

## **La Via DI Francesco 24-25 ottobre**

### **Sabato 24 ottobre Da Ceselli a Spoleto**

Dal bivio con la SS 209 Valnerina si risale lungo la valle di Pontuglia, incassata tra i monti. Si cammina costeggiando un fosso d'acqua sulla sinistra, prima su via Contaglia e poi si piega a sinistra su via Pontuglia. Oltrepassato il mulino, in prossimità dell'abitato di Pontuglia (km 1,9) si gira a sinistra e si supera il fosso. Inizia una lunga e progressiva ascensione che in circa 6 km porterà al valico di Castelmonte. Si cammina inizialmente su asfalto: bisogna dosare bene le energie e procedere con passo lento e costante per ridurre la fatica.

Giunti a un solitario cimitero di montagna (km 3,7), si gira a destra su una salita dal fondo ciottoloso (in caso di pioggia diventa scivoloso: ricordare i bastoncini da trekking). Seguendo i segnali, si prosegue dritto sempre in salita. Superato un rivo d'acqua superficiale, se si volge lo sguardo indietro si guadagna un ampio panorama sulla valle e sul Monte Civitella; di fronte appare una suggestiva muraglia di nuda roccia.

Il sentiero si inoltra nel bosco ombroso, alternando alla salita brevi tratti in falsopiano. Si supera senza difficoltà un rivo d'acqua, e dopo un tratto molto ripido si giunge sulla piazzetta del paese fantasma di Sensati (km 6,8). Qui si può fare una breve sosta rigenerante.

Si sale quindi verso destra passando sull'antica via del paese. I segnali sono facili da seguire, ma il sentiero segnalato si restringe (fare attenzione!) curvando prima a destra e poi a sinistra. In poco più di 1 km si raggiunge l'agognato valico di Castelmonte, 933 mslm (km 8), che segna il confine fra la pianeggiante Valle Spoletana e la montuosa Valnerina. Dopo alcuni tratti ripidi nel bosco (km 10,4), si esce sulla strada asfaltata, che si attraversa, proseguendo dritto sul sentiero che costeggia una recinzione metallica.

Si raggiunge un vecchio fontanile in prossimità di un abitato. Dopo un breve tratto sulla strada asfaltata, si gira a sinistra su una mulattiera. Giunti in prossimità di un'area attrezzata con barbecue e panchine (km 13), si compie un tratto su asfalto e poi si gira a destra, entrando in una pineta. Giunti a una biforcazione, si segue il segnale per Monteluco. Si ritorna su una strada asfaltata, costeggiando delle belle villette in stile liberty, segno che si è giunti presso il convento di San Francesco e nell'area del bosco sacro di Monteluco (km 14,3). Il luogo è carico di suggestione e merita una pausa di riflessione, come facevano gli antichi eremiti siriani, primi abitanti di Monteluco.

Si cammina verso sinistra in leggera salita per raggiungere un piazzale. Da qui si scende fino a Spoleto in mezzo all'ombra di secolari alberi di faggi e di lecci. Il cammino in discesa è costellato di graziose edicole e di numerosi eremi: l'eremo di San Girolamo, l'eremo delle Grazie, la chiesa di San Paolo Protoeremita.

La discesa è a tratti ripida. Si inizia a intravedere, in mezzo agli alberi, la mole della Rocca Albornoziana; ai suoi piedi si stende la città di Spoleto. In meno di 2 km si giunge al Ponte delle Torri (km 16), che unisce la città al suo bosco, e si ha quasi un senso di vertigine nell'attraversarlo.

Giunti ai piedi della rocca, si tralascia il segnale che indica di proseguire a sinistra, e si gira a destra per poter godere di una magnifica vista sulla valle e sul percorso delle prossime tappe. Compiuto il giro della

rocca si scende su via Aurelio Saffi e, quasi inaspettatamente, la stretta via si apre su ampia piazza, dominata dalla facciata della Cattedrale di Spoleto (km 17).

## **Variante più facile.**

**Questa variante deve essere autogestita . I capigruppo della gita accompagnano soltanto chi effettua l'escursione completa (cioè da Ceselli a Spoleto).**

Chi ha intenzione di effettuare una variante più facile. Può effettuare la salita dal versante opposto, cioè partendo da Spoleto.

Si parte dal grandioso **Ponte delle Torri, lungo 230 metri e alto 80 metri**. Fu costruito nel XIV secolo con il duplice scopo di acquedotto e ponte. Esso, infatti, è paurosamente gettato "sull'orrido" che separa Spoleto dal Monteluco. Portandosi sull'altra sponda è quindi possibile risalire il Monteluco per l'**antica mulattiera (sentiero n 1)**. Per far questo una volta terminato il ponte si svolta a destra e, subito dopo, si sale a sinistra sulla storica via che, con molti e secchi tornanti nella lussureggiante lecceta, raggiunge il **piazzale del Monteluco** (la mulattiera, chiamata "corta di Monteluco"). (Circa 2km)

## **Domenica 25 ottobre Spoleto-Poreta-Trevi**

L'intenzione è quella di effettuare due tappe del percorso che arriva a Trevi.

Chi vuole effettuare un percorso più breve può fare soltanto la prima, e a Poreta ci sarà il pullman che poi andrà a Trevi ad aspettare chi ha fatto entrambe le tappe, avendo tutto il tempo di fare un giro per la cittadina.

### **Secondo giorno Spoleto-Poreta 14,5 KM 562m disl salita 507 m disl discesa – 4 ore EF**

Dopo un ultimo sguardo al Duomo di Spoleto, si scende a sinistra sulle scalette, per poi proseguire su via delle Mura ciclopiche. Al termine delle scale, si volta a destra e poi ancora a destra su via Ponzianina. Si supera il ponte sul torrente Marroggia e si imbocca via delle Lettere: sul lato destro appaiono in distanza la chiesa e il convento di San Ponziano.

Seguendo il segnale, si volta a destra su via della Basilica di San Salvatore. Si sale leggermente e giunti all'ingresso del cimitero, si consiglia di entrare per una visita alla chiesa di epoca longobarda di San Salvatore (km 1), posta lungo il viale centrale.

Usciti dalla chiesa, si esce dal cancelletto a lato della facciata e si riprende a sinistra in salita, seguendo i segnali. Dopo un breve tratto su strada sterrata si esce sul piazzale antistante il cimitero, da dove si prosegue a sinistra in discesa lungo la trafficata strada asfaltata (attenzione alle macchine). Oltrepasato il

cavalcavia, alla rotonda si prende a destra sulla via Flaminia. All'altezza del segnale della Via di Francesco, non ben visibile perché posto accanto a un grande pino, si gira a destra.

Il cammino prosegue su strade secondarie fortificate da querce, abbandonando il traffico cittadino e inoltrandosi nella campagna. Il paesaggio è mutato, dalle montagne boschive della Valnerina si cammina in piano, a lato della costa coltivata a olivo, sulla quale si vedono Trevi e Assisi, mentre sul lato opposto si vedono i Monti Martani e la città di Montefalco. Si prosegue su via dei Pini e, superata una pieve di campagna, si giunge a Eggi (km 5,2), dove vi è l'ultimo supermercato utile per fare provviste.

Si esce dal paese e si cammina prima su asfalto e poi finalmente su strada sterrata. Seguendo gli abbondanti segnali (gialloblu e bianco-rosso) si volta a destra e inizia la salita in mezzo agli olivi, a tratti su fondo ciottoloso.

Giunti a Costa Carvello (km 7) si scende a destra. Oltrepassato un cancello (se chiuso, ricordarsi di richiuderlo) si cammina all'ombra degli alberi. Giunti sulla strada asfaltata si prosegue in direzione dell'abitato di Bazzano Inferiore (km 8). Si attraversa il paese lasciando sulla destra la chiesa, e si prosegue in salita verso Bazzano Superiore. Superato un fontanile, che un tempo fungeva anche da lavatoio, si prosegue su strada asfaltata. In corrispondenza del segnale "Bazzano Inferiore" si gira a sinistra sull'antica strada sterrata che collegava i due paesi.

La salita è ripida, ma breve; in alternativa si può proseguire sulla strada asfaltata. Prima di giungere al paese di Santa Maria, il sentiero si restringe e bisogna prestare attenzione. Superata, sulla sinistra, la chiesa con belvedere di Santa Maria, percorrendo l'anello esterno del paese, si continua su asfalto per raggiungere Bazzano Superiore (km 10).

Di fronte alla chiesa vi è una fontana e alcune panchine che invitano alla sosta. Si prosegue dietro la chiesa e si gira a sinistra in discesa, prima su una strada sterrata e poi su asfalto, verso Santa Maria Reggiano (km 12). In corrispondenza dell'incrocio, dove si nota quella che doveva essere un'antica osteria, si attraversa la strada e si prosegue dritto in piano. Si cammina tra campi e prati e seguendo i segnali si volta prima a destra e poi subito a sinistra in piano, evitando di salire a destra, costeggiando un ampio bosco di pini d'Aleppo.

Si cammina piacevolmente su un comodo sentiero e a distanza si intravede il campanile della chiesa di Poreta. Raggiunta la strada asfaltata, si deve fare attenzione: i segnali indicano di salire a destra per il castello di Poreta (km 15,5) che merita una visita per lo splendido panorama. In alternativa, tralasciando i segnali, si prende a sinistra, in discesa, seguendo la direzione del campanile e in breve si giunge nella parte bassa di Poreta (km 14,5).

A questo punto il gruppo si divide in due parti, chi decide di continuare arriva a Trevi. Altrimenti chi smette a Poreta riprenderà il pullman. Arrivati a Trevi ci saranno almeno tre ore di tempo per visitare la città, in attesa dei camminatori.

**Poreta-Trevi 12 km 432 m disl. Salita 400 m disl discesa 4 ore EF**

Si parte dalla parte bassa di Poreta, lasciando alle spalle la Comunità Agraria. Si prende in direzione nord, costeggiando un campo di calcio. Usciti dal paese, all'incrocio con la strada provinciale si scende a sinistra e alla prima deviazione, seguendo i segnali, si gira a destra su una strada sterrata (km 1,20).

In breve la strada sterrata curva a sinistra in salita. Si cammina lungo i muretti a secco delle coltivazioni d'olivo delle colline dell'Umbria. Si riprende sulla tranquilla strada asfaltata, fino a giungere nella frazione di Lenano (km 2,65), dove c'è una fonte d'acqua. Superata una graziosa edicola, la cui presenza è uno dei segni distintivi delle campagne umbre, si prosegue in direzione di Campello Alto, riconoscibile per le candide mura circolari.

Si scende a sinistra su via Don Benedetto Fabrizi fino a giungere a Campello Alto (km 3,45), in prossimità del convento dei Padri Barnabiti. Seguendo le indicazioni per Trevi, si lascia la strada principale e si sale su via San Silvestro. La salita ha uno strappo in pendenza, per fortuna breve. Dopo circa 1 km riprende la comoda strada sterrata (km 4,5) e si cammina tra i grandiosi alberi di pino e i terrazzamenti delle piante d'olivo.

Si inizia a scendere e si intravede in distanza il grande muro che chiude l'eremo francescano delle Allodole.

Giunti a una staccionata in legno, si sale prima su sentiero e poi su una carrareccia, attraversando fiorenti uliveti. In alcuni tratti il percorso è ciottoloso e ripido, ma con passo lento si affronta agevolmente, fino a giungere all'eremo francescano, detto delle Allodole (km 7).

Si lascia l'eremo alle spalle e si prosegue sulla comoda carrareccia; prima di giungere al cancello di una proprietà privata, si fa attenzione a prendere a sinistra, costeggiando la recinzione, sulla destra. Superata la località I Falcioni si ritorna su asfalto e si raggiunge la località i Camponi, dove si trova una fonte d'acqua. Si scorge in lontananza l'abitato di Bovara, luogo della visione di Fra' Pacifico.

Si continua a scendere per attraversare l'abitato di Alvanischio (km 9,6). Superato un incrocio, si giunge in località La Croce, dove si gira a destra e si prosegue per un breve tratto su asfalto. Al segnale giallo-blu si gira a sinistra su carrareccia sterrata e inizia il piacevole tratto verso Trevi.

Superato il muro di cinta del santuario della Madonna delle Lacrime, che vale una visita, si raggiunge l'antica porta d'accesso del centro storico di Trevi (km 12). Da qui si può entrare nella città e risalire lungo le scalette dei vicoli del centro, oppure si lascia la porta sulla sinistra e si sale su strada, costeggiando le mura esterne dell'antico comune.

## **Gli orari esatti verranno decisi sul momento.**

### **Se rimarrà tempo dopo aver camminato:**

### **Cosa fare a Spoleto:**

#### **1. Rocca Albornoziana**

Sulla sommità del colle Sant'Elia che domina Spoleto si erge la mole della Rocca Albornoziana, simbolo della città delimitato da un alto sistema di mura perimetrali alternate da sei torri squadrate, tra le quali quella detta "della spiritata" e la "camera pinta", affrescata con opere del Quattrocento. All'interno della Rocca, due

aree distinte: il Cortile d'onore, con il Museo nazionale del Ducato e uno spazio polivalente per mostre, concerti e convegni, e il Cortile delle armi, con un teatro all'aperto.

## **2. Ponte delle Torri**

Altro simbolo di Spoleto, unisce la Rocca e il Monteluco. È lungo 230 metri e alto 82 e pare sia stato eretto tra il Duecento e il secolo successivo. Di questo incredibile monumento sospeso nel vuoto s'innamorarono tutti i più illustri turisti che passarono di qui, tra cui Goethe, che lo descrisse nel suo *Viaggio in Italia*, e il pittore inglese Turner, che lo ritrasse in uno dei suoi capolavori.

## **3. Cattedrale di Santa Maria Assunta**

Il Duomo ha origini antichissime e riunisce in sé epoche e stili differenti. L'avvio dei suoi lavori risale all'XI secolo, quando la basilica venne eretta secondo il prevalente modello romanico. Il suo portico è però interamente rinascimentale, mentre la definitiva sistemazione degli'interni avvenne solo nel Settecento. La Cattedrale custodisce alcuni affreschi del Pinturicchio, nella cappella Eroli, e di Filippo Lippi, nell'abside della navata centrale.

## **4. Teatro romano**

Le sue origini risalgono al I secolo a.C.; dopo alcuni secoli di decadenza, il complesso venne riscoperto sul finire dell'Ottocento: oggi ospita concerti e spettacoli, tra cui alcuni eventi inseriti nel calendario del *Festival dei Due Mondi*.

## **5. Museo archeologico nazionale**

Si trova negli spazi un tempo appartenuti al monastero di Sant'Agata e comunica con il vicino Teatro romano. In questo museo è possibile ripercorrere la storia di Spoleto, dalle origini al periodo tardo antico; una sezione è dedicata alla Valnerina in epoca preromana e romana.

## **6. Cinte murarie urbiche**

Spoleto possedeva due sistemi di fortificazioni. Il più antico sorse in epoca preromana ed è conosciuto come le "mura ciclopiche"; alcuni suoi tratti sono ancora visibili in via Leoncilli. Più recenti sono le mura medievali, ancora oggi ben conservate.

## **7. Palazzo comunale**

Risale al Duecento, anche se gran parte del suo aspetto attuale è settecentesco. Sorge nel cuore più antico della città ed è preceduto da un'ampia scalinata. Il palazzo ospita la pinacoteca comunale, con opere che vanno dal Medioevo al Settecento.

## **8. Torre dell'olio e porta Fuga**

Si tratta di uno dei più efficaci sistemi difensivi d'epoca medievale. La Torre è così conosciuta poiché dalla sua sommità scendeva olio bollente su chi poneva d'assedio la sottostante porta Fuga.

## **9. Giro della Rocca**

È una passeggiata panoramica attorno alla sommità del colle Sant'Elia e alla Rocca Albornoziana. Il percorso, insieme al vicino "giro dei Condotti", offre suggestivi scorci panoramici sulla valle umbra e su Spoleto.

## **Cosa fare a Trevi**

### **Centro storico**

Il cuore del centro storico è **Piazza Mazzini**, chiusa ad angolo dal **Palazzo comunale** del XIII secolo con la **torre civica**. Del XIX secolo, opera dell'architetto Domenico Mollaioli, **il Teatro Clitunno**, con all'interno un bel sipario dipinto da Domenico Bruschi. Inserito, dopo il restauro del 1993, nei circuiti regionali, ospita numerosi spettacoli nell'arco dell'anno. Altre opere degne di nota sono la **Cappella di San Girolamo**, splendidamente affrescata dallo Spagna e da Tiberio di Assisi, e adiacente, la **chiesa di San Martino** con l'annesso convento che reca nel portale una pittura a fresco di Tiberio di Assisi e all'interno opere di Pierantonio Mezzastris e dello Spacca; la **chiesa del Crocifisso** che custodisce altri affreschi dello Spacca; il **convento di Santa Chiara** e adiacente la **chiesa di Santa Croce** (di arte contemporanea) che custodisce una tela di Lazzaro Baldi. Inoltre da visitare è il palazzo Lucarini, sede del **Trevi Flash Art Museum**, dove sono ospitate mostre periodiche di arte contemporanea di livello internazionale; **Palazzo Natalucci**, dalle caratteristiche porte arabe; **Palazzo Valenti** che conserva una delle più antiche raccolte archeologiche dell'Umbria.