



**BOSCH**

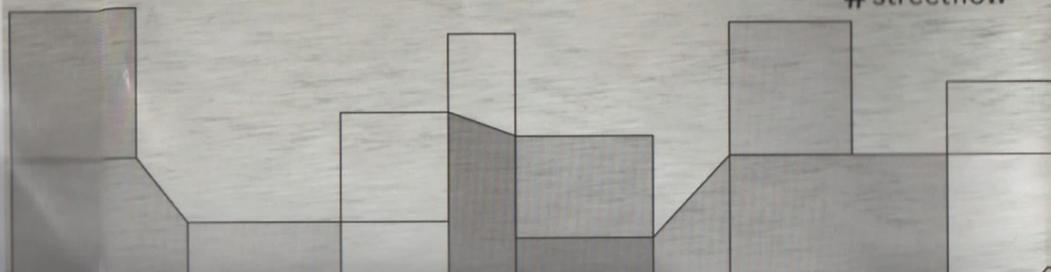
Invented for life



# Street Flow

Siamo sempre in movimento: per andare a lavoro, a fare shopping, a fare un giro in città o andare in vacanza. La mobilità è il cuore pulsante delle grandi città e negli ultimi anni l'eBike è diventata sempre di più una componente essenziale della mobilità urbana ecosostenibile. E non si tratta solo della sua praticità, c'è molto di più: è il puro piacere della scoperta e dell'esplorazione. Spostatevi nella vostra città e vivetela come mai avete fatto fino ad oggi.

Expand your Life  
#streetflow



# ITINERARI e luoghi in bici

Supplemento al n° 262-Aprile - Maggio 2018 - di Itinerari e Luoghi - Poste Italiane SpA - Sped. in A.P. - D.L. 359/2003 (convertito in Legge 27/02/2004 n° 46) art. 1, comma 1, LO MI - prima immissione: 28/04/2018 - e 3,30



**UMBRIA** ■  
Pedalando  
con San Francesco

**LOMBARDIA** ■  
A cavallo  
di acqua e pietra

**MOLISE** ■  
Da Campobasso  
a Termoli

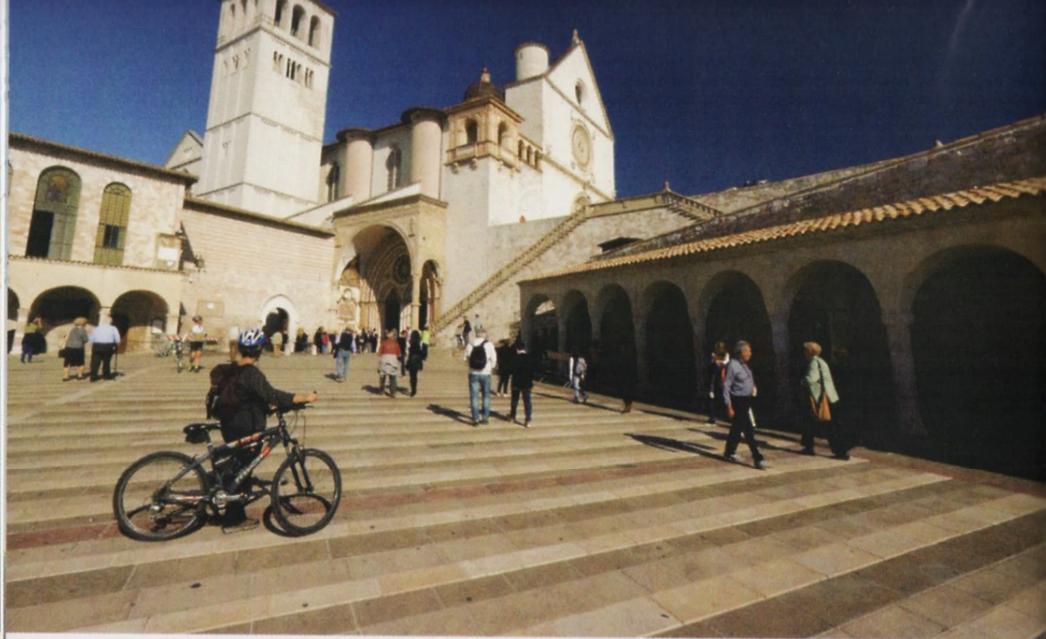
**AUSTRIA-ITALIA** ■  
Alpe Adria scuola di poesia



# Pedalando con il **POVERELLO**

di Federica Botta Foto di Alessandro De Rossi





**Dai monti Sibillini alla Piana del Tevere, lungo la via verde Norcia-Spoleto-Assisi. Un itinerario con le due ruote su panoramiche ex-ferrovie e dolci argini fluviali, sui percorsi meno noti di San Francesco**

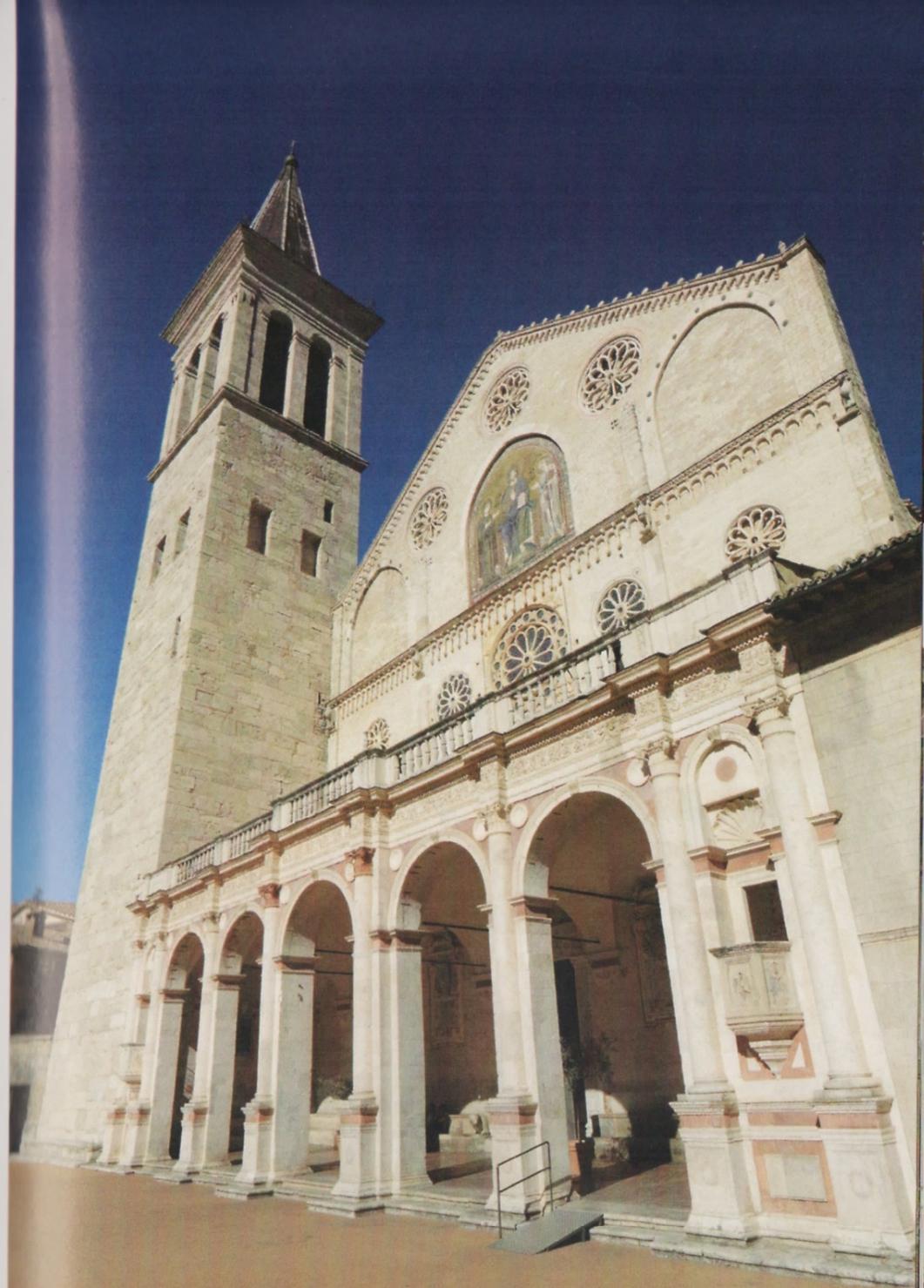
**F**rancesco non è ancora Santo. Non è scalzo, né Poverello. Non contempla il Creato, né scrive Cantici. È ancora Giovanni di Bernardone dei Moriconi, figlio benestante del più ricco mercante di Assisi e di Giovanna de Bourlermont, detta Monna Pica, nobildonna francese di Provenza. È insieme a un gruppo di giovani in una chiesa per chiedere la benedizione, ma non sono suoi confratelli e non vestono il saio. Il padre, quello carnale non quello celeste, gli ha appena comprato l'elmo piumato e il cavallo da battaglia, l'armatura corazzata, lo scudiero, gli araldi, la spada e la lancia, per sollevarlo al

rango di Cavaliere, fargli fare fortuna e trasformarlo in nobilsignore. È il 1204. Francesco, dopo aver sognato un grande palazzo pieno di ricchezze e armi fregiate della Croce, che una voce gli annuncia presto come sue, è



convinto di poter trovare la gloria in battaglia. Si mette, quindi, in viaggio alla volta di Gerusalemme, per raggiungere le armate di Gualtieri III di Brienne, in partenza per la Quarta Crociata. Mentre riposa a Spoleto, aspettando la Messa solenne nella Basilica di San Sabino, Francesco riceve il secondo dei suoi sogni premonitori. La Voce gli domanda perché abbia lasciato il Padrone per seguire il servo e gli ordina di tornare ad Assisi, dove gli verrà svelata la sua vera strada. È l'inizio della Conversione e del percorso che lo porterà a diventare il Santo protettore d'Italia. Francesco, ormai frate, tornerà molte

altre volte a Spoleto e alla Valle Umbra, che amava per la bellezza dei monti, dei corsi d'acqua e delle antiche foreste, da lui considerate una della più gioiose rappresentazioni del Creato. A Monteluco, la montagna alle spalle della cit-



**SPIRITUALITÀ** La Cattedrale di Spoleto, che conserva la lettera autografa di San Francesco. Nella pagina a fianco, in alto, Basilica Superiore di Assisi; sotto, un particolare del Museo del Ducato a Spoleto.

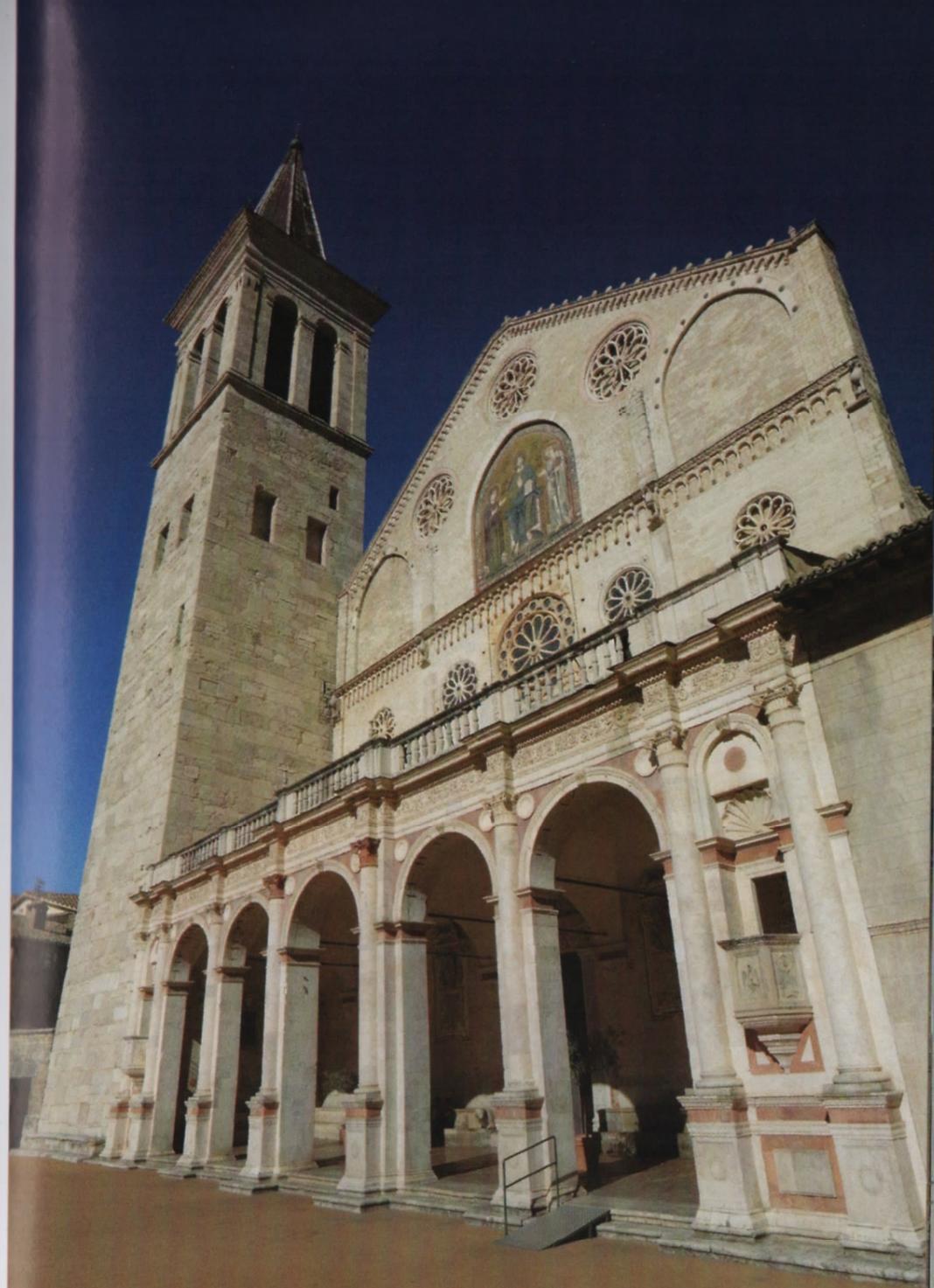


**Dai monti Sibillini alla Piana del Tevere, lungo la via verde Norcia-Spoleto-Assisi. Un itinerario con le due ruote su panoramiche ex-ferrovie e dolci argini fluviali, sui percorsi meno noti di San Francesco**

**F**rancesco non è ancora Santo. Non è scalzo, né Poverello. Non contempla il Creato, né scrive Cantici. È ancora Giovanni di Bernardone dei Moriconi, figlio benestante del più ricco mercante di Assisi e di Giovanna de Bourlermont, detta Monna Pica, nobildonna francese di Provenza. È insieme a un gruppo di giovani in una chiesa per chiedere la benedizione, ma non sono suoi confratelli e non vestono il saio. Il padre, quello carnale non quello celeste, gli ha appena comprato l'elmo piumato e il cavallo da battaglia, l'armatura corazzata, lo scudiero, gli araldi, la spada e la lancia, per sollevarlo al rango di Cavaliere, fargli fare fortuna e trasformarlo in nobilsignore. È il 1204. Francesco, dopo aver sognato un grande palazzo pieno di ricchezze e armi fregiate della Croce, che una voce gli annuncia presto come sue, è



convinto di poter trovare la gloria in battaglia. Si mette, quindi, in viaggio alla volta di Gerusalemme, per raggiungere le armate di Gualtiero III di Brienne, in partenza per la Quarta Crociata. Mentre riposa a Spoleto, aspettando la Messa solenne nella Basilica di San Sabino, Francesco riceve il secondo dei suoi sogni premonitori. La Voce gli domanda perché abbia lasciato il Padrone per seguire il servo e gli ordina di tornare ad Assisi, dove gli verrà svelata la sua vera strada. È l'inizio della Conversione e del percorso che lo porterà a diventare il Santo protettore d'Italia. Francesco, ormai frate, tornerà molte altre volte a Spoleto e alla Valle Umbra, che amava per la bellezza dei monti, dei corsi d'acqua e delle antiche foreste, da lui considerate una della più gioiose rappresentazioni del Creato. A Monteluco, la montagna alle spalle della cit-



**SPIRITUALITÀ** La Cattedrale di Spoleto, che conserva la lettera autografa di San Francesco. Nella pagina a fianco, in alto, Basilica Superiore di Assisi; sotto, un particolare del Museo del Ducato a Spoleto.

tà, nell'antico Bosco Sacro, già nel 1218 fondò un primo Cenacolo, conosciuto come la Porziuncola di Monteluco. "Nihil jucundius vidi valle mea spoletana" ripeteva ai suoi confratelli e forse fu proprio qui che scrisse la lettera a Frate Leone, conservata oggi nel



Duomo di Spoleto, una delle due sole epistole riconosciute come autografe e originali. Francesco accenna a una misteriosa conversazione avuta con Leone, "lungo la via" probabilmente proprio viaggiando in lungo e in largo nella Valle Umbra.

Noi non andiamo scalzi sui sentieri contemplando il Creato, non discutiamo di teologia lungo il Cammino, ma ci spostiamo sugli stessi percorsi calcati dal Poverello e dai suoi confratelli, tra la Valle Umbra e la Val Nerina con il mezzo

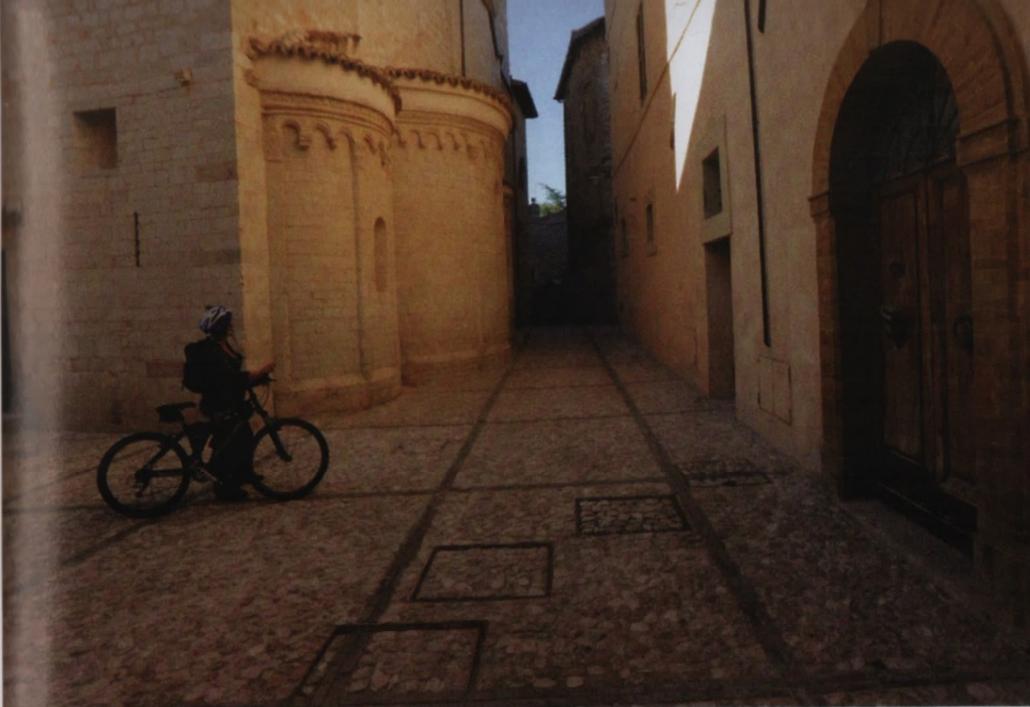
più ecologico possibile per non rovinare la Madre Terra da lui tanto amata, lungo la GreenWay Assisi-Spoleto-Norcia, dichiarata nel 2015 la Via Verde più bella d'Italia. Ne approfitteremo per salire allo spettacolare altipiano di Castelluccio, famoso per "le fiori-

te" di giugno e luglio, incredibili esplosioni di colore, miste dei petali di lenticchie, patate e flora selvatica, che sicuramente incantarono il Santo.

#### Nella terra di Francesco

Una piana ricca per l'agricoltura e la pastorizia, sulla via di passo tra il Tevere e l'Adriatico, che per ben tre secoli, proprio a cavallo della vita di Francesco, fu conteso tra Norcia e Visso. Una storia di scontri e battaglie che mal si sposa con

**MONTI E VALLI Il borgo di Castelluccio, in parte distrutto dall'evento sismico, ma in fase di ricostruzione.** In alto, particolare del percorso nella piana di Castelluccio. Nella pagina a fianco, in alto, nelle vie di Trevi, affacciato sulla Valle Umbra. Sotto, alcune specialità di norceria del territorio, dai Fratelli Ansuini di Norcia.



i paesaggi spirituali, che, oggi come allora, regalano invece pace e tranquillità (e una posizione eccezionalmente favorevole al volo libero in parapendio). Visiteremo Norcia, la bella cittadina di San Benedetto, fondatore del monachesimo europeo e patria indiscussa dell'arte sublime di conservare la delicata carne di maiale in prelibati insaccati, non a caso conosciuta come "norcineria". Scenderemo dagli Appennini verso la piana del Tevere, lungo la stretta e tortuosa Val Nerina, grazie al tracciato della ex-ferrovia del 1926, un miracolo di ingegneria civile, con 19 gallerie, 24 ponti o viadotti e tratte elicoidali che ricordano le grandi linee alpine svizzere. Cinquantuno chilometri riconvertiti in una eccezionale via ciclabile, con pendenze montane, che arrivano al 45 per

mille, ma che ci godremo nel verso più comodo, quasi tutto in discesa. Raggiungeremo Spoleto, capitale nel VI secolo del grande Ducato Longobardo che comprendeva anche parte dell'Abruzzo, del Lazio e del Molise e che sopravviverà indipendente sino alla distruzione di



Federico Barbarossa nel 1155 e alla successiva annessione allo Stato Pontificio. Dominata dalla trecentesca Rocca Albornoziana, oggi è conosciuta come la Città-Teatro, grazie al Festival dei Due Mondi e alla serie quasi ininterrotta di eventi dedicati alle arti figurative e musicali che hanno luogo nelle sue piazze. Risaliremo la Valle Umbra, con una ciclabile di argini e canali, interamente pianeggiante, che costeggia le colline rinomate per l'olio, come Trevi, con il suo dop certificato da piante millenarie della *cultivar locale Moraiolo* o per il vino, come Montefalco, con il suo inimitabile Sagrantino. Giungeremo a Bevagna, borgo medioevale per eccellenza, dove ancora è possibile assistere agli antichi mestieri della Cartiera, della Cereria, del Setificio o del Dipintore e che a

giugno si trasforma nel grande Mercato Medioevale delle Gaite. E infine termineremo ad Assisi, per scoprire di più della vita del Santo negli affreschi di Giotto della Basilica Superiore, nell'intimità delle celle dell'Eremo delle Carceri o contemplando il Creato dall'alto del Monte Subasio.



### Dopo il terremoto

La parte appenninica del percorso è stata duramente colpita dall'evento sismico del 2016, che ha portato al crollo della chiesa di Norcia, allo smottamento di un costone di montagna sui Monti Sibillini, alla chiusura della strada per Castelluccio e alla dichiarazione di inagibilità per molte case, strutture ed edifici in tutta la fascia di confine con le Marche, sino alla piana spoletina e tiberina. Sin dai primi mesi dopo il sisma, però, tutto il territorio ha combattuto per tornare il più in fretta possibile alla normalità e in questa battaglia per tornare a vivere il turismo gioca un ruolo fondamentale. Visitare le zone terremotate, fermarsi a dormire o mangiare nelle strutture che hanno riaperto, acquistare i prodotti locali può aiutare in modo concreto e decisivo chi ha deciso di restare e ricominciare da capo, con determinazione e coraggio. Per questo abbiamo scelto proprio un percorso che conduce vicino all'epicentro e abbiamo deciso di pubblicare una foto di Norcia com'era, convinti che la ricostruzione in atto la riporterà all'antica bellezza. Proprio a causa del sisma e dei lavori di risistemazione dei tracciati, alcuni tratti della ciclabile Spoleto Norcia sulla ex ferrovia possono essere chiusi al transito, con deviazioni segnalate in loco. Il tratto sicuramente aperto è quello da Norcia a Serravalle e poi dalla stazione di Caprareccia a Spoleto. Nel resto del tracciato vigono alcuni cartelli di divieto, assolutamente disattesi dai ciclisti locali, che hanno creato anche piccole deviazioni. Ancora chiusa al momento di andare in stampa la galleria di Caprareccia.

**VINO, OLIO E ARTE** Il porticato del Duomo di Spoleto, con l'ulivo simbolo della Valle Umbra. In alto, in senso orario, nei vicoli di Bevagna, la bottega Desir a Spoleto, lavori al telaio a Bevagna nei laboratori dei Mestieri Medioevali delle Gaitte. Nella pagina a fianco, in alto, un'immagine di repertorio della piazza di Norcia. In basso, affreschi del Museo nazionale del Ducato a Spoleto e un momento della degustazione del Sagrantino di Montefalco alla cantina Arnaldo Caprai.





*Note al percorso generale: presentiamo un tracciato lineare da Norcia ad Assisi, con due varianti per pedalatori allenati o per e-bike, evitabili, verso la Piana di Castelluccio alla partenza e verso la vetta del Monte Subasio, all'arrivo.*

## Gli itinerari

### Prima tappa

**Punto di partenza e arrivo:** Norcia (andata e ritorno fino alla piana di Castelluccio lungo lo stesso percorso)

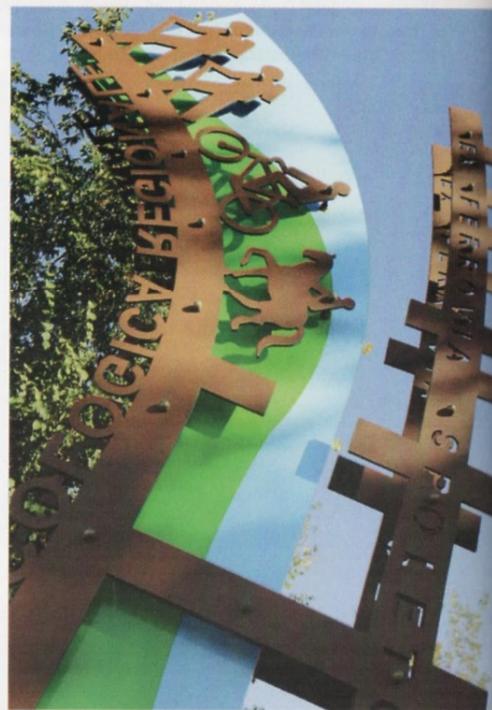
**lunghezza:** 60 km

**dislivello massimo:** 910 m

**note:** il percorso è indicato per pedalatori allenati o per le e-bike, con una pendenza massima del 12% e una salita pressoché continua dalla piana di Norcia al Belvedere sulla piana di Castelluccio (circa 17 km). Fondo di asfalto su viabilità mista con il traffico veicolare, ma a bassa frequentazione. Ritorno per la stessa strada.



Usciti dal centro storico e dalle mura di **Norcia**, raggiungere l'angolo sud-est dell'antica fortificazione, su **via della Circonvallazione**, all'incrocio con via Tre Valli Umbre. Imboccare poi la SS 685, seguendo il traffico veicolare (unico tratto un po' più frequentato), verso la zona industriale. All'incrocio con via dell'Ospedale, in prossimità



della stazione di servizio, si continua a seguire la statale 685, passando davanti alla *Salumeria Fratelli Ansuini*. Dopo circa 3 chilometri, al bivio con la provinciale 478, si imbecca a sinistra, in salita, continuando sulla 685. Inizia qui la salita, che seguirà ininterrotta sino al passo della **piana**

di **Castelluccio**. Il percorso è piuttosto facile da seguire: al primo bivio, a circa 8 km dalla partenza, si lascia la statale per la provinciale 477, che seguiremo sino a destinazione. Al secondo bivio, al passo di Forche Canapine, si tiene ancora la sinistra, tralasciando l'asfalto che porta verso le Marche, continuando l'arrampicata, sempre più ripida. Mancano ancora due chilometri scarsi al passo di accesso alla piana di **Castelluccio**, con il suo Belvedere e poi ancora nove chilometri al paesino, praticamente tutti in discesa o piano, a eccezione dell'ultimo strappo per raggiungere il borgo.



### Seconda tappa

**punto di partenza:** Norcia

**punto di arrivo:** Spoleto

**lunghezza:** 50 chilometri circa

**dislivello in discesa:** 310 metri

**dislivello in salita:** 450 metri

**note:** percorso facile e dolce, in discesa con pendenze contenute nel tratto Norcia-Sant'Anatolia di Narco, più impegnativo sino a Forca di Cerro, con salite sino al 3% e discese del 4,5%. Fondo misto di asfalto condiviso con le auto e sterrati dedicati alle due ruote. Non adatto ai bambini quando transita sulla viabilità

**VIE FERRATE** Lungo la ex-ferrovia Spoleto-Norcia si incontrano ponti e gallerie. Nella Pagina a fianco il simbolo che si incontra all'inizio della ciclabile.



corso della ex-ferrovia. Poco dopo aver passato il bivio per **Piedipaterno**, il tracciato corre accanto alla strada sino alla stazione di **Sant'Anatolia di Narco**, proseguendo poi ancora pochi metri sino al **Bar Alberto**. Dal parcheggio del Bar, si attraversa la SP 471, per raggiungere il parcheggio di fronte, dal quale partono le strisce pedonali per attraversare la SS 685. Attraversando ed entrando nel parcheggio, si trovano le indicazioni per la ex-ferrovia. Da qui il tracciato diventa ripido e impegnativo, con buone indicazioni e cartellonistica, ma numerose deviazioni ancora legate agli eventi sismici del 2016 e qualche cartello di divieto che non è tenuto in alcuna considerazione dai ciclisti locali. Si prosegue sempre in salita, con varie gallerie e un tratto di rettilineo, sino ad arrivare alla galleria Caprareccia, purtroppo chiusa al transito. Pochi metri prima, si trova la deviazione per superare l'ostacolo. Uno sterrato in salita, pieno di pietre, ci porta al piccolo borgo di poche case di **Tassinare**, dove si segue l'asfalto sempre in salita. Al primo bivio si svolta a destra, quindi si segue la strada, che

si svolta a sinistra in direzione Spoleto, proseguendo pochi metri in salita, per raggiungere il **Passo di Forca di Cerro**. Inizia finalmente la discesa che ci lascerà a **Spoleto**. Dopo 3 chilometri, alla bella stazioncina di Carrareccia, si può riprendere il percorso della ex-ferrovia, con i suoi bei viadotti sospesi e le gallerie elicoidali dalla forte pendenza (6,5 chilometri di sterrato, sino all'arrivo), che termina a pochi chilometri dal centro di Spoleto.



### Terza tappa

**Punto di partenza:** Spoleto

**Punto di arrivo:** Assisi

**lunghezza:** 45 chilometri, escluse deviazioni per le visite

**note:** la parte più facile dell'intero tracciato, interamente pianeggiante ad eccezione delle visite al centro storico di Trevi e della salita ad Assisi

Visitata la capitale del Ducato longobardo, con il suo incredibile contrasto tra le strutture me-

**DUCATI E GAITE** Vista di Spoleto dalla Rocca Albornoziana. Nella pagina a fianco, in alto, in bici nel centro storico di Bevagna, con sosta nella piazza San Silvestro davanti alla parrocchia di San Michele Arcangelo e, sotto, un tratto della ciclabile sull'argine alberato.

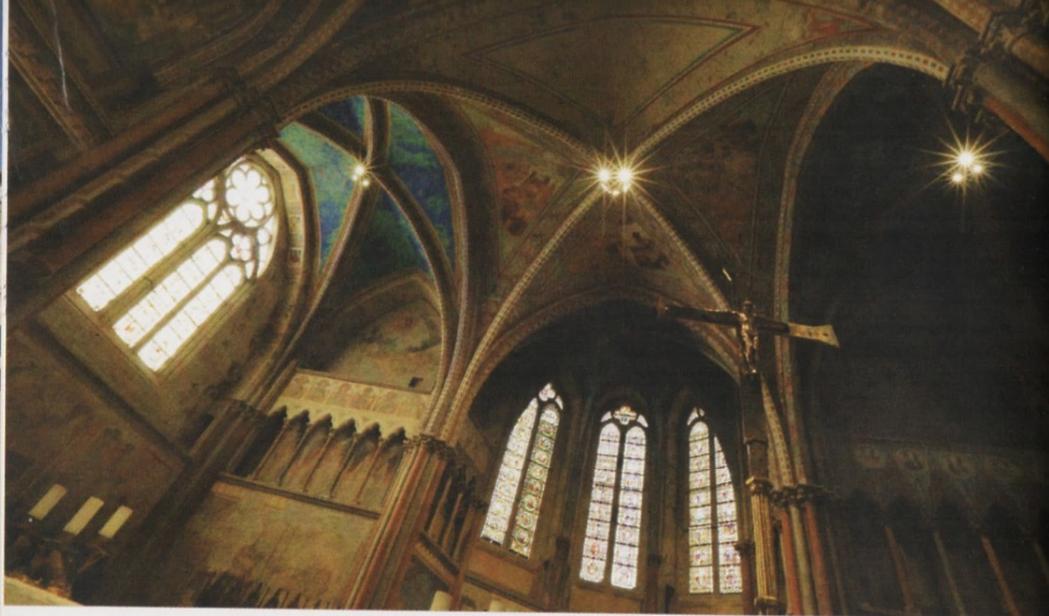


dievali della **Rocca Albornoziana** o del **Duomo** romanico-gotico e la passione tutta moderna per le arti contemporanee, come il **Museo di Arte Visiva** di Palazzo Collicola o il Festival dei due Mondi, si può partire alla volta di Assisi. L'inizio della ciclovìa è a San Nicolò alla periferia di Spoleto, poco distante dalla statale che conduce ad Acquasparta, a poco più di quattro chilometri dalla stazione RFI di Spoleto. Qui un'ex fabbrica di piastrelle è stata recuperata e convertita in Bicigrill, un punto ristoro dove è possibile ottenere informazioni di prima mano sulla ciclabile. Il percorso parte su pista dedicata, con buone indicazioni marroni dalla scritta Assisi, imperdibili, che subito si dirigono verso l'argine del torrente Maroggia. Dopo i prati per il "lancio del Ruzzolone" antico gioco di strada spoletino, tornato in voga in questi ultimi decenni, si prosegue su pista verso **San Giacomo**, castello medievale con doppia torre d'angolo trasformato in un operoso borgo agricolo. Seguendo sempre la pista parallela al corso del Maroggia, alternando tratti dedicati alle due ruote, con brevi tratti di asfalto condivisi con il traffico dei frontisti, la

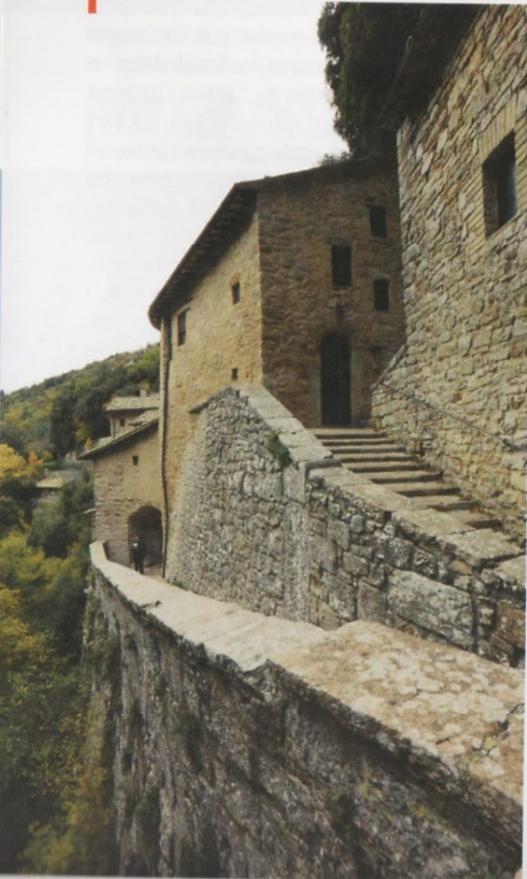
ciclabile sfiora **Campello sul Clitunno** poco lontano dalle famose fonti del Clitunno e dal tempio, celebrate da Giosuè Carducci e amate dai viaggiatori ottocenteschi nel loro Grand Tour e inizia a costeggiare la statale n° 3 Flaminia. Il Maroggia e la pista proseguono verso nord, sino a raggiungere, in venti chilometri dalla partenza, la base del borgo di **Trevi**, città dell'olio per eccellenza, che merita indubbiamente una visita, ma richiede una salita ripida di qualche chilometro. Allontanandosi appena dall'antica strada romana, la ciclabile raggiunge la periferia di **Matigge**, dove devia verso ovest, seguendo il corso del fiume Clitunno, sull'argine del torrente Teverone. Questo bel canale ombreggiato e pianeggiante, allontanandosi dalla Flaminia che dirige verso Foligno, ci conduce nel cuore della Valle Umbra, sino a **Bevagna**, altro incantevole e



caratteristico borgo, facilmente visitabile perché tutto in pianura. Il piccolo centro medioevale è famoso per una delle più antiche e rigorose manifestazioni storiche, "Il **Mercato delle Gaite**" dieci giorni in cui tutto il paese si trasforma in una cittadella del '400, con



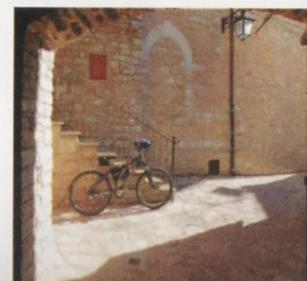
**EREMITAGGI E PEDALI** L'interno della basilica Superiore di Assisi, sotto, a sinistra, l'esterno dell'eremo delle carceri e, a destra, sosta in bici sul Monte Subasio. Nella pagina a fianco, in alto, nei vicoli del centro storico di Spello, in basso, il borgo di Colleplino.



botteghe di mestieri ormai scomparsi come il ceraio o il setificio e locande familiari negli scantinati. Alcuni laboratori degli antichi mestieri restano visibili tutto l'anno. Aggirate quindi le mura, con l'ansa del fiume Clitunno, ci si immette sull'argine sinistro del torrente Timia, che si segue sino ad attraversare la provinciale a **Cantalupo** e poi ancora verso nord sino a **Cannara**. Qui le indicazioni, sempre ben presenti, conducono sulla riva rialzata del Topino, quindi segnalano di svoltare sulla stradina di Vocabolo Castello, nel tratto forse meno istintivo da seguire di tutto il tracciato. Con la pista di vocabolo Stradone si raggiunge la provinciale SP 410, da cui un tratto esclusivo per le bici connette con via Montenero, che punta diretta verso il **Monte Subasio**. Un intreccio di stradine permette di superare la ferrovia, la superstrada E45 e infine raggiungere **Rivotorto**. Da qui sarà proprio via della Regola francescana e poi via Francesca, al limitare del Parco del Subasio a condurci sino alle porte di **Assisi**, che si raggiunge con un ultimo e unico tratto di ripida salita.

  **Quarta tappa**

**Punto di partenza:** Assisi  
**Punto di arrivo:** Spello  
**lunghezza:** 30 chilometri circa  
**dislivello:** 825 metri  
**note:** altra tappa impegnativa, a fondo misto, condiviso con il



traffico veicolare, ma su strada a bassa densità, a eccezione dei giorni di festa del Santo o in piena estate.

Il percorso può iniziare subito fuori le mura della cittadina, al bivio tra la provinciale 251 e via Eremo delle Carceri. Si inizia subito a pedalare in salita, ma con una pendenza ancora dolce, per circa 4 chilometri sino all'antico **Santuario**, primo luogo di preghiera del Santo e dei suoi seguaci. Dal parcheggio superiore, utilizzato anche dai taxi dell'Eremo, inizia la strada del Monte Subasio, una bella escursione tortuosa che sale in circa 8 chilometri sino al parcheggio sotto la vetta del panoramissimo colle, da dove lo sguardo spazia su tutta la Val Tiberina, la Valle Umbra, il Lago Trasimeno, giù sino ai Monti Sibillini da cui siamo partiti. Dieci chilometri di discesa conducono all'incantevole borgo di **Colleplino**, che pare tratto da un presepe, superando l'**Eremo delle Piccole Sorelle di Maria** o della Trasfigurazione, monastero di clausura che fonda-

to negli anni '60 che ancora dimostra quanta attrazione esercitino questi luoghi sulle persone spirituali. Quindi la provinciale 249 e via Bulgarella, conducono alle spalle delle mura della cittadina di **Spello**, altro esempio di borgo medioevale perfettamente conservato.





**DURATA** 3-5 giorni  
**QUANDO** da aprile a novembre

### Come arrivare

**In auto:** Spoleto di raggiunge con la statale 3 Flaminia, ad alto scorrimento, che collega Terni con Perugia e su cui si trova anche il bivio per Assisi e la deviazione per la statale 685 che collega la Val Nerina. Dista da Roma circa 130 chilometri, via Orte e Terni; da Milano circa 500 chilometri, con la autostrada A1, via Parma-Bologna-Cesena e poi con la superstrada E45 gratuita per Città di Castello e Perugia; da Firenze sono circa 210 chilometri, con la superstrada A1 sino in Val di Chiana, poi con il raccordo ad alto scorrimento gratuito Siena-Bettolle, via Lago Trasimeno e Perugia. **In treno:** la stazione FFSS è a Spoleto, [www.trenitalia.it](http://www.trenitalia.it) oppure ad Assisi, della *Ferrovia Centrale Umbra*, [www.umbriamobiliita.it](http://www.umbriamobiliita.it). Norcia non è più servita dalla linea ferroviaria, ora convertita in ciclabile, ma da un servizio pullman della *BusItalia*. **In aereo:** l'aeroporto più vicino è a Perugia Sant'Egidio, San Francesco d'Assisi, [www.airportumbria.it](http://www.airportumbria.it), con voli da Catania, Trapani e Cagliari.

### Come muoversi

Da settembre 2016 è in vigore un comodissimo servizio autobus della *BusItalia*, che sulla linea E401 Norcia-Spoleto (sino a 8 corse al giorno) permette il trasporto bici, per tre volte al giorno, con portabici esterno, sia nei feriali sia nei festivi, al costo di €6,10 a persona, più 3,50 per la bici. Info su [www.fsbitalia.it](http://www.fsbitalia.it), tel.075.9637637-075.9637909. Per spostarsi da Assisi a Spoleto si può utilizzare il servizio bus della *BusItalia*, con cambio a Foligno, linea E415 Assisi-Foligno e linea E425 Foligno-Spoleto. Assisi è collegata a Foligno anche dalle *Ferrovie dello Stato*, [www.trenitalia.it](http://www.trenitalia.it)

### Dove mangiare e dormire

**Norcia:** *Palazzo Seneca* e *Ristorante Vespa-sia*, via Cesare Battisti 12, tel.0743.817434, nel cuore del centro storico, una delle prime strutture a riaprire dopo il sisma, elegante hotel in una dimora cinquecentesca, con Spa interna, nelle antiche strutture dei bagni romani e chef stellato nelle cucine, [www.palazzoseneca.com](http://www.palazzoseneca.com). **Spoleto:** Terminal Le Mattonelle, il *BiciGrill*, (nella foto in alto) termine di via Enrico Mattei,



tel.0743.323030, cell.331.2302148, [www.bicigrillspoleto.it](http://www.bicigrillspoleto.it), che offre ristorazione, pizzeria, musica dal vivo, servizio di officina, nolo e deposito bici, notizie e informazioni sulla ciclabile, docce e accompagnamento per gruppi su percorsi inediti, aperto tutti i giorni, eccetto lun 8-24. **Spoleto:** *Albergo Paradiso*, loc. Montelucio, tel.0743.223082, [www.albergoparadiso.net](http://www.albergoparadiso.net), una elegante struttura immersa nel parco del Bosco Sacro, che offre tranquillità e natura a pochi chilometri da Spoleto. *Hotel di Charme Residenza d'Epoca Palazzo Leti*, via Filippo Frignone 13, tel.0743.224930, [www.palazzoletti.com](http://www.palazzoletti.com), incredibile residenza storica nascosta nel cuore del centro storico. **Bevagna:** *Trattoria in Piazza*, piazza Filippo Silvestri, tel.329.9084585, nuova gestione per il Bar Centrale, che offre anche primi piatti e antipasti con prodotti locali. *Trattoria Il Grottino*, via del Cirone 4/a, tel.0742.361375, cucina casereccia tradizionale umbra, a gestione familiare.

### Camper

**Spoleto:** *Area Sosta Camper Spoleto*, viale Giacomo Matteotti 10, €8/24h, senza c/s, solo fontanella per acqua potabile, 10 minuti dal centro, a due passi dalle scale mobili per la Rocca, un po' rumorosa per la vicinanza della strada e del viadotto, in leggera pendenza. **Assisi:** *Punto Sosta camper Madonna dell'Olivio*, via Madonna dell'Ulivo-Porta Nuova, recintata con illuminazione notturna, a pagamento €10/24h, aperto tutto l'anno, con servizi c/s, su terra battuta, con accesso un po' difficoltoso in caso di forte affluenza.

### Cosa vedere

**Spoleto:** *Rocca Albormoziana* e *Museo Nazionale del Ducato*, piazza Campello/Giro della Rocca, tel.0743.224952, raggiungibile con la scala mobile (non accessibile alle bici), apertura ma-dom 9:30-18, ingresso €7,50, gratuito la prima domenica di ogni mese; *Museo del tessuto e del costu-*



*me*, via delle Terme, tel.0743.45940, aperto sab e dom 15-18, ingresso €3; *Museo Archeologico Nazionale*, via Sant'Agata 8/a, tel.0743.223277, aperto tutti i giorni 8:30-19:30, ingresso €4, gratuito la prima domenica di ogni mese; *Museo di Arti Moderne Carandente e Palazzo Collicola*, (foto sopra) piazza Collicola 1, tel.0743.46434, apertura mer-lun 10:30-13/15-17:30, chiuso mar, ingresso €6,50 feriali €9 festivo. **Assisi:** *Basilica di San Francesco*, apertura Chiesa Superiore 8:30-18:50, Chiesa Inferiore e tomba 6-18:50, la *Tomba* è aperta per la preghiera anche il ven e sab, 21-22. **Bevagna:** *Circolo dei Mestieri del Mercato delle Gaitte*, possibilità di visita alle botteghe del Ceraiolo, della Seteria, del Cartaio e del Dipintore, apertura ven-dom 10:30-12:30/15-17:30, biglietto direttamente in bottega, [www.mercatodellegaitte.it](http://www.mercatodellegaitte.it). **Trevi:** *Museo della Civiltà dell'Ulivo*, tel.0742.381628, apertura mar-dom 10-12:30/14:30-18, 15:30-19 a giugno e luglio, 15-19:30 ad agosto, solo sino alle 17 in inverno.

### Cosa comprare

*Le Norcinerie tradizionali dei Fratelli Ansuini* (Norcia, viale della stazione, [www.ansuinorcia.com](http://www.ansuinorcia.com), tel.0743.816809, apertura tutti i giorni 7-19:30), tra cui i famosi salami al cinghiale, cervo o tartufo, coglioni di mulo (salame magro con lardetto centrale, legato a mano) le nursinelle, salsicette secche anche in versione piccante, il Cremoso di Norcia, simile al ciauscolo marchigiano, la coppa di testa stagionata. **Spoleto:**



Artigianato del Legno, *Desir*, di Pierluigi De Angelis, via Aurelio Saffi 20, tel.0743.45776, originalissimi lavori di scultura, come piccoli gufetti di legno e carta, mini-presepi o souvenir regalo. **Trevi:** *Azienda Agricola Elisir*, una delle numerose aziende che produce olio DOP dalla cultivar locale Moraiolo, con la comodità del punto vendita in centro, su piazza Mazzini 13, tel.0742.357685, [www.aziendaelisir.it](http://www.aziendaelisir.it). *Cantina Arnaldo Caprai*, (nella foto in basso a sinistra) loc. Torre, tel.0742.378802, [www.arnaldocaprai.it](http://www.arnaldocaprai.it), la storica cantina del Sagramantino di Montefalco, che oltre a degustazioni e visite guidate offre le simpatiche possibilità del picnic in vigna o del Girosagrantino in bici, sulle colline coltivate a vite.

### Spoleto Norcia in Mountainbike

Arrivata nel 2018 alla terza edizione, la *Spoleto Norcia in Mountain Bike*, che avrà luogo il 1 e il 2 settembre, si è già trasformata nell'evento ciclistico amatoriale più importante del centro Italia. Per questa nuova edizione sono previsti 4 percorsi: due amatoriali -il Family (14 chilometri con 250 metri di dislivello), il Classic, diviso a sua volta in Easy (40 km), Medium (45 km) e Hard (50 km con 1500 metri totali di dislivello) e due competitivi Randonnee (200 km con 3500 metri di dislivello totale) e l'Extreme (45 km con 2000 metri di dislivello). Informazioni e iscrizioni su [laspoletonorciaimntb.it](http://laspoletonorciaimntb.it)

### Appuntamenti

**Norcia:** febbraio-marzo, *Nero Norcia*, Mostra Mercato del Tartufo e marzo Benedettino. **Castelluccio:** 15 giugno-15 luglio, *Le Fiorite*, spettacolare fioritura della piana. **Spoleto:** 29 giugno-15 luglio, *Festival dei Due Mondi*, 60° edizione, manifestazione dedicata alle arti figurative, dal teatro alla danza, dall'opera al musical. **Trevi:** 1-25 novembre, *Frantoi aperti*. **Montefalco:** ultimo we di maggio, *Cantine Aperte*. **Bevagna:** 14-24 giugno, *Mercato delle Gaitte*, manifestazione medioevale. **Assisi:** 24 settembre- 4 ottobre, *Celebrazione Nazionale di San Francesco*, Patrono d'Italia. **Spello:** primo fine settimana di giugno, *Infiorate del Corpus Domini*.

### Informazioni utili

Regione Umbria: [www.umbriatourism.it](http://www.umbriatourism.it). Ufficio Informazioni Turistiche Norcia, tel.0743.828173. IAT Spoleto, piazza della Libertà, tel.0743.218620, [www.iat.spoleto.pg.it](http://www.iat.spoleto.pg.it); IAT Assisi, piazza del Comune, tel.075.8138680, [www.iat.assisi.pg.it](http://www.iat.assisi.pg.it)