

# Le mani dell'UMBRIA

di Enrico Caracciolo



UMBRIA  
Valle Umbra

**DUOMO** La cattedrale di Santa Maria Assunta a Spoleto



**La ciclabile che va da Spoleto ad Assisi è un viaggio nel segno dell'acqua alla scoperta di un fazzoletto d'Umbria che si racconta con le mani, l'ingegno, il cuore di contadini, artisti, cuochi e artigiani.**

**P**arte da Spoleto e termina ad Assisi. Una cinquantina di chilometri piatti come l'Olanda, intensi come un viaggio, in armonia col *genius loci* della terra umbra. Tutti sanno che l'Umbria è terra di santi e lavoratori, non tutti sanno che è meta di pedalatori. Monti e colline sono solo varianti ed eventuali su questo tracciato che si lascia guidare dai torrenti Tessino, Marroggia, Beverone, Timia e del fiume Topino. L'acqua è il filo conduttore di questa pedalata lungo argini, borghi e movimentate campagne. Sulla direttrice della Via Flaminia l'Umbria distesa, ampia e solare lascia spazio a strade e ferrovie. La Valle Umbra è luogo di veloci transiti e nell'immaginario collettivo tra Assisi e Spoleto esistono solo borghi isolati fatti di pietre antiche e nobili. In pochi sanno che esistono Casco dell'Acqua, il fiume Topino e l'olivo di Sant'Emiliano. In pochissimi rallentano per scoprire com'è l'Umbria a 15



km/h. Dalla primavera all'autunno il paesaggio mostra i suoi aspetti più affascinanti. Si passa dalle fioriture, ai colori solari dell'estate per finire nel meraviglioso autunno umbro. Ottobre e novembre sono i mesi dedicati tradizionalmente alla raccolta delle olive. In particolare, il territorio che circonda Trevi è un trionfo di verde argento senza soluzione di continuità. Ci troviamo, infatti, nella culla della civiltà dell'olio, un'antichissima cultura che caratterizza tutti i paesi mediterranei e che, in Umbria, affonda le sue radici proprio nella zona di Trevi.

#### Ora et labora

In Umbria quando le mani non vengono usate per pregare passano il tempo a lavorare. Ma non solo. Le mani umbre raccontano storie più profonde di preghiere; trasformano la materia e i prodotti della terra in opere d'arte. Questo fermento è

percepibile quasi ovunque. Dalle mani di Maria Zappelli che hanno accompagnato milioni, forse miliardi di olive, dalle piante al frantoro; alle mani di Emma Di Filippo e Maria Rosa Bartoloni che trasformano le uve in vini pregiati. Fortunata le mani



di Maria Rosa che possono coccolare le preziose viti di Trebbiano Spoletino, che non si sono mai ammalate di filossera e crescono senza innesti ma a "piede franco". Sempre per rimanere in tema su questo territorio c'è anche la firma di una mano famosa, quella di Arnaldo Pomodoro che ha progettato la cantina della Tenuta di Castelbuono. E cosa dire delle mani preziose di Brunello, "storico" cavatore di tartufi incontrato nella Tenuta di San Pietro a Pettine, dove Carlo Caporicci e la sua famiglia accarezzano e trasformano i preziosi tuberi. A Foligno invece sei mani, quelle di Marco Gubbiotti, Andrea Santilli

e Ivan Pizzoni hanno rivoluzionato il concetto di alta cucina: dopo anni trascorsi in cucine raffinate e stellate hanno saputo interpretare i tempi con intelligenza e propongono una ristorazione semplice ma di altissima qualità. Cucinaa

è il loro nuovo progetto gastronomico dove l'alta gastronomia abbandona il ristorante per trasferirsi in una bottega di alimentari, che nobilita i concetti di salumeria e tavola calda: servizi essenziali, niente fronzoli, costi ridotti su tutto tranne che sulle materie prime, tutte rigorosamente del territorio. Nella sua semplicità Cucinaa è un progetto rivoluzionario di democratizzazione dell'alta cucina. E cosa vogliamo dire delle mani di Gian Piero Lucarelli che hanno concretizzato l'idea geniale di un panificio a km 0? Gian Piero si racconta così: «Sono il contadino che produce la farina con il suo grano, la panifica e vende il

**IDILLIO RURALE** Il borgo di Trevi tra ulivi e campi di grano. **In alto:** Marco Gubbiotti e Ivan Pizzoni del ristorante Cucinaa a Foligno. **Nella pagina a fianco, in alto:** il Ponte delle Torri a Spoleto; **in basso:** in bici tra gli ulivi tra Montefalco e Bevagna.





pane al consumatore finale». Granarium si chiama il suo progetto che ha avuto la genialità di concentrare in due mani l'agricoltore, il mugnaio e il panificatore. Il valore di tutte queste mani, come dice ancora Gian Piero, sta nel «cercare di tramandare in modo autentico ai grandi e piccini le nostre origini, i sapori dimenticati di un passato recente e la semplicità che è negli occhi di chi, come noi, ha fatto sempre il contadino».

### Chilometri da vivere

A noi che viaggiamo in bici, le mani servono di meno ma bisogna avere buone gambe anche se tra Spoleto e Assisi, salvo deviazioni, non servono muscoli particolarmente allenati. Anche il chilometraggio che non supera i 60 km potrebbe trarre in inganno perché 3 o 4 giorni sono appena sufficienti per scoprire questo territorio che offre tappe tutte da vivere. A cominciare da Spoleto, dove oltre al fascino del centro storico si può sperimentare - a

due passi dal Ponte delle Torri e dalla fortezza Albornoziana - il silenzio del Monteluco, luogo di isolamento e meditazione per gli eremiti siriaci e per San Francesco. Atmosfere di pace e silenzio nel segno delle



acque alle Fonti del Clitunno dove energia trasparente sgorga da un insieme di sorgenti già note ai Romani e dove hanno trovato ispirazione Plinio il Giovane, Lord Byron e Giosuè Carducci. Da Trevi, la città dell'olio, abbarbicata al colle che sovrasta la via Flaminia, il panorama sulla valle è mozzafiato e una passeggiata tra i vicoli regala un'immagine intima e silenziosa dell'Umbria meno turistica. A Bovara, poco distante dal borgo, si trova un monumento naturale: l'ulivo di Sant'Emiliano, nove metri di circonferenza alla base, plurimillenario sopravvissuto a gelate e intemperie è il simbolo di una natura forte e generosa. In piena valle sorge il colle di Montefalco, gioiello di pietra noto come "la ringhiera dell'Umbria", dove il panorama a 360 gradi va da Perugia a Trevi, dai Monti Martani ai percorsi d'acqua del Topino e del Clitunno. Il colle di Montefalco è anche terra del prezioso Sagrantino, nettare rosso DOC molto apprezzato anche lontano dall'Umbria. Tappa importante del viaggio sarà la splendida Bevagna, importante municipio romano e cittadella medievale fortificata. Ancora visibili i resti di antiche terme, di un teatro romano e di un tempio. Le chiese di San Michele e San Silvestro,

chiamò i tre figli Saturno, Nettuno e Venere. Il viaggio finisce ad Assisi, volendo con una deviazione tra le pietre nobili di Spello. Forse è più facile incontrare San Francesco tra i silenzi della ciclabile che tra l'onda di turisti che affollano le basiliche di

si affacciano nella magica piazza dove si respira aria di Medioevo, soprattutto nel mese di giugno quando, in occasione del Mercato delle Gaite, la città fa un salto all'indietro di mille anni: botteghe, taverne, cortei, tessuti, musiche e canti sono quelli, appunto, del Medioevo. È solo una rappresentazione, ma tutto sembra reale. In pochi lo sanno ma i bevanati sono conosciuti come quelli dai nomi originali. Basta una passeggiatina al cimitero dove si può recitare un requie per Coriolano, Preziosilla, Euterpe, Tersicore, Aristeo, Menelao o Pilade; in passato hanno vissuto a Bevagna il generale Crisippo e il fratello Milziade; mentre negli anni '40 il fabbro del paese, il signor Giove



chiamò i tre figli Saturno, Nettuno e Venere. Il viaggio finisce ad Assisi, volendo con una deviazione tra le pietre nobili di Spello. Forse è più facile incontrare San Francesco tra i silenzi della ciclabile che tra l'onda di turisti che affollano le basiliche di

Santa Chiara e di San Francesco. Almeno, per me è stato così. E tra gli appunti del viaggio ritrovo una nota. "Vero che il cuore di questa terra si legge attraverso le mani della sua gente. Vero allora che devo tornare perché non ho ancora visto la chiesa-cubo di Fuksas a Foligno e la tomba dove dal 2008 riposa Giuseppe Uncini artista del ferro e del cemento". Mani d'artisti che raccontano questa terra. Come le mani dei contadini.

**STRADE SILENZIOSE** La ciclopedonale nel tratto di Campello su Clitunno, tra Spoleto e Trevi. **In alto:** trebbiatura nei pressi di Montefalco. **Nella pagina a fianco, in alto:** le Fonti del Clitunno. **In alto:** la strada del Sagrantino tra Bevagna e Montefalco.





**MANI SAPIENTI** *In alto, in senso orario:* tessuti artigianali presso la Casa de Trenci a Trevi; l'antico frantoio dell'azienda agricola I Mandorli di Bovara di Trevii; Brunello e Fabio, tarufai a San Pietro a Pettine; Antonio e Angelo Stemperini sul trattore a Montefalco. *In basso, da sinistra:* Silvia, Andrea, Daniele e Stefano del Lithos Habitat Studio a Campello sul Clitunno; la piazza del Comune ad Assisi. *Nella pagina a fianco, in senso orario:* l'Agriturismo Le Due Torri a Limiti di Spello; Emma Di Filippo, produttrice di vino a Cannara; frantoio Gaudenzi in loc. Pigge di Trevi; Montefalco, borgo fiorito.

**D'olio e di vino**  
**Olio:** ottimo quello prodotto dalle aziende già citate nel Dove Block Notes (Dove dormire e Dove mangiare); inoltre Frantoio Gaudenzi, *Vocabolo Camporeale, loc. Pigge, SS Flaminia, km 140, Trevi, tel. 0742.781107, [www.oliopgdgaudenzi.it](http://www.oliopgdgaudenzi.it)*, Frantoio di Spello, via Banche 1/B, Spello, tel. 0742.651662, [www.frantoiadisello.it](http://www.frantoiadisello.it), Az. Agricola Clarici Pier Domenico, via Garibaldi 144, Foligno, tel. 0742.340788, [www.olioclarici.it](http://www.olioclarici.it). **Vini** all'Azienda Agraria Di Filippo, *Vocabolo Conversino 153, Cannara, tel. 0742.731242, [www.vinidifilippo.com](http://www.vinidifilippo.com)*; Arnaldo Caprai, *loc. Torre, Montefalco, tel. 0472.378802, [www.arnaldocaprai.it](http://www.arnaldocaprai.it)*; Tenuta Castelbuono, *Vocabolo Castellaccio 9, Bevagna, tel. 0742.361670, [www.tenutacastelbuono.it](http://www.tenutacastelbuono.it)*; Cantina Bartoloni, *loc. Moriano 31, Giano dell'Umbria (pressi Montefalco), tel. 0742.90286, cell. 338.8195558, [www.cantinabartoloni.it](http://www.cantinabartoloni.it)*.





## L'itinerario



**Punto di partenza:** Spoleto  
**Punto di arrivo:** Santa Maria degli Angeli (Assisi)

**Lunghezza:** 51 km (54 km con la deviazione alle Fonti del Clitunno)

**Dislivello:** minimo, circa 270 m complessivi.

**Tipo di strada:** percorso protetto in sede propria (fino a Cannara) e poi strade secondarie a uso promiscuo.

**Difficoltà:** nessuna difficoltà tecnica

**Note:** percorso in linea che può essere integrato col trasporto ferroviario tra le stazioni di Santa Maria degli Angeli e Spoleto. Il punto di partenza della ciclabile si raggiunge lasciandosi la stazione ferroviaria di Spoleto alle spalle. Poco dopo si seguono le indicazioni per Todi imboccando via Guglielmo Marconi. Alla rotonda si prosegue dritti in direzione Montefalco - Castel Ritaldi. Arrivati nei pressi di un'evidente curva, si oltrepassa un ponte sul canale e, nei pressi di alcuni pini, si gira a sinistra raggiungendo l'inizio della strada ciclabile in località Le Mattonelle, riconoscibile da un ponte in mattoni, dove sorgeva una vecchia fornace, bella testimonianza di archeologia industriale.

Dal Terminal della località **Le Mattonelle** la ciclabile raggiunge un ponte (**Pontebari**), che va oltrepassato scendendo sulla sinistra per percorrere la destra idrografica del torrente. Il tracciato prosegue fino ad un'evidente curva sulla sinistra, dove si interrompe per oltrepassare un ponte e seguire la sinistra del corso d'acqua. La ciclabile procede oltrepassando due intersezioni con strade principali sul **ponte San Giacomo** (SP454 "di Protte" tra Protte e San Giacomo) e il **ponte Settecamini** (SP457 "di Beroide"); percorsi 10 km dalla partenza si incontra sulla sinistra un boschetto con cipressi e lecci e una biforcazione nei pressi di un ponte (un ramo passa sotto, l'altro lateralmente) che costituisce l'inizio della deviazione (1,5 + 1,5 km) per raggiungere le Fonti del Clitunno. Bella la vista sul borgo di Pissignano. Si gira a destra e, oltrepassato il ponte, si gira ancora a destra e poi subito a sinistra sullo stradello che passa sotto alla SS3 "Flaminia" raggiungendo **Campello sul Clitunno**. Dopo il



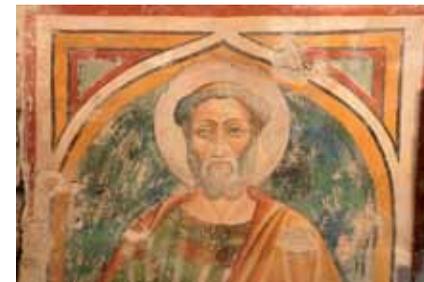
**MEDIOEVO IN PIETRE** Piazza Silvestri, cuore medievale di Bevagna. **In basso:** affresco nella chiesa di San Pietro a Pettine.

semaforo si transita sotto la vecchia Flaminia, si risale il ponticello piegando a sinistra e costeggiando la vecchia Flaminia (che non va imboccata) fino a una curva a U che immette nel paese di **Pissignano** in direzione sud. Si attraversa il paese e dopo un brevissimo tratto sulla Via Flaminia si raggiunge l'ingresso delle **Fonti del Clitunno**. Per tornare alla ciclabile si percorre in senso inverso la deviazione. Arrivati alla ciclabile si continua a destra (direzione nord) lungo la sinistra idrografica del fiume fino ad un ponte in mattoni (**ponte di Chiesa Tonda**), che consente il proseguimento sulla riva destra del **torrente Marroggia**. In prossimità del ponte, girando a sinistra si può raggiungere l'Azienda La Morella, una delle realtà più interessanti nel campo delle produzioni a filiera corta come carni, latticini e cereali. Si prosegue intercettando in successione i **ponti San Lorenzo e Cannaiola**: da qui (circa 15 km dalla partenza) si gode di una bellissima vista su Trevi con gli sconfinati uliveti e si può effettuare una deviazione per raggiungere il borgo.

La ciclabile prosegue in sede protetta lungo il **torrente Marroggia** senza alcuna difficoltà di orienta-

mento e, dopo circa 4 km, transita nei pressi del grazioso borgo fluviale di **Casco dell'Acqua**, che merita una breve deviazione dall'omonimo ponte: a destra si va verso la piccola frazione (500 m); a sinistra, oltrepassando il torrente si continua sulla riva sinistra verso il **ponte dell'Occhio**, il **ponte Torre di Montefalco** e la vicina **Bevagna** (27 km dalla partenza), tappa obbligatoria di questo viaggio umbro. In questo tratto la ciclabile transita nella pianura sotto **Montefalco**, visibile sulla sinistra con i suoi rinomati vigneti, luogo di produzione dell'apprezzatissimo Sagrantino. Il borgo è raggiungibile con una deviazione dal ponte Torre di Montefalco.

**Bevagna**, una delle città più belle dell'Umbria, merita una sosta. Da **piazza Filippo Silvestri** si imbecca **via Guglielmo Marconi**, a destra, passando dietro la cattedrale. Tenendo ancora la destra si esce dal paese lungo **via Ponte delle Tavole** in direzione Torre del Colle. Si passa davanti ad un grande parcheggio, con area sosta per camper. Prima del ponte sul fiume Timia si gira a destra in **via del Maceratoio** imboccando la pista ciclabile a utilizzo promiscuo. Si segue fe-





**PATRONO D'ITALIA** La basilica di San Francesco ad Assisi. **In basso, da sinistra:** nel centro storico di Spoleto; particolare di Villa Fabbri a Trevi, **Nella pagina a fianco, in alto:** in bici tra Bevagna e Cannara con il monte Subasio sullo sfondo; **in basso:** la ciclabile segue l'argine del fiume Timia presso Bevagna.



delmente il tracciato del **fiume Timia** pedalando alla base dell'argine fino ad arrivare ad incrociare la SP403 di Bevagna (al km 20). Qui si lascia la ciclabile, che prosegue verso destra, per prendere la strada che passa sotto al ponte della strada provinciale risalendo sulla destra. Si pedala per un centinaio di metri paralleli alla strada per poi girare a sinistra in **via Cantone** nei pressi di una fermata del bus. Arrivati all'asfalto, si torna indietro oltrepassando il **ponte dell'Isola**, in mattoni, sul fiume sul Timia. Paralleli alla strada asfaltata di **via di Cantalupo** si arriva in fondo per immettersi sulla stradina asfaltata che segue l'argine sinistro del fiume Timia: in pratica, oltrepassato il ponte sul percorso inghiaiato, dove si incontra l'asfalto, si fa una curva a U sulla propria destra andando a riprendere l'argine del Timia. Dopo circa 500 metri, invece di proseguire dritto in **via Campagnoli**, si piega a sinistra in **via Santa Caterina** verso alcune abitazioni. Subito dopo il caseggiato, la strada piega leggermente a sinistra; qui si lascia il tracciato principale per girare a destra nella traversa secondaria. Si oltrepassa un ponticello e, all'incrocio a T, si prosegue sulla destra seguendo l'argine del canale. Mantenendo il tracciato

principale e ignorando tutte le possibili deviazioni sulla sinistra si arriva nell'abitato di **Cannara** imboccando **via Arcatura**, che dopo circa 350 m si immette in via Bevagna. Qui si va a destra verso il centro del borgo raggiungendo il Comune. Dal centro di Cannara (36 km dalla partenza) si oltrepassa il **ponte di Cannara sul fiume Topino** e si piega subito a sinistra. Dopo circa un centinaio di metri, nei pressi della **chiesa di San Donato**, si gira a destra in **via San Donato** fino ad un incrocio con semaforo. Si prosegue dritti sulla piccola strada secondaria per circa 3 km fino ad un'evidente curva a destra e subito dopo a sinistra fino all'incrocio a T dove si piega a sinistra e poi subito a destra fino ad attraversare il ponte sotto la ferrovia. Si continua lungo **via San Petrignana** passando nei pressi dell'agriturismo Il Quercione (sulla destra) fino ad un incrocio a T dove si piega a sinistra. Si costeggia il tracciato della SS75 "Centrale Umbra" per 1,2 km fino al ponte che passa sotto la superstrada. Subito dopo il ponte si gira a sinistra seguendo **via Santa Maria Maddalena** e costeggiando sulla destra il cimitero per raggiungere in breve la stazione ferroviaria di **Santa Maria degli Angeli** (51 km dalla partenza). ☘





**DURATA** 3-6 giorni  
**QUANDO** da aprile a ottobre

#### COME ARRIVARE

**In auto:** la Valle Umbra si raggiunge con la SS3 Flaminia. Da Firenze, A1 fino a Valdichiana, poi superstrada Perugia, Assisi, Foligno, Trevi, Spoleto. Da Roma, si esce dalla A1 a Orte e si prosegue per Terni, Spoleto. **In treno:** le stazioni ferroviarie di riferimento sono quelle di Spoleto, Foligno, Assisi.

#### ASSISTENZA BICI

**Spoleto:** *Duranti*, loc. Madonna di Lugo, tel. 0743.224701, [www.durantispoletto.com](http://www.durantispoletto.com); *Scocchetti Cicli*, via Marconi 82, tel. 0743.44728. **Trevi:** *Monarca Sport Cicli e Articoli Sportivi*, via Popoli, fraz. Matigge (a due passi dalla ciclabile), tel. 0742.381601. **Spello:** *Mondo 2 Ruote*, via Centrale Umbra 65, tel. 0742.652586. **Foligno:** *Battistelli Carlo*, via XX Settembre 88, tel. 0742.344059; *Clementi Cicli*, viale XVI Giugno 36, tel. 0742.23085, [www.cicliclementi.it](http://www.cicliclementi.it). *Lu Cyclone*, viale Firenze 186/D, tel. 0742.320204, cell. 334.3027492, [www.lucyclone.com](http://www.lucyclone.com). **Canara:** *Motocicli Brozzetti*, Via Umberto I, tel. 0742.72639. **Assisi:** *Angelucci Cicli*, via Risorgimento 54/A, Santa Maria degli Angeli, tel. 075.8042550, [www.angeluccicicli.it](http://www.angeluccicicli.it); *Pettinelli Massimo*, via Nenni 8, tel. 075.8040406.

#### DOVE DORMIRE



**Spoleto:** *Agriturismo Podere Bosco*, fraz. Protte, tel. 0743.260056, cell. 335.5360693, [www.poderebosco.net](http://www.poderebosco.net), nel verde, vicino alla partenza della ciclabile, 60-80 € la doppia; *Agriturismo Il Tempo della Terra*, via Poreta 77/78, loc. Poreta, tel. 0743.274134, cell. 338.7119510, [www.castellodiporeta.it](http://www.castellodiporeta.it),

produzione di olio extravergine d'oliva e zafferano, 80 - 100 € la doppia; *Albergo Ristorante La Macchia*, loc. Licina 11, tel. 0743.49059, [www.albergolamacchia.it](http://www.albergolamacchia.it), gestione e atmosfera familiare, a 2 km dal centro storico, consigliata la cucina, 60-100 €. *Borgo della Marmotta*, fraz. Poreta 1, tel. 0743.274137, [www.letterrediporeta.it](http://www.letterrediporeta.it), sobria eleganza, bella posizione, 180 - 230 € la doppia con colazione. **Trevi:** *Agriturismo I Mandorli (nella foto)*, loc. Bovara Fondaccio 6, tel. 0742.78669, [www.agriturismoimandorli.com](http://www.agriturismoimandorli.com), ospitalità familiare con calore e gentilezza, 60 - 80 € per la doppia; *Country House Casco dell'Acqua*, via Casco dell'Acqua 15/d, fraz. Matigge, tel. 0742.391208, [www.cascodellacqua.it](http://www.cascodellacqua.it), in bella posizione, cura dei particolari, 80 - 120 € la doppia. **Bevagna:** *Il Chiostro di Bevagna*, corso Matteotti 107, tel. 0742.361987, [www.ilchiostrodibevagna.com](http://www.ilchiostrodibevagna.com), dimora storica, eccellente rapporto qualità prezzo, 80 € la doppia. **Spello:** *Agriturismo Le Due Torri*, via Torre Quadrano 1, tel. 0742.651249, cell. 335.7783400, [www.agriturismoleduetorri.com](http://www.agriturismoleduetorri.com), casali in azienda agricola con coltivazione di vite, olivo, tartufi, cereali e allevamento di bovini, degustazioni e cucina del territorio, da 440 a 680 € a settimana per appartamento. **Foligno:** *Agriturismo Petesse*, fraz. Colle Scandolaro 29, tel. 0742.679188, cell. 349.6829423, [www.frantoiopettesse.it](http://www.frantoiopettesse.it), antica casa padronale e frantoio, 45 € per la doppia in appartamenti autonomi. **Pasaggio di Bettona:** *Poggio degli Olivi*, via Montebalacca, tel. 075.9869023, cell. 347.3779804, [www.poggiodegliolivi.com](http://www.poggiodegliolivi.com), in casa rurale del '600 con frantoio e allevamento di cinte senesi, 60 - 135 € la doppia. **Assisi:** *Agriturismo Malvarina*, via Pieve Sant'Apollinare 32, loc. Capodacqua, tel. 075.8064280, [www.malvarina.it](http://www.malvarina.it), albergo diffuso, prodotti da coltivazioni biologiche, 95 € la doppia con colazione, 35 € la cena; *Garden Resort & Spa San Crispino*, via del Cardeto, loc. Castelnuovo d'Assisi, tel. 075.8043257, [www.assisibenessere.it](http://www.assisibenessere.it), residenza con SPA, 140-220 € per la doppia con colazione.

#### CAMPER

**Spoleto:** via dei Filosofi presso il centro commerciale Ducato; parcheggio di fronte alla chiesa di San Pietro, zona sud della città; via Tiro a Segno con percorso meccanizzato verso il centro città. **Campello sul Clitunno:** lungo la SS3 Flaminia in direzione sud, 200 metri dopo le

Fonti del Clitunno. **Bevagna:** via dell'Accoglienza, a ridosso delle mura settentrionali. **Montefalco:** sotto le mura, vicino alla scuola elementare Bruno Buozzi. **Spello:** presso il Frantoio di Spello (vedi sotto). **Assisi:** *Camping Village Assisi*, via San Giovanni in Campiglione 110, tel. 075.813710, [www.campingassisi.it](http://www.campingassisi.it); *Parcheeggio Santa Maria degli Angeli*, via Giosuè Borsi, tel. 075.08044199, [www.sabait.it](http://www.sabait.it).

#### DOVE MANGIARE



**Campello sul Clitunno:** *La Trattoria di Gabriele*, tel. 0743.275797, [www.latrattoriadigabriele.it](http://www.latrattoriadigabriele.it), cucina curata e gustosa, frittata al tartufo nero; *Agriristoro Gradassi*, SS Flaminia km 137, tel. 0743.275693, [www.gradassi.com](http://www.gradassi.com), strangozzi alla spoletina, carni alla brace, vini di Montefalco

e l'olio dell'azienda; *Ristorante Pettino*, fraz. Pettino, tel. 0743.276021, [www.ristorantepettino.it](http://www.ristorantepettino.it), tartufo, formaggi, carni alla brace e vini di Montefalco. **Trevi:** *La Taverna del Sette*, vicolo del Sette 8, tel. 0742.780741, [www.tavernadelsette.it](http://www.tavernadelsette.it), sedano nero in pinzimonio, pappardelle al cinghiale, cappelletti al tartufo e tortino di cioccolato; *Lo Striolo*, loc. Coste, tel. 0742.381958, cell. 328.9321171, buono il cibo e i prezzi. **Bevagna:** *Osteria del Podestà*, corso Matteotti 67, tel. 0742.361832, bocconcini di agnello ai carciofi, ravioli al tartufo e zafferano. **Montefalco:** *Enoteca l'Alchimista*, piazza del Comune 14, tel. 0742.378558, [www.montefalcowines.com](http://www.montefalcowines.com), strangozzi con formaggio e zafferano di Cascia, vellutata al sedano nero, barbazza (guancia) di maiale, anche wine bar e vendita di prodotti tipici. **Spello:** *La Cantina di Spello*, via Cavour 2, tel. 0742.651775, [www.lacantinadispollo.com](http://www.lacantinadispollo.com), gnocchi alle patate rosse di Colfiorito, sformato di patate al tartufo, insalata di rapunzoli. **Foligno:** *Cucinaa*, viale Firenze 138/A, tel. 0742.22035, [www.cucinaa.it](http://www.cucinaa.it): semplicità e grande qualità.

#### COSA VEDERE

**Trevi:** *Museo della Civiltà dell'Ulivo*, Complesso Museale di San Francesco, largo Don Bosco 14, tel. 0742.381628. **Bevagna:** *Museo delle Tradizioni Umbre*, via Matteotti 72, tel. 0742.360031, e *Circuito Culturale dei Mestieri Medievali*, via Matteotti 70.

#### COSA COMPRARE

**Arte e artigianato** da *Habitat Studio - ArteLocale*, Campello sul Clitunno, SS Flaminia km 136.4, cell. 338.4621831, [www.artelocale.com](http://www.artelocale.com), mostra permanente di artisti locali; e a Foligno, da *Semiserie*, largo Marchisielli, cell. 348.8401145 e 380.3133803, [www.semiserie.com](http://www.semiserie.com), laboratorio tipografico dove nascono stampe, foto e creazioni geniali. **Prodotti tipici** presso la *Tenuta San Pietro a Pettine*, loc. San Pietro a Pettine, Trevi, tel. 0742.386637, [www.sanpietroapettine.com](http://www.sanpietroapettine.com), tartufi e derivati; *Granarium (nella foto)*, via Madonna della Pia 14, Bevagna, tel. 329.1882651, [www.granarium.it](http://www.granarium.it), farine, pane, focacce, dolci; *Fattoria Morella*, fraz. Bovara, Trevi, tel. 0742.781110, [www.fattoriamorella.it](http://www.fattoriamorella.it), latte, formaggi, gelato, yogurt, carni, olio e salumi; *Antonio Bachetoni*, loc. Paradiso 10, Silvignano, Spoleto, tel. 0742.521251, [www.bachetoni.com](http://www.bachetoni.com), carni, olio extravergine d'oliva, tartufi.



#### CARTOGRAFIA

*Umbria - Cartina Regionale*, 1:200.000, Touring Editore. Per la pista ciclabile, la migliore è quella scaricabile dal sito del Consorzio Bonificazione Umbra, [www.bonificaumbria.it](http://www.bonificaumbria.it).

#### CON CHI

*Gira l'Umbria a piedi e in bicicletta*, cell. 348.8916928, [www.giralumbria.it](http://www.giralumbria.it), escursioni guidate a piedi e in bicicletta, visite in fattoria, noleggio biciclette (con consegna presso hotel, B&B, agriturismi). *Pangea Italia*, cell. 348.7711170, [www.pangea-italia.com](http://www.pangea-italia.com), turismo sportivo, escursioni a piedi, rafting e torrentismo nella regione.

#### INDIRIZZI UTILI

**IAT del Comprensorio Spoletino**, piazza della Libertà 7, Spoleto, tel. 0743.238920. **IAT Folignate-Nocera Umbra**, corso Cavour 126, Foligno, tel. 0742.354459/165. **IAT Comprensorio di Assisi**, piazza del Comune, Assisi, tel. 075.8138680 e 075.8138681. **Associazione Strada dell'Olio extravergine d'oliva Dop Umbria**, piazza Mazzini 21, Trevi, tel. 0742.332269, [www.stradaoliodopumbria.it](http://www.stradaoliodopumbria.it), informazioni pratiche sul territorio e prenotazioni.