gratuito con Piazza Cahen, a ovest del centro; parte ogni 10 minuti nei giorni feriali dalle 7.15 alle 20.30 e ogni 15 minuti la domenica e festivi dalle 8 alle 20.30. Il biglietto da 100 minuti, integrato con gli autobus della città, costa €1,30 (l'autobus A, coordinato con le corse della funivia, vi porterà comodamente in Duomo). La funicolare di Orvieto è compresa nel biglietto Umbria.GO (p337).

PARCHEGGI E ZTL

Alla stazione inferiore della funicolare, proprio dietro la stazione ferroviaria, si trova l'enorme parcheggio (gratuito!) di Piazza della Pace. In città ci sono poi parcheggi a pagamento: a Campo della Fiera, dove si può posteggiare e risalire con ascensore e scale mobili, o in Via Roma, direttamente in centro; anche in Piazza Cahen, proprio vicino al Pozzo di San Patrizio. Di fronte all'ex caserma Pieve c'è un altro grande parcheggio a pagamento (tariffe orarie €1,50). Il regolamento di accesso alla Zona a Traffico Limitato (ZTL) e i moduli per la richiesta dei permessi sono disponibili presso l'ufficio informazioni in Via Roma 3 (☎ 800.15.10.42).

TAXI

Parcheggio taxi della stazione ferroviaria
(☎ 0763 30 19 03)

DINTORNI DI ORVIETO

In bilico fra Toscana, Lazio e Umbria, fra il corso vicinissimo del Tevere, i grandi boschi a nord e le dolci vallate a sud, Orvieto è terra di confine. Normale, quindi, che i suoi dintorni siano ricchi di storia e paesaggi. Tanti piccoli borghi, molti spazi verdi, differenti tradizioni e angoli poco noti tutti da scoprire: sta a voi decidere se cominciare a esplorarli da nord (Parco di Monte Peglia e Selva di Meana, Monteleone di Orvieto, Parrano) o da sud (Baschi, Lago di Corbara, Montecchio).

A nord di Orvieto

L'ultimo centro della provincia di Terni, che chiude l'ampia fascia di territorio un tempo controllato dal comune di Orvieto (molti suoi artigiani furono impiegati per la costruzione



Itinerario in auto Attraverso tre parchi

INIZIO ORVIETO

FINE SAN VENANZO

LUNGHEZZA 83 KM; 2 H SENZA SOSTE

A nord di Orvieto l'autostrada A1 taglia in due un'ampia area boscosa e ricca di tesori naturalistici raramente presa in considerazione dal visitatore, che sfreccia in auto o sui treni da nord a sud o viceversa. Buona parte di questa zona è stata riunita in un unico parco protetto sotto il **Sistema Territoriale di Interesse Naturalistico Ambientale del Monte Peglia e Selva di Meana** (STINA; www.parks.it/parco.monte.peglia.selva.meana), anche se in realtà si tratta di tre aree naturali separate. Sfruttando la A1 come bussola, a sinistra dell'autostrada – venendo da Orvieto – trovate la **Selva di Meana** (l'area più estesa, con 3255 ettari) e a destra il Monte Peglia (837 m), con le aree del **Bosco dell'Elmo – Melonta** e di **San Venanzo**.

Partite da **1 Orvieto** e imboccate la SP99 verso **2 Castel Viscardo**, con il suo bellissimo castello medievale (Castello di Madonna Antonia); si riparte imboccando la SP45 verso Allerona Stazione e poi la SP49 fino ad **3 Allerona**, un borgo in posizione davvero invidiabile sul tracciato dell'antica strada Roma-Chiusi. Del castello feudale costruito nel 1275 dalla famiglia Monaldeschi si conservano l'impianto urbano, alcuni tratti della cinta muraria e i due ingressi chiamati Porta del Sole e Porta della Luna. Oggi, dismessa l'antica funzione difensiva che ne ha fatto per secoli un punto strategico nella lotta fra comuni prima e signorie dopo, Allerona è una meta gradevole per una passeggiata tra le sue stradine medievali. Se passate in zona la seconda domenica di maggio, potrete assistere alla **Festa dei Pugnalon**i, particolari carri allegorici che rappresentano la vita dei campi, ciascuno dei quali sfilava trasportando un albero ornato con nastri di stoffa, carta colorata, quadretti e santini. Altrimenti, inoltratevi per i sentieri della Selva di Meana, ottimamente segnalati. All'interno del parco si trova anche l'unico esempio di architettura liberty dell'Umbria: è **Villa Cahen** (☎ 349 520 59 40; ☺ su prenotazione) con i suoi ordinati giardini (tra cui uno in stile giapponese), in cui potrete fare una pausa rilassante.



Oltre Alleronia, l'itinerario prosegue verso il **4 Parco di Villalba** (www.parcodivillalba.it), nella parte più alta dell'area naturale protetta. La zona è ideale per una sosta o un picnic circondati da un panorama che spazia fino all'area protetta di Monte Rufeno, già in territorio laziale. Se non vi siete attrezzati per il picnic, andate a rifocillarvi all'**Hosteria di Villalba** (☎ 392 158 48 05; www.hosteriadivillalba.it; SP50 Km 8,7; pasti €30; appartamenti al giorno/a settimana €80-90/400-450; ☺ ristorante 12.30-14.30 e 19-22 ven-dom metà marzo-metà gen, tutti i giorni agosto), una baita ristorante dall'atmosfera quasi montana.

A questo punto vi troverete all'incrocio fra tre regioni: Umbria, Lazio e Toscana; ma il territorio umbro da esplorare è ancora tanto, dunque scendete nuovamente verso l'autostrada e oltrepassatela per dirigervi tramite la SP52 a **5 Parrano**; ma prima di raggiungere il borgo, alla vostra sinistra prendete la svolta per le "Tane del Diavolo" (p204): non ve ne pentirete. Il comune si affaccia sul secondo parco: il Bosco dell'Elmo - Melonta, che si estende sul fianco del Monte Peglia (riconoscibile per i ripetitori televisivi), con le sue foreste di lecci.

Se le curve non vi spaventano, da Parrano prendete prima la SP104 che passa per Frat-

taguida e al bivio con la SS317 svolgate a sinistra: arriverete a **6 San Venanzo**. La terza area protetta si sviluppa intorno al paese omonimo nella parte più orientale dell'Orvietano, vicinissimo ormai al Tuderte e con una splendida apertura verso la Media Valle del Tevere fino a Perugia, adagiata sul suo colle. La particolarità di questa zona, e la sua assoluta unicità, sta nel fatto che si tratta di un **Parco Museo Vulcanologico** (☎ 075 87 54 82; Piazza Roma 1; interi/6-11 anni/under 6 €5/2,50/gratuito; ☺ 10-13 e 15-18 dom marzo-set, su prenotazione nel resto dell'anno; sentiero naturalistico attrezzato 10-12 sab e prefestivi, 9-13 dom e festivi); 265.000 anni fa qui erano attivi ben tre vulcani di piccolo diametro (detti 'vulcani bonsai') che hanno segnato in maniera indelebile la geologia e l'aspetto dell'area. Nel parco si visitano coni, crateri e resti di colate laviche in un percorso assai istruttivo per grandi e piccini. Il museo ospita una collezione di lapilli e pietre laviche; la chicca è la venanzite, una pietra vulcanica che ha preso il nome proprio da San Venanzo. Da qui potete decidere se andare verso Marsciano (p88), che dista appena 10 km, poi con la E45 fino a Perugia o Todi, oppure tornare a Orvieto, questa volta scendendo verso il Lago di Corbara (p206).

del Duomo orvietano), è **Monteleone d'Orvieto**, un abitato medievale a 500 m di altitudine che oggi merita una tappa per passeggiare nelle sue vie antiche, tra un belvedere, un punto panoramico e piazzette fatte di sole e di silenzio. Da qui si domina la Valdichiana, che dalla Toscana si allunga fino a **Fabro**, il centro più grande dell'area, con una bella fortificazione medievale. E questo è anche un buon punto di partenza per esplorare il territorio circostante: potrete raggiungere **Montegabbione** e la sua frazione con il caratteristico **Castello di Montegiove** (📍 0763 83 74 73; Via Beata Angelina 1) oggi azienda agricola ed esclusivo agriturismo, visitabile su prenotazione, quindi andare alla ricerca del convento francescano della Scarzuola (p204), fondato da san Francesco d'Assisi nel 1218. Ma ci sono anche da visitare i borghi di **Parrano**, costruito intorno al suo castello e circondato da uno dei paesaggi più straordinari dell'Umbria, tra eremi, lecci, terme e cave carsiche, e **Ficulle**, con il Castello della Sala (v. lettura p205); quest'area è inoltre interessata da lunari calanchi. Anche se siete solo di passaggio, fermatevi in zona per una bistecca di Chianina locale, che non ha nulla da invidiare a quella che mangereste sconfinando in Toscana. Se ne volete una prova, fate tappa all'**Hotel Il Focolare** (📍 0763 83 28 20; www.hotellifocolare.com, ristoranteilfocolare.com; Contrada Della Stazione 53-57, Fabro; singole/doppie/triple da €49/70/90; pasti €20-25; ☀️ 12.15-14.30 e 19-22 inverno, 12.15-14.30 e 19.30-22.30 estate), un albergo-ristorante che non ha propriamente un fascino bucolico, anzi: è più un pit-stop per automobilisti e camionisti (ve ne accorgete dai numerosi mezzi pesanti parcheggiati nei piazzali accanto) subito fuori dall'autostrada A1 (uscita Fabro); superato il primo impatto, presto vi renderete conto di essere finiti nel tempio della carne alla brace: i camerieri sfilano tra i numerosi tavoli (tutti pieni) con piatti straripanti di ogni bendidio, mentre il bancone e l'immenso focolare, se avete fame, vi appariranno come un miraggio nel deserto. Vi avvertiamo, però: il servizio potrebbe essere un po' lento.

👁️ Che cosa vedere e fare

La Scarzuola

CITTADELLA
(📍 0763 83 74 63; www.lascarzuola.it; Località Montegiove, Montegabbione; ingresso €10; 🕒 visite guidate su prenotazione) Non andate alla Scarzuola se pensate solo di passare un paio d'ore in un bel posto. La Scarzuola, dopo i borghi di Montegabbione e Montegiove (p204), è in-

fatti uno strano pezzo di mondo in cui si può vivere un'esperienza totalizzante, oltreché insolita: è una sorta di 'theatrum mundi', concepito come un luogo in cui l'uomo può compiere un percorso iniziatico a tappe, muovendosi all'interno di un'armoniosa integrazione tra la natura (in una delle zone più selvagge dell'Umbria), la scultura e l'architettura.

In questo luogo la tradizione vuole che san Francesco abbia costruito una capanna con la scarza, una pianta palustre (da cui il nome della località) fondando poi un piccolo convento (nel 1218). Il complesso conventuale fu quindi acquistato nel 1956 dall'architetto milanese Tomaso Buzzi, che lo trasformò in una sorta di 'città ideale', immersa nel verde, dove a colpire è la fantasia sfrenata, talvolta eccessiva, ma sempre originale, con cui è stata plasmata tramite il tufo: nelle intenzioni di suo creatore, infatti, la Scarzuola doveva essere un percorso di discesa e risalita nell'inconscio umano, non privo di riferimenti esoterici. A spiegarvi tutto, e anche di più, ci penserà l'eccentrico proprietario attuale, Marco Solari, che dal 1981 si occupa personalmente di stimolare, pungolare e a volte anche sfidare gli ospiti. Insomma, siete avvertiti.

Una volta lasciata la SP57 dopo Montegiove, la strada per arrivare alla Scarzuola diventa sterrata e piuttosto dissestata, quindi fate attenzione.

Parco Termale Bagno del Diavolo

PARCO TERMALE, ESCURSIONISMO
(📍 0763 89 10 43; www.facebook.com/bagnodeldiavolo; Località Fosso del Bagno, Parrano; primo ingresso con quota associativa interi/ridotti €10/7, ingressi successivi interi/ridotti €7/5; 🕒 10-19 giu-set) Questa piccola zona termale è frutto della scelta lungimirante dell'amministrazione locale di dare un'organizzazione a quella che era solo una sorta di vasca di raccolta delle acque che sgorgano a 30°C e provengono dal torrente Bagno. Consideratela un assaggio di quello che è il potenziale di questa regione dal punto di vista delle spa e delle acque termali. Il piccolo stabilimento con una bella piscina termale immersa in una natura ancora selvaggia è un'ottima occasione di relax, specie dopo aver affrontato gli impegnativi percorsi della forra delle **Tane del Diavolo** (📍 0763 83 87 51; solo escursioni guidate), con il suo articolato e tortuoso labirinto di grotte di origine carsica, tra laghetti termali, cascatelle e preziosi ritrovamenti, come la statuetta della 'Venere verde' scolpita in un pezzo di steatite di colore verde, per l'appunto. Il reperto ri-

sale al Paleolitico Superiore e dimostra l'importanza di questo luogo fin dalla preistoria.

Nelle sere d'estate potrebbe capitare che il parco termale ospiti eventi musicali e altre iniziative culturali.

Pernottamento e pasti

Eremito

HOTEL €€€

(☎ 0763 89 10 10; www.eremito.com; Località Tarina 2, Parrano; doppie €270 con pensione completa;

  Di monasteri e conventi medievali riadattati ad alberghi l'Umbria è piena, ma qui si è di fronte a qualcosa di diverso. Il proprietario, Marcello Murzilli, con un passato nel mondo della moda (fu lui a creare il mitico marchio El Charro, quello dei jeans dei paninari anni '80), ha voluto creare una sorta di albergo di lusso 'mistico', nel quale l'eccezionale cura del dettaglio, gli elegantissimi spazi comuni, le vasche con idromassaggio e il bagno turco si abbinano all'esperienza di un percorso interiore fatto di pace, meditazione, canti gregoriani e cucina vegetariana. Il luogo è sperduto nel mezzo dei boschi fra Parrano e Orvieto: niente campo per il cellulare, niente TV, niente wi-fi, solo l'affascinante tentativo di fare del soggiorno in hotel una 'esplorazione dell'anima'.

★ Da Peppa e Angelino RISTORANTE €€/€€

(☎ 075 870 92 83; www.facebook.com/angelino epeppa; Località Poggio Spaccato, San Venanzo; pasti €20-25; ☺ 9-23 gio-dom) Sulla SS317 che da San Venanzo scende verso il Lago di Corbara si incontra la frazione di Poggio Spaccato (prima di Ospedaletto), che, oltre a una manciata di case, ospita una delle trattorie più genuine dell'Umbria: genuina nelle portate, ma soprattutto nell'atmosfera. Meta prediletta dai motociclisti, che si divertono ad affrontare le curve per raggiungerla (e non sono pochi, dunque è sempre meglio prenotare), Da Peppa e Angelino ha un menu fisso (che di solito comprende affettati, torta al testo calda, fagioli con le cotiche, coratella, un paio di primi e un paio di secondi, anche se non siete obbligati a prendere tutto) e – state pur sicuri – oltre a sfamarvi vi metterà di buon umore.

Informazioni

EMERGENZE

Carabinieri (☎ 0763 83 40 12; Via Piegarese 10, Monteleone d'Orvieto)

DA PROVARE

I GRANDI BIANCHI E MUFFATI DELL'UMBRIA TRA ORVIETO E TODI

Sulle colline tra Orvieto e Todi produrre vino è un'arte millenaria, che però ha attraversato alti e bassi. Molto amata dai papi e dagli artisti che frequentavano assiduamente la zona in epoca rinascimentale (parte del compenso per la realizzazione dei suoi affreschi nella cattedrale orvietana Luca Signorelli la esigeva in vino: *dodici some di mosto per ciascuno anno alla vendebia*), la produzione vinicola di Orvieto è tornata alla ribalta dopo un lungo periodo di offuscamento. La rinascita è da attribuire anche all'arrivo al **Castello della Sala** (www.antinori.it; Ficulle) dell'agronomo Renzo Cotarella, che, insieme ai toscani marchesi Antinori, ha intrapreso un progetto di riqualificazione dei vini bianchi della zona. Da Chardonnay e Grechetto nel 1985 nasce il **Cervaro della Sala**, vino simbolo dell'azienda e oggi una delle etichette più premiate al mondo. Due anni dopo esce per la prima volta il **Muffato della Sala**, dorato e intenso vino da dessert che ha segnato la storia moderna dell'enologia italiana, ottenuto da diverse uve, tra cui il Grechetto. Come suggerisce il nome di quest'ultimo, il nuovo corso dei vini di Orvieto è dovuto anche alla muffa. Esiste, infatti, un tipo di muffa – detta *Botrytis Cinerea* o muffa nobile – che fa bene all'uva e al vino che se ne ricava. Per produrre i vini muffati di Orvieto si lascia che le uve siano attaccate dalla muffa nobile, che si crea solo in particolari condizioni climatiche, qui favorite anche dalla presenza del Lago di Corbara, e la vendemmia si fa ad autunno inoltrato. Il risultato è un vino dolce, dal colore dell'ambra e con un tripudio di profumi e sapori che, però, non è mai stucchevole.

Anche nell'area di Todi e nella zona dei Colli Martani (p218) si ottengono grandi vini bianchi, più sottili e freschi, ma sempre vibranti: il vitigno principale è il **Grechetto di Todi**, che – pare – appartenga a un'altra famiglia rispetto al **Grechetto di Orvieto**. Assaggiateli entrambi e giocate a trovare le differenze.

FARMACIE

A Monteleone d'Orvieto c'è la **Farmacia Trippetta** (☎ 0763 83 41 72; Via Perugia 5; 🕒 9-13 e 16-19 lun, mer, gio-sab, 9-13 mar)

INFORMAZIONI TURISTICHE

La **Pro Loco** (☎ 0763 83 53 70; Via Vittorio Emanuele 27, Monteleone d'Orvieto; 🕒 orario variabile) fornisce informazioni sulla zona. Anche il sito web liveorvieto.com è utile per organizzare il viaggio nei dintorni di Orvieto.

POSTA

Ufficio postale (☎ 0763 83 41 82, Via Roma 39, Monteleone d'Orvieto; 🕒 8.20-13.45 lun-mar e gio-ven, 8.20-12.45 sab)

i Per/dall'area a nord di Orvieto**AUTOBUS**

Busitalia – Sita Nord Srl (☎ 0744 49 27 03; www.fsbusitalia.it) collega ogni giorno Monteleone con due corse (E645) per Orvieto (€4,80, 1 h) e Perugia (€5,50, 1 h) che fermano anche a Montegabbione e Montegiove.

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

Monteleone è facilmente raggiungibile da Roma o da Firenze con l'autostrada A1, uscendo a Fabro e poi imboccando la SR71 in direzione Monteleone di Orvieto. Da Perugia si prende la SR220 in direzione di Città della Pieve, poi si segue per Piegaro e infine per Monteleone.

Lago di Corbara

Tra Orvieto e Todi si estende questa particolare area lacustre nata negli anni '60 dalla decisione di realizzare un bacino idroelettrico nel Tevere. Certo, appena si sentono le parole 'artificiale' e 'bacino idroelettrico' solitamente si è tentati di cambiare strada o, leggendo una guida, di voltare pagina. In questo caso, però, sarebbe un errore, perché questo specchio d'acqua si è miracolosamente trasformato in un perfetto microsystema paesaggistico e naturalistico, integrandosi con il grande Parco Fluviale del Tevere (v. lettura p207) e diventando un'oasi per gli amanti della pesca. Se poi aggiungete i piccoli borghi medievali nelle vicinanze, che contrastano con la moderna diga (che però da lontano ricorda i contrafforti di un'immensa cattedrale gotica) e due ristoranti eccellenti (uno fra i migliori di tutta Italia, l'altro di tutta l'Umbria), allora si che sarete curiosi di imboccare la via del lago. Inoltre, da qui passa la SS448 che porta verso Todi.

Se siete appassionati di vini (v. lettura p205), fate tappa alla cantina di **Decugnano dei Barbi** (☎ 0763 30 82 55; www.decugnano dei barbi.com; Località Fossatello 50, Orvieto; il costo varia in base al numero dei partecipanti; 🕒 su appuntamento), un piccolo 'borgo' dedito alla viticoltura fra il Lago di Corbara e Orvieto; oppure, dall'altra parte dello specchio d'acqua, all'azienda agricola **Barberani** (☎ 0763 34 18 20; www.barberani.com; info@barberani.it; Località Cerreto, Baschi; 🕒 8-13 e 14-17 lun-ven, visite solo su prenotazione tramite email e per gruppi di almeno 10 persone). Se siete già stati a Orvieto, forse il nome di questa azienda vi suonerà familiare, per via dell'**Enoteca Barberani** (☎ 0763 34 15 32; all'angolo tra Via Maitani 1 e Piazza Duomo; 🕒 10-19), di fronte al Duomo (p190) e della stessa proprietà.

i Informazioni**EMERGENZE**

Carabinieri (☎ 0744 95 71 16; Via della Stazione 24, Baschi)

FARMACIE

Trovate una farmacia a **Baschi** (☎ 0744 95 72 44; Via Amelia 16; 🕒 9-13 e 16.30-19.45 lun-sab) e una a **Civitella del Lago** (☎ 0744 95 03 05; Piazza Umberto I 13; 🕒 9-13 e 16.30-20 lun-ven, 9-13 sab)

INFORMAZIONI TURISTICHE

Ufficio turistico (☎ 329 296 93 56; Piazza del Comune 1, Baschi; 🕒 stesso orario dell'Antiquarium Comunale p207)

POSTA

Ufficio postale (☎ 0744 95 72 33; Via Marconi 41, Baschi; 🕒 8.20-13.45 mar-ven, 8.20-12.45 sab)

i Per/dal Lago di Corbara**AUTOBUS**

Gli autobus (E653) di **Busitalia – Sita Nord Srl** (☎ 0744 49 27 03; www.fsbusitalia.it) collegano Baschi e Montecchio con Orvieto (€2,50-3,60, 30 min) e Terni (€6,30-6,90, circa 1 h 50 min) ogni due ore circa; la linea E643 da Orvieto a Civitella del Lago impiega 35 minuti ed effettua tre corse giornaliere (€3,60).

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

Il Lago di Corbara è raggiungibile in automobile dall'autostrada A1 uscendo a Orvieto e proseguendo sulla SS205 e poi sulla SS448 verso Todi.

Baschi

POP. 2590 / ALT. 165 M

L'Autostrada del Sole regala un'immagine da cartolina di questo paese digradante su un colle, a pochi chilometri dal Lago di Corbara.

IL PARCO FLUVIALE DEL TEVERE

Al Tevere, si sa, la storia d'Italia (e non solo) deve molto, eppure sono in tanti ad associare il fiume solo alla città di Roma. Una visita al **Parco Fluviale del Tevere** (☎ 0744 90 32 22; www.parks.it/parco.fluviale.tevere) è l'occasione per scoprire l'ambiente naturale unico di questo fiume. Il territorio del parco si estende per 50 km seguendo il corso del fiume fra l'Orvietano e il Tuderte, da Montemolino (siamo quasi a Todi) fino all'Oasi d'Alviano, ed è ricco di reperti lasciati da umbri, etruschi e romani, per i quali il Tevere costituisce una via di comunicazione fondamentale, presentandosi così come un vero e proprio scavo archeologico a cielo aperto.

Venendo da Todi e avvicinandosi al Lago di Corbara si attraversa uno dei punti più suggestivi del parco: le selvagge e boschive **Gole del Forello**, che il fiume ha letteralmente scavato nei millenni. Da qui si parte all'esplorazione della sponda settentrionale del lago, una sorta di piccolo santuario per gli uccelli, in particolare aironi e falchi di palude. Se invece decidete di passare da nord, seguendo la SS79bis e i suoi scorci bellissimi, vi consigliamo di fare tappa a **Prodo**, un paesino abbarbicato su un colle, in posizione strategica fra la valle orvietana e il lago, dominato da un castello duecentesco. Da qui, tramite un sentierino, si arriva alla forra di **Fosso Campione**, regno degli escursionisti; ci si può anche solo fermare su in alto, a osservare lo spettacolo delle acque che scavano la roccia scendendo fino al lago e disegnando cascatelle e piccoli specchi d'acqua. Se siete appassionati di **canyoning**, qui potrete trovare un vero paradiso (adatto anche ai principianti), in quella che i più esperti chiamano 'la gola più divertente del Centro Italia'.

ra. In effetti, il centro storico di Baschi conserva l'antico impianto medievale e la tardo-rinascimentale **Chiesa di San Nicolò** (Piazza della Chiesa), dalla facciata monocroma e spoglia. L'edificio, che fu ricostruito tra il 1576 e il 1582 dall'architetto Ippolito Scalsa su una precedente chiesa, merita una visita per il bel soffitto a cassettoni e il polittico di Giovanni di Paolo, dipinto nel 1440. Nell'ampia e ordinata Piazza del Comune si trova invece l'**Antiquarium** (☎ 329 296 93 56; Piazza del Comune; www.turismobaschi.it; interi/ridotti €2,50/1,50; ☀ 11-13 e 15.30-18.30 sab e dom apr-set, 10-13 e 15.30-17.30 dom e festivi ott-marzo), che conserva i reperti archeologici rinvenuti in una fornace romana del I secolo d.C. in Località Scoppieto (frazione di Baschi, vicino a Civitella del Lago), i cui scavi hanno riportato alla luce una fabbrica di ceramica romana di grande importanza. Le terrecotte venivano trasportate verso il Mediterraneo attraverso il Tevere.

Civitella del Lago

POP. 458 / ALT. 476 M

Questo minuscolo borgo, in realtà una frazione di Baschi, è l'unico centro abitato che domina letteralmente il Lago di Corbara: lo scorgerete quasi da ogni punto sul lungolago. Per raggiungerlo basta una piccola

deviazione dalla SS448. Civitella del Lago, un tempo Civitella de' Pazzi, è citato già da Plinio il Giovane, ma la struttura che vediamo oggi è quella tipica di un incastellamento evolutosi intorno alla vecchia rocca. Fu infatti teatro di vari assedi e battaglie e vide molte famiglie nobili contendersi il suo controllo, come si evince dalla cinta muraria e dalle antiche **porte** visibili ancora oggi; come quella **Tuderte**, sovrastata dall'aquila, lo stemma di Todi (Civitella è culturalmente e storicamente più legata a Todi che a Orvieto), principale ingresso al borgo fino al 1927. Civitella è piccola, ma disseminata di spiazzi caratteristici, panorami perfetti sul lago e palazzi eleganti, memoria di una tradizione nobiliare di lungo corso come quella della famiglia Atti, che abbellì il borgo nel Cinquecento: ne è testimonianza l'**Arco di Diomede**, esempio di eleganza rinascimentale con tanto di mascherone e stemma, intitolato a Diomede Atti ed eretto a segnare l'ingresso all'area cittadina di precisa pertinenza della famiglia (**Cortile degli Atti**). Se il fascino del borgo medievale non vi basta, fate una capatina al singolare **Museo dell'Ovo Pinto** (☎ 340 899 50 74; www.ovopinto.it; Piazza Mazzini 9; interi/ridotti €3/2; ☀ 10.30-12.30 e 16.30-19 sab e dom, su prenotazione lun-ven), dove sono esposte migliaia di uova di ogni specie animale dipinte da

artisti famosi o da semplici dilettanti: uova con paesaggi, con santi, in vari stili; inutili dire che il luogo è uno spasso soprattutto per i più piccoli. Il personale dell'associazione, che ha creato il museo e lo mantiene con cura, vi darà tutte le informazioni del caso. Ogni anno, un concorso a tema contribuisce ad arricchire la già notevole collezione di uova.

A colpire, infine, è anche il **campanile** della chiesa dedicata alla Natività della Beata Vergine Maria: è stato innestato sui resti di una torre di guardia a base circolare, una funzionale bizzarria.

Pernottamento e pasti

Il Falcone CAMPEGGIO €
(☎ 0744 95 02 49 apr-set, 075 84 36 90 ott-marzo; www.campingilfalcone.com; Località Vallongano, 2/A; interi/bambini €9,40/7, tende €7,50-11,80, tende deluxe o bungalow €85 al giorno, automobile €3,50, tariffe ridotte in bassa stagione; ☎ €2,50 al giorno, ☎ €2,30 al giorno; ☺ apr-set; ☹) A parte il lago sullo sfondo, di recente creazione, la zona non sembra essere cambiata molto dai tempi del Medioevo, epoca in cui era praticata la falconeria. E proprio alla falconeria è dedicato questo mini-camping (solo 36 piazzole, due tende deluxe e due bungalow), che è una perfetta soluzione per spendere poco e rilassarsi al massimo, immersi nella natura, in un grande silenzio e tra i profumi di olio, vino e terra. Il campeggio è sì circondato dal verde (non c'è animazione, né un ristorante interno), ma è anche a 15 minuti a piedi da Civitella del Lago ed equidistante (circa 25 km) da Orvieto e Todi.

★ **Trippini** RISTORANTE €€€
(☎ 0744 95 03 16; www.paolotrippini.it; Via Italia 14; pasti €50-60, menu degustazione €60-120; ☺ 19.30-22 mar, 12.30-15 e 19.30-22 mer-sab, 12.30-12 dom) Trippini è uno dei motivi principali per raggiungere questo piccolo borgo affacciato sul Lago di Corbara. L'ambiente è elegante ma non stucchevole, la cucina è creativa ma senza esagerazioni. Il primo a scoprire le potenzialità di questo posto fu il gastronomo Gino Veronelli che scrisse, giustamente: 'da Peppe se pappa' (così si chiamava all'inizio la trattoria, e Peppe è il nome del fondatore del ristorante, nonché nonno di Paolo Trippini: oggi c'è lui alla guida). E dopo tanti anni è ancora così. Tra l'altro, il proprietario fa parte dell'Associazione JRE (Jeunes Restaurateurs d'Europe), il che è una garanzia di alta e affidabile cucina. Il must è il Bosco Umbro, un

piatto che è come una passeggiata nel bosco, tra tartufi nascosti, funghi che fanno capolino, erbe spontanee, fiori eduli, ortaggi e radici (cambia in base alla stagione).

★ **Casa Vissani** RISTORANTE, HOTEL €€€
(☎ 0744 95 02 06; www.casavissani.it; SS448 Todi-Orvieto Km 6,600, Località Cannitello; menu degustazione €145-235; ☺ 19.30-22 gio, 12.30-14.30 e 19.30-22 ven e sab, 12.30-14.30 dom) Di sicuro lo avrete visto in foto su qualche quarta di copertina dei suoi libri o in qualche programma televisivo di cucina: Gianfranco Vissani è il cuoco umbro più famoso e dissacrante che ci sia. Il suo pubblicizzatissimo ristorante, che ha raggiunto una fama straordinaria persino per gli standard italiani, è qui, affacciato sul Lago di Corbara. Sedetevi vicino alla cucina, così potrete vedere lo chef o il suo braccio destro all'opera, con tutto lo staff. I piatti cambiano a seconda della stagione, ma il servizio, impeccabile, resta sempre lo stesso. Dopo cena gli ospiti sono invitati a spostarsi nella sala dei dessert, dove vengono serviti dolci squisiti con caffè e tè. Ultima novità partorita dai Vissani (a Gianfranco si è affiancato da tempo il figlio Luca, nel ruolo di pluripremiato maître di sala) è il lussuoso **Hotel Casa Vissani** (doppie con prima colazione €300-400, disponibili pacchetti cena e pernottamento; ☎ ☎ ☎).

TODI

POP. 15.724 / ALT. 400 M

In posizione dominante come Perugia, della cui provincia fa parte, Todi è adagiata su un'altura a controllo della Media Valle del Tevere e incarna tutte le piacevoli caratteristiche di una tipica città collinare dell'Italia centrale che ha conservato intatto il suo suggestivo aspetto medievale, seppur con qualche incursione nell'arte contemporanea. Città natale del mistico e poeta Jacopone (da Todi, appunto), è cinta da tre cerchia concentriche di mura, nel centro storico custodisce nobili palazzi che delimitano deliziose vie acciottolate e ha uno stile di vita tranquillo, a volte fin troppo. All'inizio degli anni '90 la ricerca di una università americana l'aveva definita 'la città più vivibile del mondo': a voi scoprire se se è ancora così.

Storia

Secondo un'antichissima leggenda, Todi fu fondata da una tribù degli umbri 3000 anni fa, nel punto in cui un'aquila aveva po-

sato un drappo; racconto che, al di là della sua veridicità, ha attribuito alla città il simbolo che campeggia su molti edifici del centro e in particolare sul Palazzo dei Priori (p211). Il nome antico, Tutere, indicava forse un 'confine' con gli insediamenti etruschi lungo il Tevere: all'epoca, infatti, gli umbri convivevano con la vicina civiltà etrusca. Poi fu la volta dei romani, che occuparono la città fin dal 340 a.C. Se nel I secolo a.C. Todi era un florido centro, con tanto di templi dedicati a Giove e Minerva e le famose terme, nell'Alto Medioevo, invece, non fu particolarmente prospera; almeno fino al 1275, quando fu emanato il primo statuto e la città accrebbe il suo potere sui centri confinanti.

L'indipendenza di Todi ebbe termine all'inizio del XVI secolo, con la riaffermazione, a opera di papa Alessandro VI, del potere dello Stato Pontificio, che per tutto il secolo successivo relegò la città a un ruolo marginale. Con l'Unità d'Italia, l'economia locale, basata sino ad allora essenzialmente sull'agricoltura, conobbe un incremento in altri settori.

Sono passati millenni, ma la storia di Todi si può ancora leggere nelle tre cinte murarie che la proteggono: la cinta interna svela influenze etruschi, quella mediana - caratterizzata dai cosiddetti 'nicchioni', ovvero imponenti strutture a sostegno del colle su cui sorge il centro storico - è un esempio ben conservato delle capacità costruttive dei romani, mentre la parte 'nuova', più esterna, risale al Medioevo, periodo in cui la città vantava una stabilità economica e un ruolo di preminenza in tutta la regione.

Che cosa vedere

Il centro storico di Todi, raccolto all'interno di una tripla cinta muraria (etrusca, romana e medievale), è suddiviso in sei rioni, ma è comunque piuttosto raccolto.

★ Piazza del Popolo

PIAZZA

Situata nella parte alta del colle sul luogo dell'antico foro romano e racchiusa da quattro porte nel periodo medievale, ancora oggi Piazza del Popolo è il cuore pulsante della città, fulcro di bellezza e di luce. Imponenti edifici la cingono da ogni lato, tra i quali spiccano la maestosa Cattedrale di Santa Maria Annunziata, il Palazzo del Popolo, il Palazzo del Capitano e il Palazzo dei Priori, che ne fanno indubbiamente uno dei più interessanti complessi medievali d'Italia, dove ancora una volta (come in Piazza IV Novem-

bre a Perugia, p56) si accostano lo spirito religioso dell'autorità ecclesiastica e quello laico dell'autorità civile. Al di sotto della piazza sono state scoperte una pavimentazione in travertino risalente all'epoca in cui c'era il foro romano e alcune cisterne, sempre di età romana.

★ Cattedrale

di Santa Maria Annunziata LUOGO DI CULTO (2335 542 05 20; Piazza del Popolo; cripta €2; ☎9-19) All'estremità nord-occidentale della piazza, in cima a una scalinata, si erge questo maestoso edificio medievale (XII-XVI secolo) che è un vero e proprio scrigno di tesori.

Si comincia dalla facciata in marmo rosa e bianco, sulla quale spicca un portale decorato da un fitto intreccio di sculture e sormontato da uno splendido rosone. Il portone ligneo di accesso è un capolavoro di un maestro dell'intaglio su legno, Antonio Bencivenni da Mercatello; il tempo ne ha rovinato i pannelli in basso, sostituiti da opere di Carlo Lorenti, ma ha lasciato intatte le bellissime silhouette dell'Annunziata, dell'arcangelo Gabriele e dei santi Pietro e Paolo. Sulla destra del duomo spunta il campanile del XIV secolo.

Nell'interno, a croce latina, i raffinati capitelli corinzi delle colonne e dei pilastri sorreggono gli archi a tutto sesto che separano la navata centrale da quelle laterali. Tra le opere che ornano gli ambienti spicca l'affresco di Ferrai da Faenza, detto il Faenzone, in controfacciata, che riecheggia il *Giudizio Universale* di Michelangelo della Cappella Sistina. Vale la pena di visitare anche la **cripta**, che è stata oggetto di una riorganizzazione complessiva e ospita reperti lapidei (rinvenuti negli scavi effettuati in loco) appesi alle pareti. Qui si possono inoltre ammirare tre bellissime sculture, un tempo in facciata: *Madonna con Bambino*, *Angelo con vescovo* e *Santa*, attribuite a Giovanni Pisano e Rubeus (XIII secolo).

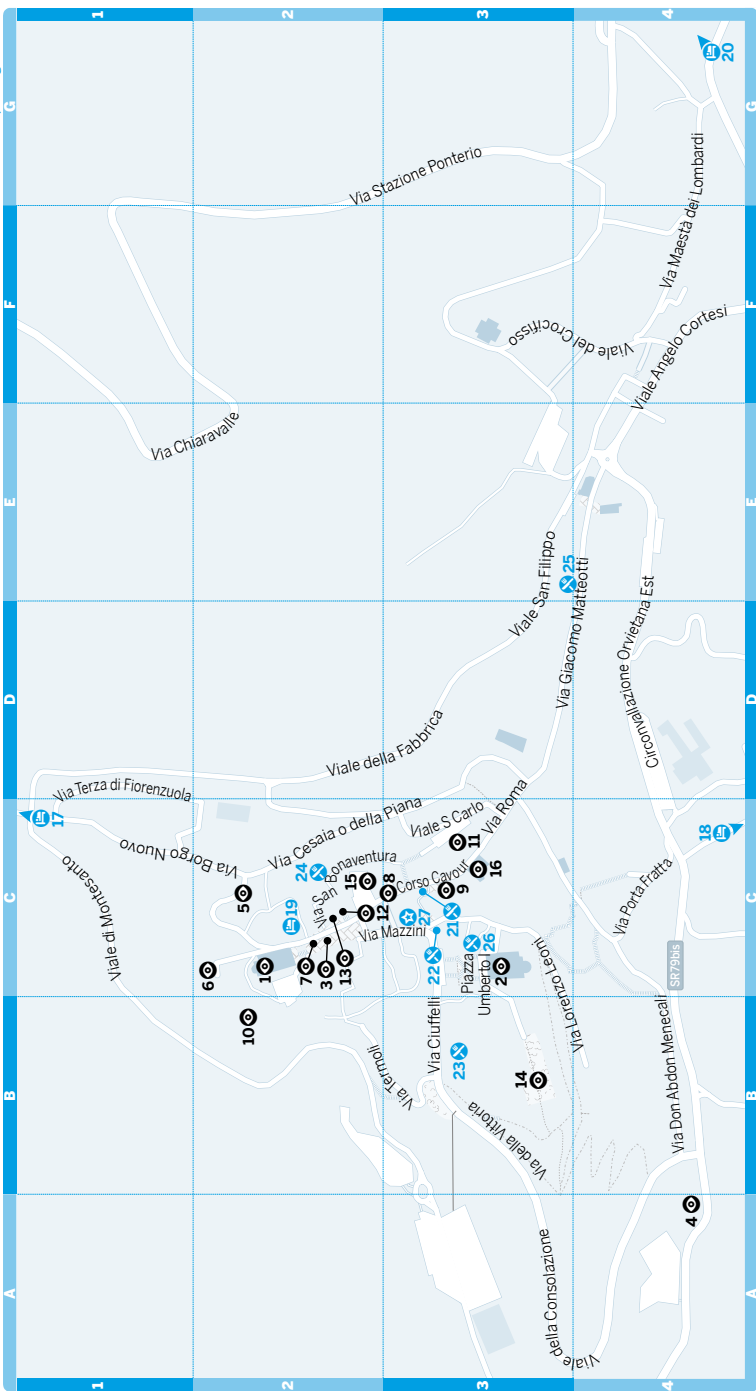
Palazzo del Popolo e Palazzo del Capitano

PALAZZI STORICI

(Piazza del Popolo) Sul lato orientale di Piazza del Popolo si trova il Palazzo del Popolo (detto anche del Comune), l'abitazione del podestà, la cui costruzione fu avviata nel 1213: è uno dei più antichi edifici pubblici d'Italia.

L'adiacente Palazzo del Capitano risale invece al 1293, ma fu terminato nel 1330, anno in cui fu eretta la torre campanaria; leggermente arretrato rispetto al Palazzo del

Todi



Todi

🕒 Da non perdere

- 1 Cattedrale di Santa Maria Annunziata.. C2
- 2 Chiesa di San Fortunato C3
- 3 Piazza del Popolo C2
- 4 Tempio di Santa Maria della Consolazione..... A4

👁️ Che cosa vedere

- 5 Casa Dipinta C2
- 6 Chiesa della Nunziatina C2
- 7 Cisterne Romane..... C2
- 8 Corso Cavour..... C3
- 9 Fonte Cesia C3
Museo Civico Pinacoteca di Todi..... (v. 13)
- 10 Museo Lapidario e Monastero delle Lucrezie B2
- 11 Nicchioni C3
- 12 Palazzo dei Priori..... C2
- 13 Palazzo del Popolo e Palazzo del Capitano C2

- 14 Parco della Rocca..... B3
- 15 Piazza Garibaldi..... C2
- 16 Porta Marzia C3

🏠 Pernottamento

- 17 Casale delle Lucrezie fuori cartina C1
- 18 Castello di Belforte.....fuori cartina C4
- 19 San Lorenzo Tre C2
- 20 Villa Luisa.....fuori cartina G4

🍴 Pasti

- 21 Bar Pianegiani C3
- 22 Dige's Pizza..... C3
- 23 Pane e Vino B3
- 24 Ristorante Umbria..... C2
- 25 Trattoria da Piero e Silvana.....E3
- 26 Vineria San Fortunato C3

🎭 Divertimenti

- 27 Teatro Comunale..... C3

Popolo, presenta eccezionali trifore gotiche inquadrare in arco. I due edifici, collegati da un'unica scalinata, ospitano il **Museo Civico Pinacoteca di Todi** (☎075 895 62 27; www.coopculture.it; interi/ridotti €5/3, compreso nella Todi Card e nel biglietto combinato Tutta Todi; ☺10-13 lun, mer e gio, 10-13 e 15-18 ven, 10-18 sab e dom apr-ott; 10-13 ven, 10-13 e 15-18 sab e dom nov-marzo, altre aperture su prenotazione), che, oltre alla collezione di dipinti, comprende una sezione dedicata alla storia della città, una raccolta archeologica, una sezione numismatica, una collezione di tessuti antichi e una di ceramiche.

Palazzo dei Priori

PALAZZO

(Piazza del Popolo) Sul lato opposto della piazza rispetto alla cattedrale, fu realizzato tra il 1334 e il 1347 e successivamente modificato e ampliato. L'aquila che campeggia sulla facciata, un'opera in bronzo del XIV secolo, è il simbolo della città tuderte. La torre, dalle linee semplici, è di poco successiva all'edificio. L'interno è occupato da uffici.

Cisterne Romane

SOTTERRANEI

(☎075 895 62 27; www.coopculture.it; Via del Monte; interi/ridotti €2/1,50; ☺15-18 lun-gio, 10-13 e 15-18 ven, 10-18 sab e dom apr-ott; 14-17 ven, 10-13 e 14-17 sab e dom, su prenotazione lun-gio nov-marzo) Come a Orvieto (p195), anche a Todi, o meglio all'interno del colle su cui sorge, c'è una città invisibile fatta di cunicoli, gallerie, cisterne e pozzi di varie epoche. Recentemen-

te oggetto di un restauro conservativo, le cisterne romane di Todi sono un affascinante sistema di architetture sotterranee e un monumento di ingegneria idraulica che si estende al di sotto della Piazza del Popolo e per altri 3 km di gallerie. Alcune cisterne non sono ancora accessibili, ma sono visibili grazie a una nuova illuminazione.

Piazza Garibaldi

PIAZZA

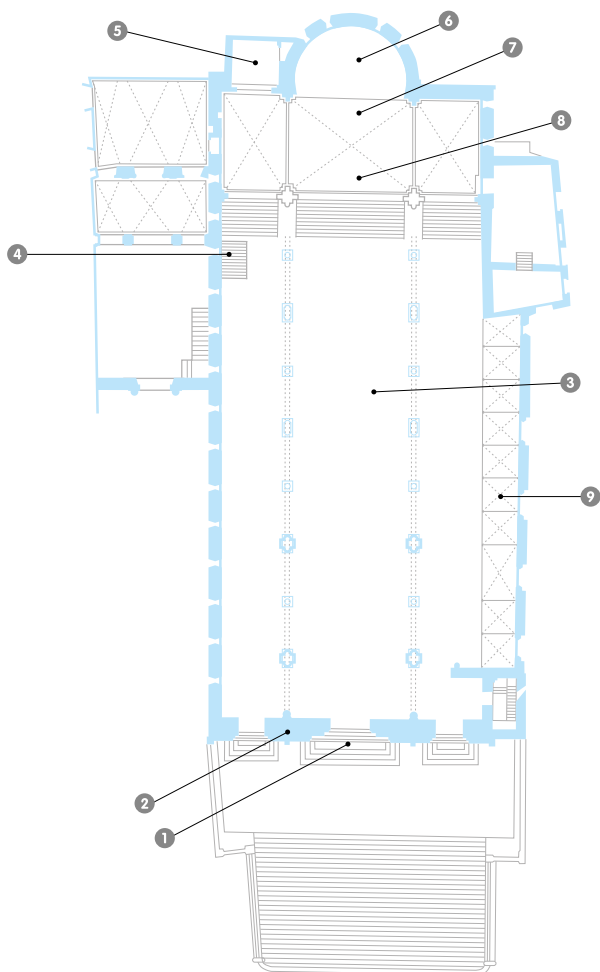
Attigua a Piazza del Popolo, la panoramica Piazza Garibaldi – denominata in origine Piazza San Giovanni per la presenza di una chiesa dedicata al santo e poi demolita – è caratterizzata dal monumento all'eroe dei due mondi. Si dice che Garibaldi sia passato da qui insieme ad Anita e che in onore di questa sosta un cittadino tuderte abbia piantato il maestoso cipresso che si affaccia sulla valle e sui Monti Martani.

Chiesa della Nunziatina

LUOGO DI CULTO

(Via del Seminario 31; ingresso €2; ☺10-12.30 e 15-18) La semplice architettura di questo gioiello barocco, edificato per i pellegrini di passaggio da Todi alle spalle del Duomo, a un centinaio di metri da esso, non lascia presagire quel che vi si trova all'interno, e che ha valso alla chiesa il soprannome di 'piccola Cappella Sistina di Todi': preparatevi a rimanere totalmente irretiti dalle pareti ricoperte da affreschi di Andrea Polinori (1617).

Cattedrale di Santa Maria Annunziata (Duomo di Todì)



- 1 Rosone centrale (1515-23)
- 2 *Giudizio Universale* di Ferrau da Faenza, detto il Faenzone (1596)
- 3 Pavimento in pietra bianca e rosa di Assisi (1833-53)
- 4 Cripta dedicata a papa San Martino I con tre sculture della scuola di Giovanni Pisano (1205-78)
- 5 Cappella Cesi (1605)
- 6 Coro ligneo (1521-30) di Antonio e Sebastiano Bencivegna da Mercatello sul Metauro
- 7 Crocifisso ligneo di scuola umbra (metà XIII secolo)
- 8 Lampadario d'argento con aquila a due teste (XVIII secolo) di Giovanni Giardini
- 9 *La Trinità* di Giovanni di Pietro detto Lo Spagna (ca. 1515)

Museo Lapidario e Monastero delle Lucrezie

MUSEO

(☎ 075 895 62 27; www.coopculture.it; Via del Vesco-
vado 12; compreso nella Todi Card e nel biglietto com-
binato Tutta Todi; ☺ 10-13 e 15-18 ven-dom) Come
la Chiesa della Nunziatina, alle spalle della
Cattedrale di Santa Maria Annunziata sorge
anche questo affascinante convento, voluto
dalla nobildonna Lucrezia della Genga nel
1425 per accogliere le consorelle di clausura.
Dallo splendido chiostro terrazzato sulla
valle tudertina si gode di una delle più belle
visuali dalla città. L'interessante Museo Lapi-
dario, che comprende reperti dall'età roma-
na e medievale fino a materiali del XIX se-
colo, completa la visita a questo angolo po-
co conosciuto di Todi.

Corso Cavour

STRADA

È l'antica 'Rua', la via degli speziali di Todi,
importante per la città e fiancheggiata da pa-
lazzi, chiese e monumenti; corre fra la **Por-
ta Marzia**, che delimitava la prima cerchia di
mura etrusche della città, e Piazza del Popolo.
In una piazzetta lungo la via si può ammira-
re la **Fonte Cesia**, che celebra le glorie della
nobile casata cui è intitolata, la famiglia Cesi,
alla quale il papa aveva affidato la città,
ormai assoggettata allo Stato della Chiesa:
la compongono stemmi nobiliari, un'aquila
e una classica nicchia barocca con frontone.
Lo slargo in cui si trova la fonte è uno degli
angoli più caratteristici di Todi. Fermatevi a
prendere un gelato al Bar Pianegiani (p215)
e, se ne avete bisogno, fatevi tagliare i capelli
nel fantastico negozio di barbiere che si af-
faccia sulla piazza: è uno dei più antichi del-
la città, nel senso che fa la barba a tutti da
prima dell'Unità d'Italia.

Nicchioni

CINTA MURARIA

(Piazza del Mercato Vecchio) Si affacciano su una
tranquilla piazzetta e ci si può praticamen-
te parcheggiare sotto: sono le famose quat-
tro enormi nicchie semicircolari scavate in
un imponente muro in travertino; pare che
in epoca romana sostenessero una terrazza
su cui sorgeva il tempio di Marte.

★ Chiesa di San Fortunato

LUOGO DI CULTO

(☎ 075 895 62 27; www.coopculture.it; Piazza Um-
berto I 8; ☺ 10-13 e 15-18 lun-ven, 10-18 sab e dom
apr-ott, 10.30-13 e 14-16.30 mar-ven, 10-17 sab e
dom nov-marzo) Questo grandioso edificio do-
veva rendere eterna la gloria dei francesca-
ni in terra di Todi, ma il protrarsi dei lavo-
ri coincise, come spesso accade, con il pro-
porzionale diminuire dei fondi e dell'entusa-
simo, con il risultato che oggi San Fortu-

I BIGLIETTI INTEGRATI

Il Museo Civico Pinacoteca, le Cisterne
Romane, il campanile di san Fortunato, il
Museo Lapidario e la Casa Dipinta pos-
sono essere visitati anche tramite l'ac-
quisto di un unico e vantaggioso biglietto
cumulativo **Tutta Todi** ([www.coopcul-
ture.it](http://www.coopcul-
ture.it); interi/ridotti €12/8,50), mentre a re-
sidenti e studenti è riservata la **Todi
Card** (www.comune.todi.pg.it; interi/ridotti
€5/3 con validità un anno dal momento
dell'acquisto). Le card sono in vendita
all'ufficio turistico (p216) e all'ingresso
di tutti i siti museali.

nato è ancora una splendida opera incom-
piuta. I lavori, iniziati nel 1292, si interrup-
pero e ricominciarono varie volte, cambian-
do maestri e stili, dal romanico al gotico e al
primo Rinascimento. Anche la facciata è co-
si dal 1458 ed è rimasta evidentemente spo-
glia, come parte della decorazione interna.
Questa storia travagliata ha donato però un
fascino unico all'edificio, che sorge in cima
a una ripida scalinata con giardino. Il por-
tale maggiore conserva finissimi bassorilie-
vi e, ai lati, le due statue dell'arcangelo an-
nunciante e della Madonna.

L'interno, luminosissimo, accoglie una
Madonna col Bambino e angeli, gioiello di
Masolino da Panicale del 1432, e altri fram-
menti di affreschi quattrocenteschi. Particolarmente bello è il coro ligneo intarsiato
da Antonio Maffei nel 1590. Scendete i ripo-
di gradini che portano alla cripta, con le re-
liquie dei santi protettori della città, tra cui
san Fortunato, e il sepolcro di Jacopone da
Todi. Risalendo, fate ancora uno sforzo e af-
frontate i 150 gradini del gotico **campanile**
(interi/ridotti €2/1,50, compreso nella Todi Card e nel
biglietto combinato Tutta Todi; ☺ stesso orario del-
la chiesa), dalla cui sommità potrete ammi-
rare il panorama delle colline e dei castelli che
circondano la città.

Parco della Rocca

ROVINE, PARCO

Questo piacevole spazio verde, perfetto per
passeggiare o leggere un libro, custodisce an-
cora le rovine di una fortezza del XIV secolo
(distrutta nel 1503). Situato nel punto più al-
to della città, domina buona parte della Valle
del Tevere e il Tempio di Santa Maria della
Consolazione, che fu in parte costruito con le
pietre derivanti dallo smantellamento della
rocca. L'area è stata arricchita con le scultu-
re donate alla città dall'artista americana Be-

LA CASA DIPINTA

L'irlandese Brian O'Doherty è stato un artista concettuale e critico d'arte di fama mondiale. Scomparso nel 2022 nella sua casa di New York, O'Doherty aveva in realtà a cuore anche un'altra dimora nel centro di Todi, a pochi passi da Piazza del Popolo (p209). Acquistata negli anni '70 insieme alla moglie e storica dell'arte Barbara Novak, la casa al civico 25 di Via delle Mura Antiche si è trasformata nel tempo da buen retiro per le vacanze in Italia in una grande opera immersiva: coloratissimi e geometrici cicli di pitture che includono la riproduzione dell'antico alfabeto arboreo dei celti irlandesi (l'Ogham) ricoprono completamente le pareti di tutti e tre i piani dell'abitazione. La **Casa Dipinta** (📞075 895 62 27; www.coopculture.it; interi/ridotti €2/1,50, compreso nella Todi Card e nel biglietto combinato Tutta Todi; 🕒10-13 e 15-18 ven-dom) è stata donata al comune ed è ora stata aperta al pubblico su prenotazione.

verly Pepper, un anno prima della sua scomparsa avvenuta nel 2020. Si tratta del primo parco monotematico di scultura contemporanea in Umbria e il primo dell'artista americana (ma umbra d'adozione) nel mondo. Le opere che ripercorrono la carriera artistica di Pepper sono create con differenti materiali e vi accompagneranno nella vostra visita alla città, in particolare dal Parco della Rocca al Tempio di Santa Maria della Consolazione (e viceversa).

★ Tempio di Santa Maria della Consolazione

LUOGO DI CULTO

(📞075 894 22 16; Viale della Consolazione; 🕒9.30-12.30 e 15-16.30 gen-marzo, 9.30-12.30 e 15-18.30 apr-giu e ott-dic, 9-13 e 15-18.30 lug-set) Fra le cartoline che forse avete acquistato ce ne sarà sicuramente una che immortalava questo celebre edificio tardo-rinascimentale situato fuori dalle mura della città, nella zona sud-occidentale: è considerato uno dei capolavori architettonici del XVI secolo. Inoltre, è legato ad alcune leggende: custodisce un osso di un animale preistorico che secondo la tradizione sarebbe un drago e un'immagine della Madonna cui sono state attribuite guarigioni miracolose.

L'attuale struttura architettonica, iniziata nel 1508 su progetto attribuito al Bramante, fu completata 99 anni dopo. La sua costruzione fu una vera impresa per l'epoca e si avvale di tecniche moderne, tanto che la pianta centrale a croce greca, delimitata da quattro absidi (tre delle quali a forma poligonale e una semicircolare, rivolta a nord), è considerata geometricamente perfetta. Le nicchie ospitano statue degli apostoli. L'imponente cupola, chiusa da una piccola lanterna, è alta 50 m ed è visibile da quasi 10 km di distanza.

🚶 Attività

Degustazioni di vino

Come l'area di Orvieto, anche quella intorno a Todi dona vini di grande qualità (v. lettura p205): testimone del successo in Italia e all'estero dei nettari qui prodotti è la **Cantina Roccafiore** (📞075 894 24 16, 075 894 27 46; www.cantinaroccafiore.it; Località Chioano; visite e degustazioni a partire da €18; 🕒9.30-13.30 e 14.30-18.30 lun-sab), immersa in un'atmosfera campagnola ma particolarmente signorile, a soli 5 km dal centro di Todi.

🌟 Feste ed eventi

TodiFestival





AGOSTO-SETTEMBRE

(www.todifestival.it, www.comune.todi.pg.it) È una settimana densa di appuntamenti quella a cavallo tra la fine di agosto e l'inizio di settembre: spettacoli di prosa, musica, danza, mostre e concerti, e aperitivi con degustazioni di vini e prodotti locali.

🏠 Pernottamento

★ **San Lorenzo Tre** B&B, RESIDENZA D'EPOCA €€ (📞075 894 45 55, www.sanlorenzo3.it; Via San Lorenzo 3; doppie/superior/suite €105/125/135; 🕒) Se vi piace l'idea di soggiornare nel centro storico di Todi, tra quadri e arredi dell'Ottocento, all'ultimo piano di una secentesca residenza d'epoca da cui prima di voi sono passati diversi registi (non per dormirvi, ma per girarci un film), potete prenotare una delle camere con vista sui tetti della città e sulla valle. Il giardino ottocentesco, con un panorama invidiabile, completa degnamente il soggiorno.

Casale delle Lucrezie AGRITURISMO €€ (📞075 898 74 88, 335 32 62 69; www.agriturismo-casaledellelucrezie.com; Località Palazzaccio, Due-santi; singole/doppie/appartamenti €50-60/80-

110/80-130;     Qui un tempo risiedevano le monache dell'antico ordine delle Lucrezie. Anche se l'edificio è stato ristrutturato, conserva ancora quel fascino senza tempo dei casali umbri circondati da uliveti, dove la vita scorre lenta e leggera: rilassatevi in piscina, concedetevi un massaggio, ascoltate il silenzio, oppure dedicatevi alla meditazione, mentre Todi vi sta a guardare dall'alto. Le camere sono arredate con stile semplice e rustico e per colazione vengono servite torte fatte in casa; sono ammessi animali di piccola taglia, ma solo su prenotazione.



Castello di Belforte

B&B €€

 377 968 79 84; www.castellodibelforte.it; Vocabolo Belforte 36/A, Frazione Fiore di Todi; doppie €90;   Se non avete voglia di passare la notte a Todi, che in verità non si caratterizza per una vita notturna vivacissima, e se avete un'auto, potete fare una gita fuori porta e arrivare fino al Castello di Belforte. Sarà un'esperienza che non dimenticherete facilmente e che solo l'Umbria potrà regalarvi a un prezzo tutto sommato modesto. Un viale alberato vi condurrà al castello, splendido esempio di architettura medievale umbra, a pianta quadrata e con alti bastioni, severo e massiccio, che nel tempo è servito per gli usi più disparati e spesso incongrui (casa colonica, magazzino...) e che oggi, grazie alla cura dei due gestori, si apre ai visitatori come B&B. Le camere, tutte riarredate con estrema cura, conservano i vecchi concetti di pietra medievali e le travi in legno. Cieliegina sulla torta: la buona e abbondante prima colazione con i dolci preparati dalla padrona di casa.

Villa Luisa

HOTEL €€



 075 894 85 71; www.villaluisa.it; Via Cortesi 147; singole/doppie/triple/quadruple a partire da €90/110/160/190;    A meno di 2 km da Piazza del Popolo, ma anche nel bel mezzo del verde brillante umbro, Villa Luisa è un hotel 3 stelle che non può contare sul fascino dell'antico (la struttura è piuttosto moderna), ma è adatta anche a grandi gruppi e ha tutto quello che potete desiderare da una vacanza: tranquillità, accoglienza, una terrazza panoramica, un parco, una piscina, una spa, un bar e un ristorante. La struttura dispone inoltre di un'ampia camera attrezzata per portatori di handicap.

Pasti

Todi non è male in quanto a offerta gastronomica. Dettaglio da non trascurare, alcuni dei locali elencati di seguito hanno splendide terrazze panoramiche: una buona occasione per ammirare la città mentre se ne assapora la cucina.



Dige's Pizza

PIZZERIA, ROSTICCERIA €

 075 894 23 07; www.pizzeriadigespizzatodi.it; Piazza Jacopone 7;  8.30-22 gio-mar) Se avete fretta di vedere le bellezze di Todi o, più semplicemente, volete evitare l'ennesimo pranzo attovagliato, provate questo posto, amatissimo dagli studenti tudertini. Sarà difficile evitare la folla, specie nei giorni feriali, ma niente paura: il personale è cortese e rapido. La pizza è ottima e guarnita in molti modi, ma anche il resto merita: supplì, frittura, focacce (anche al testo) e via dicendo.

Bar Pianegiani



CAFFÈ, GELATERIA €

 075 894 23 76; Corso Cavour 40;  7-20 lun, 7-24 mar-dom) Quel che ogni turista scopre già dopo un solo giorno a Todi è che il dehors del Pianegiani, lì sulla piazzetta con la Fonte Cesia, è il più bello della città. Quel che invece non è così immediato sapere è che in questo bar si serve da 50 anni uno dei gelati più buoni dell'Umbria; e che anche tutto il resto della pasticceria non scherza. Ottimi i cappuccini.

Vineria



San Fortunato

VINERIA, RISTORANTE €€/€

 075 372 11 80; Piazza Umberto I 5; aperitivi-pasti €15-25;  12-16 e 18-1 mar-dom) Posizionata in uno dei luoghi più belli della città, quasi abbracciata alla Chiesa di San Fortunato, questa vineria profuma di casa, di accoglienza e sorrisi. Potete capitarci per un aperitivo – la selezione dei vini è vasta e i tagliari sono abbondanti – oppure per un pasto: in ogni caso, sarà una buona idea.



Trattoria da Piero e Silvana

TRATTORIA €€/€

 075 465 80 25; Via Matteotti 91; pasti €20-30;  12-15 e 19-22.30 gio-mar) Una cucina semplice, schietta e gustosa, in una parola 'umbra', cucinata con sapienza da Silvana. Assaggiate assolutamente la specialità della casa, ossia la zuppa del contadino, ma non tiratevi indietro neanche di fronte al cinghiale e ai piatti con tartufo.

Pane e Vino

ENOTECA, RISTORANTE €€

 075 894 54 48; www.panevinotodi.com; Via Ciuffelli 33; pasti €25-35;  12.30-14.30 e 19.30-22.30 gio-mar) Oltre a enoteca e ristorante, Pane e

Vino è anche un rifugio, dove da subito vi sentirete protetti e alla fine davvero sazi. La scelta dei vini è ampia e le portate del menu sono tutte invitanti: decidete se buttarvi prima sui crostoni oppure dedicarvi subito alle portate principali, che cambiano in base alla stagione. Al momento di pagare il conto, che sarà modesto, aggiungete una qualche delizia tra i prodotti locali in vendita. La cortesia e la disponibilità del proprietario vi faranno venire voglia di tornarci presto.

Ristorante Umbria

RISTORANTE €€

(☎ 075 894 27 37; www.ristoranteumbria.it; Via San Bonaventura 13; pasti €30-35; ☺ 12.30-14.30 e 19.30-22.30 mer-lun) Dalla sua terrazza affacciata sulla valle si può capire in che modo Todi si sia sviluppata a partire dall'alto colle su cui è stata fondata. L'età di questo ristorante non si conta in anni, ma in generazioni (oltre che in premi e attestazioni appesi alle pareti). Ve lo consigliamo più che altro per l'atmosfera unica e la grande tradizione della cucina.

★ Divertimenti

Teatro Comunale

TEATRO

(☎ 075 894 22 06; www.teatrostabile.umbria.it; Via Mazzini 15) Inaugurato nel 1876 con *Un ballo in maschera* di Giuseppe Verdi, oggi è uno dei teatri più prestigiosi dell'Umbria, dove transitano attori e registi di chiara fama.

i Informazioni

ASSISTENZA SANITARIA

Da qualche anno, l'**ospedale** (☎ 075 888 06 11; Via del Buda, Località Pantalla) si trova poco meno di 15 km a nord della città; a Todi, però, laddove prima c'era l'ospedale, è rimasta la **guardia medica** (☎ 075 885 82 23; Via Matteotti 134).

EMERGENZE

Carabinieri (☎ 075 895 99 00; Via Sant'Agostino 77)

INFORMAZIONI TURISTICHE

L'**Infopoint** (cartina p210, v. 13; ☎ 075 895 62 27; www.visitodi.eu; www.coopculture.it; Piazza del Popolo; ☺ 10-13 e 14.30-17.30 lun-ven, 10-13 e 14-19 sab e dom apr, 10-13 e 14.30-18.30 lun-ven, 10-13 e 14-19 sab e dom mag e ott, 10-13 e 14-19 lun-ven, 10-19 sab e dom giu-lug; 10-19 lun-ven, 10-20 sab e dom agosto, 10-13 e 14-19 tutti i giorni set), che si trova sotto i portici di Palazzo del Popolo, è l'ufficio di riferimento del comprensorio tuderte (che oltre Todi comprende i comuni di Collezzone, Fratta Todina, Marsciano, Massa Martana e Monte Castello di Vibio); funge anche da biglietteria dei siti del circuito museale di Todi.

POSTA

Ufficio postale (☎ 075 894 24 26; Piazza Garibaldi 4; ☺ 8.30-13.30 lun-ven, 8.30-12.30 sab)

i Per/da Todi

AUTOBUS

Gli autobus di **Busitalia – Sita Nord Srl** (☎ 075 963 76 37; www.fsbusitalia.it) collegano Todi a Perugia (linea E012; €6,30, 80 min, da 5 a 8 corse al giorno, con maggiore frequenza nel periodo scolastico). La linea E038 collega Todi ai borghi di Collevalezza (€1,80, 20 min) e Massa Martana (€3, 30 min) con cinque corse giornaliere.

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

Todi è facilmente raggiungibile con la SS3bis/E45 tra Perugia e Terni, oppure con la A1 (Milano-Roma-Napoli) uscendo a Orvieto, a cui è collegata dalla SS448.

i Trasporti locali

ASCENSORE

Il modo più comodo per visitare Todi è lasciare l'auto nel parcheggio di Porta Orvietana (€1,20 l'ora, tariffa promozionale pomeridiana 16-24 giorni feriali €0,60) e da lì raggiungere il centro storico con l'ascensore panoramico (☺ 7-24) che in un minuto porta ai Giardini Oberdan.

DINTORNI DI TODI

Castelli, borghi, teatri, boschi, antiche vie... non manca nulla nell'area che circonda Todi. Verso nord il paesaggio è più urbano e ordinato, e si incontrano borghi come Monte Castello di Vibio, con il suo celebre teatro (v. lettura p217); verso sud il territorio è invece più aspro e selvaggio, e costellato da centri come Collevalezza e Massa Martana, che domina il piccolo complesso montuoso dei Monti Martani. Ma qui ogni piccolo borgo (o 'vocabolo') ha la sua storia, il suo fascino e la sua arte.

Collevalezza

POP. 695 / ALT. 354 M

Collevalezza, che si incontra uscendo da Todi (di cui è frazione) in direzione sud-est, è un tipico borgo umbro, ma è anche assurdo al rango di meta del turismo religioso grazie al Santuario dell'Amore Misericordioso, dove riposano le spoglie della beata Speranza. Al di là del flusso continuo di fedeli, il paesino e soprattutto la campagna che lo circonda, puntellata di piccoli borghi, offrono splendidi paesaggi, oltre che luoghi di interesse artistico.

Che cosa vedere

Santuario dell'Amore

Misericordioso

SANTUARIO

(☎075 895 82 82; www.collevalenza.org; Viale Madre Speranza 4; 🕒6.30-19.30) Dopo esservi dedicati ai tanti e splendidi edifici sacri di epoca medievale e rinascimentale di cui l'Umbria è ricca, forse non è fuori luogo riservare una tappa a questo curioso ma interessante santuario moderno, opera completata nel 1965 dall'architetto spagnolo Julio Lafuente. Lo spazio nacque per volere di Madre Speranza (beatificata nel 2014), che nel 1955 decise di far costruire la Cappella dell'Amore, primo vero nucleo del complesso. Stabilitasi nel 1951 a Collevalenza, dopo aver fondato a Madrid la Congregazione delle Ancelle dell'Amore Misericordioso, Speranza iniziò da qui il suo progetto di un grande santuario per i malati; progetto realizzato, visto che al momento della morte della religiosa, nel 1983, il complesso, dove lei stessa è inumata, accoglieva ogni giorno centinaia di fedeli desiderosi di bagnarsi nelle acque delle piscine che si snodano intorno a esso (e che, insieme a quelle di Lourdes, sono le uniche ufficialmente riconosciute 'miracolose' dalla Chiesa Cattolica). L'acqua delle piscine è calda; dopo la benedizione in chiesa, il fedele, aiutato dal personale del santuario, si sveste nella sua personale cabina e si immerge nella vasca. La cerimonia, indubbiamente suggestiva, al momento delle ricerche per questa guida era stata sospesa per via delle restrizioni legate alla pandemia.

La struttura del santuario è interessante per come sono dislocati gli spazi (le cap-

pelle intorno alla navata unica sono sei cilindri perfetti) e per la particolare torre campanaria che dà al complesso un aspetto straniante: visibile anche da lontano, ricorda vagamente un'astronave da film di fantascienza.

Pernottamento

Hotel Torre

San Giovanni

HOTEL €€

(☎075 88 73 64, 349 446 64 42; www.torre-san-giovanni.it; Vocabolo Castello 26/G; doppie a partire da €90; 📶📶📶) Questo vecchio borgo fortificato è diventato un'affascinante struttura ricettiva. La torre che gli dà il nome svetta vicino all'ingresso; all'interno i muri sono affollati di ricordi, chincaglierie, piatti e oggetti sacri che ricordano il vicino santuario (d'altronde, l'albergo è frequentatissimo da fedeli e pellegrini). Le camere hanno belle travi a vista, mentre i vecchi quadretti e le spalliere di ferro battuto o in legno contribuiscono a donare una felice atmosfera rustica a questo antico castello. Potete accontentarvi della graziosa camera standard o, spendendo un po' di più, concedervi una delle ampie suite. La proprietaria e il suo staff si mostrano sempre disponibili.

Relais Todini

RESIDENZA D'EPOCA €€€

(☎075 88 75 21; www.relaistodini.com; Frazione Collevalenza; doppie €190-270; 📶📶📶) Le origini di questa residenza d'epoca, ricavata in un castello del Trecento, risalgono addirittura all'epoca etrusco-romana. Se volete concedervi il lusso di soggiornare tra pietra, cotto, affreschi, camini, arazzi, arredi sfar-

VALE IL VIAGGIO

UN TEATRO PICCOLO PICCOLO

I panorami mozzafiato e le passeggiate sulle colline e tra le tranquille strade del borgo sono motivi sufficienti per raggiungere **Monte Castello di Vibio**, un minuscolo paese a circa 15 km da Todi, ma non abbastanza originali rispetto alle proposte di altre centinaia di paesini o castelli dell'Umbria. Qui, però, c'è una piccolissima attrazione in più. È il **Teatro della Concordia** (Teatro Piccolo; ☎075 878 07 37; www.teatropiccolo.it; Piazza del Teatro della Concordia; ingresso €5; 🕒consultare il sito), che, per completezza funzionale, tecnica architettonica e dimensione, è considerato il più piccolo teatro al mondo. O, almeno, così pare: con 99 posti, di cui 32 in platea e 67 nei palchi, effettivamente si può aggiudicare l'appellativo di 'teatro in miniatura'. Costruito a inizio Ottocento grazie all'interessamento di nove famiglie del paese, negli anni successivi fu affrescato e dotato di poltrone di velluto rosso, che gli donarono un aspetto sofisticato, degno di competere con strutture più grandi e famose. Nella seconda metà del Novecento il teatrino affrontò un periodo di decadenza, ma la comunità di Monte Castello di Vibio fece sempre in modo di mantenerlo in vita; come fa ancora oggi la preziosa associazione che si occupa delle visite guidate.

zosi, spa, bagno turco, grande parco e piscina, vigneti e uliveti, ma senza spendere troppo, prestate attenzione alle offerte segnalate sul sito web.

Per/da Collevalenza

AUTOBUS

Collevalenza è raggiungibile tramite i collegamenti giornalieri di **Busitalia – Sita Nord Srl** (☎ 075 963 76 37; www.fsbusitalia.it) da Todi e da Massa Martana. L'autobus E039 collega Collevalenza (€2,50) e Massa Martana.

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

Dall'A1, venendo da nord, si esce al casello di Valdichiana e si prosegue per Perugia, Ponte San Giovanni, Todi, Collevalenza. In alternativa, dalla A14 si esce a Cesena Nord e si prende la SS3 in direzione Terni. Per chi viene da sud, l'uscita dall'A1 è al casello di Orte, poi si prosegue sempre sulla SS3 per Sangermini, Acquasparta e Collevalenza.

Massa Martana

POP. 3592 / ALT. 351 M

Ecco un'area davvero suggestiva, fra arte e natura, che è anche geograficamente il cuore dell'Umbria. I **Monti Martani** si estendono infatti fra Todi, la Conca Ternana, la Valnerina e lo Spolefino, e di tutte queste zone sembrano prendere qualche aspetto: il paesaggio aspro delle montagne ricorda la Valnerina, la presenza della Via Flaminia rimanda alla Conca Ternana, le chiese e le abbazie fanno eco a quelle dello Spolefino. A sud, il Monte di Torre Maggiore svetta sugli altri con i suoi 1121 m di altezza, mentre, a nord, il Monte Martano (1094 m) dà il nome alla catena montuosa proteggendo con la sua mole il paesino, storicamente il centro più importante della zona: un dedalo di vicoli protetto dalla cinta muraria.

Che cosa vedere

Chiesa di Santa Maria in Pantano

LUOGO DI CULTO

(☎ 075 88 95 73; SR316; ☀ 10-18 dom e festivi) Si torna indietro nei secoli, agli albori della cristianità, in questa chiesetta lungo la Via Flaminia che ancora oggi sembra un piccolo, sicuro rifugio per il pellegrino. Gelosamente custodita dalle famiglie del vicino borghetto, è uno scrigno di arte e architettura, nonché una delle più antiche chiese dell'Umbria. Fu probabilmente costruita

sulle fondamenta di un vecchio edificio romano attraverso il materiale di risulta di quest'ultimo ed è databile intorno all'VIII secolo (anche se la facciata è del XIII secolo). L'interno, spoglio, brilla di una luce intensa e soffusa, che illumina l'altare ricavato da un'antica ara romana e i frammenti di affreschi medievali di scuola locale.

Feste ed eventi

Presepi d'Italia

DICEMBRE-GENNAIO

(www.presepiditalia.it) Se passate da qui durante le festività natalizie non perdetevi questo evento incredibilmente suggestivo, nel corso del quale il borgo antico di Massa Martana si anima letteralmente di luci e di gente, diventando a sua volta un piccolo presepe. Nell'occasione si danno appuntamento ceramisti e scultori da tutta Italia, per reinterpretare ciascuno a suo modo il tema della Natività. La mostra è divisa in due sezioni: in quella classica sono esposti i presepi costruiti secondo le regole della tradizione, anche se spesso con materiali particolari (anche di ghiaccio!); poi c'è la sezione degli artisti ceramisti e scultori. Al di là di tutto, è l'atmosfera che si respira a Massa Martana il vero motivo di una visita a Presepi d'Italia.

Questo è anche il periodo giusto per assaggiare la **nociata**, tipico dolce natalizio: una sorta di torrone fatto con noci, miele, albumi d'uovo, scorze d'arancia e poi avvolto in foglie di alloro. La sua tradizionale produzione è da sempre compito degli uomini per via della lunga ma soprattutto faticosa realizzazione.

Attività

Escursionismo

Come molte altre zone dell'Umbria, anche i Monti Martani sono un paradiso naturalistico e paesaggistico tutto da scoprire. Per facilitare l'esplorazione di questa catena montuosa, che si estende per circa 35-40 km da nord verso sud nell'Umbria Centrale, l'amministrazione locale ha dato vita a un progetto di **itinerari escursionistici** (www.massa.martanaturismo.it).

Pernottamento e pasti

Il territorio dei Monti Martani abbonda di agriturismi che, oltre all'ospitalità, offrono bontà di tutti i tipi: vino DOC Colli Marta-

ni e olio extravergine d'oliva DOP Colli Martani, e ancora salsicce, prosciutti, porchetta, formaggi pecorini e tartufi.

Fontana delle Pere

AGRITURISMO €€

(☎ 075 88 95 06, 348 692 98 26; www.fontanadellepere.it; Vocabolo Peticara 138; singole/doppie €50/80, pasti €30 bevande incluse; mezza pensione €20-30 a persona; ☀️ pasti 12.30-14.30 e 19.30-22.30; 📶 🚰 🍷 🐾 🇮🇹) 'Ospitiamo gratuitamente anche il tuo cavallo': in questa frase semplice e schietta sul sito internet dell'agriturismo c'è un po' tutta la filosofia della famiglia Bernardi, che ormai da tre generazioni cura con amore questo angolo di terra umbra. L'ospite non è un cliente, ma davvero un visitatore che viene introdotto in uno spazio quasi intimo e speciale. Così, le camere spartane ma ben arredate sono solo il pretesto per passare una o più giornate in questa splendida azienda agricola immersa nel verde dei Monti Martani, ma a due passi da

Massa Martana. Inutile dire che la presenza di pulcini, galline ovaiole, faraone, piccioni, agnellini, pecore, maiali e conigli rende questo posto un piccolo paradiso per i bimbi. All'agriturismo lo sanno e organizzano anche visite didattiche per scuole e gruppi. Per grandi e piccini c'è poi la possibilità di splendide passeggiate a cavallo o in bici. E anche in cucina ci sanno fare!

i Per/da Massa Martana

AUTOBUS

L'autobus E038 di **Busitalia – Sita Nord Srl**

(☎ 075 963 76 37; www.fsbusitalia.it) effettua collegamenti giornalieri fra Todi e Massa Martana.

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

Da nord: uscita Cesena Nord, poi SS3bis/E45 in direzione Terni fino all'uscita Massa Martana. Da sud: uscita Orte, poi superstrada in direzione Perugia e uscita Massa Martana.



Terni, Conca Ternana e Amerino

Include ➔

Terni	222
Cascata delle Marmore	229
Lago di Piediluco	231
Collescipoli	233
Stroncone	234
Narni	236
Calvi dell'Umbria	244
San Gemini.....	245
Amelia	247
Lugnano in Teverina.....	251
Alviano	253

Il meglio – Ristoranti

- ➔ Taverna La Mola (p235)
- ➔ La Locanda del Conte Nitto (p251)

Il meglio – Hotel

- ➔ Hotel del Lago (p232)
- ➔ Grand Hotel Sangemini (p247)
- ➔ 44 – Mu. Ni. (p251)

Perché andare

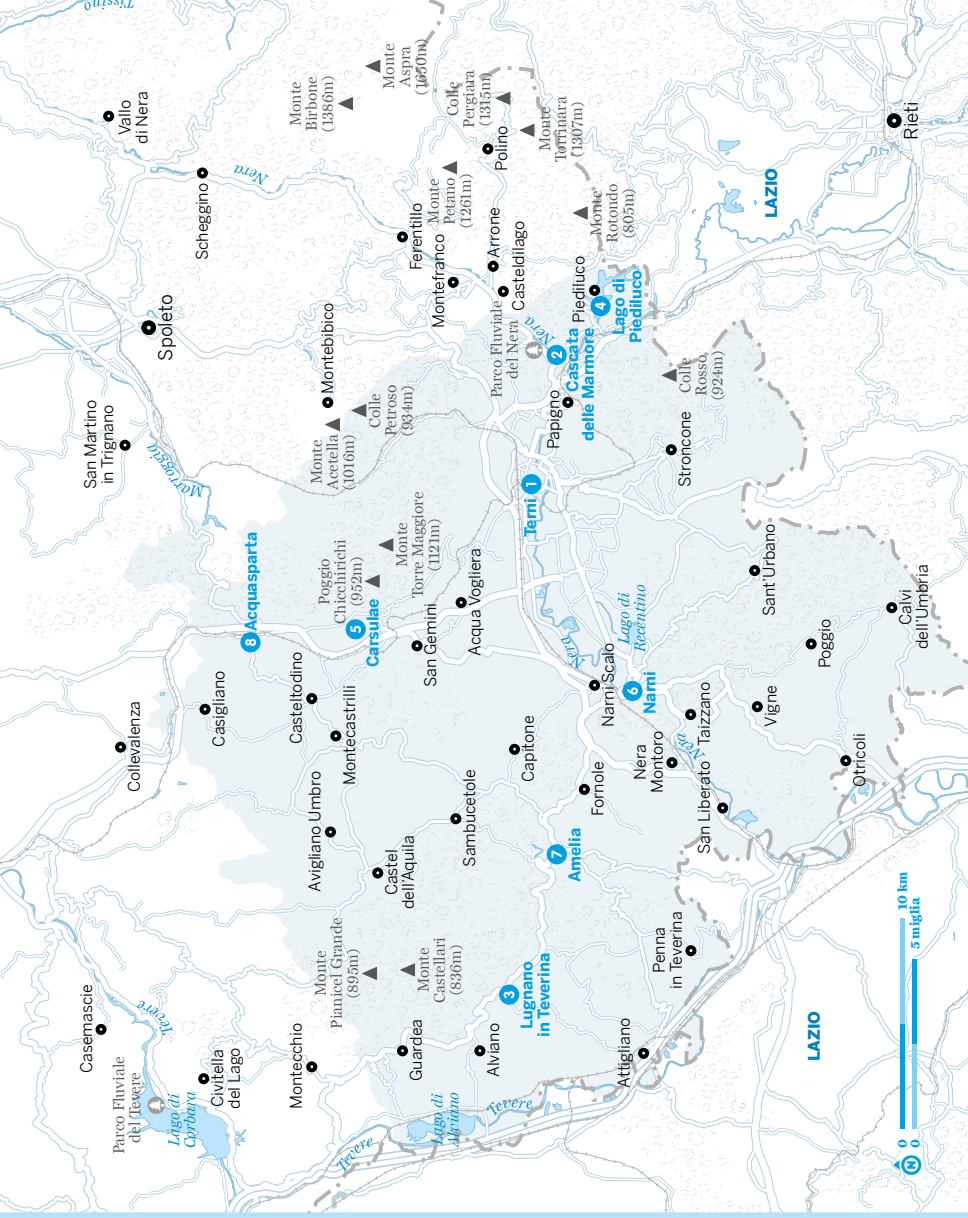
Al cospetto di altre zone della regione in grado di calamitare turisti da ogni parte del pianeta, l'area meridionale dell'Umbria è spesso trascurata. Eppure, il Ternano ha davvero molto da offrire, per quanto i nomi delle sue località siano meno altisonanti delle varie Perugia, Gubbio e Assisi. Probabilmente, sotto il profilo della varietà, la sua proposta è addirittura la più intrigante: nelle vostre peregrinazioni incontrerete, infatti, paesaggi dalla morbidezza tipicamente umbra, per esempio nell'Amerino, e più rudi propaggini montuose; oscillerete tra le architetture post-industriali di Terni e le rovine romane di Carsulae e Otricoli; farete il pieno di capolavori artistici a Narni e di scorci romantici sulle rive del Lago di Piediluco; visiterete eremi ed edifici sacri e palazzi e castelli rinascimentali, come ad Alviano o Amelia. E se i borghi medievali dove il tempo si è fermato abbondano qui come altrove, la presenza di un'attrazione dall'appeal impareggiabile come la Cascata delle Marmore è, invece, assolutamente irripetibile. Che dire, poi, della presenza di siti bizzarri come la Foresta Fossile di Dunarobba? Insomma, datele una chance e questa parte dell'Umbria saprà davvero sorprendervi.

Quando andare

Ogni stagione può andar bene per una visita del Ternano. Narni e Amelia sono stupende indipendentemente dalla temperatura e i borghi medievali con una leggera spruzzatina di neve acquisiscono ulteriore fascino. Primavera ed estate rimangono le stagioni elettive per una visita della zona, soprattutto per passeggiare in riva al Lago di Piediluco, lungo la Via Flaminia a Carsulae e Otricoli o assistere a festival e spettacoli di vario genere. Tuttavia, l'autunno, con la Cascata delle Marmore infiocchettata dai colori lirici della vegetazione, se la gioca alla pari. Infine, per quanto riguarda Terni, non dovete preoccuparvi: la movida c'è in qualsiasi mese dell'anno.

Il meglio di Terni, Conca Ternana e Amerino

- 1** L'archeologia industriale di **Terni** (p222).
- 2** La magnificenza della **Cascata delle Marmore** (p229).
- 3** La Collegiata di Santa Maria Assunta a **Lugnano in Teverina** (p251).
- 4** La pace contemplativa del **Lago di Piediluco** (p231).
- 5** Sentirsi come imperatori a **Carsulæ** (p246), sulla Via Flaminia.
- 6** **Narni** (p236), fiabesca nelle architetture e nel paesaggio.
- 7** I palazzi, i musei e le mura di **Amelia** (p247).
- 8** Uno dei più stupefacenti edifici rinascimentali dell'Umbria ad **Acquasparta** (p245).



TERNI

POP. 106.671 / ALT. 130 M

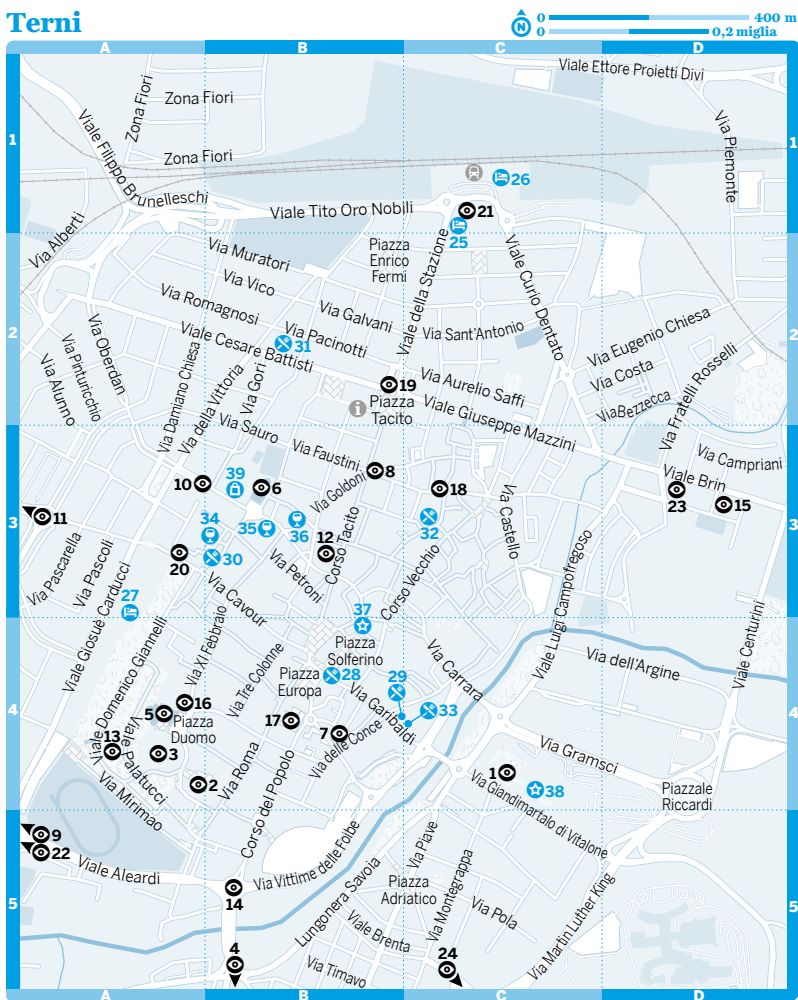
Terni rappresenta un'anomalia rispetto all'immaginario consueto del borgo umbro tipicamente medievale, accoccolato sulla cima di un colle: qui, infatti, edifici moderni, costruiti perlopiù dopo la distruzione della seconda guerra mondiale, il grigiore diffuso e una certa frenesia accompagnano un andamento urbano severo e spesso poco gradevole. Eppure, proprio tale discontinuità costituisce una ragione di interesse per i viaggiatori alla ricerca di atmosfere contemporanee. La riconversione di quegli spazi industriali che per decenni hanno segnato l'identità cittadina sta producendo

esiti di notevole appeal; il dinamismo della città, vitalizzato dalle nuove sfide ambientali ed economiche, può risvegliare dai torpore incantati dei paesini dei dintorni; e poi, gironzolando per le vie del centro si apre più di qualche scorcio aggraziato. Insomma, tenete da parte i pregiudizi e datele fiducia: forse la città non si imprimerà nei vostri ricordi come altre tappe del vostro viaggio umbro, ma saprà rivelarsi tra quelle dalla personalità più spiccata.

Storia

Terni occupa da sempre una posizione strategica nell'Umbria meridionale, stretta fra il Tevere e la Valnerina, fra la dorsale

Terni



adriatica e quella tirrenica. Tale rilevanza fu riconosciuta già in epoca romana, quando fu tappa della Via Flaminia; dopo il declino in età medievale, si risollevò tra il XIII e il XIV secolo, con l'ampliamento delle mura e importanti opere di canalizzazione. Ma fu durante l'età industriale che raggiunse l'apice del suo sviluppo, diventando non solo il principale polo industriale dell'Umbria, ma addirittura un'icona della produttività nazionale: le smisurate acciaierie e le fabbriche di armi le valsero addirittura l'appellativo di 'Manchester italiana'. E proprio la nevralgia importanza fu causa del suo triste destino: durante la seconda guerra mondiale Terni venne rasa al suolo dai bombardamenti. E oggi, con la crisi economica e il crepuscolo dell'età industriale, la città è alle prese con un'epocale necessità di trasformazione.

Che cosa vedere

Oggi rimane solo qualche traccia del bel centro storico che si dice impreziosisse la città fino alla seconda guerra mondiale.

Cattedrale

di Santa Maria Assunta

LUOGO DI CULTO

(Piazza Duomo: ☀8-12.30 e 15.30-19) Che a Terni la modernità domini sul passato è testimoniato anche dal principale edificio di culto cittadino, rinnovato più volte nel corso dei secoli: la vera attrazione della chiesa, infatti, è l'enorme *Mistica Rete* (2007) dipinta nella controfacciata dall'artista argentino Ricardo Cinalli. L'opera è stata oggetto di accese controversie per la presenza tra i personaggi di omosessuali e trans. Di sapore contemporaneo è anche il portone d'accesso di Ceccobelli (2000), che stilizza una figura a metà tra una fiamma e un albero, mentre la facciata con porticato e la balaustra adornata da otto statue in travertino furono realizzate nella prima metà del XX secolo. L'edificio sorge in una delle più piacevoli piazzette del centro storico.

A due passi, il **Museo Diocesano** (📍0744 54 65 63; Via XI Febbraio 4; interi/ridotti 3/2; ☀ su prenotazione) espone qualche tela di ottima fattura di Livio Agresti, Sassoferrato e Giacinto Brandi.

Terni

Da non perdere

- 1 CAOS C4

Che cosa vedere

- 2 11 Agosto 1943 A4
 3 Anfiteatro Fausto A4
 4 Basilica
 di San Valentino fuori cartina B5
 5 Cattedrale
 di Santa Maria Assunta A4
 6 Chiesa di San Francesco B3
 7 Chiesa di San Salvatore B4
 8 Composizione di Forme B3
 9 E-terni fuori cartina A5
 10 Fonte A3
 11 Hyperion fuori cartina A3
 12 L'Abbraccio Eterno B3
 13 La Passeggiata A4
 14 Lancia di Luce B5
 Monumento Inox e Farfalla (v. 1)
 15 Museo del Motorismo D3
 16 Museo Diocesano B4
 Nato sulla Città e Rapportato
 alla Città (v. 13)
 17 Palazzo Spada B4
 18 Paleolab C3
 19 Piazza Tacito B2
 20 Porta Sant'Angelo A3
 21 Pressa C1
 22 Sinergica fuori cartina A5

- 23 Viale Brin D3
 24 Villaggio Matteotti fuori cartina C5

Pernottamento

- 25 Michelangelo Hotel Palace C1
 26 Millennium C1
 27 Residence Bizzoni A3

Pasti

- 28 Carpe Diem B4
 29 Da Panzerotto B4
 30 Il Convivio B3
 31 La Modernissima B2
 32 Lillero C3
 33 Osteria Garibaldi C4
 Terrazza Urbana (v. 25)

Locali e vita notturna

- 34 0|||||4|||| •
 ZeroSetteQuattroQuattro B3
 35 Rendez Vous B3
 36 roLando Café B3

Divertimenti

- 37 Teatro Comunale
 Giuseppe Verdi B4
 38 Teatro Secci C4

Shopping

- 39 Mercatino dell'Antiquariato B3

Anfiteatro Fausto

ROVINE, TEATRO, CINEMA

(☎ 0744 28 59 46; Via del Vescovado; biglietto cumulativo con CAOS interi/ridotti €5/3,50; ☺ su prenotazione) È vero che gli anfiteatri romani sopravvissuti in Umbria sono più d'uno, ma l'esemplare di Terni, risalente ai primi decenni del I secolo d.C., merita particolare attenzione per la policromia alternata di blocchi di pietra sponga (travertino grigio) e travertino bianco. Il nome è legato a un'iscrizione del 32 d.C. di Fausto Tito Liberale, per lungo tempo considerata una dedica (è probabile, in realtà, che si tratti di un'epigrafe non connessa alla costruzione dell'anfiteatro). In estate, e in occasione di eventi importanti, diventa palcoscenico per spettacoli, concerti e proiezioni cinematografiche.

La Passeggiata

GIARDINI

(Viale Palatucci) Ufficialmente, l'unico luogo della città in cui potrete sentirvi come a Parigi si chiama Parco Ciaurro, ma per i ternani è 'La Passeggiata'. E in effetti, i giardini con tanto di stagno e anatre sguazzanti sono un luogo davvero invitante per fare due passi. A nord dell'ingresso settentrionale si trova la trecentesca **Porta Sant'Angelo**, parte residua della cinta muraria medievale abbattuta a fine Ottocento.

Palazzo Spada

PALAZZO

(Piazza Ridolfi 1) Come una scheggia di Rinascimento incuneata tra palazzoni moderni, questo elegante edificio progettato da Antonio da Sangallo il Giovane si affaccia sulla piazza intitolata all'illustre architetto italiano Mario Ridolfi, e ospita parte degli uffici comunali. Le sale del piano nobile sono decorate con sontuosi affreschi cinquecenteschi. Provate a implorare qualche impiegato di farvele visitare.

Chiesa di San Salvatore

LUOGO DI CULTO

(Largo San Salvatore; ☎ 8-12.30) Nascosto dietro Piazza della Repubblica e chiamato anche Tempio del Sole, il più antico monumento della città si compone di un corpo circolare (forse addirittura del V secolo) e di uno longitudinale (del XII secolo). La sua particolarità, che ancora fa dibattere gli studiosi intorno alla sua datazione, è l'oculo che si apre sull'ambiente circolare e richiama alla mente il Pantheon di Roma.

Chiesa di San Francesco

LUOGO DI CULTO

(☎ 0744 42 57 53; Piazza San Francesco 12; ☎ 8-12.30 e 15.30-19.30) In una città martoriata dalla sorte, già solo il fatto di essere in piedi dal 1265 le conferisce un'autorevolezza eroica. Lo spoglio edificio, ampliato a tre navate

nel XV secolo (epoca in cui fu realizzato anche il campanile), presenta nella **Cappella Paradisi** il più bel ciclo pittorico ternano, risalente al secondo quarto del Quattrocento: come Luca Signorelli a Orvieto, ma prima di lui, il folignate Bartolomeo di Tommaso trovò ispirazione in Dante: *l'Inferno*, diviso in bolge e brulicante di demoni e mostri sulla parete destra; il *Purgatorio* e *La discesa nel limbo*, a sinistra, il *Paradiso* sulla parete di fondo.

★ CAOS

CENTRO CULTURALE, SPAZIO MUSEALE

(ex Siri; ☎ 0744 103 18 64; www.caos.museum; Via Campofregoso 98; biglietto cumulativo con Anfiteatro Fausto interi/ridotti €5/3,50; biglietto cumulativo con Cascata delle Marmore €12, con Cascata delle Marmore, Hydra e Carsulæ €20; ☎ 10-13 e 17-20 gio-dom) Non è così scontato che il recupero e la riqualificazione di un'area industriale producano risultati soddisfacenti. Nel caso del CAOS (Centro Arti Opificio Siri), a dire il vero, sono addirittura grandiosi: in questo centro di produzione e fruizione delle arti nato nel 2009 sui resti dell'ex Siri (che fu prima una fonderia papale e poi una delle culle della ricerca chimica in Italia), in uno spazio di 6000 mq convergono infatti le forze, gli entusiasmi e le curiosità degli abitanti dell'intera città. Il **Museo d'Arte Moderna e Contemporanea 'Aurelio De Felice'** presenta numerose opere di artisti locali del secondo dopoguerra, ma anche la notevolissima *Pala dei Francescani* (1483-85) di Piermatteo d'Amelia, uno *Spozializio Mistico* di Benozzo Gozzoli e una tela di Camille Corot. Il **Museo Archeologico**, invece, colpisce per l'interessante allestimento, che si sviluppa attraverso un lungo corridoio, oltre che per la consueta raccolta di anfore, monili e capitelli. Ma l'offerta culturale è ancora più ampia e comprende le proposte del **Teatro Secci**, laboratori didattici, festival e iniziative varie ospitate nel caffè-bookshop e negli spazi destinati alle mostre temporanee. Decisamente, il luogo più frizzante della città.

Piazza Tacito

PIAZZA

Area di collegamento tra il centro storico e le direttrici che conducono a est e alle Acciaierie, ospita diversi edifici istituzionali. La fontana con i simboli zodiacali al centro della piazza, opera di Mario Ridolfi, è considerata il simbolo di Terni.

Paleolab

MUSEO

(☎ 0744 103 18 64; www.comune.terni.it/paleolab/-/; Largo Liberotti 24; ☺ su prenotazione) **FREE** Se

pure non foste sensibili al fascino del museo paleontologico, che in questo caso accoglie, fra gli altri, i resti di un mammoth, di un rinoceronte e di una tigre dai denti a sciabola vecchi di due milioni di anni, lo sarete senz'altro a quello della location, per un'associazione museologica piuttosto bizzarra: il percorso, infatti, è ospitato all'interno dell'ex Chiesa di San Tommaso.

Viale Brin

STRADA

Non suggerirà passeggiate romantiche da fare mano nella mano, ma questa strada fornisce una misura delle dimensioni impressionanti delle Acciaierie (che negli anni '60 impiegavano 25.000 operai). L'area industriale è grande quanto il centro storico e ha un certo fascino underground.

Museo del Motorismo

MUSEO

(☎0744 42 02 61; www.borzacchinihistoric.it; Via Bertani 4; ☎17-19 lun-mer) **FREE** Dedicato a Mario Umberto Borzacchini e Libero Liberati, eroi della velocità ternani tra gli anni '20 e '50, trabocca di foto e trofei. Per appassionati.

Villaggio Matteotti

QUARTIERE

Visitandolo senza conoscerne la storia, potreste scambiarlo per un qualsiasi anonimo angolo della periferia ternana. Tuttavia, questo quartiere di edilizia popolare, a circa 15 minuti dal centro in direzione sud-est, rappresenta uno dei pochi esempi in Italia di architettura partecipata, opera di Giancarlo de Carlo dei primi anni '70. L'idea era quella di integrare gli spazi abitativi privati con quelli comuni, realizzando percorrenze e corridoi aperti tra gli edifici, un bar, un centro sociale e altri servizi che rendessero il quartiere autosufficiente. Del progetto originario fu realizzato solo il primo lotto, ma chissà che da qualche parte, tra gli appartamenti accorpati, possiate cogliere l'afflato ideale di un'epoca poi non così remota. All'epoca delle nostre ricerche si stavano vagliando progetti di riqualificazione.



Feste ed eventi

A conferma del fatto che le industrie pesanti sono solo un frammento dell'identità cittadina, il programma delle manifestazioni culturali è particolarmente nutrito.

Cantamaggio

30 APRILE-1° MAGGIO

(www.cantamaggio.com) Un tempo, durante questa festa popolare si celebrava la dolcezza della primavera, con canzoni d'amore e allegre ballate. L'ente Cantamaggio ha

trasformato l'evento in una parata di carri allegorici in cartapesta, che il 30 aprile fanno mostra di sé per le vie del centro richiamando un folto pubblico.

Popoli e Religioni – Terni Film Festival

NOVEMBRE

(www.popoliereligioni.it) Il fatto che ogni anno si selezionino più di 3000 pellicole dimostra l'autorevolezza ormai raggiunta da questo festival, nato nel 2005 per contribuire al dialogo interculturale. Il programma è nutrito e include concerti, performance teatrali e mostre.

Umbria Libri

NOVEMBRE

(www.umbrialibri.com) Nella location della biblioteca comunale di Piazza della Repubblica, invita ospiti di prestigio per supportare l'editoria regionale. L'altra sede è Perugia.

Pernottamento

Millennium

HOTEL €€

(☎0744 44 22 11; www.millenniumhotelumbria.it; Piazza Alighieri 2/C; singole/doppie €65/90; A due passi dalla stazione, il Millennium è un tre stelle con 24 camere, fra cui tre suite. Non è uno di quegli alberghi dove ci si sente come a casa, ma considerando che Terni non offre troppe soluzioni c'è di che essere soddisfatti. Pulizia delle camere e gentilezza del personale davvero inappuntabili.

Michelangelo Hotel Palace

HOTEL €€

(☎0744 20 27 11; www.michelangelohotelumbria.it; Viale della Stazione 6; singole/doppie €85/120; Frequentatissimo durante i convegni, offre camere spaziose, un ristorante affidabile al quinto piano (p227), un centro benessere e un'atmosfera per nulla banale. Oltretutto, l'ubicazione è comodissima, a un tiro di schioppo dalla stazione e a pochi passi dalle vie dello shopping.

Residence Bizzoni

RESIDENCE €€

(☎0744 442 41; www.residencebizzoni.it; Viale Carducci 10; appartamenti per 2/4 persone €80-120; Dalla riqualificazione di spazi industriali possono scaturire anche strutture ricettive. E così, questi appartamentoini immacolati, arredati con semplicità e gusto, sorgono dove un tempo era attiva una segheria. Particolarmente gradito il parcheggio privato.

ARTE PUBBLICA A TERNI

Forse non può annoverare gioielli medievali e capolavori rinascimentali, ma quanto a sculture disseminate all'aperto nel tessuto urbano, spesso in rotatorie stradali, Terni non teme rivali. Queste opere d'arte contemporanea, alcune delle quali firmate da artisti di chiara fama, non costituiscono solo il tentativo di qualificare esteticamente il territorio, ma anche un modo per raccontare la città – le guerre, le ricostruzioni, l'identità siderurgica e industriale – e reinterpretarne l'evoluzione. Tutte le sculture sono state realizzate in acciaio o con materiali di riutilizzo provenienti dalle acciaierie.

➔ **11 Agosto 1943** (2004; Piazza Harris) Complesso scultoreo di Bruno Ceccobelli, ai tempi delle nostre ricerche piuttosto maltenuto, che commemora il primo bombardamento subito da Terni nella seconda guerra mondiale. Il traliccio metallico, sormontato dal volto sofferente della Madonna, allude alla ciminiera di una fabbrica.

➔ **Composizione di Forme** (1980; Corso Tacito) Ad alcuni non piace, ma non si può certo dire che non sia enigmatica. Questa scultura totemica di Umberto Mastroianni fu trovata per caso nei depositi delle acciaierie tra mucchi di ferraglia. Secondo una diffusa interpretazione, esprime il lavoro congiunto di uomo e macchina.

➔ **Fonte** (2000; Largo Ottaviani) Di Giovanna de Sanctis, una serie di rilievi bronzei che formano un 'arcipelago' di mani e fiori a pelo d'acqua. A due passi da Piazza San Francesco.

➔ **Lancia di Luce** (1984/1991; all'incrocio tra Corso del Popolo, Via Lattes e Via Lungonera) Al centro di uno dei principali snodi del traffico cittadino si erge il famoso obelisco di Arnaldo Pomodoro, alto più di 30 m, inserito tra le iniziative per le celebrazioni del centenario delle acciaierie (1984).

➔ **Monumento Inox e Farfalla** (rispettivamente 1971 e 1966; ex Siri) Queste due superfici speculari di Attilio Pierelli sono ubicate all'interno dell'ex Siri (p224).

➔ **Nato sulla Città e Rapportato alla Città** (1986; Giardini Pubblici) La serie di elementi in cemento curvilinei realizzati da Eliseo Mattiacci, un po' note musicali, un po' giganteschi vermi, attirerà la vostra attenzione nei giardini attigui alla 'Passeggiata' (p224).

➔ **Pressa** (1999; Piazza Dante, davanti alla stazione ferroviaria) Un vero e proprio monumento di archeologia industriale, da 12.000 tonnellate, a dare il benvenuto in città a chi arriva in treno. Perfettamente funzionante dal 1934 (quando era la più grande del mondo) agli anni '80, la pressa fu smontata nel 1994 e poi ricomposta per essere collocata qui.

➔ **E-terni** (2008; Viale dello Stadio) Una rampa che si solleva verso l'alto e poi lo slancio ascensionale di un pennone alto 24 m, realizzato da Giuseppe Marianello, in inquieto e ideale equilibrio.

➔ **Hyperion** (1981; Piazzale dell'Acciaio) Rinominata dai ternani più sarcastici 'Benvenuti in California', la struttura in acciaio di Agapito Miniocchi è una raffigurazione della conca ternana, e un omaggio all'industrialità della città. Si trova al suo ingresso occidentale.

➔ **Sinergica** (1988; Stadio Comunale) Interessantissima opera di Carlo Lorenzetti, collocata nel giardino antistante lo stadio. Le due immobili lastre in metallo, dal curvilineo dinamismo, celebrano le imprese del pilota ternano Libero Liberati.

Pasti

Di fronte a un piatto di ciriole alla ternana, sorta di corti bucatini conditi con aglio, olio, pomodoro e un pizzico di peperoncino, l'ordinaria considerazione per la quale i piatti più buoni sono i più semplici assume il valore di verità incontestabile.

La Modernissima

PASTICCERIA €

(☎ 0744 40 20 30; Via Battisti 39; ☺ 7-20.30) La location è cambiata, ma è ancora il luogo dove i ternani purosangue vengono a far colazione prima di andare al lavoro, a comprare un vassoio di paste o la crostata la domenica mattina. Assolutamente raccomandato.

Da Panzerotto

FAST FOOD €

(☎ 0744 40 44 23; Via Garibaldi 39; panini a partire da €4, focacce a partire da €3,50; ☺ 12-15 e 17-

21.30 lun-sab) La cucina ternana declinata in versione street food: panini e focacce, con ingredienti tipici e quel servizio verace che ci si aspetta ordinando un ripieno con salsiccia e crema di peperoni. Il Renoldo, con tagliata di cinghiale, purè di patate, salsa di mirtillo e cavolo cappuccio, è ormai entrato nella mitologia della ristorazione cittadina.

Osteria Garibaldi

TRATTORIA €€€

(☎ 0744 42 95 11; Via Garibaldi 27; pasti €20-25; ☺ 12-14.30 e 19.30-21.30 lun-sab) Osteria alla buona dove si mangia bene, l'atmosfera è ruspante e si spende veramente poco. Il posto è conosciuto e nei weekend estivi molto affollato. Ottime le zuppe e le cirole.

Lillero

TRATTORIA €€

(☎ 339 591 41 40; www.trattorialillero.it; Via de Filis 8; pasti €25-30; ☺ 12.30-14.30 e 19.30-22.30 lun-sab) Altra affidabilissima osteria, dove la cucina popolare a base di prodotti del territorio e il vino della casa non tradiscono le aspettative, l'arredamento scapigliato e le sedie tutte diverse mettono di buon umore e l'atmosfera conviviale fa la differenza. Il menu è un gran foglio appeso a un cavalletto di legno che si sposta di volta in volta di fronte all'ultimo arrivato.

Terrazza Urbana

RISTORANTE €€

(☎ 0744 202 76 14; Piazza Dante 5; pasti €25-30; ☺ 19-22 lun-sab, anche 12-15 estate) D'estate, la

terrazza del ristorante annesso all'Hotel Michelangelo (p225) fa davvero la sua figura; ma anche l'ampia sala interna, le vetrate e i tavoli ben distanziati riescono a trasmettere un senso di apertura. La cucina con qualche guizzo lo rende un posto adatto a festeggiare ricorrenze. Servizio curato e piacevole.

Carpe Diem

TRATTORIA €€

(☎ 389 477 21 20; Via Garibaldi 124/126; pasti €25-40; ☺ 12-15 e 19-23.30 mar-dom) Secondo qualcuno, l'arredo è freddino e il servizio un po' lento, ma vedrete che sulla bontà delle carni e l'appetitosità dei primi non troverete nulla da obiettare. D'estate ci sono anche alcuni tavoli all'aperto.

Il Convivio

TRATTORIA €€

(☎ 0744 47 11 80; Via del Leone 37; pasti €35; ☺ 13-15 e 20-23 lun-sab) Un gradino sopra la media dei locali ternani: i piatti, presentati con encomiabile cura e con qualche guizzo esotico, spaziano dalla cucina di terra a quella di mare. Molto interessanti la carta dei vini e i dessert, azzeccatissima la musica di sottofondo.



Locali e vita notturna

In una regione in cui spesso l'espressione 'vita notturna' sembra appartenere a una lingua sconosciuta, Terni può fregiarsi di una certa vitalità, in particolare nel triangolo

SAN VALENTINO

Secondo una lettura pop dell'agiografia, san Valentino, protettore degli innamorati, andrebbe festeggiato in luoghi romantici, dove rispecchiare nella bellezza esteriore l'incanto dei propri sentimenti. In questo senso, risulterebbe beffardo il legame con una città non esattamente ammaliante come Terni, di cui fu vescovo dall'età di 21 anni. Si dice, però, che il santo, fatto decapitare nel 273 o nel 347 d.C., avesse l'abitudine di regalare una rosa rossa del suo giardino a chiunque gli confessasse le sofferenze del suo cuore, cercando di trasmettere il messaggio che l'amore non è sempre un'esperienza semplice e appagante, e che proprio nel dolore esso trova il proprio compimento. In questa prospettiva, nessuna città più di Terni, con i tormenti della sua storia e le mediocrità architettoniche, è adatta a celebrarne lo spirito.

Le spoglie di san Valentino, la cui festa, il 14 febbraio, sostitui nel calendario cristiano i paganissimi Lupercalia romani, si trovano poco fuori città, dove oggi sorge la **Basilica di San Valentino** (☎ 0744 27 45 08; sanvalentinoternibasilica.it; Viale Papa Zaccaria 12; ☺ 7-12 e 15.30-fine messa serale). L'edificio in sé, risalente al XVII secolo, non presenta sfolgoranti motivi di interesse, nonostante un *San Michele Arcangelo* (1630) del Cavalier d'Arpino e qualche sparuto reperto di epoca romana nel piccolo museo al piano inferiore, ma è meta di migliaia di pellegrini, soprattutto in febbraio (il mese 'valentiniano'). Per le visite guidate alla basilica e informazioni sugli eventi in città, consultare i siti www.sanvalentinoterni.it, sanvalentinoternibasilica.it e festadisannvalentinoterni.it. Per una variazione sul tema amoroso, invece, si può apprezzare in centro città la scultura **L'Abbraccio Eterno** (Largo Villa Glori), opera del 2019 di Mark Kostabi.

costituito da Via Frattini, Piazza dell'Olmo e Via San Marco.

0111114111 - ZeroSette QuattroQuattro

WINE BAR, RISTORANTE

(☎ 338 104 33 98; Vico dell'Olmo; ☎ 17.30-1 mar-gio e dom, 17.30-2 ven e sab) Nel cuore della movida ternana, questo locale che prende il nome dal prefisso telefonico cittadino è ideale per bere una birra o un buon bicchiere di vino, sia durante l'aperitivo sia nel dopo cena. Non male anche gli hamburger per chi volesse fermarsi a cena o a guardare una partita di Champions League.

roLando Cafè

COCKTAIL BAR

(☎ 328 746 83 52; Via Lanzi 6; ☎ 17-3) Locale storico che da più di una generazione rappresenta il principale luogo d'incontro nel centro cittadino. Siate prudenti nel fare battute contro la Ternana, perché il tifo qui è una cosa seria. Cocktail ineccepibili.

Rendez Vous

BAR

(☎ 0744 08 12 80; Piazza San Francesco; ☎ 6.30-1 o più tardi) Non si può certo dire che questo locale manchi di versatilità, visto che funge da bar, locale in cui fare pranzo, aperitivo, bere qualcosa nel dopo cena, partecipare a un aperitivo letterario, al karaoke o ascoltare musica dal vivo. La parte anteriore è piuttosto ordinaria, la sala sul retro affacciata sul giardino, invece, spicca per l'intrigante fascino retrò.



Divertimenti

Teatro Comunale Giuseppe Verdi

TEATRO

(www.teatrostabile.umbria.it; Corso Vecchio 23; ☎ chiuso per restauri) Quella dell'ottocentesco Teatro Comunale Giuseppe Verdi è stata una grave perdita per il patrimonio artistico ternano: ciò che è rimasto in piedi dopo le bombe della seconda guerra mondiale è solo il prospetto anteriore con le sei colonne, mentre la sala è stata completamente ricostruita. Dopo anni d'incuria, al tempo delle nostre ricerche era chiuso a tempo indeterminato per esigenze di restauri, che per ora hanno interessato solo la facciata.

Teatro Secci

TEATRO

(☎ 342 624 17 21; www.caos.museum; Via Campofregoso 98, presso il CAOS) Il nuovo teatro di Terni, ospitato all'interno del CAOS (p224) e in grado di accogliere 295 spettatori, si rivolge sia a un pubblico adulto sia ai più giovani. Con la chiusura del Teatro Comunale, è diventato lo spazio d'elezione per la programmazione teatrale cittadina.



Shopping

Mercato dell'Antiquariato

ANTIQUARIATO

(☎ 0744 42 30 47; Piazza San Francesco/Largo F. Micheli; ☎ 10-20 secondo sabato e domenica del mese, chiuso lug e agosto) Partito un po' in sordina rispetto ai mercatini di altre città umbre, quello di Terni ha saputo rinverdire negli anni della crisi economica e continua ad allargarsi. In Piazza San Francesco e nelle vie limitrofe potrete trovare un po' di tutto, dalle chincaglierie al modernariato.



Informazioni

ACCESSI A INTERNET

Nelle piazze principali, nelle biblioteche e nelle aree verdi di maggior interesse sono presenti gli hotspot (in tutto 18) di **Terni Senza Fili** e di **Umbria Wifi**, che dopo la registrazione (informazioni sul sito www.comune.terni.it/wifipage) consentono di navigare gratuitamente.

ASSISTENZA SANITARIA

Guardia medica (☎ 0744 27 58 88; Strada Le Grazie)

Ospedale (☎ 0744 20 51; Via Tristano di Joannuccio)

EMERGENZE

Questura (☎ 0744 48 01; Via Antiochia 12)

INFORMAZIONI TURISTICHE

Lo **IAT** (cartina p222, B2; ☎ 0744 42 30 47; www.turismo.comune.terni.it; Via Cassian Bon 4; ☎ 9-13 e 15-17.30 lun-gio, 9-13 ven) di Terni, affacciato su Piazza Tacito, dispone di svariati materiali sugli eventi in città ed è l'ufficio di riferimento del Comprensorio Ternano (che comprende anche i comuni di Acquasparta, Arrone, Calvi dell'Umbria, Ferentillo, Montefranco, Narni, Otricoli, Polino, San Gemini e Stroncone).

POSTA

Ufficio postale Terni 1 (☎ 0744 47 93 11; Via della Bardesca 17; ☎ 8.20-19.05 lun-ven, 8.20-12.35 sab)



Per/da Terni e trasporti urbani

AUTOBUS

Busitalia - Sita Nord Srl (☎ 075 963 70 01; ☎ 0744 49 27 03; www.fsbusitalia.it) gestisce sia il trasporto pubblico locale sia quello extraurbano. Molte linee urbane passano dalla stazione ferroviaria in Piazza Dante e la maggior parte dei punti di interesse della città può facilmente essere raggiunta con i mezzi pubblici. Il biglietto urbano costa €1,30 (€2 se acquistato a bordo). Il terminal degli autobus extraurbani è in Piazzale della Rivoluzione Francese, a poche decine di metri dalla stazione (rivolgendole le spalle, sulla

sinistra); da qui partono corse per tutte le principali località: Acquasparta (E616, €3,60, 50 min, corse ogni due ore), San Gemini (E618 ed E619, €2,50, 30 min circa, corse ogni due ore), Amelia via Narni (E631, E638 ed E653, €3,60-4,20, 50-60 min a seconda del percorso, corse ogni ora circa), Narni (E625, E627, E629, E630, E631, E638 ed E653, €2,50, 30 min, al mattino corse quasi ogni ora), Otricoli via Narni (E627, €4,20, 1 h 20 min circa, 2 corse al giorno), Orvieto via Amelia (E638 ed E653, €6,90-7,40, 2 h circa, 4 corse al giorno), Perugia (E620, €8, 1 h 15 min, 5 corse al giorno), Todi (E619, €5,50, 1 h 5 min, due corse solo nel periodo scolastico).

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

Per arrivare a Terni dall'autostrada A1 bisogna prendere l'uscita Valdichiana, il raccordo autostradale Bettolle-Perugia e la superstrada E45 Perugia-Terni (soprattutto se si viene da nord), oppure l'uscita Orte e il raccordo autostradale Orte-Terni (preferibile per chi viene da sud).

Parcheggi

I parcheggi del centro storico sono regolamentati dalle strisce blu (30/60 min €0,80/1,20). Troverete l'elenco delle zone a pagamento sul sito www.ternireti.it. Un ampio parcheggio libero si trova in Piazzale della Rivoluzione Francese.

TRENO

La stazione ferroviaria di Terni si trova in Piazza Dante (cartina p222, C1) ed è servita da **Trenitalia** (www.trenitalia.com); ci sono collegamenti con Roma (da €7,75, 1 h, circa 2 corse all'ora), Perugia (da €7,35, da 1 h 20 min a 2 h, corse ogni ora circa), Foligno (€5,55, 50 min, corse ogni ora circa), Orte (€3,35, 20 min, corse ogni ora circa).

TAXI

Troverete una postazione taxi in Piazza Dante, davanti alla stazione ferroviaria; in alternativa potete utilizzare il servizio **Radio Taxi** (☎0744 30 01 70), attivo 24 h.

DINTORNI DI TERNI

Dalle meraviglie naturali ai borghi medievali, i luoghi menzionati in questa sezione faranno rivedere anche i più feroci detrattori del capoluogo. Per visitarli tutti calcolate un paio di giornate.

Cascata delle Marmore

C'era una volta, negli altipiani intorno a Rieti, una palude insalubre tristemente nota come Lacus Velinus. Le sue esalazioni erano terribili, la fama della sua nocività funesta. Nel 271 a.C., però, il console romano Manio Curio Dentato ebbe un'idea risolutiva:

PER RISPARMIARE

Le cascate sono convenzionate con moltissime strutture di tutta l'Umbria. Se avete intenzione di visitarle, ricordatevi di chiedere agli hotel e B&B nei quali soggiornate se aderiscono al progetto. In tal caso avrete la possibilità di pagare il ticket €6 (invece di €10).

costruire un canale che facesse defluire le acque della palude dalla rupe Marmore al fiume Nera con un grande salto. Il malsano specchio d'acqua fu così prosciugato, dando vita alla celeberrima **Cascata delle Marmore** (☎0744 675 61, 345 770 99 92; ☎348 885 24 07 per prenotazione di visite guidate; www.cascadellemarmore.info; SR209; interi/ridotti €12/9; biglietto cumulativo con Carsulae, Hydra o Caos €12, tutti e 4 i siti €20; info sui prezzi delle visite guidate sul sito; ☎orario variabile sia per l'apertura dell'area turistico-escursionistica sia per il rilascio delle acque; consultate la tabella sempre aggiornata sul sito). Tuttavia, considerando che a causa della maggiore portata d'acqua il fiume Nera minacciava Terni a ogni piena, ebbe inizio anche un'annosa disputa che si sopì solo con la caduta dell'impero romano, la fine dei lavori di manutenzione e un progressivo e rinnovato impaludamento. La questione fu riaffrontata a partire dal XV secolo, coinvolgendo i più grandi architetti papali, che costruirono nuovi canali per gestire i flussi delle acque e, con esse, l'ira delle popolazioni in balia di nuove piene. Infine, nel 1787 l'architetto Andrea Vici realizzò un ultimo intervento che diede alla cascata l'aspetto attuale.

La Cascata delle Marmore rappresenta il volto più selvaggio dell'Umbria: quando la portata d'acqua è massima (il che accade a orari prestabiliti, aprendo le paratie e rilasciando le acque del fiume Velino) e "veloce come la luce, la lampeggiante massa spumeggia, scuotendo l'abisso" (Byron), lo spettacolo è di una bellezza irruenta, spesso incorniciato da sognanti arcobaleni e immense nubi di vapore. Quando invece è controllata, perde sì in prorompentezza, ma acquiesce un certo fascino esotico, con i rivoli d'acqua che accarezzano la rigogliosa vegetazione. In tutti i casi, con i suoi 165 metri d'altezza, suddivisi in tre salti, quella delle Marmore è la cascata più alta d'Europa.

I punti di accesso sono due: l'**ingresso superiore** (Vocabolo Cascata 30, Marmore) permette di arrivare con una ripida scalinata al

Belvedere Specola, una piccola torretta fatta costruire da Papa Pio VI nel 1781, da cui si gode di una vista sontuosa sul più impetuoso dei salti della cascata, il primo. L'**ingresso inferiore** (Piazzale Fatati 6, Località Collestatte Piano, Terni), più adatto ai pigri e chi viaggia con bimbi e passeggini al seguito, conduce in pochi minuti a **Piazzale Byron**, da cui la vista abbraccia la cascata nella sua interezza. In loco si trova una scultura dedicata al grande poeta. Le due località sono raggiungibili a piedi attraverso i sentieri del parco (v. lettura p230), con la propria auto in circa 20 minuti, oppure utilizzando l'**autobus navetta** (€3 andata e ritorno, corse ogni 30 min) attivo nei weekend estivi. È anche possibile fare escursioni speleologiche guidate in grotta e visite guidate botaniche, storiche, naturalistiche e notturne (alla luce delle torce). Il prezzo varia in base alle scelte: consultate il sito web. Il **Centro di Educazione Ambientale** (☎ 0744 62982) si occupa, invece, di didattica e divulgazione: è presente una piccola biblioteca, collezioni botaniche e zoologiche, strumenti ottici d'osservazione e molto altro. Chiamate per conoscere gli appuntamenti e le aperture in programma.

Se avete ancora tempo, a poca distanza dall'ingresso inferiore alle cascate ci sono due siti che meritano una breve sosta: 1,5 km a est (ben segnalato) c'è l'ingannevole Ponte del Toro, in realtà un'opera idraulica del complesso sistema di drenaggio delle acque di epoca romana (I secolo d.C.); a 3 km, invece, sempre tornando verso Terni, la frazione **Papigno**: osservate il contrasto vertiginoso

tra il piccolo borgo, quasi sospeso su una collina intorno ai resti dell'antica rocca, e gli edifici industriali dismessi. Negli anni '90, i grandi capannoni erano stati riconvertiti in set cinematografici, gli **Umbria Studios**, in cui Roberto Benigni ha girato *Pinocchio*, *La tigre e la neve* e il pluripremiato *La vita è bella*. Purtroppo, tale esperienza sembra essere tramontata una volta per tutte.

HYDRA – Museo Multimediale Cascata delle Marmore

MUSEO

(☎ 349 868 91 02, 329 735 18 08; www.museodella.cascata.it; Vocabolo Cascata, Marmore; interi/ridotti €8/5, cumulativo con cascata delle Marmore €12, con Cascata delle Marmore, Carsulæ e Caos €20; ☉ 10.30-18.30 sab e dom apr-giu e set-nov, 10.30-18.30 tutti i giorni lug e agosto, su richiesta dic-marzo) Se allo shock estetico causato dalla contemplazione delle cascate volete aggiungere edificanti nozioni tecniche e storiche, questo museo ad alto tasso di multimedialità completerà alla grande la vostra visita della cascata. Il curioso nome deriva dalla mitologica Idrà di Lerna, che per i greci viveva in una palude: la sua uccisione da parte di Eracle viene così paragonata alla sapiente operazione di bonifica generata dalla realizzazione della cascata. Si trova a due passi dall'ingresso superiore.



Attività

Canoa e rafting

Al **Centro Canoe e Rafting Le Marmore** (☎ 330 75 34 20, 350 906 86 10; www.raftingmarmore.com; rafting €50 a persona; Via Neri 28, Papi-

SENTIERI LUNGO LE CASCATE

Sono ben sei i sentieri a ridosso delle cascate: il più impervio è il **Sentiero n. 1** (40 minuti), che collega tra loro i due Belvedere. A metà circa, c'è il tunnel che conduce al Balcone degli Innamorati (al tempo delle nostre ricerche accessibile solo con visita guidata, interi/ridotti €3,50/2, orari sul sito www.cascatadellemarmore.info), con vista privilegiata sulle cascate e doccia garantita. Per i bambini è invece consigliato il **Sentiero n. 2**, che corre vicino all'acqua affrontando un dislivello di soli 40 m. Il **Sentiero n. 3**, sostanzialmente pianeggiante, costeggia le gole del Nera e regala incontri ravvicinati con il punto di confluenza dei due corsi d'acqua. Il **Sentiero n. 4** è raccomandato a poeti e amanti della fotografia, perché tocca diverse terrazze panoramiche. La prospettiva è la medesima del Belvedere Byron, ma da più in alto. Gli ultimi due sentieri, a differenza di quelli citati finora, sono ad accesso libero, e non richiedono il pagamento del ticket d'ingresso. Entrambi non offrono vedute sulle cascate: il **Sentiero n. 5** parte dal Belvedere Superiore, bordeggiando la rupe; è una sorta di museo di archeologia industriale a cielo aperto e permette la visione di turbine idroelettriche, prese di carico d'acqua dell'ex centrali, pozzi di consolidamento. Infine, il **Sentiero n. 6**, il più lungo, unisce la parte inferiore e quella superiore dell'area (come il Sentiero n. 1), all'interno di un bosco di lecci. Portatevi un impermeabile e scarpe comode.

gno) potrete dilettarvi con qualsiasi attività praticabile in acqua, dall'hydrospeed (una specie di piccolo 'bob' in plastica galleggiante con il quale discendere la corrente) al rafting, dal canyoning alla canoa, dal tubing ai programmi di salvataggio. Le proposte sono modulate in base al livello di preparazione.

Pernottamento e pasti

Camping Le Marmore CAMPEGGIO 
 (☎ 328 677 15 34, 353 407 99 30; www.campingmarmore.com; Località Campacci, Marmore; adulti/ridotti €8/5, roulotte €8, tenda €6; 📄) Quella alla Cascata delle Marmore è una gita che si può tranquillamente fare in giornata da Terni o dal Lago di Piediluco. Tuttavia, se avete voglia di fermarvi a dormire senza allontanarvi troppo dal tonante rombo delle cascate e approfondire il contatto con la natura circostante, questo campeggio ombreggiato può fare al caso vostro. Sono presenti un piccolo market, bar e sala giochi.

Per/dalla Cascata delle Marmore

AUTOBUS

La linea E621 di **Busitalia - Sita Nord Srl** (☎ 0744 40 29 00; www.fsbusitalia.it) da Terni ferma al belvedere inferiore della Cascata delle Marmore (€1,30; circa 20 min, corse quasi ogni ora fino alle 22.20). La linea fa tappa anche a Papigno. La E624 per Piediluco ferma invece al belvedere superiore.

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

Da Terni si raggiunge il belvedere inferiore in 15 minuti passando per la SP209 della Valnerina. Prendendo invece la SP79 si raggiunge il belvedere superiore.

Lago di Piediluco

Prolungamento quasi obbligato di una visita alle Marmore, il secondo lago dell'Umbria per estensione è ciò che rimane dell'antico Lacus Velinus. Eppure, data la dolcezza degli scenari che incorniciano i suoi 13 km di perimetro, la maggior parte dei visitatori fatica a collegare mentalmente questo sinuoso bacino che s'insinua tra i boscosi rilievi al confine con il Lazio con l'infestante specchio d'acqua che indusse i romani a svolgere le opere di canalizzazione da cui scaturirono le cascate: oggi, il Lago di Piediluco ha sviluppato un'attitudine decisamente turistica, quantomeno nella stagione estiva. Durante i mesi freddi, invece,

le sue sponde semideserte sono intrise di una lieve malinconia, in grado di attenuare con la rotondità del paesaggio anche gli stati d'animo più spigolosi.

Piediluco

POP. 523 / ALT. 375 M

Forse non sarà grazioso come altri borghi della zona, tuttavia questo piccolo abitato adagiato sulle sponde del lago compensa ogni trivialità architettonica con gli splendidi panorami e l'atmosfera frizzante. Il romantico **lungolago**, con vari accessi dalla strada principale, è ovviamente l'attrazione di punta, ma non mancano neppure graziosi scorci urbani tra i vicoli medievali. Una ripida passeggiata di circa 45 minuti a piedi (non è possibile arrivare in auto) conduce ai malconci resti dell'antica **rocca** trecentesca, visibile praticamente da qualsiasi punto del lago, una delle fortezze che il cardinale Albornoz (p241) fece costruire in Italia centrale. Lo stato di conservazione non è paragonabile a quelle di Assisi o Spoleto, ma la posizione dominante regala vedute davvero sensazionali.

Che cosa vedere

Passeggiando sulla strada che costeggia il lago, non potrete fare a meno di notare *La Libertà*, un gruppo di sette slanciatissime sculture totemiche in acciaio verniciato, realizzate da Giulio Turcato (1989).

Chiesa di San Francesco

LUOGO DI CULTO

(Corso Salvati 63; ☎ 9-18) Tommaso da Celano, biografo di san Francesco, ricorda un episodio ambientato in paese. Francesco è seduto su una barca in procinto di attraversare lo specchio d'acqua. Un pescatore, pensando di fargli cosa gradita, gli regala un pesce. Francesco libera immediatamente l'animale, che, però, sembra esitare a tornare nel blu del lago. Allora il santo capisce che il pesce sta attendendo la sua benedizione, ottenuta la quale, finalmente, si allontana. I protagonisti della storia sono scolpiti in un portale di questa graziosa chiesa al centro del borgo di Piediluco: nel bell'arco sostenuto da due leoncini potrete individuare barchette, pesci, lenze e pescatori. Anche l'interno, però, ha qualche motivo di interesse, grazie ai vivaci affreschi cinquecenteschi. La costruzione fu ultimata nel 1338.

Parco Villalago

VILLA, PARCO

(Vocabolo Alferini; ☺ chiuso per restauri) Una ferita all'orgoglio della comunità locale è inferta dallo stato di abbandono in cui versa questo luogo, un tempo palcoscenico per dichiarazioni d'amore e meditazioni filosofiche tra amici. Il parco, disteso lungo una collina con una splendida vista sul lago e punteggiato da pini secolari e orchidee spontanee, circonda la villa (aperta a singhiozzo negli ultimi anni) appartenuta alla famiglia Franchetti, in stile neorinascimentale, con decori originali di fine Ottocento e un particolare scalone di accesso ai piani. I terrazzamenti che scandiscono la discesa verso l'acqua e le statue agguingono un tocco aristocratico agli arcaici sentieri. Al tempo delle nostre ricerche non erano stabiliti tempi certi per la riapertura.

★ Feste ed eventi

Festa delle Acque

GIUGNO-LUGLIO

(www.festadelleacquepiediluco.it) L'origine di questa festa del solstizio d'estate è antichissima e affonda le radici nel più profondo paganesimo, quando gli specchi d'acqua dell'Italia centrale erano teatro di riti propiziatori, poi trasformati in processioni cristiane o feste di paese. La celebrazione dura diversi giorni e ogni anno include sempre più eventi, ma il top è rappresentato dalla sfilata di imbarcazioni allegoriche costruite da maestri

artigiani. Lo spettacolo pirotecnico finale dà un tocco romantico alla festività lacustre.

🚶 Attività

Gite in barca

Pare non sia un caso se la montagnetta che sorge di fronte al paese è chiamata **Montagna dell'Eco**: si racconta che il particolare fenomeno acustico assuma particolare evidenza nelle acque di fronte al rilievo. Per valutare se si tratti o meno di una diceria noleggiare una canoa o un pedalò presso il Bar Baraonda (p233), o partecipate a un tour con il battello della **Spiaggia Miralago** (☎ 348 775 66 00; www.spiaggiamiralagopiediluco.it; Via Noceta 4; interi/ridotti €6/4, 45 min), dove si noleggiavano anche lettini e ombrelloni, e urlate a squarciagola.

🏠 Pernottamento

★ Hotel del Lago

HOTEL €€

(☎ 0744 36 00 48, 347 321 43 52; www.hoteldellago.com; Strada del Porto 71; camere essential/panoramiche €110/130; 📶 📺 🍷) Anche se da fuori non è proprio il massimo, dopo la recente ristrutturazione si candida autorevolmente al titolo di struttura più piacevole del lago. Le camere nuove sono davvero confortevoli, la colazione sa il fatto suo e la spa fa sempre la differenza. Sono disponibili anche il servizio di mezza pensione e numerosi pacchetti di visita.

GRAND TOUR E PLENARISTI

Durante il XVIII e XIX secolo, nell'epoca d'oro del Grand Tour, la bellezza della Cascata delle Marmore, del Lago di Piediluco e della Valle del Nera fu decantata da numerosi artisti europei; le rime di Byron e gli acquerelli di Jean-Baptiste Camille Corot si ersero a riferimenti ineludibili nella narrazione di questi luoghi; le impressioni di molti altri viaggiatori, decisamente meno note, concorsero a plasmare il loro immaginario intriso di romanticismo. Oggi, il progetto **I Plenaristi** (www.plenaristi.it) permette di approfondire l'argomento grazie a un interessante museo diffuso: nei locali adiacenti la biglietteria del Belvedere Inferiore della Cascata delle Marmore (p229) e al Beata Lucia di Narni (p240) sono state allestite mostre multimediali; dal posteggio sotto Papigno (p230), dove si trova un monumento dedicato a Corot, partono due percorsi ad anello che celebrano le opere del pittore; nei pressi del Ponte di Augusto (p241), così come sul Lago di Piediluco (p231), pannelli illustrativi aggiungono suggestione a paesaggi che già di per sé emanano fascino evocativo. Per uno studio più sistematico, l'agenzia **Dreavel** (☎ 0744 198 02 33, 388 320 60 74; www.dreavel.com; Via del Falco 14; ☎ 9-18 lun-ven) organizza weekend, tour e workshop settimanali sulle orme dei Plenaristi, con interessanti racconti, storie e aneddoti sui personaggi che hanno declamato la magnificenza della cascata. Se invece aspirate a essere annoverati tra questi, prendete un taccuino o una tavolozza, cercate un punto riparato lungo uno dei sentieri nei pressi della cascata o sulle rive del lago, e buon lavoro.

Hotel Miralago

HOTEL €€

(☎0744 36 00 22; www.miralagohotel.net; Via Noceta 2; singole/doppie/triple €80/100/120; L'albergo è un po' datato e le stanze non sono nulla di che, ma i balconcini con vista e la piscina a bordo lago permettono di riscattarsi alla grande. Aggiungete il romantico ristorante e l'atmosfera rilassata, pur a due passi dalla movida estiva, e otterrete una delle migliori sistemazioni della zona.

**Pasti**

Il vanto della cucina di Piediluco è ovviamente il pesce di lago, insidiato dal gambero di fiume. Tuttavia, se la caverà anche chi non riesce proprio a separarsi dai classici della cucina umbra, funghi, norcinerie e tartufi.

Teresa

TRATTORIA €€

(☎0744 36 81 58, 348 952 10 16; Vocabolo Mazzelvetta 15; pasti €25-30; ☎12.30-14.30 e 19.45-22 gio-lun) Laddove molti ristoratori in zona sembrano curare la forma più che la sostanza, la trattoria da Teresa fa l'opposto. Non c'è la vista diretta del lago (che pure è a pochi metri) e l'ambiente ricorda ancora la vecchia 'bettola' anni '50 dalla quale tutto ebbe inizio. Ma se ci si concentra sulla qualità di salmerino, anguilla, luccio reale, gamberi di fiume grigliati al momento, allora l'aspetto stantio del locale passa in secondo piano. Consigliatissimo anche il menu di terra, con i cirioi ternani e la carne alla brace.

Le Terrazze di Piediluco

RISTORANTE €€

(☎0744 36 82 48; Corso Salvati 61; pasti €40-45; ☎12.30-15 e 19.30-22 mar-dom, cena su prenotazione dic-feb) In uno strano mix umbro-siciliano, questo ristorante dai raffinati propositi vi permetterà di prendere posizione nell'annosa disputa tra gamberi di mare e gamberi di fiume. Buona la sezione dolci con l'immancabile cannolo.

Peppe Scappa

TRATTORIA €€

(☎0744 36 84 16; www.trattoriapeppe-scappa.it; Vocabolo Alferini 7; pasti €30; ☎12.30-14.30 e 19.30-22 mar-dom) Il lago è 5 km a sud lungo la SP4, ma il panorama che si gode dalla terrazza è egualmente spettacolare, per quanto affacciato sulle colline e non sull'acqua. Il locale ha una certa eleganza paesana, la cucina è rustica e casereccia.

La Magia del Lago

BIRRERIA, PIZZERIA €€

(☎338 413 39 02; www.lamagiadelago.jimdo.free.com; Lungolago Armeni 7; pasti €30; ☎19.30-23 lun-ven, 12-15 e 19.30-23 sab e dom apr-ott, 19.30-23 sab

e 12-15 e 19.30-23 dom nov-marzo) Niente primi e niente pesce: qui si servono pizze gustose e antipasti, ma la posizione dei tavolini in riva al lago è davvero magica. All'interno, invece, si guardano le partite in TV.

**Divertimenti****Bar Baraonda**

BAR, STABILIMENTO, DISCOTECA

(☎392 544 54 62; baraondapediluco.com; Viale Noceta 4; ☎9-20 Pasqua-mag, 9-3 giu-set) Con il suo personale simpatico, i prezzi onesti e l'ampia offerta di cocktail e birre, all'arrivo della bella stagione il Baraonda si scatena, diventando il centro della movida estiva di Piediluco. Ci sono anche ombrelloni e sdraio nello storico stabilimento balneare, barche e canoe per le gite sul lago, ristorante-pizzeria con tavoli direttamente sul lago e una discoteca. Organizzano anche gite in battello.

**Informazioni****EMERGENZE****Carabinieri** (☎0744 36 81 21; Viale Noceta 55)**INFORMAZIONI TURISTICHE****Pro Loco** (☎0744 03 49 50; www.piediluco.eu; Via IV Novembre 7; ☎orario variabile)**Per/dal Lago di Piediluco****AUTOBUS**La linea E624 di **Busitalia – Sita Nord Srl**

(☎0744 40 29 00; www.fsbusitalia.it) effettua otto corse giornaliere per/da Terni con tre fermate lungo il lago (€2,50; ferma anche al Belvedere Superiore della Cascata delle Marmore).

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

Da Roma conviene prendere la Salaria (SS4) per Rieti e poi la SS79bis in direzione Terni. Da nord, invece, è meglio raggiungere Terni con la SS3 e da lì prendere la SS79 in direzione Rieti. Il Belvedere Superiore della Cascata delle Marmore dista una decina di minuti.

Collescipoli

POP. 500 / ALT. 238 M


Il curioso nome deriverebbe dal termine celtico 'sceparo', dispari, a richiamare la posizione isolata del colle su cui sorge, oggi appena fuori dalla periferia meridionale di Terni. Nei secoli, però, s'impose il collegamento con Scipione l'Africano, a cui si fa riferimento dal 1371 e che è stato celebrato nel Settecento inserendo una effigie scultorea del generale romano proprio sulla principale via di accesso al paese: la **Porta Ternana**.

L'impianto del grazioso borgo è tipicamente medievale, ma oltre ai classici vicoli non manca qualche spruzzata di Rinascimento qua e là: nella centrale Piazza Risorgimento, per esempio, si trova **Palazzo Catucci**, dagli inconfondibili volumi cinquecenteschi. Tra le particolarità dell'abitato va annoverata la presenza di due preziosi organi nelle chiese principali. La **Collegiata di San Niccolò** (Via dei Garibaldini) ospita un Neri-Fontana del 1647, mentre nella **Collegiata di Santa Maria Maggiore** (Piazza Santa Maria Maggiore) si trova un rarissimo esemplare costruito nel 1678 dal gesuita olandese Willelm Hermans, a destra del presbitero. Anche se gli antichi strumenti musicali non sono la vostra passione, quest'ultimo edificio merita una visita per gli esuberanti stucchi settecenteschi e una *Flagellazione* di inizio Seicento attribuita al Pomarancio.

Feste ed eventi

Hermans Festival FINE PRIMAVERA-INIZIO AUTUNNO (www.hermansfestival.it; Piazza Santa Maria Maggiore) Non è esattamente pop, ma questo festival che propone concerti di organisti di valore mondiale è un vero marchio di fabbrica del borgo. La sede è la Collegiata di San Niccolò. Alcuni appuntamenti sono dislocati a Ferentillo e Arrone.

Pernottamento

Ostello dei Garibaldini OSTELLO € ([0744 80 04 67](tel), [331 578 83 57](tel); www.ostellogaribaldini.it; Corso dei Garibaldini 61; posto letto €25; )

GARIBALDI E I GARIBALDINI


Passeggiando per le gradevoli stradine di Collescipoli leggerete molteplici iscrizioni dedicate a Garibaldi. Ma cosa centra l'*Eroe dei Due Mondi* con questo minuscolo paesino dell'Umbria? Ebbene, nel Palazzo Comunale è custodita la piccola imbarcazione, di circa 4 m di lunghezza e chiamata 'beccaccino', con cui fuggì da Caprera nel 1867, pare con l'aiuto di patrioti locali. E di Collescipoli fu Giovanni Froschianti, stretto collaboratore di Garibaldi in tutte le sue battaglie. In definitiva, se il richiamo a Scipione l'Africano appare un po' arbitrario, quello a un altro grande condottiero della storia risulta decisamente più pertinente.

A due passi da Terni, comodo, abbastanza pulito e ubicato in un antico palazzo del centro di Collescipoli, è una pietra miliare per tutti coloro che vogliono visitare la zona senza spendere troppo. D'estate si respira un'atmosfera allegra e giovane.


Pasti

Ff

GELATERIA €€

([0744 81 23 51](tel); Via del Convento 52, Poscargano;  14-2 tutti i giorni estate, mar-dom inverno) 'Ff' sta per Franca e Felice, che a detta dei ternani fanno il gelato migliore di tutta l'Umbria. Che sia vero o meno, vale la pena di raggiungere Poscargano (una frazione di Terni) per farsi un'opinione in merito. Il negozio è proprio sulla strada per Collescipoli.

Informazioni

Pro Loco ([0744 320 897 32 92](tel); Piazza Risorgimento 9;  orario variabile)

Per/da Collescipoli

AUTOBUS

La linea n. 9 di **Busitalia - Sita Nord Srl** ([075 963 7637](tel), [0744 49 27 03](tel); www.fsbusitalia.it) collega ogni ora Collescipoli alla stazione di Terni (20 min, €1,30) con un semplice biglietto a tariffa urbana.

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

Da Terni si raggiunge Collescipoli con una brevissima deviazione sulla SP70 dalla SS3 per Narni.

Stroncone

POP. 4588 / ALT. 450 M

Fondato nel X secolo su un'altura coperta di ulivi, questo borgo mantiene un nucleo medievale così perfettamente conservato da sembrare il set di un film. Non deriva da una sceneggiatura cinematografica, invece, l'importanza strategica che Stroncone rivestì nella storia, prima come avamposto del Ducato di Spoleto contro i bizantini, poi come roccaforte dello Stato Pontificio contro i comuni ghibellini dell'area.

La principale porta d'accesso al paese è **Piazza della Libertà**, con la bella fontana secentesca, una commovente vista sulla conca ternana e il **Museo di Storia Naturale** ([0744 609 82 02](tel); www.turismostroncone.it;  su prenotazione) **FREE**. Superata la **Porta del Borgo** sarà tempo di indossare l'armatura e sguainare la spada: l'asserragliata **Piazza San Giovanni**, con il pozzo e la chiesetta inglobata tra gli altri edifici, sembra davvero risalire

GITE DA STRONCONE

La maggior parte dei visitatori conosce Stroncone per i suoi fantastici scenari medievali, ma non sono niente male neppure quelli naturali, che si aprono a sud e a est del borgo. Intorno alla frazione **I Prati**, per esempio, raggiungibile anche in auto imboccando la SP65, si trova un incantevole altopiano erboso alle pendici del Monte Macchialunga, dove osservare le ginestre, fare picnic o giocare a frisbee. Diversi sentieri conducono nelle vicine terre laziali, come quello per Greccio, ben segnalato. Più boschivi sono i panorami intorno a **Cimitelle**, dove i castagni la fanno da padrone: il tracciato che in un paio d'ore sbucca nel caratteristico borgo di **Miranda** è un must sia per i camminatori sia per gli appassionati di mountain bike. Chiedete maggiori dettagli alla Pro Loco (p235).

attraverso i secoli. Per un giro panoramico del borgo, prendete Via Vici, l'arteria che corre dietro le casette costruite sugli spalti delle mura, e raggiungete il limite del paese con la **Chiesa di San Michele Arcangelo** (Largo Sant'Angelo). Nella parte più alta, invece si trovano il trecentesco **Palazzo Comunale** (Via Contessa), la **Chiesa di San Nicolò** (Piazza San Nicolò), dal portale romanico del 1171 e le linee squadrate che la fanno assomigliare a un palazzo signorile più che a un luogo di culto, e le deliziose asimmetrie di **Piazza della Torre**. Concludono il tour cittadino tre modesti ma significativi percorsi museali (tutti solo su prenotazione): il **Museo degli Antichi Mestieri Femminili** (☎ 334 291 04 53; Via Salvati 13; ☺ 15-19 su prenotazione) **FREE**, con un allestimento di strumenti antichi e moderni per la tessitura, la filatura e il ricamo, il **Sacrario delle Armi** (☎ 0744 609 82 02; Via Contessa 1; ☺ su prenotazione) **FREE**, che custodisce circa 400 pezzi tra il Settecento e la prima guerra mondiale, e il **Museo dei Corali** (☎ 0744 609 82 02; Piazza della Torre; ☺ su prenotazione) **FREE**, che manderà in brodo di giuggiole gli amanti del canto gregoriano.

Pernottamento

La Sosta AFFITTACAMERE €
(☎ 327 876 71 47; Via Lanzi 8; singole/doppie €45/70; ☎) Le camere sono molto ampie, pulite e confortevoli, ma la vera attrazione è il bar sottostante, dove gli anziani del paese giocano ininterrottamente a carte e a biliardo, si discute del tempo e si guardano le partite in TV. Ottimo rapporto qualità-prezzo.

Pasti

★ **Taverna La Mola** RISTORANTE €€
(☎ 0744 60 81 00, 328 328 33 01; www.tavernalamola.it; Via del Sacramento 2; pasti €30-35; ☺ 19-23 lun-sab, 12-15 dom) Il locale è ricavato da un antico frantoio, con volte a crociera e

pavimenti originali e propone le ricette dalla più genuina tradizione umbra. Raccomandatissimi i primi, in particolare le zuppe. Per chi deve festeggiare, è possibile cenare nel romanticissimo **Grottino dei Desideri** (€150 per persona, vini esclusi), un ambiente scavato nella roccia e arredato con mobili di pregio, riservato a due persone.

Informazioni

EMERGENZE

Carabinieri (☎ 0744 601 18; Via Caduti di Nassiriya)

INFORMAZIONI TURISTICHE

Comune (☎ 0744 609 82 02; www.turismostroncone.it)

Pro Loco (☎ 0744 60 70 08; prolocostroncone.it; Piazza San Giovanni 6; ☺ 9-13 e 17-19 lun-ven, 9-13 sab).

Per/da Stroncone

La linea E622 di **Busitalia - Sita Nord Srl** (☎ 075 963 7637; ☎ 0744 49 27 03; www.fsbusitalia.it) collega Stroncone a Terni in circa 30 minuti (€2,50). Le corse si effettuano ogni ora fino alle 20.45. Se siete in auto, da Terni potete raggiungere Stroncone seguendo la SP16 per 10 km in direzione sud.

Cesi

POP. 640 / ALT. 437 M

Se siete alla ricerca di grandiose testimonianze artistiche e culturali o anche solo dell'allegria che pervade molti paesini umbri dalla vocazione turistica, Cesi non è il posto che fa per voi: il fascino di questo piccolo borgo 9 km a nord di Terni, infatti, sta tutto nella malinconia dei suoi vicoli addormentati, nella decadenza ormai consumata degli edifici nobiliari, nel panorama sulla conca ternana che accompagna il visitatore fedelmente, a ogni passo. Tra i siti più significativi, l'ex **Chiesa di Sant'Angelo**, dall'insolito cam-

IL CAMMINO DEI PROTOMARTIRI

Nel 1220, in Marocco, furono martirizzati i primi missionari francescani, che erano originari di queste terre. A loro è dedicato questo cammino in sei tappe, tra ulivi, colli, rocce ed eremi, che si snoda ad anello per 105 km intorno a Terni. Oltre a omaggiare la memoria dei protomartiri, consente di visitare alcuni dei borghi più affascinanti della zona ternana, come Stroncone (p234), Calvi dell'Umbria (p244), Narni (p236), San Gemini (p245) e Cesi (p235). Consultate il sito www.camminoprotomartiri.it, che, oltre a fornire tutte le informazioni utili per prepararsi all'itinerario, consente di scaricare una brochure con tutte le informazioni tecniche tappa per tappa.

panile al centro della facciata, all'inizio del paese, la **Chiesa di Santa Maria Assunta** (Via Cesi), sede del doratissimo dossale del Maestro di Cesi (1308), e **Piazza Cesi**, che, nell'**ex Chiesa di Sant'Andrea** (1160), con parti di sepolcri romani inglobati nella facciata, e nel rinascimentale **Palazzo Cittadini-Cesi**, racchiude in un solo sguardo interi secoli di storia.

Ai tempi delle nostre ricerche si parlava della riconversione di alcuni di questi edifici a scopi turistici; in attesa che essa si compia, potrete consumare gli ammortizzatori della vostra auto per raggiungere la **Chiesa di Sant'Erasmo** (Vocabolo Sant'Erasmo), 5 km di curve a nord-est del borgo, che sorge in un selvaggio spiazzo ventoso tra i boschi circostanti. Da lì, in un vertiginoso climax d'avventura, e in circa un'ora di cammino, arriverete a **Monte Torre Maggiore**, la più alta cima dei Monti Martani (p218), dove si distendono le solenni rovine di un antico tempio del V secolo a.C.

i Informazioni

Pro Loco ☎ 333 380 27 45; www.prolococesi.it; Via Carlo Stocchi 37; 🕒 orario variabile) Da contattare per concordare l'apertura delle chiese del borgo.

CONCA TERNANA

Al consueto andamento collinare del territorio, la parte meridionale della regione oppone una vasta area pianeggiante e densamente popolata, delimitata da montagne. Nonostante tale definizione possa apparire chiara, quello della Conca Ternana è in realtà un territorio eterogeneo dal punto di vista geologico, storico e paesaggistico. E così, tra influenze culturali toscane, perugine e romane, intersezioni di bacini fluviali come quelli del Nera e del Tevere, diversità architettoniche, il comprensorio appare come un

mosaico di suggestioni del quale non sempre è facile riconoscere il disegno unitario, ma il cui fascino rifugge in ogni singolo tassello.

Narni

POP. 17.966 / ALT. 240

Che sia per i rimandi fantasy che evoca il nome (v. lettura p237), per la varietà di un'offerta culturale che si distribuisce equamente in un lungo tratto di storia, o per lo spiccato pregio scenografico di alcuni dei suoi monumenti, Narni s'inserisce a buon titolo nel novero delle destinazioni più intriganti dell'Umbria meridionale. A differenza di altri borghi molto più connotati, infatti, l'identità del paese, condita da un pizzico di stravaganza, sembra mutare alla visita di ogni attrazione. Del resto, le vicende che la videro protagonista sono antiche e gloriose: grazie al passaggio della Via Flaminia nel suo territorio, la città divenne già nel II secolo a.C. un punto strategico per il controllo dei traffici e degli spostamenti delle truppe verso nord e l'Adriatico. La ricchezza di boschi e legname, facilmente esportabili sfruttando le correnti del Nera e del Tevere, poi, concorse a garantire a Narni una certa prosperità, che si rinnovò in età comunale e durante il Rinascimento. L'inizio del suo declino, invece, ha una data precisa: 1527. Il passaggio delle truppe dei lanzichenecchi di ritorno da Roma distrusse la città. Da allora, Narni non seppe più risollevarsi, scivolando in una posizione di subalternità politica ed economica.

La città si sviluppa lungo quello che un tempo fu il tratto cittadino della Via Flaminia: la maggior parte dei siti d'interesse sono a portata di mano; per raggiungere però la Rocca, il Ponte di Augusto e altri siti disseminati nei dintorni, bisogna prendere l'auto o scarpinare un bel po'.

Che cosa vedere

Centro storico

Calcolate almeno mezza giornata, e senza pause caffè, per visitare i luoghi più interessanti del centro cittadino.

Narni Sotterranea

SOTTERRANEI

(📞 0744 72 22 92, 339 104 16 45; www.narnisotterranea.it; Via San Bernardo 12, presso i Giardini di San Bernardo; interi/ridotti €7/4-5; 🕒 visite guidate ogni mezz'ora tra le 11.30 e le 17.30 sab, dalle 10 alle 17.30 dom metà set-ott e apr-metà giu; visite guidate ogni mezz'ora dalle 11 alle 16 sab e dom ott-marzo; visite guidate alle 11, 11.30, 12, 15, 15.30, 16 lun-ven, ogni mezz'ora dalle 10 alle 17.30 sab e dom metà giu-set; prenotazione obbligatoria) Un bel giorno del 1979, sei adolescenti con la passione della speleologia si calano per gioco dalle mura del Convento di Santa Maria Maggiore, bombardato nel 1945. La discesa termina nell'orto di un anziano del posto che, dopo una sonora sgridata per aver calpestato le sue insalate, indica loro un'apertura nel vicino pollaio. Da lì ha inizio il percorso di Narni Sotterranea e, con esso, una storia che non ha molto da invidiare a quelle dei romanzi di Lewis per i quali oggi la città è nota nel mondo: i ragazzi, infatti, avevano scoperto una chiesa ipogea affrescata nel XIII e nel XV secolo. Ma questa è solo la prima meraviglia che rivelano i sotterranei del convento: dopo la cisterna romana si accede ad altri due ambienti, tra cui una stanzetta piena di graffiti che, dopo un lavoro di ricerca durato anni, si è scoperto essere la cella in cui venivano rinchiusi i condannati dall'Inquisizione. Alcune iscrizioni

rimandano chiaramente al mondo della Massoneria, svelando l'appartenenza culturale di uno degli sventurati che albergarono nella triste dimora. La visita, resa appassionante dal trasporto enfatico delle guide, termina nella soprastante **Chiesa di San Domenico**, oggi sconosciuta, con parti dei pavimenti medievali originari.

Roberto Nini è uno dei sei ragazzi che tanti anni fa portarono alla luce questa città sotterranea; oggi cura i lavori di scavo e valorizzazione, guidando spesso i turisti nelle visite. Chiedete a lui o ai suoi collaboratori se ha riaperto **Lacus – Narniadventures**, l'antica cisterna sotto Piazza Garibaldi che oggi ospita un percorso avventura sotterraneo.

Piazza dei Priori

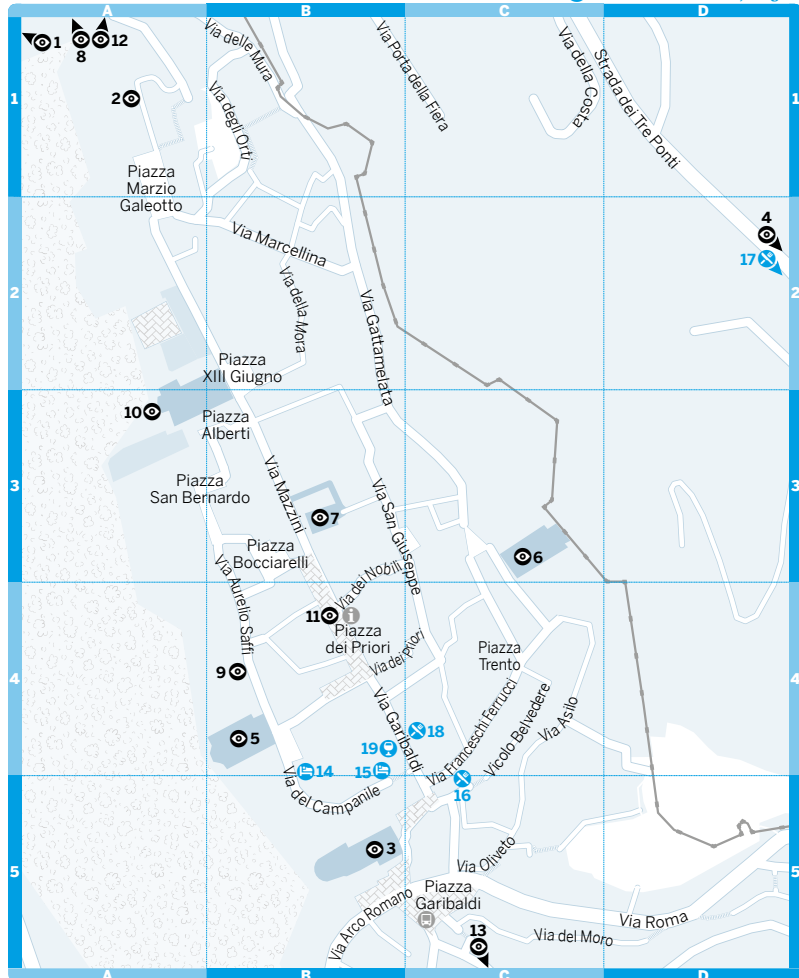
PIAZZA

Stretto e lungo, meno salottiero rispetto ad altre piazze umbre, il centro nevralgico della città svela con la sua conformazione l'originaria funzione di tratto cittadino della Via Flaminia. Venendo da Via Garibaldi, sulla destra si staglia la mole medievale del **Palazzo dei Priori**, caratterizzato dalla grande **loggia** aperta sulla piazza progettata dal Gattapone, con tracce di affreschi e un pilastro centrale che regge gli archi della volta. Accanto alla loggia c'è una **loggetta**, detta 'del Banditore', dalla quale venivano proclamati gli editti comunali o pronunciati infervorati sermoni (pare anche da San Bernardino da Siena).

Proprio di fronte al Palazzo dei Priori si erge il magnifico prospetto del **Palazzo Comunale (o del Podestà)**, dai caratteristici finestroni crociati. L'edificio è il simbolo laico di una città che seppe tenere testa tanto al papato quanto all'impero. In particolare, degna

NARNI E NARNIA

Cosa c'entra il ciclo di racconti per ragazzi *Le cronache di Narnia* (1950-6) di Clive Staples Lewis, da cui a partire dal 2005 la Disney ha tratto i film campioni d'incassi in tutto il mondo, con questo piccolo borgo umbro? È difficile dare una risposta precisa al quesito che, invariabilmente, qualsiasi viaggiatore passi da queste parti si pone: lo scrittore, infatti, non visitò mai il paese; non furono la Rocca, le distese boschive, i vicoli medievali a ispirarlo. Eppure, il rimando a Narni è esplicito e dichiarato. Pare infatti che Lewis sia stato ammaliato dalle descrizioni della città di Plinio il Vecchio e Livio, dalla sua collocazione nel centro preciso dell'Italia e dalla presenza di un fantastico grifone nello stemma del comune. A molti abitanti della città piace però pensare che ci sia un ulteriore legame, sotterraneo, con le chimeriche terre di Lewis: in effetti, le vicissitudini che portarono alla scoperta dei luoghi che oggi compongono il percorso di Narni Sotterranea (p237) sono quantomeno fiabesche; la beata Lucia, le cui spoglie riposano nella Cattedrale di San Giovenale (p238), poi, ricorda un po' la Lucy Pevensie del libro. Per non parlare di Aslan di Narnia, la cui figura è ravvisabile nei leoni in pietra sparsi qua e là per la città.



delle più fervide fantastiche sul Medioevo è la finta loggetta sormontata da bassorilievi del XII secolo, con la rappresentazione di una sfida tra cavalieri, due draghi che si fronteggiano, e, più in alto (e difficile da osservare bene), la decapitazione di Oloferne da parte di Giuditta. Il palazzo è ancora oggi sede del comune, per cui è possibile entrare a dare un'occhiata al bell'atrio centrale, con uno scalone monumentale e frammenti di epoca romana appesi alle mura. Chiude il tour della piazza la bella **fontana** poligonale in marmo rosa del 1301, luogo d'incontro degli innamorati narnesi.

Cattedrale di San Giovenale LUOGO DI CULTO (www.cattedraledinarni.weebly.com; Piazza Cavour; ☉8-12.30 e 15.30-19) Come nelle Cronache di Narni, in questo luogo costellato di piccoli capolavori si viaggia tra mondi diversi: dall'epoca paleocristiana al Medioevo, dal barocco alla contemporaneità, la chiesa dedicata al santo patrono e primo vescovo della città nel 386 bombarda il visitatore di simboli, immagini e allegorie. Già l'esterno è estremamente evocativo: i leoni in pietra pronti ad accogliere i visitatori accanto al portone affacciato su Piazza Garibaldi ricordano il personaggio di Aslan, il leone parlante della

Narni

☉ Che cosa vedere

- 1 Abbazia di San Cassiano fuori cartina A1
- 2 Beata Lucia A1
- 3 Cattedrale di San Giovenale B5
- 4 Centro d'Italia fuori cartina D2
- 5 Chiesa di San Francesco B4
- 6 Chiesa di Sant'Agostino C3
- 7 Chiesa di Santa Maria Impensole B3
- 8 Gole del Nera fuori cartina A1
- 9 Museo della Città e del Territorio – Palazzo Eroi B4
- 10 Narni Sotterranea A3
- 11 Piazza dei Priori B4
- 12 Ponte di Augusto fuori cartina A1

- 13 Rocca Albornoza fuori cartina C5

📍 Pernottamento

- 14 La Terrazza sul Borgo B4
- 15 Le Stanze del Giglio B4

🍴 Pasti

- 16 Gastronomia Terra & Arte C5
- 17 Grano e Sale D2
- 18 La Bottega del Giullare C4

🏠 Locali e vita notturna

- 19 Il Fondaco B4

saga, mentre la facciata su Piazza Cavour è preceduta da un elegante portico ad archi. Ma è l'interno a lasciare a bocca aperta: non capita tutti i giorni, infatti, di entrare in una chiesa con quattro navate. Tale struttura è il risultato dell'aggiunta di una sorta di corridoio nel XV secolo, per unire la chiesa del XII secolo con il cuore antico della spiritualità a Narni: il **Sacello dei Santi Giovenale e Cassio**, detto anche 'dei Vescovi Narnesi'. Si tratta di un piccolo scrigno sacro ricavato in una grotta, risalente probabilmente al VI secolo e composto da lastre marmoree provenienti da disparate sepolture; nel roccioso spazio retrostante c'è il sarcofago di san Giovenale, che ne ha custodito il corpo fino al 1642, quando fu costruito un apposito altare che ancora troneggia al centro dello spazio. Uscendo, fate qualche passo verso la navata centrale e guardate verso l'alto: proprio sopra il sacello vedrete un bellissimo **mosaico** del IX secolo con Cristo benedicente racchiuso in una mandorla. Dopo tale inconsueta visione potrete riassetarvi su parametri artistici più consolidati con le linee della preziosa **tavola** di Lorenzo di Pietro, detto il Vecchietta, che raffigura proprio san Giovenale (nell'ultima colonna prima del transetto a destra), e con la statua lignea di Sant'Antonio Abate (1474), sempre del Vecchietta (al termine della navata sinistra).

Non mancano infine le impronte barocche: in particolare, la cappella ellittica in fondo al transetto destro (1714), che custodisce la salma della beata Lucia Brocadelli e sfoggia le magistrali decorazioni del Trevisani, e il grandioso scalone, agli antipodi concettuali rispetto ai tanti angoli più introspettivi della struttura, che conduce alla **cripta**.

Talvolta, durante i weekend è possibile salire sul **campanile** (offerta libera), da cui si gode di una bella vista sui tetti della città. Provate a chiedere in giro.

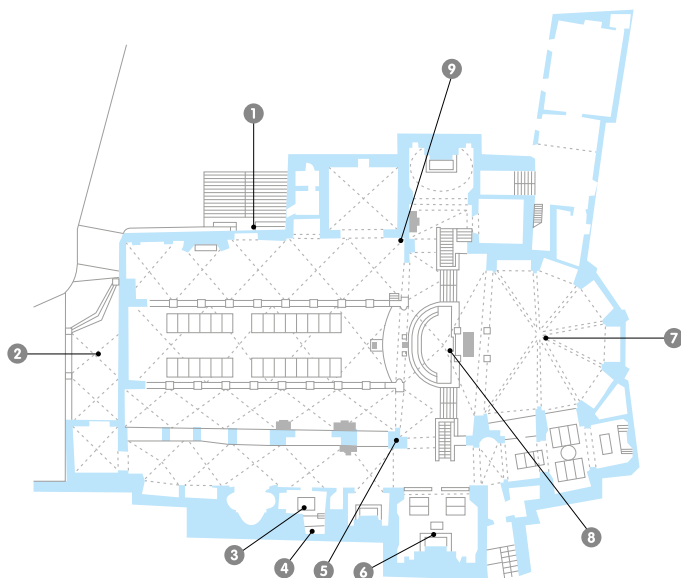
Chiesa di San Francesco LUOGO DI CULTO
(Largo San Francesco; ☉ 8.30-18.30) Poco più a nord di Piazza dei Priori e spesso deserta, fu costruita nella seconda metà del XIII secolo in un luogo in cui pare il santo abbia dimorato per qualche tempo nel 1213. L'interno, alquanto spoglio, è impreziosito da affreschi di tradizione pittorica locale risalenti ai secoli XIV, XV e XVI. I più significativi sono quelli della Cappella Eroi, con un variopinto ciclo dedicato alla vita di san Francesco, accessibile però solo nei weekend. Tenete presente che, anche se aperta, spesso la chiesa ha il portone accostato.

Chiesa di Santa Maria Impensole LUOGO DI CULTO
(Via Mazzini; ☉ 8.30-18.30) Edificata nel 1175 sulle rovine di un antico tempio dedicato a Bacco, un po' discosta dietro Piazza dei Priori, è una delle chiese più ricche di fascino di Narni: varcati i tre portali incorniciati da eleganti fregi, vi troverete all'interno di una struttura a tre navate, intima e raccolta, dalla simmetria rotta da una cappella aperta sulla sinistra e con qualche brano di affreschi trecenteschi. I capitelli levigati dai secoli presentano decorazioni floreali, tranne l'ultimo di destra in cui Daniele è circondato da leoni.

Museo della Città e del Territorio – Palazzo Eroi MUSEO
(☎ 0744 71 71 17, 199 151 123; www.archeoares.it; www.turismonarni.it; Via Saffi 1; interi/ridotti €6/4,

Cattedrale di San Giovenale

TERNI, CONCA TERNANA E AMERINO NARNI



- 1 Ingresso Piazza Garibaldi Porta dei Leoni
- 2 Portico e Portale Maggiore
- 3 Sacello dei Santi Giovenale e Cassio
- 4 Mosaico del Cristo Benedicente
- 5 Tavola del Vecchietta e urna delle reliquie

- 6 Cappella della Beata Lucia Brocadelli
- 7 Coro ligneo
- 8 Scalone e cripta
- 9 Statua di sant'Antonio Abate del Vecchietta

cumulativo con Rocca Albornoze €9; ☺ 10.30-13.30 e 14.30-18 mar-dom ott-marzo, 10.30-13.30 e 14.30-19 tutti i giorni ott-marzo) Palazzo Eroli, opulenta residenza nobiliare risalente al XVII secolo, fa da cornice a una collezione museale tra le più ricche e poliedriche dell'Umbria meridionale: si va da un sarcofago egizio alle zanne di un *Elephas antiquus*, dalle iscrizioni alle colonne della ricca sezione romana (non per niente Narni sorge sull'antica Via Flaminia). Tuttavia, il clou del museo è la **Pinacoteca**: dopo i brani dalle forme un po' esasperate del Maestro della Dormitio si trova, infatti, l'*Incoronazione della Vergine* del Ghirlandaio (1485-6), dallo sfondo dorato e con una straordinaria cura nei dettagli delle vesti. Nella parte superiore dell'opera una platea di angeli musicanti osserva la scena, mentre nella fascia inferiore un cerchio di santi intorno a san Francesco rivolge lo sguardo verso l'alto. Andando a zonzo per l'Umbria vi renderete conto di come l'iconografia del Ghirlandaio abbia assunto una funzione

normativa per la trattazione di tale soggetto: confrontatelo con le opere dello Spagna a Todi e Trevi e quella di Jacopo Siculo a Norcia. Nella stessa sala si trova l'altro pezzo forte della collezione, un'*Annunciazione della Vergine* di Benozzo Gozzoli (1452).

Chiesa di Sant'Agostino

LUOGO DI CULTO

(Via Asilo) Gioiello semisconosciuto ai più, questa chiesa dalla severissima facciata a capanna ospita affreschi di inizio Quattrocento nell'abside, ma soprattutto una *Madonna col Bambino* (1482) di Piermatteo d'Amelia, uno degli eroi del Rinascimento umbro.

Beata Lucia

MUSEO

(☎ 0744 715208, 3791803216; www.aspbeatalucia.it, www.plenaristi.it; Piazza Galeotto 6; ☺ 16-18 sab, 10-12 e 16-18 dom o su prenotazione) **FREE** Cuore del progetto 'I Plenaristi' (v. lettura p232), ospita una sala video, una sala immersiva, qualche dipinto non entusiasmante, ma soprattutto la superba **Terrazza dei Plenaristi**: il panorama di cui si gode da qui renderà

famelico il vostro desiderio di mollare tutto e dedicarvi all'arte.

◉ Fuori dal centro

Se vorrete esplorare a dovere i dintorni di Narni, vi servirà un mezzo proprio.

Rocca Alborno

ROCCA

(☎800 26 63 00, 351 238 53 02; www.archeoares.it; Via di Feronia; interi/ridotti €6/4, cumulativo con Museo Civico Erosi €9; ☺10.30-13.30 e 14.30-18.30 tutti i giorni apr-set, 10.30-13.30 e 14.30-16.30 mar-dom ott-marzo) Quando nel XIII secolo Narni passò da libero comune a città all'interno dello Stato della Chiesa, papa Innocenzo VI inviò il cardinale Alborno a edificare una delle numerose e poco evangeliche rocche disseminate nel territorio umbro. L'imponente edificio, costruito fra il 1360 e il 1378 in posizione dominante sulla città e sulle gole del Nera, aveva il duplice scopo di difendere Narni dagli attacchi dei ghibellini, sostenitori del potere imperiale, e di incutere soggezione alla popolazione, scoraggiando eventuali ribellioni. Non è rimasto molto degli affreschi medievali, e nulla degli arredi, ma la passeggiata sui camminamenti con il vento tra i capelli vale da sola il prezzo del biglietto. Inoltre, il percorso sulla cultura medievale, tematizzato in ogni sala sulla base dei costumi dell'epoca (musica, torture, armi e armature, e persino una sezione sul Medioevo a luci rosse), è particolarmente riuscito.

Per una ricostruzione ancora più esaustiva dell'atmosfera dell'epoca lasciate stare l'auto e raggiungete la Rocca a piedi attraverso le scalinate e i vicoli medievali della parte meridionale del centro storico. Si parte da Piazza Garibaldi e non c'è il rischio di perdersi: basta proseguire in salita per una ventina di minuti.

In uno dei saloni della Rocca si è trasferito uno dei gioielli più stravaganti della città, il **Museo della Moto d'Epoca 'Goliardo Filippetti'** (☺su prenotazione): è il frutto del paziente lavoro di un meccanico locale che per decenni ha raccolto e restaurato rottami. E così, la collezione di più di 50 pezzi può sfoggiare una Moto-Rêve bicilindrica 350cc del 1906 e una Triumph del 1925, ma anche scooter d'epoca, bici motorizzate e altri tralicci, circondati da foto ricordo.

Ponte di Augusto

PONTE

La prima arcata dell'architettura più rappresentativa di Narni, costruita dai romani intorno al 27 a.C., è ancora oggi in splendida forma; le altre tre, invece, sono crollate a

causa di un terremoto, probabilmente nell'XI secolo. È comunque da vedere non solo per farsi un'idea delle dimensioni ciclopiche della struttura originaria, che superava i 160 m di lunghezza, ma anche per la bellezza della veduta d'insieme, con le placide acque del Nera, la vegetazione rigogliosa, le rovine sconnesse dall'altra parte del fiume, che hanno ispirato generazioni di pittori all'epoca del Grand Tour. La mattina presto il canto degli uccelli completerà l'elegiaca esperienza. A piedi da Piazza dei Priori ci vuole almeno mezz'ora.

Abbazia di San Cassiano

LUOGO DI CULTO

(Strada San Casciano 36; ☺contattate l'Infopoint per eventuali aperture) Non è facile visitare questa splendida abbazia benedettina risalente al XII secolo, che affiora tra i boschi dall'altra parte del Nera come uno scoglio nell'oceano. Del resto, tale elusività si accorda con lo spirito monacale che per secoli interi ha pervaso la struttura e con l'inviolabile merlatura guelfa che la cinge. L'edificio, oggi non più abitato e aperto in occasioni di visite guidate, è osservabile da lontano da diversi punti della città.

LE GOLE DEL NERA

Il sentiero che dal Ponte di Augusto (attraversate il ponticello e girate a sinistra) costeggia per 6 km il fiume Nera lungo la traccia dell'antica ferrovia è stupendo dal punto di vista naturalistico, sfumato di underground nelle gallerie illuminate con fotosensori, ideale nelle giornate afose grazie alla possibilità di fare il bagno nei pressi del minuscolo borgo di **Stifone** e perfetto per una passeggiata post-prandiale, anche con passeggini al seguito, date le ottime condizioni del fondo stradale. Considerando tutte queste virtù, non stupisce che d'estate sia preso d'assalto, rendendo le possibilità di posteggio assolutamente utopiche. Il consiglio è quindi di farsela a piedi dal centro storico (sul sito www.turismo.narni.it troverete le informazioni per un anello di 11 km totali) o usufruire delle navette gratuite che nella bella stagione (ogni mezz'ora tra le 9 e le 19 dal venerdì alla domenica) collegano i posteggi delle stazioni di Narni Scalo e Nera Montoro con il Ponte di Augusto e Stifone.

Centro d'Italia

BOSCO

(www.pontecardona.it; Strada dei Pini 21; ☎ 24 h)
Tre chilometri a sud-est di Narni si trova nientemeno che il centro geografico d'Italia. Oltre alla soddisfazione di trovarvi nell'ombelico della penisola, potrete godere di un bel boschetto e di un ponticello di epoca romana. Si arriva in auto (il sito è ben segnalato) o con il sentiero di un paio di chilometri che parte dal quartiere Santa Lucia.

Eremo Sacro Speco di San Francesco

EREMO

(☎ 0744 74 33 92; Strada Narni Sant'Urbano 140; ☎ 8.30-19.30) Pur in una regione in cui gli eremi spuntano come i funghi, questo santuario fondato da Francesco nel 1213, a circa mezz'ora di auto da Narni in direzione

sud-est, si distingue per lo scenario spettacolare e l'atmosfera densa di sacralità. La struttura principale, in splendida posizione sulla conca ternana, include il bel chiostro quattrocentesco e il pozzo da cui fu attinta l'acqua che il santo trasformò in vino. La stradina che sale rapidamente tra i lecci, poi, giunge alla cella in cui fu curato durante un periodo di malattia: una volta guarito, piantò un bastone in terra, che presto germogliò tramutandosi nel castagno secolare ancora oggi visibile. Infine, come una metafora geologica dell'introspezione, ecco la lunga fenditura nella roccia nella quale Francesco soleva ritirarsi in preghiera: oggi l'accesso al sacro speco non è più consentito per timore di piccoli crolli, ma tutta l'area circostante trasmette una vibrante energia.

LA VIA FLAMINIA

Un viaggio è fatto di luoghi, paesaggi e meraviglie architettoniche, ma anche di strade, soprattutto se le strade in questione hanno un nome leggendario e hanno segnato indelebilmente storia, vicende e sviluppo di un immenso territorio: nell'antichità, la Via Flaminia, iniziata intorno al 220 a.C. dal console Gaio Flaminio Nepote, da cui il nome, rappresentava il principale collegamento tra Roma e i porti adriatici di Fano, Pesaro e Rimini. La strada consolare entrava in Umbria attraverso la Valle del Tevere e toccava alcuni centri che su tale passaggio fondarono per secoli interi la propria forza economica e politica. Dopo Narni, la Via Flaminia si biforcava in due rami, la **Flaminia Vetus**, utilizzata per spostamenti militari e che raggiungeva Carsulae, Massa Martana e Bevagna, e la **Flaminia Nova**, che passava per Terni e Spoleto. I due tracciati si ricongiungevano nei pressi di Foligno, per proseguire verso le attuali Nocera e Gualdo Tadino, e poi nelle Marche. E così, la Via Flaminia può rappresentare uno stimolante nucleo tematico intorno a cui organizzare il proprio viaggio umbro. Il punto di partenza ideale è certamente **Otricoli**, 15 km a sud di Narni lungo la SS3, dove ha sede il superbo parco archeologico di **Ocriculum** (☎ 392 955 42 74, 333 255 60 56, 0744 71 96 28; www.sistema-museo.it e www.otricoliturismo.it; Via Flaminia, Km 69, Otricoli; ingresso libero, visite guidate su prenotazione €50 fino a 10 persone, interi/ridotti €5/2,50 oltre le 10 persone, partenze alle 10, 11.30 e 17 sab e dom apr-ott; ☎ 24 h). Nonostante lo stato di conservazione degli edifici non permetta di decifrare con disinvoltura il tessuto urbano della città (progressivamente abbandonata dopo la caduta dell'impero romano perché priva di difese naturali), le rovine sparse nella campagna punteggiata di covoni e pecore al pascolo compongono uno scenario arcadico di grande suggestione. Particolarmente imponenti sono i resti dell'antico teatro, che attestano il ruolo di centro di villeggiatura dell'antica Ocriculum. Per una visita più consapevole potrete fare un salto all'**Antiquarium di San Fulgenzio**, con qualche reperto proveniente dal sito (per orari e prezzi fare riferimento al parco archeologico). Per raggiungerlo, da Terni o Narni lungo la SS3, prendete la strada sterrata a destra con l'indicazione per il parco, subito dopo quella per il borgo. Per le rovine, invece, conviene tornare sulla statale e proseguire per circa 1 km fino al posteggio del **Bar Il Casottino** (☎ 328 336 69 53; Via Flaminia Km 69; ☎ 6-24). In questo modo eviterete di massacrare gli ammortizzatori della vostra auto. E se la vostra brama di conoscenza non fosse ancora paga, tenete presente che anche in paese c'è un piccolo **Antiquarium Comunale** (Via Vittorio Emanuele 2; ☎ orario variabile).

Il periodo migliore per visitare il sito è a maggio, in occasione di **Ocriculum AD 168** (☎ 329 948 24 81; www.ocriculum.it), con spettacoli, ricostruzioni storiche e navigazioni sulla vicina ansa del Tevere.

Se potete veniteci in bassa stagione o nei giorni feriali, quando il luogo è deserto.

Tour

Circuito degli Ambienti Medievali A PIEDI
(☎ 328 074 63 83; www.sistemamuseo.it); €50 fino a 5 persone, da 6 persone in su €10 per persona; ☺ (su prenotazione) Interessante percorso guidato alla scoperta di spazi allestiti come nel Trecento (altrimenti inaccessibili), tra cui la bottega di un vasaio e un orto francescano. Calcolate circa un'ora e mezzo di visita.

Feste ed eventi

Corsa all'Anello APRILE-MAGGIO
(www.corsallanello.it) La nascita dei festeggiamenti dedicati a San Giovenale fu sancita nel 1371; la corsa, invece, che si disputa la seconda domenica di maggio, è una tradizione nata nel 1969 e rappresenta il principale evento dell'anno per tutti i narnesi, che già nelle due settimane precedenti si riversano in strada per sfilate in costume, austere processioni e festeggiamenti vari; come a Siena o a Gubbio, la città è fieramente divisa in terziari (Mezule, Fraporta, Santa Maria) rivali fra loro. Ovviamente, con l'avvicinarsi della data della corsa i prezzi degli alberghi potrebbero subire un certo rialzo.

Narnia Festival LUGLIO
(www.narniafestival.com) Dal flamenco alla danza classica, dall'opera al jazz, questa kermesse in grado di attrarre ospiti di fama internazionale allietta l'estate cittadina con spettacoli per tutti i gusti.

Le Vie del Cinema LUGLIO
(www.leviedelcinema.it; Parco dei Pini, Narni Scalo) Nel 1995 il comune di Narni decise di intitolare 17 tra vie e piazze a protagonisti del cinema italiano. Fu il primo tassello di un lungo percorso che negli anni ha portato in città decine di capolavori del cinema italiano sapientemente restaurati (anche grazie al contributo delle casse comunali). La manifestazione, guidata dal critico Alberto Crespi, è l'occasione per dibattiti, discussioni e incontri con registi, attori e sceneggiatori di primo piano. La sede è normalmente il Parco dei Pini a Narni Scalo, per cinque giorni a luglio.

Pernottamento

Montanari Agrivillage AGRITURISMO €
(☎ 335 771 41 79; www.montanariagrivillage.com; Strada Montanari, Località Iltieli; singole/doppie €40/60; ☹ (P)) A livello paesaggistico non si

può desiderare di più: questo panoramico agriturismo è infatti immerso tra gli ulivi, in una campagna tipicamente umbra. Secondo alcuni, le camere fanno un po' casa della nonna, ma a questo prezzo c'è poco da lamentarsi, e poi la piscina è un benefit non da poco. Una buona soluzione per chi cerca una base nel verde per esplorare con calma i dintorni, 16 km a sud-est di Narni sulla SP20.

La Terrazza sul Borgo B&B €€
(☎ 349 246 87 81; Largo San Francesco 3; appartamento con due camere da letto €120; ☹ ☹) Lo stabile non è proprio il massimo, ma l'appartamento dispone di tutto ciò che serve e la posizione è centrale che più centrale non si può. La terrazza sui tetti del borgo, poi, fa davvero la differenza.

Le Stanze del Giglio HOTEL, APPARTAMENTI €€
(☎ 0744 71 71 34; www.fondaconarni.it; Via Garibaldi 7; appartamenti per 1/2/3/4/5 persone €55/90/120/150/170; ☹ ☹ ☹) Ben inserito nel centro storico, il complesso di osteria, appartamenti, ristorante e varie attività è il cuore della ricettività a Narni. Gli ambienti non mancano di stile e il patio interno ispira serenità. Perfetto per soggiorni prolungati, ma non per chi ha problemi di mobilità, data l'abbondanza di scale.

Pasti

Il Ciliegiole è un antico vitigno italiano, sopravvissuto all'estinzione solo grazie alla tenacia di un piccolo gruppo di produttori, che prende il nome dai vaghi sentori del delizioso frutto rosso. Coltivato in purezza, dà vita al Ciliegiole di Narni IGT, vino di immediata comprensione di cui non mancano interpretazioni più elaborate. Potrete provarlo in qualsiasi ristorante del borgo.

Gastronomia
Terra & Arte OSTERIA, PRODOTTI TIPICI €€
(☎ 0744 72 63 85; Vicolo Belvedere 1; pasti €25; ☺ 8-22) Se avete lasciato l'auto nel parcheggio sotterraneo e siete risaliti con l'ascensore, nel negozio che avete di fronte troverete formaggi, vini, tartufi, paste secche e anche qualche sparuto tavolino da conquistare al volo, per una pausa energetica a base di salumi e zuppe.

La Bottega del Giullare RISTORANTE €€
(☎ 0744 76 14 85, 338 144 65 41; Via Garibaldi 12; pasti €25-30; ☺ 19-24 lun-sab, anche 12.30-15 dom) Di sicuro, i primi a base dei prodotti

del territorio vi faranno divertire un mondo. Ma molto allegri sono anche le pizze e l'ambiente in generale, dove spadroneggiano le immaneabili tovaglie a quadrettoni. Servizio veloce e staff giovane.

Grano e Sale

RISTORANTE €€

(☎ 347 167 46 89; www.granoesale.it; Via Flaminia Ternana 145; pasti €30; ☺ 12.30-14 e 19.30-22 mar-sab, 12.30-16 dom) Non si può dire che il menu sia ricercato, dato che contiene un po' di tutto, dalle bruschette ai taglieri, dai primi alle pizze, dalle carni ai dolci. Tuttavia, l'affidabilità delle proposte, la gentilezza, la vastissima selezione gluten free e la vivacità dell'ambiente giustificano il grande successo di questo locale.



Locali e vita notturna

Il Fondaco

BAR, ENOTECA

(☎ 0744 71 71 34; www.fondaconarni.it; Via Garibaldi 7; ☺ 7-2) La vita notturna a Narni non è proprio vivacissima, ma questo ristorante (dove tra l'altro non si mangia neanche male) ce la metterà davvero tutta per tenervi svegli qualche ora in più con i suoi sapienti cocktail.



Informazioni

ASSISTENZA SANITARIA

Ospedale (☎ 0744 74 01; Via Cappuccini Nuovi)

EMERGENZE

Carabinieri (☎ 0744 71 52 34; Via Vittorio Emanuele 121)

INFORMAZIONI TURISTICHE

L'Infopoint (☎ 0744 74 72 77/9; www.turismo.narni.it e www.comune.narni.tr.it; Piazza dei Priori; ☺ 10-18, orario ridotto inverno) si trova nella piazza centrale. Potrete chiedere informazioni anche di fronte, sotto il loggiato di Palazzo dei Priori, agli uffici di **DigiPass**.



Per/da Narni

AUTOBUS

Busitalia – Sita Nord Srl (☎ 0744 49 27 03; www.fsbusitalia.it) gestisce gli autobus che partono da Piazza Garibaldi (cartina p238, C5) diretti a San Gemini (E617, €2,50, 30 min), Terni, (E627, €2,50, 30 minuti), Calvi (E629, €3, 45 min, 6 corse al giorno che a volte partono e arrivano da Terni), Amelia (E631 e E638, €2,50, 30 min, corse ogni 45 min circa) e Orvieto (E653, €6,90, 80 min, 5 corse al giorno).

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

Per raggiungere Narni con l'autostrada A1, prendete l'uscita Magliano Sabina se provenite da sud oppure Orte se arrivate da nord. La SS3 conduce

a Terni in circa 20 minuti. Si può posteggiare gratuitamente all'aperto nel Posteggio del Suffragio, mentre gli spazi coperti sono a pagamento (€0,90 l'ora).

TRENO

La stazione ferroviaria si trova a Narni Scalo (a 4 km dal centro) ed è chiamata stazione di Narni/Amelia. Ci sono treni per Roma (€6,25, 55 min, corse ogni ora) e Orvieto (€6,25, 1 h circa, con cambio a Orte e partenze quasi ogni ora). Per informazioni consultate il sito di **Trenitalia** (www.trenitalia.com). Gli autobus urbani (€1,30, 15 min, corse ogni ora) salgono sulla collina verso il centro, di solito in coincidenza con gli arrivi dei treni.

Trasporti locali

Il Percorso Meccanizzato Sant'Agostino

(☺ 7.10-24) parte dal parcheggio del Suffragio e permette di dare un'occhiata all'antico chiostro della chiesa. Da lì si sbucca su Via dell'Asilo appena sotto Via Garibaldi. Dal posteggio sale un altro ascensore che arriva poco distante.

Calvi dell'Umbria

POP. 1701 / ALT. 401 M

Questo paesino al confine con il Lazio rappresenta uno dei segreti più reconditi del turismo umbro: il borgo in sé è certamente gradevole; niente di speciale, però, in una terra in cui le stradine medievali arrocate su un colle sono la prassi urbanistica. La vera attrazione che giustifica i 30 minuti scarsi di tragitto da Narni, da cui dista 18 km lungo la SP18, è il **Museo del Monastero delle Orsoline** (☎ 351 994 89 19; www.calviturismo.it; Via Daniele Radici 2; interi/ridotti €5/3; ☺ 15-18 sab, 11-13 e 15-18 dom ott-apr; 16-19 sab, 11-13 e 16-19 dom mag-set). La collezione custodita all'interno è piccola, ma, questa sì, davvero unica nel panorama artistico regionale: potrete ammirare, infatti, opere di artisti non di orbita umbra, come i due ritratti di Voet, di scuola fiamminga, e quelli del Baccio e di Carlo Maratta, la *Fuga di Enea da Troia* (1755) di Guido Reni e la *Parabola dei ciechi* di Pieter Brueghel il Giovane, della prima metà del XVII secolo. Le tele sono il dono di una collezione privata. Dopo l'abbuffata pittorica, è una vera prelibatezza anche la visita delle immense cucine del monastero, abitato dalle suore fino al 1991. Infine, il percorso museale si conclude con l'altro gioiello cittadino, il sontuoso **presepe** custodito nell'abside dell'adiacente Oratorio di Sant'Antonio: la monumentale composizione è formata da 30 statue in terracotta policroma distribuite

DALLE PARTI DELLE ACQUE

Ad Aquas Partas: fu così che la facondia romana appellò questo paesino non privo di charme, una decina di chilometri a nord di San Gemini lungo la SS3. **Acquasparta**, infatti, è al centro di una complessa rete di fonti molto apprezzate già nell'antichità, tra cui le sorgenti dell'Amerino e la Fonte di San Gemini (p245), dalle rinomate proprietà curative e diuretiche. Un vero e proprio centro abitato, invece, si formò soltanto intorno al X secolo. Principale attrattiva dell'Acquasparta odierna è certamente **Palazzo Cesi** (☎ 0351 703 18 53, Piazza Federico Cesi; interi/ridotti €6/4; ☀ 11-13 e 15.30-18.30 mer-dom giu-set, 15-18 sab e dom ott-mag), cinquecentesca dimora dell'eminente famiglia umbro-romana, che con i suoi vivaci affreschi a tema mitologico assicura a tutti i viaggiatori un edificante ripasso della classicità. La sua epoca di maggior splendore fu l'inizio del Seicento: Federico Cesi, fondatore della prestigiosa Accademia dei Lincei, abitò qui a lungo, ospitando nelle sontuose sale illustri scienziati, tra cui Galileo Galilei. Oltre a uno dei più magnificenti edifici rinascimentali di tutta l'Umbria, Acquasparta ha dalla sua anche qualche piacevole scorcio urbano, soprattutto intorno a Piazza del Ghetto. Le **Terme di Acquasparta** (Piazzale Santini), che dopo l'Unità d'Italia regalarono al borgo una nuova stagione di prosperità, versano invece in uno stato di completo abbandono (ci sono però fontane ancora attive, e molti abitanti del borgo vengono qui a raccogliere l'acqua). Non si può dire lo stesso, per fortuna, della **Vigna del Borgo** (☎ 0744 94 38 88; Via Bentivenga 4; pasti €30; ☀ 12.30-15 e 19.30-23 mar-dom), dove potrete assaggiare tipici piatti umbri all'ombra di un graziosissimo giardino.

su due registri, realizzata tra il 1541 e il 1546 dai fratelli abruzzesi Giacomo e Raffaele da Montereale.

i Informazioni

Comune (☎ 0744 71 01 58; www.calviturismo.it; Via Daniele Radici 2)

i Per/da Calvi dell'Umbria

AUTOBUS

Busitalia – Sita Nord Srl (☎ 0744 49 27 03; www.fsbusitalia.it) ha 6 corse al giorno per Narni (E629, €3, 45 min), alcune delle quali proseguono fino a Terni (€4,80, 1 h 25 min).

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

Ci vuole una mezz'oretta scarsa da Narni, in direzione sud lungo la SP18, e 15 minuti da Otricoli, percorrendo la SP71 in direzione est.

San Gemini

POP. 4754 / ALT. 337 M

La storia di questo borgo, che prende il nome da un predicatore siriano del IX secolo di nome Gemine, è simile a quella di tanti altri della zona: la nascita in epoca romana arroccato su un'altura a presidio della Via Flaminia, la piena fioritura durante il Medioevo, e poi l'inarrestabile declino in età moderna, con l'affermarsi di nuove rotte commerciali. Oggi il centro storico ha ancora diverse cartucce da sparare e, nonostante la

sonnacchiosa atmosfera, rappresenta una meta azzecata per un avvincente pomeriggio di visite. Inoltre, considerata la vicinanza con Carsulæ, merita di essere considerato come base per esplorare i dintorni.

👁 Che cosa vedere

San Gemini è conosciuta nel mondo per le celebri acque minerali: nei pressi delle sorgenti si trova il rigoglioso **Parco della Fonte di San Gemini** (Via del Poggio 12, Località Acquaforte), esteso su 7 ettari. Ai tempi delle nostre ricerche, e da diverso tempo, purtroppo era inaccessibile. Chiedete informazioni alla Pro Loco San Gemini.

Duomo

LUOGO DI CULTO

(Piazza Duomo) Varcate Porta Romana e girate a destra. In fondo a una stradina lastricata in salita, troverete questa chiesa inserita in un'elegante piazzetta. Non rimane molto dell'antica struttura gotica e i rifacimenti ottocenteschi in forme classicheggianti non sono il massimo. Tuttavia, merita una menzione per l'urna che conservò le spoglie di San Gemine per 900 anni, collocata in sacrestia.

Chiesa di San Francesco

LUOGO DI CULTO

(Piazza San Francesco) Costruita nella prima metà del XIII secolo dal conte Pietro Capitonì, grato al santo per aver guarito miracolosamente la consorte morente, sorge nell'omonima piazza che segna il passaggio

tra il nucleo medievale e l'area sviluppatasi nei secoli successivi. L'interno a navata unica conserva parti di affreschi; nemmeno il crocifisso ligneo del XV secolo passa inosservato. L'edificio di fronte alla chiesa è il settecentesco **Palazzo Comunale**.

Piazza Palazzo Vecchio

PIAZZA

Superando l'arco e imboccando Via Casventino da Piazza San Francesco, ecco sulla sinistra apparire il fulcro della San Gemini medievale. Lo spazio rettangolare, intimo e raccolto, è chiuso sul lato opposto da una scalinata. Domina la scena il **Palazzo Vecchio** o del Pretorio, dall'inconfondibile conformazione, con la torre mozza e l'arcone che protegge la scala esterna. Sulla piazza si affaccia anche la **Chiesa di Santa Maria de Incertis** (o San Carlo), inglobata tra gli edifici della strada. Probabilmente un tempo era una loggia pubblica, successivamente chiusa e consacrata. All'interno c'è un curioso baldacchino in muratura con una *Madonna con Bambino in trono con angeli*.

Chiesa di San Giovanni Battista

LUOGO DI CULTO

(Via delle Mura) La chiesa più surrealista della città (1199) è spesso chiusa, ma la facciata con due consunti leoni all'ingresso, i misteriosi volti sopra il portale, la bifora asimmetrica, e la finestra aperta sul nulla valgono la passeggiata fino all'estremità settentrionale del borgo. Poco oltre si apre un magnifico belvedere.

Museo Guido Calori

MUSEO

(☎0744 63 0114; www.museo-calori.it; Via Tribunale 54; ☼10-14 sab e dom) **FREE** Elemento a sorpresa nell'offerta turistica cittadina, espone opere pittoriche e sculture del poliedrico artista novecentesco. Oltre alla collezione, è significativa la location, all'interno di un chiostro di un ex convento di clarisse.

Geolab

MUSEO

(☎0744 918 55; Via della Misericordia 1; interi/14-25 anni/famiglie/under 6 €3/2,50/7/gratuito, visite guidate di 1 h supplemento €2, gratuito fino a 5 anni; ☼chiuso al tempo delle nostre ricerche, è consigliabile telefonare; 📞) Appena fuori dal centro storico, adatto a grandi e piccini, questo Museo Laboratorio delle Scienze della Terra risveglierà lo scienziato che è in voi: il percorso è strutturato secondo un progressivo 'effetto zoom': si parte dalla storia geologica della Terra per focalizzarsi sulla formazione dei bellissimi paesaggi dell'Umbria.

★ Carsulae

SITO ARCHEOLOGICO

(☎0744 180 44 13, 327 093 37 51; www.carsulae.site; interi/ridotti €5/4-2,50; visite guidate su prenotazione €45-60; biglietto cumulativo con Cascata delle Marmore €12, con Cascata delle Marmore, Hydra e Caos €20; ☼9.30-13 e 14-16.30 nov-marzo, 8.30-19.30 apr-ott) Durante il periodo repubblicano prima e imperiale poi, Carsulae fu uno dei più importanti avamposti lungo la Via Flaminia, nel tratto che collegava Narni a Vicus Martis Tudertium (nell'attuale zona tra Narni e Todi). Tuttavia, con l'apertura del secondo ramo della Via Flaminia (v. lettura p242), l'importanza della città iniziò a declinare, fino all'inesorabile rovina avvenuta con il passaggio delle tribù barbariche del nord e un violento terremoto nel VI secolo. Il sito è davvero spettacolare: la distanza emotiva tra le drammatiche vicende che segnarono la fine del centro urbano e la silenziosa quiete del pianoro, dolcemente ondulato, ai piedi dei Monti Martani, riempie il cuore di uno squisito turbamento; lo stato di conservazione degli edifici, soprattutto del tratto urbano della Via Flaminia, offre materiale inesauribile per fantastiche; l'assenza di edifici moderni che si aprano alla vista prolunga la vertigine temporale. Lungo la via, scandita dall'ombra dei frondosi alberi, incontrerete l'Arco di San Damiano, che separava la città dei vivi da quella dei morti: oltre sono presenti diversi monumenti funerari. Tornando indietro, concluderete la visita con i resti dell'anfiteatro, che ha certamente visto tempi migliori, e del teatro, utilizzato tuttora per spettacoli ed eventi. Oltre al Parco Archeologico sono presenti il Centro Visita e Documentazione, con il bookshop, un angolo giochi per i bambini e una piccola esposizione permanente di alcuni reperti rinvenuti durante gli scavi.

Per raggiungere il sito dal centro di San Gemini, prendete la SP113 e poi Via Carsulae verso nord, lasciate l'auto nel posteggio e proseguite lungo la stradina sotto il cavalcavia.

★ Feste ed eventi

Carsulae Eventi

TUTTO L'ANNO

(☎0744 180 44 13; www.carsulae.site e www.turismo.comune.terni.it) Tenete d'occhio i siti internet, perché Carsulae è sede di un ricco programma culturale che si snoda nel corso dell'anno (specialmente d'estate) e comprende maratone di letture, concerti, spettacoli ed eventi per bambini.

Pernottamento

Casale Isorella

B&B €€

(☎0744 33 15 86; Località Isorella 187; singole/doppie €50/80; 📍🚗🚰) A 2 km dal borgo e raggiungibile con una strada sterrata che parte dalla SS3ter, è una classica casa di campagna, pulita e silenziosa, dove chi ama la natura passerà un soggiorno da sogno, e da cui è meglio stia alla larga chi sobbalza per il ronzio di un insetto. Strepitosa la prima colazione, gentilissimi i proprietari.

★ Grand Hotel Sangemini HOTEL €€/€€€

(☎0744 24 34 54; www.grandhotelsangemini.com; Piazza Duomo 4; singole/doppie/junior suite €100/140/240; 📍🚗🚰🚰) Questa sontuosa struttura, in posizione strategica proprio accanto al Duomo, è tra le più affascinanti di tutta l'Umbria meridionale. Le camere, fresche di ristrutturazione, vanno dalle economy, comunque spaziose e comode, alle deluxe, fino alle suite con tanto di vasca con idromassaggio o piccola spa privata. Il palazzo, poi, settecentesca residenza dei principi di Santacroce, ha tutto il fascino ammantato di storia delle dimore d'epoca. Disponibili anche una piscina nel parco privato, il ristorante gourmet **Acquaforte** (pasti €50) e un'area fitness.



Pasti e locali

Taverna del Torchio

RISTORANTE €€

(☎0744 33 11 36; www.tavernadeltorchio.it; Piazza Garibaldi 2; pasti €35; 🕒12.30-14.30 e 19.30-22.30) Le sale in pietra prolungano all'interno l'atmosfera medievale che si respira nel borgo: la cucina è quella tipica del territorio, con i piatti a base di carne che garantiscono grandi emozioni. Frequentato da turisti, ma anche dalla gente del posto.

I Frati Birrai

PUB

(☎366 323 08 59; Via del Tribunale 20; 🕒18-24-gioma) Interessante selezione di birre regionali, da degustare seduti ai tavolini all'aperto sotto gli ulivi. Se vi viene fame, sappiate che le pizze del menu sono in realtà focacce farcite, comunque buonissime.

Bar Paretti

BAR

(☎0744 33 41 67; Via Roma 54; 🕒6-1) Nell'antica chiesa di San Bernardino, con qualche brano di affreschi. Per un caffè dal sapore mistico.



Informazioni

Pro Loco (☎0744 63 01 30; Piazza San Francesco 4; 🕒orario variabile) Troverete informazioni sui luoghi d'interesse del paese sul sito www.sangemini.eu e www.turismosangemini.it.

Per/da San Gemini

AUTOBUS

Gli autobus di **Busitalia – Sita Nord Srl** (☎0744 49 27 03; www.fsbusitalia.it) collegano regolarmente San Gemini a Terni (E618 e E619; €2,50, 30 min circa, numerose corse al mattino e pomeriggio) e a Narni (E617; €2,50, 25 min, 4 corse giornaliere).

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

Da Roma, prendete la A1 uscita Orte, poi la SS675/E45, raccordo autostradale Terni-Orte, in direzione Terni, quindi immettetevi sulla SS3bis/E45 e uscite a San Gemini Nord o San Gemini Sud. Chi proviene da nord deve arrivare a Perugia e da lì prendere la SS3bis/E45.

L'AMERINO

Incastonata in un angolino dell'Umbria sud-occidentale, la frazione di territorio delimitata da un lato dal fiume Tevere, dall'altro dal tracciato (pressoché scomparso) dell'antica Via Amerina merita assoluta considerazione. Al leitmotiv paesaggistico tipicamente umbro composto da morbide colline, sorgenti d'acqua e distese di lecci e ulivi, infatti, si aggiungono borghi di notevole interesse storico-architettonico e qualche guizzo turistico non banale.

Amelia

POP. 11.577 / ALT. 406 M

Già solo passeggiando distrattamente per il suo centro storico, non si resta indifferenti ad Amelia: l'atmosfera operosa ma rilassata, il profilo urbano piegato su una collina, la prodigiosa cinta muraria la elevano al primo sguardo sui borghi della zona. Se le si dedica più attenzione, poi, la città sa davvero sorprendere: le tracce romane sparse qua e là, per esempio, aiutano a comprendere il ruolo primario esercitato nell'antichità, quando il suo nome imperava al punto da battezzare un'importante strada, la Via Amerina, che si staccava dalla Cassia e proseguiva per Perugia e Chiusi. Osservando gli inconfondibili volumi di molti palazzi, o sbirciando i soffitti affrescati di qualche interno mentre una signora stende i panni, emerge invece l'impronta rinascimentale di Amelia, che fu anche un opulento avamposto pontificio. E anche se oggi molti edifici sono scivolati nell'abbandono, la loro silente eleganza è in grado di aggiungere ulteriore pregio a una composizione urbana stratificata e in-

i TREKKING URBANO

Ad Amelia, nei giorni feriali (escluso il mercoledì) della bella stagione, è possibile ottimizzare il tempo e partecipare a un tour che include il Museo Archeologico, Palazzo Petriggiani e la Cisterna Romana, senza costi aggiuntivi rispetto al biglietto cumulativo. Si parte dal Museo Archeologico alle 10.30 e alle 16.

trigante, tra le più significative dell'Umbria meridionale. Insomma, quale che sia il vostro itinerario, tenetela in considerazione, anche come base per esplorare i dintorni.

o Che cosa vedere

Mura Poligonali

MURA

La leggenda dice che furono costruite dai ciclopi; la storia, invece, non meno impressionante del mito, racconta che la loro realizzazione risale ai secoli tra il VI e il IV a.C., in età preromana. Oggi la compatta cinta che circonda l'abitato storico è l'esito di una sovrapposizione fra i tratti più antichi e le ricostruzioni medievali. Tuttavia, grazie a un consistente lavoro di scavo e restauro, sono perfettamente visibili parti della struttura originaria, non coincidente con quella successiva, come nei pressi della **Chiesa di San Michele Arcangelo** (Via del Teatro).

La passeggiata fra la tardonianerista **Porta Romana** (Via della Repubblica), il principale accesso al centro storico, e la panoramica **Porta di Valle** (Via Piacenti), nella parte alta dell'abitato, è un vero e proprio must cittadino, soprattutto nella bella stagione, quando un delizioso effluvio di erbe aromatiche e fiori accompagnerà i vostri passi.

Duomo

LUOGO DI CULTO

(Via del Duomo; ☎9.30-13 e 16-19.30) Il più importante edificio di culto cittadino sorge nella parte alta della città, da cui si gode uno splendido (e spesso ventoso) panorama. A causa di terremoti, passaggi di eserciti, incendi dovuti a cappellani distratti (1629) ha subito diversi rimaneggiamenti, come si evince già dalla facciata ottocentesca. Della struttura originaria dell'XI secolo rimane soltanto la **Torre Civica** (☎349 833 53 95; interi/ridotti €3/1; ☎orario variabile, la domenica generalmente è aperta) dall'inconfondibile forma dodecagonale. Un'ulteriore particolarità è costituita dalla possibilità di

distinguere tre fasi costruttive: la prima, riconoscibile per il materiale di recupero d'epoca romana, la seconda medievale (in corrispondenza delle bifore e trifore ora murate), e infine la costruzione secentesca, per uno slancio che supera i trenta metri complessivi. Nell'interno a navata unica potrete ammirare fra le varie tele un capolavoro giovanile di Federcio Zuccari, la **Pala Farattini** (1559-1564) e un'**Ultima cena** (1538) di Giovan Francesco Perini nel braccio destro del transetto, mentre appena entrati, sulla destra, si trova la colonna dove la leggenda vuole che la patrona di Amelia, Santa Firmina, sia stata martirizzata all'inizio del IV secolo.

Museo Archeologico e Pinacoteca 'Edilberto Rosa'

MUSEO

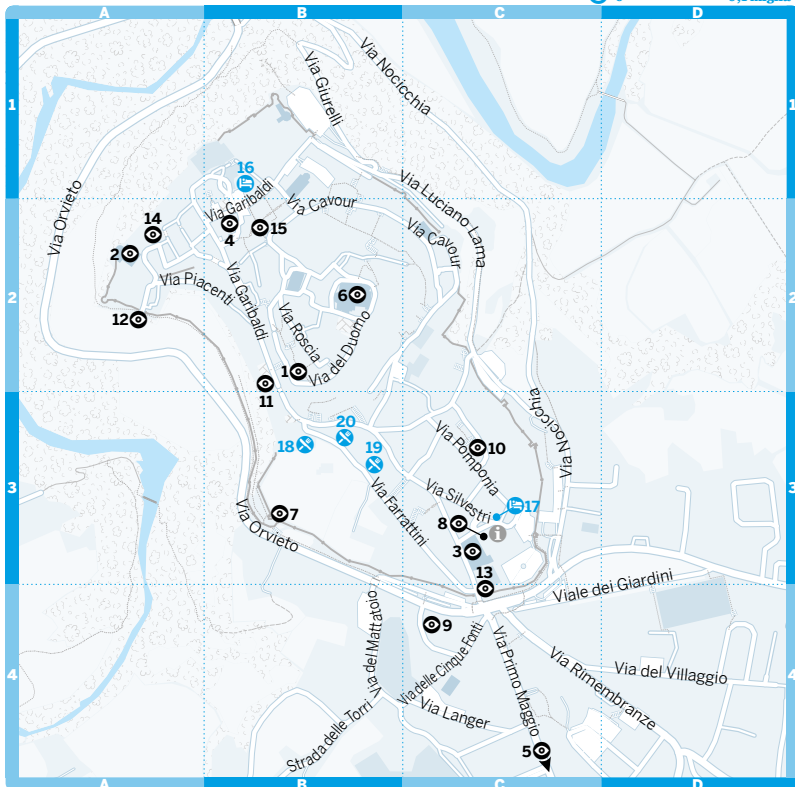
(☎0744 97 81 20; www.ameliamusei.it e www.sistemamuseo.it; Piazza Vera 10; biglietto unico con Palazzo Petriggiani e Cisterna Romana interi/ridotti €7/2-5; ☎10-13 e 15.30-17.30 sab e dom nov-marzo, 10-13 e 15.30-18 ven-dom apr-15 giu e 16 set-ott, 10-13 e 15.30-18 gio-mar 16 giu-15 set) Oltre alla nutrita selezione di colonne romane e antichi monili, sono due le ragioni per cui la visita a questo museo, ospitato in un ex convento francescano, è tappa obbligatoria in un tour amerino: la prima è l'ormai celebre **statua bronzea** del condottiero romano Druso Germanico, figlio adottivo di Tiberio, padre di Caligola e nonno di Nerone (un ricco apparato multimediale introduce alla sua figura); venuta alla luce solo nel 1963 in frammenti poi riasssemblati, è considerata un capolavoro dell'arte imperiale: osservate le decorazioni sulla corazza, con una scena che ritrae Achille mentre tende un agguato a Troilo. Nella quadreria della pinacoteca, invece, è di particolare interesse il **Sant'Antonio Abate** di Piermatteo d'Amelia, pittore rinascimentale originario della città, che la critica ormai colloca tra le superstar dell'epoca nel Centro Italia (fu attivo anche nella Cappella Sistina). Già che ci siete, infine, una volta usciti fate una capatina nell'adiacente **Chiesa di San Francesco**, dove fanno bella mostra di sé i sepolcri rinascimentali della Cappella Geraldini.

Cisterna Romana

SITO ARCHEOLOGICO

(☎0744 97 81 20; www.ameliamusei.it e www.sistemamuseo.it; Piazza Matteotti 75; biglietto unico con Museo Archeologico e Palazzo Petriggiani interi/ridotti €7/2-5; ☎10.30-13 e 16-18 sab e dom) La necessità di indossare il caschetto conferisce un tocco di avventura in più alla visita di questo ambiente sotterraneo: scavato

Amelia



Amelia

☉ Da non perdere

- 1 Palazzo Petrigiani B2

☉ Che cosa vedere

- 2 Chiesa di San Francesco A2
 3 Chiesa di San Michele Arcangelo C3
 4 Cisterna Romana B2
 5 Convento Santissima Annunziata fuori cartina C4
 6 Duomo B2
 7 Mura Poligonali B3
 8 Museo Archeologico e Pinacoteca 'Edilberto Rosa' C3
 9 Museo Scuderia Traguardo C4
 10 Palazzo Venturelli C3

- 11 Piazza Marconi B2
 12 Porta di Valle A2
 13 Porta Romana C4
 14 Teatro Sociale A2
 15 Vicolo Baciafemmine B2

🏠 Pernottamento

- 16 Le Cisterne B1
 17 44 - Mu. Ni C3

✂️ Pasti

- 18 Il Baronetto B3
 19 La Locanda del Conte Nitto B3
 20 Porcelli Tavern B3

sotto l'odierna Piazza Matteotti e suddiviso in dieci vani con volta a botte, offre una claustrofobica testimonianza delle abilità

ingegneristiche dei nostri antenati romani. Se soffrite d'ansia negli spazi chiusi, forse è meglio aspettare fuori.

Teatro Sociale

TEATRO
(☎0744 97 81 20; www.turismoamelia.it; Via del Teatro 39; visite su prenotazione) C'è chi dice che questo gioiello settecentesco sia stato usato da Gian Antonio Selva come modello per la realizzazione del più celebre Teatro La Fenice di Venezia. Purtroppo, al tempo delle nostre ricerche la struttura era mestamente chiusa.

★ Palazzo Petrignani

MUSEO
(☎0744 97 81 20; www.ameliamusei.it e www.sistema.museo.it; Via del Duomo 3; biglietto unico con Museo Archeologico e Cisterna Romana €7/5/2; ☺visite guidate alle 10 e alle 15 sab e dom nov-15 giu e 16 set-ott, 12-16 sab e dom 16 giu-15 set) Non esiste luogo migliore in tutta Amelia per rendersi conto di quale opulenza dovesse contrassegnare la vita cittadina tra il XVI e il XVII secolo. Gli affreschi che decorano l'edificio sono riconducibili a maestranze locali, che attinsero a un campionario iconografico vastissimo e raffinato. Oltretutto, il tripudio di allegorie e grottesche che si sviluppa nelle otto sale costituisce un apparato decorativo sì stravagante, ma al contempo dotato di una pregevole uniformità stilistica. Tra i vari ambienti spicca la **Sala dello Zodiaco**, con i segni zodiacali abbinati ai quattro elementi, e la **Sala dello Specchio**, dove sono visibili due carte geografiche di Vienna e Costantinopoli.

Piazza Marconi

PIAZZA
Da un lato c'è il retro di Palazzo Petrignani e il quattrocentesco **Palazzo Nacci**; dall'altro, l'antica stazione postale pontificia del XVIII secolo; di fronte, la **Porta Cubica** che un tempo delimitava la parte alta della città, (l'arco interno risale al II secolo a.C.), la **Log-**

gia del Banditore (una tribuna sopraelevata da cui l'araldo comunale leggeva i pubblici avvisi) e una colonna con capitello dorico quattrocentesco. La piazza, in sostanza, è un vero e proprio concentrato della storia di Amelia. Peccato solo per le tante auto in sosta.

Palazzo Venturelli

PALAZZO STORICO
(☎0744 97 81 20; www.turismoamelia.it; Via Pomponia 30; ☺chiuso al tempo delle nostre ricerche) La sala al piano nobile, con i pavimenti originali del Trecento, i dipinti a tema paesaggistico e gli affreschi cinquecenteschi è una delle più sfarzose della città; il ricco mosaico romano nella cantina, una piacevole variazione sul tema. Peccato, però, che il proprietario si sia ritirato a vita privata e che al tempo delle nostre ricerche le visite fossero sospese. Telefonate allo IAT per verificare.

Convento Santissima Annunziata

CONVENTO
(www.conventosantissimaannunziata.org; Strada Annunziata 3; ☺7-19.30) Introdotto da un serafico viale di cipressi, 5 km a sud-ovest del centro, ha dalla sua la tipica atmosfera misticheggiante dei conventi umbrini, un bel presepe e addirittura un planetario (controllate sul sito per aperture, eventi e visite guidate). Ma vale la pena di venire fin qui anche solo per fare due passi nei boschi circostanti.

Museo Scuderia Traguardo

MUSEO
(☎347 580 09 01; museo-scuderia-traguardo.business.site; Via Federico Zeri 32; ☺su prenotazione) Collezione d'auto e moto d'epoca, ma anche flipper e videogiochi d'antan. Per appassionati del genere.

★ Feste ed eventi

Palio dei Colombi

LUGLIO-AGOSTO
(www.paliodeicolombi.it) Giostra medievale che anima le cinque contrade della città: si scende in campo con un balestriere, un cavallo e un cavaliere. Di contorno, si mangia e si beve come se non ci fosse un domani, nelle taverne allestite per l'occasione.

🏠 Pernottamento

Le Cisterne

B&B €
(☎0744 98 22 49, 346 083 37 23; www.lecisterne.net; Piazza Matteotti 5; singole/doppie €35/60; ☺) Struttura pulita, comoda e con quel tocco fricchettone che non guasta mai. Il giardino pensile con tanto di tartarughe è davvero un luogo stupendo per rilassarsi. È possibile l'uso di una cucina attrezzata.

IL VICOLO DEL BACIO

Non solo per il fatto di essere la patria di san Valentino (p227), l'Umbria è una delle regioni italiane più romantiche. A suffragare la bontà della tesi, ad Amelia, nei pressi di Piazza Matteotti, ma anche in altri centri come Scheggino, Spoleto e Città della Pieve, sono presenti stretti vicoli dal focoso nome di **Vicolo Baciafemmine**. In tutti i casi, infatti, qualora ci si trovasse in due a percorrere lo stretto passaggio sarebbe quasi inevitabile scambiarsi un bacio. Non vi resta che sfoderare tutto il vostro fascino e rimanere in attesa.

★ **44 – Mu. Ni.**

B&B €€

(☎0744 98 19 80; Via Augusto Vera 2; doppie €80; 🍷🍷) Per un'immersione nell'Amelia che fu, questa struttura sfoggia camere dai soffitti affrescati, mobilio d'epoca, asciugamani in lino e terrazza con vista. La colazione non è inclusa, ma c'è la macchinetta del caffè. A un passo dal Museo Archeologico.

🍴 **Pasti**

Dal 1830 l'orgoglio culinario di Amelia sono i fichi Girotti, confezionati con la carta blu se farciti con le mandorle tostate, con la carta verde alle noci, con la carta rossa ai canditi. Li trovate nei negozi del paese.

Porcelli Tavern

TAVERNA €

(☎0744 98 36 39, 335 710 53 86, 348 233 98 30; Via Farrattini 73; pasti €20; 🕒19-2 dom-gio, 19-3 ven e sab, chiuso mar inverno; 🍷) Pizza, hamburger, birra e atmosfera gioviale: il posto giusto per conoscere gente, fare due chiacchiere, ascoltare musica dal vivo o giocare a freccette. Sono disponibili cibi vegani.

Il Baronetto

RISTORANTE €€

(☎339 212 74 58; Via Farrattini 56; pasti €35; 🕒11-14 e 19-22) Durante la bella stagione, il giardino panoramico è così bello che per convincervi ad andarvene dovranno probabilmente cacciarvi; ma anche gli interni scavati nella roccia, con tavoli celati in piccoli anfratti e un'atmosfera intima e sognante, elevano il ristorante nel novero dei posti che non si dimenticano: di fronte a tanta onirica bellezza, la cucina non sempre irresistibile, ma comunque abbastanza affidabile, è quasi un dettaglio.

★ **La Locanda del Conte Nitto**

RISTORANTE €€

(☎0744 03 05 23; www.locandacontenitto.it; Via Angeletti 7; pasti €30; 🕒12-15 e 19-23 mar-dom) In questo ristorante non privo d'atmosfera, anche le pietanze più semplici, dalla cicoria alla carbonara, non passano inosservate, per non parlare della faraona porchettata. Buone anche le pinse e musica country degna di applausi.

📍 **Informazioni****INFORMAZIONI TURISTICHE**

Lo **IAT** (cartina p249, C3; ☎0744 98 14 53; www.turismoamelia.it, www.comune.amelia.tr.it; Piazza Vera 10; 🕒9-13 e 15-19 mar-ven, 10.30-13 e 15-18.30 sab, 10-13 dom apr-ott, 9-13 lun, mer e ven, 9-13 e 15-17.30 mar e gio nov-marzo) di Amelia è il punto di riferimento per tutto il Compren-

sorio Amerino (che oltre ad Amelia comprende i comuni di Alviano, Attigliano, Avigliano Umbro, Giove, Guardea, Lugnano in Teverina, Montecastelli, Penna in Teverina). In bassa stagione, per avere informazioni nei giorni di sabato e domenica rivolgetevi all'adiacente Museo Archeologico (☎0744 97 81 20; Piazza Vera 10).

POSTA

Ufficio postale di Amelia (☎0744 97 10 49; Via Boccarini; 🕒8.20-19.05 lun-ven, 8.20-12.45 sab)

📍 **Per/da Amelia****AUTOBUS**

Busitalia – Sita Nord Srl (☎0744 49 27 03; www.fsbusitalia.it) gestisce gli autobus che partono dalla fermata di fronte a Porta Romana in direzione di Terni (E631: €4,20, 45 min circa) via Narni (€3, 30 min), e Orvieto (E653, €6,30, 70 min, 6 corse al giorno), sempre via Narni. Tutte le corse passano dalla stazione ferroviaria di Narni-Amelia. Dall'autostazione è possibile prendere l'ascensore (di seguito).

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

Da Roma prendete la A1 uscita Orte, poi la SS675/E45, raccordo autostradale Terni-Orte, uscita Amelia. Da Firenze, uscite ad Attigliano: la SP33 vi condurrà alla SS205, che vi porterà direttamente ad Amelia. La SS675 arriva a Terni.

TRENO

La stazione ferroviaria più vicina è quella di Narni Scalo, a 11 km dal centro storico, ed è chiamata stazione di Narni-Amelia. Per informazioni consultate il sito **Trenitalia** (www.trenitalia.com).

📍 **Trasporti locali****ASCENSORE**

Dopo aver posteggiato l'auto al parcheggio di Via Nocicchia nei pressi della Porta Romana, potrete salire verso il centro e Piazza Vera con l'**Ascensore del Sant'Uffizio** (☎7.30-19.30 lun-sab). L'**Ascensore di Porta Posterola** (☎24 h) conduce, invece, nei pressi di Piazza Matteotti da Via Porta Posterola, nel margine nord-orientale di Amelia.

Lugnano in Teverina

POP. 1426 / ALT. 419

Questo borgo 10 km a ovest di Amelia è piccolo, con poche strutture ricettive e di rado contemplato fra le destinazioni da inserire in un tour umbro. Eppure, un certo carattere aristocratico ed elitario, ravvisabile negli edifici nobiliari disseminati nel centro storico a partire da **Piazza della Rocca**, la solleva dall'urbanistica medievale che condivide con i paesini dei dintorni. E, soprattutto, nel cen-

LA FORESTA FOSSILE

Per rendersi conto dell'unicità della **Foresta Fossile di Dunarobba** (📞 0744 94 03 48; www.forestafossile.it; Vocabello Pennicchia 46, Dunarobba; interi/ridotti €6/4; 🕒 visite guidate 10.30, 11.45 mar e mer, 10.30, 11.45, 15.30, 16.45 gio-dom apr-giu, set e ott; 10.30, 11.45, 16.30, 17.45 mar-dom lug e agosto; 10.30, 11.45 mar-ven, 10.30, 11.45, 14.15, 15.30 sab e dom nov-marzo) non c'è bisogno di essere dei paleontologi: il sito è composto da una cinquantina di tronchi fossilizzati risalenti al Pliocene (2-3 milioni di anni fa), sepolti vivi dall'argilla portata dalle alluvioni del Tevere. Tale particolarità ha fatto sì che il legno sfuggisse alla carbonizzazione e che i tronchi, di dimensioni colossali e appartenenti a una specie imparentata con le odierne sequoie, mantenessero la loro originaria posizione eretta. Al mondo esistono soltanto altri due posti che presentano le medesime caratteristiche, e benché le deprimenti coperture in lamiera che punteggiano la campagna una ventina di chilometri a nord di Amelia (prendendo la SP9 e poi la SP37) smorzino un po' l'entusiasmo, la possibilità di osservare frammenti di un materiale facilmente deperibile come il legno di un'età composta da sette cifre è davvero incredibile.

La visita dura circa 45 minuti e può essere seguita o preceduta da un approfondimento del piccolo centro di paleontologia che si trova al piano sopra la biglietteria (a 800 m di distanza dal sito) e ospita la mandibola di un rinoceronte. Già che ci siete, chiedete se la non lontana **Grotta Bella** è di nuovo aperta al pubblico, o se è disponibile il video immersivo in realtà virtuale che permette di apprezzarne l'ambiente.

tro di Lugnano in Teverina si trova uno dei più importanti edifici romanici dell'Umbria intera: in qualsiasi blasonata località della regione vi troviate, la **Collegiata di Santa Maria Assunta** (Piazza Santa Maria; 🕒 9-19) vale da sola ogni singolo chilometro di strada da percorrere. Già la facciata della chiesa, risalente al XII secolo, lascia a bocca aperta, con il pronao del 1230 e i simboli degli evangelisti che si ripetono sopra le quattro colonne (due tortili e due lisce) e intorno al rosone. L'interno, poi, a croce latina e tre navate strette, con la cripta e il ciborio sopraelevato, è davvero unico nel suo genere: il pavimento in pietra, impreziosito da fasce di marmo, tasselli verde antico e porfido rosso in stile cosmatesco, contende gli sguardi del visitatore ai capitelli, fantasiosi come nel più prodigioso spirito del romanico: osservate, per esempio, il terzo a sinistra, con un serpente che esce dalla testa di un uomo. Strepitosi sono anche i bassorilievi nelle antiche transenne del presbiterio, che raffigurano San Michele che sconfigge il drago e un patto tra due uomini secondo il rito longobardo. Un trittico dell'Alunno (1482) nell'abside conclude il tour.

Uscendo dal paese, date un'occhiata alla 'Fabbrica', una struttura industriale di inizio Novecento convertita oggi in polo culturale: al suo interno si trovano il teatro cittadino e il **Museo Civico** (📞 339 892 96 59; www.museocivilugnanointerverina.com; Viale della Rimembranza 7; visita libera/guidata €3/4; 🕒 9-13 lun-ven, 10-12.30 e 15-17 sab e dom), che comprende un Anti-

quarium e una sezione dedicata alla Grande Guerra. Verificate se sono in programma visite guidate alla **Collezione Mondiale di Ulivi OLEA MUNDI** (📞 349 660 22 85; Località Felcieti), che ospita ulivi provenienti da 23 paesi diversi (da soli, a meno che non siate botanici esperti, non capireste nulla), o all'**area archeologica di Poggio Gramignano** (SP33), dove sono visibili i resti di una villa romana.



Pasti

Al Campanile di Giulia

BAR, PIZZERIA €

(📞 328 618 51 59; Via Umberto I 39; pizze €5-9, hamburger €8-13; 🕒 6.30-24 gio-mar) La pizza si prepara di sera, è buona e super digeribile, soprattutto se gustata nella splendida piazzetta in pietra. Anche gli hamburger non sono male. Se capitate per pranzo in bassa stagione, invece, dovrete accontentarvi di un robusto piatto di pasta.



Informazioni

Pro Loco (📞 0744 90 25 66, 329 178 16 55, 340 358 73 52; Piazza Santa Maria; 🕒 orario variabile)
Comune (📞 0744 90 23 21; www.turismolugnanointerverina.it; Via Umberto I 36)



Per/da Lugnano in Teverina AUTOBUS

Le linee E638 e E653 di **Busitalia - Sita Nord Srl** (📞 0744 49 27 03; www.fsbitalia.it) collegano il paese ad Amelia (15 min), Narni (45 min) e Terni (1h 20 min) con circa otto corse giornaliere.

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

Per raggiungere Lugnano c'è l'autostrada A1: prendete l'uscita Attigliano se provenite da sud oppure Orvieto se arrivate da nord. La strada amerina (SS205) vi condurrà in paese.

Alviano

POP. 1375 / ALT. 251 M

Fa davvero impressione pensare che a cavallo tra Quattrocento e Cinquecento questo minuscolo borgo sia stato la capitale di uno stato, guidato dal capitano di ventura della Serenissima Repubblica di Venezia, Bartolomeo d'Alviano: in fondo, per attraversare il compatto centro storico bastano cinque minuti. Tuttavia, il tempo della vostra visita sarà destinato inevitabilmente a dilatarsi, e non per la dignità regale conferitale da tale, illustre stagione: gli scori sui cortili, i vicoli coperti e la scoperta di dettagli di pregio che adornano gli edifici, infatti, invitano a rallentare il passo; la presenza del maestoso castello impone un attento approfondimento storico; le attrazioni collocate negli immediati dintorni suggeriscono ulteriori escursioni. In definitiva, non potrete certo restituire voi ad Alviano lo status di centro nevralgico di un regno. Ma di un'allegria gita in giornata, sì, e pure decisamente piacevole.



Che cosa vedere

Il **Sentiero dell'Unicorno** è un recentissimo percorso urbano in otto tappe, con evocative opere pittoriche dell'illustratore messicano Gabriel Pacheco. Passeggiando a zonzo per il borgo, lo incrocerete sicuramente.

Castello di Alviano

CASTELLO

(☎0744 90 50 10, 324 818 19 38; Piazza Bartolomeo d'Alviano 10; interi/ridotti €5/3; ☀16-19 sab, 10-13 e 14-19 dom apr-ott, 15.30-18.30 sab, 10-13 e 14-18 dom nov-marzo) Fu il grande condottiero Bartolomeo di Alviano a edificare questa imponente fortezza con quattro bastioni ai lati, ampliando un'antica fortificazione dell'XI secolo. Come si conveniva alla dimora di un signore rinascimentale, la marzialità della struttura perimetrale venne addolcita negli eleganti interni. Chiusasi l'epoca dei cavalieri di ventura, il castello fu acquistato nel 1654 da un'altra grande figura: Olimpia Pamphilj, l'avidissima cognata di papa Innocenzo X, che passò alla storia per le sue intriganti macchinazioni alla corte pontificia. Tra le altre cose, la leggenda vuole che la donna avesse trovato un simpatico passatempo per allietare le sue giornate ad Alviano: dopo

aver fatto cadere un fazzoletto dalla finestra, soddisfaceva i suoi appetiti carnali con lo sventurato che aveva avuto la pessima idea di riportarglielo, per poi farlo a pezzi nei sotterranei del castello.

Oggi che i toni sono meno cruenti, la struttura ospita il **Museo dei Capitani di Ventura e della Civiltà Contadina**, con marziali armature e antichi utensili per il lavoro della terra. Nel percorso sono visitabili anche piacevoli sale affrescate. Tenete presente, poi, che poiché il castello accoglie gli uffici comunali, è possibile dare un'occhiata gratuitamente, anche nei giorni di chiusura, sia al cortile interno sia alla **Cappella di San Francesco** (sulla sinistra, appena superato il portone) voluta da Donna Olimpia: fra le scene della vita del santo affrescate da Giuseppe Bastiani, colpiscono per l'eloquente semplicità il *Miracolo dell'anatra selvatica*, che racconta di quando san Francesco ordinò a un'anatra di assalire un lupo intento a rapire un bambino, e il *Miracolo delle rondini*, immortalato anche da Giotto ad Assisi, secondo il quale gli uccelli smisero di garrire e ascoltarono in silenzio la predica di Francesco.

Chiesa

di Santa Maria Assunta

LUOGO DI CULTO

(☎0744 90 44 39; Via Umberto I 47; ☀alba-tramonto) Da fuori non le dareste grande credito, se non per lo stupendo affaccio panoramico, ma la parrocchiale del paese ospita un vero e proprio gioiello: il grande affresco della *Madonna con Bambino e santi* di Giovanni Antonio de Sacchis, detto il Pordenone dal nome della sua città natia. Il legame tra il pittore rinascimentale e il borgo umbro è dovuto alla signoria sulla città friulana che Bartolomeo d'Alviano si guadagnò in battaglia nel 1508. La figura addolorata in basso a destra è Pentesilea, moglie di Bartolomeo, che commissionò l'opera alla morte del marito (1515). Nella chiesa è presente anche una tavola di fiabesca immediatezza dell'Alunno (ultimo quarto del Quattrocento), in fondo alla navata destra.

Casette di creta

ABITAZIONI TIPICHE

Attraverso l'erosione delle acque superficiali, la natura intorno ad Alviano ha composto un paesaggio lirico e bizzarro al contempo. E quella stessa argilla che in milioni di anni si è trasformata nei calanchi che solcano il territorio, è stata la materia prima per costruire queste piccole casette contadine disseminate nei dintorni. La maggior parte

risale all'Ottocento, ma si racconta che ancora 50 anni fa intere famiglie vivessero in queste abitazioni, naturalmente predisposte a sopportare la furia degli elementi e a mantenere il calore. Se chiedete in città o al castello, sapranno darvi le indicazioni per un'allegria scampagnata che ne tocchi qualcuna. In alternativa, prendete dal castello Strada Campo Arcangelo e seguite le indicazioni.

Oasi WWF del Lago di Alviano

OASI NATURALISTICA

(☎ 333 757 62 83; www.wwf.it; www.oasialviano.org; interi/ridotti €6/4; ☀ 10-tramonto dom e festivi set-maggio, su prenotazione altri giorni) Se anche voi come san Francesco parlate agli uccelli, o quantomeno vi piace guardarli, non perdetevi i 900 ettari di palude formati nel 1964 con lo sbarramento del Tevere e l'entrata in funzione della diga idroelettrica di Alviano. L'avifauna ne annovera ben 150 specie (e zanzare grosse come aironi) osservabili dai classici capanni schermati. Per chi ama passeggiare, sono presenti due comodi sentieri (il primo, di 1,5 km, percorribile anche dai diversamente abili, il secondo, di 3,5 km, più selvaggio) uniti in un unico percorso di 7 km. Le attività didattiche e gli accessi sono sospesi nel periodo estivo, per non disturbare la nidificazione.

Eremo di Santa Illuminata

EREMO

(SS205, Guardea) Guidando per i quieti e dolci paraggi di Alviano, non vi stupirà scoprire che nel 1006 san Romualdo (il fondatore dell'Ordine dei Camaldolesi) abbia qui costruito un eremo, raggiungibile con una deviazione lungo la SS205 verso Guardea. Soppressa nel 1652 l'attività conventuale, l'edificio subì un lento declino e dall'Ottocento è ridotto in rovine, in parte divorate dalla vegetazione. Da vedere rimane solo la **Grotta di San Francesco**, dove il santo dimorò per lunghi periodi, ma il luogo può andare benissimo per un picnic.

Pasti

La scelta di posti dove mangiare ad Alviano è piuttosto limitata: nel centro storico troverete qualche bar e panetteria, ma nessun ristorante.

Tortuga

PIZZA AL TAGLIO €

(☎ 324 684 97 75; Via Sant'Anna 2; hamburger €8-11; ☀ 5.30-1) Nei pressi della stazione ferroviaria, non è di sicuro un posto d'atmosfera, ma gli hamburger e la pizza al taglio si difendono più che dignitosamente.

Informazioni

INFORMAZIONI TURISTICHE

Municipio (☎ 0744 90 44 21; www.turismoalviano.it; Piazza del Comune 1) Per informazioni e consigli conviene rivolgersi al cortese personale del Museo del Castello di Alviano (p253).

Per/da Alviano

AUTOBUS

Busitalia – Sita Nord Srl (☎ 0744 49 27 03; www.fsbusitalia.it) gestisce le linee E638 e E653 che collegano il paese ad Amelia (€3, 40 min), Narni (€4,20, 50 min) e Terni (€4,90, 1 h 25 min) con circa otto corse giornaliere.

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

Per raggiungere Alviano c'è l'autostrada A1: prendete l'uscita Attigliano se provenite da sud oppure Orvieto se arrivate da nord. La strada amerina (SS205) vi condurrà in paese.

TRENO

La linea Firenze–Roma passa per la piccola stazione di Alviano con treni diretti ogni due ore da Roma (€7,20, 1 h 10 min) e da Firenze (€17,40, 2 h 25 min). Per info consultate il sito **Trenitalia** (www.trenitalia.com). La stazione si trova 5 km a ovest del borgo, molto comoda per la visita dell'Oasi di Alviano. Tutti gli autobus fanno una fermata qui prima di arrivare in centro al paese.



Spoleto, Valnerina e i Monti Sibillini

Include ➔

Spoleto.....	257
A nord di Spoleto.....	270
Campello sul Clitunno.....	270
Ferentillo.....	273
Sant'Anatolia di Narco.....	277
Monti Sibillini.....	278
Norcia.....	279
Castelluccio di Norcia.....	283
Preci.....	284

Il meglio – Ristoranti

- ➔ Il Tempio del Gusto (p267)
- ➔ Alloro (p276)
- ➔ Vespasia (p282)

Il meglio – Hotel

- ➔ Albornoz Palace Hotel (p266)
- ➔ Torre della Botonta (p271)
- ➔ Convento Santa Croce (p278)
- ➔ Casale nel Parco (p282)

Perché andare

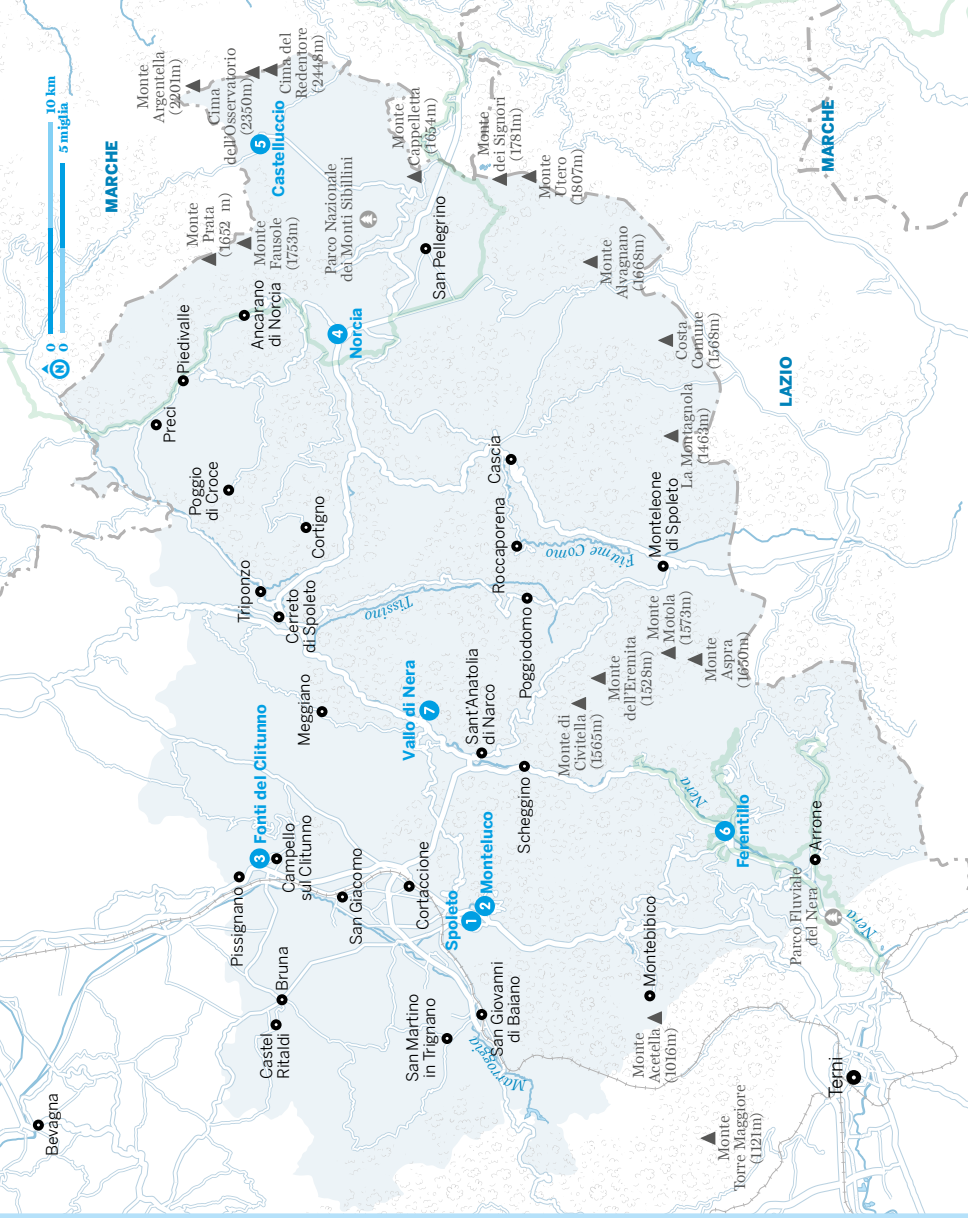
L'angolo sud-orientale dell'Umbria ha tanto da offrire un po' a tutti: chi ama la storia e l'arte troverà a Spoleto vestigia romane, inusuali architetture longobarde, angoli di puro Medioevo, capolavori del Rinascimento e grande fermento rispetto alle tendenze contemporanee, per non parlare dell'Abbazia di San Pietro in Valle, tappa fondamentale nelle vicende artistiche dell'Umbria intera. Gli appassionati di montagna potranno scegliere tra i boscosi declivi della Valnerina, punteggiata di superbi borghi in simbiosi con la natura, e i più rudi paesaggi dei Monti Sibillini, che con il loro fascino arcano evocano le atmosfere delle steppe asiatiche. Ricaveranno grandi soddisfazioni i ricercatori di luoghi inconsueti: abbondano, infatti, i paesi interessanti e sconosciuti al turismo, come Monteleone di Spoleto e Castel Ritaldi. Infine, i viaggiatori che vogliono ritagliarsi qualche ora di introspezione potranno dedicarsi a un pellegrinaggio a Cascia e Roccaporena, alla scoperta della statuaria figura di santa Rita, o dirigersi verso gli eremi sparsi per il territorio.

Quando andare

Tecnicamente, il momento migliore è la primavera: dopo i gelidi mesi invernali e prima che il caldo si faccia soffocante, infatti, zone come l'Alta Valnerina si presentano in tutto il loro splendore. Allo stesso modo rifugge Spoleto, ancora non grondante di turisti come nei mesi successivi. A maggio, poi, ci sono i grandi festeggiamenti ritiani a Cascia. Detto ciò, come non consigliare i mesi estivi, specialmente a Spoleto, dove fra giugno e luglio si tiene il celebre Festival dei Due Mondi, in Valnerina, quando le condizioni sono ideali per attività all'aria aperta come il climbing o il rafting, o nella Piana di Castelluccio, con l'ineffabile spettacolo della fioritura? Una menzione speciale la meritano anche i mesi autunnali e invernali, con i tartufi che danno il meglio di sé, il foliage che lascia senza fiato, la neve che ammantava le cime dei monti.

Il meglio di Spoleto, e Valnerina e Monti Sibillini

- 1 Spoleto** (p257)
Scoprite i suoi inestimabili tesori architettonici.
- 2 Monteluco** (p269)
A passeggio per i sacri boschi.
- 3 Fonti del Clitunno** (p270) Tra natura e suggestioni pagane.
- 4 Norcia** (p279)
Anche dopo il terremoto, è in grado di sedurre con i suoi strepitosi prodotti gastronomici.
- 5 Castelluccio di Norcia** (p283) Il paesaggio circostante vi lascerà senza fiato.
- 6 Ferentillo** (p273)
Le sue mummie e la stupefacente Abbazia di San Pietro in Valle.
- 7 Vallo di Nera** (p274)
Un tuffo nel Medioevo, nel borgo più affascinante dell'Alta Valnerina.



SPOLETO

POP. 36.487 / ALT. 396 M

Spoleto non ha la densità spirituale di Assisi; non regala l'illusione di essere stati catapultati nel Medioevo come Gubbio; non rifugge di luccicanti capolavori artistici al pari di Perugia. Eppure, il nome di questo borgo arrampicato sul Colle Sant'Elia, con i boschi del Monteluco alle spalle e la Valle del Clitunno a nord, non può mancare nella lista delle città imperdibili dell'Umbria. Forse, il suo incanto deriva dalla sintesi dei tratti più caratteristici della regione: vicoli medievali, chiese affrescate, dialogo serrato e armonioso tra la morbidezza del paesaggio naturale e la raffinatezza di quello urbano; o, al contrario, il fascino di Spoleto potrebbe essere legato alla personalità peculiare, che si esprime nella rappresentanza artistica e storica di molteplici epoche e stili, con una sensibilità spiccata verso il contemporaneo. Di sicuro, poi, il fatto di ospitare un evento del calibro del Festival dei Due Mondi, palcoscenico per attori, musicisti, cantanti e ballerini di fama internazionale, e il notevole dinamismo, che trascende l'animazione turistica del centro storico, contribuiscono a fare innamorare molti viaggiatori.

Storia

Prima dell'avvento dei romani, che ne incrementarono l'importanza con il passaggio della Via Flaminia (v. lettura p242), il territorio nei pressi di Spoleto fu diviso fra etruschi e umbri. Alla caduta dell'impero seguirono ulteriori spartizioni tra bizantini e longobardi, i quali fra il 574 e il 584 estesero il proprio potere a gran parte dell'Umbria e a una porzione delle Marche e dell'Abruzzo. Spoleto divenne capitale di un ducato autonomo, di cui è possibile scorgere le gloriose tracce nella Basilica di San Salvatore (p264) e nella fisionomia insediativa del territorio, con un ramificato sistema viario che convergeva verso il borgo. Al termine di tale stagione, Spoleto venne rasa al suolo da Federico Barbarossa (1155) e completamente rinnovata da un punto di vista edilizio in epoca comunale. Successive e profonde trasformazioni risalgono all'Ottocento, con una razionalizzazione urbanistica finalizzata a rendere più agevole la viabilità. Tuttavia, da un punto di vista economico la città subì un progressivo declino, che si arrestò solo nel dopoguerra con una prorompente rinascita culturale. E, grazie ad essa, il nome di Spoleto rifugge oggi nel mondo.

Che cosa vedere

I siti di interesse turistico sono localizzati in ogni parte della città, anche al di fuori delle mura. Se visitati con calma, ce n'è almeno per due o tre giorni.

La parte alta

In una sfolgorante ascensione altimetrica e artistica, i più significativi monumenti di Spoleto si incontrano procedendo in salita verso la cima del Colle Sant'Elia.

★ Duomo

LUOGO DI CULTO

(📍 0577 28 63 00; www.duomospoletto.it; Piazza del Duomo; audioguida facoltativa €5; 🕒 10.30-18 lun e mer-sab, 12.30-18 dom) La Cattedrale di Santa Maria Assunta è l'edificio più importante di Spoleto. Eretta in forme romaniche laddove prima si ergeva la chiesa distrutta dal Barbarossa (1155), fu consacrata da papa Innocenzo III nel 1198 e poi rimaneggiata nel XVII secolo. Arrivando da Via dell'Arringo, la scenografica discesa nella piazza antistante permette di cogliere progressivamente le particolarità della facciata a capanna. La parte alta è divisa in due ordini: quello superiore si distingue per i tre rosoni e il mosaico bizantineggiante duecentesco, quello inferiore per i cinque rosoni del XII secolo, il più centrale dei quali è inserito in una cornice quadrata con i simboli degli evangelisti. Sotto si ammira il portico rinascimentale realizzato tra XV e XVI secolo. Chiude la splendida sequenza architettonica il massiccio **campanile** (biglietto cumulativo con Museo Diocesano, Basilica di Sant'Eufemia e 'Sala della Bellezza ritrovata' interi/ridotti €9/5;

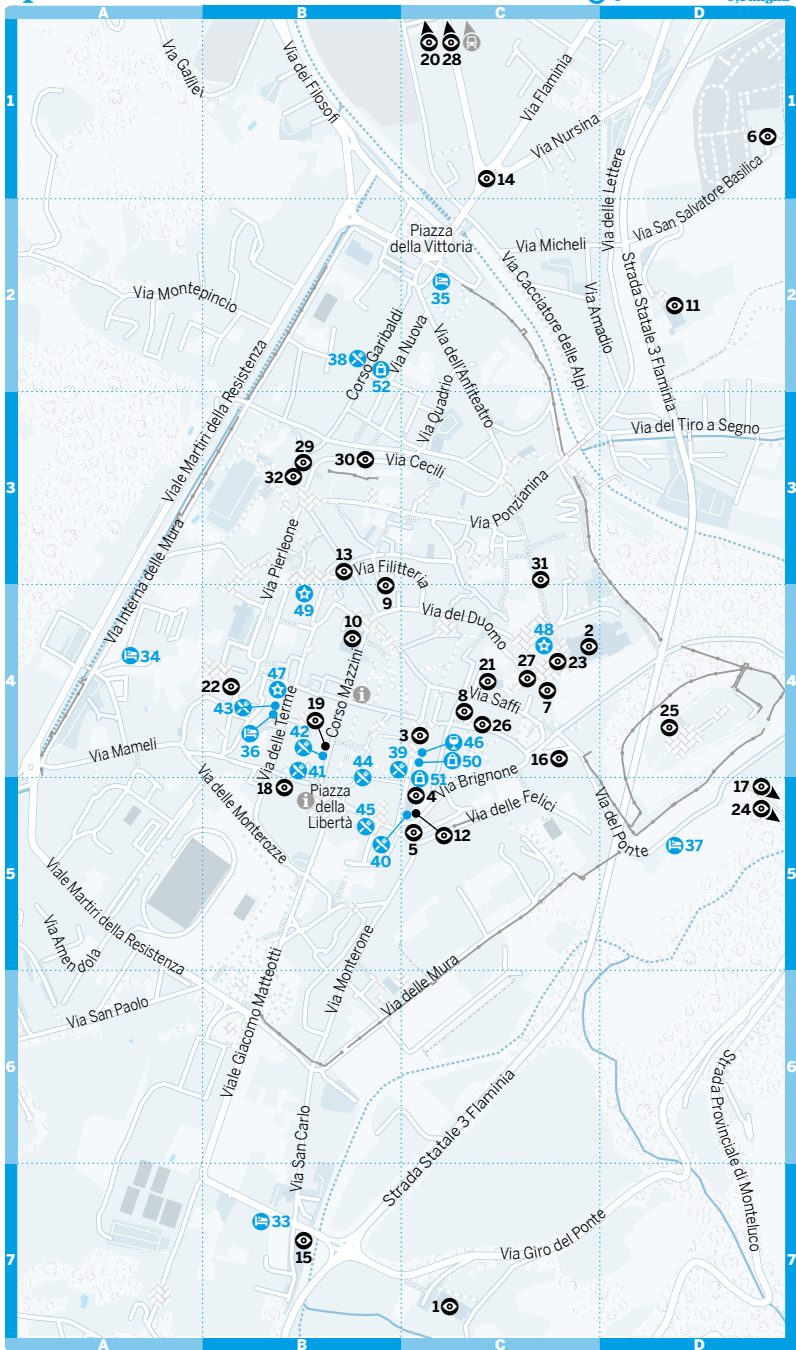
i LA SPOLETO CARD

Davvero conveniente, la **Spoleto Card** (www.spoletocard.it; interi/ridotti €9,50/8; validità 7 giorni) garantisce l'accesso alla Rocca Albornoziana, al Museo Archeologico Nazionale, alla Casa Romana, al Museo del Tessuto, a Palazzo Collicola Arti Visive, alla Chiesa dei Santi Giovanni e Paolo e al Tempietto sul Clitunno (a Campello sul Clitunno, p270), risparmiando fino a una ventina di euro. Inoltre, i possessori possono partecipare a visite guidate speciali, organizzate stagionalmente. È in vendita nelle biglietterie dei musei sopraccitati e all'InfoPoint di Piazza della Libertà. Per maggiori informazioni consultate il sito web o rivolgetevi allo IAT (p268).

Spoleto



SPOLETO, VALNERINA E I MONTI SIBILLINI SPOLETO



Spoletò

📍 Da non perdere

- 1 Chiesa di San Pietro Extra Moenia..... C7
- 2 Duomo C4
- 3 Piazza del Mercato..... C4

👁️ Che cosa vedere

- 4 Arco di Druso e Germanico C5
- 5 Arco di Monterone..... C5
- 6 Basilica di San Salvatore D1
- 7 Casa Menotti C4
- 8 Casa Romana C4
- 9 Chiesa dei Santi Giovanni e Paolo B4
- 10 Chiesa di San Filippo Neri..... B4
- 11 Chiesa di San Ponziano D2
- 12 Chiesa di Sant'Ansano C5
- 13 Colloquio Spoletino..... B3
- 14 Colonna del Viaggiatore..... C1
- 15 Dono di Icaro..... B7
- 16 Fontana del Mascherone C4
- 17 Fortilizio dei Mulini fuori cartina D5
- 18 Museo Archeologico Nazionale..... B5
- 19 Museo del Tessuto..... B4
- 20 Museo della Ferrovia
Spoletò-Norcia..... fuori cartina C1
- 21 Museo Diocesano e Basilica
di Sant' Eufemia..... C4
- 22 Palazzo Collicola Arti Visive..... B4
- 23 Piazza del Duomo..... C4
- 24 Ponte delle Torri..... fuori cartina D5
- 25 Rocca Albornoziana D4
- 26 Spoletò 1962..... C4
- 27 Stranger III C4
- 28 Teodelapio..... fuori cartina C1
- 29 Torre dell'Olio..... B3

- 30 Via Cecili..... B3
- 31 Via delle Mura Ciclopiche C3
- 32 Via di Porta Fuga..... B3

🏨 Pernottamento

- 33 Albornoz Palace Hotel..... B7
- 34 Casa Nazareno A4
- 35 Gli Archi..... C2
- 36 Hotel Ciitunno..... B4
- 37 Hotel Gattapone..... D5

🍴 Pasti

- 38 9Cento B2
- 39 Il Mio Vinaio..... B4
- 40 Il Tempio del Gusto..... C5
- 41 Ristorante Apollinare B4
- 42 Ristorante Sabatini B4
- 43 San Lorenzo..... B4
- 44 Taverna La Lanterna B4
- 45 Trattoria del Festival..... B5

☕ Locali e vita notturna

- 46 Caffè degli Artisti..... C4

🎭 Divertimenti

- 47 Sala Pegasus..... B4
- 48 Teatro Caio Melisso C4
- 49 Teatro Nuovo Gian Carlo Menotti B4

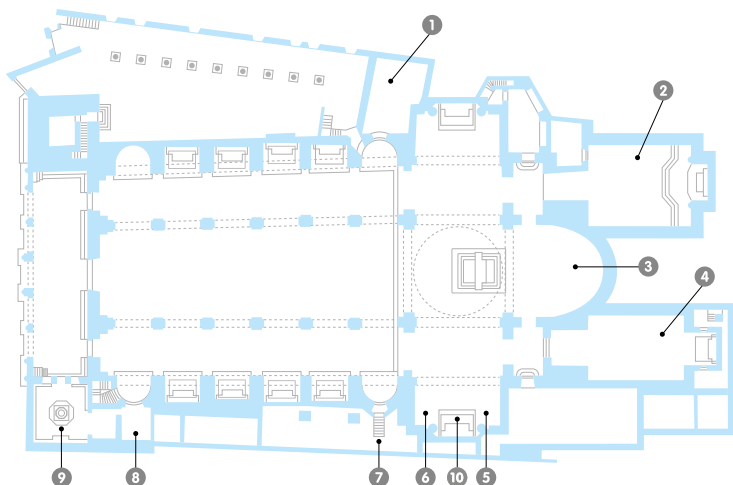
🛍️ Shopping

- 50 Antica Salumeria..... C4
- 51 L'Antico Frantoio..... C4
- 52 Spoletò Gioielli..... B2

🕒 visite guidate i giorni d'apertura alle 11, 12, 14, 15 e 16), costruito nel XII secolo con materiali di spoglio di edifici romani, paleocristiani e altomedievali. Ma è nulla rispetto a quello che vi attende all'interno: già nella sala adibita a bookshop, la **Cappella dell'Assunta**, potrete prendere confidenza con il tenore artistico della struttura grazie all'omonima tela di Jacopo Siculo della metà del Cinquecento. L'ambiente adiacente, sempre a destra della navata, è la **Cappella del Vescovo Costantino Erolì**, dove si ammirano alcuni affreschi del Pinturicchio (1497), non particolarmente smaglianti, che rappresentano la *Madonna col bambino tra i santi Giovanni Battista e Stefano*, sormontata da *Dio Padre benedicente tra angeli oranti*, e in basso una *Pietà*, sul paliotto d'altare. Il vero capolavoro pittorico del Duomo è però nell'abside: le *Storie della Vergine* costituiscono una delle prove

più riuscite di Filippo Lippi (1466-9), che si avvale dell'aiuto di fra' Diamante e Pier Matteo d'Amelia e morì prima di portarla a termine. Il ciclo è suddiviso nelle tradizionali scene dell'*Annunciazione*, *Dormitio virginis* e *Natività*, culminanti nella grande *Incoronazione* nel catino absidale: il mistico blu dello sfondo e la sontuosa veste della Madonna collocano l'opera ai vertici del Rinascimento. Se poi tale eterea realizzazione dovesse ispirarvi il desiderio di celebrare la grandezza del pittore, sappiate che nel transetto destro si trova il suo monumento funebre, commissionato al figlio Filippino Lippi da Lorenzo de' Medici. Le meraviglie del Duomo non terminano qui: proprio accanto, fanno bella mostra di sé la notevole *Madonna della Manna d'oro* (1599) griffata da Annibale Carracci e la tomba di Giovanni Francesco Orsini (1499); la cappella adiacente ospita la **croce** (1187) attribuita ad

Cattedrale di Santa Maria Assunta (Duomo di Spoleto)



- 1 Cappella delle Reliquie
- 2 Cappella del Sacramento
- 3 Affreschi di Filippo Lippi (1466-9)
- 4 Cappella della Santissima Icona
- 5 Tomba di Filippo Lippi
- 6 Tomba di Giovanni Francesco Orsini (e sul pavimento lastra tombale del Vescovo Fulvio Orsini)
- 7 Cappella del Crocifisso con Croce dipinta (1187) di Alberto Sotio
- 8 Cappella Erolì con affreschi del Pinturicchio
- 9 Cappella dell'Assunta
- 10 *Madonna della Manna d'Oro* di Annibale Carracci

Alberto Sozio, una delle più antiche rappresentazioni del *Christus Triumphans* (il Cristo in croce con gli occhi aperti, trionfante sulla morte), dipinta su pergamena applicata su tavola lignea; la **Cappella della Santissima Icona**, in fondo alla navata destra, custodisce un'immagine sacra della Madonna, scampata alla furia degli iconoclasti a Costantinopoli e donata dal Barbarossa come riparazione alla città nel 1185. Infine, passando nella navata sinistra, la **Cappella delle Reliquie** custodisce una lettera autografa di san Francesco.

Ai tempi delle nostre ricerche era stata recentemente allestita la **Sala della Bellezza Ritrovata** (biglietto cumulativo con Museo Diocesano, Basilica di Sant'Eufemia e campane intere/ridotti €9/5; ☺ visite guidate i giorni d'apertura alle 11, 12, 14, 15 e 16), accessibile tramite l'ascensore della Cappella del Sacramento, che custodisce 22 opere restaurate dopo il terremoto del 2016 in attesa di ritornare nelle chiese di origine sparse per il territorio.

Piazza del Duomo

Non è solo il Duomo a dare lustro all'omonima piazza: costituita da un terrazzamento

artificiale, è abbellita anche dall'ottagonale **Battistero di Santa Maria della Manna d'Oro** (XVI secolo), proprio accanto al **Teatro Caio Melisso** (p268); di fronte spicca il seicentesco **Palazzo Bufalini**. Infine, per non farsi mancare nulla, ecco l'estrosa fonte con un sarcofago di età tardoimperiale come vasca, incastonata nel muro di contenimento del terreno soprastante.

Casa Menotti

CASA-MUSEO

☎ 0743 466 20; www.casamenotti.it; Fondazione Monini, Via dell'Arringo 1; ☉ 10.30-13 e 16-20 mar-dom giu-set, 10-13 e 15-19.30 sab e dom ott-mag, su richiesta negli altri giorni) **FREE** Nel punto in cui Via dell'Arringo confluisce in Piazza del Duomo si erge la sobria mole della casa dove il grande compositore Gian Carlo Menotti abitò fino alla morte. Oggi è sede del Centro di Documentazione del Festival dei Due Mondi (p266), una tappa importante nella visita della città, non tanto per l'approfondimento della personalità del suo fondatore (v. lettura p265), grazie a fotografie e oggetti vari ricevuti in regalo dagli spoletini, quanto per la sterminata raccolta di materiale digitalizzato

PIAZZA

sulle antiche edizioni della kermesse, che permette di coglierne il grandioso impatto culturale. I più prosaici apprezzeranno la vista sul Duomo dalla terrazza al terzo piano.

Museo Diocesano e Basilica di Sant'Eufemia

COMPLESSO MUSEALE

(☎0577 28 63 00; Via Saffi 13; biglietto cumulativo con campanile e Sala della Bellezza Ritrovata interi/ridotti €9/5; ☺10-13 e 14-18 mer-lun) Non il classico, polveroso museo di provincia: nel Palazzo Arcivescovile, non lontano da Piazza del Duomo, sono conservate opere di Filippino Lippi, Domenico Beccafumi, Sebastiano Conca, Francesco Trevisani. Da notare il bellissimo bronzo di Urbano VIII di Bernini e i gruppi lignei medievali, provenienti dai disparati eremi sparsi nel territorio della diocesi. Nelle pareti del Salone dei Vescovi, con gigantesco lampadario di Murano, sono ritratti i volti dei vescovi spoletini dalle origini a oggi.

Dal museo si accede direttamente al matroneo della **Basilica di Sant'Eufemia**, con pietre a vista, due ordini di colonne e un bell'altare marmoreo duecentesco. La chiesa, di composta eleganza, risale al X secolo e fu ampliata nel XII secolo.

Fontana del Mascherone

FONTANA

(Piazza Campello) Passandoci di fianco per caso potreste degnarla appena di uno sguardo furtivo, ma sappiate che il volto feroce da cui sgorga l'acqua in questa ridente piazzetta è

uno dei simboli della città. Di fianco all'imponente scultura, risalente al XVII secolo, un'iscrizione sopra a una fontanella più piccola invita i viandanti a bere.

Rocca Albornoziana

MUSEO

(☎0743 22 49 52; Piazza Campello; interi/18-25 anni/under 18 €7,50/2/gratuito; sito compreso nella Spoleto Card; ☺9.30-13.30 lun, 9.30-18.30 mar-dom) Eretta a partire dal 1362 sul Colle Sant'Elia, con la duplice funzione di presidio militare e residenza per il rettore del ducato e i governatori della città, è probabilmente la più opulenta tra le fortezze che il cardinale Egidio Albornoz disseminò in territorio umbro alla testa dell'esercito di papa Innocenzo VI. A far prevalere un afflato di raffinatezza sulla marzialità degli spazi (durante il Settecento la rocca servì da alloggiamento per le truppe e dal 1817 fu trasformata in carcere) è la presenza di ambienti sontuosi come lo splendido **Salone d'Onore**, dove sognare ricevimenti, intrighi e balli di corte, e la **Camera Pinta** nella Torre Maestra, con un ciclo di affreschi della prima metà del Quattrocento su tematiche amorose e cavalleresche.

La rocca è sede del **Museo Nazionale del Ducato di Spoleto**, che ripercorre la storia del territorio attraverso ausili multimediali e molteplici reperti: le testimonianze spaziano dai sarcofagi romani alle lastre longobarde, dagli affreschi altomedievali ai bassorilievi

SPOLETO CONTEMPORANEA

Passeggiando per le strade di Spoleto vi capiterà più volte di imbattervi in sculture e installazioni stravaganti. Tale vocazione alla contemporaneità, in controtendenza con il tradizionalismo dell'arte umbra, ha avuto origine nel 1962 quando la città, quasi reinterpretando il grande sogno dei mecenati del Rinascimento e in occasione del Festival dei Due Mondi (p266), ospitò alcuni degli artisti più innovativi nell'ambito del linguaggio plastico. Dell'evento, ideato da Giovanni Carandente e battezzato **Sculture in Città**, rimangono oggi sei opere, tutte realizzate negli stabilimenti dell'Italsider, dove gli artisti avevano lavorato al fianco degli operai: la più conosciuta è il **Teodelapio** di Alexander Calder, proprio di fronte alla stazione ferroviaria, ai tempi la più grande scultura in ferro esistente – e tuttora l'unica opera monumentale di Calder presente in Italia. Proseguendo lungo Viale Trento e Trieste si raggiunge la **Colonna del Viaggiatore**, nell'inconfondibile stile di Arnaldo Pomodoro. Dalla parte opposta della città, all'angolo tra Strada Romana e Viale Matteotti, si trova il **Dono di Icaro** di Beverly Pepper, mentre in pieno centro storico fanno bella mostra di sé il **Colloquio Spoletino** di Pietro Consagra, all'angolo fra Via Salaria Vecchia e Via Filitteria, **Stranger III** di Lynn Chadwick, in Via dell'Arringo, e **Spoleto 1962** di Nino Franchina, in Via del Municipio.

A più di 50 anni da quella felice stagione, rimane accesa la sensibilità verso le forme avveniristiche di espressione artistica: alla fine del 2017, per esempio, fu attivato il progetto **Schermi Urbani**, per rivitalizzare le vetrine dei negozi chiusi attraverso la street art. Ne vedrete certamente più di una nelle vostre peregrinazioni spoletine.

romanici fino alle pitture rinascimentali, tra cui un trittico dell'Alunno. Ai tempi delle nostre ricerche era prossimo un riallestimento, mentre era già disponibile la visita guidata **Dall'Alto delle Torri** (interi/ridotti €4/3; partenze alle 11 e alle 12 gio-ven e alle 11, 12, 16 e 17 sab e dom), che si inerpica lungo i militareschi camminamenti difensivi.

Dopo la visita, non mancate di completare la passeggiata intorno all'imponente struttura lungo Viale Gattaponi (dal nome dell'architetto cui fu commissionata), per una vista privilegiata sulla città e sui boschi che la circondano.

Ponte delle Torri

PONTE

(Via del Ponte) Il simbolo di Spoleto si raggiunge da Piazza Campello imboccando la strada sulla destra anziché quella che accede alla rocca. Costruito nel XIV secolo sulla struttura di un acquedotto romano, il ciclopico ponte è sorretto da 10 arcate, raggiunge un'altezza di 82 m e si sviluppa per una lunghezza di 230 m. Dopo il terremoto del 2016 non è possibile percorrerlo e farsi venire le vertigini sopra lo spettacolare strapiombo. Tuttavia, lo scenario selvaggio che risale le pendici del Monteluco sarà egualmente in grado di lasciarvi imbambolati nella contemplazione per lungo tempo.

Per arrivare sull'altra sponda fino al **Fortilizio dei Mulini**, che nei secoli servì da torre di avvistamento, presidio del ponte e anche da mulino, bisogna raggiungere la Chiesa di San Pietro extra Moenia (p264) e da lì imboccare la strada che parte per il Monteluco. Tuttavia, ai tempi delle nostre ricerche il Fortilizio non era accessibile nemmeno da questa strada.

👁 Piazza del Mercato e dintorni

Girovagando nell'area a sud della Rocca e del Duomo, sarete sorpresi a ogni angolo dallo stupefacente alternarsi di rovine romane, chiese medievali e suggestioni contemporanee.

★ Piazza del Mercato

PIAZZA

Da sempre cuore della città, il luogo intorno al quale gravitavano i commerci oggi attira nella sua orbita i viaggiatori a zonzo per i vicoli medievali: anche se il mercato da cui prende il nome ormai si svolge solo nei giorni di festa (ed è prettamente turistico) e le attività istituzionali che qui avevano sede in epoca romana si sono spostate altrove, la piazza ha però mantenuto in qualche

modo la sua centralità nella vita cittadina. Gli spoletini amano concludere la giornata a chiacchierare ai tavolini dei numerosi bar e locali che, soprattutto d'estate, frizzano di una spumeggiante animazione. Il monumento più rappresentativo è certamente la bizzarra **Fonte di Piazza** (1746-8), che unisce tensioni barocche, una fontana in travertino dal gusto romano e un orologio pubblico.

Casa Romana

EDIFICIO STORICO

(📍 0743 402 55; Via di Visiale; interi/15-25 anni/under 15 €3/2/gratuito; sito compreso nella Spoleto Card; 🕒 10.30-13.30 e 14-19) Nel I secolo a.C., questa casa romana scoperta nel 1885, ma restaurata e aperta al pubblico solo nel 1991, era sopraelevata rispetto al Foro. Oggi, invece, occupa l'area sottostante il Palazzo Municipale. Gran parte della struttura è ancora visibile: al centro c'è l'*impluvium* (il bacino quadrangolare per la raccolta delle acque piovane), con le stanze sviluppate tutt'intorno e i mosaici pavimentali ancora in splendida forma. La proprietà fu probabilmente abitata dalla mamma dell'imperatore Vespasiano.

Arco di Druso e Germanico

ARCO

Come una frangia in pietra sul fianco della medievale **Chiesa di Sant'Ansano** (Via Brignone 11; 🕒 chiusa dopo il terremoto del 2016), questo piccolo arco che inquadra la via omonima non assomiglia per niente ai monumentali archi trionfali romani. È probabile che la sua semplicità sia connessa all'evento luttuoso all'origine della sua costruzione: la morte di Druso (23 d.C.), figlio naturale dell'imperatore Tiberio. Nella frammentaria dedizione dell'archivolto, a Druso fu associato anche il fratellastro Germanico (già morto nel 19 d.C.), di cui magari avrete ammirato la meravigliosa statua ad Amelia (p248). A pochi metri di distanza, proseguendo lungo la strada in direzione opposta a Piazza del Mercato, si trova, sulla sinistra, il dimesso **Arco di Monterone** del 241 a.C., la più antica porta di accesso alla città lungo la Via Flaminia (p242).

Museo Archeologico Nazionale

MUSEO

(📍 0743 22 32 77; Via Sant'Agata 18/A; interi/18-25 anni/under 18 €4/2/gratuito; sito compreso nella Spoleto Card; 🕒 8.30-13.30 gio-dom) In un ex monastero benedettino usato in passato anche come carcere, la struttura propone tutto ciò che ci si aspetta da un museo ubicato in un territorio così ricco di storia. Nell'ampia sequenza di monili, vasi, busti, bronzetti votivi preromani che ricordano vagamente dei playmobil, spiccano certamente le due pietre calcaree, risalenti

al III secolo a.C., recanti la Lex Spoletina: le norme in questione, improntate a una sorta di ambientalismo ante-litteram, regolavano l'accesso e i comportamenti all'interno del bosco sacro di Monteluco (p269; *lucus* in latino significa 'bosco sacro'), sancendo, per esempio, il divieto di asportare rami o germogli.

Fa parte del circuito di visita anche il **teatro romano** del I secolo, talvolta utilizzato per gli spettacoli del Festival dei Due Mondi (p266). Se non avete intenzione di visitare il museo, potrete comunque dargli una sbirciata dall'adiacente Piazza della Libertà.

Palazzo Collicola Arti Visive – Museo Carandente e Piano Nobile MUSEO (📍0743 464 34; www.palazzocollicola.it; Piazza Collicola; interi/15-25 anni/under 15 €6,50/4/gratuito; sito compreso nella Spoleto Card; 🕒10.30-13 e 15.30-19 mer-lun) In questo splendido edificio settecentesco, tra i più rappresentativi della rinnovata identità spoletina, si fondono il dissacrante spirito dell'arte contemporanea e la più pomposa alterigia aristocratica. Al secondo piano, infatti, la recentemente riallestita Galleria d'Arte Moderna ospita un'eterogenea collezione di artisti di grande nome, da Calder a Moore, da Smith a Capogrossi, da Beverly Pepper a Sol LeWitt, passando per opere di artisti locali, tra cui lo scultore Leoncillo Leonardi; nell'Appartamento Nobile (visitabile al primo piano) farete invece il pieno di suggestioni signorili grazie a raffinati arredi d'epoca, soffitti a cassettoni squisitamente decorati, strumenti musicali, cineserie, orologi da tavolo, e una lussuosa galleria rococò di 32 m. Il palazzo è sede

anche di importanti mostre temporanee, allestite nelle sale al piano terra.

Chiesa dei Santi Giovanni e Paolo

LUOGO DI CULTO (📍0743 464 34; Via Santi Giovanni e Paolo; interi €2; sito compreso nella Spoleto Card; 🕒11-13 e 16-19 sab e dom) Consacrata nel 1173, questa dimessa chiesa a navata unica custodisce affreschi risalenti a un arco temporale compreso tra il XII e il XV secolo. Il fatto che siano mal conservati e poco appaganti è parzialmente compensato dalla raffigurazione del *Martirio di san Tommaso Beckett* (primo quarto del XIII secolo) sul muro sinistro: è una delle più antiche rappresentazioni artistiche della morte dell'arcivescovo di Canterbury, avvenuta nel 1170.

Chiesa di San Filippo Neri

LUOGO DI CULTO (📍0743 23 10 63; Piazza Mentana; 🕒8.30-12.30 e 15.30-19) Costruita nel corso del Seicento, è caratterizzata da una facciata in travertino, dal classicismo della navata centrale e da qualche tocco barocco negli altari. Tuttavia, si distingue tra le chiese cittadine soprattutto per la presenza di interessanti tele settecentesche, tra cui una *Crocifissione* e una *Presentazione della Vergine al Tempio* di Gaetano Lapis.

Museo del Tessuto

MUSEO (📍0743 459 40; Corso Mazzini; interi/15-25 anni/under 15 €3/2/gratuito; sito compreso nella Spoleto Card; 🕒chiuso per restauri al tempo delle nostre ricerche) Consigliato agli appassionati del tema, a chi muore dalla voglia di vedere da vicino coperte ottocentesche e teli del Quattrocento, o a chi è in grado di farsi ispirare

LE STRADE PIÙ SUGGERIVE DELLA CITTÀ

Sono in molti a sostenere che la visita di Spoleto non richieda l'uso di una cartina: gli scorci esteticamente appaganti sono pressoché inesauribili, le attrazioni talmente numerose da invitare a lasciarsi guidare dal caso. Tuttavia, in un centro storico dalle dimensioni non così ridotte, il rischio di perdersi alcune fra le strade più caratteristiche non è trascurabile. Potrebbe passare inosservata, per esempio, la scalinata che scende da Piazza della Signoria (subito sotto il Duomo) lungo **Via delle Mura Ciclopiche**: la sua particolarità è la presenza su entrambi i lati, almeno nei tratti inferiori, di un'antica cinta di epoca preromana, che mantiene ancora le funzioni di terrazzamento (un ulteriore tratto, riconoscibile dai grossi massi poligonali, si trova in **Via Cecili**). Di fronte ai giardinetti e alle casette in pietra avrete l'impressione di trovarvi in un quieto villaggio agreste, invece che in un contesto urbano. Non meno spettacolare è **Via di Porta Fuga**: per raggiungerla, scendete da Via Minervio fino a Piazza Torre dell'Olio e proseguite ancora in discesa. Passerete sotto la famosa **Torre dell'Olio**, costruzione del XII secolo da cui, secondo la leggenda, gli spoletini assediati versarono olio bollente per costringere Annibale alla fuga (217 a.C.) per poi sbirciare nelle vetrine di negozietti e localini, e quindi raggiungere la commerciale Via Garibaldi.

dagli abiti settecenteschi e dalle cuffie degne di un romanzo di Jane Austen per l'outfit di un ardito sabato sera. Al tempo delle nostre ricerche erano in corso lavori di ristrutturazione, ai quali dovrebbe seguire un nuovo allestimento.

👁️ Fuori dalle mura

Se pensavate che Spoleto esaurisse le sue cartucce all'interno del centro storico, preparatevi a essere clamorosamente smentiti.

Chiesa

di San Ponziano

LUOGO DI CULTO, CONVENTO

(Via Basilica di San Salvatore 2; 🕒 9.30-17.30 nov-marzo, 9.30-19 apr-ott) Dedicata al santo patrono (morto secondo la tradizione nel 175 d.C.) sfoggia una tipica facciata romanica con simboli dei quattro evangelisti intorno all'oculo centrale. L'interno, rinnovato alla fine del Settecento, non sembra rivelare particolari motivi di interesse, almeno fino alla discesa nella **cripta**: nella penombra degli spazi sotterranei si incontrano, infatti, alcuni sarcofagi paleocristiani ed evocativi affreschi realizzati fra il XIV e il XV secolo. Oltre a san Ponziano, sono raffigurati san Bernardino da Siena, san Sebastiano e la Madonna col Bambino.

Basilica

di San Salvatore

LUOGO DI CULTO, MUSEO

(Piazza Salmi 1; 🕒 non accessibile, ma una parete in plexiglass permette di vedere l'interno) **FREE** Patrimonio UNESCO e tappa fondamentale dell'arte longobarda in Italia (alla stregua del vicino Tempietto del Clitunno, p270), la basilica si trova in posizione appartata nella periferia spoletina e richiede un po' di fatica per essere raggiunta, data anche l'assenza della segnaletica dal vicino cimitero (conviene arrivarci dalla strada che viene da San Ponziano piuttosto che cercare la via fra le tombe). Ciò nonostante, e pur considerando le restrizioni dovute all'inagibilità in seguito al terremoto del 2016, una visita alla città non può dirsi completa tralasciando questo splendido edificio. La sua costruzione risale a un periodo compreso tra il IV e il VII secolo e, benché i restauri nel corso dei secoli siano stati numerosi, è tuttora evidente l'originale integrazione tra arte classica e sacralità cristiana: nel registro inferiore della facciata si aprono tre portali marmorei, scolpiti con decori a motivi vegetali. Di disorientante bellezza sono anche le geometrie delle finestre nel registro superiore, le due laterali con i

frontoncini e l'arco a tutto sesto in quella centrale. L'interno è visibile soltanto da una vetrata, ma si può comunque apprezzare l'impianto a tre navate diviso da colonne di spoglio (tutti i materiali lapidei provengono da edifici romani); sul fatto che il presbitero risalga a una costruzione pre-longobarda (IV secolo), invece, non potrete fare altro che fidarvi.

★ Chiesa di San Pietro

Extra Moenia

LUOGO DI CULTO

(Via Giro del Ponte 4; 🕒 9-16 nov-marzo, 9-20 apr-ott) Per quanto l'abbuffata di chiese spoletine possa soddisfare la fame d'arte dei più appassionati, la facciata di questo edificio, addossato alle falde del Monteluco e incorniciato da un verdissimo bosco, sarà certamente in grado di risvegliarvi l'appetito. Le due statue sul registro superiore raffigurano san Pietro e sant'Andrea, mentre i tori rimandano al sacrificio di Cristo. Il registro centrale è invece movimentato da tre rosone. Ma è nella parte inferiore, realizzata verosimilmente tra XII e XIII secolo, che la fantasia degli scultori medievali ha attinto alla creatività più eccentrica: le due serie di bassorilievi inquadrate dentro pannelli rettangolari illustrano episodi cruenti, come le torture a un peccatore incatenato (nella seconda scena a sinistra a partire dall'alto), di valenza allegorica (nella quarta scena a sinistra viene rappresentato l'atteggiamento penitente di un uomo di fronte a un leone), di chiara impronta biblica (Gesù che lava i piedi a San Pietro nella scena in alto a destra) e favolistici (la volpe che si finge morta e i corvi, nella terza scena a destra, richiamano alle tentazioni che i falsi beni possono esercitare sull'animo umano). Le decorazioni floreali tra le colonne tortili ai lati del portale, poi, ricordano un po' le linee esotiche delle moschee. Il contadino che guida l'aratro, i cervi e i pavoni che li inframezzano, infine, risalgono a un'iconografia antica, tipica del cristianesimo primitivo, e manifestano il cammino dell'uomo verso la resurrezione.

La chiesa si trova a sud del centro storico, all'uscita sud della SS3. Gli orari forniti sono solo indicativi, ma se anche doveste trovarla chiusa non varrà la pena di strapparvi i capelli: all'interno, i rimaneggiamenti della fine del XVII secolo non meritano più di un'occhiata veloce.

Museo della Ferrovia Spoleto–Norcia

MUSEO

(☎ 075 963 79 25, 333 770 25 32; Via Fratelli Cervi; 🕒 orario variabile) **FREE** Da capolavoro di ingegneria ferroviaria a inutile infrastruttura il passo fu breve. Ma il tracciato abbandonato nel 1968 è oggi una frequentata via ciclopedonale, della quale potrete conoscere in questo luogo ogni segreto. C'è anche un bellissimo plastico.



Attività

Da Spoleto si dipanano percorsi di grande interesse paesaggistico e culturale, affrontabili in una passeggiata post-prandiale o con escursioni di diversi giorni.

Pista Ciclabile Spoleto–Assisi

BICICLETTA

La pista ciclabile di 60 km collega i territori dei comuni di Spoleto, Campello sul Clitunno, Trevi, Montefalco, Foligno, Bevagna, Cannara e Assisi, di grande valore da un punto di vista sia artistico sia paesaggistico. I 60 km, prevalentemente pianeggianti con alcuni tratti di traffico promiscuo, sono percorribili dai più allenati anche in una singola giornata. In alternativa, potrete scandire la vostra visita della Valle Umbra con tappe più brevi. Per informazioni rivolgersi allo IAT di Spoleto (p268).

Sentiero degli Ulivi

TREKKING, MOUNTAIN BIKE

Anche qui la destinazione è Assisi, ma i chilometri sono 75 e i dislivelli maggiori (per quanto mai proibitivi): a piedi il percorso è tradizionalmente suddiviso in cinque tappe, con soste per la notte a Poreta, Trevi, Abbazia di Sassovivo e Spello. Le consuete bandierine bianco-rosse del CAI sono presenti in maniera continuativa, mentre il paesaggio, come suggerisce il nome, è dominato dalle piante più rappresentative della regione.

Pista Ciclabile Spoleto–Norcia

BICICLETTA

Spoleto e Norcia furono collegate per la prima volta nel 1902 con autobus a vapore del servizio pubblico. La ferrovia fu attivata nel 1913 e rimase in funzione fino al 1968, quando fu dismessa e quasi del tutto smantellata. Lo spettacolare tracciato, però, è rimasto, con tanto di gallerie, qualche cippo chilometrico e le ex case cantoniere trasformate in luoghi di sosta. Fino al terremoto del 2016 la ex linea ferroviaria Spoleto–Norcia ha rappresentato uno dei tragitti in bici più gettonati di tutta l'Umbria. Al tempo delle nostre ricerche, il ripristino del percorso era annoverato tra le priorità delle amministrazioni coinvolte e buona parte del tracciato era di nuovo agibile. Il **MTB Club Spoleto** (☎ 393 233 3292; www.mtbclubspoleto.it, www.laspoletonorciaimtb.it) vi fornirà assistenza tecnica per il tragitto su due ruote; per il resto rivolgetevi con fiducia allo IAT di Spoleto (p268).

Giro dei Condotti

ESCURSIONI A PIEDI

La più classica delle passeggiate spoletine percorre un tracciato pianeggiante di circa 3 km, costruito sopra i vecchi acquedotti cittadini e risalente alla risistemazione del 1891 (da cui il termine 'Condotti'). Considerate tali caratteristiche, potete dedurre che non richieda grandi capacità atletiche. Si parte dal **Fortilizio dei Mulini** (p262) e, passando tra lecceti, bossi, felci, ciclamini, si raggiunge prima il monastero duecentesco di **Santa Maria Inter Angelos**, per poi arrivare (p264) nei pressi della Chiesa di San Ponziano. Il coefficiente di bellezza paesaggistica è altissimo. Al tempo delle nostre ricerche il Fortilizio dei Mulini non era accessibile, e si consigliava di seguire l'itinerario in senso opposto, partendo da Via del Tiro a Segno (sentiero CAI n. 3). Chiedete informazioni aggiornate allo IAT.

L'EROE DEI DUE MONDI

Pochi uomini, nell'epoca contemporanea, hanno segnato la storia di una città come **Gian Carlo Menotti** ha fatto con Spoleto. Eppure, le vicende salienti della prima parte della sua vita si svolsero altrove: nato nel 1911 a Cadegliano Vicinago, in provincia di Varese, svolse la sua formazione musicale al Conservatorio di Milano e poi negli Stati Uniti. Negli anni '30 intraprese un'irreversibile carriera da compositore e librettista, che lo portò a vincere il premio Pulitzer nel 1950. Il primo incontro con Spoleto avvenne nell'estate del 1956, e fu subito amore: Menotti la ritenne il palcoscenico ideale per realizzare il suo progetto più ardito, e così, dopo soli due anni, fu inaugurato il Festival dei Due Mondi. Non fu, tuttavia, la sua ultima impresa: nel 1993 prese la direzione dell'Opera di Roma. Morì a Monte Carlo nel 2007.

★ Feste ed eventi

Festival dei Due Mondi

GIUGNO-LUGLIO

(☎ 0743 22 28 89/0743 77 64 44; www.festivaldi spoletto.com) Nel 1958, il compositore italo-americano Gian Carlo Menotti (v. lettura p265) fondò a Spoleto il Festival dei Due Mondi (chiamato comunemente anche Festival di Spoleto), diventato ben presto un fenomeno culturale di risonanza mondiale. E così, ancora oggi per due settimane tra la fine di giugno e la metà di luglio, vanno in scena in diversi luoghi della città rappresentazioni di opera, spettacoli di prosa, balletti e performance artistiche, oltre a conferenze e convegni. A parte qualche appuntamento gratuito, la maggior parte degli eventi è a pagamento. Il palcoscenico più ambito è naturalmente quello di Piazza del Duomo (non solo per l'indubbia bellezza, ma anche per le sorprendenti qualità acustiche), per il quale può registrarsi il tutto esaurito già da marzo o aprile. Per la maggior parte degli eventi, invece, i biglietti sono ancora disponibili durante i giorni del festival. Le biglietterie ufficiali sono in Via Saffi 12, in Via Vaita Sant'Andrea 12 e in Piazza della Vittoria 24, altrimenti potete utilizzare il circuito di **Ticketitalia** (www.ticketitalia.com).

Spoleto Festival Art

SETTEMBRE

(www.spoletofestivalart.it) In un solo evento si combinano un'esposizione internazionale d'arte contemporanea, una mostra mercato, un prestigioso premio e un tributo alla memoria di Menotti. Se capitate nei giorni giusti, avrete di che divertirvi.

La SpoletoNocchia

SETTEMBRE

(www.laspoletonocchiamtb.it) Sono ormai migliaia i ciclisti che si radunano a Spoleto all'inizio di settembre per partecipare all'evento: i percorsi sono quattro, di differente difficoltà, ma di eguale piacevolezza. L'obiettivo perseguito è la sensibilizzazione agli stili di vita sani, anche attraverso appuntamenti collaterali nei giorni precedenti.

Teatro Lirico Sperimentale

AGOSTO-SETTEMBRE

(www.tls-belli.it) Grandi opere liriche interpretate da nuove voci. Oltre che a Spoleto, la manifestazione, che ha superato le 75 edizioni, si svolge in altre città umbre.

🏠 Pernottamento

Prenotate per tempo se cercate una sistemazione durante il Festival dei Due Mondi.

Casa Nazareno

CASA DI OSPITALITÀ RELIGIOSA €

(☎ 0743 22 43 44; www.casanazareno.it; Via Interna delle Mura 23; singole/doppie/triple 40/65/90; 📶) È vero, le stanze spoglie ed essenziali non sono il massimo e l'impronta religiosa molto marcata può far storcere il naso a qualcuno. Tuttavia, la pulizia impeccabile, l'ottima posizione e il posteggio interno controbilanciano le prime impressioni: considerando quanto si spende si tratta di una struttura decisamente raccomandabile.

Hotel Clitunno

HOTEL €€

(☎ 0743 22 33 40; www.hotelclitunno.com; Piazza Sordini 6; singole/doppie €90/110; 📶) L'eleganza è il minimo comun denominatore delle stanze e si declina in stile retrò o contemporaneo. Buona la prima colazione, servita in una sala seminterrata. A disposizione anche un minuscolo e ambitissimo parcheggio gratuito. Le stanze più economiche hanno il bagno molto piccolo.

Gli Archi

AFFITTACAMERE €€

(☎ 327 222 93 51, 338 569 80 33; www.gliarchispoleto.it; Piazza Garibaldi 1; appartamenti per 4 persone €140; 📶) Se anteponetate la funzionalità all'atmosfera, i due appartamenti di questa struttura fanno al caso vostro: le cucine sono ben attrezzate, la pulizia impeccabile e gli spazi confortevoli. E poi il posteggio privato è un bel valore aggiunto.

★ Albornoz Palace Hotel

HOTEL €€

(☎ 0743 22 12 21; www.albornozpalace.com; Viale Matteotti 16; doppie/triple €100/140; 📶) Amanti dell'arte contemporanea, non lasciatevi sfuggire questo hotel: tutte le stanze sono state infatti decorate in maniera originale, ciascuna da un artista diverso. Anche gli spazi comuni sono ricchi di opere, tra cui quella di Sol Le Witt nell'atrio centrale. In più, colazione e servizio sono di prim'ordine.

Hotel Gattapone

HOTEL €€

(☎ 0743 22 34 47; www.hotelgattapone.it; Via Del Ponte 6; singole/doppie €90/140; 📶) Fosse stato anche una stamberga, come si potrebbe non segnalare questo hotel abbarbicato sopra la lussureggiante valle tra il Monteluco e il Ponte delle Torri? Dove è possibile contemplare i boschi sacri spoletini semplicemente alzandosi dal letto o sorseggiando un caffè al bar? In più, una stamberga non è, anzi, anche le camere standard sono curate e gradevoli. Al momento della prenotazione chiedete espressamente una camera con vista.

Pasti

Spoleto è uno dei centri principali nella raccolta del tartufo nero, che fa bella figura nei menu come condimento di abbondanti piatti di pasta (magari i tipici strangozzi). Altro prodotto del territorio è il marrone, proposto in abbinamento alle carni e nelle zuppe. Tra i dolci spicca la carnevalizia *cre-scionda*, una torta a tre strati con amaretto, budino e cioccolato.

Trattoria del Festival TRATTORIA €/€€

(📞 0743 22 09 93, 335 536 54 23; www.trattoriadel festival.com; Via Brignone 8; pasti €25, menu €16-30; 🕒 12-15 e 19.30-22.30 tutti i giorni) A prima vista potreste pensare che si tratti del classico locale per turisti, con ampia selezione di menu, tavoli attaccati tra loro e servizio sbrigativo. E in effetti è così, ma ciò non significa che si mangi male. Tenetelo in considerazione quando la maggior parte dei ristoranti del centro registra il tutto esaurito.

Taverna La Lanterna TAVERNA €€

(📞 0743 498 15; Via della Trattoria 6; pasti €25-30; 🕒 12.30-14.30 e 19.30-22 gio-mar) Si bada più alla sostanza che alla forma in questo locale dai prezzi contenuti, dove si pasteggia a bruschette e frittate e si gustano i classici piatti della tradizione. Completano l'invitante quadro le porzioni abbondanti e il servizio cordiale, per quanto non sempre celere.

9cento TRATTORIA €€

(📞 338 162 26 12; Via Porta Fuga 20; pasti €25-30; 🕒 12-15.30 e 19-24 mar-dom) Merita una sentita menzione per l'arredamento esuberante, che spazia dalla testa di cervo sul camino alle reti da pesca, passando per l'audace tappezzeria e la profusione di quadri e quadretti di ogni genere. Anche il cibo del territorio mette allegria. Meglio prenotare.

Il Mio Vinaio ENOTECA, RISTORANTE €€

(📞 0743 42 00 81; Via Arco di Druso 8; pasti €35; 🕒 0743 10-23 mar-dom, ristorante 12-15 e 19-22 mar-dom inverno, 12-16 e 19-24 mar-dom estate) Pochi tavoli in ciascuna delle due salette, un dehors molto piacevole in estate, posizione in pieno centro, ottimi vini, scelta di piatti limitata ma apprezzabile. Per quanto a volte possa risultare un po' caotico, rimane una scelta affidabile.

Ristorante Apollinare RISTORANTE €€/€€

(📞 0743 22 32 56, 320 30 78 145; www.ristoranteapol linare.it; Via Sant'Agata 14; pasti €40; 🕒 12.30-15 e 19.30-22.30 mer-lun) Il blu delle poltroncine si sposa a meraviglia con la pietra delle pareti

e le travi a vista. Ma in fatto di abbinamenti, sono quelli che compongono i piatti raffinati e di livello decisamente superiore alla media a fare la parte del leone. Servizio e musica di sottofondo impeccabili.

Ristorante Sabatini RISTORANTE €€/€€

(📞 0743 472 30; www.ristorantesabatini spoieto.it; Corso Mazzini 54; pasti €35; menu degustazione €30-40; 🕒 12.30-14.30 e 19.30-22.30 mar-dom) Considerando il bellissimo giardino, il servizio garbato e l'atmosfera elegante, gli ingredienti per una serata da ricordare ci sono tutti. E ci sono anche quelli per un appetitoso menu ad alto coefficiente di territorialità, dalla cipolla di Cannara al tartufo. Gradevoli anche gli spazi interni.

San Lorenzo RISTORANTE €€/€€

(📞 0743 22 33 40, 0743 22 26 63; www.ristorantesan lorenzo.com; Piazza Sordini 6; pasti €40; 🕒 12.30-14.30 e 19.30-22.30 mar-dom, 19.30-22.30 lun) Annesso all'Hotel Clitunno (p266), si ritaglia un posto di rilievo nella ristorazione cittadina per le specialità a base di pesce, dagli antipasti freddi e caldi ai secondi. Non che gli amanti della carne non possano trovare soddisfazioni grazie ad arrostiti e salmi di assoluto valore. Ambiente elegante e un po' ingessato.

★ Il Tempio del Gusto RISTORANTE €€/€€

(📞 0743 471 21, 339 398 82 88; iltempiodelgusto.com; Via Arco di Druso 11; pasti €35-45, menu €38 con 2 calici di vino abbinato; 🕒 12.30-15 e 19.30-23 ven-mer) Ai vertici della ristorazione spoletina, questo locale caldo e accogliente non presenta debolezze: il servizio è di livello, l'ambiente elegante ma con quel tocco di informalità che non guasta mai, i piatti deliziosi e non privi di estro. Da non perdere.



Locali e vita notturna

Caffè degli Artisti CAFFÈ

(📞 0743 22 50 71; Piazza del Mercato 32; 🕒 7-3) La notte spoletina non è particolarmente avvincente, a parte nelle giornate del Festival, e per tale ragione questo bar risulta particolarmente prezioso. L'interno non è niente di che, ma i panini sono buoni e, soprattutto, dall'aperitivo in poi il locale si anima di tutta la movida che potrete vivere a Spoleto: i turisti si mischiano ai giovani del posto in un'atmosfera intima e gaudente inaffiata da fiumi di vino e distillati.

★ Divertimenti

Teatro Caio Melisso

TEATRO

(Piazza del Duomo) Il seicentesco Caio Melisso, ristrutturato significativamente nel 1800, è il più antico teatro della città e uno dei primi in Italia costruito a palchetti. Oggi ha una capienza di circa 300 posti e durante il Festival dei Due Mondi e la stagione del Teatro Lirico Sperimentale ospita importanti spettacoli. Normalmente non è visitabile.

Teatro Nuovo

Gian Carlo Menotti

TEATRO

(☎0743 22 26 47; Largo Gigli) Costruito tra il 1854 e il 1864, il più grande teatro all'italiana dell'Umbria è intitolato dal 2010 al padre del Festival di Spoleto. Tra platea, quattro ordini di palchi e loggione accoglie quasi 800 persone che, oltre agli spettacoli della stagione di prosa, potranno ammirare gli stucchi, gli intagli lignei, il grande lampadario in vetro e il soffitto affrescato.

Sala Pegasus

CINEMA

(☎339 401 26 80; www.cinemasalapegagus.it; Piazza Bovio) Non è che capiti proprio tutti i giorni di vedere un film dentro una chiesa duecentesca, con tanto di campanile, soprattutto se la chiesa in questione, intitolata a San Lorenzo Illuminatore, pur sconosciuta mantiene un pregevole impianto di affreschi e altari. La programmazione è di qualità: film vecchi e nuovi, classici e prime assolute, corti di giovani sconosciuti e opere di autori affermati, spesso anche concerti e spettacoli dal vivo.

🛒 Shopping

L'Antico Frantoio

ENOGASTRONOMIA

(☎373 814 93 12; Via Arco di Druso 8; ☎10.30-20 mar-dom) Vini locali, olio umbro, tartufi, salse, formaggi, salumi, porcini, legumi, pasta locale, liquori, biscotti, miele, marmellate: se vi venisse in mente qualche altro prodotto del territorio, state pur certi che in questo negozio sarà disponibile.

Antica Salumeria

SALUMI

(☎0743 466 17; Via Arco di Druso 22; ☎8.30-13 e 15.30-19.30) Agli antipodi concettuali dei negozi di alimentari 'glamour' che pullulano in città, l'Antica Salumeria propone squisiti salumi e formaggi badando al sodo e non al packaging.

Spoleto Gioielli

GIOIELLI

(☎0743 22 16 78; www.spoletogioielli.com; Corso Garibaldi 59; ☎16-20 lun, 9-13 e 16-20 mar-sab estate, 15.30-19.30 lun, 9-13 e 15.30-19.30 mar-sab

inverno) A Spoleto la tradizione della lavorazione delle pietre e dell'oro risale quantomeno all'epoca longobarda. Sulle tracce di tale antica sapienza, e con uno squisito gusto contemporaneo, si collocano le originali creazioni di questo laboratorio.

📍 Informazioni

ASSISTENZA SANITARIA

Farmacia Amici (☎0743 466 02; www.farmaciaamici.com; Piazza Garibaldi; ☎8.15-20 lun-sab)
Ospedale San Matteo (☎0743 21 01; Via Loreto 3)

EMERGENZE

Polizia (☎0743 221 030/0743 496 03; Piazza Garibaldi 42)

INFORMAZIONI TURISTICHE

Dal 2011 qualche anno si vociferava di un possibile cambio di sede dello **IAT** (cartina p258, B4; ☎0743 21 86 20/1; www.comunespoleto.pg.it/turismoecultura; Largo Ferrer 6; ☎9-13.30 e 14.30-18 lun-sab, 9-13 dom). In ogni caso, l'ufficio di riferimento del Comprensorio Spoletino (che oltre a Spoleto comprende i comuni di Campello sul Clitunno, Castel Ritaldi, Giano dell'Umbria) è davvero efficiente e fornito di utile materiale informativo. In città troverete altri chioschi turistici, aperti in maniera discontinua.

POSTA

Ufficio postale di Spoleto Centro (☎0743 20 15 21; Viale Matteotti 2; ☎8.20-19.05 lun-ven, 8.20-12.35 sab)

📍 Per/da Spoleto

AUTOBUS

Gli autobus extraurbani partono dalla stazione ferroviaria. Dal momento che i collegamenti ferroviari sono molto comodi, conviene spostarsi in autobus solo per raggiungere le cittadine che ne sono prive. **Busitalia - Sita Nord Srl** (☎075 963 76 37; www.fsbusitalia.it) effettua collegamenti con Norcia tramite la linea E401 (€6,10, 55 min, 5 corse al giorno nei feriali, 3 corse nei festivi). L'autobus E406 collega la città con i centri della Valnerina Scheggino (€3) e Sant'Anatolia di Narco (€2,50) grazie ad alcune corse nel periodo scolastico. L'E408, invece, porta ogni giorno a Castel Ritaldi (€2,50, 30 min) e Montefalco (€3,60, 40 min, corse fra le 7 e le 13.50 nel periodo scolastico); l'E421 collega Spoleto a Terni (€4,20, 3 corse feriali, ultima corsa 20.50 tranne nel mese di agosto). L'E423 collega Spoleto e Foligno (€4,20) con quattro corse estate, fra le 6.45 e le 19.45; da qui si può proseguire per Perugia (€6,90, 1 h 30 min). Tutti gli autobus urbani che passano davanti alla stazione vanno verso il centro, quindi anche verso Piazza della Libertà.

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

La SS3 collega Spoleto a Foligno, e poi a Perugia a nord e a Terni a sud. La SS395 e la SS685 congiungono a est con la Valnerina.

TRENO

I collegamenti ferroviari principali di **Trenitalia** (www.trenitalia.com) con la stazione ferroviaria di Spoleto (cartina p258, C1) comprendono Roma (da €9,30 a €18; 1 h 30 min; corse ogni ora), Firenze (da €17,45 a €38,50 con cambi a Orte, Perugia o Foligno, corse ogni ora circa), Perugia (€6, 1 h circa; 9 corse al giorno) e Assisi (€4,70, 40 min; corse ogni ora).

Trasporti urbani

PERCORSI MECCANIZZATI

Spoleto ha uno dei migliori **Percorsi di Mobilità Alternativa** della regione, dei quali certamente vi servirete per risparmiarvi un po' di fatica in salita. Tre linee, totalmente gratuite, segnalate come quelle della metropolitana nelle grandi città, tagliano il centro storico con lunghissimi tapis roulant, scale mobili, ascensori e fermate. Il visitatore può quindi lasciare l'auto al **Parcheggio di Spoleto-sfera** (prima ora/ore successive/intera giornata 1,20/1/10; gratuito tra le 21 e l'1; ☺ 24 h) e prendere la **Linea 1** (☺ 7-20.30 feriali, 9-20.30 dom e festivi) verso Piazza della Libertà; al **Parcheggio Ponzianina** (1 h/intera giornata €1/5; ☺ 24 h) e prendere la **Linea 2** (☺ 7.30-20 feriali, 8.30-20 festivi) che raggiunge il Duomo e prosegue con ascensori fino alla Rocca Albornoziana (☺ 8.30-19.30); al **Parcheggio Posterna** (prima ora/ore successive/giornata intera €1,20/1/10; gratuito tra le 21 e l'1; ☺ 24 h) e prendere la **Linea 3** (☺ 7-21 dom-gio e 7-1 ven, sab e prefestivi) fino a Piazza Campello (tre fermate). I parcheggi comodi gratuiti sono rari. Per ulteriori informazioni consultate il sito www.comunespoleto.pg.it/informazioni-turistiche/come-raggiungere-spoleto.

TAXI

(☎ 0743 22 58 09; www.taxispoleto.com)
Il servizio è attivo 24 ore su 24.

Montelucio

POP. 27 / ALT. 780 M

Il concetto di 'montagna sacra' è associato nell'immaginario collettivo alle religioni primitive, eppure questa altura a sud-est di Spoleto riesce a materializzare nel presente il concetto di sacralità della natura: il bosco che la ricopre fu considerato già dalle popolazioni preromane abitato dagli dei; i romani, poi, lo consacrarono a Giove, attribuendogli l'appellativo di *lucus* (che significa, appunto, 'bosco sacro') e tutelandone ufficialmente l'integrità con la Lex Spoletina; nel Medioevo, poi, la zona divenne rifugio per eremiti, monaci

giunti dal Medio Oriente e, successivamente, per i francescani.

Una classica **escursione a piedi** da Spoleto parte dal Fortilizio dei Mulini (p265; data la momentanea chiusura, al tempo delle nostre ricerche conveniva partire da Via del Tiro a Segno e seguire parte del sentiero CAI n. 3). La mulattiera che s'inerpica sul Montelucio è tradizionalmente nota come 'la corta' (circa 2 km) e segue il tracciato dell'originaria strada comunale Spoleto-Montelucio. Nel percorso s'incontrano diversi eremi, oggi perlopiù inclusi in proprietà private o in strutture ricettive. In cima, il **Santuario di Montelucio** (☎ 0743 407 35; ☺ 9-12 e 15-18), dove la leggenda racconta abbia soggiornato san Francesco. Che ciò corrisponda al vero o meno, l'insediamento francescano è molto antico (XIII secolo) e trasmette la consueta, silenziosa serenità delle strutture analoghe sparse per l'Umbria. I rifacimenti cinquecenteschi e settecenteschi hanno risparmiato una cappella-oratorio e sette spoglie cellette con i giacigli. All'esterno, invece, ecco il tratto più suggestivo del bosco di lecci, con qualche muretto a secco, scorci di cielo che si insinuano fra i tronchi rivestiti di muschio e un'incorruttibile atmosfera pagana.

Pernottamento e pasti

Albergo Ristorante Ferretti

HOTEL, PIZZERIA €€

(☎ 0743 498 49; Località Montelucio, Spoleto; pasti €30; camere €70; ☺ cucina 12.30-16.30 e 19.30-22.30; ☎ P) Sicuramente non è il posto per i cultori della cucina gourmet, e anche le stanze andrebbero rinnovate. La posizione all'interno del bosco però è superba, e uscirete con la pancia piena.

Per/da Montelucio

AUTOBUS

Busitalia - Sita Nord Srl (☎ 075 963 76 37; www.fsbusitalia.it) gestisce un servizio estivo (€1,80) che collega Spoleto (stazione ferroviaria) a Montelucio con quattro corse (la prima alle 8.50, l'ultima alle 18.20). L'autobus impiega circa 30 minuti e riparte dopo 5 minuti di sosta.

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

Dalla Chiesa di San Pietro Extra Moenia parte la SP462 che porta a Montelucio. L'uscita di riferimento sulla SS3 è Spoleto Sud.

A NORD DI SPOLETO

L'area a nord della città appartiene geograficamente alla Valle Umbra, di cui rappresenta la propaggine meridionale. Così, visitare in giornata Campello sul Clitunno e Castel Ritaldi è molto comodo non solo da Spoleto, ma anche da Assisi, Trevi o Foligno.

Campello sul Clitunno

POP. 2312 / ALT. 290 M

Il borgo abbarbicato su una collina fa la sua bella figura, grazie alla cinta muraria medievale ancora intatta, ma le ragioni principali per cui si viene da queste parti sono collocate a fondo valle, lungo la Via Flaminia.

Che cosa vedere

All'epoca delle nostre ricerche era in allestimento un **Museo della Civiltà Contadina** (☎ 0743 27 19 22; www.ecomuseocampello.it; Via Landi 4) non lontano dal Municipio. Gli appassionati di arredamento di design, invece, si appuntino il **MAD Museum** (☎ 0743 52 11 05; www.loretiarredamenti.it; SS Flaminia, Km 138; ☎ 9-13 e 15.30-19 lun-sab) **FREE**, un po' negozio e un po' spazio artistico, con una collezione di articoli che hanno fatto la storia.

Fonti del Clitunno

FONTI

(☎ 0743 52 11 41; www.fontidelclitunno.it; Via Flaminia 7; interi/ridotti €3/2; ☎ 10-13 e 14-16.30 nov-feb, 9-13 e 14-18 1°-15 marzo e ott, fino alle 18.30 16-31 marzo, 9-19.30 1°-15 apr, 9-20 16-30 apr, 8.30-20 mag-agosto, 8.30-19.30 1°-15 set, 9-19 16-30 set; festivi e prefestivi orario continuato) In un viaggio s'incontrano abitualmente luoghi densi di storia, marchiati distintamente dall'operosità dell'uomo, ed altri intrisi del potere evocativo della natura. Ma sono pochi quelli in grado di fluttuare in equilibrio tra entrambe le dimensioni: le fonti del 'sacro fiume', come lo definì Virgilio, appartengono a questa categoria. Ciò che appare oggi al visitatore è solo una piccola parte dell'enorme specchio d'acqua che in epoca romana arrivava fino al Tevere e permetteva di raggiungere Roma con un complesso sistema di canali: nel 444 d.C. un grave sisma ridusse la portata del fiume rendendone molti inaccessibili. Eppure, lo spettacolo odierno, reso possibile dal sapiente lavoro del conte Paolo Campello della Spina tra il 1860 e il 1865, non è meno affascinante di quello celebrato da Plinio il Giovane, Sesto Properzio e Giovenale nell'antichità. Il placido laghetto, lambito da rive erbose e accarezzato dalle chiove

dei salici piangenti, continua ad alimentare l'ispirazione dei visitatori, come ha fatto in epoca moderna con poeti del calibro di Lord Byron e Giosuè Carducci. E sebbene in alta stagione il lirismo possa dissolversi nel rumoroso vociare delle fiumane di visitatori, la limpidezza delle acque, l'eleganza dei cigni e il dialogo tra le linee slanciate dei pioppi e quelle morbide delle isolette ristabiliscono un'atmosfera idilliaca.

Tempietto del Clitunno LUOGO DI CULTO

(☎ 0743 27 50 85; Via del Tempio 1, Località Passignano; www.musei.umbria.beniculturali.it; interi/ridotti €3/2, sito compreso nella Spoleto Card; ☎ 10-18 mer-lun apr-giu e set, 10-19 tutti i giorni lug e agosto, 10.30-16.30 mer-lun nov-marzo) Non è facile nella moltitudine di chiese ed edifici sacri dell'Umbria individuarne uno assolutamente inconfondibile. Un autorevole candidato è identificabile in questo sito Patrimonio UNESCO, 1 km a nord delle fonti seguendo il fiume: edificato fra il VI e il VII secolo su un precedente sacello romano, rappresenta una delle più significative testimonianze d'arte longobarda in Italia. Il tempio recupera materiale di edifici precedenti (splendide le colonne con i capitelli corinzi all'ingresso), esprimendo un rigore classicheggiante vicino ai parametri architettonici dell'antichità. Ma l'opera non è un semplice bricolage di vestigia del passato: l'epigrafia longobarda sull'architrave (una invocazione al Dio risorto), e all'interno l'edicola marmorea e gli affreschi che la contornano, probabilmente dell'VIII secolo (*Il Salvatore fra i santi Pietro e Paolo e angeli*), interpretano le prime suggestioni stilistiche medievali. L'impressione è quella di trovarsi di fronte una struttura che ha cristallizzato nella pietra l'istante immateriale di congiunzione tra due epoche. Da non perdere.

Pasti

Fonti del Clitunno RISTORANTE, PIZZERIA €€

(☎ 0743 27 50 57; www.fontidelclitunno.it; Via Flaminia 7; pasti €30; ☎ 12-15 e 19.30-23, chiuso mer a cena) Se dopo le poetiche suggestioni della visita alle fonti avete bisogno di esperienze più prosaiche, le pizze e gli economici piatti di questo ristorante proprio a un passo dall'ingresso al parco fanno al caso vostro. Per quanto la posizione possa far temere la classica trappola per turisti, la qualità dei piatti è soddisfacente e l'ambiente gradevole.

i Per/da Campello sul Clitunno AUTOBUS

Ci sono collegamenti regolari con Foligno (€2,50; 30 min) e Spoleto (€2,50; 20 min) grazie all'E423 di **Busitalia - Sita Nord Srl** (☎ 075 963 76 37; www.fsbusitalia.it), che garantisce diverse corse al giorno.

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

Da Spoleto o da Foligno prendete la SS3 e uscite a Campello sul Clitunno.

TRENO

Trenitalia (www.trenitalia.com) collega la stazione ferroviaria di Campello con Spoleto (€1,70, 7 min) in un batter d'occhio, ma è possibile raggiungere anche Foligno (€2,55, 15 min) e Perugia (€6,40, 1 h). Qualche treno arriva anche a Terni (a partire da €5, 1 h 15 min).

Castel Ritaldi e dintorni

POP. 3046 / ALT. 297 M

Da Campello sul Clitunno la SP457 conduce in pochi minuti in questo grazioso borgo al confine fra i Monti Martani e lo Spoletino. Il centro, preceduto da nuove costruzioni, presenta il classico sviluppo dell'incastellamento umbro, nascosto com'è dietro le mura dell'antica rocca. Le poche vie medievali regalano qualche bello scorcio, soprattutto intorno alla **Parrocchiale di Santa Marina** (Via del Teatro), con una cinquecentesca *Madonna del Soccorso* e un affresco malconco di Tiberio d'Assisi. La vera attrazione si trova però un chilometro a nord del borgo, nella bucolica campagna lungo la SP453: la **Pieve di San Gregorio** presenta infatti una facciata del XII secolo dal fascino 'demoniaco': osservandola bene, accanto a ciò che rimane del rosone centrale troverete due mascheroni di diavoli dallo sguardo maligno, fronteggiati dai profeti Geremia ed Ezechiele. L'iscrizione ne riporta anche i nomi: Pamea e Genophalus Inferus. Non si conosce con esattezza il significato di tale composizione (da notare anche i florilegi sull'archivolto del portale, con un Sansone che combatte con il leone), tuttavia il luogo è molto suggestivo, perfetto per raccontarsi storie macabre al chiaro di luna.

Pernottamento

★ **Torre della Botonta** B&B ☑☑☑
(☎ 3318462565; www.torredellabotonta.it; Località Castel San Giovanni; doppie €130; ☎☑☑☑) Questo elegante B&B è collocato nella Torre della Botonta, parte della splendida cinta muraria di **Castel San Giovanni**, fra Castel Ritaldi e

Campello. Oltre che per le ariose camere e la grazia degli ambienti, la struttura è da consigliare per la vocazione cicloturistica, con possibilità di noleggio bici, servizio lavanderia per abbigliamento sportivo e un'ampia proposta di tour organizzati sulle due ruote.

Pasti

Osteria della Torre

OSTERIA ☑☑

(☎ 0743 513 00; www.osteriadellatorre.com; Piazza Don Bonilli 2, Località Castel San Giovanni; pasti a partire da €20; ☎ 19.30-23 mar-ven, 12.30-15 e 19.30-23 sab e dom) Proprio di fronte alla torre, quest'osteria dall'ambiente rustico elegante, con prosciutti penzolanti e una parete decorata con casse di vino, affianca ai piatti della tradizione audaci proposte contemporanee. Molto gradevole anche lo spazio esterno.

i Per/da Castel Ritaldi

AUTOBUS

La linea E408 di **Busitalia - Sita Nord Srl** (☎ 075 963 76 37; www.fsbusitalia.it) collega in 30-40 minuti (€2,50) Castel Ritaldi con Spoleto. Due corse sono invece previste per Foligno con la E413 (1 h).

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

Da Spoleto, la SP451 vi porterà in paese in 40 minuti circa. Da Perugia si percorre la SS75 fino a Foligno, poi la SS3 seguendo le indicazioni per Castel Ritaldi.

VALNERINA

Seguendo il corso del fiume Nera, che dai Monti Sibillini scivola sinuosamente in direzione sud-ovest per immergersi infine nel Tevere, gli abituali aggettivi utilizzati per descrivere il paesaggio umbro, 'morbido', 'dolce', 'delicato', perdono valore: da un momento all'altro, ecco infatti apparire ripide montagne, fitti boschi, borghi incastonati nella roccia. Benvenuti in Valnerina, una delle aree naturali più selvagge e incontaminate della regione. Nella presente sezione descriveremo le località collocate nel medio ed alto corso del fiume (partendo da valle).

Arrone

POP. 2747 / ALT. 243 M

Questo borgo merita una sosta per la posizione prossima alle Cascate delle Marmore (p229), per la perfetta corrispondenza tra il suo nucleo storico e i più fantasiosi cliché sul Medioevo e le notevoli proposte di attività all'aria aperta. Nella parte castellare più

SENTIERI NEL PARCO FLUVIALE DEL NERA

Se vi piace camminare, nel **Parco Fluviale del Nera** (☎0744 38 99 66; www.parcodelnera.it; sede: Via San Francesco 52, Arrone; 🕒orario variabile), un'area di 2300 ettari che inizia a Terni e finisce nei pressi di Ferentillo, troverete di che occupare le vostre giornate in mezzo alla natura. Ecco quattro possibili escursioni, affrontabili al massimo in mezza giornata.

Montefranco-San Mamiliano Dal cimitero del paese di Montefranco parte un sentiero tra i boschi che segue il crinale destro della valle, in direzione nord. Per giungere da qui fino al caratteristico borgo di San Mamiliano, che domina Ferentillo dall'alto, s'impegnano circa un'ora e 45 minuti. Se al moto volete unire la cultura, poi, contattate Visit Ferentillo (p276) per visitare la **Chiesa di San Biagio**, che custodisce una bella pala di Jacopo Siculo. Una deviazione ben segnalata, più o meno a metà strada, conduce alla cima del Monte Moro, con due cisterne e i resti di un santuario romano.

Castel di Lago-Madonna dello Scoglio Molto graziosi sia la frazione di Arrone da cui parte il sentiero, con un piccolo **Museo della Ceramica** (☎335 752 92 31; www.borgosanvalentino.it; Via dello Sportello 2; 📞su prenotazione) **FREE**, sia l'eremo cinquecentesco sotto uno sperone roccioso dove l'itinerario a piedi si conclude. In mezzo, quattro chilometri di bosco e uliveti.

Macenano-Castello di Umbriano Seguendo la SP209 da Ferentillo in direzione nord è impossibile non notare i resti di un castello sulla cima di un erto colle, dopo circa 3 km, e non farsi venire l'acquolina in bocca all'idea di raggiungerli. Si tratta dell'antico Castello di Umbriano, che per secoli funse da vedetta a protezione dell'Abbazia di San Pietro in Valle (p274). Per raggiungerlo bisogna partire dalla frazione di Macenano e inerparsi lungo il sentiero che conduce in circa 40 minuti alle suggestive rovine del castello (per non perdervi, seguite i segni rossi del CAI).

Polino-Salto del Cieco Il più impegnativo fra gli itinerari proposti, per escursionisti esperti, parte dal piccolo borgo di Polino, il comune più piccolo dell'Umbria, 12 km di tornanti a est di Arrone, e giunge in un'ora e mezza nel luogo che nel 1861 segnava il confine tra lo Stato Pontificio e il Regno delle Due Sicilie. Il nome deriva dalla simpatica abitudine dei briganti della zona, che si fingevano ciechi, di avvicinarsi ai malcapitati e gettarli dalla rupe, per poi scendere e spogliarli di ogni avere. Oggi è visibile l'antica dogana (trasformata in abitazione privata), mentre il sentiero attraversa boschetti di pini d'Aleppo, lecci e tratti di muro a secco.

antica sono sopravvissute parti del sistema murario, dove svetta la **torre civica** (Via della Torre) e la **Chiesa di San Giovanni Battista** (Via del Vicinato 1), con variopinti affreschi quattrocenteschi nella navata e nell'abside, mentre appena fuori dal suo perimetro si trova la rimarchevole **Chiesa di Santa Maria Assunta** (Piazza Garibaldi): il convincente ciclo di affreschi di Vincenzo Tamagni nell'abside, risalente all'inizio del Cinquecento, rimanda dichiaratamente al lavoro di Filippo Lippi nel Duomo di Spoleto (p257).



Attività

Parco Avventura Nahar PARCO AVVENTURA (☎320 275 66 57; www.agriturismocolleverte.it; Vocabolo Rosciano 25; parete arrampicata €7; percorsi €10-20; 🕒10-13 e 15-18.30 sab e dom apr-ott, orario prolungato estate) Liane, teleferiche,

ponti tibetani e tutto il necessario per una tarzanasca domenica in allegria vi attendono in questo parco a 2 km da Arrone, sulla strada per Polino. Sono presenti anche un ristorante e gradevoli appartamenti. Indicatissimo per chi viaggia in famiglia.

Umbria in Mountain Bike MOUNTAIN BIKE (☎0744 28 76 86, 380 308 85 33; www.umbriainmountainbike.it; Via delle Palombari 1) Il centro escursioni è un posto molto accogliente, con tanto di campo da beach volley e pista da bmx, ma il motivo per cui si contatta lo staff di questa associazione è la possibilità di essere accompagnati in escursioni guidate, downhill e all mountain. Sono organizzati corsi in tutte le stagioni.

Umbria Rafting e Canoa

RAFTING

(☎ 347 326 05 36; www.umbriaraftingcanoa.it; Via delle Palombare; ☀ marzo-ott) Storica organizzazione, affidabile e molto attiva dal punto di vista promozionale, che permette di conoscere il territorio dalla prospettiva del fiume: si scende in rafting, kayak e canoa.



Pasti

Osteria dello Sportello

OSTERIA €€

(☎ 347 736 62 02; Via dello Sportello, Località Casteldilago; pasti €35; ☀ 19.30-22.30 mar-ven, 12.30-15 e 19.30-22.30 sab e dom) Non è certo un caso se questa osteria è sulla bocca di tutti in zona: la location è un concentrato di bellezza umbra, con i muri in pietra e gli arredi in legno, e si può pure mangiare all'esterno. La cucina esprime i sapori della tradizione, con classe. Servizio cordiale e accurato. Ricordatevi di prenotare.



Informazioni

Pro Loco (☎ 339 385 23 34; Piazza Garibaldi 16; ☀ orario variabile)



Per/da Arrone

La linea E621 di **Busitalia - Sita Nord Srl** (☎ 0744 49 27 03; www.fsbusitalia.it) ha corso quasi ogni ora (€2,50, 30 min) da Terni, che proseguono per Ferentillo e Scheggino. Arrone si trova a 15 km dal capoluogo, lungo la SP209, e a 6 km dal Belvedere Inferiore della Cascata delle Marmore.

Ferentillo

POP. 1813 / ALT. 260 M.

Per quanto sia prossima a Terni, da cui dista appena 17 km, vi basterà avvicinarvi a questa piccola località per accorgervi di essere stati catapultati in un'altra realtà: resti di fortificazioni sparpagliate sulle montagne, le pendici sempre più strette della valle, boschi incantati a perdita d'occhio. Ma più che per la bellezza dei paesaggi, la sosta nel paese (che prende il nome dall'antico borgo di Ferento, da dove partirono i longobardi per colonizzare quest'area nel 740) è doverosa per alcune attrattive di grande interesse.



Che cosa vedere

Ferentillo è spaccato in due dal corso del Nera: l'abitato di **Metterella** è placidamente adagiato alla base della montagna; **Precetto**, invece, si abbarbica su una aspra rupe.

Tra i siti d'interesse della zona andrebbe annoverato anche il **Museo Etnografico**

(☎ 347 828 74 40; Località Monterivoso), chiuso tuttavia al tempo delle nostre ricerche.

★ Museo delle Mummie

MUSEO

(☎ 328 686 42 26, 335 654 30 08; www.mummiedi ferentillo.it; Via della Rocca, Località Precetto; interi/ridotti €3,50/2,50, biglietto cumulativo con Abbazia di San Pietro in Valle €6; ☀ 10-13 e 15-19 apr-set, 10-13 e 15-18 marzo e ott, 10-13 e 15-17 nov-feb) La storia di questo bizzarro luogo ha inizio nel Cinquecento, quando, per la costruzione della Chiesa di Santo Stefano, la sottostante cripta fu deputata ad accogliere i cadaveri degli abitanti del borgo. L'abitudine si mantenne per quasi tre secoli, fino all'epoca napoleonica e alla promulgazione dell'Editto di Saint-Cloud, che interdiceva le sepolture nei centri abitati. E fu così che, scavando per portare via le ossa accumulate nei secoli, i discendenti di quei poveri corpi scoprirono che ben 24 di loro si erano trasformati in mummie, grazie all'aerazione naturale del luogo e al suolo ricco di carbonato di calcio che ne avevano impedito la decomposizione. Oggi sono ancora lì, ad accogliere i visitatori in una location già di per sé molto suggestiva, con i soffitti bassi e lacerti di affreschi nelle pareti. Dato lo straordinario stato di conservazione, che permette di riconoscere in alcuni casi persino vene e tendini, la visita è davvero suggestiva (sempre che vi piaccia il genere, altrimenti girate al largo), in grado di far volare l'immaginazione in storie dense di mistero: c'è una

UNO STREPITOSO ITINERARIO GREEN

La **Greenway del Nera** (www.lagreenwaydelnera.it), che costeggia il fiume Nera e tocca Norcia, il Lago di Piediluco e la Cascata delle Marmore, è in vertiginosa ascesa tra i percorsi turistici della regione: si tratta di un anello di 180 km, fatto di strade sterrate e sentieri, segmenti della ex ferrovia Spoleto-Norcia e altri itinerari, che in sedici tappe da affrontare a piedi, in bici o a cavallo, garantisce un'immersione nei più reconditi anfratti del territorio umbro, alla ricerca di panorami selvaggi e titanici scorci. Anche da un punto di vista culturale c'è molto da vedere, per non parlare degli appetitosi pranzi a base di tartufo che faranno da piacevole contraltare alle vostre fatiche.

mummia con gli occhi a mandorla, sdraiata con le mani giunte (che cosa ci faceva un orientale a Ferentillo?), un'altra con la lingua di fuori, forse perché morta per un attacco epilettico, un'altra ancora con un vestito da sposa (nella terza teca orizzontale a partire dall'ingresso), forse uccisa la notte delle sue nozze. Chiudono la collezione 270 teschi e un'aquila mummificata.

Di una certa eccentricità è anche la sovrastante **Chiesa di Santo Stefano**, dalle settecentesche decorazioni rococò, con finti marmi e una miriade di stucchi. Salendo lungo il sentiero in una quindicina di minuti si raggiungono i panoramici resti della **Rocca Precceto**.

★ **Abbazia di San Pietro in Valle** ABBAZIA
 (☎ 328 686 42 26, 335 654 30 08; www.mummiedi ferentillo.it; Via dell'Abbazia, Località Macenano; interi/ridotti €3,50/2,50, biglietto cumulativo con Museo delle Mummie €6; ☀ 10-13 e 15-18 tutti i giorni apr-15 ott, 10-13 e 15-16.30 sab e dom 16 ott-feb, 10-13 e 15-17 sab e dom marzo) Questo straordinario edificio sacro non è solo un sito dall'immenso potere evocativo, immerso com'è in un paesaggio in cui niente è mutato in migliaia di anni, ma anche un vero e proprio libro di storia umbra: basti pensare che la chiesa sorge su un antico tempio romano, di cui è conservata parte del pavimento, e che le sue radici affondano ancora più indietro nel tempo, come testimonia il cippo del III secolo a.C. che si trova appena entrati a destra, appartenente alle preesistenti popolazioni umbre. L'edificazione della struttura, invece, risale all'epoca longobarda: intorno al 740, il duca di Spoleto Faroaldo II fece costruire l'abbazia nel luogo dove due secoli prima alcuni monaci esuli dalla Siria si erano riuniti in un romitorio. Ed è di foggia longobarda uno dei capolavori della struttura, l'**altare di Ursus Magister**, con croci decorate da simboli pagani e due figure con gonnellino difficili da decifrare (forse lo scultore e il committente, o lo stesso Faroaldo II prima in vesti militari e poi da monaco). La chiesa fu poi razzata dai saraceni nel IX secolo e riedificata da Ottone III nel 996, avviando una lunga era di sfogorante prosperità: basti pensare che il cantiere che produsse gli affreschi intorno al 1190 fu probabilmente il più grande mai al lavoro in Italia centrale fino alla costruzione della Basilica di San Francesco ad Assisi, e che il blu che vivacizza il cromatismo delle pareti dell'unica navata fu realizzato con preziosi lapislazzuli. Da un punto di vista pittorico, poi, si tratta di una vera pietra miliare nella



Itinerario in auto o motocicletta I borghi dell'Alta Valnerina

INIZIO FERENTILLO

FINE NORCIA

LUNGHEZZA 65 KM; 12 H

Molti visitatori toccano distrattamente qualche località della Valnerina nel corso di un pigro trasferimento da Spoleto (p257) o dalla Cascata delle Marmore (p229). Ed è un peccato, perché chi vorrà dedicare più tempo all'esplorazione di questo angolo di Umbria scoprirà un mondo magico, in gran parte ancora non pervaso dal turismo di massa, dove le rudi suggestioni montane si stemperano nella delicatezza dei borghi, e il gorgoglio del Nera accompagna paesaggi incantati. L'itinerario proposto tocca i principali centri che seguono il corso del fiume. Da 1 **Ferentillo** (p273), la prima sosta lungo la SP209 regala subito grandi emozioni: a 2 **Scheggino**, infatti, imperano le suggestioni medievali nei resti delle fortificazioni e nella struttura urbanistica, all'**Osteria Baciafemmine** (☎ 340 905 91 67, 0743 61 83 11; www.osteriabaciafemmine-scheggino.it; Vicolo Baciafemmine; pasti €30-35; ☀ 12.30-15.30 e 19.30-22 gio-mar) si mangia tipico che più tipico non si può, e nella **Chiesa di San Nicola** (Via San Nicola) l'*Incoronazione della Vergine* della scuola dello Spagna (prima metà XVI secolo) reinterpretata in maniera aggraziata un tema iconografico onnipresente in questa parte di Umbria. Se vi avanza tempo, poi, potrete salire all'antica torre di avvistamento o stendervi sotto le frondeose chiome degli alberi sulla riva del fiume. Per quelli che da un viaggio esigono stimoli gastronomici, invece, il posto giusto è il **Museo del Tartufo Urbani** (☎ 0743 61 81 09, 0743 61 31 71; www.museo deltartufourbani.it; Piazza Urbani; ☀ 10-13.30 e 15.30-19 ven-dom giu-ott, 10-13.30 e 15.30-19.30 sab e dom resto dell'anno) **FREE**. Dopo un salto a 3 **Sant'Anatolia di Narco** (p277), mentre la strada corre parallela alla pista ciclabile Spoleto-Norcia, sarà la volta di 4 **Vallo di Nera**, il luogo più simile a un castello dei LEGO che possiate incontrare nel territorio. L'antico nucleo abitato, risalente al Duecento, è splendido per pas-



seggiate e fantasticherie su duelli e donzelle in pericolo. Ai tempi delle nostre ricerche, a causa del terremoto del 2016 non era ancora accessibile la **Chiesa di San Giovanni** (Piazza San Giovanni), ma in compenso aveva riaperto la **Chiesa di Santa Maria** (Via Santa Maria 7): oltre al bel portale gotigheggiante, da notare i variopinti affreschi dell'interno, tra cui quello inconfondibile di Cola di Pietro con la **Processione dei Bianchi** (1401), nella navata destra, che rappresenta i membri dell'ultimo ordine penitenziale del Medioevo. Curiosando tra i vicoli e le stradine medievali vi imbatteste anche nella curiosa **Casa dei Racconti** (☎0743 61 61 43; Via della Scuola; ☎9.30-12.30) **FREE**, un interessante centro di documentazione della tradizione orale della zona, o nella **Taverna del Bordone** (☎333 972 11 10; Piazzale Pianillo Fantucci; pasti €30; ☎orario variabile), che della zona valorizza i sapori. E nulla vieta di darsi al rafting nelle cristalline acque del Nera grazie a **Rafting Nomad** (☎334 858 14 14, 331 588 51 15; www.raftingnomad.com; SP472 km 0). A quel punto sarà tempo di dirigersi verso **5 Cerreto di Spoleto**. La parte alta del borgo, che conserva tracce di un'antica prosperità nei palazzi gentilizi sparsi nel tessuto urbano, è piacevole

per fare due passi e prendere un caffè. Più in basso, invece, sorge il Complesso Monastico di San Giacomo, attuale sede del **CEDRAV** (☎0743 92 21 29; www.cedrav.net; Viale Padre Pirri 29; ☎orario variabile). Il museo è il punto di partenza di un progetto per la valorizzazione della Valnerina, delle sue memorie e peculiarità storiche. Ampio spazio, per esempio, viene riservato all'antica figura del 'ciarlatano', inteso, nella sua accezione più aulica, come colui che per mestiere si impegna a intrattenere il popolo nelle giornate di festa o dopo il lavoro. Chiude l'allegria giornata di viaggio la più gaudente delle attrazioni del territorio: a 4 km da Cerreto, infatti, si trova il complesso termale **6 Bagni Triponzo** (☎0743 917 05; www.bagnitriponzo.it; SR209, Km 50,400, Cerreto di Spoleto; mezza giornata/giornata intera €39-42/65-69 ☎10-19 gio-mar), dall'inconfondibile odore di uovo marcio. Sul sito trovate informazioni su pacchetti, aperture serali e offerte, comprensivi di lunch e altre ghiottonerie: d'estate agli spazi aperti hanno accesso anche i bambini sotto i 14 anni. E così, quando vi sentirete rilassati a puntino potrete risalire in macchina e spostarvi a **7 Norcia** (p279) per una cena a base di prodotti tipici e una bella notte di sonno.

storia dell'arte, in grado di segnare una svolta rispetto ai modelli bizantini e costituire probabilmente la principale fonte di influenza di Giotto: guardate a sinistra (dove sono rappresentate scene dell'Antico Testamento), nel secondo registro, il dinamismo espresso nella figura di Noè che corre verso la mano di Dio; o, a destra (con episodi del Nuovo Testamento), nel registro centrale, l'abbozzo di prospettiva nei tre magi a cavallo. Di fronte a tale spettacolo, persino i sarcofagi romani del IV secolo d.C. finemente scolpiti (dove riposano i corpi dei duchi di Spoleto) e gli affreschi con il Cristo Pantocratore dell'abside (risalenti al 1400) impallidiscono agli occhi di molti visitatori.

L'abbazia si trova circa 6 km a nord di Ferentillo. Seguite la statale e la deviazione opportunamente segnalata.



Attività

Arrampicata

Ferentillo è famosa in tutto il centro Italia per la spettacolare parete rocciosa che abbraccia l'abitato di Precetto, a un passo dal Museo delle Mummie (p273), sulla SP74. Del resto non capita tutti i giorni di poter scalare pra-

I TEMPLARI A FERENTILLO

Da qualche anno la **Collegiata di Santa Maria** (Largo Angeloni 18, Località Matterella) calamita un modesto ma significativo afflusso di studiosi di archeologia ed esoterismo da tutto il mondo. Secondo i più entusiasti, sarebbe addirittura il luogo in cui è nascosto il Sacro Graal. La tesi risulta ovviamente improbabile, ma un elemento concreto sembra avvalorare il collegamento tra il mitologico oggetto e questa struttura trecentesca, dalla serafica facciata a salienti: sul pilastro a sinistra dell'abside, infatti, è affrescato Gesù, nella consueta iconografia della Pietà; da lì, percorrendo in senso antiorario il perimetro della chiesa, troverete fra gli altri affreschi quelli di San Rocco, Sant'Antonio da Padova, Sant'Antonio Abate e Santa Lucia. Ebbene, unite le iniziali dei santi e otterrete la parola GRAAL. Pretendiamo una ricompensa, qualora la vostra ricerca abbia buon esito.

ticamente all'interno di un paese. Sebbene l'imponenza possa far pensare al contrario, presenta tratti adatti anche ai principianti.



Pernottamento e pasti

Ristorante Piermarini

RISTORANTE €€

(☎0744 78 07 14, 335 545 61 28, 339 255 18 34; www.piermariniristorante.com; Via Fosso Ancaiano 23; pasti €30; ☺19-22 mar-sab, 12-15 dom, solo su prenotazione mar-sab a pranzo) Un classico non solo della Valnerina, ma dell'Umbria intera, con il bel giardino, la veranda, le eleganti sale e una cucina che coniuga raffinatezza con la qualità dei prodotti. Protagonista indiscusso dei piatti è il tartufo; olio, farro e lenticchie sono prodotti in loco.

★ Residenza d'Epoca Abbazia

San Pietro in Valle

HOTEL, RELAIS €€/€€€

(☎0744 78 01 29, 335 141 47 45; www.sanpietroinvalle.com; Via dell'Abbazia 1, Località Macenano, SS209 Valnerina, Km 20; singole/doppie €115/145; ☺Pasqua-ott; 📶📶📶). Nel Medioevo, quando fu costruita questa abbazia, tra i servizi a disposizione dei frati di certo non era contemplata la suite Benessere. Eppure molte cose, dai caminetti in pietra allo splendido affaccio sul chiostro, sono rimaste invariate. Così, è difficile immaginare un soggiorno più romantico e sereno di quello offerto dalla struttura, con qualche golosa sortita nel ristorante **Alloro** (☎333 301 65 51; pasti €40; ☺19-22.30 tutti i giorni, anche 12-15 dom Pasqua-ott), raffinato e tradizionale al contempo. Controllate il sito web per offerte last minute.



Shopping

La Drupa

AZIENDA AGRITURISTICA

(☎347 312 70 02; www.ladrupa.it; Via della Vittoria 50) Oltre all'olio, potrete acquistare l'agrumato e la marmellata di melangola, un'arancia amara selvaggia, per lungo tempo creduta scomparsa.



Informazioni

Visit Ferentillo (☎333 431 76 73; www.visitferentillo.it; Via della Vittoria 77; ☺orario variabile)



Per/da Ferentillo

Gli autobus fermano in entrambe le frazioni partendo e arrivando regolarmente da Terni.

Busitalia - Sita Nord Srl (☎0744 49 27 03;

www.fsbusitalia.it) gestisce la linea E621 che ha corse praticamente ogni ora (ultima alle 22.20). Il tragitto è di circa 40 min (€3). In automobile, da Terni imboccate la SP209 che porta a Ferentillo tagliando tutta la Valnerina.

EREMO DELLA MADONNA DELLA STELLA

Immaginate un boschetto stretto tra le montagne con un idilliaco ruscello, tante piccole grotte, un silenzio primordiale, un luogo di culto scavato nella roccia. La vostra mente, probabilmente, partirà uno scenario non troppo distante da quello dell'eremo che pare essere stato uno dei primi ricoveri per i monaci in fuga dalle guerre conseguenti alla fine dell'Impero Romano. Anche il richiamo alla celestività del nome vi apparirà immediato quando sarete di fronte all'irregolare eppur così armoniosa chiesetta. Tranne che in occasione dei festeggiamenti mariani, che si svolgono nelle prime due domeniche di maggio, potreste avere difficoltà a reperire il parroco del minuscolo paesino di **Roccatamburo** (📍 IAT di Cascia per prenotazioni 0743 711 47), che ha le chiavi. Poco importa: la bellezza del sito sta tutta nella sua atmosfera e non mancano gli anfratti per sedersi e meditare.

Più complicato è arrivarci: la SP472 che parte da Vallo di Nera è in buona parte sconnessa. A meno che non disponiate di un fuoristrada o un carroarmato è meglio raggiungere Cerreto di Spoleto e imboccare la più comoda SP470 fino alla deviazione sulla destra. In questo caso, solo l'ultimo tratto di 2 km è sterrato.

Sant'Anatolia di Narco

POP. 512 / ALT. 328 M

Non regala gli scorci più suggestivi dell'Alta Valnerina, e non spicca della consueta, medievaleggiante grazia che pervade agli abitati lungo il Nera; tuttavia, questo borgo comodamente raggiungibile da Spoleto rappresenta una buona base per esplorare i dintorni. L'abitato sorge su un poggio attorno a un castello, parte delle cui mura originali sono state trasformate in abitazioni private, con gradevoli giardini pensili coltivati a vite. Per gli appassionati d'arte, poi, i motivi d'interesse nei dintorni non mancano.

Che cosa vedere

Abbazia dei Santi Felice e Mauro in Val di Narco

ABBAZIA

(📍 0743 61 34 27; www.abbazia.net; ☎ 8-20) Uno dei più pregevoli esempi di architettura sacra in Valnerina, subito alle spalle dell'Abbazia di San Pietro in Valle (p274). La facciata (1194) a capanna è una delizia: in particolare, attirano l'attenzione il rosone ornato dai simboli degli evangelisti e l'incantevole fregio con episodi della vita di San Felice, come *L'uccisione del drago* e *San Felice risuscita il figlio di una vedova*. L'interno si caratterizza invece per la ieratica semplicità, con il presbitero sopraelevato e la sottostante cripta che rimandano ai tipici modelli romanic.

Il convento attiguo, che per secoli ha accolto viandanti e pellegrini, è oggi una **struttura ricettiva** (singole/doppie/triple/quadruple €60/80/90/120, pasti €40). Date un'occhiata anche al delizioso paesino di **Castel San**

Felice, arroccato su un'altura dietro l'abbazia, che regala una splendida vista sulla vallata.

Si trova un paio di chilometri a nord di Sant'Anatolia di Narco lungo la statale.

Museo della Canapa

MUSEO

(📍 0743 61 31 49; www.museodellacanapa.it; Piazza del Comune Vecchio 1; interi/ridotti €2/1; visite guidate interi/ridotti €4/3, gratuita per i possessori della Spoleto Card; ☎ 9-13 e 15-18 mar, gio, sab; mer, ven e dom su prenotazione) Per sapere tutto, ma proprio tutto sugli usi della canapa, questo museo illustra strumenti per la lavorazione e manufatti realizzati con la polidetrica pianta. All'esposizione si affiancano anche laboratori e un nutrito programma didattico.

Chiesa di San Michele Arcangelo

LUOGO DI CULTO

(Località Gavelli) Il fatto che questa chiesa sia pressoché sconosciuta rappresenta uno di quegli insondabili misteri di viaggio in cui capita di imbattersi. Significativo esempio di arte rinascimentale, lascia a bocca aperta per l'esplosione di colori negli affreschi che ricoprono gran parte degli interni. Quelli del catino absidale, poi, sono riconducibili allo Spagna (1518), pittore spagnolo allievo del Perugino, che tira fuori dal cilindro un'*Incoronazione della Vergine* leggiadra e solenne. Aggiunge fascino alla struttura la posizione remota: per raggiungere Gavelli dovette guidare da Sant'Anatolia per circa 12 km in direzione sud-est lungo la SP471. La chiesa è spesso chiusa: contattate il comune di Sant'Anatolia di Narco per visitarla. Dopo, potrete fare un picnic nei prati a monte dell'abitato, tra faggete e stagni.

Attività

Umbria Activity Park PARCO DIVERTIMENTI
(☎ 0743 61 80 05; www.umbriactivitypark.it; Piazza Urbani, Scheggino; ticket €10-25; 🕒 10-17 sab e dom Pasqua-set; tutti i giorni lug e agosto, consultare il calendario sul sito) Immerso nella natura e senza alcun impatto ambientale o acustico, Umbria Activity Park è una specie di bioparco con tutte le carte in regola per divertire grandi e piccini. Le attività spaziano dai go kart a pedali al **rafting** (☎ 340 069 15 91; www.pangea-italia.com; interi/ridotti €25-70/40-80), dal tiro con l'arco alle zip line, dall'arrampicata ai percorsi avventura. Se invece preferite rilassarvi, potrete dedicarvi a brevi trekking, minigolf e bocce.

Pernottamento e pasti

★ **Convento Santa Croce** HOTEL €€
(☎ 0743 61 34 11; www.conventosantacroce.it; Piazza del Convento 4; doppie €130; 📶 🚰) Particolarmente raccomandato agli amanti delle strutture d'epoca, si trova all'interno di un convento francescano recuperato con cura. Per quanto alcune camere siano un po' spartane (del resto si tratta pur sempre di un antico convento), l'antico pozzo, gli affreschi della cappella, le mura dei cortili ingentiliscono l'ambiente. Cercate sul sito web le offerte che includono l'utilizzo della piscina idromassaggio nel giardino privato. Si noleggiavano e-bike.

Zafferano e Dintorni AGRITURISMO €€
(☎ 0743 61 30 80, 320 432 87 39, 347 269 24 56; www.zafferanoedintorni.it; Strada Castello Sant'Anatolia 2; camere €90, posto tenda €6, posto camper €8,50, adulti/bambini €8/6; noleggio mountain bike/e-bike €30/55 al giorno) Molto frequentato dai cicloturisti, ha dalla sua le strepitose marmellate che allietano la vostra colazione, la posizione invidiabile a un passo dall'Abbazia dei Santi Felice e Mauro (p277) e l'arredamento semplice ma accogliente.

Il Sovrano RISTORANTE €€
(☎ 0743 61 33 85; www.ristorantinoilsovrano.it; Località Castelvecchio 3; pasti €40; 🕒 12.30-14.30 e 20-23 mar-dom) D'estate, già solo i tavoli all'aperto, il bel panorama e la possibilità di vedere gli animali da cortile e i maiali allo stato brado predispongono l'animo ad apprezzare le robuste mangiate a base di prodotti del territorio. Ma anche d'inverno a fine pasto sarete più che soddisfatti, per quanto gli spazi al chiuso non siano altrettanto esaltanti. È anche **B&B** (doppie/triple €80/90).

Informazioni

Comune (☎ 0743 61 31 49; Piazza Marconi 1)

Per/da Sant'Anatolia di Narco AUTOBUS

L'autobus E406 di **Busitalia – Sita Nord Srl** (☎ 075 963 76 37; www.fsbusitalia.it) collega Spoleto a Sant'Anatolia di Narco (€2,50) in 20 minuti circa con tre corse, tutte al mattino.

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

Sant'Anatolia di Narco si raggiunge in circa 15 minuti da Spoleto prendendo la Tre Valli Umbre/SS685. Da Terni, la 'classica' SP209 della Valnerina porta direttamente in paese (circa 45 min).

MONTI SIBILLINI

Non è certo un caso che i ripidi versanti rocciosi di questo territorio siano da sempre ammantati da un alone di leggenda: dopo le garbate lande della Valle Umbra e le impervie propaggini della Valnerina, la selvaggia area del **Parco Nazionale dei Monti Sibillini** (www.sibillini.net), tra Umbria e Marche, evoca emozioni primordiali. Qui il rapporto tra la natura e l'uomo sembra condannato a un tragico e perenne dissidio. Per millenni si è creduto che nelle sue vallate montuose vivessero demoni e negromanti, che la Sibilla Appenninica pronunciasse le sue profezie da una caverna nascosta tra le vette più alte, che un carro trainato da bufali avesse trasportato il corpo di Pilato nell'infemale lago a lui intitolato (in territorio marchigiano). Ma questi non sono che miti, mentre la realtà, per certi versi, è ancor più dirompente: gli eventi sismici che nel 2016 hanno devastato la zona del parco, radendo al suolo interi villaggi, riproponendo l'interrogativo se le forze ancestrali che pervadono questo luogo siano conciliabili o meno con la presenza dell'uomo. A distanza di qualche anno, il parco sta tornando fruibile nella sua interezza, stagione dopo stagione: la maggior parte delle strutture ricettive e delle strade di collegamento ha ormai riaperto. E anche se parte del patrimonio artistico è andato perduto per sempre, lo stesso non vale per gli splendidi sentieri che serpeggiano sui versanti rocciosi e nei fitti boschi, e per la notevole varietà botanica e faunistica, che include lupi, gatti selvatici, isticri, caprioli, porcospini, falchi pellegrini e aquile reali, ad esprimere la vitalità che nelle strette valli non ha mai smesso di palpitare. Senza dimenticare che il turismo costituisce un concreto

sostegno alle comunità locali e un tributo al loro indomito coraggio.



Attività

Escursionismo

Prima di programmare il viaggio, consultate il sito del parco per avere informazioni sulla situazione aggiornata dei sentieri e dei loro accessi. Ai tempi delle nostre ricerche, le cose erano quasi tornate alla normalità pre-sismica, per quanto qualche ufficio turistico fosse ancora chiuso. Le stagioni migliori per visitare il parco sono la primavera, l'estate e l'autunno.

Norcia

POP. 4567 / ALT. 604 M

La storia del borgo che diede i natali a san Benedetto, fondatore del monachesimo occidentale, è stata funestata dai terremoti: quello del 1328 rase al suolo la città, risparmiando soltanto le mura ancora visibili; quelli del 1567 e del 1599 accompagnarono i racconti serali intorno al fuoco di generazioni intere, e non meno devastanti furono le scosse del 1703 e 1730; il terremoto del 1859 spinse le autorità dello Stato della Chiesa a emanare un decreto avveniristico per l'epoca che, fra l'altro, vietava la costruzione in città di case superiori ai due piani; anche i sismi del 1979 e del 1997 si fecero duramente sentire. Quanto è accaduto nel 2016, quindi, non rappresenta di certo in sé una novità per questa città antica, fondata in epoca preromana e per secoli crocevia negli itinerari tra la Via Flaminia e il Medio Adriatico. Lo è stato, al massimo, la potenza, in grado di annichilirne i principali monumenti. Ma la memoria storica e gli adeguamenti antisismici degli ultimi decenni hanno permesso a Norcia di sopravvivere: una buona parte degli edifici è rimasta in piedi; il volto urbano, seppur lacerato, non ha perso la propria identità; e per quanto le presenza di edifici prefabbricati intorno al centro storico e di qualche edificio ancora malridotto richiami alla mente il sisma, percorrendo l'allegro Corso Sertorio si accende in ogni visitatore la consapevolezza che tragedia e speranza sono iscritti nell'anima stessa di Norcia. E così, anche oggi che non ha più molto da offrire da un punto di vista artistico, la città rimane una destinazione emotivamente molto generosa con i suoi ospiti. Aggiungete la vicinanza dei Monti Sibillini e la sensazionale offerta gastronomica e capirete perché, anche in attesa che venga

ultimata la ricostruzione, il suo nome possa essere inserito a pieno diritto tra le principali tappe di un tour umbro.



Che cosa vedere

Nel centro storico la zona rossa interdetta al passaggio è ormai ridottissima, ed è possibile esplorare il borgo in libertà.

Piazza San Benedetto

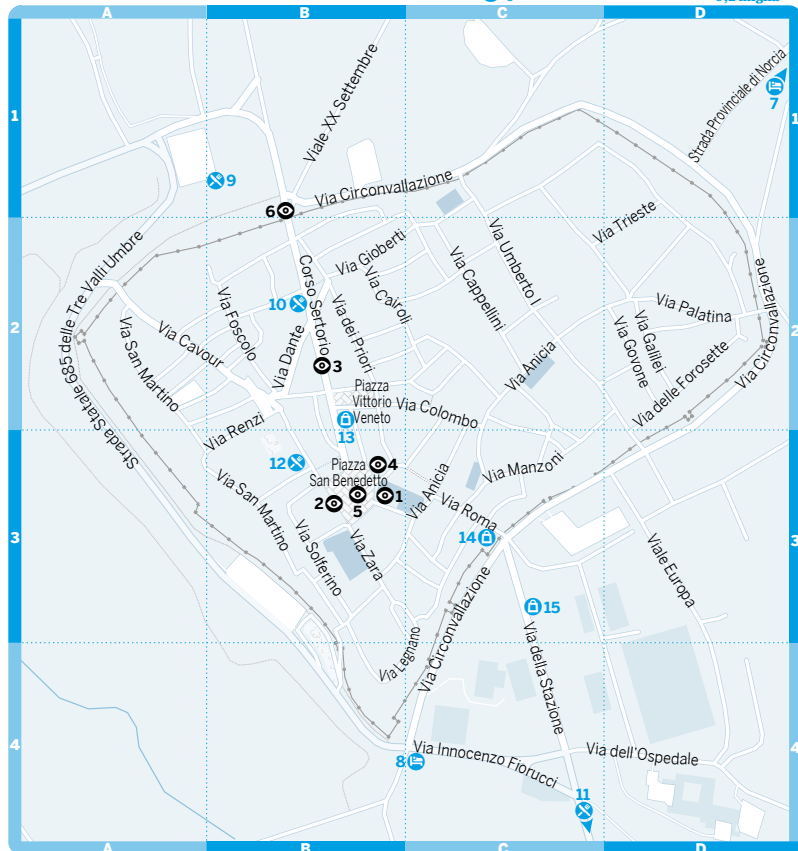
PIAZZA

Il cuore della vita di Norcia catturava l'attenzione per il vivace dialogo tra le linee e i volumi di edifici dal grande impatto scenico e architettonico. Ma alle 7.41 del 30 ottobre 2016 è sceso un silenzio che nessuna ricostruzione potrà interrompere. La magnifica **Basilica di San Benedetto** è crollata; solo la facciata gotica è rimasta in piedi, ad attestare l'eroica voglia di lottare della città intera (i lavori procedono senza intoppi e ai tempi delle nostre ricerche si vociferava che non mancasse molto alla riapertura). Anche il **Palazzo Comunale** non ha ceduto, al contrario, le campane della rinnovata torre civica sono già tornate a suonare, mentre della **Cattedrale di Santa Maria Argentea** ha resistito appena un fianco rinforzato. E se la massiccia mole della **Castellina**, la fortificata residenza dei governatori apostolici voluta da papa Giulio III (1554), continua a stagliarsi sul lato occidentale della piazza, il percorso del museo civico-diocesano che si sviluppava all'interno è per ora dismesso. Nonostante le dolenti perdite, o forse proprio per esse, lo spazio urbano rimane un luogo altamente evocativo, in grado di conciliare le più antiche memorie culturali del borgo con la testimonianza delle recenti tragedie. Il tutto sotto lo sguardo compassionevole di San Benedetto, che dall'alto della statua (1880) dedicatagli al centro della piazza sembra infondere coraggio agli abitanti.

Corso Sertorio

STRADA

La strada principale di Norcia, che inizia dall'ottocentesca **Porta Romana** e si sviluppa fino a Piazza San Benedetto, è stata la prima del borgo a tornare alla piena funzionalità dopo il terremoto. In sé non presenta particolari attrazioni, ma i bar e ristoranti brulicanti, le vetrine dei negozietti, i balconi fioriti rendono le passeggiate molto piacevoli, oltre a rappresentare una concreta dimostrazione della voglia di riscatto di Norcia.



Norcia

● Che cosa vedere

- 1 Basilica di San Benedetto..... B3
- 2 Castellina..... B3
- 3 Corso Sertorio..... B2
- 4 Palazzo Comunale..... B3
- 5 Piazza San Benedetto..... B3
- 6 Porta Romana..... B1

🛏 Pernottamento

- 7 Casale nel Parco..... fuori cartina D1
- 8 La Vineria..... C4
- Palazzo Seneca..... (v. 12)

✕ Pasti

- 9 Granaro del Monte..... B1
- 10 Sienti 'n può..... B2
- 11 Trattoria dei Priori..... fuori cartina C4
- 12 Vespasia..... B3

Ⓢ Shopping

- 13 Brancaleone da Norcia –
Corso Sertorio..... B2
- 14 Brancaleone da Norcia –
Via Roma..... C3
- 15 Negozi di Via della Stazione..... C3

Attività

Come principale centro dei Monti Sibillini, Norcia offre diverse opportunità per attività all'aperto.

La Mulattiera

ESCURSIONI CON I MULI

(☎ 339 45 131 89, 320 172 37 52; www.lamulattiera.it; Località Paganelli) Non capita tutti i giorni di affrontare un trekking a dorso di mulo. Stupende, soprattutto per i più piccoli, le passeggiate con gli asinelli. I tour possono durare anche diversi giorni.

Gaia Rafting Center

RAFTING

(☎ 348 735 65 65; www.asgaia.it; Località Serravalle di Norcia; discese interi/ridotti €25-35/20-25; ☺ apr-ott) Il rafting va per la maggiore da queste parti, e le discese organizzate da questo centro sul fiume Corno sono adatte a tutti. Prenotate con almeno un giorno d'anticipo.

Pista Ciclabile

Spoleto–Norcia

BICICLETTA

Lo spettacolare percorso che unisce due delle località turistiche più interessanti dell'Umbria, sulla traccia di una ferrovia dismessa, è oggi percorribile a tratti, a causa del crollo di alcune strutture per il terremoto. Tuttavia, è possibile alternare segmenti di viabilità ordinaria. Per maggiori informazioni contattate lo IAT di Spoleto (p268).

Cammino nelle Terre Mutate

TREKKING

(www.camminoterremutate.org) Otto tappe tra Marche e Umbria (o 14 aggiungendo la variante fino a L'Aquila), da Fabriano ad Arquata del Tronto, nelle terre martoriate dal

terremoto. La tappa tra Norcia e Castelluccio, di 15,5 km, è stupenda, ma con un dislivello in salita di più di 1100 m. È presente anche un percorso per le mountain bike.



Feste ed eventi

Mostra Mercato Nazionale del Tartufo Nero

FEBBRAIO-MARZO

(www.nero-norcia.it) In tre weekend tra febbraio e marzo si tiene una delle manifestazioni gastronomiche più note dell'Umbria: oltre ai tartufi di tutte le forme e dimensioni, troverete prelibatezze da altre regioni. Sono previste anche degustazioni gratuite.

Festa dei Faoni

DICEMBRE

Con buona pace di san Benedetto, è la festa più sentita a Norcia. Cade immancabilmente la notte del 9 dicembre subito dopo l'Immacolata e la sua origine si perde nei riti antichissimi delle prime civiltà locali. Nonostante le origini pagane, a raccontarne la storia c'è una poetica leggenda cristiana: il 9 dicembre 1291 (data simbolica della riconquista di Gerusalemme da parte degli arabi) gli angeli di Dio, vedendo che la casa della vergine Maria stava per essere violata dagli infedeli, la trasportarono miracolosamente a Loreto, nelle Marche (la festa della Madonna di Loreto cade il 10 dicembre). Poiché servivano enormi falò a illuminare loro la strada, ecco quello che vedrete in giro per il paese: grandi *faoni* accesi a rischiarare il buio. Ogni famiglia fa a gara ad accendere il fuoco più bello.

A TAVOLA NEI MONTI SIBILLINI

La cucina dei Monti Sibillini trae le sue origini dalla transumanza, dalla faticosa agricoltura d'alta quota e dalla raccolta dei frutti del bosco e del sottobosco. Per ristorarsi nelle gelide notti invernali, non possono mancare le zuppe di **lenticchie** (vero e proprio simbolo di Castelluccio di Norcia), farro o cicerchia oppure la minestra di pasta all'uovo con fagioli o ceci e cotiche di maiale. Uno degli alimenti base del territorio è il mais, che da sempre prevale sul grano: provate il **polentone**, una sorta di lasagna ottenuta dalla sovrapposizione di strati sottilissimi di polenta condita con sugo di carne o in bianco con salsiccia. Immane è poi il **pecorino**, da accompagnare con l'ottimo miele anch'esso prodotto in loco, la cui bontà e proporzionata all'antica bellezza dei campi ricchi di erbe aromatiche dove vanno al pascolo le greggi. E se le lavorazioni a base di **maiale** hanno nel territorio addirittura una valenza iconica, e i **funghi** raccolti in radure e faggete dalla primavera all'autunno inoltrato accompagnano ogni pasto che si rispetti, i meno conosciuti dolci a base di **castagne** e delle piccole, irregolari, acidule e zuccherine **mele rosa**, invece, costituiscono il modo migliore per introdurre un'altra delle specialità delle montagne: il **mistrà**, un distillato a base di vini mescolati ad anice, frutta ed erbe che esiste da più di cent'anni.

Pernottamento

Dopo il tracollo del numero di sistemazioni alberghiere dovuto al sisma del 2016, nuove strutture stanno aprendo in città come nei dintorni.

La Vineria

B&B €€

(☎ 339 711 41 63; www.lavinerianorcia.it; Via Fiorucci 1; doppie/triple/suite €80/100/120; 📶) Appena fuori dalle mura, è una sistemazione semplice e confortevole, con quattro camere dalla diversa caratterizzazione cromatica, pulizia impeccabile e lenzuola profumate di bucato. In più, lo sconto del 10% nel **ristorante** (pasti €30; ☀️ 19-22 mar-dom) annesso è un benefit gradito.

★ Casale nel Parco

AGRITURISMO €/€€

(☎ 0743 81 64 81, 333 791 92 14; www.casalenelparco.com; Località Fontevena 8; singole/doppie/triple/quadrupla €55/90/130/140; 📶 📶 📶) C'è un'atmosfera familiare in questo antico casale ristrutturato a 1 km da Norcia. Anche le camere con le travi in castagno e mobili rustici concorrono alla magia del luogo e il ristorante **La Taverna de' Massari** (☎ 0743 81 62 18, 392 066 32 42; pasti €30) permette di assaggiare cereali e legumi prodotti dall'azienda agricola.



Pasti

Norcia è una delle capitali mondiali del prosciutto. La tradizione della macellazione

risale all'epoca romana, quando la terra poco fertile indusse gli abitanti a dedicarsi all'allevamento, e nei secoli ha avuto uno sviluppo tale da influenzare il vocabolario: le parole 'norcino', che significa macellatore e insaccatore di carne salata, e 'norcineria', ossia una bottega che si dedica esclusivamente alla lavorazione e alla vendita di carne suina, derivano dal borgo.

Sienti 'n può

RISTORANTE €/€€

(☎ 0743 81 63 35; www.ristorantenorcia.it; Corso Sertorio 46; pasti €20-30; menu a base di tartufo €35; ☀️ 12-14.30 e 19-21.30 gio-mar, tutti i giorni agosto) Il menu è quello di tutti i ristoranti della città, con prosciutti e tartufo a imperversare. La posizione nella via centrale e l'atmosfera allegra, invece, è tutta roba loro.

Trattoria dei Priori

TRATTORIA €€

(☎ 0743 81 62 82, 366 425 27 31; www.trattoria.deipriori.it; Via Meggiana 23; pasti €25, menu fisso €25-45; ☀️ 12-14.30 e 19.30-21.30 mer-lun) Dopo il terremoto è cambiata la location, ora a sud del centro storico, ma l'offerta culinaria non è mutata, come sempre sostanziosa e senza troppe pretese. Nel menu fanno la parte del leone funghi e tartufo (in questo caso calcolate €20 in più). Buoni e abbondanti i primi.

Granaro del Monte

RISTORANTE €€

(☎ 0743 81 65 13; www.bianconi.com; Viale Umbria; pasti €35; ☀️ 12-15 e 19-22) La location storica in centro è attualmente fuori uso; la pasta fatta in casa, il farro, gli arrosti misti e le norcinerie varie servite ora in un locale moderno, luminoso e dalle ampie vetrate, a nord delle mura, continuano invece a godere di splendida salute. Molto convenienti i menu degustazione. Caldo e appassionato il servizio.

★ Vespasia

RISTORANTE €€€

(☎ 0743 81 74 34; www.vespasiatorcia.com; Via Battisti 10; menu €85-150; ☀️ 12.30-14.45 e 19.30-21.45) Semplicemente uno dei migliori ristoranti di tutta l'Umbria. All'interno del lussuosissimo **Palazzo Seneca** (☎ 0743 81 74 34; www.palazzo.seneca.com; camera a partire da €180), abbina fedeltà alle tradizioni culinarie del territorio all'estro creativo dei fuoriclasse. E non mancano le incursioni nel mondo del pescato, né le suggestioni etniche. Ovviamente, essendo un ristorante stellato, pagherete qualcosa in più che in trattoria. Per garantire la freschezza assoluta dei prodotti ed evitare sprechi, il menu va ordinato entro la sera precedente.

VALE IL VIAGGIO

CAMPI

Percorrendo la SP476 da Norcia per 12 km, questo piccolo paesino in bella vista su un versante della montagna, spesso con qualche mandria al pascolo nei prati sottostanti, suggerisce ai visitatori di fermare l'auto e scattare splendide fotografie. Ma il terremoto ha danneggiato molti edifici, tra cui la duecentesca Chiesa di Sant'Andrea, e l'allegra presepe che componeva il tessuto urbano è oggi una triste distesa di case abbandonate. In opposizione a ogni pensiero malinconico, il progetto **Back to Campi** (☎ 333 708 50 12; www.prolo.cocampi.it) ha promosso la creazione di un'area campeggio per tende o camper (accanto alla strada provinciale), oltre a un ricco programma di iniziative ed eventi.

Shopping

Passaggiare per Norcia significa inalare a ogni passo deliziose zaffate di prosciutto e salame. In attesa dei lavori di consolidamento degli edifici, molti esercizi commerciali del centro storico sono stati trasferiti nelle casette in legno di **Via della Stazione**, appena fuori da Porta Ascolana.

Brancaleone da Norcia

NORCINERIE

(☎0743 81 75 34; www.brancaleonedanorcia.it; Corso Sertorio 17 e Via Roma 24; ☎8-20) Non è moralmente accettabile una visita di Norcia che non includa l'acquisto di salami, prosciutti o *cojoni del mulo*. In entrambe queste invitantissime norcinerie troverete anche lenticchie e prodotti a base di tartufo. Si possono effettuare acquisti online.

Informazioni

FARMACIE

Farmacia Centrale (☎0743 81 65 00; Via Circonvallazione; ☎9-13 e 16-20, dom a turni alterni)

INFORMAZIONI TURISTICHE

Ai tempi delle nostre ricerche sia l'**ufficio turistico** (☎0743 82 81 73) sia la **Casa del Parco** (☎350 037 92 20) in Piazza San Benedetto non avevano ancora riaperto. Potrete trovare informazioni aggiornate sul sito della **Pro Loco** www.proloconorcia.it; Via Novelli 1; ☎orario variabile).

Per/da Norcia

AUTOBUS

Gli autobus partono nei pressi di Porta Ascolana. **Busitalia – Sita Nord Srl** (☎075 963 76 37; www.fsbusitalia.it) gestisce collegamenti per Spoleto tramite la linea E401 (€6,10; 1 h; 5 corse al giorno dalle 7 alle 18.20). La E405 collega Norcia a Cascia (€3; 30 min; 6 corse al giorno).

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

Per raggiungere Spoleto prendete la SS685 in direzione est. Con una deviazione in direzione sud-ovest dalla stessa strada, a 7 km da Norcia, si arriva a Cascia in una ventina di minuti.

Castelluccio di Norcia

ALT. 1452 M

Questo minuscolo borgo ai confini orientali dell'Umbria è sempre stato in grado di evocare impressioni estreme: isolato oltre la comune accezione del termine (il centro abitato più vicino dista 12 km), nel cuore di un paesaggio che evoca le steppe asiatiche più che l'Appennino umbro, caratterizzato da inverni rigidissimi, in cui la temperatura

scende fino a -30°C, Castelluccio dopo il terremoto del 2016 è diventato un luogo ancor più disarmante. È difficile, infatti, trovare un'espressione che renda appieno la portata degli eventi sismici sul borgo. La maggior parte degli edifici è stata letteralmente polverizzata. Al reticolo di stradine che dominavano il sottostante altopiano di origine tettonica si sono sostituiti cumuli di macerie che, altrettanto solennemente, si ergono a ricordo dell'immane tragedia. Dall'altra parte, il **Pian Grande**, incorniciato dalle montagne, sembra sfumarsi di un lirismo ancora più intenso, beffardo o consolatorio a seconda dello stato d'animo del visitatore.

Eppure Castelluccio sta rinascendo, nonostante alcun progetto di ricostruzione sia ancora stato approvato, nonostante il rovinoso tessuto urbano continui a evocare un senso di catastrofe: ai margini del vecchio abitato alcune casette in legno fungono da bar e negozi in cui acquistare le squisite lenticchie colorate (famoso perché non necessitano di ammollo); è sorta qualche spartana sistemazione; nei prefabbricati poco più in basso c'è qualche trattoria dove mangiare confortevolmente. Durante la fioritura (p284), poi, il numero di visitatori è divenuto addirittura superiore che in epoca pre-sismica. Questo angolo di incontaminata bellezza rimane dunque uno dei regali più entusiasmanti che l'Umbria sappia elargire. Purché si sia preparati a un po' di turbamento.

Attività

Sibillini Ranch

A CAVALLO

(☎338 997 07 34, 340 189 91 12; www.sibilliniranch.it; ☎Pasqua-ott) Proprio al centro del Pian Grande, impossibile da non notare nella strada che arriva a Castelluccio, è il posto giusto per chi è un cowboy nell'anima. Prenotate una passeggiata a cavallo (anche per principianti), un trekking e bivacco a cavallo o fate montare un pony ai vostri bimbi per una manciata di minuti.

Prodelta

PARAPENDIO

(☎0743 82 11 56, 339 563 54 56; www.prodelta.it; ☎giu-set) È una delle associazioni di parapendio e deltaplano più importanti in Europa, con un'ottima reputazione in fatto di sicurezza. Si effettuano corsi di deltaplano, parapendio e paramotore, anche per principianti, della durata di una settimana o minicorsi della durata di un weekend.

Feste ed eventi

Fioritura

GIUGNO-LUGLIO

Uno degli eventi più strepitosi, iconici e affascinanti dell'intera Umbria. Migliaia di turisti accorrono a Castelluccio tra la fine di giugno e la metà di luglio per lasciarsi mozzare il fiato dal tappeto floreale multicolore che si distende sul Pian Grande: il giallo è quello dei fiori della pianta della lenticchia, l'azzurro è dei fiordalisi, il rosso è dei papaveri e il bianco dei narcisi. La data della fioritura dipende dall'andamento climatico della stagione e non è calendarizzabile. Negli ultimi anni l'afflusso di persone è stato impressionante, al punto che nei weekend l'accesso alla piana di Castelluccio è stato limitato alle navette (p284) e interdetto ai mezzi privati.

Festa della Trebbiatura



AGOSTO

Al centro del Pian Grande viene piazzata una vecchia trebbia ancora funzionante e il contadino più anziano del paese, dopo avere azionato la sirena, dà inizio alla trebbiatura della lenticchia, che procede fino a quando, verso l'ora di pranzo, altri tre squilli di sirena impongono la conclusione dei lavori. Intorno musica e organetti, danze e piatti prelibati.

Pernottamento e pasti

La Valle delle Aquile

AGRITURISMO €

(☎ 339 258 62 18; www.lavalledelleaquile.com; Via del Pian Perduto; pernottamento in appartamento per persona €50/45/40 a notte per un soggiorno di 2 notti/3-6 notti/7 o più notti;   La struttura ha retto l'urto del rovinoso terremoto e continua a deliziare i visitatori con le genuine colazioni a base di salumi, torte e marmellate, la vista commovente, gli appartamenti curati e ampi.

Locanda de' Senari

AGRITURISMO €€

(☎ 335 642 31 31; www.agriturismosenari.it; Via della Bufera; camere €80; ☺ Pasqua-ottobre; ☎) Nell'unica via di Castelluccio percorribile, è il posto in cui si immagina di rifugiarsi quando fuori infuria la tempesta. Le stanze sono immacolate e il camino nella rustica cucina è sempre scoppiettante. Dato che i pasti (€25), a base di zuppe e carni alla brace, sono solo per gli ospiti, è quasi inevitabile fare amicizia.

Per/da Castelluccio di Norcia

Ai tempi delle nostre ricerche non c'era alcun problema a raggiungere Castelluccio da Norcia lungo la SP477 con un mezzo proprio. Non era attivo, però, nessun mezzo pubblico continuativo. Nel periodo della fioritura, invece, durante i weekend la piana era accessibile solo con il **servizio navetta** (www.parchiaperti.it; €11 a persona) da Norcia, Arquata del Tronto e Castelsantangelo, oltre che in bici e in moto.

Preci

POP. 680 / ALT. 596 M

Per quanto piccolo, remoto e isolato nel mezzo dei Monti Sibillini, questo borgo è stato per secoli conosciuto in ogni angolo d'Europa. A Preci, infatti, si sviluppò in epoca medievale un'avveniristica scuola chirurgica: mentre nelle università più prestigiose si studiava la medicina speculativa, intorno all'**Abbazia di Sant'Eutizio** (Località Piedivale) fiorì una tradizione puramente pratica, assimilata all'epoca più alla veterinaria che alle attività intellettuali, che s'interruppe soltanto alla fine dell'Ottocento. Inizialmente erano i monaci a effettuare gli interventi di cataratta e rimozione dei calcoli (le vere

SENTIERI INTORNO A CASTELLUCCIO

Per la sua straordinaria posizione, Castelluccio esalta da sempre la retorica dei viaggiatori, che lo paragonano, a seconda dei casi, a un solitario guardiano, una fortezza sopra uno scoglio, un miraggio nel deserto, un'aquila su una rupe. Indipendentemente dalla similitudine scelta, il modo migliore per stimolare la creatività è percorrere qualche indimenticabile sentiero per i piani circostanti: una classica soluzione è l'anello di 22 km che taglia il Pian Grande e raggiunge **Poggio di Croce**, a sud-est del borgo, in un'escursione che ridefinirà i vostri parametri per l'uso del termine 'scenografico'. In direzione opposta, calcolate circa sei ore per arrivare al **Lago di Pilato**, in territorio marchigiano. La **Capanna Ghezzi**, prima tappa dell'itinerario a soli 3 km da Castelluccio, può rappresentare una meta per una gita più comoda e un picnic con bambini. Poiché il lago, che prende il nome dalla leggenda per la quale lo specchio d'acqua accolse il corpo del politico romano, è abitato da una specie di crostaceo molto sensibile alle contaminazioni, si raccomanda di non avvicinarsi troppo alle rive. I sentieri sono ben segnati: maggiori informazioni sul sito web www.castellucciadinorcia.it e www.sibillini.net.

SENTIERI E CAMMINI

Certo che gli appassionati di trekking da queste parti hanno davvero l'imbarazzo della scelta: da Preci (p284), per esempio, parte un sentiero di 24 km che conduce a Cerreto di Spoleto (p275), con dislivelli abbastanza severi nella prima e nell'ultima parte. Di livello medio e molto scenografico è anche il percorso di una ventina di chilometri tra Preci e Norcia. Chi vuole consacrare alle camminate un'intera vacanza, invece, può studiare il lungo itinerario del **Cammino di San Benedetto** (www.camminodibenedetto.it), che da Norcia entra in Lazio passando per Cascia e Monteleone di Spoleto e arriva in 16 tappe a Montecassino.

specialità della casa), ma dopo il Quarto Concilio Lateranense (1215), che vietava loro l'esercizio della chirurgia, il mestiere venne trasmesso ad alcune famiglie di Preci e dintorni. Tra i primati della scuola, l'invenzione del catetere, la diffusione della pratica della castrazione (per 'preparare' cantanti di corte dalla melodica voce) e l'ampio novero di re, zar e sovrani che chiesero consulto (tra cui la Regina Elisabetta I d'Inghilterra).

Purtroppo, gli eventi sismici del 2016 hanno distrutto l'**abbazia** (Località Piedivalle), che ai tempi delle nostre ricerche era oggetto di lavori di ricostruzione, e in attesa di poter ospitare di nuovo il **Museo dell'Abbazia di Sant'Eutizio** e la sua bella raccolta di paramenti sacri, utensili e mobili farmaceutici. Anche il borgo medievale abbarbicato su un colle, 3 km a nord-ovest dell'abbazia, ha subito gravi danni per il terremoto: come una muta sentinella, vigila oggi sulla vita degli sfortunati abitanti, spostata nelle casette di legno collocate sulla strada a valle. Potrete tuttavia dargli un'occhiata con un trekking urbano ad anello (40 minuti) che parte dal **Vecchio Mulino** (Via del Mulino) proprio sotto il paese, inoltrandovi lungo le sue poche stradine agibili.



Pasti

Guaita di Sant'Eutizio RISTORANTE **cc**
 (☎) 366 933 63 16; www.ristoranteguaita.it; Località Piedivalle; pasti €25-30; ☎ 12.30-15 e 19-22) Riaperto in un prefabbricato, proprio di fronte all'Abbazia, propone una solida cucina del territorio, con pasta e pane rigorosamente fatti in casa. Il piatto di punta sono gli 'strangozzi della Guaita', con cicoria, funghi e tartufo.



Informazioni

Centro Visite Parco Monte Sibillini (☎) 350 037 92 21; Via del Mulino; ☎ orario variabile)

Per/da Preci

AUTOBUS

L'autobus E403 di **Busitalia – Sita Nord Srl** (☎) 075 963 76 37; www.fsbusitalia.it) collega Preci a Norcia con tre corse giornaliere (€3).

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

Dalla bellissima SP209 che taglia la Valnerina una breve deviazione vi porterà a Preci; da Norcia il percorso è più lungo e accidentato, anche se molto suggestivo, seguendo la SP476.

IL CASCIANO

Acquattato tra la Valnerina e i Monti Sibillini e addobbato dal sinuoso fluire del fiume Corno, questo territorio abbina rudezza e armonia, vedute bucoliche e afflitti montani. Si tratta di un'area molto piacevole da esplorare, anche solo percorrendo in auto le strade provinciali che lo attraversano. La ragione principale per cui la maggior parte dei visitatori capita da questi parti, però, è la devozione a Santa Rita.

Cascia

POP. 2972 / ALT. 653 M

Avete presente i classici borghi di montagna umbri, la loro atmosfera dolce e vaporosa, le stradine silenziose in cui il tempo sembra essersi fermato? Ecco, Cascia oggi sembra aver poco a che fare con tale modello. Per accogliere le ininterrotte comitive di turisti in pellegrinaggio nei luoghi di santa Rita, infatti, il paese ha dovuto rinnovarsi e stravolgere l'assetto originale. Anche se la quantità di insegne luccicanti e negozi di souvenir non è paragonabile a quella di Lourdes, Fatima e delle altre Las Vegas della spiritualità, l'area intorno alla basilica trasmette un senso di artificiosità non sempre apprezzabile. Tuttavia, non mancano le ragioni d'interesse: la gradevolezza delle viuzze del centro storico,

le attrattive culturali e la bellezza del paesaggio circostante inseriscono gli ininterrotti fenomeni devozionali in una cornice dalle linee armoniose.

Cascia è stata duramente colpita dal terremoto del 2016. Al momento delle nostre ricerche, l'interno della **Chiesa di San Francesco** (Piazza Garibaldi), dalla bella facciata romanica con un grande rosone, non era agibile. I luoghi legati al culto di santa Rita, invece, non presentavano particolari problemi di accessibilità.

Che cosa vedere

Basilica di Santa Rita

LUOGO DI CULTO

(☎0743 750 91; www.santaritadacascia.org; Viale Santa Rita; ☎6.45-20) In un certo senso, questa imponente costruzione, eretta tra il 1937 e il 1947 al posto della piccola chiesa agostiniana annessa al convento in cui la santa morì (1457), rappresenta l'interpretazione più recente della grande tradizione architettonica umbra. Qui non troverete opere cardine dell'arte occidentale come nei principali edifici di culto di Assisi, Spoleto e Orvieto, e in questo senso il paragone potrebbe risultare impietoso. Da un altro punto di vista, però, il reclutamento di alcuni dei più importanti artisti italiani del Novecento per l'apparato decorativo rende il confronto stimolante: l'esplosione cromatica nei luminosi interni è fragorosa, il contrasto tra il blu e i toni più caldi risulta di grande impatto; la bizantineggiante cupola affrescata da Montanarini, l'altare di Manzù, l'affresco dell'*Assunta* di Ceracchini

e l'iperrazionalista *Ultima cena* di Luigi Filocamo osano portare all'estremo il dialogo tra classicità e forme contemporanee; l'urna che contiene il corpo della santa acuisce il senso di solennità che si respira negli spazi sempre affollati.

Uscendo dalla basilica, sulla destra, si trova l'ingresso al **monastero** (☎0743 762 21; ☎10-11.15 e 14.30-16), dove santa Rita visse 40 anni. Il terremoto ha reso inagibili alcune aree, ma gli oggetti legati alla sua vita, come l'anello nuziale, sono stati trasferiti nella sala attigua al chiostro. Lì, è visibile anche la vite miracolosa (v. lettura p286).

Museo Comunale di Palazzo Santi

MUSEO

(☎0743 751010; www.sistemamuseo.it; Via Palombi; interi/under 6€2/1; ☎10.30-13 e 15-18 sab e dom fine marzo-giu e set-ott, 10.30-13 e 15-18 gio-dom lug, anche mer agosto e 24-31 dic, chiuso nel resto dell'anno) Purtroppo, la **Chiesa di Sant'Antonio**, che prima del terremoto era parte integrante del percorso museale, risultava inagibile ai tempi delle nostre ricerche. Troverete comunque materiale informativo sui suoi due importanti cicli di affreschi quattrocenteschi nel museo allestito all'interno dell'antico Palazzo Santi. La collezione non è particolarmente esaltante, ma i bei soffitti a cassettoni originali del Cinquecento, alcune statue lignee e i reperti archeologici valgono la visita.

Chiesa di Sant'Agostino

LUOGO DI CULTO

(☎0743 750 91; Via Sant'Agostino) Nella parte più alta del borgo e raggiungibile con una santificante ascesa, questa trecentesca chiesa a navata unica, con i suoi brani di affreschi

SANTA RITA

Pur in una terra che non manca certo di santi celebri, la figura di santa Rita assurge ad assoluta grandezza: del resto, la vita di Margherita Lotti (il suo vero nome) rappresenta una testimonianza di forza interiore e nobiltà d'animo difficilmente rintracciabile nella vasta letteratura agiografica. Nata nel 1381 a Roccaporena, in una famiglia benestante, sposò il ghibellino Paolo di Ferdinando di Mancino, assassinato nel 1406 dai suoi rivali politici. Nel tentativo di evitare che i suoi figli venissero risucchiati in una spirale d'odio, Rita cercò di dissuaderli dalla vendetta e perdonò gli assassini. Tuttavia, gli amatissimi ragazzi moriranno comunque, uno dopo l'altro, di peste o qualche altra malattia. Rita si ritirò allora in preghiera nel Monastero di Santa Maria Maddalena, dove la attesero ulteriori prove: durante il suo noviziato, per esempio, la badessa ordinò alla santa di piantare e innaffiare un legno arido, per allenarsi all'umiltà e all'obbedienza. Ebbene, per miracolo dalla vite sterile ne germogliò una rigogliosa.

Oltre che per la statuaria virtù, Rita viene venerata per i poteri particolari che le sono attribuiti: dato che in vita si impegnò per lungo tempo a curare gli appestati senza mai contrarre la malattia, è la santa dei casi disperati ed è oggetto di preghiere nelle situazioni considerate irrimediabili.

LA BIGA DI SPOLETO

Se l'anticonformismo è per voi una missione di vita, **Monteleone di Spoleto** è il posto giusto per una piena realizzazione esistenziale. L'ultima frontiera del turismo umbro è infatti un luogo pressoché sconosciuto ai più, sopra una piana nella Valle del Corno. Tutto sommato, percorrere i 20 km lungo la SR471 da Cascia in direzione sud potrebbe però convenire anche ai viaggiatori meno estrosi: la ridente posizione del borgo, in mezzo a una distesa di campi coltivati, movimentata l'uniformità boschiva del paesaggio dei dintorni, e poi il tessuto urbano è molto piacevole, con il pedonale Corso Vittorio che confluisce in Piazza Margherita e la bella Torre dell'Orologio. Ma la vera attrazione di Monteleone di Spoleto, a parte il farro che si coltiva da queste parti, è il **Museo della Biga** (☎0743 704 21; Piazza Regina Margherita, sotto la Chiesa di San Francesco; ingresso su offerta; ☎9.30-13.30 e 15-18 lun-sab). La sua storia è di quelle che meritano di essere raccontate: nel 1902, durante i lavori di ampliamento della casa, il contadino Isidoro Vannuzzi trovò una biga perfettamente conservata all'interno di un'antica tomba etrusca. Inconsapevole di che cosa avesse fra le mani, l'uomo vendette tutto a un antiquario di Cascia, per pochi soldi. Ebbe così inizio un giro di compravendite che fece finire la biga al Metropolitan Museum di New York. La vicenda fu dimenticata fino al 2005, quando fu raccontata dalla stampa americana, e il sindaco di Monteleone, insieme ad altri politici italiani, avviò una lunga querelle con il prestigioso museo per fare tornare a casa la biga. Per ora senza risultato. I monteionini, però, non hanno smesso di lottare e, nell'attesa, hanno edificato questo piccolo museo che espone una copia fedele della biga e altri reperti originali.

Dopo aver manifestato tutto il vostro sostegno alla causa, potrete fare una sosta ristoratrice o passare la notte all'agriturismo **Casale Montebello** (☎0743 701 95, 335 547 15 65; www.agriturismocasalemontebello.com; Località Casale Montebello; pasti €30; singole/doppie/triple/quadruple €80/100/120/140). Le camere sono molto ampie, la cucina so-stanziosa.

e i muri spogli, riconduce a una spiritualità più essenziale rispetto all'esuberante basilica. L'annesso convento agostiniano, non visitabile, ha rivestito per secoli un ruolo di grande importanza nella vita culturale del borgo.



Feste ed eventi

Feste in onore di santa Rita MAGGIO-GIUGNO
La festività della santa cade il 22 maggio, ma la città inizia i festeggiamenti 10 giorni prima. In tale periodo le strade si riempiono, trovare posto negli alberghi diventa un'impresa e le processioni si susseguono. Il primo grande evento è la Processione dello Stendardo, che si svolge il sabato precedente al 22 e fu istituita nel 1731 per ringraziare la santa di aver protetto il centro abitato dal forte terremoto dell'anno prima. I giorni di punta, però, sono gli ultimi prima del corteo in costume che rievoca i miracoli di santa Rita. Infine, un mese dopo circa, la penultima o l'ultima domenica di giugno si svolge la Festa della Rosa a Roccaporena, in cui i pellegrini, armati di un fiore e una torcia, intraprendono un itinerario notturno nei principali luoghi della vita della santa.



Pernottamento e pasti

Affollata da un turismo perlopiù devozionale, Cascia ha molti alberghi e ristoranti che non brillano per allegria. L'offerta è piuttosto uniforme.

Hotel delle Rose

HOTEL €€

(☎0743 762 41; www.hoteldellerose.com; Via Fasce 2; doppie standard/superior/triple €75/85/95; ☎☎☎) A tratti vi sembrerà di soggiornare in ospedale, ma questo labirintico hotel a un passo dalla Basilica è di sicuro comodo, pulito e decisamente confortevole. Le ampie stanze superior hanno anche una bella vista. Particolarmente prezioso è il posteggio gratuito.

Agriturismo Casale Sant'Antonio

AGRITURISMO €€

(☎0743 768 19, 333 321 23 44; www.casalesantantonio.it; Località Casale Sant'Antonio; doppie €65, letto aggiunto €20, mezza pensione €50-55 per persona; pasti 25-30; ☎☎☎) A 3 km da Cascia, immerso in una campagna ristoratrice. Carine le camere rustiche e buono il ristorante, soprattutto per la memorabile zuppa di farro. Nel dubbio, ordinate il golosissimo menu fisso.

i Informazioni

FARMACIE

Farmacia Santa Rita (☎ 0743 762 67; Largo Monsignor Elemosina 7; 🕒 9-13 e 16.30-20 lun-sab, 9.30-13 dom)

INFORMAZIONI TURISTICHE

Lo **IAT Valnerina-Cascia** (☎ 0743 714 01; www.la-valnerina.it; Piazza Garibaldi 1; 🕒 orario variabile), il più importante della zona, è in grado di fornire informazioni sull'intera area.

i Per/da Cascia

AUTOBUS

La linea E405 di **Busitalia – Sita Nord Srl** (☎ 075 963 76 37; www.fsbusitalia.it) ha una corsa quasi ogni ora per Norcia (€3, 35 min), mentre la E433 ha un paio di corse al giorno per Roma (€8,30, 3 h).

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

Da Spoleto, prendete la SS3, quindi la SS685 e infine la SR320 per Cascia; da Terni, la SS75 fino alla SS3, poi la SS685 e quindi la SR320.

Roccaporena

POP. 70 / ALT. 707 M.

L'immersione nel mondo di santa Rita non può dirsi completa senza una visita al villaggio in cui Margherita Lotti nacque e visse la prima parte della sua vita. Il borgo è minuscolo e nella bella stagione accoglie

più autobus turistici che abitanti, ma le cose da vedere non mancano. Più che il pomposo **santuario** (☎ Località Roccaporena 29; 🕒 8-20) del 1948, destano interesse, veri o falsi che siano, i luoghi che caratterizzarono le vicissitudini della santa: dalla casa natale con il grande camino all'orto dove nell'inverno del 1447 per miracolo sbocciò una rosa e maturarono due fichi; dal lazzaretto alla grotta dove si recava in preghiera. Nel percorso c'è anche spazio per qualche suggestione artistica, grazie a un dipinto di Luca Giordano nella casa maritale. La vera attrazione di Roccaporena è però lo **Scoglio di Santa Rita** (🕒 7-18 nov-marzo, 6-21 apr-ott), uno scenografico sperone roccioso che domina il paese, raggiungibile in una ventina di minuti percorrendo una lunga gradinata. In cima si trova una cappella che custodisce una pietra con le impronte delle ginocchia e dei gomiti di Rita. La necessità di sgomitare durante l'ascensione non è il massimo, d'altro canto lo strepitoso spettacolo naturale compensa ogni frustrazione.

Roccaporena si trova circa 6,5 km a ovest di Cascia. In auto bisogna prendere la SR320; se invece si vuole sfruttare l'occasione per una bella e non impegnativa passeggiata, è presente un sentiero ben segnalato ricavato sul tracciato di un vecchio acquedotto.

i Informazioni

Infopoint (☎ 0743 75 45 00; www.roccaporena.com; Località Roccaporena 54)

Conoscere l'Umbria

STORIA290

Popolata dagli antichi umbri già nel II millennio a.C., l'Umbria conserva nel suo paesaggio urbano e rurale le tracce di ogni fase della sua ricca storia.

ARTI298

Dagli etruschi ad Alberto Burri, l'Umbria ha sempre svolto un ruolo di primo piano nella cultura italiana. Qui è nata la poesia in volgare, qui Giotto ha rivoluzionato la pittura, qui tanti film sono stati girati e tanti festival riempiono di musica le città.

L'UMBRIA A TAVOLA 312

Olio e vino sono due tesori di questa terra di colline, la cui cucina, povera ma gustosa, è rimasta fedele alle ricette tradizionali.

AMBIENTE322

Punteggiato di laghi, segnato da un fitto reticolo di fiumi e torrenti, il 'cuore verde d'Italia' ha un paesaggio sempre vario, che alterna cascate impetuose a vigne ordinate e zone di natura incontaminata a placidi borghi.

Storia

La vicenda storica dell'Umbria inizia con gli etruschi intorno al IX secolo a.C. e prosegue con i romani. Teatro di guerre e sconvolgimenti dopo la caduta di Roma, sempre instabile politicamente nel periodo dei comuni e delle signorie, poi annessa allo Stato Pontificio, l'Umbria conserva tracce di ciascuna delle fasi che ha vissuto ed è una regione in cui, grazie anche alla conservazione del paesaggio naturale e all'infinita ricchezza di castelli, palazzi, chiese, basiliche e templi, il passato sembra a portata di mano.

Umbri ed etruschi

I primi insediamenti preistorici sul territorio dell'odierna Umbria risalgono al Paleolitico inferiore. Intorno al II millennio a.C. fecero la propria comparsa gli umbri, ritenuti da Plinio il Vecchio il più antico dei popoli italici. L'unico importante documento scritto per lo studio diretto di questo popolo è rappresentato dalle Tavole Iguvine (v. lettura p291), dalle quali è stato possibile apprendere molti aspetti della civiltà degli umbri.

A differenza di altri popoli italici, gli umbri erano tendenzialmente pacifici e avevano sviluppato a cavallo fra VIII e VII secolo a.C. un'economia legata in prevalenza all'agricoltura, all'allevamento e alla lavorazione dei metalli, dandosi in seguito forme stabili di aggregazione politica: crearono infatti una rete di città federate (Assisi, Foligno, Nocera, Spoleto, Todi, Bettona e altre), evoluzione del precedente modello di insediamento, costituito da piccoli villaggi arroccati sui colli.

La pressione degli etruschi, attirati dalle risorse ambientali (specialmente la selvaggina e i terreni fertili) e dal desiderio di controllare la via fluviale del Tevere, confinò gli umbri fra la sponda orientale del fiume e l'Adriatico. Il primo insediamento etrusco nella regione risale al VI-V secolo a.C.

L'annessione romana

Intorno alla fine del IV secolo a.C. umbri ed etruschi si allearono per fronteggiare la minaccia di Roma. La lega etrusco-italica rinforzata da tribù galliche non poté opporsi, tuttavia, alla superiorità romana. La battaglia decisiva si combatté a Sentino (presso Sassoferrato, nelle

Plinio il Vecchio riteneva che gli umbri fossero chiamati 'ombrici' dai greci perché sarebbero sopravvissuti ai diluvi (*ombros*, 'pioggia' in greco antico) risalenti a tempi remotissimi. Gli umbri parlavano una lingua indoeuropea, scritta con un proprio alfabeto derivato da quello greco, e abitavano inizialmente un'area che si estendeva ben oltre i confini dell'attuale regione.

CRONOLOGIA

Paleolitico

L'Umbria accoglie i primi insediamenti umani già nella preistoria, come testimoniano alcuni reperti del Paleolitico superiore (40.000-10.000 anni fa), tra cui la statuetta della 'Venere del Trasimeno' rinvenuta presso il lago.

II millennio a.C.

Gli umbri, considerati da alcune fonti il più antico popolo italico, si stabiliscono fra la Valle Padana, la Romagna, le Marche, la Toscana e l'Umbria, un vasto territorio che sarà presto ridimensionato.

LE TAVOLE IGUVINE

‘Il più importante testo rituale di tutta l’antichità classica’ (secondo la definizione che ne diede Giacomo Devoto ne *Le tavole di Gubbio*) testimonia come gli umbri fossero un popolo progredito dal punto di vista religioso, politico e legislativo, e organizzato in città-stato federate tra loro. Pare che la stessa cultura di Roma debba molto a quella umbra.

Le Tavole Iguvine, o Eugubine, traggono nome da Ikvium (Gubbio), città presso la quale furono rinvenute nel XV secolo. Si tratta di sette lastre di bronzo: le prime quattro sono scritte in lingua e caratteri umbri e risalgono al III-II secolo a.C., mentre la sesta e la settima, databili con buona probabilità al I secolo a.C., sono scritte in lingua umbra ma con caratteri latini. La quinta tavola infine è scritta per metà con caratteri umbri e per metà latini. Trattano argomenti riguardanti rituali e pratiche d’espiazione e forniscono informazioni sulla cultura degli antichi umbri perché riprendono il contenuto di testi risalenti al I millennio a.C. Compilate con due alfabeti, hanno inoltre permesso di decifrare i segreti della lingua umbra, forse imparentata con le altre lingue italice.

Marche) nel 295 a.C.: la netta vittoria permise ai romani di dilagare in Italia centrale. In Umbria fondarono colonie (tra cui Spoleto e Narni) e stabilirono municipi nelle città già esistenti. Diedero anche ottime prove in un settore tradizionalmente molto forte della civiltà romana, quello delle strade. Intorno al 220 a.C. il console Gaio Flamini Nepote diede avvio alla costruzione della Via Flaminia, che ancora oggi percorre la regione nel suo tratto orientale e costituisce una via di comunicazione fondamentale: congiunge infatti Roma con l’Adriatico, tocca Fano e arriva a Rimini. Nel tratto tra Narni e Foligno furono realizzate due varianti chiamate tuttora Vecchia e Nuova Flaminia.

Durante la seconda guerra punica (219-201 a.C.) il geniale condottiero cartaginese Annibale valicò le Alpi, discese la penisola italiana e inflisse ai romani alcune delle più rovinose sconfitte della loro storia: una si consumò nel 217 a.C. presso il Lago Trasimeno, a Tuoro, un massacro che in poche ore costò la vita a 16.000 legionari. In questo frangente drammatico gli umbri rimasero fedeli a Roma, il che li mise al riparo dalle rappresaglie che, dopo la ritirata di Annibale, i romani riservarono ai popoli italici infedeli. Quasi due secoli più tardi, nel 41-40 a.C., si svolse a Perugia uno degli episodi decisivi della lunga e sanguinosa guerra civile romana: il *Bellum Perusinum*. Lucio Antonio si asserragliò nella città e Ottaviano non esitò a metterla sotto assedio, saccheggiarla e darla alle fiamme, come testimoniano le tracce rinvenute negli scavi sotto la Cattedrale di San Lorenzo (p62). Pacificata la regione, tuttavia, Ottaviano diede ordine di ricostruire Perugia.

IX secolo a.C.

Gli etruschi confinano gli umbri a est del Tevere e si stanziano sull’altra sponda del fiume. Qui introducono la viticoltura.

295 a.C.

La lega gallo-etrusco-italica viene sconfitta nella battaglia di Sentino nelle Marche. Inizia l’espansione dei romani in Italia centrale.

88 a.C.

Roma concede agli etruschi la cittadinanza romana. Viene istituita la nuova provincia della Tuscia, della quale fa parte l’Umbria occidentale, mentre nella provincia dell’Umbria ricade la parte orientale.

I siti romani

- » Anfiteatri romani (Assisi, p111; Terni, p224)
- » Carsulae (p246)
- » Casa Romana (Spoleto, p262)
- » Cisterne Romane (Todi, p211)
- » Foro Romano e Collezione Archeologica (Assisi, p109)
- » Mura romane e Villa dei Mosaici (Spello, p119)
- » Ponte delle Torri (Spoleto, p262)
- » Ponte di Augusto (Narni, p241)
- » Itinerario archeologico nei sotterranei della cattedrale (Perugia, p62)
- » Teatri Romani (Gubbio, p150; Bevagna, p132; Spoleto, p262)
- » Mosaico delle Terme Romane (Bevagna, p132)

La riorganizzazione territoriale dell'Italia voluta da Ottaviano Augusto all'inizio del I secolo d.C. collocò l'Umbria nella *Regio* omonima, la sesta delle undici in cui venne divisa la penisola. La riforma operata da Diocleziano nel III secolo d.C. la accorpò all'Etruria sotto la denominazione Tuscia et Umbria.

I longobardi e il Ducato di Spoleto

Con la dissoluzione dell'Impero Romano il nome Umbria cadde in disuso: non se ne avranno più tracce fino al Rinascimento.

Nel 476 Odoacre, generale dell'esercito romano di origine germanica, fu riconosciuto governatore dell'Italia dall'imperatore d'Oriente Zenone e dallo stesso senato di Roma. Nel 493 fu però sconfitto e assassinato dagli ostrogoti di Teodorico. A partire dal 535 la guerra tra bizantini e goti che devastò l'Italia non risparmiò l'Umbria, la cui rilevanza strategica era dettata soprattutto dalla Via Flaminia. Un'importante battaglia di quel conflitto venne combattuta nel 552 a Tagina, presso l'odierna Gualdo Tadino, e vide la vittoria dei bizantini.

Lo scenario cambiò nuovamente con l'arrivo in Italia dei longobardi. Intorno al 575 venne istituito il Ducato di Spoleto, separato dagli altri territori longobardi dell'Italia settentrionale dal cosiddetto 'corridoio bizantino', una fascia di terra che univa Roma con Ravenna passando per Perugia, Gubbio, Todi e Narni. La regione, dunque, risultava divisa tra le due potenze che controllavano l'Italia dell'epoca. Con la sconfitta dei longobardi a opera dei franchi di Carlo Magno (774) il ducato si sottomise alla papa, che proprio in quegli anni stava estendendo la propria autorità alla sfera politica: i primi passi dello Stato Pontificio.

Poco dopo Spoleto entrò nell'orbita carolingia. Nel IX secolo il ducato inglobò Chieti, Sora, Arpino e Benevento. Nell'889 il duca Guido venne incoronato re d'Italia e, due anni più tardi, imperatore, titoli che trasmise al figlio Lamberto prima che la successione proseguisse secondo rami diversi. Impoverita e logorata dalla guerra, però, la popolazione dell'Umbria precipitava in una grave crisi: le terre coltivabili vennero abbandonate, le strade furono dismesse e molte città un tempo floride caddero in stato di abbandono. La crisi dell'impero carolingio aprì una fase complessa, segnata in generale da una progressiva espansione dello Stato Pontificio sul territorio umbro.

La formazione dei comuni

Dopo l'anno Mille, in un contesto politicamente difficile, una serie di fattori, tra cui un nuovo senso di comunità, permise il fiorire di centri collegati da una fitta trama di strade e di altre vie di comunicazione (ad esempio i fiumi). Città di Castello, Gubbio, Perugia, Assisi, Foligno, Todi, Spoleto, Terni, Bevagna si distinsero per l'attività degli artigiani locali e

41-40 a.C.

Perugia viene espugnata da Ottaviano e data alle fiamme: è la battaglia passata alla storia con il nome di Bellum Perusinum.

540 d.C.

Terni viene distrutta dagli ostrogoti di Totila. Nel 554 la città subirà la stessa sorte a opera dei bizantini di Narsete.

570-774

Il regno longobardo in Italia si estende sino a comprendere anche Firenze. I longobardi trasformano il minuscolo Ducato di Spoleto in un florido impero commerciale.

per gli intensi traffici commerciali, anche internazionali. Questa ripresa condusse anche alla riorganizzazione del territorio extraurbano, con opere di bonifica e diffusione di colture specializzate (vigne, ulivi): città e campagne dell'Umbria dunque si differenziavano, ma stabilivano al tempo stesso strettissimi legami, segnati dalla circolazione di merci e di ricchezze.

Questo assetto economico trovò nel libero comune la forma di governo più funzionale. Perugia e altri centri della regione si diedero istituzioni nuove, come i consigli cittadini formati da appartenenti ai nuovi ceti urbani, membri di famiglie influenti, delle corporazioni dei mestieri e della classe mercantile. Molte cariche pubbliche divennero elettive, per garantire una maggiore imparzialità rispetto ai conflitti locali e per scoraggiare la corruzione. Nei territori umbri vennero avviati ambiziosi progetti di edilizia pubblica: per rispondere ai bisogni primari della comunità sorsero ospedali, istituti di carità, piazze, mercati, palazzi pubblici, cattedrali, fontane, acquedotti. Le dimensioni dei centri urbani crebbero fino a rendere necessari ampliamenti delle cinte murarie.

Queste istituzioni locali, tuttavia, non potevano sottrarsi al conflitto tra papato e Impero, che aveva in Italia uno dei fronti più accesi. I comuni umbri si mantennero tendenzialmente vicini alla fazione pontificia, il che provocò la reazione imperiale. Ne fece le spese, tra gli altri, Spoleto, rasa al suolo dall'esercito di Federico Barbarossa. Rinaldo di Urslingen, detronizzato da Federico II nel 1231, fu l'ultimo duca in qualche modo autonomo: da allora Spoleto con il suo territorio rientrerà nei vari possedimenti pontifici, retto da una serie di governatori, il più celebre dei quali sarà Lucrezia Borgia.

Dai comuni alle signorie

A partire dalla metà del XIII secolo il modello comunale iniziò a vacillare a causa degli scontri tra fazioni interne, dei conflitti tra centri vicini, di eventi catastrofici e imprevedibili come le epidemie, su tutte la peste nera del 1348 che in Umbria uccise circa i due terzi della popolazione delle aree urbane. In questo quadro segnato dalla ricerca di forme di governo più forti e stabili iniziarono a emergere alcune famiglie che in seguito avrebbero dominato la politica locale, come i Monaldeschi a Orvieto, gli Atti a Todi, i Trinci a Foligno, i Baglioni a Perugia, i Della Corgna sul Lago Trasimeno.

Il papato riuscì a tenere nella propria sfera d'influenza le signorie emergenti grazie soprattutto al cardinale spagnolo Egidio Albornoz (1310-67), che riappacificò alcune città, ottenne la sottomissione di altre e, non privo di doti militari, rafforzò la posizione della Chiesa in Italia centrale. Nel 1369 papa Urbano V inviò un esercito contro Perugia e la conquistò facilmente. La città fu quindi costretta ad accettare la vittoria dell'aristocrazia al servizio del pontefice e la sottomissione al legato

La sezione altomedievale del Museo Archeologico di Nocera Umbra (www.noceraumbria.it) rappresenta la collezione più importante di manufatti longobardi della regione.

La storia dell'Umbria è il risultato di infinite sovrapposizioni, come ben testimoniato dai resti rinvenuti nel capoluogo (v. lettura p62). Oltre a visitare gli scavi è interessante la recente pubblicazione *Perugia. La città antica sotto la Cattedrale di San Lorenzo*, a cura di Luana Cancioli, Edizioni Scientifiche e Artistiche 2014.

1181 o 1182

Nasce Francesco d'Assisi, figlio di un ricco mercante. Si convertirà alla fine del primo decennio del 1200 e inizierà una vita di preghiera e penitenza.

1281

Martino IV viene proclamato papa nella chiesa di Sant'Andrea a Orvieto, alla presenza del re Carlo d'Angiò.

1353-7

Il cardinale Egidio Albornoz espande il controllo della Chiesa sull'Italia centrale, avviando un progetto di fortificazione militare delle città conquistate.

Due grandi classici della storiografia sui due più famosi santi (e personaggi storici) umbri e del mondo: Luigi Salvatorelli, *San Benedetto e l'Italia del suo tempo*, Laterza 2007; Jacques Le Goff, *San Francesco d'Assisi*, Laterza 2015.

pontificio Gerard du Puy, detto l'abate di Monmaggiore, il quale fece edificare sulla cima del Colle del Sole una grande fortezza, la Rocca del Monmaggiore. Un maggiore grado di autonomia fu mantenuto da Terni, grazie alla casata dei Castelli.

Fra il XIV e il XV secolo gran parte dell'Umbria era dunque formalmente sottomessa all'autorità pontificia, ma di fatto divisa in signorie e potentati spesso ostili fra loro. In questo scenario si affermò una figura tipica del tardo Medioevo, il capitano di ventura. Uno dei più celebri fu Andrea Fortebracci, detto Braccio da Montone o Braccio Fortebraccio, nato a Perugia nel 1368: si dedicò fin da giovanissimo al mestiere delle armi e, per conto proprio o altrui, combatté tutta la vita (nel 1416 espugnò Perugia e la governò per otto anni). Altrettanto noto ai suoi tempi fu Erasmo da Narni, detto il Gattamelata, nato nel 1370, che combatté sotto le insegne di Milano, dello Stato Pontificio e della Repubblica di Venezia.

Numerosi capitani appartennero alla casata perugina dei Baglioni, che nel Quattrocento presero il controllo della città grazie anche alla protezione dei potenti Medici di Firenze. A contendere ai Baglioni il dominio

BENEDETTO E FRANCESCO, GIGANTI DEL MEDIOEVO

Il Medioevo europeo venne segnato dalle personalità di due santi innovatori, nativi dell'Umbria, che in momenti di profonda crisi riuscirono con il loro messaggio a imprimere una svolta nella vita e nelle coscienze della Chiesa e degli uomini.

Intorno al 529 Benedetto da Norcia redasse a Montecassino una regola monastica, destinata a grande fortuna, che poggiava su elementi come la residenza continua dei monasteri, l'obbligo dell'obbedienza al capo della comunità, l'alternanza tra contemplazione e attività pratiche e manuali. I monasteri benedettini divennero non solo importanti centri di preghiera e di formazione intellettuale, ma anche strutture di grande importanza nel tessuto della società altomedievale: centri operosi e vitali, autosufficienti grazie alle donazioni di eminenti famiglie legate alla regola e in grado di offrire sicurezza e rifugio alle popolazioni dell'Italia sconvolta da disordini e guerre.

L'altro celebre santo umbro è Francesco di Bernardone da Assisi. Giovane irrequieto, figlio di un ricco mercante, Francesco si convertì tra il 1205 e il 1207 e raccolse da subito intorno a sé numerosi seguaci che lo affiancarono nella sua pratica di povertà, preghiera, cura dei malati e dei bisognosi e predicazione del Vangelo. Nella semplicità di questo messaggio stava il suo contenuto radicalmente innovatore, che agevolò la rapida diffusione dell'ordine, soprattutto nelle città. La Chiesa, invece, si mostrò inizialmente diffidente, nonostante la scrupolosa obbedienza che Francesco riservò sempre all'autorità ecclesiastica. Nel 1210 Innocenzo III concesse comunque l'approvazione informale della regola francescana, mentre la ratifica canonica arrivò nel 1223 con una bolla papale di Onorio III.

1540

Paolo III sconfigge i perugini insorti nella Guerra del Sale e sottomette stabilmente Perugia allo Stato della Chiesa. Nel frattempo dà ordine ad Antonio da Sangallo di avviare la costruzione della Rocca.

1656

Una nuova epidemia di peste semina la morte nell'Italia centrale e meridionale causando almeno 300.000 vittime.

1797-9

L'Umbria fa parte della giacobina Repubblica Romana con due dipartimenti: 'Trasimeno' e 'Clitunno'.

di Perugia stavano altre famiglie aristocratiche, in particolare gli Oddi: l'odio tra le due dinastie si mantenne acceso per decenni, tra congiure, scontri di piazza e tentativi di colpi di stato.

L'Umbria sotto la Chiesa

Nel 1534 Alessandro Farnese fu eletto papa con il nome di Paolo III. In un momento storico molto delicato per la Chiesa, con l'Europa lacerata dal conflitto tra cattolici e protestanti e l'Inghilterra sull'orlo dello scisma, non poteva più essere tollerata la sopravvivenza di una signoria autonoma all'interno dei confini dello Stato Pontificio. Il pretesto per chiudere i conti con Perugia fu una rivolta popolare seguita all'aumento della tassa sul sale e appoggiata dai Baglioni. Nella primavera del 1540 l'esercito del papa devastò le campagne umbre e assediò Perugia: la capitolazione segnò la fine della signoria baglioniana. La vittoria di Paolo III si espresse emblematicamente con la costruzione, nel 1543, della Rocca Paolina, eretta dalle truppe pontificie sopra i palazzi dei Baglioni. La regione entrò così compiutamente a far parte dello Stato della Chiesa, con l'eccezione di Gubbio, che apparterrà ai duchi di Urbino fino al 1631.

La crisi del Seicento non risparmiò l'Umbria, colpita da un netto calo demografico e dalla stagnazione economica. Ne fece le spese in modo particolare l'agricoltura, che impiegava oltre il 60% della popolazione (l'occupazione nei settori manifatturiero e artigianale era bassissima, intorno al 9%, con alcune eccellenze come la produzione di ceramiche a Deruta e Gualdo Tadino). I contadini vivevano in condizioni molto difficili: nelle zone rurali, i tre quarti del reddito di una famiglia servivano a soddisfarne i bisogni alimentari. Le conseguenze sul piano sociale furono da una parte il ripristino di rapporti di tipo feudale, dall'altro un accentramento delle funzioni di governo, con la perdita di quasi tutte le autonomie locali residue. A smuovere un po' il clima cupo e asfittico contribuiva un intenso flusso di pellegrini e viaggiatori che transitavano per la regione diretti a Roma e si trattenevano nei luoghi francescani. Ancora una volta a essere protagonisti erano le vie di comunicazione.

Nel 1797, quando le armate napoleoniche entrarono in Umbria, la regione versava in una situazione di arretratezza e povertà. Le attività restavano quasi totalmente legate all'agricoltura di sostentamento, l'accesso all'istruzione era privilegio di pochi, il peso della proprietà ecclesiastica restava consistente. Durante le due parentesi francesi, quella della Repubblica Romana giacobina del 1798-9 e quella della successiva annessione all'impero napoleonico (1809-14), le condizioni generali non migliorarono, anche se gli occupanti introdussero idee nuove, come il repubblicanesimo e l'uguaglianza, e alimentarono un certo anticlericalismo, fattori che misero radici nella società locale.

Astorre Baglioni, appartenente alla casata dei signori di Perugia, combatté valorosamente a Cipro contro i turchi. Dopo la capitolazione di Famagosta, nel 1571, venne ucciso a tradimento dagli uomini di Mustafa Pascià, che non mantenne la promessa di risparmiare la vita agli ufficiali cristiani prigionieri.

1809-14

Assieme all'Italia nord-orientale e alla Toscana l'Umbria viene annessa all'impero napoleonico.

1815

La Restaurazione decisa con il Congresso di Vienna fa ricadere l'Umbria in mano pontificia.

1860

Le truppe sabaude guidate dal generale Della Rocca entrano a Perugia, che si emancipa dal dominio dei papi.

Durante il suo viaggio verso Roma nel 1848 e la fuga nel 1849 in concomitanza con l'evolversi delle vicende legate alla Repubblica Romana, Giuseppe Garibaldi passò più volte in Umbria. L'eroe dei due Mondi soggiornò a Cascia, come ricorda una lapide, e a Monteleone di Spoleto, dove riposò in casa Gambini, mentre durante la fuga dopo la caduta di Roma si fermò a San Gemini, nota per le acque termali. Una piccola sezione del Museo Civico di Gubbio (p146) è dedicata ai cimeli garibaldini.

Con la Restaurazione l'Umbria ritornò sotto l'autorità del papa, ma lo Stato Pontificio si avviava a essere superato dalla storia. Gli ideali risorgimentali presero a diffondersi tra i giovani appartenenti alla borghesia cittadina e alle classi più agiate, che avevano maggiori possibilità di contatti al di fuori del paese. Nel 1849, quando fu instaurata la Repubblica Romana guidata da Mazzini, Saffi e Armellini, dall'Umbria giunsero ben 31 deputati: un'esperienza breve e sfortunata, ma non per questo meno importante. Durante la seconda guerra di indipendenza, nel 1859, centinaia di giovani umbri accorsero in aiuto dell'esercito sardo che marciava sul Veneto, mentre a Perugia un comitato insurrezionale faceva pressioni perché il papa appoggiasse la causa dell'Italia unita sotto le insegne sabaude: un'istanza in effetti inaccettabile, dal momento che avrebbe significato schierarsi contro la cattolicissima Austria. Di fronte al rifiuto del commissario pontificio, il comitato instaurò il 14 giugno un governo provvisorio, che durò solo sei giorni prima di essere represso dalle truppe inviate da Pio IX.

La fine del dominio pontificio era in ogni caso soltanto rimandata. Il successo della spedizione di Garibaldi nel Sud Italia indusse Vittorio Emanuele II a inviare le proprie truppe giù per l'Italia per congiungersi con le camicie rosse: con l'ingresso delle truppe sabaude a Perugia nel 1860 l'Umbria si affrancò dallo Stato della Chiesa dopo oltre tre secoli e a novembre un plebiscito votò l'annessione al Regno d'Italia.

Dall'Unità d'Italia ai giorni nostri

L'unificazione non portò immediati miglioramenti nelle condizioni di vita della popolazione e nell'assetto economico dell'Umbria, che sarebbe rimasta, almeno fino alla metà del XX secolo, una regione a vocazione agricola. Tra fine Ottocento e inizio Novecento molti umbri scelsero di emigrare in altre regioni d'Italia o in altri paesi in cerca di fortuna, mentre il tasso di alfabetizzazione si manteneva preoccupantemente basso. Nello stesso periodo, tuttavia, sorsero e si svilupparono alcuni poli industriali, fra cui quello siderurgico nel Ternano, che raggiunse un ruolo di spicco nel primo dopoguerra. Nel 1922, durante la Marcia su Roma, i quadrumviri del fascismo stabilirono il loro quartier generale a Perugia e da lì seguirono le operazioni che portarono Benito Mussolini a essere nominato capo del governo.

Nelle prime fasi della seconda guerra mondiale la regione fu risparmiata dalle incursioni alleate, ma la situazione cambiò dopo la caduta del fascismo: Terni fu bombardata per la prima volta l'11 agosto 1943, con ingenti danni alle acciaierie e all'abitato e oltre mille tra morti e feriti. Nei primi mesi del 1944 furono colpiti anche centri più piccoli, come Città di Castello, Umbertide e Passignano sul Trasimeno. Alla fine della guerra si conteranno oltre cento bombardamenti e migliaia di vittime nella sola zona di Terni. La regione pagò anche un altissimo prezzo alla

1930-9

Durante il regime fascista si sviluppa il settore acciaierie a Terni, che aveva già mosso i primi passi alla fine dell'Ottocento. Vengono costruiti i primi quartieri operai.

1943

I bombardamenti alleati colpiscono gravemente le industrie del Ternano. L'anno seguente Perugia, Terni e Gubbio vengono liberate dall'occupazione nazista.

1946

Umberto II prende la via dell'esilio, dopo che un referendum proclama l'abolizione della monarchia; in Umbria il 71% degli elettori vota a favore della repubblica.

barbarie nazifascista: nelle province di Perugia e Terni sono stati accertati 181 episodi di violenza perpetrati tra il settembre 1943 e l'agosto 1944, costati 479 morti esclusi i caduti in combattimento.

A partire dal giugno 1944 gli Alleati, affiancati dalle formazioni partigiane, incalzarono i tedeschi e li costrinsero a ritirarsi verso il nord: tra il 13 e il 20 giugno vennero liberate Terni, Orvieto, Spoleto, Assisi, Perugia. Per la fine di agosto tutta l'Umbria era libera. Il 9 giugno 1945, dopo un anno di occupazione alleata, Perugia e Terni tornarono ufficialmente sotto l'amministrazione italiana. Al referendum istituzionale del 2 giugno 1946 la regione si esprime largamente a favore della repubblica con il 71% dei suffragi.

Negli anni della ripresa e poi del miracolo economico italiano l'Umbria potenziò il settore industriale e soprattutto il terziario. Si registrò inoltre una decisa tendenza all'urbanizzazione: tra il 1951 e il 1971 l'Umbria perse oltre centomila residenti, ma gli abitanti dei due capoluoghi di provincia aumentarono costantemente. Nello stesso periodo la regione fu interessata da un vivissimo fermento culturale, ben rappresentato dall'istituzione di due manifestazioni di alto livello: il Festival dei Due Mondi a Spoleto e Umbria Jazz a Perugia. Nei decenni successivi la regione ha proseguito lungo la strada della ristrutturazione economica, con un progressivo calo degli occupati nel settore agricolo. Un dato, questo, che non sembra ripercuotersi sul paesaggio umbro, tuttora dominato dalle coltivazioni, soprattutto quelle dell'olivo e della vite.

In tempi più recenti la regione ha dovuto fronteggiare una serissima emergenza sismica. Il 26 settembre 1997 l'Umbria e le vicine Marche sono state colpite da un terremoto violento, di magnitudo 6, che ha causato 11 vittime e arrecato danni incalcolabili alle abitazioni e al patrimonio artistico. Numerose altre scosse si sono registrate nei sei mesi successivi. La zona appenninica è peraltro soggetta a periodici eventi sismici intensi, come quello che nel 2016 ha raso al suolo Amatrice e ha interessato anche parte dell'Umbria. La ricostruzione dopo il sisma del 1997 ha richiesto tempo e sacrifici: oggi il 99% degli sfollati risulta di nuovo residente nelle abitazioni occupate all'epoca.

Sotto il profilo politico l'Umbria è storicamente vicina ai partiti di sinistra o centrosinistra. Dal 1970, anno delle prime elezioni per il Consiglio regionale, i candidati del PCI, del PDS-DS e del Partito Democratico hanno sempre ottenuto la maggioranza e retto la presidenza. Discorso simile per i sindaci di Perugia e Terni, rispettivamente socialisti e comunisti per l'intera Prima repubblica. Negli ultimi anni però la situazione è cambiata. I capoluoghi sono ora amministrati da sindaci di centrodestra. Nelle elezioni regionali del 2019 è stata eletta governatrice della regione Donatella Tesei, nativa di Foligno, anch'essa della coalizione di centrodestra.

Semantica dell'Umbria di Igea Frezza racconta storia e memoria di una regione legata in maniera del tutto particolare alle tradizioni e alla sua identità.

La più accurata pubblicazione sulla storia dell'Umbria contemporanea è: AA.VV., *Storia d'Italia. Le regioni dall'Unità a oggi. Volume 8, l'Umbria*, Einaudi 1989.

1964

Papa Paolo VI proclama san Benedetto da Norcia Patrono d'Europa. Nella lettera apostolica san Benedetto è definito "messaggero di pace, realizzatore di unione, maestro di civiltà e soprattutto araldo della religione di Cristo e fondatore della vita monastica in Occidente".

2006

Viene portato a termine il restauro degli affreschi della Basilica di San Francesco di Assisi, danneggiati dal terremoto del 1997.

2016

Il 30 ottobre un terremoto di magnitudo 6.5 della scala Richter devasta Norcia e il suo territorio, provocando ingenti danni, il crollo della Basilica di San Benedetto e la distruzione della frazione di Castelluccio: è il più forte sisma in Italia dal 1980.

Arti

Gli affreschi di Giotto e Cimabue, la Basilica di Assisi, il Duomo di Orvieto, i borghi storici non sono che le più note espressioni dello straordinario patrimonio artistico e architettonico dell'Umbria, sopravvissuto a guerre e pestilenze, al selvaggio sviluppo edilizio del dopoguerra e ai terremoti che hanno colpito ripetutamente la regione. Anche il cinema e la letteratura hanno collaborato a immortalare l'eredità storico-culturale di questa regione. Merita invece un discorso a parte la musica, connaturata nella storia antropologica e folklorica dell'Umbria.

Pittura, scultura e architettura

Umbri, etruschi e romani

Prima di essere etrusca, romana, cristiana, l'Umbria è stata degli umbri: l'antropizzazione di queste terre è infatti antichissima e risale all'epoca paleolitica. Molti sono gli scavi che hanno evidenziato le avanzate tecniche produttive degli antichi umbri (necropoli presso Terni, della prima Età del Ferro; sepolcreti a Colfiorito, Norcia, Todi ecc., a partire dal IX-VIII secolo a.C.). Armi e oggetti di ornamento personale in bronzo e in ferro, ceramiche e vasellame metallico di produzione locale o d'importazione arricchiscono molti musei della regione, come La Castellina (p279) a Norcia e il Museo Archeologico di Terni presso CAOS (p224). Dal VII-VI secolo a.C. emerge l'influenza crescente delle due grandi culture limitrofe: quella greca (che ha un importante porto ad Ancona) e quella etrusca. Sintesi di questa relazione è forse la celebre biga di Monteleone, oggi al Metropolitan Museum di New York, ma di cui si può vedere una copia fedele presso il Museo della Biga (v. lettura p287) di Monteleone. È evidente qui la conoscenza profonda delle tecniche e degli stili della Grecia preclassica. Sarà però la cultura etrusca a infiltrarsi al di qua e al di là del Tevere, dominando di fatto l'arte e l'architettura soprattutto nel nord della regione. Perugia in particolare conserva l'imponente Arco Etrusco (p65) e un profondo pozzo (p63) nel centro storico. Recenti scavi nei sotterranei della cattedrale hanno inoltre portato alla luce resti di mura della 'Perugia etrusca' (v. lettura p62).

Dall'VIII al III secolo a.C. gli etruschi ressero la concorrenza dei romani e si dedicarono al culto delle loro divinità e alla coltivazione della terra. Grande importanza era attribuita ai riti funebri: nelle tombe litiche scoperte all'Ipogeo dei Volumni (p72), nei pressi di Perugia, e nella Necropoli Etrusca di Crocifisso del Tufo (p197), nei pressi di Orvieto, sono stati rinvenuti ricchi corredi funerari composti da gioielli, ceramiche e altri oggetti destinati ad accompagnare il defunto nell'ultimo viaggio.

Potrete farvi un'opinione personale su questo popolo e sulle sue misteriose origini visitando il Museo Etrusco 'Claudio Faina' e Museo Civico (p194) di Orvieto e il Museo Archeologico Nazionale dell'Umbria (p70) a Perugia, dove si possono ammirare urne di terracotta e cavalli bronzei dalle linee ellenistiche, insieme a scarabei e pitture funerarie dallo stile squisitamente egizio, oltre a una serie di incantevoli e coloratissimi reperti rinvenuti durante gli scavi dei sotterranei della cattedrale.

In varie zone dell'Umbria si trovano necropoli etrusche. Gli scavi spesso restituiscono urne cinerarie, steli, capitelli e altri reperti.

I romani sapevano riconoscere il valore delle città che mettevano a sacco. Dopo aver conquistato ampie zone di territorio etrusco nel III secolo a.C., assorbirono nella loro arte il raffinato stile geometrico del popolo assoggettato, che caratterizza alcuni manufatti conservati al Museo Archeologico Nazionale (p262) di Spoleto. La profonda infiltrazione di Roma nel territorio umbro è evidente nei resti delle grandi opere: dalla Cascata delle Marmore (p229) alla Via Flaminia (v. lettura p242), c'è molto di Roma nel paesaggio che oggi ci si presenta davanti. Non mancano grandi opere architettoniche e artistiche, come la Casa Romana (p262) di Spoleto, le vestigia del parco archeologico di Carsulae (p246) e la statua di Druso Germanico (p248) ad Amelia. La fornace di Scoppieto (p206) testimonia la presenza di produzioni artigiane in ceramica su larga scala.

Fra bizantini e longobardi

Isolata da una Roma ormai decaduta, privata delle influenze che arrivavano attraverso la Via Flaminia, interrotta e inagibile, l'Umbria medievale per la prima volta acquisisce un'autonomia artistica e architettonica.

La presenza a est dei longobardi e a ovest dei bizantini e il diffondersi (fra i primi casi in Europa) di una capillare rete di monasteri contribuiscono a creare un panorama ricco e variegato. L'arte longobarda ci lascia solo due testimonianze notevoli: il Tempio del Clitunno (p270) e la Basilica di San Salvatore (p264); pochissime sono invece le vestigia bizantine. Notevole sarà però l'influenza bizantina sulla successiva produzione di icone sacre, che qui come in Toscana darà il via a tante importanti botteghe di pittura. A Spoleto, la collezione di sculture lignee conservate nel Museo Diocesano (p261) e il celebre Crocifisso di Sotio nel Duomo (p257) testimoniano l'alto pregio raggiunto in questa forma d'arte religiosa. Anche l'arte lignea avrà in Umbria uno dei luoghi d'eccellenza nella produzione di soggetti sacri, una tradizione che persiste per molti secoli (si pensi alla splendida *Sedes Sapientiae* nella cripta della Cattedrale di Todi del XII secolo). Ai longobardi invece paradossalmente si deve una certa 'continuità' dei modelli e dei temi della classicità. Rispetto alla nuova architettura dell'Impero d'Oriente, i longobardi sanno far sopravvivere, attraverso il riutilizzo dei materiali e la rielaborazione delle planimetrie, forme e spazi della romanità che saranno poi ripresa nel Rinascimento. L'uso dell'arco e del capitello, la lavorazione del marmo e della pietra (si pensi all'altare di Ursus Magister nella chiesa dell'Abbazia di San Pietro in Valle, p274), l'utilizzo della pianta basilicale sono tutte tradizioni classiche che rimangono grazie ai 'barbari'.

Per quanto riguarda l'organizzazione urbana, l'esito principale del confronto serrato fra le due culture che segna i secoli VII e VIII è l'inizio di quel processo di 'incastellamento' (v. lettura p299) che caratterizza ancora oggi il paesaggio umbro.

Musei con reperti etruschi

- » Museo Archeologico Nazionale dell'Umbria di Perugia (p70)
- » Museo Archeologico 'Claudio Faina' e Museo Civico di Orvieto (p194)
- » Museo Archeologico di Spoleto (p262)

L'INCASTELLAMENTO

Il termine incastellamento può essere definito in sintesi come il fenomeno che indica sia lo sviluppo di castelli veri e propri sia di borghi fortificati con mura e torri. Per un lento processo di transizione, cominciato in Umbria durante la dominazione longobarda, le due tipologie (castelli e borghi fortificati) hanno finito per confondersi e rappresentare insediamenti, in cui spesso, ma non sempre, è riscontrabile la presenza di un primitivo nucleo abitativo (castello, rocca) quasi inscindibile dal resto dell'abitato. Il paesaggio rurale umbro è disseminato di tanti piccoli borghi ancora abitati (seppure spesso da una manciata di persone) o trasformati in strutture ricettive. Alcuni tipici esempi di incastellamento sono il Castello di Reschio, Castel San Giovanni, Migliano, Baschi e Castello Izzalini (oltre alla gran parte dei centri della Valnerina).

Cristianesimo

Se poco resta dell'arte e dell'architettura precedente l'Anno Mille, dopo questa simbolica data nuove fabbriche si aprono un po' ovunque. I monasteri fondati da Benedetto e dai suoi seguaci diventano floride cittadelle, assumendo l'aspetto odierno. Ne è un tipico esempio la chiesa dell'Abbazia di San Pietro in Valle (p274), fondata dal duca longobardo di Spoleto, Faroaldo II, secondo la tradizione su ordine dello stesso san Pietro, apparsogli in sogno. L'abbazia è emblematica del sovrapporsi sulle preesistenze longobarde del nuovo stile romanico, che finirà per affermarsi come modello di riferimento per la costruzione degli edifici sacri in Umbria.

L'architettura ecclesiastica nelle chiese monastiche tende a privilegiare la navata unica, mentre il modello delle cattedrali cittadine ricalca la pianta basilicale a croce latina di tradizione romana e longobarda, circondata da cappelle che in genere erano donazioni di ricchi mecenati e spesso fungevano da sepolcro nobiliare di una casata. Rappresentative di questo modello sono le cattedrali di Todi (p209) e di Narni (p238), particolarissima con la quarta 'finta' navata che unisce la basilica al vecchio sacello paleocristiano, e la Basilica di San Pietro a Perugia (p70).

Sarà l'irruzione della parabola di san Francesco e delle nuove tendenze artistiche nell'architettura e nella pittura, provenienti dalla vicina Toscana, a predisporre una rivoluzione concettuale fra XIII e XIV secolo. La nuova tipologia ecclesiastica degli ordini francescani e domenicani, sempre con la navata unica ma con il transetto e varie cappelle, apre la chiesa all'opera delle grandi maestranze chiamate a creare imponenti cicli pittorici e scultorei. Nascono così le fabbriche della Basilica di San Francesco ad Assisi (p103) e del Duomo di Orvieto (p190), che resteranno centrali nella storia dell'arte italiana. L'ultima, a partire dal 1290, introduce in Umbria gli stilemi del gotico 'temperato'; la prima, di 50 anni precedente (1236), pur meno radicale nell'architettura, ospita uno dei cicli pittorici più rivoluzionari dell'arte: le *Storie di Francesco* di Giotto. Ad Assisi, divenuta meta primaria di pellegrinaggio dopo la morte di san Francesco (1226), un gruppo di artisti di prim'ordine viene ingaggiato per decorare la Basilica Inferiore e la Basilica Superiore, edificate in onore del santo: Cimabue, che rappresenta in qualche modo la maniera tradizionale, Giotto, capace di rompere fragorosamente con il passato, e poi Pietro Lorenzetti e Simone Martini, due innovatori che già rielaborano la lezione giottesca. Per i pellegrini medievali l'ingresso in un ambiente decorato dal pavimento al soffitto con storie raccontate a colori brillanti è certamente un'esperienza emozionante e intensa. Già nel Duecento, a lavori ancora in corso, la Basilica di Assisi richiama ogni anno migliaia di pellegrini; ne richiamerà ancor di più una volta ultimata. I temi e le forme giottesche finiranno per influenzare in modo profondo l'arte pittorica umbra. Basti pensare a tutti i collaboratori del Maestro che lavoreranno nella Basilica Inferiore, da Puccio Capanna al Maestro delle Vele.

La nascita dei comuni

Nel XIII e XIV secolo, mentre le comunità rurali si riuniscono intorno a eremiti e uomini in odore di santità, le città cominciano ad avere una vita propria. A Perugia, Todi e Gubbio, grandiosi palazzi, in molti casi collocati nella piazza principale a dialogare con gli edifici ecclesiastici, riflettono il prestigio e l'autorità del comune. Basti pensare a Piazza IV Novembre (p56) a Perugia, a Piazza della Repubblica (p124) a Foligno, a Piazza Silvestri (p131) a Bevagna, a Piazza del Popolo (p209) a Todi, a Piazza San Benedetto (p279) a Norcia.

Consapevoli dell'influenza esercitata dall'arte e dall'architettura, i comuni medievali riescono a costruire una straordinaria immagine pub-

Le migliori pinacoteche

» Galleria Nazionale dell'Umbria di Perugia (p57)

» Pinacoteca Comunale di Città di Castello (p90)

» Complesso Museale di San Francesco di Montefalco (p134)

» Pinacoteca di Palazzo Erolti di Narni (p239)

blica del loro potere. I rilievi scolpiti da Nicola e Giovanni Pisano sulla Fontana Maggiore (p56) di Perugia, nella piazza centrale della città, e gli affreschi della Sala dei Notari (p61) all'interno del Palazzo dei Priori (p57) rientrano in una vera e propria campagna di comunicazione per lanciare l'immagine di Perugia quale incarnazione di antiche virtù e valori cristiani, attingendo a un'iconografia che sposa temi mitologici, biblici e di altra natura, legati alla storia contemporanea della città.

Tra la fine del Trecento e l'inizio del Quattrocento si afferma in Umbria il gotico internazionale. Nella regione il mutamento del panorama artistico è colto in particolare da Ottaviano Nelli (1375-1444) e da Gentile da Fabriano (1370 circa-1427), del quale si può ammirare una splendida *Madonna in trono con Bambino e angeli* nel Duomo (p190) di Orvieto. I tempi di un nuovo radicale cambiamento sono arrivati.

Il XV secolo

È il secolo della grande fioritura dell'arte italiana. Punto di snodo tra Firenze e Roma, l'Umbria continua a ospitare pittori celebri. Beato Angelico viene chiamato nel 1447 ad affrescare la Cappella Nova, poi Cappella di San Brizio, nel Duomo di Orvieto (p191) e di fatto introduce per la prima volta il Rinascimento toscano in Umbria: solo il *Cristo Giudice* e i *Profeti* sono interamente ascrivibili al pittore, che dovrà partire per Roma e non attenderà più all'opera. Questa fugace esperienza però segna l'ingresso in scena del secondo pittore: il suo allievo Benozzo Gozzoli (1420-97), artista fiorentino che in Umbria compie le prime opere autonome dal Maestro, rinnovando l'iconografia francescana e rompendo la pigrizia del cosiddetto 'neogiotismo'. Benozzo ottiene un rapido consenso in Umbria, dove oggi si possono ammirare varie sue opere: nella Galleria Nazionale dell'Umbria (p57) di Perugia, nel Complesso Museale di San Francesco (p134) a Montefalco e nella Pinacoteca di Palazzo Erosi di Narni (p239).

Un altro grande artista toscano dell'epoca, Filippo Lippi (1406-69), dipinge la tribuna absidale del Duomo (p257) di Spoleto. È la sua ultima grandiosa opera, che rimarrà incompiuta per la morte dell'artista a 63 anni nella città umbra (forse avvelenato, estrema punizione per la sua tendenza a insidiare le giovani donne spoletine). Completato dalla bottega, il ciclo pittorico segna un punto di non ritorno nell'arte umbra ormai totalmente 'toscanizzata'.

Il Rinascimento umbro

Tutto nasce con la misteriosa presenza di Piero della Francesca a Perugia: è lui il quarto autore chiave 'straniero' del Rinascimento umbro. Misteriosa perché non è ancora chiaro quali opere effettivamente eseguì a Perugia e nella regione (forse attese lui agli affreschi scomparsi nella Cappella Priori a Perugia). L'unica attribuzione certa è però sufficiente per dargli un ruolo di tutto rispetto nella storia artistica di queste terre: è il *Polittico di Sant'Antonio* conservato alla Galleria Nazionale dell'Umbria (p57). Realizzato fra il 1460 e il 1470, introduce già tutti gli stilemi del Rinascimento, a partire dalla fuga prospettica delle colonne nell'Annunciazione raffigurata nella parte alta del Polittico. Con l'arrivo di Piero, i tempi sono maturi per le otto tavolette delle *Storie di san Bernardino* che segnano la nascita del Rinascimento umbro. Create per una nicchia nell'oratorio omonimo a Perugia, vedono coinvolto nella realizzazione un team di artisti nel 1473, comunemente noto con il nome di 'Bottega del 1473'. Sono i tre assi della pittura umbra fra Quattro e Cinquecento: Perugino, Pinturicchio e Piermatteo d'Amelia.

Pietro Vannucci, detto il Perugino, dopo essere stato esiliato da Firenze per avere aggredito un uomo a bastonate, fece parlare di sé in termini più edificanti abbellendo con i suoi affreschi la città di Perugia intorno al 1500. A giudicare dalla serena compostezza delle sue allegorie delle

I più bei cicli pittorici

- » Giotto nella Basilica Superiore di San Francesco ad Assisi (p105)
- » Simone Martini nella Basilica inferiore di San Francesco ad Assisi (p105)
- » Il Beato Angelico, Benozzo Gozzoli e Luca Signorelli nel Duomo di Orvieto (p190)
- » Filippo Lippi nel Duomo di Spoleto (p257)
- » Il Pinturicchio nella Cappella Baglioni della Chiesa di Santa Maria Maggiore a Spello (p120)

I CINQUECENTO ANNI DEL PERUGINO

Nel 2023 ricorre il quinto centenario dalla morte del più celebre pittore del Rinascimento umbro. Le città che ospitano i suoi capolavori, specialmente Perugia e Città della Pieve, suo luogo natale, hanno celebrato questa ricorrenza con un ricco programma di eventi e di mostre a lui dedicate. Per esempio la Galleria Nazionale dell'Umbria con la mostra 'Il meglio maestro d'Italia. Perugino nel suo tempo' (v. lettura p57) ha inteso restituire ai visitatori di oggi il ruolo di primissimo piano che l'artista ebbe tra i suoi contemporanei selezionandone i capolavori dagli anni della formazione sino all'apice della carriera. A Città della Pieve, nelle due sedi di Palazzo della Corgna (p180) e del Museo Diocesano della Chiesa di Santa Maria dei Servi (p180), la mostra '... Al battesimo fu chiamato Pietro' ha esposto (fino a settembre 2023) una selezione di oltre 30 capolavori del Divin pittore, che ruotano attorno a quattro temi iconografici della sua opera: la Natività, il Battesimo, la Deposizione dalla Croce e il Compianto sul Cristo morto. Tutte le iniziative e celebrazioni del cinquecentenario sono su www.perugino2023.org.

Virtù, Prudenza, Giustizia, Fortezza e Temperanza nel Nobile Collegio del Cambio (p59) di Perugia, nessuno penserebbe che il Perugino fosse uno dei pittori più rissosi e intemperanti del Rinascimento. Le Virtù sono presentate insieme a illustri protagonisti della storia antica, sotto lo stesso cielo stellato, come a suggerire che l'universo può accogliere tanto gli ideali laici quanto quelli spirituali: un concetto assai avanzato per il 1503. Se nelle prime opere del Perugino il cesello degli ornati e l'oro testimoniavano il persistere della tradizione tardo-gotica, dall'inizio del Cinquecento nelle sue tele emersero sempre più le caratteristiche che sarebbero diventate la sua cifra stilistica: i colori netti, la luce, gli stacchi di colore intensi, la perfetta simmetria sia formale sia cromatica, il rigore, la presenza di elementi vagamente visionari. Dal 1512, cioè da quando trasferì la sua bottega a Perugia a causa dell'eccessiva concorrenza che si era determinata nella folla di artisti residenti a Firenze, l'inventiva cedette il passo alla ripetizione, ma la qualità artistica rimase altissima e raffinata: i toni si fecero sempre più cangianti, i contrasti sempre più forti, i panneggi sempre più morbidi, e a una prima stesura a tempera spesso seguiva un completamento con colori a olio, così da sfruttare le caratteristiche di trasparenza di entrambi. Oggi, percorrendo un itinerario che va da Perugia a Città della Pieve, passando per Corciano, Fontignano e Panicale, si può andare alla ricerca delle più significative opere del pittore, attraversando i paesaggi che hanno spesso fatto da sfondo alle sue scene.

Al Perugino va anche il merito di avere accolto e formato nella sua bottega un promettente giovane pittore, l'urbinate Raffaello Sanzio (1483-1520), che vi entrò giovanissimo e qui eseguì tutte le opere per Perugia e per Città di Castello.

Il Pinturicchio (1452 circa-1513), al secolo Bernardino di Betto, fu amico e collaboratore del Perugino: al suo seguito si spostò a Roma per aiutarlo al ciclo della Cappella Sistina (1481). Ai papi e a Roma il pittore sarà sempre indissolubilmente legato. Oltre che quelli in Santa Maria del Popolo, è a Roma che fra il 1492 e il 1494 eseguirà per papa Alessandro VI uno dei suoi cicli più celebri: quello negli Appartamenti dei Borgia. E sempre legato a un papa è l'altro grande ciclo pittorico del Pinturicchio: fu infatti Pio III Piccolomini a commissionargli gli straordinari affreschi dedicati allo zio Enea nella Biblioteca del Duomo di Siena. Fra queste due esperienze maggiori, il pittore umbro trovò il tempo di tornare nelle sue terre e lasciare due capolavori pittorici in cappelle rinascimentali. Il più vasto è quello contenuto nella Cappella Baglioni nella Chiesa di Santa Maria (p120) di Spello (1500), dedicato alle storie della Vergine; il secondo, meno noto ma ugualmente molto bello, è nella Cappella Erolì

Il Pinturicchio scelse da sé questo nome, pare per la sua corporatura minuta: un 'piccolo pittore'.

(1497) nel Duomo di Spoleto. Un terzo e assai meno noto maestro del Rinascimento umbro è Piermatteo D'Amelia (v. lettura p303).

Tardo Rinascimento, Barocco, Settecento

Due grandi opere di fatto chiudono concettualmente la stagione della rivoluzione rinascimentale e sono, non a caso, nuovamente di artisti 'stranieri', ossia toscani: gli affreschi della Cappella di San Brizio (p191) nel Duomo di Orvieto, portati a termine nel 1504 da Luca Signorelli e iniziati da Beato Angelico e Benozzo Gozzoli; e il Tempio di Santa Maria della Consolazione (p214) a Todi, l'opera più interessante dell'architettura rinascimentale umbra, attribuita al Bramante. Siamo agli inizi del Cinquecento e sembrano esserci le premesse per una grande stagione artistica in Umbria, ma si riveleranno invece pochi i momenti di rilievo nell'architettura del secolo, quasi tutti concentrati nella figura di Galeazzo Alessi (1512-74), perugino, allievo di Giovan Battista Caporali e fervente ammiratore di Michelangelo, che conosce a Roma. Dopo aver incontrato fama e fortuna a Genova e Milano (suo è il progetto di Palazzo Marino, ora sede del comune), Alessi torna in Umbria dove attende ai lavori di ammodernamento della Rocca Paolina (p68) a Perugia e a quelli dei nuovi interni del Duomo (p110) ad Assisi. Il suo lavoro migliore è forse Palazzo Della Corgna (p180) a Città della Pieve, compiuto e raro esempio di architettura manierista in Umbria. Con l'affermarsi dei modelli michelangeloeschi e del canone post rinascimentale romano, gli interventi successivi sul tessuto urbano e artistico delle città non sono degni di nota. Fra le poche eccezioni spiccano Palazzo Cesi ad Acquasparta (v. lettura p245), che rielabora le linee di Palazzo Farnese, i bei palazzi nobiliari di Amelia e soprattutto Palazzo Vitelli alla Cannoniera a Città di Castello, sede della Pinacoteca Comunale (p90). In questi come in altri casi, la pittura a fresco, che copre molti saloni, viene affidata a nomi importanti del manierismo emiliano (Baglione, Fontana) e toscano (Circignani, Zuccari). I grandissimi però sono altrove, se si tralasciano casi sporadici come il Cristo in gloria di Rosso Fiorentino a Città di Castello (ora al Museo del Duomo, p92) o l'affresco del Pordenone ad Alviano (p253). La 'ritrovata' subalternità al papato, che si trasformerà via via

Lecture consigliate

» *Giotto e i pittori giotteschi ad Assisi* di Elvio Lunghi (Editrice La Rocca, 2012)

» *Piermatteo D'Amelia e il Rinascimento umbro, Itinerari in Umbria* di Saverio Ricci (Silvana Editrice, 2009)

PIERMATTEO D'AMELIA, IL PITTORE DELLA CAPPELLA SISTINA

Nella storia dell'arte capita di imbattersi in artisti che, pur celebri nella loro epoca, hanno avuto in sorte di essere dimenticati dalle generazioni successive. È il caso di Piermatteo D'Amelia, pittore allievo di Filippo Lippi, che pure era stato chiamato per primo a decorare il soffitto della Cappella Sistina con un cielo stellato destinato a essere poi totalmente ricoperto dalle celebri scene bibliche di Michelangelo. Dobbiamo alla tenacia di Federico Zeri il ritorno di Piermatteo D'Amelia, riconosciuto, finalmente, come uno dei massimi interpreti del Rinascimento umbro insieme a Perugino e Pinturicchio. Zeri fu capace di associare il nome di Piermatteo a quello del Maestro dell'Annunciazione Gardner, opera conservata al Museo Gardner di Boston, e di recuperare opere, carteggi, commissioni di questo pittore, di cui resta pochissimo: la *Pala dei Francescani*, probabilmente il suo capolavoro, un polittico a tempera che raffigura, su un fondo d'oro, la Madonna col Bambino tra i santi Ludovico di Tolosa, Giovanni Battista, Francesco e Bonaventura, oggi conservato al CAOS di Terni (p224), e il *Sant'Antonio Abate* nella Pinacoteca 'Edilberto Rosa' di Amelia (p248). Il pittore fece anche parte della 'bottega del 1473', di cui potrete ammirare otto pannelli sulle storie di san Bernardino esposti alla Galleria Nazionale dell'Umbria di Perugia (p57). Poi, una infinità di opere sparse per il mondo. Resta tuttavia la figura particolarissima e affascinante di un grande artista 'scomparso' dai libri di storia, poi ritrovato ma ancora in gran parte da scoprire.

MARIO RIDOLFI A TERNI

Mario Ridolfi (1904-84) non era umbro ma romano, e nella capitale si era laureato, iniziando una prestigiosa carriera di architetto che lo aveva portato a realizzare a Roma alcune delle sue opere più note, come l'Ufficio postale in Piazza Bologna (1935) e nel dopoguerra l'intervento al quartiere Tiburtino insieme a Ludovico Quaroni. Già però all'inizio degli anni Trenta aveva iniziato a lavorare nella città umbra in cui si sarebbe presto trasferito: Terni. Qui, dopo un brutto incidente d'auto che gli aveva parzialmente compromesso gli arti inferiori, Ridolfi iniziò a lavorare a una serie di progetti che ridisegneranno il tessuto urbano nella sua interezza. **Casa Chitarrini** (Largo Villa Glori) del 1949, la **Scuola Media 'Leonardo da Vinci'** (Via A. Fratti) del 1961, **Casa 'Pallotta'** (Piazza Mario Ridolfi) e soprattutto il piano di ricostruzione (1946-9) e regolatore (1955-9) cambieranno per sempre il volto della città. Assai interessanti sono anche gli interventi residenziali nella campagna e nella zona delle Marmore, in particolare la **Casa Lina** (via Casa Lina 7, Marmore) a pianta stellare del 1967 e la **Casa Cresta** (Via P. Montesi, Marmore), una delle sue ultime opere, conclusa nel 1983. Sdegno della ribalta e volutamente isolato dal dibattito internazionale, Ridolfi morì suicida nel 1984 e solo negli ultimi anni della sua vita e post mortem è stato riconosciuto come uno dei maestri dell'architettura moderna in Italia, capace di unire il razionalismo con una straordinaria varietà e inventiva spaziale.

in una completa annessione allo Stato della Chiesa, influenzerà anche la stagione del barocco. Alcuni lasciti a Perugia come a Spoleto verranno direttamente da artisti romani (Bernini, Domenichino), ma di fatto non si annotano fabbriche davvero incisive per la storia artistica locale. Pochi gli esempi notevoli ascrivibili a maestri umbri: la Nunziatina a Todi (p211) con gli affreschi del Polinori, l'interessante Collegiata di Santa Maria Maggiore (p233) a Collescipoli, la Basilica di Santa Maria degli Angeli (su progetto cinquecentesco, p112) ad Assisi.

Del Settecento e del primo Ottocento, a parte il rifacimento degli interni del Duomo di Foligno a opera di Piermarini, vale la pena di ricordare la grande proliferazione, soprattutto sotto la dominazione napoleonica, di edifici teatrali che sono piccoli gioielli ancora attivi anche nei centri più piccoli della regione: ricordiamo fra tutti il Teatro della Concordia a Monte Castello di Vibio (v. lettura p217), il teatro più piccolo del mondo (1808).

Dall'Ottocento a oggi

Da una situazione non di primo piano nel panorama artistico nazionale, l'Umbria riesce in parte a risollevarsi dalla fine dell'Ottocento seguendo due strade che, soprattutto in ambito urbanistico e architettonico, hanno fortemente condizionato il paesaggio della regione. La prima è quella del recupero più o meno fedele del periodo glorioso dell'arte umbra: il Medioevo. Il neoromanico e (in parte) il neogotico hanno una forte presa nel rinnovamento estetico post unitario, caratterizzato da un eclettismo fantasioso. Al di là del contributo dei singoli, a cavallo fra Otto e Novecento prendono avvio imponenti lavori di recupero del 'Medioevo umbro', valorizzando alcuni aspetti come le mura, i monasteri, le chiese, ma al contempo ripulendo in modo anche arbitrario tutte le strutture che nei secoli si erano addossate ai primitivi edifici. L'estetica fascista, che apprezzava molto lo stile austero delle costruzioni medievali umbre, non migliora la situazione, che tuttavia viene temperata da oculare politiche di conservazione e restauro, soprattutto da parte delle Soprintendenze.

L'altra strada che si percorre in questi anni è invece dettata dall'industrializzazione che per la prima volta irrompe in questa parte d'Italia. Il caso forse più classico è Terni, che diventa in brevissimo tempo una delle capitali italiane ed europee dell'acciaio grazie a una scelta politica fatta a tavolino. A fronte di questo processo d'industrializzazione in tutta

Antiche case in pietra con i tetti ricoperti di coppi, vicoli lastricati, piazze dalle forme insolite, palazzi nobiliari, castelli, fortezze medievali, imponenti mura di cinta, torri civiche, ponti levatoi: questo è ciò che incontrerete girando tra i borghi più belli d'Italia dell'Umbria. Noi ne abbiamo visitati molti, e molti ne abbiamo raccontati in questa guida; tutti gli altri potete trovarli sul sito www.borghitalia.it.

l'Umbria vengono avviati grandi progetti urbanistici che rimodulano e organizzano le periferie (il Villaggio Matteotti a Terni, p225) e al contempo una pianificazione su larga scala delle architetture industriali e per il terziario. A incaricarsi di questa nuova stagione urbanistica saranno architetti come Mario Ridolfi (v. lettura p304) a Terni, Aldo Rossi (Centro dirigenziale-commerciale di Fontivegge) e Italo Rota (Mediateca Sandro Penna) a Perugia, Renzo Piano (Quartiere Il Rigo) a Corciano.

Nel Novecento anche la vicenda artistica umbra ha sviluppi interessanti, soprattutto nel secondo dopoguerra. Una delle manifestazioni che segna il ritorno all'interesse per l'arte è Sculture in Città (v. anche lettura p315): nel 1962, ben 104 sculture di artisti vari, realizzate nelle officine dell'Italsider, vengono dislocate per le vie di Spoleto. È in occasione di quella manifestazione che Arnaldo Pomodoro stringe il suo primo rapporto con l'Umbria, dove tornerà una seconda volta nel 1995 per realizzare la monumentale *Lancia di luce* di Terni (v. lettura p226), e una terza volta nel 2005 dopo aver accettato l'incarico della famiglia Lunelli, la quale lo invita a progettare la Tenuta Castelbuono (v. lettura p134). Le città umbre diventano grandi musei a cielo aperto, sia per il patrimonio legato alla tradizione medievale, sia per il recupero di aree industriali ormai in via di dismissione. Si pensi a Terni e al suo enorme patrimonio di arte novecentesca open air: le sculture disseminate per tutto il tessuto urbano regalano un'identità artistica anche a questa città moderna, priva di testimonianze dei secoli passati.

Al di là di Terni, tutta l'Umbria è ricca di opere d'arte pubblica contemporanea a cielo aperto, frutto talvolta di iniziativa privata (per esempio la Scarzuola, la 'città ideale' di Tomaso Buzzzi, p204), talaltra di una committenza pubblica che ha ceduto la proprietà alla cittadinanza (quale è appunto il caso di Terni). Oltre alle già citate Sculture in Città di Spoleto, ci sono anche le raccolte del Parco delle Sculture (v. lettura

Le migliori collezioni di arte contemporanea

- » Palazzo Collicola Arti Visive di Spoleto (p263)
- » CIAC di Foligno (p126)
- » Museo d'Arte Moderna e Contemporanea 'Aurelio De Felice' a Terni (p224)

ALBERTO BURRI

Considerato che nel 1965 vinse il primo premio della Biennale di San Paolo e che oggi circa 30 sue opere sono esposte all'Istituto di Cultura di Tokyo, si può affermare senza tema di smentita che sia stato Alberto Burri l'artista umbro a essere andato più lontano, pur non avendo mai corteggiato la critica né il mercato (legati anzi secondo lui da una sottile interdipendenza). Alberto Burri nasce a Città di Castello nel 1915, viene fatto prigioniero in Libia nel 1943, poi quando ritorna in Italia, nel 1946, decide di chiudere in un cassetto la sua laurea in medicina e di dedicarsi esclusivamente alla pittura, non senza un qualche senso di rivalsa. Nel 1965 organizza una mostra di 'combustioni' nel Palazzo Vitelli e in quella occasione decide ciò che in genere per gli artisti viene deciso dagli altri post mortem, ovvero donare la sua collezione alla città natale, a patto però di deciderne lui la collocazione. Così nel 1981 sarà inaugurata la collezione di Palazzo Albizzini (recuperato in fase di avanzato degrado grazie a un finanziamento della Cassa di Risparmio di Città di Castello), dove oggi si può percorrere in ordine cronologico la produzione dell'artista nelle sue varie fasi. Si passa dalle 'muffe' ai 'catrami', dai 'sacchi' ai 'gobbi', dai 'ferri e legni' alla 'plastica'. Da non perdere, nell'ultima sala, il Burri scenografo dei piccoli bozzetti per il teatro che rappresentano le scenografie disegnate per alcune opere. Dalla metà degli anni '70 l'arte di Burri volge al monumentale e viene concepita come insiemi di dipinti che costituiscono una grande opera unica. Quale sede più adatta di quella degli Ex Seccatoi di Tabacco? E infatti nel 1989 la Fondazione Palazzo Albizzini 'Collezione Burri' decide di comprarli. E ora, dall'inaugurazione del 1990, i cicli monumentali di Alberto Burri sono lì: 128 opere in tutto, realizzate tra il 1970 e il 1993, che sembrano essere state concepite in loco. Se quindi prima era stato difficile capire quali fossero i confini tra la pittura e la scultura, da questo momento in poi diventa difficile capire quali siano quelli tra pittura e architettura. Alberto Burri muore a Nizza il 13 febbraio 1995.

p87) di Brufa e quelle del Campo del Sole (p177) di Tuoro sul Trasimeno. In tutti questi casi è sempre stata fondamentale la scelta dei materiali: sono infatti il tramite del forte legame con l'ambiente e con la tradizione artigianale. Per questo a Terni è stato usato l'acciaio o altri metalli, a Scarzuola il tufo, che è la pietra locale, a Torgiano la terracotta, a Spoleto il ferro dell'Italsider, a Tuoro la pietra serena delle cave locali.

L'evoluzione urbana e architettonica è quindi strettamente legata a quella artistica, caratterizzata sia da artisti provenienti dal resto d'Italia e dal mondo, sia da talenti locali che spesso si sono imposti sulla scena internazionale. Fra questi ultimi ricordiamo Gerardo Dottori (1884-1977), perugino, uno dei più geniali interpreti del futurismo e ideatore dell'aeropittura, un particolare modo di tratteggiare spazi e città con immagini percepite da grandi altezze: così l'artista scardinava il classico paesaggio umbro con una fuga di linee spezzate e una prospettiva sempre in movimento (tra le opere più note, *Primavera Umbra* e *In volo su un paese*).

Città di Castello diede i natali e influenzò profondamente il lavoro di quello che è forse l'artista umbro più noto dai tempi del Perugino, Alberto Burri (v. lettura p305). Altro nome significativo per l'arte umbra è quello di Leoncillo, scultore, ceramista e artista militante. Passato nel dimenticatoio dopo aver ricevuto numerosi riconoscimenti in vita, tra cui il Premio Spoleto nel '53 e '59, lo spoletino Leoncillo Leonardi (1915-68) fu tra i primi a misurarsi con la scultura orizzontale, affiancando creazioni che evocano porzioni di magma ancora incise dal rosso della materia incandescente a potenti sculture verticali. Potrete ammirarne alcune opere nel museo di Palazzo Collicola Arti Visive (p263) a Spoleto.

Cinema

Certo non è stata il cuore di grandi industrie o produzioni cinematografiche (tranne per pochi anni alla fine del XX secolo) e sicuramente non può competere con altre regioni che hanno fatto da location per tanti set, tuttavia l'Umbria ha un posto di tutto rispetto nella storia del cinema italiano. Innanzitutto, perché ha saputo incantare molti registi per il suo paesaggio, ma anche per le storie che in esso sono contenute. Una delle prime produzioni degne di nota però non sceglie le colline verdi o i piccoli borghi, ma proprio la città più industriale della regione, Terni. È qui che nel 1933 viene ambientato *Acciaio*, l'unico film 'narrativo' girato dal documentarista tedesco Walter Ruttmann, scelto dall'entourage di Mussolini che vuole fare di questa pellicola un grande affresco 'proletario' e di propaganda. Il soggetto è nientemeno che di Pirandello, ma il futuro Nobel finirà per attribuirne la paternità al figlio, profondamente contrariato dalle modifiche al testo originale, dai dissidi con il giovane aiuto regista factotum, Mario Soldati, e dalla bocciatura della sua amica Marta Abba per il ruolo principale. Il film si rivelerà un fiasco.

Decisamente meno problematico è il film dal sapore neorealista *Vivere in pace*, girato a Orvieto nel 1947 da Luigi Zampa. Aldo Fabrizi, ormai sdoganato attore 'tragico' dopo *Roma Città Aperta*, interpreta zio Tigna, un uomo buono e tranquillo, la cui vita è sconvolta dalla seconda guerra mondiale. Spettacolare e perfetta location è il piccolo borgo di Rocca Ripeseña, frazione di Orvieto (anche se belle scene sono ambientate anche nella città vera e propria).

Dalla fine degli anni '50, complice il Festival dei Due Mondi, è Spoleto a prendersi la ribalta dei set anche internazionali. Ricordiamo la *Vie privée* (1962) di Louis Malle, omaggio alla bellissima Brigitte Bardot nei panni di un'inquietata diva che, dopo varie vicissitudini, arriva a Spoleto per il Festival di Menotti e qui ritrova il suo amato Fabio, interpretato da Mastroianni, ma il finale è tragico. Quattro anni dopo una grande produzione italiana, inglese e americana affiderà a Vittorio De Sica la

Assisi è la location di uno dei film capolavoro di Pier Paolo Pasolini, *Uccellacci e Uccellini*, film del 1966 con la grande accoppiata Totò&NinettoDavoli.

direzione di un cast internazionale in *Caccia alla Volpe*. Peter Sellers viene rinchiuso in un'immaginaria prigione spoletina dalla quale evade.

Altro luogo che a partire dagli anni '50 viene scoperto dal cinema internazionale è Todì, considerata una sorta di 'summa' dell'Italia medievale. Così Carol Reed sceglie Piazza del Popolo per ricostruire l'ipotetica San Pietro prima dell'intervento del genio Michelangelo/Charlton Heston nel film campione d'incassi *Il tormento e l'estasi* (1965). Todì sarà poi set ideale per il regista Pupi Avati, che non a caso girerà qui due film 'noir' e di ambientazione storica, esaltando campagne e pietre del Tuderite: *Magnificat* (1993) e *L'Arcano Incantatore* (1996), che in gran parte si svolge nella Tenuta di Fiore, poco lontano da Todì. I bei panorami umbri di San Terenziano vicino a Todì e di varie località, tra le quali l'Eremo di Montecorano nei pressi di Umbertide e i Prati di Stroncone, sono anche l'ambientazione di un altro film di Avati: *I Cavalieri che fecero l'impresa* (1999).

Perugia resta invece in ombra come set cinematografico. A parte *Uomini e cieli* (1943), film di propaganda di De Robertis, e *Fumo di Londra* (1966), esordio alla regia di Alberto Sordi, che è anche interprete nei panni dell'antiquario umbro Dante Fontana, manca un film capace di mettere in risalto la bellezza del capoluogo, che bisogna cercare in pellicole minori come il thriller *I corpi presentano tracce di violenza carnale* (1973) di Sergio Martino (con una Perugia noir e inquietante) o il *Maestro di Violino* del 1976 di Giovanni Fago. Il capoluogo in tempi più recenti è la location di due film più leggeri come *Lezioni di cioccolato* (2007) e *Lezioni di cioccolato 2* (2011), rispettivamente di Claudio Cupellini e Alessio Maria Federici.

Non così è per Orvieto, che negli anni '70 non si limita a fare da sfondo, ma occupa un ruolo centrale in alcuni set che ne esaltano il carattere ancestrale quasi magico. Dove allora se non nel pozzo di San Patrizio (p196) Gianni Amelio potrebbe ambientare alcune scene finali di *La città del sole* (1973), dedicato alla vita del filosofo e alchimista cinquecentesco Tommaso Campanella?

A partire dagli anni '60 il cinema riscopre anche Terni, dove viene ambientato, spostandolo dalla Toscana originaria del romanzo, l'adattamento cinematografico de *La ragazza di Bube* a opera di Luigi Comencini (1963). Dalla fine del decennio Terni diventa scenario per i film più diversi, utilizzata solo per le sue fonderie come in *La caduta degli Dei* (1969) di Visconti o nella sua totalità per il suo mix di antico e moderno, come ne *La Califfa* (1970) di Bevilacqua.

Oltre che come location, Terni è stata anche oggetto di un coraggioso tentativo di costruzione di nuovi studi di produzione e realizzazione cinematografica. Protagonista di questa avventura fra il 1999 e il 2001 è Roberto Benigni che, dopo aver girato buona parte dei suoi *La Vita è Bella* e *Pinocchio* nelle fabbriche dismesse di Papigno, prova a ricreare qui le condizioni per una nuova Cinecittà. Il tentativo non ha però avuto fortuna e gli Umbria Studios sono la mancata nuova capitale del cinema italiano.

Discorso a parte merita Assisi, set obbligato dei film su san Francesco. Scene di un'Assisi ancor più medievale del solito fanno da sfondo al *Francis of Assisi* del 1961 diretto da Michael Curtiz (il regista di Casablanca), al *Francesco di Assisi* di Liliana Cavani del 1966 e al fortunato *Fratello Sole e Sorella Luna* di Franco Zeffirelli (1972).

Negli ultimi anni non si registrano grandi produzioni cinematografiche nella regione, in compenso è stata la televisione a portare le città umbre in tutte le case degli italiani. La serie di gran successo *Don Matteo* ha reso familiari a molti le vie e le piazze di Gubbio e poi, dalla nona stagione, di Spoleto. Non si mancherà quindi di trovare, soprattutto a Spoleto, segnalati con una certa frequenza i luoghi della serie: il bar di Don Matteo, la chiesa (Sant'Eufemia, p261) e via dicendo. Più di recente, la fiction

Uno dei primi e più importanti film ispirati alla figura del santo di Assisi è *Francesco giullare di Dio* (1950) di Roberto Rossellini. La pellicola divise la critica per la scelta di ritrarre l'uomo più che il santo, ponendone in primo piano la semplicità che è la chiave di lettura del messaggio francescano. Le riprese non furono però girate in Umbria, bensì in Toscana e nel Lazio.

Il Nome della Rosa (2019) ha scelto Piazza IV Novembre a Perugia come set del rogo di Pietro da Todi e le cornice medievale del borgo storico di Bevagna per alcune riprese in esterni. Sul fronte del grande schermo, l'ambiente naturale dello Spolefino, in particolare la Piana di Castelluccio e le distese verdi della Val di Narco, hanno offerto un set fiabesco e sospeso nel tempo in cui ambientare la storia di un uomo che sogna ancora di essere un supereroe: è *Copperman* (2019) di Eros Puglielli, con Luca Argentero.

Letteratura

“O figlio, figlio, figlio!/figlio, amoroso giglio,/figlio, chi dà consiglio/al cor mio angustiato?” Questi versi, che accendono ricordi scolastici e di gioventù, sono strofe tratte da una *Laude* di Jacopone da Todi (1236-1306), forse il più noto poeta umbro. Se i placiti cassinesi introducono un volgare burocratico che non è più latino e la Scuola siciliana costruisce una nuova lingua, troppo cortese e raffinata per prendere piede, è qui grazie a san Francesco e Jacopone, non a caso due rampolli della buona borghesia mercantile, che la letteratura italiana muove quei passi che la faranno poi arrivare, nel giro di un trentennio, in Toscana, pronta a essere immortalata da Dante, Petrarca e Boccaccio. È risaputo che dobbiamo al santo di Assisi il primo vero libro di poesia in lingua italiana: il *Cantico delle Creature* (1224) è un punto di non ritorno in letteratura come gli affreschi di Giotto lo sono nell'arte, e “Altissimu, onnipotente, bon Signore” è uno degli incipit più studiati della storia. Dalla forza della poesia sacra di Francesco e dai sommovimenti ereticali e antipapali nascono i cosiddetti laudari. Confraternite di frati o eremiti si riuniscono per grandi riti collettivi nei quali si leggono lunghe e ritmate laude ai santi e alla Madonna, mentre spesso ci si martoriano le carni: sono i cosiddetti flagellanti. Promotore di questo movimento è probabilmente Raniero Fasani, francescano perugino, attivo intorno al 1260 e noto autore di laudari. La pratica influenzerà grandemente l'opera di Jacopone, che nasce a Todi nel 1230 e dopo una giovinezza agiata, un po' come Francesco, si fa frate, iniziando una polemica virulenta contro la Chiesa corrotta e il papa, Bonifacio VIII (odiatissimo anche da Dante), che doveva conoscere bene, perché era stato canonico a Todi. Scomunicato, poi incarcerato e torturato, Jacopone finisce nel carcere sotterraneo della Chiesa di San Fortunato (p213), che oggi custodisce le sue spoglie. Da qui dedica a Bonifacio dei versi epistolari che non hanno bisogno di commenti: “O papa Bonifazio,/eo porto el tuo prefazio/e la maledezzone e scomunicazione. Co la lengua forcuta/m'hai fatta esta feruta: [...] Per grazia te peto/che me dichì: Absolveto”. Incurante delle terribili condizioni di detenzione, Jacopone lascia la sua cella solo alla morte dell'odiato pontefice, nel 1303, e si ritira a Colazione dove morirà a sua volta tre anni dopo. Figura tragica nello scontro fra ordini minori, eretici e papato, Jacopone è l'esempio più alto di fervore e dramma religioso, ben espresso nelle sue circa 100 laude.

LA SCRITTURA CONTADINA DI RINA GATTI

Nata a Torgiano, frazione di Deruta, nel 1920, Rina Gatti, una licenza elementare e una vita passata a coltivare le campagne intorno a Perugia insieme al marito Dante, decide, arrivata alla pensione, di prendere carta e penna e mettersi a scrivere. Nel 1992 una raccolta di poesie, poi dei racconti e infine due romanzi d'ispirazione autobiografica e sulla campagna umbra: *Stanze vuote* e *Stanze vuote, addio* (edizioni Thyros, 2002 e 2003). Grazie anche all'interessamento di Arrigo Levi, Rina diventa un caso letterario. Dopo la morte dell'autrice nel 2005, i testi vengono un po' dimenticati, ed è un peccato. Nessuno come Rina Gatti ha saputo descrivere la vita semplice e antica delle campagne umbre.

Come accade in pittura, a queste nobili e radicate origini non segue in Umbria una stagione delle lettere particolarmente eccelsa. Il centro della produzione letteraria si sposta definitivamente in Toscana, dove fiorisce la scuola stilnovista e si scrivono alcuni dei capolavori della nostra letteratura. L'Umbria si ritaglia un ruolo minore, dove più che i poeti spiccano i giuristi come Bartolo di Sassoferrato (1313-57), romagnolo ma perugino di adozione, o come il suo allievo Baldo degli Ubaldi (1327-1400). Bisognerà aspettare il Quattrocento inoltrato per veder nascere un personaggio di statura nazionale nelle lettere. Giovanni Pontano (1429-1503), da Cerreto di Spoleto, è una delle figure più limpide di umanista a tutto tondo: letterato, latinista, ma anche politico, ambasciatore, consigliere personale del re di Napoli Ferrante I. Pontano scrive praticamente su tutto, sempre in latino, lasciando una sterminata serie di trattati sull'amore, l'amicizia, i libri, ma anche sulla politica, oltre che poesie e opere teatrali. Nonostante l'umanesimo latino di Pontano, evidentemente il volgare è ormai letto e scritto in Umbria: il 5 e 6 aprile 1472 a Foligno viene stampato da Johannes Numeister e dal folignate Evangelista Mei il primo libro in volgare italiano, la *Divina Commedia*. Non si segnalano opere di alta letteratura in ambito umbro fra Cinque e Seicento, ma vale comunque la pena di ricordare la 'tenzone' che ha luogo in Piazza del Popolo (p209) a Todi fra il poeta locale Adriano Concoli (1521-76) e Ludovico Ariosto, ospite del nobile Angelo Atti. Su richiesta degli anfitrioni, Concoli sfida Ariosto, già famoso, a un pubblico scambio di versi "in stile faceto e giocoso". Una specie di gara poetica, come quelle che fanno oggi i giovani rapper: non sappiamo chi abbia vinto, ma sembra che Concoli abbia mostrato grandi capacità, che tuttavia non gli sono servite a passare alla storia. In quegli stessi anni, a Perugia, colpiscono, non tanto per la qualità ma per i contenuti, le opere di Francesco Beccuti detto il Coppetta (1509-53). Ancora non irrigidito dalla Controriforma, pur a due passi dal Vaticano, Beccuti potrà scrivere liberamente ampi trattati poetici sul tema dell'omosessualità, affrontata con molta attenzione e addirittura consagliata in un testo dal titolo *In lode della pederastia* (nel quale suggerisce a un amico omosessuale di lasciare la moglie e seguire le proprie naturali tendenze).

Alle soglie della modernità, in Umbria come un po' nel resto d'Italia, i moti risorgimentali e l'annessione al Regno d'Italia danno alle lettere un nuovo impeto. La ricerca filologica sui testi porta a nuove letture critiche del periodo medievale e rinascimentale. Allo stesso tempo, però, seguendo una moda in voga proprio alla metà dell'Ottocento, nascono anche in Umbria testi di matrice 'regionalistica', come le raccolte di poesia dialettale di Ruggero Torelli (1820-94) o la rilettura in chiave umbra dei *Promessi Sposi* manzoniani messa in atto da Feliciano Ferranti nel suo romanzo *Corsa del Palazzo*. Sono segni di vitalità e ripresa dopo secoli di grigiore.

Nel Novecento, dall'Umbria partono alcune avventure letterarie, soprattutto poetiche, che avranno un certo valore nell'ambito nazionale. C'è la parabola affascinante di Franca Maria Corneli (1915-2007), l'ultima poetessa futurista. Il suo poema più celebre viene pubblicato in pieno periodo bellico nel 1943 con una introduzione di Marinetti: è *L'Aeropoesia futurista dell'Umbria; parole in libertà applaudite nel 10 Dinamismo di poesie guerriere*, che segue il manifesto di aeropittura scritto dal suo grande amico Gerardo Dottori. Poi c'è quello che può essere unanimemente considerato il maggior poeta umbro del Novecento, Sandro Penna (1906-77), geniale inventore di versi brevissimi, folgoranti, volutamente semplici. Grande ammiratore del classico (nei suoi versi c'è un chiaro riferimento a Catullo, Ovidio e alle poesie epigrammatiche), Penna mette quasi sempre al centro un'aperta sessualità omoerotica che però si trasforma in desiderio assoluto di vita e di libertà. "Felice chi è diverso/essendo egli diverso/ma guai a chi è diverso/essendo egli comune" è forse la sua poesia più

Attore teatrale e cinematografico di successo, Filippo

Timi (Perugia, 1974) si è messo alla prova anche con la scrittura.

Il suo debutto narrativo è segnato da *Tutt'al più muoio* (2006), scritto a quattro mani con Edoardo Albinati: il romanzo, che ha per protagonista un ragazzo della provincia umbra di nome Filo, è in parte autobiografico.

Fra gli altri titoli citiamo *Peggio che diventare famoso* (2008), frutto dell'esperienza sul set del film di Salvatores *Come Dio comanda*, e *Racconti Perugini* (2009), che raccoglie i contributi di diversi autori umbri.

celebre, ma tante altre possono essere considerate piccoli classici della lirica novecentesca. Diviso tra odio e amore per la sua città natale, Perugia, “troppo cara e troppo sconosciuta”, Penna non ha una vita facile, in perenni ristrettezze finanziarie e con tanti guai fisici. Amico di Pasolini, che lo ammira incondizionatamente, otterrà finalmente il posto che merita fra i grandi poeti del Novecento italiano solo dopo la morte. Merita infine una menzione una poetessa tudertina fra le massime viventi, Patrizia Cavalli (1947). Profondamente influenzata da Penna, la Cavalli recupera la lezione della poesia classica e la tendenza a componimenti brevi, di una metrica raffinata. Apparentemente semplici, le sue poesie celano una complessità quasi filosofica, una meditazione sulla vita e sull'amore mai banale.

Musica

Bisogna fare un salto nel Medioevo per riuscire a leggere la storia musicale dell'Umbria. Questo non tanto perché lì si trova l'origine del patrimonio melodico regionale, che ha radici ben più antiche (rituali e cerimonie accompagnate da musicisti e canti sono testimoniati in epoca preromana e romana), ma per trovare il filo per dipanare una matassa complicata. Al Medioevo, infatti, risalgono le prime tracce tangibili di una tradizione musicale che si ramifica in ambiti diversi: il più evidente e documentato è quello dei canti monastici, che proprio a opera dei benedettini hanno un enorme impulso in tutta Europa. Non a caso pochi chilometri a nord dell'Umbria, lungo la Valdichiana, un monaco dell'ordine, Guido d'Arezzo, formalizzerà le regole della scrittura musicale, fondamenta di tutta la musica occidentale. Il più interessante tra i fenomeni ibridi fra musica e poesia è la laude, un genere di preghiera (che ha reso immortale Jacopone da Todi) che viene spesso intonata, e che è stata oggetto di infinite riprese nei contesti popolari delle campagne, anche con fini propiziatori o apotropaici. Si costituisce così nel territorio umbro una sorta di doppio registro: da una parte una musica 'alta', colta, che prenderà corpo prima nei monasteri e nei conventi benedettini e francescani, poi nelle corti signorili e infine nei conservatori papalini. Dall'altra, invece, una tradizione di canti popolari che continuerà nel contado, nelle feste religiose, nei riti di antichissima origine. Al primo percorso culturale appartengono Donato da Cascia (XIV secolo), monaco benedettino, che lascia alcuni madrigali e una ballata, in tipico stil cortese toscano, e Matteo da Perugia (metà del XIV secolo-1416), musicista e maestro di cappella del Duomo di Milano, autore di Gloria, ballate, rondeau. Altro artista interessante è Girolamo Diruta (1554-1610 circa), organista: l'organo è uno strumento largamente diffuso e usato in Umbria, si pensi ai bellissimi strumenti conservati nelle chiese e nei conventi, primo fra tutti quello di Collescipoli. Girolamo, nativo di Deruta, sarà l'autore del *Transilvano*, uno dei primi

Vi consigliamo di procurarvi *Musiche tradizionali dell'Umbria. Le registrazioni di Diego Carpitella e Tullio Seppilli a cura di Piero Arcangeli e Valentino Paparelli* (Editrice Squilibri, 2013)

Umbria in jazz di Paola Occhiuto (Silvana, 1998) è un volume fotografico che documenta 25 anni della più importante realtà jazz d'Italia.

JAZZ IN UMBRIA

L'Umbria è una delle regioni che per prime hanno puntato sul jazz come offerta culturale: Umbria Jazz si svolge dal 1973 ogni anno a Perugia (e dal 1994 a Orvieto per la versione Winter) ed è il decano dei festival italiani. Sui suoi palchi hanno suonato da Ornette Coleman a Dizzy Gillespie, da Chet Baker a Stan Getz a Miles Davis. Da tempo ormai il festival ha superato quel 'jazz' nel nome, ospitando grandi star internazionali del pop – da Prince a Sting, a Elton John – negli spazi dell'Arena Santa Giuliana: un'apertura che, da sempre, divide gli appassionati. Perdita di identità o crescita necessaria? In ogni caso, Umbria Jazz rimane uno degli appuntamenti da non perdere dell'estate italiana. Da segnalare è anche il più giovane Young Jazz di Foligno, festival tutto dedicato al jazz 'di nuova generazione', diretto dal pianista Giovanni Guidi, già collaboratore (giovanissimo) di Enrico Rava e oggi tra le voci più stimate del jazz europeo.

trattati di organistica e sul contrappunto. Altro colto teorico della musica fu Girolamo Fantini, autore del *Modo per imparare a sonare di tromba* (1638), fortunatissimo manuale per l'uso di questo strumento. Fantini è fra i primi a intuire le potenzialità della tromba, fino ad allora usata essenzialmente come 'strumento di cavalleria' per le truppe. Fra Cinque e Seicento Roma sarà un polo musicale importante per i musicisti umbri, che acquisiranno una certa notorietà come docenti e maestri di cappella. Fra tutti Vincenzo Ugolini (1580-1638), autore di musica sacra e profana, e Lorenzo Ratti (1589-1630), da Perugia, le cui *Sacrae modulationes* sono fra le più importanti testimonianze musicali dell'epoca. Siamo all'interno della grande avventura della Schola Romana animata da Giovanni Pierluigi da Palestrina e celebre per la perfezione polifonica dello stile musicale.

L'Umbria rimane anche nei secoli successivi fucina per ottimi compositori e professionisti, che ricevono un crescente successo in Italia e all'estero. È il caso del perugino Francesco Morlacchi (1784-1841), per anni forse il più celebre compositore d'opera italiano all'estero. Seppur caduto un po' nel dimenticatoio, Morlacchi, al quale è dedicato il Teatro di Perugia (p78), è Kapellmeister a Dresda (la maggiore istituzione operistica prussiana) e il suo *Tebaldo e Isolina*, presentato alla Fenice di Venezia nel 1822, ha grande successo in tutta Europa. Sempre nell'ambito della raffinata e colta ricerca musicale va inscritto il percorso artistico di Luigi Mancinelli (1848-1921) cui Orvieto ha dedicato il suo teatro (p200), compositore e direttore d'orchestra fra i più noti nell'Italia post unitaria, più volte sul podio alla Metropolitan Opera House di New York (fra i primi italiani a dirigere una grande orchestra americana). Di Monteleone di Orvieto è un altro direttore d'orchestra, Attilio Parelli (1874-1944), primo direttore artistico della sede di Milano della Unione Radiofonica Italiana (poi Eiar e poi Rai), ma soprattutto autore di tanti fortunatissimi jingle e sigle per le prime trasmissioni radiofoniche. Fra tutti, però, la 'bacchetta' umbra forse più nota è quella di Gabriele Santini (1886-1964), perugino, assistente di Toscanini, noto soprattutto per aver diretto varie volte la Callas, in particolare nell'incisione RAI della *Traviata* (1953). Questa lunga strada di musica 'alta' trova la sua naturale continuazione nei raffinati festival che dal dopoguerra animano e ravvivano la scena musicale umbra. Caso emblematico è il Festival dei Due Mondi di Spoleto fondato nel 1958 dal compositore Giancarlo Menotti: è il festival, non solo musicale, che coinvolge tutta la città e dove hanno lavorato Luchino Visconti e Thomas Schippers, Luca Ronconi e Mikhail Baryshnikov, solo per citare alcuni dei grandi nomi che hanno fatto la storia di questo festival oggi affidato alla direzione artistica di Giorgio Ferrara. A Spoleto poi la tradizione operistica di ieri e di oggi (con molte prime contemporanee) è sviluppata dal Teatro Lirico Sperimentale 'A. Belli' che ha una particolare attenzione per i giovani cantanti.

Il filone popolare della musica umbra è stato per secoli limitato alle feste paesane e ai canti dei contadini, lontano dalla musica 'alta' che si respirava nei grandi centri artistici e culturali. La sua riscoperta, come in altre regioni d'Italia, si deve al lavoro di studiosi e musicisti a partire dagli anni '50 e '60 del Novecento. In Umbria questa è passata dapprima per il lavoro di Diego Carpitella e Tullio Seppilli, che nel dicembre del 1956 avviano una ricerca che è ancora oggi la più ampia documentazione delle musiche della tradizione umbra. Cascia, Città di Castello, Gubbio, Magione, Norcia, Spoleto sono solo alcuni dei centri nei quali i due studiosi registrano canti d'osteria, maggi, saltarelli, canti devozionali, rime, fornendo per la prima volta una mappatura di un mondo musicale che solo allora veniva alla luce in tutta la sua ricchezza. Negli anni successivi fanno ricerca in Umbria - tra gli altri - anche Sandro Portelli e Valentino Paparelli: proprio con questi studiosi si avvia la carriera di quella che è oggi la più importante cantante popolare umbra, Lucilla Galeazzi.

Se vi affascina la realtà underground e la musica indipendente, cercate la programmazione del festival estivo Rockin' Umbria, che ha il suo cuore a Umbertide ma coinvolge spesso anche altre città della regione. Fra le varie realtà che contribuiscono alla rassegna c'è anche l'etichetta indipendente To Lose La Track (www.toloselatrack.org), che resiste dal 2005 nel mercato discografico e in passato si è anche aggiudicata un premio per la musica indipendente.

L'Umbria a tavola

Una cucina povera e schietta, molto saporita e legata al territorio, ma che rischia di andare perduta: è questo lo stato attuale dell'enogastronomia umbra, le cui ricette tipiche sono rimaste intatte nei secoli, poco contaminate dalla modernità e, forse proprio per questo motivo, a volte dimenticate.

Tra lago e collina

Incastonata al centro dello stivale, l'Umbria è una piccola regione senza sbocchi sul mare, ma detiene un primato: è l'area più collinare d'Italia. Il 70% del territorio umbro sale e scende su dolci o ripidi pendii e se la cucina di terra caratterizza la maggior parte della gastronomia, sulle rive del Trasimeno si possono gustare ottime ricette a base di pesce di lago.

L'Umbria è dunque una piccola regione dove è inevitabile una certa uniformità, ma la varietà è da ricercare nelle coltivazioni, così come nelle tradizioni e di conseguenza nella cucina.

Pane e panàro

Genuinità, semplicità e sobrietà sono alla base della vita religiosa che ha impregnato la cultura e la cucina umbra per secoli. Ancora oggi pane, olio e vino sono alla base di questa gastronomia.

Il **pane senza sale**, o sciapo, è diffuso in tutta l'Italia centrale e bilancia il sapore deciso e sapido dei salumi. Ma in Umbria, al posto del pane, si può trovare la **torta al testo**, detta anche **torta sul panàro**, **crescia**, **ciaccia**, o pizza a Terni. Cotta su una sorta di lastra in argilla dalla forma rotonda, oggi sempre più spesso in ghisa, è un alimento antico sopravvissuto alla modernità, a base di acqua e farina, sale e lievito. L'ideale è farcirla con salumi, prosciutti, formaggi o verdure ed è un'ottima preparazione in occasione di picnic primaverili. Una vera bontà sono anche gli **arvoltoli**, street food perugino per eccellenza paragonabile a pizzette fritte sempre da accompagnare a salumi e affettati; sono ottimi per merenda. Il nome deriva dalla necessità di girare ('arvoltare' in dialetto) la pastella per cuocerla da entrambi i lati.

La carta dei vini

Umbria, terra di santi, poeti e... viticoltori. Da tempo meta di pellegrini, negli ultimi anni l'Umbria è diventata una destinazione prediletta anche dagli appassionati di vino e, dopo aver fatto da 'serbatoio' vinicolo per le altre regioni, è stata promossa a zona viticola tra le più vocate d'Italia.

La regione ha finalmente ritrovato la propria identità vitivinicola grazie alla riscoperta di numerosi vitigni autoctoni, su tutti il **Sagrantino**. Il nome, che porta con sé la sacralità di questi luoghi, deriva dalla tradizione di consumare il vino durante le feste religiose; diffuso in passato solo nella versione passita, subì una trasformazione quando alcuni viticoltori illuminati e coraggiosi decisero di puntare sulla tipologia secca. Dal forte carattere e dalla intensa trama tannica, il Sagrantino si apprezza di più dopo qualche anno d'invecchiamento, quando raggiunge il perfetto equilibrio di profumi e di gusto. Prodotto a Montefalco e in parte dei

Il MUVIT, Museo del vino di Torgiano (p85), è situato nel secentesco Palazzo Grazianni-Baglioni: permette di conoscere e approfondire la storia e la civiltà del vino in Umbria.

comuni di Bevagna, Castel Ritaldi, Giano dell'Umbria e Gualdo Cattaneo, ha ottenuto la denominazione di origine controllata e garantita (DOCG) nel 1992 grazie all'intuito, alla ricerca e alle sperimentazioni di un'azienda leader del territorio. Il **Rosso di Montefalco DOC** è invece un vino meno strutturato e adatto a essere consumato anche giovane, ottenuto da uve Sangiovese, una percentuale tra il 10% e il 15% di Sagrantino e anche da vitigni internazionali.

Altra DOCG è il **Torgiano Rosso Riserva**, prodotto nella zona a sud di Perugia con una tradizione vitivinicola che si perde nella notte dei tempi. La famiglia Lungarotti (p85), attraverso le due tenute di Torgiano e Montefalco, porta avanti il progetto di diffusione e conoscenza delle due DOCG, il tutto sotto il segno della sostenibilità ambientale.

Gli altri rossi prodotti nella regione sono a base di Sangiovese, talvolta anche in purezza, oppure di Ciliegiolo. Tra i vitigni internazionali, ovvero provenienti da altre aree del mondo, si trovano Merlot, Gamay e Cabernet Sauvignon, anche nella zona del Lago Trasimeno e di Corbara, di Assisi, dei Colli Altotiberini, Amerini, Martani e Perugia; sono tutti vini DOC.

Tuttavia la vera anima vitivinicola umbra è, da secoli, bianca come la veste papale. Non a caso da Orvieto proveniva il vino preferito di numerosi pontefici, anche in questo caso nato come amabile. Le cantine scavate nel tufo con la loro bassa temperatura bloccavano la trasformazione degli zuccheri in alcol rendendo il vino piacevolmente dolce. La storia dei vini di Orvieto comincia all'epoca degli etruschi, prosegue con i romani e per tutto il Medioevo, giungendo fino alla modernità grazie ai Marchesi Antinori (v. lettura p205). Più a est, sulle colline che da Spoleto vanno

Dal 1987 Giorgio e Maria Grazia Lungarotti hanno dato vita alla Fondazione Lungarotti, creata con l'obiettivo di favorire lo studio e la promozione della millenaria civiltà umbra del vino e dell'olio.

LE STRADE DEL VINO

La crescita enologica umbra non ha coinvolto solo le cantine, ma anche il numero di fiere, feste, enoteche e possibilità di concedersi il piacere di un bicchiere di vino con vista sulle colline e sui borghi medievali.

Chi fosse interessato a percorrere l'Umbria come una sorta di museo diffuso dell'enogastronomia immerso nella natura, nel paesaggio e nelle testimonianze storiche, può seguire le strade del vino: quattro itinerari che comprendono le principali zone di produzione.

- ➔ **Strada dei vini del Cantico** (www.stradadeivinidelcanticio.it) È piuttosto estesa e segue un percorso che tocca la DOCG Torgiano Rosso Riserva e cinque DOC: Assisi, Torgiano, Colli Martani, Colli Perugini e Todi. La strada propone, tra gli altri, anche un itinerario tra misticismo e peccati di gola.
- ➔ **Strada del vino Colli del Trasimeno** (www.stradadelvinotrasimeno.it) Diversi itinerari enoturistici si snodano tra i colli che circondano il lago, i borghi e le città più a nord della regione. Passando per la via in cui l'esercito romano fu annientato da Annibale, seguendo poi le orme dei Cavalieri di Malta e del celebre pittore Pietro Vannucci detto il Perugino, camminando ai piedi della rocca di Castiglione del Lago e per le verdi valli della memoria tra castelli e abbazie, non mancherà mai un bicchiere di vino per ristorarsi.
- ➔ **Strada dei vini etrusco-romana** (www.stradadeivinietruscoromana.com) Collega Orvieto ad Amelia passando per Terni e la Valnerina, e ad accompagnare bruschette con l'olio extravergine di oliva, tartufi, norcineria varia, pecorino e miele non possono essere che i vini DOC della zona: Orvieto, Rosso Orvietano, Lago di Corbara, Amelia e alcune IGT.
- ➔ **Strada del Sagrantino** (www.stradadelsagrantino.it) In automobile, a piedi o in bicicletta, è una soddisfazione raggiungere Montefalco, Bevagna e i borghi di Gualdo Cattaneo, Giano dell'Umbria e Castel Ritaldi, nei quali si produce il Montefalco Sagrantino DOCG secco e passito e le DOC Rosso e Bianco di Montefalco. È un percorso adatto per chi apprezza le cantine di affinamento tra le botti di rovere e il profumo del vino che riposa.

Frantoi Aperti (www.frantoiaperti.net) è una manifestazione itinerante che si tiene in Umbria a novembre per celebrare l'olio extravergine d'oliva e abbinarlo ai più gustosi piatti tipici.

Come si conserva un prosciutto intero: in luoghi freschi, ma non in frigorifero, dopo aver unto con l'olio la superficie di taglio e averla rivestita con un foglio di pellicola trasparente.

verso Todi, è il **Trebbiano Spoletino** il protagonista di una recente riscoperta, insieme al **Grechetto di Todi**.

Tradizione che rischiava di scomparire è invece quella del **vino santo affumicato dell'Alta Valle del Tevere**, oggi presidio Slow Food. Nei dintorni di Città di Castello alcune famiglie contadine ne custodiscono la tradizione: i chicchi d'uva vengono fatti essiccare in locali ricchi di fumo per donare una nota affumicata al prodotto finale.

L'olio, tesoro dell'Umbria

L'Umbria è anche il 'cuore oro-verde d'Italia', colore dell'olio extravergine d'oliva Umbria DOP che riguarda l'intera produzione regionale e completa qualsiasi piatto della cucina di terra o di pesce. A colpire subito il visitatore a spasso per la regione è, infatti, la grande quantità di oliveti sotto i quali riposarsi nelle assolate giornate estive.

L'olio extravergine costituisce il vero sistema linfatico della regione, dà vita e nutrimento fin dall'epoca etrusca, quando però veniva usato per fini cosmetici. Furono i romani a trasformarlo nel vero oro della cucina umbra. Oggi l'**olio Umbria DOP** è tutelato da un Consorzio (www.oliiodopumbria.it) che ne garantisce la qualità e le caratteristiche organolettiche, chimiche, fisiche e nutrizionali. Il MOO - Museo dell'Olio e dell'Olio di Torgiano (p85) - è il luogo ideale dove approfondire le proprie conoscenze sulla coltura e cultura dell'olio, ma la regione offre numerosi percorsi e occasioni per entrare in contatto con olivicoltori, visitare frantoi o perdersi fra sentieri e colline. Inoltre, la Strada dell'olio DOP Umbria (www.stradaoliiodopumbria.it) permette a ognuno di creare un itinerario personalizzato e attraversare così l'Umbria con un filo conduttore prezioso quanto l'oro e naturale come il verde delle campagne.

L'acqua

Priva di sbocchi sul mare, l'Umbria è però ricca di sorgenti da cui sgorgano acque già note ai tempi dei romani. Nell'antichità apprezzate per le proprietà terapeutiche, oggi vengono imbottigliate da fonti come Sangemini o Fabia ben 17 acque diverse, ricche di sali minerali e sorgenti di salute. L'acqua Sangemini, per esempio, nasce sui Monti Martani sotto le rocce incontaminate del complesso appenninico umbro e da lì raggiunge le vallate dell'Umbria centrale. Anche il territorio nocerino è ricco di acque dalle caratteristiche organolettiche uniche, apprezzate da tutti i papi della storia.

Il maiale

Si pensa all'Umbria e subito vengono in mente prosciutti tagliati al coltello e diversi tipi di salumi con cui farcire la torta al testo o preparare gustosi crostini. Norcia è la capitale della produzione di prosciutti, salami e insaccati d'ogni sorta, tanto da aver iniziato una tradizione ribattezzata 'norcineria'; mentre coloro che lavorano la carne suina sono chiamati 'norcini'.

Il suino nero umbro è allevato allo stato brado e alimentato naturalmente con ghiande e castagne e, se è vero che del maiale non si butta via niente, c'è da stupirsi di quanti prodotti si possano ottenere dalla carne suina.

Dallo stesso animale, ma lasciato intero, svuotato e farcito con altra carne, interiora, sale, pepe, aglio, rosmarino e finocchio selvatico si ottiene la **porchetta**, piatto diffuso in tutta l'Italia centrale, tradizionalmente preparata per le feste con capi di piccola taglia, magari selvatici. Il **cicotto di Grutti**, presidio Slow Food, è una pietanza a base di tutti i tagli di maiale che vengono cotti lentamente con il grasso della porchetta e spezie varie.

Pecora, pecorini e altri formaggi

Con le sue ampie vallate e la scarsità di aree pianeggianti, l'Umbria è un luogo ideale per la pastorizia e, come avviene nella vicina Toscana, anche per la caseificazione. Il **pecorino DOP** e il **pecorino di Norcia** hanno

CROSTINI E CROSTONI

Caldi, croccanti e saporiti: qualsiasi pasto umbro inizia con un piatto di crostini, crostoni oppure bruschette. Si possono chiamare in qualsiasi modo, ma l'importante è che spezino la fame e vengano accompagnati da un bicchiere di buon vino. Fette di pane tostate, talvolta passate con uno spicchio d'aglio e unte con un filo d'olio extravergine d'oliva, sono buone per la loro semplicità, ma si possono creare un'infinità di combinazioni. Ecco quelle più comuni: crostoni con pecorino, funghi porcini, salsiccia e patate, barbozzo e scamorza, prosciutto di Norcia, o con paté di lenticchie. Tra quelle più elaborate, crostini con paté di fegatini di pollo, simile a quello toscano ma più ricco di capperi, oppure con la salsa al tartufo. Infine, sulle rive del lago non è difficile trovare i crostini con le uova di carpa fresche, dette anche 'caviale del Trasimeno'.

origini già attestate da Plinio il Vecchio nella *Naturalis Historia*. Oltre ai salumi, Norcia è infatti famosa per la produzione di pecorino stagionato almeno 12 mesi, ma anche di ricotta fresca o salata sia di pecora sia da latte vaccino, cacio e caciotte. La **ricotta fresca** viene salata e stagionata per 10-20 giorni, ma per ottenere un prodotto più sapido e da grattugiare la stagionatura può arrivare anche a 4-6 mesi. Da consumare ancora più fresco è il **raviggiolo umbro**, formaggio prodotto con latte vaccino a pasta molle e dalla forma cilindrica e appiattita.

Cacio e caciotte, invece, si trovano in tutto il Centro Italia, ma pare che la parola 'cacio' sia stata inventata proprio dagli antichi umbri, che identificavano il formaggio con il caglio necessario per la produzione. La caciotta può essere anche impreziosita con petali di tartufo.

I formaggi umbri sono ottimi se sciolti su caldi e croccanti crostoni, oppure se usati per arricchire primi piatti, ma sono l'ingrediente fondamentale anche per alcune preparazioni come la **torta al formaggio**, una specialità di Perugia. Dalla forma che ricorda il panettone, questo pane farcito con pecorino fresco e stagionato, uova e olio, è anche chiamato torta di Pasqua, dato che viene tradizionalmente cucinato in occasione di questa festività. Diffusa soprattutto nella Valnerina, la **giuncata** è una cagliata di latte intero fatta rassodare. Si usa gustarla con zucchero e cannella sempre durante le feste.

Tartufi e zafferano

Umbria in bianco e nero: non si parla di vecchie cartoline o fotografie, ma del più prezioso prodotto della terra, il **tartufo** che, se bianco, è da gustare rigorosamente crudo, tagliato a scaglie sottili e senza esagerare, altrimenti il conto sale! Il tartufo bianco è una raffinata prelibatezza che si trova in autunno nell'Alta Valle del Tevere e nell'Orvietano. Meno pregiato, ma più facilmente reperibile, è il tartufo nero, usato per arricchire di profumi e gusto primi e secondi piatti, crostini e formaggi. Da provare sono gli **strangozzi al tartufo nero** (pasta lunga e rettangolare tipica della zona di Foligno e Spoleto), oppure le **beccacce alla norcina**, ripiene con un trito di carne, erbe aromatiche, spezie e tartufo nero. Una stuzzicante ricetta molto usata come antipasto sono i tartufi neri avvolti in fettine di pancetta e arrostiti. Ma il piatto che meglio esalta le caratteristiche di questo fungo ipogeo è la **frittata al tartufo nero**: tipica di Norcia e della Valnerina, non è una vera e propria frittata compatta, ma è più simile alle uova strapazzate con tartufo. Lo **scorzone** è la varietà di tartufo più diffusa: può essere estivo oppure autunnale e viene usato per insaporire insaccati e salse.

Ma l'Umbria brilla anche del colore dello **zafferano**. Dagli stimmi rossi dei suoi fiori violetti si ricava una delle spezie più affascinanti sin dai tempi antichi, quando era usato in cosmesi e per la fabbricazione di tinture (v. lettura p182).

Nero Norcia (www.nero-norcia.it) è la Mostra Mercato Nazionale del Tartufo Nero Pregiato e dei prodotti tipici tra fine febbraio e inizio marzo. Mentre a Città di Castello a novembre si celebra la fiera del Tartufo bianco (www.cittadi Castello.turismo.it).

Zafferano: a fine ottobre nei ristoranti di Città della Pieve è possibile degustare numerosi piatti con zafferano purissimo in fili. Anche a Cascia si tiene, ogni anno, la Mostra Mercato dello Zafferano.

IL VOCABOLARIO DELLA NORCINERIA UMBRA

- ✦ **Barbozzo o guanciaie** Si ottiene dalla guancia del maiale lasciata sotto sale per quattro o cinque giorni, poi lavata, passata con aglio, aggiunta di vino e ricoperta di pepe. Stagiona per 60-90 giorni.
- ✦ **Budellacci** Sono preparati con le interiora del suino condite con sale e semi di finocchio; il tutto viene affumicato ed essiccato sotto la cappa del camino per tre o quattro giorni, poi cotto alla griglia.
- ✦ **Coglioni di mulo** È un prodotto che si produce solo nel territorio di Norcia, la cui forma ricorda, naturalmente, quella dei testicoli dell'animale. Si ottengono dalla carne di maiale magra macinata finemente, che viene poi insaccata nel budello naturale del maiale.
- ✦ **Capocollo** Prodotto con il muscolo dorsale del suino, è aromatizzato con aglio, sale e pepe nero. Messo sotto sale per 15 giorni, viene poi lavato con il vino bianco, avvolto in carta oleata, fatto asciugare e lasciato stagionare tra i 30 e 60 giorni. Nella zona dell'alto Tevere è chiamato scamarita.
- ✦ **Corallina** È un salame tipico di Norcia ottenuto con la spalla e rifilature del prosciutto macinate e mescolate con dadini di grasso duro di suino, conciate poi con pepe nero in grani, sale, aglio e vino; infine viene stagionato per qualche mese. La corallina può essere affumicata con bacche di ginepro. È tradizione consumarla a colazione il giorno di Pasqua insieme a un bicchiere di vino rosso.
- ✦ **Lombetto o lonza** Realizzato con il lombo di maiale, ovvero la parte più pregiata del suino, è un salume molto magro. Può essere conservato sott'olio arricchito di bacche di ginepro e foglie di alloro: in questo modo la carne si mantiene morbida anche per alcune settimane.
- ✦ **Mazzafegato** Presidio Slow Food Tipico dell'Alta Valle del Tevere, è la più caratteristica delle salsicce umbre. È l'insaccato che si prepara nella stagione invernale con quel che resta del suino, quando rimangono sul bancone le ultime parti della macellazione. A base di fegato di maiale mescolato con un impasto di salsiccia e finocchio, il mazzafegato ha un colore scuro e un sapore forte e deciso, ma se si mette lo zucchero al posto del sale e si aggiungono pinoli, uvetta e scorza d'arancia si ottiene la versione dolce.
- ✦ **Migliaccio** È un impasto di sangue fresco di maiale, pane grattugiato e lardo sminuzzato. È una variante del sanguinaccio.
- ✦ **Prosciutto di Norcia IGP** Molto saporito e magro, viene servito tagliato al coltello. Il coscio di suino adulto viene salato a secco e dopo il periodo di salatura, che dura circa 20-25 giorni, viene lavato con acqua a 30-40°C e fatto asciugare in stanze ventilate e calde; la stagionatura dura circa 18 mesi. Le zone di produzione più famose sono Norcia e altri comuni della Valnerina, purché sopra i 500 m sul livello del mare.
- ✦ **Salsiccia** Domina la scena della norcineria, tanto da essere preparata con le migliori parti del maiale. Le salsicce classiche provengono dalla carne di maiale magra e grassa, insaporita con sale, aglio e pepe, e possono essere consumate fresche o dopo un periodo di stagionatura. Ma in Umbria si trova molta varietà: nel Ternano, per esempio, la salsiccia viene fatta con il vino. Le salsicce all'uva, invece, sono preparate con l'aggiunta di acini a fine cottura.
- ✦ **Sanguinaccio** Al sangue di maiale si aggiungono sale, dadini di grasso, pane, pinoli, uvetta, cacao, buccia d'arancia e zucchero. Poi il tutto viene insaccato, fatto bollire e infine appeso. È una specialità antichissima.
- ✦ **Ventresca** Pancetta arrotolata ottenuta dalla salatura e dall'aromatizzazione del ventre del maiale, ripulito della cotenna, arrotolato e insaccato. È l'unico degli insaccati che non subisce un processo di stagionatura e si può consumare subito dopo la preparazione.

Zuppe e minestre di legumi, cereali e funghi

Servite nel cocchio o in eleganti zuppierie, le minestre di legumi e cereali e le zuppe sono il vero cuore caldo e fumante dell'Umbria. Nella cucina regionale legumi e cereali sono da sempre la base del pasto quotidiano della popolazione; una combinazione di proteine e calorie sempre disponibili - freschi nella bella stagione ed essiccati in inverno - dai mille usi e poco costosi.

I legumi, in Umbria, non mancano di certo: a Cave, nei pressi di Foligno, si coltivano due varietà di fagioli oggi molto rare, il giallo e il verdino. Di colore madreperlaceo è invece il **fagiolo del Purgatorio**. Di piccole dimensioni e color crema è la **fagiolina del Trasimeno**, conosciuta anche dagli etruschi e oggi presidio Slow Food. La coltivazione di questi legumi è andata progressivamente scomparendo con lo spopolamento delle campagne, ma è stata recentemente ripresa da alcuni coltivatori. Da mangiare lessi come contorno insieme a un filo d'olio, sale e pepe nero, oppure con aglio e pomodoro in accompagnamento alla carne, in minestre e zuppe, interi o passati, i fagioli sono anche uno degli ingredienti base della **impastoiata**, un piatto contadino gustoso con polenta, cotenna di maiale e fagioli conditi con salsa di pomodoro.

Le piccole e colorate **lenticchie di Castelluccio IGP** vengono coltivate all'interno del Parco Nazionale dei Monti Sibillini, raccolte tra agosto e settembre, essiccate e conservate in grandi sacchi di juta. La cottura è veloce grazie alle loro piccole dimensioni e la zuppa di lenticchie è semplice e gustosa, insaporita con pomodoro, aglio, spezie ed erbe aromatiche; è buona appena fatta, ma anche il giorno successivo. Ottima è anche la pasta con le lenticchie.

Anche la produzione di **farro** risale a tempi remoti: questa varietà di frumento cresce nelle zone montuose della Valnerina e intorno a Spoleto, soprattutto a Monteleone, dove ha ottenuto il riconoscimento DOP. Il modo migliore per gustarlo è unito a un'altra specialità umbra: la minestra di farro e zafferano.

La **cicerchia** è un legume tipico del centro Italia ed è coltivata soprattutto sulle montagne umbre; si semina in primavera e si raccoglie in luglio. Insieme ai ceci è ottima in vari tipi di zuppe o in accompagnamento a salsicce alla brace.

La maggior parte dei legumi e dei cereali coltivati nella regione è riunita nell'**imbrecciata di Gubbio**, servita con crostini di pane e un filo d'olio extravergine di oliva DOP.

Anche il **piselletto di Bettona**, piccolo centro vicino ad Assisi, ha rischiato l'estinzione, ma alcune donne del paese hanno continuato a coltivarlo nei loro orti, evitandone così la scomparsa; i piselletti sono da provare saltati in padella con pezzetti di barbozzo (guanciale).

Un piccolo legume simile al pisello è la **roveja di Civita di Cascia**, seme recuperato da soli quattro piccoli produttori aiutati dal presidio Slow Food, tutela che coinvolge anche la **fava cottòra** dell'Amerino nella parte meridionale della regione. Questo legume dalle piccole dimensioni cuoce velocemente - ecco perché 'cottòra' -; pare, inoltre, che sia più digeribile di altri.

Saporitissime ed energetiche zuppe sono infine quelle di funghi di ogni tipo, ma le più raffinate sono sicuramente quelle di **porcini**. Nelle vaste zone boschive dell'Umbria, i funghi sono numerosi e vengono raccolti soprattutto nel periodo autunnale.

Pasta fatta in casa e altri primi piatti

Pasta di ogni lunghezza e forma, gnocchi e anche cappelletti: le massaie umbre non deluderanno nessuno.

L'umbrò Gianfranco Vissani è stato uno dei primi chef italiani ad approdare in televisione e a fare divulgazione sulla cucina di alta qualità umbra attraverso i media.

Dagli antipasti ai dolci, il pepe nero è praticamente onnipresente nelle preparazioni e nelle ricette umbre.

Fra i formati di pasta più tipici, gli **umbricelli** sono grossi spaghetti, spessi e ruvidi, fatti a mano con un apposito strumento. Sono conditi con vari sughi, ma si fanno anche al Sagrantino: una vera particolarità. Simili sono gli **strangozzi**, detti anche strengozi, stringozzi o strongozzi, schiacciati e di forma irregolare, serviti con salsa al pomodoro, di tartufi neri o con sugo di funghi porcini. Gli **spaghetti alla norcina** sono invece preparati con salsa di olio, cipolla, salsiccia e pepe nero, oppure con aggiunta di tartufo. Rimanendo in zona, il **risotto alla norcina** è riso bianco mantecato con parmigiano e, di nuovo, tartufo. Le **cirirole di Terni** sono corti bucatini serviti con ragù di carne, o più semplicemente con salsa al pomodoro. Dal sapore pieno ma delicato sono le **pappardelle alla lepre**.

Prodotti da sottile pasta all'uovo arrotolata su un ferro da calza e poi condita con salsiccia, pancetta, uova sbattute e pecorino, sono gli **strascinati di Cascia**, mentre le **fettuccine** sono spesso accompagnate da rigaglie di pollo. Intorno ai laghi i **tagliolini** si fanno con ragù di persico reale oppure con trota salmonata.

Con le patate rosse di Colfiorito IGP vengono preparati gustosi **gnocchi**, spesso serviti con sugo di castrato oppure con la papera.

Infine, nei menu di vari ristoranti della regione non è raro trovare i **cappelletti in brodo**: con ripieno di carne, cucinati prevalentemente durante le feste natalizie, sono un'influenza di altre aree della penisola.

Carne e selvaggina

Oltre al maiale, anche le carni bovine, di animali da cortile e selvaggina sono protagoniste indiscusse della cucina umbra.

Dal **cinghiale** proposto in varie modalità, si ottengono prosciutti e salsicce dal colore più scuro rispetto ai derivati del maiale e dal profumo e gusto più selvatico e deciso. La preparazione a base di cinghiale più diffusa è però l'umido, così come avviene per il piccione (o colombaccio, o palombaccio), alla cui carne delicata sono molto affezionati gli abitanti di tutta la regione fin dal Medioevo. **Palombacci, tordi, quaglie** e altri uccelli erano infatti facili da catturare senza allontanarsi troppo dalle mura protette dei comuni. I palombacci vengono cotti in salmì oppure cucinati 'alla ghiotta', cioè con una salsa a base di olio, sale, pepe, salvia, olive, acciughe, aceto, vino rosso e prosciutto, o ancora allo spiedo. Le **beccacce alla norcina** sono farcite con ripieno a base di rigaglie, salsiccia, tartufo, burro, aromi e spezie, avvolte poi nella pancetta, infine cotte allo spiedo.

Anche la carne di agnello è presente in molte ricette di casa e nei menu dei ristoranti: imperdibile è l'**agnello allo scottadito**.

Una vera particolarità, pur se non molto diffuso, è il **prosciutto di daino**, che si ottiene dal coscio dell'animale disossato e sgrassato, messo sotto sale, pepe e ginepro per circa due settimane.

PESCE DI LAGO

L'Umbria non ha uno sbocco sul mare, ma le acque dei laghi arricchiscono la varietà della cucina regionale. Carpa regina, anguilla, tinca, persico reale, luccio e latterino si possono trovare nel brustico, tipica grigliata di pesce di lago abbrustolito sulla brace di canna lacustre, oppure nel tegamaccio, a base di vari pesci in umido soffritti e passati in tegame con pomodoro, aglio e prezzemolo. Le anguille sono ottime alla brace, e le tinche vengono affumicate.

Ma la regina dei laghi è indiscutibilmente la carpa in porchetta: cotta nel forno a legna con abbondante finocchio selvatico, aglio, sale, pepe e lardo, è il piatto principale dei pescatori di San Feliciano, borgo in riva al Lago Trasimeno.

IL MIELE UMBRO

Prati, boschi e aria pulita: le api non mentono e creano il loro miele solo in ambienti poco contaminati dall'inquinamento e dalla modernità, purtroppo sempre più rari. Le tante fioriture umbre e le piante profumate consentono la produzione di diverse tipologie di miele, dai più semplici e delicati come il millefiori o il miele di acacia, ai più rari e prelibati come il miele d'edera, dal gusto leggermente amarognolo e perfetto per accompagnare i formaggi locali. Da provare anche il miele di castagno, scuro e dal gusto penetrante, o il chiaro (quasi bianco) miele di sulla.

Dalle campagne della provincia di Perugia vengono esportate in tutta Italia le pregiate carni bovine del vitellone bianco dell'Appennino Centrale IGP: la **chianina**, razza utilizzata in origine per il lavoro nei campi e oggi allevata allo stato semibrado, è famosa nel mondo per le sue caratteristiche di sapore e genuinità. Molti ristoranti specializzati la propongono cotta alla brace, rigorosamente al sangue e appena condita con pepe, sale e olio. Il **filetto al tartufo nero** è un'altra specialità umbra, mentre il **torello alla perugina** è un girello di vitello cotto nel vino e accompagnato con una salsa di fegatini di pollo cucinati insieme ai capperi.

Fanno parte della tradizione contadina umbra anche gli animali da cortile. Polli e conigli, ma anche oche, anatre, tacchini e faraone si presentano nelle seguenti preparazioni: **anatra in porchetta**, **spezzatino di coniglio** o **coniglio e faraona in salmi**, la cui carne marinata cuoce in un intingolo aromatizzato con vari odori; e ancora **oca arrosto** e **boconcini di pollo**. Tutti questi secondi piatti sono tradizionalmente proposti nei menu delle feste, in particolare la domenica.

Verdure e contorni

Per accompagnare tutta questa varietà di secondi piatti sono necessari contorni all'altezza, e anche in questo caso la natura umbra non si è fatta trovare impreparata. Nei menu dei ristoranti vicino ai laghi si trovano i **broccoletti bolliti** e saltati in padella con aglio e olio. Le **cipolle di Cannara** sono ottime cotte alla brace, oppure sulla pizza. A Cannara la coltivazione di questo prodotto dell'orto ha origini antichissime e si è sviluppata grazie al terreno argilloso; i produttori sono detti 'cipollari' e sono tutelati da un Consorzio dedicato.

La **patata di Colfiorito**, molto usata per la preparazione degli gnocchi, può fare da contorno a tutti i tipi di carne. È una patata rossa originaria dei Paesi Bassi, ma che ben si è adattata al clima umbro.

In provincia di Perugia è coltivato il **sedano nero di Trevi**. Il nome di questo ortaggio deriva dal fatto che se viene lasciato crescere senza l'intervento dell'uomo il gambo diventa scuro e legnosio; per questo motivo va interrato non appena raggiunge un'altezza di 30 cm, affinché l'esposizione alla luce non lo annerisca né lo renda fibroso. Così facendo si ottiene un sedano con una lunghezza che può raggiungere anche un metro, dalle coste prive di fili e con un cuore molto tenero. La preparazione più diffusa è il sedano ripieno con carne macinata, prosciutto, prezzemolo, formaggio grattugiato, uova e sale. Infine i sedani così farciti vengono fritti e gratinati in forno.

Anche i cardi sono un contorno molto amato dagli umbri, che preparano gli ottimi **cardi al grifo**.

Dolce Umbria

Nei boschi umbri la raccolta delle **castagne** è un rituale che si ripete da secoli, essendo un alimento primario per molte famiglie contadine che dai marroni ricavano farine, confetture, torte ed energie. La Comunità

Le cipolle di Cannara vengono celebrate ogni anno a inizio settembre con la festa della cipolla (www.festa dellacipolla.com).

Il sedano nero è ottimo anche per il classico pinzimonio con l'olio umbro DOP e ogni anno la terza domenica di ottobre si svolge la sagra dedicata a questo ortaggio.

La Sagra della castagna si tiene dal 1965 nel borgo medievale di Preggio, in provincia di Perugia. Nel mese di ottobre si possono così degustare vari e deliziosi prodotti a base di castagne.

CUCINA DI IERI E DI OGGI

Architetture sacre, cibi sacri. In Umbria tutto sembra assumere un contorno di sacralità. Il suono delle campane che interrompe il silenzio quasi monastico della campagna e dei centri storici in pietra scandisce gli orari del giorno e della sera ricordando alla parca quali sono le ore dei pasti. Tra queste terre scarsamente abitate, perlopiù boscoso o coltivate incontrerete, però, tante persone dedite all'ospitalità e con la voglia di raccontare e ascoltare storie, sempre con un bicchiere di vino in mano.

È così da tempo immemorabile e, dato che le abitudini non sono cambiate, nemmeno le ricette tipiche hanno subito molte variazioni nei secoli. L'alimentazione semplice e povera di una volta è ancora quella che si ritrova nei menu dei ristoranti (anche i più raffinati) e nelle case degli umbri. Olio d'oliva, vino, cereali, legumi e per le occasioni speciali la cacciagione sono rimasti gli ingredienti chiave della cucina regionale sin dai tempi degli etruschi e dei romani.

Nel Medioevo la corte papale influenza con i suoi gusti più ricercati l'enogastronomia umbra, mentre la nascita di ordini religiosi e abbazie pone le basi per nuove ricette e, magari, qualche peccato di gola. Cosa mangiavano san Francesco e santa Chiara d'Assisi, san Benedetto da Norcia e santa Rita da Cascia? Non v'è dubbio che fossero dediti al "mangiar di magro", ovvero a escludere la carne il venerdì e nei giorni di Quaresima, ma la necessità e il desiderio di nutrirsi erano comunque segno di condivisione e convivialità. Gli orti erano ricchi di verdure, erbe aromatiche e spezie e nella zona di Norcia era già viva la tradizione dell'allevamento del maiale e della ricerca di delicati tartufi.

Passano i secoli e al pane si aggiunge il pomodoro, mentre le zuppe e le minestre si fanno più ricche. Nei giorni di festa si mangiano il salame e la fetta di porchetta comprata al mercato. Nonostante ne rivendichino la paternità da ogni angolo del Centro Italia, la porchetta è forse il piatto che più rappresenta questa regione. "Cucinata allo spiedo o al forno, farcita con le sue interiora e con erbe aromatiche, per esempio il finocchio 'selvaggio' colto nelle selve, la porchetta umbra è la migliore d'Italia", sosteneva dopo aver compiuto il suo viaggio per tutto lo stivale il giornalista Guido Piovene, che aggiungeva: "porta nei suoi aromi la fantasia dei bei boschi appenninici, con i castagni, le querce, le acque correnti, le ginestre primaverili. La mangiano i contadini nelle sagre d'estate, con il melone e il vino bianco; nei mercati la si vende a fette tra le pentole, gli stivali e gli abiti di cotone. Quello di porchettaro, cucinatore di porchette, è un mestiere a sé, residuo d'altri tempi". Ancora oggi è esattamente così. Inoltre, gli umbri hanno l'abitudine di 'porchettare' anche altri animali: oltre al suino, troverete anche il coniglio o l'anatra, fino alla carpa regina in porchetta (v. lettura p168). Sono tutte ricette dai sapori antichi, ma che – state pur certi – non passeranno mai di moda.

montana dei Monti Martani, Serano e Subasio è la sede del Consorzio dei Produttori della Castagna Umbra. Per gli appassionati di fichi secchi una tappa obbligata è ad Amelia, dove i **fichi girotti** si possono trovare farciti con canditi, noci o mandorle tostate.

Per quel che riguarda i dolci, invece, l'Umbria non vanta una grande tradizione, in quanto cucina povera ed essenziale. Le uniche eccezioni riguardano le festività. Il **panpepato** è il simbolo di questa pasticceria semplice: pane piccolo e tondo di tradizione ternana, è arricchito con noci, uvetta, cacao, miele, mandorle, nocciole, mosto cotto, canditi, pinoli, limone, pepe e altre spezie. La **nociata** è un altro dolce molto semplice di consistenza dura, a base di noci e miele: un torrone 'povero' prodotto nel periodo natalizio.

Il **torcolo di San Costanzo** è un dolce dalla forma a ciambella creato in onore di san Costanzo, patrono di Perugia: si prepara con farina di grano tenero, acqua, lievito, olio extravergine di oliva, zucchero, uva passa, cedro candito, pinoli e semi di anice; sulla ciambella vengono praticate cinque incisioni diagonali, che rappresentano le porte principali di Perugia. L'abbinamento perfetto è con il vin santo. Anche i **tozzetti**, biscotti

simili ai cantuccini toscani, vengono serviti in accompagnamento a un bicchierino di vino passito, come il Sagrantino dolce.

La **ciaramicola** è una torta preparata in provincia di Perugia nel periodo pasquale. La forma è sempre a ciambella, all'interno è rossa e glassata in superficie, decorata infine con confetti colorati. Per questo dolce è usato l'Alchermes, liquore inventato da un monaco orvietano (ma sono in molti a contendersi l'invenzione), la cui ricetta rimase un segreto per secoli; poi si è scoperto che questa rossa bevanda spiritosa si ottiene per infusione alcolica di chiodi di garofano, cannella, coriandolo e noce moscata, aromatizzata da essenza di rosa e colorata con rosso di cocciniglia. Imbevute di Alchermes sono anche le **castagnole**, dolci fritti rotondi cosparsi di miele o zucchero.

Tipica di Spoleto è la **crescionda**, un dolce basso a tre strati, il primo formato da amaretti e farina, uno centrale chiaro e dalla consistenza di un budino, e quello più superficiale al cioccolato.

Altro dolce rustico è il **brustengolo**, secco e basso, tipico del periodo autunnale, preparato con un impasto di mele tritate, pinoli e noci. Simili allo strudel trentino e forse ereditati proprio dai popoli nordici, sono la **attorta**, una torta – come dice il nome – attorcigliata, e la **rocciata di Assisi**, un dolce di pasta sfoglia ripiena di mele e altra frutta fresca e secca, cacao, cannella e altre spezie e arrotolata fino a ottenere la forma di un serpente. È una torta che si prepara in particolare per la festività dei Santi e dei Morti, così come le **ossa dei morti**, biscotti a base di zucchero e albume d'uovo e ripieni con mandorle dolci e amare, zucchero o miele, cacao, cannella, vaniglia e scorza grattugiata di limone. Altri biscotti secchi sono i **mostaccioli**, prodotti con il mosto nei mesi di ottobre e novembre; e sempre con il mosto, a Foligno, viene preparato il **pan mostato**.

Le **pinolate** sono pasticcini secchi alle mandorle e pinoli, specialità natalizia, stesso periodo in cui a Perugia si preparano anche le **pinoccate**, piccoli dolci di zucchero e pinoli a forma di rombo, bianchi alla vaniglia o scuri al cioccolato e incartati a coppie.

Infine sua maestà il **cioccolato**, che ha reso famosa Perugia in tutto il mondo grazie ai suoi Baci romantici con il cuore di nocciola (v. lettura p78) e alla fiera che si tiene ogni anno. Eurochocolate, la festa più dolce che ci sia, attira gli amanti del cibo degli dèi da tutte le parti del mondo.

A Perugia Eurochocolate (www.eurochocolate.net) a metà fine ottobre è la festa del cioccolato per eccellenza con tantissimi stand, dolci assaggi e gadget squisiti.

Ambiente

'Cuore verde d'Italia' è la definizione che tradizionalmente si associa all'Umbria, centrale nel contesto geografico nazionale, verde per una natura rigogliosa che invita a lasciare temporaneamente l'automobile per farsi condurre a piedi e nel silenzio lungo la traccia di uno dei tanti sentieri, alla scoperta delle foreste, dei boschi e dei paesaggi lacustri di questa regione affascinante.

Territorio

L'Umbria occupa una superficie complessiva di 8456 ettari. È una regione continentale, costituita da alte terre e bacini chiusi che gravitano sulle zone di pianura interne. Le morfologie presentano una maggiore estensione di aree collinari (55%), distribuite soprattutto nella zona centrale e occidentale. A seguire sono a oriente quelle montuose (27%) e una residua piccola porzione pianeggiante, dalla forma allungata e stretta, posta in corrispondenza dei principali corsi d'acqua nella zona centrale.

Nella fascia orientale si estende la dorsale carbonatica dell'Appennino umbro-marchigiano. Alcune vette, sul massiccio dei Sibillini, superano i 2000 m di quota sul livello del mare: attorno a queste cime le forme del paesaggio sono aspre e severe, ma sempre suggestive. La vetta più elevata è la Cima del Redentore (2248 m; nel gruppo del Monte Vettore), tra le più importanti dei Sibillini, sul confine tra la provincia di Perugia e quella di Ascoli Piceno nelle Marche.

A oriente della catena appenninica i rilievi di rocce carbonatiche hanno uno sviluppo altitudinale inferiore, e le vette che superano i 1000 m di quota si localizzano sui monti di Gubbio, sul Monte Subasio, sulla dorsale dei Monti Martani e su quella Narnese-Amerina.

I sistemi collinari più importanti hanno litologie marnoso-arenacee e si compongono di depositi di origine fluviale e lacustre, con argille, sabbie e ghiaie. Morfologie tabulari caratterizzano invece la zona regionale sud-occidentale, dove si possono osservare depositi di origine vulcanica (territorio Orvietano e analoghi dell'alto Lazio).

Le colline circondano la pianura, e si estendono tra i 200 e gli 800 m di quota, suddividendosi in basse (21% del territorio regionale) e alte (34%).

Tra i paesaggi di più stretta impronta naturale si innestano spazi destinati all'attività agricola: particolare rilevanza assume il territorio della provincia di Perugia, in parte l'Orvietano e la Conca Ternana.

Vaste aree agricole sono presenti in pianura nell'Alta e Media Valle del Tevere e nella Valle Umbra, nelle fasce di alta e media collina Trasimeno-Pievese, Tuderte e Orvietane, e anche nelle porzioni montane (Alto Chiascio, Valtopina, Valnerina, Montagna del Corno a oriente e Monti Martani al centro).

La Valle Umbra ha un bacino esteso da Perugia fino a Spoleto per oltre 40 km di lunghezza, che si raccorda con quello della Valle del Tevere al quale consegna le sue acque.

Corsi d'acqua

Fiumi e torrenti che compongono il reticolo idrografico sono condizionati dalle forme del paesaggio superficiale e dalle caratteristiche del sottosuolo. L'elemento principale di tale reticolo è il fiume Tevere, che comprende nel suo bacino la quasi totalità del territorio dell'Umbria e transita in questa regione per circa la metà del suo percorso. Nel territorio umbro riceve numerosi affluenti: dalla sinistra idrografica i più importanti sono i fiumi Chiascio e Nera, mentre dalla destra sono il Nestore e il Paglia.

Le porzioni rimanenti della regione appartengono al bacino idrografico di alcuni corsi d'acqua che riversano le loro acque nel Mare Adriatico, dopo essere transitati in territorio marchigiano: Burano, Esino, Potenza e Chienti. Una piccola parte della superficie del territorio regionale a occidente del Lago Trasimeno ricade invece all'interno del bacino idrografico del fiume Arno.

Laghi

Particolare rilevanza a livello paesaggistico rivestono i laghi, dei quali il Trasimeno ha la superficie maggiore.

Ha un'origine sia alluvionale sia tettonica e non dispone di immissari o emissari naturali. La sua quota varia pertanto in funzione delle precipitazioni atmosferiche e la storia documenta come non siano infrequenti le esondazioni. Per il controllo di questi fenomeni era stata realizzata, già a partire dall'epoca romana, una serie di canali artificiali.

Con 128 kmq il Trasimeno è il primo lago per superficie dell'Italia centrale e il quarto in Italia. Attorno allo specchio d'acqua si compone un paesaggio dai contorni morbidi, in parte caratterizzato da oliveti, vigneti e campi coltivati, in parte da boschi.

Altri conosciuti laghi umbri sono quelli di Piediluco (naturale ma regolato artificialmente per scopi idroelettrici, 1,7 kmq e profondità massima 20 m), Corbara (artificiale, 10 kmq e profondità massima 51 m), la Palude di Colfiorito (1 kmq) e Alviano (artificiale, 1,5 kmq e profondità massima 11 m). Quest'ultimo è esteso all'interno di un'importante oasi faunistica e accoglie anche 500 ettari di palude.

Paesaggi e aree di interesse geologico

L'analisi delle componenti fisiche e naturalistiche dell'Umbria ha consentito di individuare nella pianificazione regionale dieci principali paesaggi. A ciascun visitatore si offre la possibilità di approfondirne le peculiarità visitando le località e gli ambiti che li compongono: Bocca Serriola, Trasimeno, Monte Cucco, Colfiorito, Monte Peglia, Monti Martani, Valnerina, Nursino, Amerino e Teverina.

Esistono anche aree di particolare interesse geologico: Valdorbica (Gola del Sentino), Monte Cucco-Rio Freddo, Gola del Bottaccione, Lago Trasimeno, Monte Subasio, Piani di Colfiorito, Sasso di Pale-Menotre, Popola, Monte Serrone, Gole della Valnerina, Gola di Parrano-Bagno Minerale-Grotte di Parrano, San Venanzo-Pian di Celle, Calanchi di Ficulle, Monti Martani-Fosso di Pozzale, Gola e Valle del Fiume Corno, Pian Grande di Castelluccio, San Faustino, Piano di Santa Scolastica, Forra di Prodo, Gole del Forello-Grotte della Piana, Rupe di Orvieto, Dunarobba e Polino.

Si aggiungono a queste altri ambiti caratterizzati da singolarità geologiche: Pian Piccolo, Lago di Aiso, Pietrafitta, Podere Rotondo, Fonti di Tiberio, Poggio Ossa dei Morti, Monte Peglia, San Giorgio, Podere San Savino, Tordimonte, Alviano, Sorgenti di Stifone, Grotta del Chiochio, Colle Fabbri, Cascata delle Marmore, Fonti del Clitunno, Monte Serrano-Brunette, Bagni di Triponzio, Gessaie di Cenerente e Ponte Arverino.

Le principali emergenze naturalistiche si collocano sulla catena appenninica e nei suoi piani carsici, nelle dorsali pre-appenniniche, nel si-

stema idrografico costituito dai fiumi Tevere e Nera, e dai laghi Trasimeno e Piediluco. La qualità ambientale viene spesso ulteriormente esaltata dalle testimonianze dell'attività umana, nel quadro di un valore complessivo che deriva dall'integrazione stretta tra il contesto naturale e quelli storico e culturale.

Aree boschive

Uno degli aspetti che regalano gradevolezza al paesaggio umbro è rappresentato dall'estensione delle superfici boschive: la copertura forestale è pari a circa un terzo dell'intero territorio regionale. A partire dalla seconda metà del ventesimo secolo i boschi cedui hanno preso il posto delle fustaie e oggi vantano notevoli estensioni. In Umbria questa forma di governo dei boschi va ricondotta alla costruzione della rete ferroviaria nazionale, per la quale è stato fornito oltre il 20% delle traversine in legno di rovere e di roverella. I boschi umbri sono attualmente in corso di espansione non solo per effetto della realizzazione di interventi di rimboschimento, ma anche per la nuova disponibilità di spazi che deriva dall'abbandono di porzioni di terreni coltivati.

Le foreste di maggiore pregio naturalistico si collocano in gran parte all'interno di aree protette, ma anche le zone boschive non comprese in queste rappresentano contesti di notevole importanza per le opportunità di fruizione turistica del territorio regionale in ambienti naturali.

Tra le specie arboree più diffuse figurano cerro, roverella, leccio e carpino nero. A livello di tipologia oltre il 50% della superficie forestale umbra è occupato da boschi misti di carpino nero, orniello, aceri, roverella e altre querce, oltre il 20% da boschi puri o a prevalenza di cerro, e circa il 10% da boschi puri o a prevalenza di leccio.

Un'altra area di grande interesse è rappresentata dalla Palude di Colfiorito, che è stata riconosciuta come Zona Umida di Importanza Internazionale, con una notevole ricchezza di vegetazione.

Fauna

Le ricerche effettuate sulla componente faunistica del territorio restituiscono un quadro complessivo di presenze ricco e diversificato. Sono state infatti censite 306 specie di animali vertebrati: 39 di pesci (14 indigene), 13 di anfibi, 16 di rettili, 173 di uccelli nidificanti e/o svernanti (144 quelle nidificanti) e 65 di mammiferi, che rappresentano il 51% della fauna vertebrata italiana.

È possibile raggruppare il territorio regionale in sei principali habitat, e all'interno di ciascuno individuare le specie o i gruppi di maggiore interesse scientifico e conservazionistico:

Corpi idrici incluse le sorgenti, gli stagni e le raccolte temporanee di acqua (14 specie autoctone di pesci, 13 specie di anfibi, la natrice dal collare e la natrice tessellata, il toporagno d'acqua, il topolino delle risaie e la lontra).

Aree agricole con presenza di siepi, filari, 'piantate', alberi isolati, muri a secco, edifici rurali tipici e 'macere' (il rospo smeraldino, le specie di chiroterri che frequentano le aree agricole come ambiti per l'alimentazione, il mustiolo, il moscardino e la puzza).

Aree urbanizzate che includono soprattutto gli edifici storici e monumentali come rocche, acquedotti, cinte murarie, torri, campanili, edifici rurali tradizionali e torri colombaie, strutture che offrono cavità, volte e fenditure (alcune specie di chiroterri).

Boschi, in particolare le formazioni mature e quelle che si caratterizzano per la presenza di individui arborei piuttosto vecchi (le specie di chiroterri che sfruttano le cavità degli alberi sia come rifugio sia o come sito di riproduzione, il quercino, la martora e il gatto selvatico europeo).

Aree rupestri e cavità naturali rappresentate da grotte e cunicoli (il geotritone italiano, alcune specie di chiroterri).

IL WWF E LA DIFESA DELLA NATURA

➔ Le **oasi** del WWF (www.wwf.it) sono 100 luoghi della penisola di straordinaria bellezza che l'associazione è riuscita a difendere dalla speculazione edilizia e dalla caccia. In Umbria ce n'è una, l'**Oasi di Alviano** (p254), ubicata lungo la Valle del Tevere all'estremo ovest dell'Umbria meridionale, la quale comprende un'area boschiva di circa 300 ettari, con ontani neri, pioppi, salici ed edere diffuse, e un'area paludosa di circa 500 ettari, formata da un seguito di uno sbarramento artificiale del Tevere effettuato nel 1963. La palude ospita circa 150 specie di uccelli, sia stanziali sia migratori, che in autunno raggiungono una massima presenza di 10.000 esemplari, tra i quali il tarabusino, il porciglione, la gallinella d'acqua, la cannaiaola, la folaga, l'airone rosso, il cormorano, il germano reale, il fischione, il cavaliere d'Italia, l'airone cinerino, l'airone bianco reale. Tra gli altri animali che la abitano ci sono volpi, tassi, istrici, ricci, cinghiali, asini e cavalli che hanno imparato a mangiare in acqua, e da poco tempo anche lo scoiattolo europeo. I sentieri che si addentrano nell'oasi sono due: il 'Sentiero Nuovo' (costruito nel 1990), un anello lungo circa 1,5 km, che in parte costeggia la palude e si addentra nel bosco igrofilo, percorribile anche dai portatori di handicap e attrezzato con capanni, e il più selvaggio 'Sentiero Vecchio' (costruito nel 1983), lungo circa 2,5 km e anch'esso attrezzato con capanni. Nel territorio marchigiano invece ci sono tre oasi che contano in totale 630 ettari: la prima, l'**Oasi di Torricchio** (nata nel 1971), è importante soprattutto per la ricchezza floristica, mentre le altre due, l'**Oasi di Frasassi** e quella di **Ripa Bianca di Jesi** (istituite entrambe nel 1997), sono dei veri e propri paradisi per gli uccelli che vi nidificano: nella prima tra i principali abitanti ci sono i rapaci, nella seconda gli ardeidi.

➔ Sui siti www.fattoriedelpanda.net o www.wwf.it/fattorie troverete le informazioni riguardo al **Progetto Fattorie del Panda**, un'altra iniziativa promossa dal WWF. Si tratta di aziende agrituristiche ubicate all'interno di aree protette, dove grazie alla passione e all'ospitalità dei gestori si può entrare in contatto con la natura, la gastronomia, la storia e le tradizioni locali del territorio.

Praterie (la vipera dell'Orsini, la lepre italiana e la lepre bruna).

Oltre alla fauna vertebrata va sottolineato, per quanto meno evidenti e spesso meno conosciute, che nei corpi idrici e nelle foreste mature vengono ospitate numerose specie di invertebrati, delle quali molte rivestono notevole rilievo a carattere scientifico e conservazionistico.

Per gli appassionati naturalisti sono reperibili, anche online, varie pubblicazioni e ricerche che consentono di inquadrare nel dettaglio tutte le componenti della fauna umbra, sia a carattere generale, sia con particolare riferimento alle aree naturali protette.

Aree naturali protette

Il 7,5% del territorio umbro appartiene al Parco Nazionale dei Monti Sibillini e a sette parchi regionali (Colfiorito, Lago Trasimeno, Monte Cucco, Monte Subasio, Nera, Tevere e il Sistema Territoriale di Interesse Naturalistico Ambientale). La funzione di tali aree è quella di tutelare ambienti montani, fluviali e lacustri di grande pregio, ma anche di contribuire alla diffusione di forme di turismo 'verde', inteso come fruizione dell'ambiente naturale diretta, rispettosa, desiderosa di approfondire da vicino la conoscenza dei paesaggi, ma anche quella dei prodotti e delle tradizioni di ogni specifico ambito.

Alcune informazioni di seguito riportate risultano utili per inquadrare in forma sintetica le principali caratteristiche di questi parchi, facendosi guidare dai siti di riferimento per ulteriori approfondimenti.

➔ **Parco Nazionale dei Monti Sibillini** Superficie 70.000 ettari; anno di istituzione 1993; regioni interessate Marche e Umbria; province interessate Ascoli Piceno, Fermo, Macerata e Perugia; comuni umbri interessati: Norcia e Preci; www.sibillini.net.

I Sibillini sono la catena montuosa dalla quale ha origine il fiume Nera e comprendono tra le loro vette il Monte Sibilla (2173 m). Accolgono circa 1800 specie floristiche, tra cui la stella alpina dell'Appennino, l'anemone alpino, il giglio martagone, il genepi dell'Appennino, la silene a cuscinetto e numerose orchidee.

Le specie di mammiferi che abitano il parco sono circa 50, tra le quali il lupo, l'istrice, il gatto selvatico, il capriolo, il cervo, il camoscio appenninico, la martora e l'arvicola delle nevi. Oltre 150 sono le specie di uccelli, che comprendono l'aquila reale, il falco pellegrino, il gufo reale, l'astore, lo sparviero, la coturnice meridionale, il picchio muraiolo, il fringuello alpino, il codirossone, il sordone e il gracchio corallino. Lo zoccolo basale del territorio del parco è posto a una quota di circa 500 m. La vegetazione varia in funzione delle fasce altitudinali: fino a 1000 m nelle aree boschive si riscontrano soprattutto il carpino nero, la roverella e l'orniello, mentre sopra questi boschi misti si estendono le faggete. Il limite della vegetazione forestale, per effetto dei tagli realizzati nel passato per disporre di maggiori aree per il pascolo, è posto intorno ai 1700-50 m.

Sul versante norcino dell'area protetta prendono il via alcune interessanti escursioni: alle 'marcite', storico sistema di irrigazione permanente dei prati; alla Piana di Castelluccio, costituita da ampie depressioni in quota di origine carsica; all'Abbazia di Sant'Eutizio, fondata al-

LE ACQUE DELL'UMBRIA: UNA RISORSA NATURALE

'Parco delle acque' è una sorta di secondo nome per il Parco Fluviale del Nera, custode di bellezze in forma di fiumi, laghi e cascate, tuttavia non è questa la sola zona dell'Umbria che trae beneficio dalla presenza del prezioso elemento. Questa regione presenta una significativa ricchezza di sorgenti idrominerali, dalle quali sgorgano copiose acque di tipo oligominerale, mediominerale e anche termale. Gli utilizzi ai quali vengono destinate tali acque spaziano dalle finalità curative, all'interno degli stabilimenti termali, al consumo in bottiglia o dalla sorgente.

La Regione Umbria ha inteso promuovere la conoscenza del proprio territorio anche attraverso la valorizzazione delle acque minerali, rivolgendosi a un turismo attento alle proposte che riguardano salute e benessere. Le prime azioni realizzate hanno portato al recupero di sorgenti di acqua termale abbandonate da tempo; nel Ternano è il caso delle terme di Parrano, con il loro parco termale 'Bagno del Diavolo' e il complesso di grotte visitabili dette 'Tane del Diavolo', o ancora delle acque sulfuree di 'Castello di Ramici', che sgorgano nei pressi del Tevere, nel territorio del comune di Lugnano in Teverina, uno dei borghi più belli d'Italia, e anche delle Fonti di Tiberio a Castel Viscardo, conosciute già dai tempi dei romani.

Anche alcune delle acque imbottigliate e disponibili in commercio sono utilizzate per scopi termali, all'interno di strutture attrezzate aperte stagionalmente nei mesi estivi, come avviene a San Gemini, Acquasparta, Massa Martana e Nocera Umbra.

Le Terme di Fontecchio a Città di Castello e le Terme San Felice alle pendici del Monte Subasio (meglio note con il nome di Terme Francescane) a Spello, costituiscono invece due ambiti specifici all'interno dei quali è possibile effettuare cure inalatorie, fanghi e bagni. Per la balneoterapia è rinomata anche l'acqua Fonteserra di Umbertide, utilizzata presso Villa Valentina a Umbertide.

Le sorgenti delle acque oligominerali sfruttate per l'imbottigliamento si collocano negli acquiferi carbonatici della dorsale appenninica nei comuni della provincia di Perugia di Scheggia-Pascelupo, Gualdo Tadino, Nocera Umbra, Sellano, Cerreto di Spoleto e Gubbio.

Le acque oligominerali sgorgano in prossimità dei massicci carbonatici dei Monti Martani nei comuni di Acquasparta e San Gemini, e anche nei complessi vulcanici di Orvieto, mentre quelle medio-minerali effervescenti si trovano nei comuni di Massa Martana, San Gemini e Acquasparta.

la fine del V secolo e diventata famosa per la capacità dei suoi monaci di curare i malati facendo sapiente uso di erbe preziose e medicamentose.

➔ **Parco del Lago Trasimeno** Superficie 13.200 ettari, anno di istituzione 1995, province interessate Perugia, comuni interessati Castiglione del Lago, Magione, Panicale, Passignano sul Trasimeno, Tuoro sul Trasimeno, www.montitrasimeno.umbria.it. È il più esteso tra i parchi regionali dell'Umbria, si distribuisce lungo il perimetro dell'affascinante specchio lacustre e accoglie le sue tre isole: Polvese, Maggiore e Minore (proprietà privata).

Dal punto di vista naturalistico il Lago Trasimeno rappresenta una fondamentale area di sosta, svernamento e riproduzione per gli uccelli. Tra questi sono presenti rapaci quali il gufo reale, il biancone e il falco pescatore, e specie dell'avifauna migratoria che comprendono l'airone, il cigno selvatico, la cicogna, la garzetta, la moretta, l'oca selvatica, lo smergo, il fischione, il tarabuso, il germano reale, il cavaliere d'Italia, il gabbiano, la gallinella d'acqua, lo svasso e la folaga.

➔ **Parco Naturale del Monte Cucco** Superficie 10.480 ettari; anno di istituzione 1995; province interessate Perugia; comuni interessati Costacciaro, Fossato di Vico, Scheggia Pascalupo e Sigillo; www.discovermontecucco.it.

Copre un lembo dell'Umbria nord-orientale ed è delimitato dagli Appennini che accolgono il Monte Cucco (1566 m), lo storico itinerario della Via Flaminia, i fiumi Chiascio e Sentino. È l'ambito dell'Appennino umbro-marchigiano sul quale, dopo i Sibillini, si innalzano altre importanti cime tra le quali il Monte Catria (1707 m). Le zone limitrofe al Monte Cucco vengono anche chiamate 'il ventre degli Appennini', in quanto questa zona accoglie un complesso sistema ipogeo, fenomeni carsici e acque sotterranee, che alimentano acquedotti civili e fonti minerali e confluiscono nei fiumi Sentino e Chiascio.

➔ **Parco Fluviale del Tevere** Superficie 7295 ettari; anno di istituzione 1995; province interessate Perugia e Terni; comuni interessati Alviano, Baschi, Guardia, Montecchio e Orvieto (provincia di Terni), Monte Castello di Vibio e Todi (provincia di Perugia); www.regioneumbria.it/ambiente/natura-e-biodiversita.

È un parco fluviale che si snoda lungo il Tevere per 50 km, lungo la sua sezione umbra media e inferiore, da Montemolino (Montecastello di Vibio) nelle vicinanze di Todi fino al Lago di Alviano; il cuore dell'area protetta è rappresentato dalle Gole del Forello. Molto diffusi sono i boschi di leccio, querce e castagni, mentre una parte è occupata da ginepri che si intrecciano a piante rampicanti. Tra le specie animali sono presenti il cinghiale e il capriolo. Ricche di avifauna sono le sponde dei laghi di Corbara e di Alviano, tra le quali si osservano la folaga, la poiana, il martin pescatore, il falco pellegrino e l'airone cenerino.

➔ **Parco del Monte Subasio** Superficie 7177 ettari; anno di istituzione 1995; province interessate Perugia; comuni interessati Assisi, Nocera Umbra, Spello e Valtopina; www.montesubasio.it.

Il Monte Subasio, con i suoi 1290 m di quota, è uno dei rilievi più conosciuti dell'Umbria e ha un caratteristico profilo arrotondato a dorso di tartaruga. Domina le zone collinari e le valli limitrofe: a ovest Assisi e Spello, a est Nocera Umbra e Valtopina, a nord l'ambito di Gualdo Tadino, e sul versante opposto quello di Foligno. Suggestive sono alcune morfologie carsiche, tra le quali i Mortari (grandi doline), l'Orrido delle Carceri, la Grotta del Subasio e il lago di Monte Pietrolungo. I fattori di interesse naturalistico si uniscono a quelli artistici e religiosi, legati in particolare alla storia di san Francesco d'Assisi.

➔ **Parco Fluviale del Nera** Superficie 2460 ettari; anno di istituzione 1995; province interessate Terni; comuni interessati Arrone, Ferentillo, Montefranco, Polino, Terni; www.parcodelnera.it.

È chiamato anche 'parco delle acque', in virtù della presenza del Lago di Piediluco, dei fiumi Velino e Nera (che transita nel parco nella porzione media e inferiore del suo corso) e della Cascata delle Marmore, una caduta d'acqua artificiale che porta il fiume Velino a precipitare nel Nera, con una sequenza di tre salti per complessivi 165 m di altezza. La valenza turistica di questo spettacolo è andata affermandosi già a partire dal XVIII secolo, quando divenne meta obbligatoria per i viaggiatori impegnati nel Grand Tour.

Tra gli elementi di interesse floristico del parco è da segnalare la presenza dell'endemica e rarissima efedra *nebrodese*, e tra quelli faunistici quella dell'elusivo gatto selvatico.

➔ **Parco di Colfiorito** Superficie 338 ettari; anno di istituzione 1995; province interessate Perugia; comuni interessati Foligno; www.regioneumbria.it/parchi-in-umbria. Occupa un territorio caratterizzato dalla presenza di conche di origine tettonica e carsica di grande estensione, tra l'Umbria centro-orientale e le Marche, che prende il nome di Altipiani di Colfiorito.

La Palude di Colfiorito è l'elemento di maggiore interesse di questa zona. È stata ritenuta meritevole di conservazione a livello internazionale per la particolarità del suo habitat, che accoglie rare specie vegetali e dell'avifauna migratoria degli ambienti umidi (airone cenerino, airone rosso, tarabuso, tarabusino, mestolone e germano reale).

La zona umida e gli altopiani sono un ambito di notevole interesse nel contesto generale di tutto l'Appennino, sommando alle valenze naturalistiche altre di carattere storico, paesaggistico e agronomico.

➔ **Sistema Territoriale di Interesse Naturalistico Ambientale (STINA)** Superficie 44.270 ettari; anno di istituzione 1999; province interessate Perugia, Terni; comuni interessati: Allerona, Ficulle, Parrano, San Venanzo, Orvieto, Castelviscardo, Montegabbione, Fabro e Todi; www.regioneumbria.it/parchi-in-umbria.

Comprende tre aree naturali protette separate tra loro. Si tratta della Selva di Meana (3030 ettari), dell'Elmo-Melonta (1251 ettari), particolarmente interessante per le sue caratteristiche floristiche e vegetazionali, e dell'area protetta di San Venanzo (126 ettari), all'interno della quale sono presenti tracce evidenti di fenomeni vulcanici avvenuti 265.000 anni fa.

Guida pratica

INFORMAZIONI ... 330	TRASPORTI..... 334
Alloggio 330	Aereo 334
Assistenza sanitaria 330	Via terra 334
Emergenze 330	Per/dall'aeroporto 335
Informazioni turistiche... 330	Autobus 335
Pasti 331	Automobile e motocicletta 335
Stampa locale..... 331	Bicicletta e mountain bike 336
Tessere sconto e gratuità 332	Imbarcazioni..... 336
Viaggiatori LGBTQI+ 332	Treno 337
Viaggio accessibile 333	Autobus 337
	Altri mezzi di trasporto urbano 337
	Taxi 337

Informazioni

Alloggio

In Umbria le possibilità di sistemazione sono ampie e diversificate: l'imbarazzo della scelta è fra alberghi, pensioni, bed & breakfast, affittacamere, comunità religiose (foresterie, conventi, monasteri, eremi), campeggi, dimore storiche, agriturismo e rifugi.

In questa guida all'interno delle sezioni 'Pernottamento' gli alloggi sono elencati in

GUIDA AI PREZZI

Pernottamento

I prezzi indicati di seguito si riferiscono alle tre fasce di prezzo in cui rientrano la categoria economica, quella media e quella elevata:

€ Economici fino a €70

€€ Medi da €71 a €160

€€€ Elevati a partire da €161

Pasti

Le seguenti categorie di prezzo sono riferite al costo di un pasto completo (primo, secondo e dolce).

€ Economici fino a €20

€€ Medi da €21 a €40

€€€ Elevati a partire da €41

ordine crescente di prezzo, mentre per ciascuna struttura si indica la tariffa più elevata di alta stagione. Tenete presente che in alcune località le tariffe possono subire ulteriori aumenti in concomitanza di festival ed eventi: in queste occasioni prenotate con largo anticipo e verificate i prezzi.

Siti utili

Oltre ai siti indicati qui di seguito, consultate il portale turistico ufficiale della Regione Umbria (www.umbriaturism.it) alla sezione 'Dove dormire'.

Agriturismi: www.agriturismo.net.

Alberghi diffusi: www.alberghidiffusi.it.

B&B: www.bed-and-breakfast.it.

Campeggi: www.camping.it.

Ostelli: www.hostelworld.com/.

Rifugi: www.cai.it/regione/umbria/.

Strutture religiose e laiche: www.ospitalireligiosa.it.

Assistenza sanitaria

L'assistenza sanitaria occasionale ai non residenti è sempre garantita (a pagamento) dai medici di base presenti sul territorio e dalle guardie mediche turistiche nei periodi e nelle località in cui sono attive.

La guardia medica notturna, prefestiva e festiva garantisce la continuità assistenziale negli orari di chiusura degli ambulatori. I recapiti sono indicati su www.uslumbria1.it/servizi/guardia-medica-118 e www.uslumbria2.it/servizi/guardia-medica.

Portate sempre con voi la tessera sanitaria. L'elenco delle farmacie di turno si trova sul portale www.farmaciediturno.org.

Emergenze

In Umbria è attivo il numero unico europeo 112 per chiedere soccorso in tutte le emergenze. La centrale operativa smisterà le telefonate a Polizia, Carabinieri, Vigili del Fuoco o servizio sanitario d'emergenza.

Informazioni turistiche

Il **portale turistico dell'Umbria** (www.umbria-tourism.it) è un ottimo punto di partenza per raccogliere informazioni sull'offerta turistica e organizzare il soggiorno scegliendo luoghi d'interesse, eventi e attività. Sono segnalati itinerari, luoghi dell'arte e della spiritualità, percorsi a tema e attività all'aria aperta. È anche possibile prenotare strutture ricettive, pacchetti turistici e visite guidate ed escursionistiche.

In Umbria la rete degli uffici turistici è capillare e in grado di fornire informazioni e dati di interesse regionale e locale. Sul territorio sono presenti anche associazioni come le Pro Loco, che offrono un contributo importante alla valorizzazione delle località e all'offerta turistica.

In questa guida abbiamo indicato l'ufficio IAT nella località in cui ha sede, specificando i principali comuni che afferiscono a tale ufficio, e, ove presenti, i recapiti della Pro Loco.

Pasti

All'interno delle singole sezioni 'Pasti' della guida i locali sono elencati in ordine crescente di prezzo e, a parità di prezzi, in ordine di preferenza dell'autore.

La tradizione della norcineria fa sì che si possa pasteggiare con panini (con porchetta, prosciutto, salsiccia) sempre di buona qualità e reperibili ovunque.

Anche la torta al testo è squisita e quasi più diffusa del pane; viene farcita solitamente con i salumi, ma l'ideale è con la verdura cotta. Nella parte sud della regione, a Todi e a Narni, dove è chiamata anche *crescia*, la troverete spesso farcita con porchetta, a Norcia con l'ottimo prosciutto crudo locale.

A Gubbio e dintorni assaggiate il brustengo, una focaccia bassa cotta in padella che si accompagna a formaggi e salumi.

Prosciutto e bruschetta vengono spesso serviti come accompagnamento quando si ordina un bicchiere di vino, senza sovrapprezzo.

Siti utili

Associazione Italiana

Celiachia (www.celiachia.it)

Ristoranti per celiaci

(www.ristorantiperceliaci.net)

Ristoranti vegetariani e

vegani (www.iomangioveg.it;

www.ristorantiveg.com; www.veganhome.it).

LIBRERIE DI VIAGGIO

Per partire attrezzati ed entrare maggiormente in contatto con il territorio che visiterete, vi segnaliamo alcune librerie specializzate a cui rivolgervi per cartine e narrativa di viaggio.

Diari di bordo (☎349 782 41 61; <https://diaridibordo.jimdofree.com>; Parma)

Geocart (☎011 749 33 69; @LibreriaGeocartTorino su Facebook; Torino)

Gulliver (☎045 800 72 34; www.gullivertravelbooks.it; Verona)

Il Giramondo (☎011 473 28 15; www.ilgiramondo.it; Torino)

L'angolo dell'avventura (☎06 5728 9275; www.libreriaangoloavventurenelmondo.it; Roma)

L'escursionista (☎0541 77 25 86; www.escursionista.it, www.escursionistaeditore.com; Rimini)

Libreria Editrice Odòs (☎0432 20 43 07; www.libreria-odos.it; Udine)

Libreria Editrice La Montagna (☎011 562 0024; www.libreriamontagna.it; Torino)

Libreria On the road (☎055 47 14 61; www.ontheroadlibreria.it; Firenze)

Libreria Stella Alpina (www.stella-alpina.com; libreria online con sede a Firenze)

Libreria Viaggeria (☎0461 23 33 37; www.libreriaviaggeria.it; Trento)

Pangea (☎0498 76 40 22; www.libreriapangea.com; Padova)

Travel Bookshop (☎338 452 68 96; Monza)

VEL – La Libreria del Viaggiatore (☎0342 21 89 52; www.vel.it; Sondrio)

Stampa locale

➔ *Corriere dell'Umbria* (corriere dellumbria.corr.it) è il principale quotidiano della regione con pagine che riportano notizie e approfondimenti delle due province, Perugia e Terni.

➔ Le testate nazionali *Il Messaggero* (www.ilmessaggero.it/UMBRIA/) e *La Nazione* (www.lanazione.it/umbria) hanno anche edizioni locali.

➔ *Piacere Magazine* (www.piaceremagazine.it) è un free press magazine bimestrale a diffusione regionale su arte, moda, eventi in Umbria,

disponibile sia in versione cartacea sia online.

➔ *OrviettoLIFE* (www.orviettolife.it) è un magazine locale sull'Orvietano a 360° a distribuzione gratuita e disponibile in locali e bar o scaricabile in formato Pdf dal sito.

➔ *Quotidiano dell'Umbria* (www.quotidianodellumbria.it) è una testata online, con notizie dai principali centri della regione.

➔ Informazioni online: www.umbria24.it; www.orvietonews.it; www.orvietosi.it; www.perugiatoday.it; www.spoletonline.com; www.ternioggi.it; www.valnerinaoggi.it.

TESSERE SCONTO

TESSERA SCONTO	CONTATTI	TARIFFE
Tessera Confedercampeggio comprensiva di Camping Card International	www.campingcardinternational.com; www.federacampeggio.it ☎ 055 88 23 91;	€40/43/45 tessera digitale titolare con coniuge o convivente/cartacea solo titolare/cartacea titolare con coniuge o convivente; valida fino al 31 dicembre dell'anno di emissione.
Carta Giovani Nazionale	https://giovani2030.it/iniziativa/carta-giovani-nazionale/	tessera digitale disponibile tramite l'App IO; per ragazzi tra i 18 e i 35 anni residenti in Italia; accesso agevolato (fino a 35 anni sul circuito nazionale, fino a 30 sul circuito EYCA – www.eyca.org) a beni, servizi, esperienze e opportunità.
International Student/ Youth/Teacher Identity Card	www.isic.org	€13 tessera digitale valida un anno dalla data di emissione.
IoStudio – La Carta dello Studente	http://iostudio.pubblica.istruzione.it	distribuita gratuitamente dalle segreterie scolastiche a tutti gli studenti delle scuole superiori e valida fino al completamento dell'iter scolastico.

Tessere sconto e gratuita

L'ingresso ai beni culturali (musei, parchi archeologici e luoghi della cultura) a gestione statale è gratuito per alcune categorie (v. www.beniculturali.it/agevolazioni)

e per tutti la prima domenica di ogni mese (cultura.gov.it/domenicalmu seo). Utilizzando la pagina di ricerca del sito www.beniculturali.it/luoghi/cerca-luogo potrete individuare i beni del Ministero della Cultura in Umbria e ottenere informazioni su orari, modalità

di prenotazione (talvolta obbligatoria), tariffe, gratuità e riduzioni.

Laddove presenti, le tessere sconto locali sono indicate nel corso dei capitoli della guida.

Viaggiatori LGBTIQ+

La più importante associazione umbra impegnata contro le discriminazioni fondate sull'orientamento sessuale e l'identità di genere è **Omphalos LGBTI+** (www.omphalospg.it). Al link 'UmbriaFriendly' troverete informazioni sulle attività ricreative, commerciali e sulle strutture ricettive gay-friendly presenti nella regione.

Molto attiva è anche l'associazione **Esedomani Terni** (www.facebook.com/esedomanitermi?locale=it_IT), che organizza eventi, incontri

UMBRIA GREEN CARD

Umbria Green Card (Techne s.r.l ☎ 075 874 9298, 345 018 6620; info@umbriagreencard.it; www.umbriagreencard.it; Via dei Partigiani 46, 06055 Marsciano – PG –) è un progetto regionale dedicato al turismo sostenibile e alla mobilità alternativa. L'iniziativa si pone lo scopo di far conoscere le bellezze del territorio umbro nel rispetto dell'ambiente, unendo cultura, enogastronomia ed eco-turismo. La Card (€5/25, valida 7 giorni/un anno) consente di usufruire di sconti e agevolazioni in tutte le strutture che hanno aderito al progetto: alberghi, ristoranti, esercizi commerciali, musei, laboratori di artigianato, accesso a mostre, possibilità di tour, noleggio di veicoli elettrici. Sul sito, oltre alla possibilità di acquistare la Card, potrete trovare molte altre informazioni.

e approfondimenti sul tema dei diritti LGBT.

Altri siti di carattere generale sono **ArciLesbica** (www.arcilesbica.it), **Gay.it** (www.gay.it), **GaylyPlanet** (www.wearegaylyplanet.com) e **Quiiky** (www.quiiky.com).

Viaggio accessibile

L'Umbria non è una destinazione facile per i viaggiatori con disabilità. La conformazione dei centri storici con strade pavimentate a ciottoli e ripidi saliscendi, così come marciapiedi occupati e ascensori troppo piccoli, costituiscono un ostacolo per chi si muove in sedia a rotelle. Le infrastrutture adeguate sono tuttavia sempre più diffuse sia nei musei sia negli hotel.

Collegandovi al portale **Umbriaccessibile** (www.umbriaccessibile.com) troverete, tra le tante notizie utili,

l'elenco delle località con l'indicazione, per ciascuna di esse, dell'accessibilità degli spazi aperti e delle attrattive da visitare (umbriaccessibile.com/citta-umbre/).

Tutti gli autobus che fanno servizio urbano sono dotati di pedane che agevolano l'accesso ai passeggeri con mobilità ridotta. Sui traghetti che operano sul Trasimeno è previsto un servizio di assistenza per l'imbarco delle persone con disabilità e con mobilità ridotta.

Viaggiare senza barriere di Lonely Planet è un PDF scaricabile gratuitamente dal sito shop.lonelyplanetitalia.it/prodotto/guida-di-viaggio-accessibile-travel: raccoglie numerose fonti online, utili per pianificare e organizzare il vostro viaggio e il vostro soggiorno in tutto il mondo.

Siti utili

AccessibleEurope
(accessibleurope.com)

Disabili.com

(www.disabili.com)

LP Tour (www.lptour.it)

Parcheggi www.aci.it/i-servizi/per-la-mobilita/aci-per-il-sociale/contrassegno-disabili.html.

Treno Contattate Trenitalia al **Numero verde gratuito** (☎800 906 060, tutti i giorni ☎6.45-21.30), solo da rete fissa, oppure al **Numero unico nazionale RFI** (☎02 32 32 32; attivo tutti i giorni ☎6.45-21.30, tariffazione ordinaria), servizio riservato ai passeggeri con disabilità e a ridotta mobilità, raggiungibile sia da rete fissa sia da rete mobile; per altre informazioni, v. il sito www.trenitalia.com, seguendo il percorso 'Info e assistenza' / 'Assistenza e contatti' / 'Per le persone a mobilità ridotta'. Chi viaggia con i convogli **Italo** (www.italotreno.it) troverà le indicazioni al link a fondo pagina 'Assistenza e Informazioni' / 'Assistenza Persone a Mobilità Ridotta'.

Trasporti

IL VIAGGIO

Aereo

L'**Aeroporto internazionale dell'Umbria-Perugia 'San Francesco d'Assisi'** (PEG; ☎075 592 14 00; www.airport.umbria.it) si trova in località Sant'Egidio a circa 12 km da Perugia.

Al momento della lavorazione della guida erano operativi voli da e verso Brindisi, Cagliari, Catania, Olbia, Palermo e diverse città europee. Tenetevi aggiornati consultando il sito dell'aeroporto, le compagnie aeree e le agenzie di viaggi per venire a conoscenza dell'attivazione di voli verso altre destinazioni.

I collegamenti regionali ed extraregionali con l'aeroporto sono indicati sul sito al link www.airport.umbria.it/ita/trasporti; per ulteriori dettagli v. di seguito la sezione Per/dall'aeroporto.

Via terra

Autobus

L'autostazione di Piazza Partigiani a Perugia è il fulcro del trasporto interregionale, regionale e urbano, nonché il capolinea degli autobus a lunga percorrenza. Si trova nei pressi del centro storico ed è raggiungibile con le scale mobili. Alcune linee, invece, arrivano e partono dalla fermata che si trova nelle immediate vicinanze della Stazione ferroviaria di Perugia Fontivegge, che dista circa 3 km dal centro storico e che si può raggiungere comodamente con il **Minimetro** (www.minimetrospa.it; ☎7-21.05 lun-sab; 9-20.45 dom e festivi; dalla banchina del binario 1 c'è un collegamento pedonale diretto) oppure in Piazzale Umbria Jazz (5 km a ovest del centro).

Fra le autolinee che gestiscono corse interregionali segnaliamo:

FlixBus Italia (☎02 9475 9208; www.flixbus.it) Collegamenti con numerose città italiane.

Lirosi Linee (☎0966 57 552; www.lirosilinee.com) Corse da/per diverse località di Lazio, Campania e Calabria.

MarinoBus (☎080 311 23 35; marinobus.it/) Collegamenti con Puglia e Basilicata.

Sulga (☎075 500 96 41; www.sulga.eu) Corse da/per centri di Emilia-Romagna, Toscana e Lazio.

Automobile e motocicletta

Le località umbre sono servite da un'ottima rete stradale statale e locale e da un tratto dell'autostrada A1 (accesso ai caselli di Fabro, Orvieto e Attigliano). Ecco alcuni siti web utili per organizzare il viaggio:

ACI – Automobile Club d'Italia (☎info 06 499 81, soccorso stradale soci e clienti ACI 803 116; www.aci.it).

CAMBIAMENTI CLIMATICI E VIAGGI AEREI

È impossibile ignorare l'impatto ambientale dei nostri viaggi e l'importanza di cambiare le cose dove possibile. Lonely Planet esorta tutti i viaggiatori a essere responsabili. Molti siti web mettono a disposizione i 'carbon calculators' (misuratori di anidride carbonica), che consentono di calcolare le emissioni prodotte da un viaggio; provate resurgence.org/resources/carbon-calculator.html. Molte compagnie aeree e siti di prenotazione offrono la possibilità di compensare l'impatto delle emissioni di gas serra sostenendo iniziative a difesa del clima in tutto il mondo. Lonely Planet provvede alla compensazione di tutti i viaggi effettuati dal suo staff, pur riconoscendo che si tratta di una riduzione dell'impatto più che di una soluzione.

Autostrade per l'Italia

(www.autostrade.it) Traffico in tempo reale e calcolo del pedaggio.

Google Maps (maps.google.it) e **ViaMichelin** (www.viamichelin.it) Per programmare il percorso.

CCISS Viaggiare Informati (☎1518, gratuito anche da cellulare, 24 h; www.cciss.it) Aggiornamenti e segnalazioni degli automobilisti.

Isoradio (FM 103.3; www.raiplaysound.it/isoradio) Canale di pubblica utilità dedicato alle informazioni sulla mobilità.

Bicicletta

Se siete appassionati di cicloturismo e pensate di raggiungere ed esplorare la regione in bicicletta, visitate i siti della **Federazione Italiana Ambiente e Bicicletta** (fiabitalia.it e www.bicitalia.org). **Albergabici** (www.albergabici.it) è un motore di ricerca utile per trovare alloggio lungo il percorso.

Per la formula 'treno+bici' collegatevi al link www.trenitalia.com e dal menu 'Servizi', sotto la voce 'Servizi a bordo', cliccate su 'Bici al seguito'. Altre informazioni su www.trenitalia.com/it/offerte_e_servizi/faq_bici.html e su www.italotreno.it.

Treno

Puntuale, economico, panoramico e rispettoso dell'ambiente, il treno vi consente di raggiungere i maggiori centri turistici umbri. Tuttavia, è quasi certo che dobbiate mettere in conto qualche cambio. Per informazioni sui collegamenti e per l'acquisto dei biglietti contattate **Trenitalia** (☎89 20 21, h 24, per acquisti, informazioni, cambio prenotazione, rimborsi e assistenza CartaFRECCIA, ☎06 3000 per informazioni, rimborsi e cambio prenotazione; www.trenitalia.com, selezionando la maschera di ricerca 'Principali soluzioni') e **Italo** (tutti i giorni ☎89 20 20 attivo dalle 6 alle 23 per informazioni, 06 07 08 at-

LE COSE CAMBIANO...

Tariffe, orari e offerte speciali cambiano con una certa frequenza: le informazioni fornite in questo capitolo vanno quindi prese come indicazioni di massima da verificare con un'accurata ricerca personale presso le compagnie di trasporto o affidandosi a un'agenzia di viaggi di fiducia.

tivo dalle 7 alle 23 per acquisto biglietti; www.italotreno.it).

Per seguire l'andamento dei treni di vostro interesse sul territorio italiano e per informazioni in tempo reale su possibili interruzioni di linea, soppressioni o l'istituzione di eventuali servizi sostitutivi, consultate il sito web **Viaggiatreno Trenitalia** (www.viaggiatreno.it) e **Italo in viaggio** (italoinviaggio.italotreno.it).

STAZIONI FERROVIARIE

Quasi sempre la stazione si trova nei pressi del centro cittadino, e in ogni caso la rete del trasporto pubblico garantisce i collegamenti. Nelle sezioni per/da dedicate alle singole località vengono riportati i riferimenti delle compagnie di autobus che servono la stazione: fate riferimento ai loro siti web per informazioni sui collegamenti e orari.

TRASPORTI LOCALI**Per/dall'aeroporto**

Perugia Airlink (www.trenitalia.com/it/treni_regionali/umbria/perugia-airlink.html) è il servizio che collega le stazioni ferroviarie di Perugia e di Assisi con l'aeroporto. Gli orari delle corse in autobus sono coordinati con quelle dei voli e dei treni regionali e interregionali. Ulteriori informazioni sono riportate nel capitolo dedicato a Perugia (p81).

Autobus

I servizi sono generalmente organizzati intorno ai capoluoghi di provincia che servono da snodi dei trasporti per le località vicine. I biglietti si acquistano presso le biglietterie dei terminal e le rivendite autorizzate, talvolta a bordo, oppure tramite SALGO, l'app di Busitalia in Umbria che consente di pianificare gli spostamenti urbani ed extraurbani e di acquistare alcune tipologie di titoli di viaggio.

Busitalia - Sita Nord Srl (Perugia ☎075 963 7637; ☎7.30-19.30 lun-ven, 7.30-14 sab; Terni ☎0744 49 27 03; ☎8-14 e 15-18 lun-ven; www.fsbusitalia.it) gestisce il trasporto pubblico nella regione. Visitate il sito per informazioni sui servizi di autobus urbani ed extraurbani, ferroviari e di navigazione sul Lago Trasimeno.

Nelle sezioni per/da dedicate alle singole località troverete ulteriori informazioni.

Automobile e motocicletta

La regione è ricca di strade panoramiche che riservano scorci di grandissima suggestione, come le strade montane nel nord-est della regione e quelle che attraversano le dolci colline a sud del Trasimeno e della Conca Eugubina.

È bene ricordare che nel periodo invernale la nebbia si presenta a volte in maniera molto intensa e alcuni tratti di queste strade secondarie

sono in condizioni non ottimali (buche, smottamenti). Si consiglia molta prudenza nelle tratte montuose dei Monti Sibillini che presentano tornanti impegnativi e a volte una visibilità scarsa: non distraetevi e considerate che potreste trovarvi davanti all'improvviso un ciclista o un motociclista.

Noleggio

Ai neopatentati consigliamo di informarsi in anticipo rispetto ai requisiti richiesti (età e data di rilascio della patente). In ogni caso è consigliabile scegliere una copertura assicurativa totale per qualsiasi danno oltre che per il furto.

Tutte le principali agenzie di noleggio auto hanno uffici in aeroporto, nelle stazioni ferroviarie e in città.

Avis (☎06 452 108 391; www.avisautonoleggio.it)

Budget (☎199 30 73 73; www.budgetautonoleggio.it)

Europcar (☎199 30 70 30; www.europcar.it)

Hertz (☎199 112 211; www.hertz.it)

Maggiore (☎199 151 120; www.maggiore.it)

Parcheggi

Molte città umbre – in particolare quelle cinte da mura o in posizione collinare – hanno i parcheggi nelle zone periferiche, perché spesso i posteggi in centro sono riservati ai residenti.

Bicicletta e mountain bike

La bicicletta, utilizzata come mezzo di spostamento per l'intero viaggio o per esplorare alcune aree, vi permetterà di andare alla scoperta dell'Umbria in modo peculiare e alternativo. In ogni caso proteggetevi indossando il casco, dotandovi di luce anteriore e posteriore e adeguando la velocità, soprattutto in discesa, alle condizioni della strada e del traffico.

Il portale ufficiale della Regione Umbria **Umbria-tourism** al link www.umbria-tourism.it/it/bike indica ciclovie segnalate e proposte di itinerari per ogni tipologia di bici (da corsa, gravel, MTB o bici elettrica), ideali sia per principianti sia per esperti.

Umbria Bike (www.umbria-bike.eu) organizza tour individuali e di gruppo con la bici personale o fornita dall'organizzazione.

Sui treni regionali Trenitalia contrassegnati da apposito pittogramma, limitatamente ai posti disponibili, si può trasportare la bicicletta montata acquistando il supplemento di €3,50 o, in alternativa, un altro biglietto di corsa semplice di seconda classe. Inoltre, anche sui treni non contrassegnati dal suddetto pittogramma, si può trasportare gratuitamente una

bicicletta pieghevole chiusa anche senza l'apposita sacca, a condizione che le dimensioni non superino i cm 120x80x45. Ulteriori dettagli su www.trenitalia.com/it/offerte_e_servizi/faq_bici.html.

Per trasportare la bici sui treni della tratta Perugia-Città di Castello è necessario prenotare il viaggio tre giorni prima mandando un'email a info@vecchiastazione.it (per info ☎075 963 7246).

Nella regione è consentito il trasporto delle biciclette anche sui traghetti che servono il Lago Trasimeno, tutti i giorni a esclusione delle festività nazionali, ove lo permettano il tipo di motonave in servizio e le condizioni del traffico e meteorologiche, con un supplemento di €2,20.

Per ulteriori informazioni v. il paragrafo Bicicletta nella sezione Il viaggio.

Imbarcazioni

I servizi di navigazione del Lago Trasimeno sono gestiti da **Busitalia – Sita Nord Srl** (Ufficio navigazione ☎075 963 7702; www.fsbusitalia.it). Collegandovi al sito potrete prendere visione dei collegamenti, degli orari e delle tariffe aggiornate. I bambini di età inferiore ai 6 anni viaggiano gratuitamente (un bambino per ogni adulto).

CARTE FERROVIARIE

Trenitalia (www.trenitalia.com) mette a disposizione dei suoi clienti tariffe agevolate, promozioni e offerte di varia natura. Tra queste citiamo la **Carta Verde** (per chi ha tra i 12 e i 26 anni non compiuti) e la **Carta Argento** (per chi ha più di 60 anni), che permettono di godere di sconti sui biglietti nazionali e internazionali; e la **CartaFRECCIA**, che permette di accumulare punti e usufruire di servizi e agevolazioni sul territorio nazionale. Per conoscere l'offerta completa di Trenitalia consultate il sito www.trenitalia.com e cliccate su 'CartaFRECCIA' oppure su 'Offerte' e, sotto la voce 'Offerte speciali', troverete 'Carta Verde e Carta Argento'.

UMBRIA.GO!

Con il biglietto unico **Umbria.GO** (interi/ridotti fino a 12 anni un giorno €15/7,50, 3 giorni €33/16,50, 7 giorni €45/22,50, giornaliero gratuito sotto i 4 anni; www.fsbusitalia.it) si può viaggiare senza limiti in tutta la regione: un solo titolo è valido per autobus urbani ed extraurbani, treni regionali, Minimetrò di Perugia, i battelli sul lago Trasimeno e la funicolare di Orvieto. Si può acquistare nelle biglietterie Busitalia e Trenitalia di tutta la regione e nelle rivendite autorizzate.

Treno

La rete dei trasporti ferroviari umbra è gestita da **Trenitalia** (☎89 20 21; www.trenitalia.com) e da **Busitalia – Sita Nord Srl** (www.fsbusitalia.it). Per informazioni su collegamenti, orari e prezzi collegatevi ai siti.

TRASPORTI URBANI

Autobus

Tutte le principali città e i maggiori centri della regione sono dotati di buone reti di trasporto pubblico locale.

Nel corso della guida, nelle varie sezioni 'Per/da' vengono fornite le informazioni relative a ogni singola località.

Altri mezzi di trasporto urbano

In alcune località sono in servizio percorsi meccanizzati costituiti da ascensori, scale mobili, tapis roulant (Perugia, Spoleto, Cascia e Amelia), il Minimetrò a Perugia e la Funicolare a Orvieto, tutti gestiti da **Busitalia – Sita Nord Srl** (www.fsbusitalia.it). Le informazioni sono fornite nelle sezioni 'Per/da' delle località di riferimento.

Taxi

I centri storici sono piccoli e si possono girare comodamente a piedi. Solo a Perugia e Terni potrebbe essere comodo utilizzare il servizio taxi. Il costo medio di una corsa è di €10-15.

Dietro le quinte

SCRIVETECI!

Le notizie che ci inviate sono per noi molto importanti e ci aiutano a rendere migliori le nostre guide. Ogni segnalazione (positiva o negativa) viene letta, valutata dalla Redazione e comunicata agli autori.

Mandate i vostri suggerimenti a lettere@edt.it e visitate periodicamente lonelyplanetitalia.it per leggere i consigli degli altri viaggiatori. Sul sito troverete anche spunti di viaggio degli autori e tutte le novità del catalogo.

N.B.: Se desiderate che le vostre informazioni restino esclusivamente in Redazione e non vengano utilizzate nei nostri prodotti – cartacei, digitali o web – ricordatevi di comunicarcelo. Per leggere la nostra politica sulla privacy, visitate il sito www.lonelyplanetitalia.it/legal/privacy.

NOTA DEGLI AUTORI

Remo Carulli

Se i miei viaggi in Umbria si sono rivelati splendidi, non è solo per le stratosferiche bellezze del territorio. E così, la gentilezza con cui sono stato accolto mi rimarrà impressa quanto gli affreschi e i paesaggi che ho avuto la fortuna di contemplare. Essendo troppo lunga la lista delle persone che mi hanno sostenuto, non posso che generalizzare i miei più sentiti ringraziamenti a tutta la gente umbra con la quale sono entrato in contatto, e in particolar modo al personale di Pro Loco e uffici turistici. Posso invece essere molto più specifico nel ringraziare la redazione di EDT, la collaborazione con la quale continua a entusiasmarci, guida dopo guida. A partire da Silvia Castelli per la fiducia accordatami, passando per Anita Franzon per i suggerimenti enologici e la compagnia nell'avventura (seppur a distanza), e arrivando all'imprescindibile Cristina Enrico, che anche questa volta mi ha condotto al traguardo con pazienza, simpatia e disponibilità.

Anita Franzon

Prima di tutto vorrei ringraziare l'Umbria, perché mi ha regalato scorcio e momenti incantati, giornate passate a camminare tra natura e borghi in pietra seguite da serate fatte di musica e vino. Ogni volta che tornerò a Perugia passerò a trovare Sara e Giovanni per quattro chiacchiere e diversi calici tra amici, Antonio e i ragazzi dell'Edicola 518 per comprare un buon libro, e Sara aka 'La Moglie Ubriaca', che offre sempre un sicuro e gustoso rifugio. Un altro grazie enorme va a Romina ed Elia: per i tanti consigli, la bella compagnia e le ottime cene. Infine ringrazio con tutto il cuore Cristina Enrico per la preziosa collaborazione, Silvia Castelli per la fiducia, il mio compagno di viaggio e di lavoro Remo Carulli, e Andrea Matteini, perché sa incoraggiarmi e starmi accanto.

I NOSTRI CONSULENTI

- ➔ **Ruggero Bontempi** È dottore naturalista e giornalista e collabora alla realizzazione di progetti di ricerca scientifica in campo ambientale. È autore di numerose pubblicazioni dedicate agli sport ecocompatibili. Per questa guida ha scritto il capitolo Ambiente.
- ➔ **Stefano Cena** Lavora in EDT in qualità di redattore. Per questa guida ha scritto il capitolo Storia.
- ➔ **Jacopo Tomatis** Giornalista, musicologo e bricoleur musicale. Dal 2008 è redattore de *Il Giornale della Musica*. Per questa guida ha scritto e aggiornato la sezione Musica del capitolo Arti.

QUESTA GUIDA

La quarta edizione della guida *Lonely Planet Umbria* è stata scritta da Remo Carulli e Anita Franzon, che hanno anche condotto le ricerche. Remo e Anita sono autori anche della terza edizione.

Responsabile redazione

guide Silvia Castelli

Coordinamento

Cristina Enrico

Aggiornamenti e adattamenti

Annarosa Sinopoli

coordinamento

Luciana Defedele

Editing Laura Agerli, Annalisa

Bruni, Cristina Enrico

Impaginazione

Tiziana Vigna

Copertina e pagine a colori

Sara Gasparini

supervisione Sara Viola Cabras

Cartine Ivo Villa

Produzione Alberto Capano

Indice

A

abbazie e monasteri

- Abbazia dei Santi Felice e Mauro in Val di Narco (Sant'Anatolia di Narco), 277
- Abbazia di San Cassiano (Narni), 241
- Abbazia di San Felice (Giano dell'Umbria), 137
- Abbazia di San Pietro (Assisi), 107
- Abbazia di San Pietro in Valle (Ferentillo), 274
- Abbazia di San Salvatore (Umbertide), 96
- Abbazia di Sant'Emiliano in Congiuntoli (Scheggia), 154
- Abbazia di Sant'Eutizio (Preci), 284
- Abbazia di Santa Croce in Sassovivo (Foligno), **129**
- Abbazia di Santa Maria di Sitria (Scheggia), 154
- Monastero delle Lucrezie (Todi), 213
- accessibilità, 333
- Acquasparta, **245**
- aereo, 334, 335
- aeroporti, 335
- Allerona, 202
- alloggio, 330
- Alviano, 253
- ambiente, 322
- Amelia, 247, **249**
- Amerino, 247
- Ape, tour in
 - Assisi, 113
 - Magione, 172
- Appennino Nocerino-Gualdese, 155

archeologici, siti

- Anfiteatro Fausto (Terni), 224
- Anfiteatro Romano (Assisi), 111
- Arco di Druso e Germanico (Spoleto), 262
- Carsulae (San Gemini), 246
- Casa Romana (Spoleto), 262
- Cisterna Romana (Amelia), 248
- Domus del Lararium (Assisi), **110**
- Domus di Sesto Properzio (Assisi), **110**
- Foro Romano e Collezione Archeologica (Assisi), 109
- Mosaico delle Terme Romane (Bevagna), 132
- Mosaico Romano di Santa Elisabetta (Perugia), **66**
- Museo Capitolare della Cattedrale di San Lorenzo (Perugia), 62
- Necropoli di Strozacapponi (Corciano), **84**
- Necropoli Etrusca di Crocifisso del Tufo (Orvieto), 197
- porte e mura romane (Spello), 119
- Teatro Romano (Bevagna), 132
- Teatro Romano (Gubbio), 150
- Tempio del Belvedere (Orvieto), 197
- Villa dei Mosaici (Spello), 122
- architettura, **146**, 298
- arrampicata, 37, 276
- Arrone, 271
- arte, **226**, **232**, 298
- artigianato, 44, **69**, 87, **148**

Assisi, 102, **104**

- Abbazia di San Pietro, 107
- Anfiteatro Romano, 111
- attività, 113
- Basilica di San Francesco, 103, **106**, **108**
- Basilica di Santa Chiara, 111
- Basilica di Santa Maria degli Angeli, 112
- Bosco e Selva di San Francesco, 107
- Cattedrale di San Rufino, 110
- Chiesa di San Giacomo de Muro Rupto, **111**
- Chiesa di Santa Margherita, **111**
- Chiesa di Santa Maria delle Rose, **111**
- Chiesa di Santo Stefano, **111**
- Chiesa Nuova, 110
- divertimenti, 116
- Domus del Lararium, **110**
- Domus di Sesto Properzio, **110**
- fieste ed eventi, 113
- Foro Romano e Collezione Archeologica, 109
- informazioni, 116
- locali e vita notturna, 116
- Muma, 107
- Museo della Memoria, 110
- Museo della Porziuncola, 112
- Museo Diocesano, 111
- Oratorio dei Pellegrini, 109
- pasti, 115
- pernottamento, 114
- Piazza del Comune, 109
- Pinacoteca Comunale, 109
- Rocca Maggiore, 110
- Santuario
 - della Spogliazione, 110
 - Santuario di Rivortorto, 112
 - Santuario di San Damiano, 112
- shopping, 116

- storia, 102
- Tempio di Minerva, 109
- tour, 113
- trasporti, 117
- Volta Pinta, 109
- assistenza sanitaria, 330
- autobus, 334, 335, 337
- automobile, 334, 335
- Magione, 172
- Parco di Monte Peglia e Selva di Meana, 202, **203**
- Terre del Perugino, 184, **184**
- Valle Umbra, 137, **137**
- Valnerina, 274, **274**
- Via di Francesco, 97, **97**
- Via Flaminia, 154, **154**

B

- Bagni, **158**
- bambini, 47
- barca, 37, 232
- Baschi, 206
- Bastia Umbria, 137
- Bettona, 118
- Bevagna, 131
- bicicletta, 35, 335, 336
 - Assisi, 113
 - Bevagna, 133
 - Castiglione del Lago, 169
 - Greenway del Nera, **273**
 - Lago Trasimeno, 164
 - Norcia, 281
 - Parco del Monte Subasio, **118**
 - Spoleto, 265
 - Valle Umbra, 137, **137**
 - Via di Francesco, 97, **97**
- borghi, 38
- Brufa, **87**
- budget, **330**

C

- Calvi dell'Umbria, 244
- Campello sul Clitunno, 270

000 riferimenti cartine

000 riferimenti letture

- Campi, **282**
 Cannara, 137
 canoa, 37
 Cascata delle Marmore, 230
 Città di Castello, 93
 Lago Trasimeno, 164
 canyoning, **156**
 Cascata delle Marmore, 229
 Cascate del Menotre, 129
 Cascia, 285
 Castel Rigone, **175**
 Castel Ritaldi, 271
 Castel San Felice, 277
 Castel Viscardo, 202
 castelli e fortezze
 Castello dei Cavalieri di Malta (Magione), 171
 Castello di Alviano, 253
 Castello di Montegiove, 204
 Fortezza di Porta Sole (Perugia), 64
 Rocca (Città della Pieve), 180
 Rocca Albornoz (Narni), 241
 Rocca Albornoziana (Spoleto), 261
 Rocca del Leone (Castiglione del Lago), 169
 Rocca Flea (Gualdo Tadino), 157
 Rocca Maggiore (Assisi), 110
 Rocca Medievale (Passignano sul Trasimeno), 174
 Rocca Sonora (Gualdo Cattaneo), 137
 Castelluccio di Norcia, 283
 Castiglione del Lago, 168
 cavallo, 36
 Castelluccio di Norcia, 283
 Greenway del Nera, **273**
 Lago Trasimeno, 165
 centri culturali, v. musei e centri culturali
 Cerqueto, 89
 Cerreto di Spoleto, 275
 Cesi, 235
 chiese e santuari, 40
 Basilica di San Domenico (Perugia), 69
 Basilica di San Francesco (Assisi), 103, **106, 108**
 Basilica di San Pietro (Perugia), 70
 Basilica di San Salvatore (Spoleto), 264
 Basilica di San Valentino (Terni), **227**
 Basilica di Sant'Eufemia (Spoleto), 261
 Basilica di Sant'Ubaldo (Gubbio), 150
 Basilica di Santa Chiara (Assisi), 111
 Basilica di Santa Maria degli Angeli (Assisi), 112
 Basilica di Santa Rita (Cascia), 286
 Cappella del Santissimo Crocifisso (Cerqueto), 89
 Cappella di Sant'Anna o Tega (Spello), 120
 Cattedrale dell'Assunta (Nocera Umbra), 159
 Cattedrale di San Benedetto (Gualdo Tadino), 157
 Cattedrale di San Feliciano (Foligno), 125
 Cattedrale di San Gervasio e San Protasio (Città della Pieve), 180
 Cattedrale di San Giovenale (Narni), 238, **240**
 Cattedrale di San Lorenzo (Perugia), 62
 Cattedrale di San Rufino (Assisi), 110
 Cattedrale di Santa Maria Assunta (Terni), 209, **212**
 Cattedrale di Santa Maria Assunta (Terni), 223
 Chiesa dei Santi Giovanni e Paolo (Spoleto), 263
 Chiesa del Gesù (Perugia), 63
 Chiesa della Madonna della Luce (Perugia), 67
 Chiesa della Madonna della Sbarra (Panicali), 183
 Chiesa della Madonna delle Lacrime (Trevi), 138
 Chiesa della Nunziatina (Todi), 211
 Chiesa di Monteluca (Perugia), 71
 Chiesa di San Claudio (Spello), 122
 Chiesa di San Domenico (Città di Castello), 91
 Chiesa di San Domenico (Gubbio), 149
 Chiesa di San Domenico (Orvieto), 196
 Chiesa di San Filippo Neri (Perugia), 66
 Chiesa di San Filippo Neri (Spoleto), 263
 Chiesa di San Fortunato (Todi), 213
 Chiesa di San Francesco (Bevagna), 132
 Chiesa di San Francesco (Città di Castello), 91
 Chiesa di San Francesco (Deruta), 88
 Chiesa di San Francesco (Narni), 239
 Chiesa di San Francesco (Piediluco), 231
 Chiesa di San Francesco (San Gemini), 245
 Chiesa di San Francesco (Terni), 224
 Chiesa di San Francesco della Pace (Gubbio), 147
 Chiesa di San Giacomo de Muro Rupto (Assisi), **111**
 Chiesa di San Giovanni Battista (San Gemini), 246
 Chiesa di San Giovenale (Orvieto), 196
 Chiesa di San Luca Evangelista (Perugia), 67
 Chiesa di San Marziale (Gubbio), 148
 Chiesa di San Michele Arcangelo (Sant'Anatolia di Narco), 277
 Chiesa di San Pietro (Gubbio), 149
 Chiesa di San Pietro Extra Moenia (Spoleto), 264
 Chiesa di San Ponziano (Spoleto), 264
 Chiesa di San Salvatore (Terni), 224
 Chiesa di San Sebastiano (Panicali), 183
 Chiesa di Sant'Agata (Perugia), 66
 Chiesa di Sant'Agostino (Cascia), 286
 Chiesa di Sant'Agostino (Gubbio), 150
 Chiesa di Sant'Agostino (Montefalco), 135
 Chiesa di Sant'Agostino (Narni), 240
 Chiesa di Sant'Agostino (Perugia), 65
 Chiesa di Sant'Andrea (Spello), 121
 Chiesa di Sant'Andrea e San Bartolomeo (Orvieto), 195
 Chiesa di Sant'Antonio (Cascia), 286
 Chiesa di Sant'Ercolano (Perugia), 68
 Chiesa di Santa Croce della Foce (Gubbio), 150
 Chiesa di Santa Margherita (Assisi), **111**
 Chiesa di Santa Maria Assunta (Alviano), 253
 Chiesa di Santa Maria Assunta (Cerqueto), 89
 Chiesa di Santa Maria Assunta (Corciano), 83
 Chiesa di Santa Maria dei Laici (Gubbio), 143
 Chiesa di Santa Maria dei Servi (Gubbio), 149
 Chiesa di Santa Maria delle Rose (Assisi), **111**
 Chiesa di Santa Maria Impensole (Narni), 239
 Chiesa di Santa Maria in Pantano (Massa Martana), 218
 Chiesa di Santa Maria Infraportas (Foligno), 126
 Chiesa di Santa Maria Maggiore (Spello), 120
 Chiesa di Santa Maria Nuova (Gubbio), 148
 Chiesa di Santa Maria Nuova (Perugia), 64
 Chiesa di Santo Stefano (Assisi), **111**
 Chiesa e Convento di San Francesco (Gubbio), 143
 Chiesa Monumentale di San Francesco (Gualdo Tadino), 157
 Chiesa Nuova (Assisi), 110
 Collegiata di San Michele Arcangelo (Panicali), 185
 Collegiata di Santa Maria (Ferentillo), **276**
 Collegiata di Santa Maria Assunta (Lugnano in Teverina), 252

Complesso Templare di San Bevignate (Perugia), 71
 Duomo (Amelia), 248
 Duomo (Città di Castello), 91
 Duomo (Gubbio), 146
 Duomo (Orvieto), 190, **191**
 Duomo (San Gemini), 245
 Duomo (Spoleto), 257, **260**
 Oratorio dei Pellegrini (Assisi), 109
 Oratorio del Crocifisso (Foligno), 127
 Oratorio dell'Annunziata (Fontignano), 184
 Oratorio della Nunziatella (Foligno), 126
 Oratorio di San Bernardino (Perugia), 67
 Oratorio di Santa Maria dei Bianchi (Città della Pieve), 180
 Santuario dell'Amore Misericordioso (Collevalenza), 217
 Santuario della Madonna dei Bagni (Deruta), 88
 Santuario della Madonna dei Miracoli (Castel Rigone), **175**
 Santuario della Madonna dell'Oliveto (Passignano sul Trasimeno), 174
 Santuario della Spogliazione (Assisi), 110
 Santuario di Mongiovino (Panicale), 185
 Santuario di Monteluco, 269
 Santuario di Rivortorto (Assisi), 112
 Santuario di San Damiano (Assisi), 112
 Tempietto del Clitunno (Campello sul Clitunno), 270
 Tempio di Minerva (Assisi), 109
 Tempio di San Michele Arcangelo (Perugia), 65

Tempio di Santa Maria della Consolazione (Todi), 214
 cibo e bevande, 23, **95, 168, 182, 199, 281, 312, 331**, v. anche vino
 Cimitelle, **235**
 cinema, 306
 Citerna, 97
 Città della Pieve, 178, **179**
 Città di Castello, 90, **92**
 Civitella del Lago, 207
 Colfiorito, 130
 Collescipoli, 233
 Collevalenza, 216
 Conca Ternana, 236
 conventi, v. eremi e conventi
 Corciano, 83
 Cospaia, **99**
 Costacciaro, 154

D

deltaplano, 37
 Parco del Monte Subasio, **118**
 Parco Naturale del Monte Cucco, **156**
 Deruta, 87

E

edifici storici e di rilievo, v. palazzi ed edifici storici e di rilievo
 emergenze, 330
 eremi e conventi, 42
 Convento di Monteripido (Perugia), 66
 Convento di San Fortunato (Montefalco), 135
 Convento di San Martino (Trevi), 138
 Convento Santissima Annunziata (Amelia), 250
 Eremo della Madonna della Stella (Roccatamburo), **277**
 Eremo delle Carceri, **118**
 Eremo di Monte Corona (Umbertide), 96
 Eremo di San Girolamo (Pascelupo), 154
 Eremo di Sant'Ambrogio (Gubbio), 151
 Eremo di Santa Illuminata (Alviano), 254
 Eremo di Santa Maria Giacobbe (Pale), 129

Eremo Sacro Speco di San Francesco (Narni), 242
 escursioni a piedi
 Acquedotto Medievale (Gubbio), 151
 Cascata delle Marmore, **230**
 Gole del Nera, **241**
 Gubbio, 151
 Lago Trasimeno, 165
 Monte Tezio, **82**
 Monteluco, 269
 Orvieto, 197
 Parco Fluviale del Nera, **272**
 Parco Regionale di Colfiorito, **131**
 Spello, **125**
 Spoleto, 265
 Stroncone, **235**
 Trevi, **140**
 escursionismo, 34
 Castelluccio di Norcia, **284**
 Foligno, 127
 Greenway del Nera, **273**
 Monti Martani, 218
 Monti Sibillini, 279
 Parco del Monte Subasio, **118, 158**
 Parco Naturale del Monte Cucco, **156**
 Parco Termale Bagno del Diavolo, 204
 Terni, **236**
 Trevi, **140**
 Via di Francesco, 97, **97**
 Via Lauretana, **113**

F

Fabro, 204
 fattorie didattiche, 165
 Ferentillo, 273
 feste ed eventi, 28
 Agosto Corcianese (Corciano), 83
 Alchemika (Perugia), 73
 Calici di Stelle (Torgiano), 86
 Cantamaggio (Terni), 225
 Carsulae Eventi (San Gemini), 246
 Coloriamo i Cieli (Castigione del Lago), 169
 Corsa all'Anello (Narni), 243
 Corsa dei Carretti (Paciano), 186
 Corsa dei Ceri (Gubbio), **151, 152**
 Donazione della Santa Spina (Montone), 98
 Estate in Città (Città di Castello), 94
 Eurochocolate (Perugia), 73
 Ferragosto Toreggiano (Tuoro sul Trasimeno), 177
 Festa dei Barbari (Castel Rigone), **175**
 Festa dei Faoni (Norcia), 281
 Festa dei Pugnalonì (Allerona), 202
 Festa del Bosco (Montone), 99
 Festa del Corpus Domini (Orvieto), 197
 Festa del Giacchio (Magione), 172
 Festa del Perdono (Assisi), 113
 Festa dell'Oliveto e Sagra della Bruschetta (Spello), 122
 Festa dell'Uva (Panicale), 185
 Festa della Padella (Passignano sul Trasimeno), 175
 Festa della Palombella (Orvieto), 197
 Festa della Trebbiatura (Castelluccio di Norcia), 284
 Festa delle Acque (Lago di Piediluco), 232
 Festa delle Gaitte (Bevagna), 132
 Festa di Calendimaggio (Assisi), 113
 Festa di San Francesco (Assisi), 113
 Festa di Santa Caterina (Deruta), 88
 Feste dell'olio (Lago Trasimeno), 166
 Feste in onore di santa Rita (Cascia), 287
 Festival dei Due Mondi (Spoleto), 266
 Festival delle Corrispondenze (Magione), 172
 Festival delle Nazioni (Città di Castello), 94
 Festival Internazionale dei Giovani Concertisti (Castel Rigone), **175**
 Festival (Trevi), 139

000 riferimenti cartine

000 riferimenti letture

Fioritura (Castelluccio di Norcia), 284
 Giostra della Quintana (Foligno), 127
 Guerra del Sale (Torgiano), 86
 Hermans Festival (Collescipoli), 234
 I Giorni delle Rose (Spello), 122
 I Primi d'Italia (Foligno), 127
 IJF – International Journalism Festival (Perugia), 73
 Incontri per le Strade (Spello), 122
 Infiorata del Corpus Domini (Paciano), 186
 Infiorata del Corpus Domini (Spello), 122, **123**
 L'Umbria che Spacca (Perugia), 73
 La SpoletoNorcia, 266
 Le Vie del Cinema (Narni), 243
 Luci sul Trasimeno (Castiglione del Lago), 169
 Marcia per la Pace (Assisi), 113
 Meeting di Primavera (Castiglione del Lago), 169
 Mille & Una Umbria (Paciano), 187
 Mostra Mercato del Libro Antico (Città di Castello), 94
 Mostra Mercato del Tartufo Bianco (Città di Castello), 94
 Mostra Mercato Nazionale del Tartufo Bianco e dei Prodotti Agroalimentari (Gubbio), 152
 Mostra Mercato Nazionale del Tartufo Nero (Norcia), 281
 Narnia Festival (Narni), 243
 Only Wine Festival (Città di Castello), 94
 Ottobre Trevano (Trevi), 139
 Palio de San Michele (Bastia Umbra), 137
 Palio dei Colombi (Amelia), 250
 Palio dei Terzieri (Città della Pieve), 181

Palio della Balestra (Gubbio), 152
 Palio delle Barche (Passignano sul Trasimeno), 175
 Pan Opera Festival (Panicale), 185
 Popoli e Religioni – Terni Film Festival, 225
 Presepe Corciano, 83
 Presepe Monumentale (Città della Pieve), 181
 Presepi d'Italia (Massa Martana), 218
 Processione del Cristo Morto (Gubbio), 152
 Processione dell'Illuminata (Trevi), 139
 Sagra dell'Oca (Bettona), 119
 Sagra della Lumaca (Bevagna), 133
 Sagra musicale umbra (Perugia), 73
 Settimana Santa (Assisi), 113
 Spoleto Festival Art, 266
 Stradisimo (Lago Trasimeno), 166
 Teatro Lirico Sperimentale (Spoleto), 266
 Todifestival, 214
 Trasimeno Blues Festival, 166
 Trasimeno Music Festival (Magione), 172
 Trasiremando (Passignano sul Trasimeno), 175
 Umbria Jazz (Perugia), 73
 Umbria Jazz Winter (Orvieto), 197
 Umbria Libri (Perugia), 73
 Umbria Libri (Terni), 225
 Vinarelli (Torgiano), 86
 Zaffieriamo (Città della Pieve), 181
 Ficulle, 204
 fiumi
 Amerino, **245**
 Camignano, 148
 Clitunno, 270
 Flebeo, 157
 Menotre, 129
 Nera, 241, **241**, 271, **272**
 Tevere, 25, 84, 90, 247
 Velino, 229
 Foligno, 124
 Fontignano, 184

fortezze, v. castelli e fortezze
 funivie, 150

G

Giano dell'Umbria, 137
 grotte
 Grotta di Monte Cucco, 156
 Grotta di San Francesco (Alviano), 254
 Grotte dell'Abbadessa (Pale), 129
 Gualdo Cattaneo, 137
 Gualdo Tadino, 156
 Gubbio, 143, **144**
 Acquedotto Medievale, 151
 Basilica di Sant'Ubaldo, 150
 Casa di Sant'Ubaldo, 145
 Chiesa di San Domenico, 149
 Chiesa di San Francesco della Pace, 147
 Chiesa di San Marziale, 148
 Chiesa di San Pietro, 149
 Chiesa di Sant'Agostino, 150
 Chiesa di Santa Croce della Foce, 150
 Chiesa di Santa Maria dei Laici, 143
 Chiesa di Santa Maria dei Servi, 149
 Chiesa di Santa Maria Nuova, 148
 Chiesa e Convento di San Francesco, 143
 Corso Garibaldi, 149
 divertimenti, 153
 Duomo, 146
 Eremito
 di Sant'Ambrogio, 151
 Esposizione della Balestra, 145
 Extinction, 151
 feste ed eventi, 152
 Fontana dei Matti, 144
 Funivia Colle Eiletto, 150
 informazioni, 155
 locali e vita notturna, 153
 MAD – Museo d'Arte Palazzo Ducale, 147
 MUAM – Museo Arti e Mestieri, 148
 Museo Civico, 146
 Museo dei Ceri, **151**
 Museo dei Mestieri in Bicicletta, 147

Museo della Ceramica a Lustrò, 148
 Museo della Pietra, 149
 Museo Diocesano, 146
 Ospedale di Santa Maria della Misericordia, 143
 Palazzo Benvenuti, 149
 Palazzo dei Consoli, 146
 Palazzo del Bargello, 145
 Palazzo del Capitano del Popolo, 149
 Palazzo Ducale, 147
 Parco Ranghiasi, 149
 pasti, 152
 pernottamento, 152
 Piazza del Bargello, 144
 Piazza Grande, 145
 Piazza Quaranta Martiri, 143
 Piazza San Giovanni, 144
 Porta Metauro, 149
 Quartiere di San Giuliano, 143
 Quartiere di San Martino, 148
 Quartiere di San Pietro, 149
 Quartiere di Sant'Andrea, 146
 Raccolta delle Memorie Ubaldiane, 150
 shopping, 153
 Statua di Sant'Ubaldo, 149
 storia, 143
 Teatro Luca Ronconi, 153
 Teatro Romano, 150
 Torre Medievale, 148
 trasporti, 155
 Via Baldassini, 145
 Via Gabrielli, 149
 Via Savelli della Porta, 147

I

I Prati, **235**
 imbarcazioni, 336
 informazioni, 330
 ipogei
 Cisterne Romane (Todi), 211
 Ipogeo dei Volumni (Perugia), 72
 Narni Sotterranea, 237
 Orvieto Underground, 195
 Pozzo della Cava (Orvieto), 196
 Pozzo di San Patrizio (Orvieto), 196

Pozzo Etrusco (Perugia), 63
 Rocca Paolina (Perugia), 68
 Isola Maggiore, 166
 Isola Polvese, 167
 itinerari, 18, **18**, **20**, **22**, **24**, **25**, **26**, **27**
 itinerari a piedi
 Alviano, 253
 Amelia, **248**
 Città della Pieve, 179
 Narni, 243
 Perugia, 72
 Tuoro sul Trasimeno, 177

K

kayak, 37

L

La Scarzuola, 204
 Lago di Corbara, 206
 Lago di Piediluco, 231
 Lago Trasimeno, 163
 letteratura, **237**, 308
 LGBTQI+, 332
 Lugnano in Teverina, 251

M

Magione, 171
 Marsciano, 88
 Massa Martana, 218
 mercati
 Lago Trasimeno, **165**
 Mercatino dell'Antiquariato (Terni), 228
 Minimetrol, **81**, 337
 Miranda, **235**
 monasteri, v. abbazie e monasteri
 Monte Aguzzo, **129**
 Monte Arale, 180
 Monte Castello di Vibio, **217**
 Monte Cucco, 155
 Monte del Lago, **173**
 Monte Ingino, 143, 150
 Monte Santa Maria Tiberina, 95
 Monte Subasio, **118**
 Monte Tezio, **82**
 Montefalco, 134
 Montegabbione, 204

000 riferimenti cartine

000 riferimenti letture

Monteleone d'Orvieto, 204
 Monteleone di Spoleto, **287**
 Montelucio, 269
 Monti Martani, 218
 Monti Sibillini, 278
 Montone, 98
 monumenti
 Edicola di Santa Lucia (Cerqueto), 89
 Fontana dei Matti (Gubbio), 144
 Fontana del Mascherone (Spoleto), 261
 Fontana Maggiore (Perugia), 56
 L'Abbraccio Eterno (Terni), **227**
 Porcellino di Sant'Antonio (Perugia), 71
 Statua di Sant'Ubaldo (Gubbio), 149
 motocicletta, 334, 335
 Assisi, 113
 Magione, 172
 Terre del Perugino, 184, **184**
 Valnerina, 274, **275**
 Via Flaminia, 154, **154**
 mountain bike, 336
 Arrone, 272
 Spoleto, 265
 Stroncone, **235**
 muli, 281
 mura e porte
 Arco dei Gigli (Perugia), 64
 Arco di Sant'Ercolano (Perugia), 68
 Arco Etrusco (Perugia), 65
 Mura di Montefalco, 135
 Mura Poligonali (Amelia), 248
 Nicchioni (Todi), 213
 Porta Crucia (Perugia), 67
 Porta di San Francesco (Nocera Umbra), 159
 Porta di San Pietro (Perugia), 70
 Porta di Sant'Angelo (Perugia), 65
 Porta di Santa Maria (Corciano), 83
 Porta di Santa Susanna (Perugia), 67
 Porta di Valle (Amelia), 248
 Porta Eburnea (Perugia), 67

Porta Metauro (Gubbio), 149
 Porta Romana (Amelia), 248
 Porta Romana (Norcia), 279
 Porta Trasimena (Perugia), 67
 porte e mura romane (Spello), 119
 musei e centri culturali
 Antiquarium (Baschi), 207
 Beata Lucia (Narni), 240
 Campo del Sole (Tuoro sul Trasimeno), 177
 CAOS (Terni), 224
 Cappella di San Severo (Perugia), 64
 Casa Cajani - Museo della Ceramica (Gualdo Tadino), 157
 Casa del Cioccolato Perugina (Perugia), 72
 Casa Dipinta (Todi), **214**
 Casa Menotti (Spoleto), 260
 CIAC (Foligno), 126
 Cinema Metropolis (Umbertide), 96
 Circuito dei Mestieri Medievali (Bevagna), 132
 Collezione Burri Ex Seccatoi del Tabacco (Città di Castello), 93
 Collezione Burri Palazzo Albizzini (Città di Castello), 91
 Complesso Museale di San Francesco (Montefalco), 134
 Complesso Museale di San Francesco (Trevi), 138
 Ditta Grazia (Deruta), 87
 Esposizione della Balestra (Gubbio), 145
 ex Chiesa della Santissima Trinità in Annunziata (Foligno), 126
 Extinction (Gubbio), 151
 Foro Romano e Collezione Archeologica (Assisi), 109
 Fuseum (Perugia), 72
 Galleria Rometti (Umbertide), 96
 Geolab (San Gemini), 246

GNU - Galleria Nazionale dell'Umbria (Perugia), 57
 HYDRA - Museo Multimediale Cascata delle Marmore, 230
 Il Giardino dei Lauri (Città della Pieve), 181
 MAD - Museo d'Arte Palazzo Ducale (Gubbio), 147
 MANU - Museo Archeologico Nazionale dell'Umbria (Perugia), 70
 MODO - Museo dell'Opera del Duomo (Orvieto), 194
 MOO - Museo dell'Olio e dell'Olio (Torgiano), 85
 MUAM - Museo Arti e Mestieri (Gubbio), 148
 Muma (Assisi), 107
 MUSA - Museo dell'Accademia di Belle Arti 'Pietro Vannucci' (Perugia), 67
 Museo Archeologico (Nocera Umbra), 159
 Museo Archeologico 'Antichi Umbri' (Gualdo Tadino), 157
 Museo Archeologico Antiquarium (Corciano), **84**
 Museo Archeologico di Colfiorito, 130
 Museo Archeologico e Pinacoteca 'Edilberto Rosa' (Amelia), 248
 Museo Archeologico Nazionale (Orvieto), 194
 Museo Archeologico Nazionale (Spoleto), 262
 Museo Arte Ceramica Contemporanea (Torgiano), 86
 Museo Capitolare della Cattedrale di San Lorenzo (Perugia), 62
 Museo Civico (Bevagna), 132
 Museo Civico (Gubbio), 146
 Museo Civico (Lugnano in Teverina), 252
 Museo Civico (Orvieto), 194
 Museo Civico di Palazzo della Penna (Perugia), 69

Museo Civico Diocesano di Santa Maria dei Servi (Città della Pieve), 180
 Museo Civico Pinacoteca di Todi, 211
 Museo Comunale di Palazzo Santi (Cascia), 286
 Museo dei Capitani di Ventura e della Civiltà Contadina (Alviano), 253
 Museo dei Ceri (Gubbio), **151**
 Museo dei Mestieri in Bicicletta (Gubbio), 147
 Museo dei Paramenti Sacri (Panicale), 183
 Museo del Duomo (Città di Castello), 92
 Museo del Merletto (Isola Maggiore), 167
 Museo del Monastero delle Orsoline (Calvi dell'Umbria), 244
 Museo del Motorismo (Terni), 225
 Museo del Tessuto (Spoleto), 263
 Museo del Tulle (Panicale), 183
 Museo del Vetro (Piegara), 187
 Museo dell'Ovo Pinto (Civitella del Lago), 207
 Museo della Biga (Monteleone di Spoleto), **287**
 Museo della Canapa (Sant'Anatolia di Narco), 277
 Museo della Casa Contadina (Corciano), 83
 Museo della Ceramica a Lustrò (Gubbio), 148
 Museo della Città (Bettona), 118
 Museo della Città (Cannara), 137
 Museo della Città (Foligno), 126
 Museo della Città e del Territorio – Palazzo Erolì (Narni), 239
 Museo della Ferrovia Spoleto–Nocera (Spoleto), 265
 Museo della Memoria (Assisi), 110
 Museo della Moto d'Epoca Goliardo Filippetti' (Narni), 241

Museo della Pesca (Magione), 172
 Museo della Pietra (Gubbio), 149
 Museo della Pieveania (Corciano), 83
 Museo della Porziuncola (Assisi), 112
 Museo della Quintana (Foligno), 127
 Museo della Stampa (Foligno), 126
 Museo della Tela Umbra (Città di Castello), 91
 Museo delle Barche (Passignano sul Trasimeno), 174
 Museo delle Grotte e dell'Ambiente Carsico del Monte Cucco, 154
 Museo delle Infiorate (Spello), 122
 Museo delle Mummie (Ferentillo), 273
 Museo di Annibale al Trasimeno (Tuoro sul Trasimeno), 177
 Museo di Santa Croce (Umbertide), 96
 Museo Dinamico del Laterizio e delle Terrecotte (Marsciano), 89
 Museo Diocesano (Assisi), 111
 Museo Diocesano (Foligno), 125
 Museo Diocesano (Gubbio), 146
 Museo Diocesano (Spoleto), 261
 Museo Diocesano (Terni), 223
 Museo Etrusco 'Claudio Faina' (Orvieto), 194
 Museo Guido Calori (San Gemini), 246
 Museo Lapidario (Todi), 213
 Museo Malakos (Città di Castello), 93
 Museo Nazionale del Ducato di Spoleto, 261
 Museo Regionale dell'Emigrazione 'Pietro Conti' (Gualdo Tadino), 157
 Museo Regionale della Ceramica (Deruta), 87
 MUVIT – Museo del Vino (Torgiano), 85
 Nobile Collegio del Cambio (Perugia), 59

Nobile Collegio della Mercanzia (Perugia), 61
 Opificio Rubboli (Gualdo Tadino), 157
 Palazzo Collicola Arti Visive – Museo Carandente e Piano Nobile (Spoleto), 263
 Palazzo Comunale (Spello), 121
 Palazzo Petriniani (Amelia), 250
 Palazzo Sorbello (Perugia), 63
 Paleolab (Terni), 224
 Parco Museo Vulcanologico (San Venanzo), 203
 Pinacoteca Civica (Spello), 121
 Pinacoteca Comunale (Assisi), 109
 Pinacoteca Comunale (Città di Castello), 90
 Pinacoteca Comunale (Deruta), 88
 Pinacoteca e Museo Civico di San Francesco (Nocera Umbra), 159
 Raccolta delle Memorie Ubaldiane (Gubbio), 150
 Rocca (Umbertide), 96
 Rocca Albornoziana (Spoleto), 261
 Rocca Flea (Gualdo Tadino), 157
 Sala dei Notari (Perugia), 61
 Spazio Kossuth (Città della Pieve), 180
 Stadio Renato Curi (Perugia), 78
 Tipografia Grifani-Donati (Città di Castello), 91
 musica, 310

N

Narni, 236, **238**
 Nocera Umbra, 158
 Norcia, 279, **280**
 nordic walking, 165

O

Orvieto, 190, **192**
 Chiesa di San Domenico, 196
 Chiesa di San Giovenale, 196

Chiesa di Sant'Andrea e San Bartolomeo, 195
 divertimenti, 200
 Duomo, 190, **191**
 feste ed eventi, 197
 Fortezza Albornoz, 196
 informazioni, 201
 locali e vita notturna, 200
 MODO – Museo dell'Opera del Duomo, 194
 Museo Archeologico Nazionale, 194
 Museo Civico, 194
 Museo Etrusco 'Claudio Faina', 194
 Necropoli Etrusca di Crocifisso del Tufo, 197
 Orvieto Underground, 195
 pasti, 198
 pernottamento, 197
 Piazza del Popolo, 195
 Pozzo della Cava, 196
 Pozzo di San Patrizio, 196
 shopping, 201
 storia, 190
 Teatro Mancinelli, 200
 Tempio del Belvedere, 197
 Torre del Moro, 195
 trasporti, 201
 Utricoli, **242**

P

Paciano, 186
 palazzi ed edifici storici e di rilievo
 Casa di Sant'Ubaldo (Gubbio), 145
 cassette di creta (Alviano), 253
 Lavatoio dell'Accolta (Bevagna), 132
 Liceo (Città della Pieve), 181
 Ospedale di Santa Maria della Misericordia (Gubbio), 143
 Palazzo Benvenuti (Gubbio), 149
 Palazzo Cesi (Acquasparta), **245**
 Palazzo Collicola (Spoleto), 263
 Palazzo Comunale (Narni), 237
 Palazzo Comunale (Spello), 121

- Palazzo dei Consoli (Gubbio), 146
 Palazzo dei Priori (Città di Castello), 93
 Palazzo dei Priori (Narni), 237
 Palazzo dei Priori (Perugia), 57
 Palazzo dei Priori (Todi), 211
 Palazzo del Bargello (Gubbio), 145
 Palazzo del Capitano (Todi), 209
 Palazzo del Capitano del Popolo (Gubbio), 149
 Palazzo del Capitano del Popolo (Perugia), 63
 Palazzo del Podestà (Città di Castello), 91
 Palazzo del Popolo (Todi), 209
 Palazzo della Corgna (Castiglione del Lago), 169
 Palazzo della Corgna (Città della Pieve), 180
 Palazzo Ducale (Gubbio), 147
 Palazzo Erolì (Narni), 239
 Palazzo Petriniani (Amelia), 250
 Palazzo Spada (Terni), 224
 Palazzo Trinci (Foligno), 125
 Palazzo Venturelli (Amelia), 250
 Villa Cahen (San Venanzo), 202
 Villa Fabri (Trevi), 138
 Villa Fidelia (Spello), 122
 Villalago (Piediluco), 232
- Pale, 129
 Panicale, 183
 Papigno, 230
 parapendio, 37
 Castelluccio di Norcia, 283
 Parco del Monte Subasio, **118**
 Parco Naturale del Monte Cucco, **156**
 parchi avventura, 272
 parchi divertimenti
 Azzurra (Panicale), 186
 Città della Domenica (Perugia), 78
- Umbria Activity Park (Sant'Anatolia di Narco), 278
 parchi e giardini
 Barton Park (Perugia), 72
 Bosco e Selva di San Francesco (Assisi), 107
 Centro d'Italia (Narni), 242
 Fortezza Albornoz (Orvieto), 196
 Fuseum (Perugia), 72
 Giardini del Campaccio (Perugia), 68
 Giardini del Frontone (Perugia), 71
 Il Giardino dei Lauri (Città della Pieve), 181
 La Passeggiata (Terni), 224
 Orto Medievale (Perugia), 70
 Parco della Fonte di San Gemini, 245
 Parco della Rocca (Todi), 213
 Parco delle Sculture (Brufa), **87**
 Parco delle Sculture di Castelbuono (Bevagna), 132
 Parco di Villalba (Allerona), 203
 Parco Ranghiasi (Gubbio), 149
 Parco Villalago (Piediluco), 232
 Villa Fabri (Trevi), 138
 Villa Fidelia (Spello), 122
- parchi naturali e riserve, 325, **325**
 Fonti del Ciitunno, 270
 Foresta Fossile di Dunarobba, **252**
 Oasi Naturalistica La Valle, 172
 Oasi WWF del Lago di Alviano, 254
 Parco Archeologico Ambientale dell'Orvietano, 197
 Parco del Monte Subasio, **118, 158**
 Parco di Monte Peglia e Selva di Meana, 202, **203**
 Parco Fluviale del Nera, **272**
 Parco Fluviale del Tevere, **207**
- Parco Naturale del Monte Cucco, 155, **156**
 Parco Naturale Regionale del Trasimeno, 163
 Parco Nazionale dei Monti Sibillini, 278
 Parco Regionale di Colfiorito, **131**
 Parrano, 203, 204
 Passignano sul Trasimeno, 174
 Perugia, 53, **58, 60**
 Arco dei Gigli, 64
 Arco di Sant'Ercolano, 68
 Arco Etrusco, 65
 attività, 72
 Barton Park, 72
 Basilica di San Domenico, 69
 Basilica di San Pietro, 70
 Borgo Sant'Antonio, 71
 Cappella di San Severo, 64
 Casa del Cioccolato Perugina, 72
 Cattedrale di San Lorenzo, 62
 Chiesa del Gesù, 63
 Chiesa della Madonna della Luce, 67
 Chiesa di Monteluca, 71
 Chiesa di San Filippo Neri, 66
 Chiesa di San Luca Evangelista, 67
 Chiesa di Sant'Agata, 66
 Chiesa di Sant'Agostino, 65
 Chiesa di Sant'Ercolano, 68
 Chiesa di Santa Maria Nuova, 64
 Complesso Templare di San Bevignate, 71
 Convento di Monteripido, 66
 Corso Garibaldi, 65
 divertimenti, 77
 feste ed eventi, 73
 Fontana Maggiore, 56
 Fortezza di Porta Sole, 64
 Fuseum, 72
 Giardini del Campaccio, 68
 Giardini del Frontone, 71
 GNU – Galleria Nazionale dell'Umbria, 57
 informazioni, 80
 Ipogeo dei Volumni, 72
 locali e vita notturna, 76
- MANU – Museo Archeologico Nazionale dell'Umbria, 70
 Monteluca, 71
 Mosaico Romano di Santa Elisabetta, **66**
 MUSA – Museo dell'Accademia di Belle Arti 'Pietro Vannucci', 67
 Museo Capitolare della Cattedrale di San Lorenzo, 62
 Museo Civico di Palazzo della Penna, 69
 Nobile Collegio del Cambio, 59
 Nobile Collegio della Mercanzia, 61
 Oratorio di San Bernardino, 67
 Orto Medievale, 70
 Palazzo dei Priori, 57
 Palazzo del Capitano del Popolo, 63
 Palazzo Sorbello, 63
 pasti, 74
 pernottamento, 73
 Piazza Danti, **64**
 Piazza Italia, 68
 Piazza IV Novembre, 56
 Piazza Matteotti, 63
 Piazza Nuova, **72**
 Piazza San Francesco al Prato, 67
 Porcellino di Sant'Antonio, 71
 Porta Crucia, 67
 Porta di San Pietro, 70
 Porta di Sant'Angelo, 65
 Porta di Santa Susanna, 67
 Porta Eburnea, 67
 Porta Trasimena, 67
 Pozzo Etrusco, 63
 Rione di Porta Eburnea, 67
 Rione di Porta San Pietro, 68
 Rione di Porta Sant'Angelo, 64
 Rione di Porta Santa Susanna, 66
 Rione di Porta Sole, 63
 Rocca Paolina, 68
 Sala dei Notari, 61
 shopping, 79
 Stadio Renato Curi, 78
 storia, 53
 Teatro Morlacchi, 78

Tempio di San Michele Arcangelo, 65
Torre degli Sciri, 67
trasporti, 80
Via Battisti, 65
Via Cialdini, 71
Via dei Barutoli, **65**
Via dell'Acquedotto, 65
Via della Viola, 64
Via Maestà delle Volte, 65
Via Volte della Pace, 63
pescaturismo, 37
Lago Trasimeno, 165
Magione, 172
piazze, v. strade e piazze
Piediluco, 231
Piegaro, 187
Pietralunga, 97
Pieve de' Saggi, 97
pittura, 24, **57, 147, 181**, 298
ponti
Ponte delle Torri (Spoleto), 262
Ponte di Augusto (Narni), 241
porte, v. mura e porte
Preci, 284

Q

quad, 113, 165
quartieri
Borgo Sant'Antonio (Perugia), 71
Monteluce (Perugia), 71
Quartiere di San Giuliano (Gubbio), 143
Quartiere di San Martino (Gubbio), 148
Quartiere di San Pietro (Gubbio), 149
Quartiere di Sant'Andrea (Gubbio), 146
Rione di Porta Eburnea (Perugia), 67
Rione di Porta San Pietro (Perugia), 68
Rione di Porta Sant'Angelo (Perugia), 64
Rione di Porta Santa Susanna (Perugia), 66
Rione di Porta Sole (Perugia), 63
Villaggio Matteotti (Terni), 225

R

rafting, 37
Arrone, 273

Cascata delle Marmore, 230
Norcia, 281
Rasiglia, 129
Roccaporena, 288
Roccatamburo, **277**

S

San Gemini, 245
San Giustino, **99**
San Venanzo, 203
Sant'Anatolia di Narco, 277
santuari, v. chiese e santuari
Scheggia, 154
Scheggino, 274
sci, 37, **156**
scultura, **87, 132, 261, 298**
Solomeo, 84
speleologia, 230
Spello, 119, **120**
spiagge, 163
Spoleto, 257, **258**
Arco di Druso e Germanico, 262
attività, 265
Basilica di San Salvatore, 264
Basilica di Sant'Eufemia, 261
Casa Menotti, 260
Casa Romana, 262
Chiesa dei Santi Giovanni e Paolo, 263
Chiesa di San Filippo Neri, 263
Chiesa di San Pietro Extra Moenia, 264
Chiesa di San Ponziano, 264
divertimenti, 268
Duomo, 257, **260**
feste ed eventi, 266
Fontana del Mascherone, 261
informazioni, 268
locali e vita notturna, 267
Museo Archeologico Nazionale, 262
Museo del Tessuto, 263
Museo della Ferrovia Spoleto-Norcia, 265
Museo Diocesano, 261
Museo Nazionale del Ducato di Spoleto, 261
Palazzo Collicola Arti Visive - Museo Carandente e Piano Nobile, 263
pasti, 267

pernottamento, 266
Piazza del Duomo, 260
Piazza del Mercato, 262
Ponte delle Torri, 262
Rocca Albornoziana, 261
Sculture in Città, **261**
shopping, 268
storia, 257
Teatro Caio Melisso, 268
Teatro Nuovo Gian Carlo Menotti, 268
Torre dell'Olio, **263**
trasporti, 268
Via Cecili, **263**
Via delle Mura Ciclopiche, **263**
Via di Porta Fuga, **263**
stampo locale, 331
Stifone, **241**
storia, **62, 78, 85, 99, 117, 150, 159, 171, 177, 227, 234, 265, 286, 290**
strade e piazze
Corso Cavour (Todi), 213
Corso Garibaldi (Gubbio), 149
Corso Garibaldi (Perugia), 65
Corso Sertorio (Norcia), 279
Piazza Danti (Perugia), **64**
Piazza dei Priori (Narni), 237
Piazza del Bargello (Gubbio), 144
Piazza del Comune (Assisi), 109
Piazza del Duomo (Spoleto), 260
Piazza del Mercato (Spoleto), 262
Piazza del Popolo (Orvieto), 195
Piazza del Popolo (Todi), 209
Piazza Garibaldi (Todi), 211
Piazza Grande (Gubbio), 145
Piazza Italia (Perugia), 68
Piazza IV Novembre (Perugia), 56
Piazza Marconi (Amelia), 250
Piazza Matteotti (Perugia), 63
Piazza Mazzini (Trevi), 138
Piazza Nuova (Perugia), **72**

Piazza Palazzo Vecchio (San Gemini), 246
Piazza Quaranta Martiri (Gubbio), 143
Piazza San Benedetto (Norcia), 279
Piazza San Francesco al Prato (Perugia), 67
Piazza San Giovanni (Gubbio), 144
Piazza Silvestri (Bevagna), 131
Piazza Tacito (Terni), 224
Via Baldassini (Gubbio), 145
Via Battisti (Perugia), 65
Via Beato Placido Riccardi (Trevi), 138
Via Cecili (Spoleto), **263**
Via Cialdini (Perugia), 71
Via dei Barutoli (Perugia), **65**
Via dell'Acquedotto (Perugia), 65
Via della Viola (Perugia), 64
Via delle Mura Ciclopiche (Spoleto), **263**
Via di Porta Fuga (Spoleto), **263**
Via Gabrielli (Gubbio), 149
Via Maestà delle Volte (Perugia), 65
Via Santa Chiara (Montefalco), 135
Via Savelli della Porta (Gubbio), 147
Via Volte della Pace (Perugia), 63
Viale Brin (Terni), 225
Vicolo Baciadonne (Città della Pieve), 180
Vicolo Baciafemmine (Amelia), **250**
Stroncone, 234

T

taxi, 337
teatri storici
Anfiteatro Fausto (Terni), 224
Teatro Caio Melisso (Spoleto), 268
Teatro Cesare Caporali (Pancale), 185
Teatro Clitunno (Trevi), 140
Teatro Comunale Giuseppe Verdi (Terni), 228

- Teatro degli Avvaloranti (Città della Pieve), 183
 Teatro degli Illuminati (Città di Castello), 95
 Teatro della Concordia (Monte Castello di Vibio), **217**
 Teatro Luca Ronconi (Gubbio), 153
 Teatro Mancinelli (Orvieto), 200
 Teatro Morlacchi (Perugia), 78
 Teatro Nuovo Gian Carlo Menotti (Spoleto), 268
 Teatro Sociale (Amelia), 250
 Teatro Subasio (Spello), 124
- terme
 Bagni Triponzo (Cerreto di Spoleto), 275
 Parco Termale Bagno del Diavolo (Parrano), 204
 Terme di Acquasparta, **245**
- Terni, 222, **222**
 Anfiteatro Fausto, 224
 arte pubblica, **226**
 Basilica di San Valentino, **227**
 CAOS, 224
 Cattedrale di Santa Maria Assunta, 223
 Chiesa di San Francesco, 224
 Chiesa di San Salvatore, 224
 divertimenti, 228
 feste ed eventi, 225
 informazioni, 228
 L'Abbraccio Eterno, **227**
 La Passeggiata, 224
 locali e vita notturna, 227
- Mercatino dell'Antiquariato, 228
 Museo del Motorismo, 225
 Museo Diocesano, 223
 Palazzo Spada, 224
 Paleolab, 224
 pasti, 226
 pernottamento, 225
 Piazza Tacito, 224
 shopping, 228
 storia, 222
 Teatro Comunale Giuseppe Verdi, 228
 Teatro Secci, 228
 trasporti, 228
 Viale Brin, 225
 Villaggio Matteotti, 225
- tessere sconto, 332, **332**
- Todi, 208, **210**
 Casa Dipinta, **214**
 Cattedrale di Santa Maria Annunziata, 209, **212**
 Chiesa della Nunziatina, 211
 Chiesa di San Fortunato, 213
 Cisterne Romane, 211
 Corso Cavour, 213
 divertimenti, 216
 feste ed eventi, 214
 informazioni, 216
 Monastero delle Lucrezie, 213
 Museo Civico Pinacoteca di Todi, 211
 Museo Lapidario, 213
 Nicchioni, 213
 Palazzo dei Priori, 211
 Palazzo del Capitano, 209
 Palazzo del Popolo, 209
- Parco della Rocca, 213
 pasti, 215
 pernottamento, 214
 Piazza del Popolo, 209
 Piazza Garibaldi, 211
 storia, 208
 Tempio di Santa Maria della Consolazione, 214
 trasporti, 216
 Torgiano, 85
 torrentismo, **156**
- torri
 Torre Civica (Città di Castello), 93
 Torre degli Sciri (Perugia), 67
 Torre dei Lambardi (Magione), 171
 Torre dei Trinci (Nocera Umbra), **159**
 Torre del Moro (Orvieto), 195
 Torre dell'Olio (Spoleto), **263**
 Torre di Vernazzano, **176**
 Torre Medievale (Gubbio), 148
- trasporti, 334
 locali, 335
 urbani, 337
- trekking, 35
 Norcia, 281, **285**
 Preci, **285**
 Spoleto, 265
 treno, 335, 337
 Trevi, 136
 Tuoro sul Trasimeno, 177
- U**
 Ulivo di Sant'Emiliano (Trevi), 138
 Umbertide, 96
- UNESCO, siti Patrimonio dell'Umanità
 Basilica di San Salvatore (Spoleto), 264
 Basilica di Santa Maria degli Angeli (Assisi), 112
 Eremo delle Carceri (Assisi), **118**
 Santuario di Rivotorto (Assisi), 112
 Santuario di San Damiano (Assisi), 112
 Tempietto del Clitunno (Campello sul Clitunno), 270
- V**
 Valle del Tevere, 25, 84, 90
 Valle Umbra, 21, 137, **137**
 Vallo di Nera, 274
 Valnerina, 271
 vela, 37, 164
 Vespa, tour in
 Lago Trasimeno, 165
 Magione, 172
 Via Flaminia, 154, **154**, 237, **242**, 246, 270
 Via Lauretana, **113**
 vino, 23, 312, **313**
 Colli del Trasimeno, **166**
 Lago di Corbara, 206
 Media Valle del Tevere, 84
 Montefalco, **134**, 135
 Orvieto, **205**
 Panicale, 185
 Todi, 214, **205**
 Torgiano, 85, 86
 Volta Pinta (Assisi), 109
- W**
 windsurf, 37, 164

Legenda delle cartine

Da vedere

- Castello/palazzo
- Chiesa
- Enoteca/vigneto
- Monumento
- Moschea
- Museo/galleria/edificio storico
- Riserva avifaunistica
- Sinagoga
- Sito archeologico/rovine
- Spiaggia
- Tempio buddhista
- Tempio confuciano
- Tempio giainista
- Tempio hindu
- Tempio shintoista
- Tempio sikh
- Tempio taoista
- Zoo/riserva naturale
- Altre cose da vedere

Attività,

corsi e tour

- Bagni termali sento/onsen
- Bodsurfing
- Canoa/kayak
- Corsi/tour
- Immersioni/Snorkelling
- Nuoto/piscina
- Passeggiate/trekking
- Sci
- Snorkelling
- Surf
- Windsurf
- Altri sport e attività

Pernottamento

- Pernottamento
- Campeggio
- Rifugio/capanno

Pasti

- Pasti

Locali e vita notturna

- Locali e vita notturna
- Caffè

Divertimenti

- Divertimenti

Shopping

- Shopping

Informazioni

- Ambasciata/consolato
- Banca
- Informazioni turistiche
- Internet
- Ospedale/presidio medico
- Polizia
- Servizi igienici
- Telefono
- Ufficio postale
- Altre informazioni

Geografia

- Area picnic
- Cascata
- Faro
- Monte/vulcano
- Oasi
- Parco
- Passo
- Porta/accesso
- Punto panoramico
- Rifugio/capanno
- Spiaggia

Popolazione

- Capitale (nazione)
- Capitale/capoluogo (stato/provincia)
- Grande città
- Città/villaggio

Trasporti

- Aeroporto
- Autobus
- Bicicletta
- Funivia/funicolare
- Metropolitana
- Monorotaia
- Parcheggio
- Posto di confine
- S-Bahn/S-train/Subway
- Stazione dei treni/ferrovia
- Stazione di servizio
- T-bane/Tunnelbana
- Taxi
- Traghetto
- Tram
- Tube
- U-Bahn/Underground
- Altri trasporti

Strade

- Autostrada
- Superstrada
- Strada principale
- Strada secondaria
- Strada minore
- Vicolo
- Strada sterrata
- Strada in costruzione
- Piazza/area commerciale
- Scalinata
- Tunnel
- Ponte pedonale
- Itinerario a piedi
- Deviazione itinerario a piedi a
- Sentiero

Confini

- Internazionale
- Stato/provincia
- Conteso
- Regionale/urbano
- Parco marino
- Scogliera/dirupo
- Muro

Idrografia

- Fiume/torrente
- Fiume intermittente
- Canale
- Acque
- Lago asciutto/salato/intermittente
- Barriera corallina

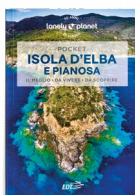
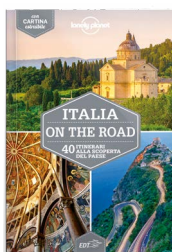
Territorio

- Aeroporto/pista d'atterraggio
- Campo sportivo
- Cimitero (cristiano)
- Cimitero (altro)
- Da vedere (edifici)
- Ghiacciaio
- Palude/mangrovie
- Parco/foresta
- Piana fangosa
- Spiaggia/deserto

Nota: Non tutti i simboli della legenda sono utilizzati nelle cartine di questa guida

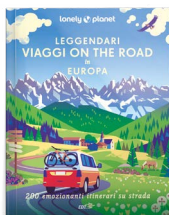
Continua il viaggio con Lonely Planet

1 Destinazione Italia



shop.lonelyplanetitalia.it/guide

2 Lasciati ispirare



shop.lonelyplanetitalia.it/fotografici

3 Resta in contatto

@ **Iscriviti alla newsletter Lonely Planet**

Ogni mese le migliori destinazioni per partire, consigli di viaggio, curiosità dal mondo, promozioni sui libri del nostro catalogo

lonelyplanetitalia.it

4 Guide in digitale

Sfoggia tutte le guide e i capitoli disponibili in formato digitale su lonelyplanetitalia.it



shop.lonelyplanetitalia.it



twitter.com/lonelyplanet_it



facebook.com/lonelyplanetitalia



youtube.com/user/lonelyplanetitalia



instagram.com/lonelyplanet_it



LA NOSTRA STORIA

Un'auto vecchia e sgangherata, pochi dollari in tasca e tanta voglia di avventura. Questo è tutto ciò di cui Tony e Maureen Wheeler hanno avuto bisogno per il viaggio della loro vita – Europa e Asia via terra, destinazione Australia. Hanno viaggiato molti mesi e alla fine, senza un soldo ma pieni di entusiasmo, si sono seduti al tavolo della loro cucina e hanno scritto e confezionato la loro prima guida di viaggio, *Across Asia on the cheap*. In una settimana ne avevano vendute 1500 copie! Era il 1972, era nata Lonely Planet.

Oggi Lonely Planet ha una rete di più di 2000 collaboratori in ogni angolo del mondo e partner in diverse nazioni, tra cui Italia (EDT, dal 1992), Francia, Germania e Spagna. Alla base del lavoro di tutti c'è ancora la convinzione di Tony che 'una grande guida di viaggio deve fare tre cose: informare, istruire e divertire'.

I NOSTRI AUTORI



Remo Carulli

Pianificare il viaggio, Assisi e Valle Umbra settentrionale, Gubbio e l'Appennino Nocerino-Gualdese, Terni, Conca Ternana e Amerino, Spoleto, Valnerina e i Monti Sibillini, Guida pratica La sua passione per i viaggi è certificabile dall'età di cinque anni, quando, scommettendo con sua sorella su quale fosse la capitale della Mongolia, vinse una caramella gommosa. Come psicoterapeuta, invece, si occupa di un altro genere di viaggi: quello delle persone che vogliono conoscere più a

fondo se stesse. Tiene corsi di scrittura, gruppi di conoscenza sulle tecniche meditative, e insegna Psicologia Clinica all'università IUSTO di Torino. Ha pubblicato i romanzi *Pensieri di un terzino sinistro* (Zona Editrice, 2009) e *Viaggio al termine di un amore* (Gesualdo Edizioni, 2021), il saggio *La letterarietà del mestiere di psicologo* (Libreria Universitaria, 2020) e *Psicologia del Viaggiatore* (Gesualdo Edizioni, 2022) ed è autore o coautore di svariate guide Lonely Planet alle regioni italiane.



Anita Franzon

Pianificare il viaggio, Perugia e il Tevere, Il Trasimeno e Città della Pieve, Orvieto e Todi, L'Umbria a tavola, Guida pratica Nata tra Langhe e Monferrato in una delle annate meno rinomate per il vino italiano, oltre al Piemonte porta nel sangue una buona percentuale di Toscana e di Veneto. Dopo la laurea in Lettere a Torino, decide di dedicarsi al mondo dell'enogastronomia senza mai abbandonare l'idea di fare della scrittura il suo mestiere. Oggi vive tra l'Italia e l'Oregon, viaggia per

lavoro e lavora per viaggiare. Da alcuni anni scrive guide per Lonely Planet, è autrice di podcast e racconta i suoi vagabondaggi tra vigne e cantine su blog e riviste di settore.

Per altre notizie su Anita:
Instagram: @anitafranzon

Umbria

4ª edizione italiana – Maggio 2023

ISBN 978-88-5928-922-7

© Lonely Planet Global Limited e EDT srl

Fotografie © fotografi indicati

Pubblicato da EDT srl su licenza esclusiva di Lonely Planet Global Limited.

Per informazioni relative al contenuto di questa pubblicazione contattare EDT srl.

EDT srl

17 via Pianeza, 10149 Torino, Italia; ☎ (39) 011 5591 811 – fax (39) 011 2307 034; edt@edt.it, lonelyplanetitalia.it

In copertina foto di Jasper Suijten/Shutterstock ©: Orvieto

Lonely Planet e i suoi autori fanno del loro meglio per fornire informazioni il più possibile accurate e attendibili. Tuttavia Lonely Planet e EDT declinano ogni responsabilità per qualsiasi danno, pregiudizio o inconveniente che dovesse derivare dall'utilizzo di questa guida.

Tutti i diritti sono riservati. La riproduzione, anche parziale e con qualsiasi mezzo, non è consentita senza la preventiva autorizzazione scritta dell'editore. Lonely Planet e il logo di Lonely Planet sono marchi di Lonely Planet e sono registrati presso l'Ufficio Brevetti e Marchi negli Stati Uniti e in altri paesi. Lonely Planet non permette che alcun esercizio commerciale (vendite al dettaglio, ristoranti e alberghi) utilizzi il suo nome e il suo logo. Per eventuali segnalazioni: www.lonelyplanet.com/legal/intellectual-property

© **Lonely Planet Publications**

© Lonely Planet Publications. Per agevolare l'utilizzo, questo libro non ha restrizioni digitali. Tuttavia ti ricordiamo che l'uso è strettamente personale e non commerciale. Nello specifico, non caricare questo libro su siti di peer-to-peer, non inviarlo via email e non rivenderlo. Per ulteriori informazioni, leggi le Condizioni di vendita sul nostro sito.