22-25 OTTOBRE 2026

Umbria

Il viaggio completo

Gubbio e Assisi · Valnerina · Monteluco e Spoleto · Trevi



Trevi e gli oliveti. Foto Livioandronico2013, CC BY-SA 4.0. Fonte e licenza nella guida di Trevi.

Due adulti e Margot. Base: Torre della Botonta, Castel San Giovanni di Castel Ritaldi.

Programma, spostamenti, percorsi a piedi, racconti dei luoghi e contatti utili.

Edizione 22 ottobre 2026 · programma aggiornato al 21 ottobre.

Da tenere a portata di mano

Torre della Botonta

Castel San Giovanni, Castel Ritaldi. Telefono: 331 8462565. Email: info@torredellabotonta.com.

Giovedì arrivo verso le 19: comunicare l’orario alla struttura. Check-in pubblicato fino alle 19:30. Chiedere sul posto colazione e parcheggio.

Alloggio: orari di check-in

Giovedì 22 - Gubbio e Assisi

Gubbio: dagli Umbri al Comune
Logge dei Tiratori: dove si lavorava la lana
Piazza Grande: costruire una sede per il Comune
Crescia: il pane cotto sul panaro
Assisi e la Basilica: come si racconta Francesco
Castel San Giovanni: porta, torri e confine
A tavola: paste e prodotti umbri

Venerdì 23 - Valnerina, Marmore e Arrone

Vallo di Nera: un castello abitato e la Processione dei Bianchi
Scheggino: il ponte, il mulino e le sorgenti
Marmore: due fiumi, una bonifica e una centrale
Arrone: La Terra e il quartiere di Santa Maria

Sabato 24 - Monteluco, Spoleto e Frantotipico

Monteluco: la legge del bosco e gli eremiti
Spoleto: foro romano, cattedrale e potere pontificio
Colle del Marchese: castello e olio nuovo

Domenica 25 - Olivo, Trevi e Castagnata

L’Olivo di Sant’Emiliano a Bovara
Villa Fabri: una casa di rappresentanza e le arti tessili
Trevi e la collina degli olivi
Castagnata: i prodotti della montagna di Trevi

Alternativa pioggia: Foligno e Palazzo Trinci

Ristoranti e contatti

Orari da ricordare

Venerdì Marmore: ingresso inferiore 14:15-14:30; rilascio dell’acqua 15-16. Sabato Frantotipico dalle 20. Domenica partenza per Cesena 13:30-14; nella notte fra sabato e domenica torna l’ora solare (3 > 2).

Testi, foto e mappe restano leggibili nel PDF salvato. Link esterni richiedono rete. Le mappe mostrano le tracce stradali, con nord in alto e senza sfondo cartografico; tempi senza traffico, soste e ricerca parcheggio.

GIOVEDÌ 22 OTTOBRE

Gubbio e Assisi

In auto



Traccia OSRM / OpenStreetMap. Nord in alto, senza sfondo cartografico. Località indicative, non ingressi o stalli.

Cesena > Gubbio: 156 km, 121 min di guida.

Gubbio > Assisi: 51 km, 52 min di guida.

Assisi > Torre della Botonta · base: 35 km, 39 min di guida.

A piedi

Gubbio: Parcheggio Teatro Romano > Logge dei Tiratori > Piazza Grande · esterni > Via Cavour · crescia > Ritorno all’auto

Assisi: Saba Giovanni Paolo II > Basilica di San Francesco > Passeggiata breve, se resta margine > Ritorno al parcheggio

Castel San Giovanni: Torre della Botonta · base > Porta e torri · esterni accessibili > Rientro alla base

Giovedì: due partenze

Partenza 09:00 - Più tempo a Gubbio

Circa due ore fra Logge, Piazza Grande e crescia; Basilica e passeggiata ad Assisi. Botonta verso le 19.

09:00	Partenza da Cesena.
11:15-11:45	Arrivo al Parcheggio Teatro Romano di Gubbio.
Fino alle 13:30	Logge > Piazza Grande > crescia in Via Cavour > auto.
14:45-15:00	Ingresso in Basilica ad Assisi, dopo trasferimento e parcheggio.
17:00-18:10	Dopo la Basilica, passeggiata in Via San Francesco; Piazza del Comune e facciata di Minerva se resta tempo. Poi ritorno all'auto.
18:10 circa	Partenza da Assisi verso Castel San Giovanni: 40-50 minuti in auto.
19:00 circa	Arrivo alla Torre della Botonta.

Partenza 10:00 - Gubbio in 60-90 minuti

Logge, Piazza Grande e crescia veloce o da asporto; Basilica e passeggiata ad Assisi. Botonta verso le 19.

10:00	Partenza da Cesena.
12:15-12:45	Arrivo al Parcheggio Teatro Romano di Gubbio.
13:45	Ripartenza da Gubbio: Logge, Piazza Grande e crescia devono stare nei 60-90 minuti disponibili.
15:00-15:15	Ingresso in Basilica ad Assisi, dopo trasferimento e parcheggio.
17:15-18:10	Dopo la Basilica, passeggiata in Via San Francesco; Piazza del Comune e facciata di Minerva se resta tempo. Poi ritorno all'auto.
18:10 circa	Partenza da Assisi verso Castel San Giovanni: 40-50 minuti in auto.
19:00 circa	Arrivo alla Torre della Botonta.

Tempi indicativi con margine per parcheggio, senza traffico live. Basilica: visite feriali 9-17:15; con Margot fuori, due turni di 45-60 minuti a persona. Se arrivate a Gubbio dopo le 12:45, accorciate la sosta mantenendo la ripartenza delle 13:45. Botonta: comunicare arrivo verso le 19 al 331 8462565; check-in pubblicato fino alle 19:30.

TAPPA 1 · Gubbio

Gubbio: dagli Umbri al Comune

Gubbio esisteva molto prima della città medievale che si vede oggi: era Iguvium, un centro degli antichi Umbri. La passeggiata dalla piazza bassa a Piazza Grande attraversa soprattutto la città del lavoro e quella del governo comunale.

Sul posto

IN AUTO · Da Cesena al Parcheggio Teatro Romano. (135-165 min · stima, senza soste e traffico)

PARCHEGGIO · Controllate tariffa, stalli e segnaletica in Viale del Teatro Romano. Il giro di Gubbio prosegue a piedi.

Indirizzo: Viale del Teatro Romano, Gubbio

Turismo Gubbio · Parcheggi



Palazzo dei Consoli: il grande edificio del governo comunale domina la piazza pensile. Foto: Livioandronico2013. CC BY-SA 4.0. Immagine ridimensionata, intera.

Foto originale e attribuzione

Licenza CC BY-SA 4.0

Prima dei palazzi medievali

Gli Umbri occupavano un territorio più ampio dell'attuale regione, comprendente anche parti delle Marche e della Romagna. A Gubbio hanno lasciato le Tavole Iguvine: sette lastre di bronzo, incise fra III e I secolo a.C., in lingua umbra ma con alfabeti etrusco e latino. Il cambio di alfabeto documenta contatti culturali senza cancellare la lingua locale.

Le Tavole, custodite nel Palazzo dei Consoli, descrivono sacrifici, preghiere e cerimonie di purificazione della comunità, officiate dalla confraternita degli Atiedii. Sono un documento religioso che parla anche dell'organizzazione collettiva: calendario agricolo, territorio e vita pubblica erano strettamente legati.

Una città distribuita sul pendio

La Gubbio romana occupava soprattutto la parte pianeggiante ai piedi del Monte Ingino, dove resta il teatro. Dal XII secolo il Comune si affermò rispetto all'autorità vescovile. La prosperità del Duecento e del primo Trecento finanziò mura e grandi edifici pubblici. Salendo, quindi, si attraversano luoghi con funzioni e cronologie diverse, non un unico quartiere rimasto fermo nel Medioevo.

Piazza Grande fu collocata al centro dei quattro quartieri cittadini: anche la scelta del terreno serviva a costruire un governo comune. Nel 1384 Gubbio passò ai Montefeltro di Urbino; seguirono i Della Rovere, poi lo Stato pontificio nel 1631. Il profilo urbano conserva dunque interventi comunali e successive trasformazioni signorili.

Da riconoscere

• Monte Ingino alle spalle delle case: individua il pendio su cui si dispone la città medievale.

• Palazzo dei Consoli sopra i tetti: la torre rende riconoscibile la sede del governo anche dalla parte bassa.

• Piazza Quaranta Martiri: lo spazio del mercato introduce attività e servizi diversi da quelli della piazza politica.

Fonti: Regione Umbria · Gubbio · Museo Civico · Storia del Palazzo · Museo Civico · Tavole Eugubine

TAPPA 2 · Gubbio

Logge dei Tiratori: dove si lavorava la lana

Il nome viene dai panni di lana che qui venivano tesi dopo la tintura. La loggia superiore, costruita nel 1603, era un impianto di lavorazione tessile sopra un ospedale trecentesco.

Sul posto

A PIEDI · Lasciata l'auto al Teatro Romano, raggiungete Piazza Quaranta Martiri e le Logge dei Tiratori. Nessun ingresso al teatro previsto.

VISITA · Fermatevi qui prima di salire verso la piazza del comune.

Indirizzo: Piazza Quaranta Martiri, Gubbio

Regione Umbria · Gubbio



Il tiratoio è il lungo piano aperto superiore. Il porticato inferiore appartiene al corpo dell'antico ospedale. Foto: Geobia. CC BY-SA 3.0. Immagine ridimensionata, intera.

Foto originale e attribuzione

Licenza CC BY-SA 3.0

Che cosa significa "tirare" un panno

Dopo la tintura la stoffa veniva distesa, tenuta in tensione e lasciata asciugare all'ombra. Il tiratoio permetteva di darle lunghezza e larghezza determinate. La parte alta coperta offriva quindi uno spazio di lavoro: la successione delle aperture appartiene a un edificio produttivo, non a una tribuna per osservare la piazza.

A gestire questa attività era l'Arte della Lana, la corporazione del settore. Guardando la lunghezza della loggia si capisce perché occorresse un ambiente esteso: il lavoro riguardava pezze da stendere, non soltanto piccoli banchi da artigiano. La funzione precisa spiega la forma dell'edificio meglio del solo ritmo degli archi.

L'ospedale sotto la loggia

Il corpo originario ospitava l'ospedale di Santa Maria, fondato nel 1326 da una confraternita. Nel 1505 vi confluirono altri ospedali cittadini: da qui il nome Spedal Grande. Loggia e porticato appartengono a fasi differenti; ciò che oggi sembra un insieme unitario combina assistenza e produzione.

Nella facciata rimane una Madonna fra i santi Pietro e Paolo, datata 1473. La chiesa di Santa Maria dei Laici, detta anche dei Bianchi, appartiene allo stesso complesso. Nella piazza antistante si teneva il mercato medievale: merci, cura dei malati e attività tessile si concentravano nello stesso settore urbano.

Il nome della piazza

Piazza Quaranta Martiri ricorda quaranta cittadini fucilati dai tedeschi il 22 giugno 1944. Il nome attuale aggiunge quindi una memoria del Novecento a uno spazio usato da secoli.

Da riconoscere

• Loggia superiore e porticato inferiore: riconosci due livelli nati in epoche e per usi diversi.

• Lunghezza dello spazio coperto: serviva a distendere panni e controllarne le dimensioni.

• Affresco del 1473 in facciata: Madonna fra Pietro e Paolo, traccia della funzione religiosa e assistenziale del complesso.

• Affaccio verso la città alta: sopra la piazza del mercato emerge il palazzo del governo.

Fonti: GAL Alta Umbria · Logge dei Tiratori · Regione Umbria · Piazza Quaranta Martiri e Logge · Ministero della Cultura · Archivio Ospedale Grande di Gubbio

TAPPA 3 · Gubbio

Piazza Grande: costruire una sede per il Comune

Piazza Grande è una terrazza artificiale sul pendio, sostenuta da grandi strutture murarie. Il Comune la volle al centro dei quattro quartieri, con i palazzi del governo affacciati sullo stesso spazio.

Sul posto

A PIEDI · Dalle Logge alla piazza alta. Il centro è in salita: scegliete sul posto un percorso accessibile.

VISITA · Osservate piazza e Palazzo dei Consoli dall'esterno. Museo e monte restano fuori dal giro.

Indirizzo: Piazza Grande, Gubbio

Regione Umbria · Gubbio

Una piazza che prima non c'era

Il progetto fu deliberato nel 1321-1322 e il cantiere del Palazzo dei Consoli iniziò nel 1332. Per ottenere una superficie piana fu necessario modificare il terreno e costruire sostegni sul lato a valle. Il vuoto aperto davanti al palazzo è dunque parte dell'opera pubblica, non uno slargo naturale fra case.

I quartieri di San Martino, Sant'Andrea, San Pietro e San Giuliano dovevano confinare con il nuovo centro istituzionale. La posizione traduceva in spazio una scelta politica: il governo cittadino aveva una sede riferita all'intera comunità urbana.

Il palazzo era una macchina amministrativa

Nella sala dell'Arengo si riuniva l'assemblea generale del popolo; sopra stavano abitazioni e uffici del gonfaloniere e dei consoli. Al livello della piazza operava il capitano del popolo, mentre più in basso, verso via Gattapone, alloggiavano le truppe. L'edificio comprendeva una cappella, latrine e un impianto che portava acqua alle fontane dei piani alti.

La torre, il volume compatto e la scalinata rendono riconoscibile questa concentrazione di funzioni. Sopra l'ingresso un'iscrizione ricorda Angelo da Orvieto, architetto del palazzo. Le lesene dividono verticalmente la facciata; nella lunetta del portale compare una Madonna col Bambino fra Giovanni Battista e sant'Ubaldo, patrono cittadino.

Il progetto rimasto incompleto

Di fronte, Palazzo Pretorio non raggiunse il completamento previsto. L'avvento della signoria dei Gabrielli nel 1350 interruppe il grande progetto comunale; le sostruzioni della piazza furono completate solo nel 1482. La differenza fra i due palazzi conserva anche questo cambiamento politico.

Da riconoscere

• Lato aperto verso la valle: la superficie piana è ottenuta con strutture di sostegno sul pendio.

• Scalinata a ventaglio e portale del Palazzo dei Consoli: l'accesso pubblico è evidenziato nella facciata.

• Iscrizione sopra l’ingresso: ricorda Angelo da Orvieto.

• Palazzo Pretorio di fronte: confrontane il volume con il progetto compiuto dei Consoli.

Fonti: Museo Civico · Storia del Palazzo · Regione Umbria · Piazza Grande · Regione Umbria · Palazzo dei Consoli

TAPPA 4 · Gubbio

Crescia: il pane cotto sul panaro

A Gubbio “crescia” indica la preparazione che nel Perugino si chiama torta al testo. Il nome dello strumento, testo o panaro, racconta il modo di cuocerla: una piastra già calda sulla quale si gira il disco di impasto.

Sul posto

A PIEDI · Scendete verso Via Cavour per un pasto informale. La Cresciamia è al numero 23; chiedete servizio e accesso per Margot.

PASTO · Prima di ordinare chiedere tempi del servizio e prezzi; per Margot chiedere un tavolo interno. (25-40 min · stima)

A PIEDI · Rientrate al Parcheggio Teatro Romano. Solo dopo ripartiamo in auto per Assisi.

Giovedì 12-15; chiedere asporto al banco

Indirizzo: La Cresciamia, Via Cavour 23, Gubbio

La Cresciamia · contatti

Una cottura diversa dal pane in forno

La scheda regionale dei prodotti tradizionali descrive farina di grano tenero, acqua, sale e agente lievitante, con varianti che comprendono olio, formaggio, uova o bicarbonato. L’impasto viene steso basso e rotondo, bucherellato con una forchetta e cotto girandolo sul testo. Le ricette, quindi, possono variare: non esiste una sola lista di ingredienti valida per ogni forno.

La piastra può essere di materiale refrattario o metallo e accumula il calore prima della cottura. Nelle campagne la torta poteva sostituire il pane perché economica e facile da preparare. La tecnica permetteva di usare una superficie calda senza il ciclo di cottura di una pagnotta.

Che cosa riconoscere nel piatto

La crescia si apre o si taglia in spicchi; fra i ripieni tradizionali compaiono erbe e salsiccia, prosciutto e formaggi. Assaggiare prima un bordo permette di distinguere consistenza dell’impasto e superficie cotta dal gusto del ripieno. I piccoli fori sulla faccia superiore vengono dalla lavorazione prima della cottura.

Da riconoscere

• Superficie bucherellata: i fori vengono fatti prima di cuocere il disco.

• Taglio dello spicchio: osserva lo spessore e la differenza fra superficie e interno.

• Ripieno di erbe e salsiccia: un abbinamento documentato nella cucina regionale.

Fonti: Regione Umbria · Torta al testo o crescia · Regione Umbria · Scheda prodotto tradizionale: torta al testo

TAPPA 5 · Assisi

Assisi e la Basilica: come si racconta Francesco

Assisi era una città umbra e romana prima di diventare uno dei principali centri francescani. Dopo la morte di Francesco nel 1226, la costruzione della Basilica trasformò la città in meta di pellegrinaggio e in un grande cantiere della pittura medievale.

Sul posto

IN AUTO · Destinazione: parcheggio Saba Giovanni Paolo II, vicino alla Basilica secondo il Comune. Aggiungete il tempo per parcheggiare. (60-75 min · stima, senza traffico live)

PARCHEGGIO · Controllate tariffe e posti del Saba Giovanni Paolo II. Da qui proseguite a piedi.

A PIEDI · Dal parcheggio raggiungete la Basilica seguendo indicazioni locali.

VISITA · Accesso Margot da confermare: se esclusa, due turni da 45-60 minuti per adulto. L'altro resta con lei. (45-60 min per adulto · stima)

A PIEDI · Rientrate al parcheggio. Via San Francesco se resta tempo prima della partenza indicata.

Visite turistiche feriali 9-17:15

Indirizzo: Basilica di San Francesco, Assisi

UNESCO · Assisi

Visit Assisi · Basilica

Basilica · orari

Visit Assisi · parcheggio

La città in cui nacque Francesco

Assisi si dispone sul fianco del Monte Subasio, sopra la pianura del Topino e del Chiascio. La pietra rosata del monte ricorre negli edifici cittadini. Nel 1181-1182, quando nacque Francesco, la città era sottoposta al duca Corrado di Urslingen; nel 1198 una rivolta aprì la fase del libero Comune, seguita da scontri con Perugia. Francesco crebbe quindi in una città di mercanti, autorità civili e conflitti territoriali. La Basilica nasce dopo la sua morte: racconta già la trasformazione della sua esperienza personale in un culto e in un ordine diffuso.



La facciata della Basilica superiore, con portale e rosone. Foto: Wittylama. CC BY-SA 4.0. Immagine ridimensionata, intera.

Foto originale e attribuzione

Licenza CC BY-SA 4.0

Due chiese, due spazi diversi

La chiesa inferiore fu avviata nel 1228 e accolse il corpo del santo nel 1230. La navata ha archi e costolature massicci, con un’impressione di spazio più basso e raccolto. Sopra l’altare, le quattro vele dipinte rappresentano Povertà, Castità, Obbedienza e Francesco glorioso: i voti dell’ordine diventano immagini riconoscibili.

La superiore, consacrata nel 1253 da Innocenzo IV, ha una navata in quattro campate, transetto e abside poligonale. Pilastri composti e finestre alte rendono evidente il linguaggio gotico. La fascia bassa delle pareti ospita ventotto episodi della vita di Francesco; sopra corre la storia biblica. Il ciclo francescano è tradizionalmente attribuito a Giotto e alla sua bottega.

Rinuncia ai beni: una rottura pubblica

La scena divide i personaggi in due gruppi. Il padre, con gli abiti restituiti dal figlio, è trattenuto da un uomo; dall’altro lato il vescovo copre il corpo nudo di Francesco. Il vuoto fra i gruppi rende visibile la separazione. La scelta di povertà viene raccontata attraverso famiglia, vestiti, gesti e protezione del vescovo.



Rinuncia ai beni: il padre con gli abiti a sinistra, Francesco coperto dal vescovo a destra. Il vuoto separa i due gruppi. Foto: Giotto. Public domain. Immagine ridimensionata, intera.

Foto originale

Presepe di Greccio: guardare dietro l’altare

L’episodio ricorda la celebrazione del Natale del 1223 a Greccio. Francesco si china sulla mangiatoia; i frati cantano intorno a un grande leggio. In alto si vede il retro di un crocifisso, con le traverse che lo sostengono: il pittore ci colloca dalla parte del presbiterio. Alcune donne assistono da una porta oltre la separazione degli spazi. Questi dettagli raccontano arredi e organizzazione di una chiesa medievale.

Predica agli uccelli: corpi e sguardi

La scena si trova sulla parete interna d’ingresso, la controfacciata. Francesco si china verso gli uccelli, mentre il compagno rimane poco indietro. Le pieghe dell’abito danno volume al corpo; tronchi, rami e piccoli animali rendono concreto l’ambiente. L’episodio della tradizione francescana diventa una relazione leggibile fra figure: gesto del santo, attenzione degli uccelli, presenza del testimone.

Da riconoscere

• Inferiore: le quattro vele sopra l’altare rappresentano i tre voti e Francesco glorioso.

• Superiore: riconosci la fascia narrativa con Francesco sotto i registri biblici.

• Rinuncia ai beni: abiti in mano al padre, corpo protetto dal vescovo e spazio vuoto fra i gruppi.

• Greccio: cerca il crocifisso visto da dietro, il leggio e le donne sulla soglia.

• Controfacciata: nella Predica agli uccelli guarda la mano di Francesco e la posizione del compagno.

Fonti: UNESCO · Assisi, iscrizione del 2000 · Sacro Convento · Chiesa inferiore · Sacro Convento · Chiesa superiore · Rivista della Basilica · Francesco rinuncia ai beni paterni · Sacro Convento · Il Presepe di Greccio · Rivista della Basilica · Paesaggi e animali · Regione Umbria · Assisi

TAPPA 6 · Castel San Giovanni

Castel San Giovanni: porta, torri e confine

Castel San Giovanni è un castello abitato della pianura spoletina: entro la cinta si trovano case, piazza e chiesa. Il recinto trecentesco conserva quattro torri angolari e un ingresso fortificato.

Sul posto

IN AUTO · Da Assisi a Castel San Giovanni di Castel Ritaldi. (40-50 min · stima)

ALLOGGIO · Fate check-in e chiedete orari della colazione e indicazioni per il parcheggio.

A PIEDI · Restate nei tratti pubblici accessibili di Castel San Giovanni. Nessun ingresso in torri o abitazioni private previsto.

VISITA · Una sosta breve vicino alla base, senza aggiungere un'altra destinazione. (15-25 min · stima)

Indirizzo: Torre della Botonta, Castel San Giovanni, Castel Ritaldi

Comune · Torre della Botonta



Torre e ingresso fortificato di Castel San Giovanni: cercate le tracce del passaggio controllato. Foto: Diego Baglieri. CC BY-SA 4.0. Immagine ridimensionata, intera.

Foto originale e attribuzione

Licenza CC BY-SA 4.0

Come funzionava il castello

Le mura disegnano un quadrilatero. Le torri cilindriche occupano gli angoli; il torrione più alto sorveglia l'ingresso. Davanti alla porta passava un fossato, rimasto fino alla seconda guerra mondiale: presso l'arco si riconoscono le tracce del ponte levatoio. Il passaggio poteva quindi essere interrotto, mentre oggi attraversiamo il borgo come una normale strada.

Il dettaglio politico è sopra la porta: chiavi e tiara papale accompagnano la scritta DOM SPOL., dominio spoletino. Il castello era conteso tra Spoleto e Trevi. Nel 1503 gli spoletini lo fecero occupare dal capitano

Saccoccio; intervennero poi le decisioni pontificie. Nel 1520 Leone X concesse l’autonomia. Chi possedeva il recinto controllava una comunità agricola e il suo territorio.

Dentro le mura

La chiesa di San Giovanni Battista è rialzata rispetto alla piazza. Ha subito ricostruzioni: il portale cinquecentesco e gli affreschi di scuola umbra appartengono a fasi diverse della sua storia. Guardare il dislivello tra piazza e ingresso aiuta a distinguerla dalle case addossate alla stessa rete di strade.

La lettura più chiara si fa in due passaggi: prima lungo un tratto esterno, per capire la forma del recinto; poi entrando, per vedere quanta vita civile fosse contenuta entro la difesa. L’albergo diffuso Torre della Botonta occupa edifici del borgo: la torre non coincide con l’intero castello.

Da riconoscere

• Sopra l’arco: cercare chiavi, tiara e DOM SPOL.; identificano l’autorità sul borgo.

• Ai lati della porta: osservare le sedi del ponte levatoio e immaginare il fossato davanti al passaggio.

• Dall’esterno: seguire un angolo della cinta fino alla torre cilindrica; rende leggibile la pianta quadrangolare.

• Nella piazza: confrontare quota della chiesa e portale con quella delle case.

Fonti: Comune di Castel Ritaldi - Castel San Giovanni · Comune - Chiesa di San Giovanni · Regione Umbria - Torre della Botonta

TAPPA 7 · Vicino alla base

A tavola: paste e prodotti umbri

Fra Spoleto e la Valnerina ricorrono paste lunghe lavorate a mano e condimenti di pochi ingredienti. Strangozzi e ciriole hanno nomi e forme locali: non sono semplicemente due modi per chiamare una tagliatella all'uovo.

Contatti dei locali

Palazzaccio · contatti

Comune · dove mangiare

La Taberna · sito

Strangozzi alla spoletina

La ricetta pubblicata dal turismo regionale prepara gli strangozzi con farina di grano tenero, semola e acqua. La sfoglia viene tagliata in strisce strette, cotte e condite con pomodoro, aglio rosolato nell'olio e prezzemolo. La forma lunga e la superficie della pasta trattengono un sugo semplice; il nome del piatto indica una preparazione precisa, non qualsiasi pasta condita con tartufo.

Ciriole e sedano nero

Le ciriole della zona ternana sono anch'esse una pasta senza uova, di acqua e farina, lavorata in fili allungati. Il confronto è nella forma, nello spessore e nel modo in cui arriva il condimento. A Trevi un altro prodotto caratteristico è il sedano nero: coste verde scuro, grande sviluppo e profumo marcato; il turismo regionale ne documenta la coltivazione dal Seicento. Se compare in menu, può essere un piatto autonomo e non soltanto la base del soffritto.

Da riconoscere

• Nel piatto di strangozzi: osservate la sezione delle strisce e come aderisce il pomodoro.

• Se trovate ciriole: confrontate forma e spessore con la pasta spoletina.

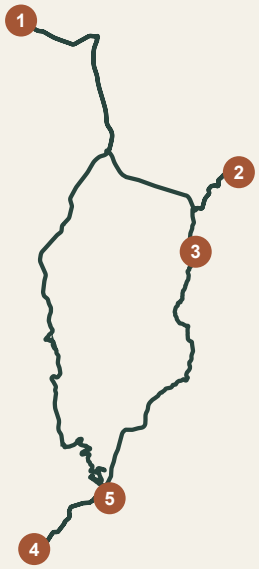
• Sedano nero: il nome indica una varietà locale verde scuro, non una preparazione annerita.

Fonti: Regione Umbria · Strangozzi alla spoletina · Regione Umbria · Ciriole alla ternana · Regione Umbria · Sedano nero di Trevi

VENERDÌ 23 OTTOBRE

Valnerina, Marmore e Arrone

In auto



N

1. Botonta
2. Vallo di Nera
3. Scheggino · facoltativa
4. Marmore · ingresso inferiore
5. Arrone

Traccia OSRM / OpenStreetMap. Nord in alto, senza sfondo cartografico. Località indicative, non ingressi o stalli.

Torre della Botonta · base > Vallo di Nera: 25 km, 27 min di guida.

Vallo di Nera > Scheggino · facoltativa: 9 km, 14 min di guida.

Scheggino · facoltativa > Marmore · ingresso inferiore: 25 km, 36 min di guida.

Marmore · ingresso inferiore > Arrone: 7 km, 10 min di guida.

Arrone > Torre della Botonta · base: 43 km, 47 min di guida.

A piedi

Vallo di Nera: Auto · parcheggio da scegliere > Porta, mura e vicoli > Ritorno all’auto

Scheggino · facoltativa: Auto fuori dal nucleo > Nera oppure Valcasana > Ritorno all’auto

Marmore · livello inferiore: Auto · stallo consentito > Ingresso inferiore > Belvedere · osservazione > Ritorno all’auto

Arrone · La Terra: Auto · parcheggio da verificare > Borgo alto La Terra · porta e torre > Aperitivo · locale da scegliere > Ritorno all’auto

Orari della giornata

Dopo colazione	Partenza circa 9:15; Vallo con margine parcheggio.
10-11:15/30	Vallo, Santa Maria se aperta: Processione dei Bianchi. Casa dei Racconti solo esterno.
11:45-12:20	Scheggino facoltativa: un solo giro breve sul Nera oppure Valcasana.
12:30-13:15/30	Pranzo semplice lungo SS209: Panino/porchetta; acquisto prima della cascata evita tempi di servizio incerti. Piano economico: Conad Montefranco, prezzi e disponibilità del giorno da verificare.
14:15-14:30	Ingresso inferiore Marmore: parcheggio e biglietti prima del rilascio. Intero €12/adulto, parcheggio extra.
15-16	Acqua a pieno regime. Belvederi e brevi tratti adatti, senza sentieri 1 o 6.
16:45-18	Arrone: borgo alto, Torre degli Olivi e aperitivo informale se condizioni adatte.
Sera	Rientro alla Botonta e cena semplice da scegliere.

TAPPA 8 · Vallo di Nera

Vallo di Nera: un castello abitato e la Processione dei Bianchi

Il nucleo di Vallo occupa un’altura sopra il Nera. Il 23 settembre 1217 Spoleto autorizzò la costruzione del nuovo castello sul Poggio Flezano, imponendo la propria sovranità: mura e porte appartengono anche a questa storia politica.

Sul posto

IN AUTO · Da Torre della Botonta verso Vallo di Nera. Impostare la destinazione nel navigatore.

PARCHEGGIO · Scegliete uno stallo consentito seguendo segnaletica. Non è documentato un parcheggio preciso in questi dati.

A PIEDI · Raggiungete porta e vicoli dai percorsi pubblici, verificando regole locali per Margot.

VISITA · Santa Maria Assunta è l’interno prioritario, se aperta e con condizioni Margot verificate; 15-20 minuti indicativi. Casa dei Racconti soltanto passaggio esterno. Proteggete il margine per Marmore. (60-75 min complessivi · stima)

A PIEDI · Dopo il borgo rientrate allo stallo scelto. La prossima tappa si raggiunge in auto.

Passeggiata 10-11:30

Indirizzo: Vallo di Nera

Santa Maria Vallo · orari secondari da confermare

Comune Scheggino · percorsi

Il paese e la valle

Il castello crebbe per cerchie: alla prima cinta si aggiunsero ampliamenti nel Quattrocento; nel Cinquecento l'abitato si estese lungo gli accessi, nei Casali esterni. Il percorso tra case serrate e porte permette di vedere la differenza fra il nucleo protetto e l'espansione fuori dalle mura. Dall'affaccio sulla valle, individuare il fondovalle e poi riguardare la posizione del paese sul colle.

Accanto alla cinta si trova Santa Maria Assunta, passata ai francescani nel Duecento e ampliata insieme al convento. Una torre difensiva diventò il campanile: la stessa struttura fu riutilizzata mentre cambiavano le necessità della comunità.



Vicoli di Vallo: le case si addossano al pendio entro il nucleo fortificato. Foto: Manuelarosi. CC BY-SA 4.0. Immagine ridimensionata, intera.

Foto originale e attribuzione

Licenza CC BY-SA 4.0

Dentro Santa Maria: persone in cammino nel 1399

La Processione dei Bianchi, dipinta da Cola di Pietro da Camerino nel 1401, rappresenta il movimento penitenziale che attraversò l'Italia nel 1399. I partecipanti indossavano vesti bianche e si spostavano in gruppi: l'affresco conserva una testimonianza visiva di quella mobilitazione religiosa. Si cerca sulla parete destra, sotto la serie dei santi.

Per leggerlo, partire dall'insieme del corteo e poi guardare abiti, gesti e rapporto tra le figure: un gruppo di fedeli agisce nello spazio, oltre alle consuete immagini isolate dei santi. Nella stessa chiesa Rocco e Sebastiano, dipinti nel 1486, richiamano la protezione dalla peste. L'abside conserva affreschi del 1383 di Cola di Pietro e Francesco di Antonio: le pareti furono dipinte in momenti diversi.

Da riconoscere

• All'ingresso: osservare quanto il varco restringa il passaggio rispetto allo spazio esterno.

• Presso Santa Maria: distinguere la torre riutilizzata come campanile dalla facciata della chiesa.

• Parete destra di Santa Maria: cercare la Processione dei Bianchi sotto la fila dei santi.

• Affreschi: confrontare il gruppo in movimento dei Bianchi con le figure isolate di Rocco e Sebastiano.

Fonti: Regione Umbria - Vallo di Nera · Regione - Santa Maria Assunta · Regione - 800 anni del Castrum Valli

TAPPA 9 · Scheggino

Scheggino: il ponte, il mulino e le sorgenti

Scheggino nacque come presidio sul Nera: il castello medievale difendeva un attraversamento del fiume. Il paese scende dal pendio fino al borgo basso, attraversato da un canale artificiale che alimentava il mulino.

Sul posto

IN AUTO · Dopo Vallo, breve sosta in fondovalle. Saltare se compromette pranzo e Marmore.

PARCHEGGIO · Scegliere stallo consentito fuori dal nucleo.

VISITA · Un solo tratto breve, 30-40 minuti. Niente trekking o ingressi privati.

Indirizzo: Scheggino

Comune Scheggino · percorsi

Un paese cresciuto verso l'acqua

Il nucleo alto, Capo la Terra, si addossa alla rocca. Le espansioni successive scesero verso il fondovalle: la posizione della torre in alto e l'andamento delle case aiutano a capire la forma triangolare del castello. L'acqua regolare del canale basso aveva una funzione produttiva; distinguerla dal fiume Nera evita di scambiarla per un piccolo corso naturale.

Sotto Palazzo Profili passa Porta Valcasana. Da qui partiva un tratto della Via del Ferro, collegamento verso Monteleone di Spoleto attraverso Caso e Gavelli, usato per trasportare materiali delle miniere e delle ferriere. Scheggino apparteneva dunque a una rete di scambi tra montagna e valle.

Le fonti e la memoria locale

Se scegliete il giro di Valcasana, fuori dalla porta si incontrano le risorgive. L'acqua sotterranea riaffiora e alimenta vasche e canali; nelle Fonti di Valcasana una peschiera ottocentesca allevava trote, anguille e gamberi. Le vasche odierne continuano a rendere visibile il rapporto tra acqua e allevamento. Guardare il punto di uscita dell'acqua, quando distinguibile, è più istruttivo di cercare soltanto un riflesso da fotografare.

Il racconto storico locale più noto riguarda il 23 luglio 1522: secondo le cronache ricordate dalla Regione, mentre gli uomini erano impegnati fuori paese, le donne respinsero l'attacco guidato da Picozzo Brancaleoni. La Festa delle Donne ricorda quell'episodio. La memoria dell'assedio si collega alle mura che vediamo e alla fedeltà di Scheggino a Spoleto durante le ribellioni dei castelli vicini.

Da riconoscere

• Nel borgo basso: distinguere il canale del mulino dal corso del Nera.

• Guardando verso monte: seguire la disposizione delle case fino ai resti della torre alta.

• Porta Valcasana: il passaggio sotto il palazzo era anche accesso alle vie montane del ferro.

• Presso le fonti: cercare risorgive e vasche; spiegano perché qui si allevava pesce.

Fonti: Regione Umbria - Scheggino · Regione - Fonti di Valcasana · Turismo Valnerina - Scheggino

TAPPA 10 · Marmore · ingresso inferiore

Marmore: due fiumi, una bonifica e una centrale

Alle Marmore il Velino supera il bordo della conca reatina e scende nel Nera. I tre salti raggiungono complessivamente 165 metri: la forma attuale deriva da una lunga successione di interventi idraulici.

Sul posto

IN AUTO · Da Vallo verso il Belvedere inferiore, Piazzale Byron. Ingresso 14:15-14:30.

PARCHEGGIO · Seguite segnaletica per parcheggio e biglietti. Non serve collegare i due livelli a piedi.

A PIEDI · Raggiungete l'accesso e il punto di osservazione seguendo indicazioni del Parco. Per Margot portate guinzaglio e museruola.

VISITA · Rilascio previsto 15-16, da controllare sul calendario. Evitate sentiero 1 con grata e sentiero 6; con pioggia rinunciate ai tratti non adatti. (90-120 min · stima)

A PIEDI · Rientrate al parcheggio scelto. Dopo le Marmore la sosta approvata è Arrone, da raggiungere in auto.

23 ottobre: parco 10-17; rilascio 12-13 e 15-16. Consultare il calendario del parco per variazioni giornaliere.

Ingresso inferiore 14:15-14:30; rilascio dalle 15.

Indirizzo: Belvedere inferiore, Piazzale Byron, Cascata delle Marmore

Parco · regolamento



I salti della cascata delle Marmore; acqua, rupe e vegetazione si distinguono nella vista complessiva. Foto: Luchino65. CC BY-SA 3.0. Immagine ridimensionata, intera.

Foto originale e attribuzione

Licenza CC BY-SA 3.0

Perché esiste la cascata

Nel 271 a.C. i Romani avviarono il canale Curiano per far defluire le acque della piana di Rieti, soggetta a impaludamento. L'intervento collegato a Manio Curio Dentato aprì lo scarico verso la valle del Nera. Nei secoli successivi il canale venne modificato e mantenuto: attribuire ai Romani l'intero aspetto che vediamo oggi cancellerebbe questa lunga storia.

Il dislivello ha anche una storia geologica. Le acque ricche di carbonato di calcio formarono depositi di travertino: nel tempo crebbe uno sbarramento naturale presso la confluenza. Il travertino è una roccia sedimentaria che può conservare cavità e impronte vegetali, perché il calcare si deposita anche intorno a piante e muschi. La rupe è quindi parte del fenomeno, non soltanto lo sfondo della caduta.

Che cosa succede quando arriva l'acqua

Il flusso è regolato. Fuori dai periodi di rilascio una parte dell'acqua passa nelle condotte per la produzione idroelettrica; quando si aprono le paratie, la cascata torna a piena portata. Poco prima suona un segnale: l'aumento avviene progressivamente, nell'arco di alcuni minuti.

Dal piazzale inferiore conviene confrontare la scena prima e dopo il rilascio: cambia la larghezza del getto, cresce la nube di gocce e aumenta il rumore. Il salto converte l'altezza dell'acqua in movimento; lo stesso dislivello è sfruttato dalle turbine. La visita mostra insieme bonifica del territorio, deposito della roccia e uso contemporaneo dell'energia. Per raccontarla basta seguire l'acqua: conca reatina, Velino, canale, salti, Nera.



Achille Etna Michallon, 1820: una rappresentazione storica della cascata, prima del paesaggio energetico contemporaneo. Foto: Achille Etna Michallon. Public domain. Immagine ridimensionata, intera.

Foto originale

Da riconoscere

• Vista dal basso: individuare i tre salti e distinguere il getto dalla nube di spruzzi.

• Al segnale acustico: seguire per alcuni minuti l'allargamento progressivo della cascata.

• Rupe: osservare, a distanza e dai percorsi, le superfici di travertino attorno all'acqua.

• Dopo il rilascio: confrontare con prima rumore, spruzzi e ampiezza del flusso.

Fonti: Gestore - Domande frequenti · Gestore - Rilascio delle acque · Regione Umbria - Carta del Parco del Nera · AIQUA - Lo sbarramento di travertino delle Marmore, 1995 · Treccani - Travertino

TAPPA 11 · Arrone

Arrone: La Terra e il quartiere di Santa Maria

Arrone conserva due nuclei distinti: il castello alto, chiamato La Terra, e il quartiere cresciuto intorno a Santa Maria Assunta. La salita fra i due permette di leggere come un insediamento fortificato si sia ampliato fuori dal proprio recinto.

Sul posto

IN AUTO · Il punto mappa è indicativo della località: parcheggio e accesso al borgo alto da verificare.

PARCHEGGIO · Seguire segnaletica e ZTL; parcheggio preciso ed eventuale ascensore da verificare. Non dipendere dall'ascensore.

A PIEDI · Giro breve nel borgo alto, sui tratti pubblici accessibili. Nessuna vista del tramonto o percorso privo di gradini garantiti.

VISITA · Porta San Giovanni e torre degli Olivi, se raggiungibili nel giro scelto. Poi aperitivo semplice soltanto dopo scelta del locale e verifica Margot. (45-75 min · stima)

A PIEDI · Rientrate al parcheggio scelto prima di ripartire verso la Botonta.

IN AUTO · Rientro alla base indicativamente verso 19-19:15; dipende da soste e traffico.

Arrone dopo Marmore: arrivo 16:45-17, borgo e aperitivo. Rientro alla base verso 19-19:15.

Indirizzo: Arrone, Terni

Arrone · coordinate Istat via Wikidata

Il castello sullo sperone

La famiglia degli Arroni è legata alla formazione del castello medievale che diede nome al paese. Lo sperone roccioso offriva una posizione di controllo sulla Valnerina: dall'alto cercare prima il corso della valle, poi le vie che oggi la percorrono. Il rapporto tra il colle e il fondovalle spiega la scelta del luogo meglio dell'idea di un paese costruito soltanto per difendersi dentro le mura.

La porta di San Giovanni collega il nucleo alto all'espansione di Santa Maria. A La Terra si trovano San Giovanni Battista e la torre civica detta degli Olivi, dal piccolo olivo cresciuto nella muratura. Il nome rimanda a un particolare concreto da cercare guardando verso l'alto, non a un intero oliveto.

Una chiesa fuori dal castello

Santa Maria Assunta ha tre portali: quello centrale reca la data 1493 ed è sormontato da una lunetta dipinta con la Madonna e gli angeli. La facciata termina con un campanile a vela, cioè un muro forato per ospitare le campane, diverso da una torre campanaria separata.

Se la chiesa è aperta, all'interno le tre navate terminano in tre absidi. Quella centrale conserva pitture del primo Cinquecento che riprendono l'iconografia di Filippo Lippi nel Duomo di Spoleto; nell'abside sinistra si trovano terracotte invetriate cinquecentesche. L'invetriatura è la superficie lucida che riveste la terracotta. Il confronto utile è tra superfici: il colore dell'affresco è sul muro; la terracotta ha volume e riflette la luce. Molte altre pitture della chiesa sono seicentesche: l'insieme si è formato per aggiunte, non in un'unica campagna decorativa.

Da riconoscere

• Dal nucleo alto: seguire con lo sguardo la valle del Nera e i collegamenti del fondovalle.

• Porta di San Giovanni: riconoscere il passaggio tra La Terra e Santa Maria.

• Torre degli Olivi: cercare la pianta cresciuta in alto nella muratura.

• Santa Maria, esterno: tre portali, data 1493 sul centrale e campane nella vela della facciata.

• Santa Maria, interno: confrontare affresco dell’abside centrale e terracotta invetriata nell’abside sinistra.

Fonti: Regione Umbria - Arrone · Regione - Santa Maria Assunta di Arrone · ENIT - Santa Maria Assunta

SABATO 24 OTTOBRE

Monteluco, Spoleto e Frantotipico

In auto



Traccia OSRM / OpenStreetMap. Nord in alto, senza sfondo cartografico. Località indicative, non ingressi o stalli.

Torre della Botonta · base > Monteluco · piazzale: 23 km, 36 min di guida.

Monteluco · piazzale > Spoleto · parcheggio sud: 9 km, 15 min di guida.

Spoleto · parcheggio sud > Torre della Botonta · base: 16 km, 21 min di guida.

Frantotipico a Colle del Marchese: trasferimento serale in auto aggiuntivo, fuori dalla traccia diurna.

A piedi

Monteluco: Auto · stallo consentito > Lecceta e copia della Lex, se accessibile > Ritorno all’auto

Spoleto: Posterna · parcheggio > Arco di Druso e Mercato > Piazza del Duomo > Affacci esterni Rocca e Ponte delle Torri > Ritorno Posterna

Orari della giornata

9-9:15	Partenza dopo colazione; salita in auto, circa 40-50 minuti con margine.
10-11:15/30	Bosco Sacro: Lex, lecceta, belvedere se percorso chiaro. Nessun trekking. Guida completa e download offline.
12-12:30 circa	Discesa in auto verso Spoleto e parcheggio Posterna; tempi da aggiornare col navigatore.
12:30-13:30	Pranzo informale: focacceria, panino del Norcino oppure piatto caldo alla Barcaccia.
13:30-16:30 circa	Arco di Druso, Mercato, Duomo, affacci esterni della Rocca e Ponte delle Torri. 21/2-3 ore, riducibili.
Tardo pomeriggio	Rientro e pausa alla Botonta.
Dalle 20	Frantotipico, Colle del Marchese: polenta, vin brulé, olio nuovo e DJ. Menu e prezzi sul posto.

TAPPA 12 · Monteluco

Monteluco: la legge del bosco e gli eremiti

Il nome Monteluco conserva la parola latina lucus, bosco sacro. La lecceta accanto al santuario permette di incontrare tre storie diverse: un luogo religioso dell'antichità, il ritiro degli eremiti cristiani e una comunità francescana ancora abitata.

Sul posto

IN AUTO · Dalla base all'area sommitale di Monteluco, in auto.

PARCHEGGIO · Parcheggiare negli stalli consentiti, seguendo la segnaletica.

A PIEDI · Restate sui cammini visibili e accessibili. Con fondo bagnato riducete il giro; regole per Margot da verificare.

VISITA · Osservate la lecceta e, se raggiungibile, la copia della Lex. Nessun circuito lungo degli eremi. (60-90 min · stima)

A PIEDI · Rientrate allo stallo sul percorso noto. Prossima tappa Spoleto: discesa in auto, parcheggio Posterna, pranzo e città.

Indirizzo: Monteluco, Spoleto

La Lex: cosa proibiva e perché

La pietra che incontrate nel bosco è una riproduzione della Lex luci spoletina. I due originali, in latino arcaico su calcare locale, sono conservati al Museo archeologico di Spoleto: furono ritrovati a San Quirico di Castel Ritaldi e a Picciche, nel territorio di Trevi. Risalgono alla seconda metà del III secolo a.C., dopo la fondazione della colonia latina. Il luogo del ritrovamento conta: non sono reperti scoperti qui sotto gli alberi.

La legge proibisce di profanare il bosco, tagliarlo e portare via ciò che gli appartiene. Ammette il taglio necessario al sacrificio annuale. Alla violazione intenzionale collega un bue offerto a Giove e una multa di

300 assi. Il legno è protetto perché appartiene a una sfera sacra; il testo regola anche chi può intervenire e quando. Inciderlo sulla pietra rende pubbliche le regole.



Copia della Lex nel Bosco Sacro. Gli originali sono conservati al Museo archeologico di Spoleto. Foto: Manuelarosi. CC BY-SA 3.0. Immagine ridimensionata, intera.

Foto originale e attribuzione

Licenza CC BY-SA 3.0

Il leccio e la vita del bosco

Il leccio è una quercia sempreverde: conserva foglie coriacee anche quando molte latifoglie autunnali si spogliano. La chioma fitta spiega l’ombra che si avverte entrando. Vicino al convento il Comune documenta alberi ultracentenari alti fino a 25 metri; l’antichità del luogo non significa che ogni tronco abbia duemila anni. Cavità e cortecce offrono rifugi e superfici di alimentazione. Fra gli uccelli forestali segnalati ci sono picchio rosso maggiore, rampichino e picchio muratore.



La lecceta del Bosco Sacro: osservate chioma sempreverde e luce sotto gli alberi. Foto: silvia. CC BY-SA 3.0. Immagine ridimensionata, intera.

Foto originale e attribuzione

Licenza CC BY-SA 3.0

Celle e pozzo: una comunità concreta

Dal V secolo il monte ospitò eremiti; nel XIII si stabilirono i francescani attorno alla cappella di Santa Caterina. Le sette cellette del dormitorio e il pozzo spiegano quanto spazio e quali risorse servissero alla comunità. La tradizione attribuisce le celle a Francesco e compagni e collega al santo lo scavo del pozzo: sono memorie devozionali, non datazioni archeologiche di ogni muro. Il convento resta abitato: la sua funzione di ritiro continua.

Da riconoscere

• Leggete sul cippo i divieti di asportazione e taglio: riguardano anche materiale apparentemente abbandonato nel bosco.

• Osservate la chioma sempreverde e la luce sotto i lecci: spiegano perché questo bosco appare diverso da un castagneto autunnale.

• Nel santuario, se gli ambienti sono accessibili, confrontate dimensione delle celle e spazio del pozzo: dormitorio e acqua erano necessità quotidiane.

• Al belvedere distinguete la valle coltivata dalla copertura forestale del monte; la frase attribuita a Francesco appartiene alla tradizione del luogo.

Percorso vicino al prato: indicazioni a piedi

Arrivo e parcheggio

Prima della salita: imposta “Santuario di San Francesco, Monteluco, Spoleto” e scarica nell’app di navigazione l’area Spoleto-Monteluco-Trevi. Non scegliere la salita pedonale dal Ponte delle Torri: raggiungiamo il prato in auto, sulla strada con curve.

Parcheggio: usa gli stalli consentiti nella zona del prato / piazzale sommitale. Non è documentata una tariffa corrente: leggi segnaletica e divieti. Salva sul telefono la posizione dell’auto o fotografa un riferimento riconoscibile.

Il riferimento fisico: MontagneAperte descrive sul piazzale una porta del Bosco Sacro opposta alla fontanella, con un largo sentiero che conduce al cippo. La Pro Loco descrive l’ingresso vicino al convento. Cerca cartelli “Bosco Sacro” e “Lex Spoletina”; se riferimenti diversi o accesso chiuso, chiedi sul posto prima di imboccare altri sentieri.

Lucus significa bosco sacro. Il giro comprende la copia della Lex, la lecceta e il santuario facoltativo.

Guinzaglio e sentieri consentiti; controllo della segnaletica all’ingresso. Per gli interni chiedere al personale. Se un cartello vieta un tratto, lo saltiamo. Gli interni restano facoltativi.

Belvedere · deviazione facoltativa

Indicazione della Pro Loco: dall’ingresso vicino al convento raggiungere il cippo, voltare a destra; alla diramazione con quattro sentieri prendere il secondo da sinistra. Questa è una descrizione pubblicata, non una traccia verificata sul terreno oggi: usala soltanto se posizione di partenza e diramazione coincidono chiaramente, insieme ai cartelli locali.

Come riconoscerlo: una piazzola panoramica nel bosco, descritta dalla Pro Loco con una lapide che richiama l’ammirazione di Francesco per la valle spoletana. La vegetazione può coprire parte della vista.

Cosa leggere nel panorama

Osserva, dove visibili, fondovalle, campi, strade, insediamenti e pendii coltivati.

La frase attribuita a Francesco sul posto appartiene al racconto devozionale del luogo: non la presentiamo come testimonianza autografa. Non serve riconoscere a distanza ogni borgo; senza visibilità saltiamo questa parte.

Per il ritorno: stessa strada verso cippo e ingresso; foto del bivio prima di allontanarsi. Non seguiamo deviazioni verso eremi o discesa a Spoleto.

Santuario · orari e accessi

Orari pubblicati dai frati: tutti i giorni 9-12 e 15-18. Il nostro arrivo mattutino è compatibile; celebrazioni, esigenze della comunità o avvisi sul posto prevalgono. Per l'ingresso con Margot chiedere al personale.

Il sito dei frati presenta chiesetta, grotta legata a Francesco e conventino primitivo datato 1218.

La Pro Loco segnala sette piccole celle del vecchio dormitorio, legate dalla tradizione a Francesco e compagni. Se accessibili, osserva dimensioni delle stanze e passaggi.

Pozzo nel cortile

Legato alla tradizione di Francesco che indica dove scavare. Distingui racconto del miracolo e funzione concreta: procurarsi acqua rende possibile vivere e restare sul monte.

Non tutti gli elementi visibili sono documentati come originali del Duecento.

Restando fuori: il rapporto tra convento e lecceta resta leggibile. Interni, grotte e celle non sono necessari per completare il nostro giro. Rispettiamo silenzio, aree riservate e indicazioni per fotografie.

Fonti: Museo archeologico nazionale: Lex luci spoletina · Comune di Spoleto: habitat di Monteluco · Pro Loco Monteluco: convento, celle, pozzo e Lex · Frati Minori: convento di Monteluco

TAPPA 13 · Spoleto

Spoleto: foro romano, cattedrale e potere pontificio

Spoleto era un centro degli Umbri prima di diventare colonia latina nel 241 a.C. La posizione sul colle e il controllo dei passaggi fra valle e montagna spiegano la sua importanza. Nel VI secolo divenne capitale di un ducato longobardo: il nome del ducato sopravvisse a lungo ai suoi primi governanti.

Sul posto

IN AUTO · Da Monteluco in auto al parcheggio Posterna. Nessuna discesa a piedi nel bosco.

PARCHEGGIO · Seguite stalli, percorsi pedonali e ascensori disponibili. Fuori ZTL.

PASTO · Uàh!, Il Norcino o La Barcaccia. Menu corrente, apertura e Margot ancora da confermare.

A PIEDI · Arco di Druso, Mercato, Piazza del Duomo. Torre dell'Olio solo se comoda.

VISITA · Interno Duomo facoltativo 15-20 minuti. Poi affacci esterni Rocca e Ponte delle Torri.

A PIEDI · Raggiungete Posterna, poi auto verso Botonta per pausa prima della festa.

Sabato circa 13:30-16:30; pranzo e parcheggio esclusi dalle 21/2-3 ore.

Indirizzo: Arco di Druso, Spoleto

Regione · Spoleto

Comune · Ponte delle Torri riaperto

Busitalia · parcheggi Spoleto

Arco di Druso e Germanico: l’ingresso al foro

L’arco fu eretto nel 23 d.C. per iniziativa del senato locale in onore di Druso e Germanico, figlio e figlio adottivo dell’imperatore Tiberio. La dedica collega una decisione della città alla famiglia imperiale: un monumento pubblico dichiara fedeltà politica. Attraversava il cardo massimo e introduceva nel foro, nell’area dell’odierna Piazza del Mercato.

È costruito con grandi blocchi squadrati e ha un solo passaggio. Dal Medioevo gli edifici vicini lo hanno inglobato: il pilone occidentale resta nascosto, mentre quello orientale è visibile fino al piano antico. La differenza di quota mostra quanto sia cambiato il livello della strada. I resti del tempio presso Sant’Ansano appartengono allo stesso settore monumentale romano.



L’Arco di Druso inglobato nella città successiva; osservate il pilone e il piano antico. Foto: Luca Aless. CC BY-SA 4.0. Immagine ridimensionata, intera.

Foto originale e attribuzione

Licenza CC BY-SA 4.0

Piazza del Mercato: perché proprio qui

La piazza occupa l’area del foro, luogo delle attività pubbliche della città romana. Camminando dall’arco al mercato si attraversa quindi un centro urbano rimasto importante per secoli, pur cambiando edifici e funzioni. Non occorre immaginare una piazza romana intatta sotto quella attuale: tracciati, livelli e costruzioni si sono trasformati. Il collegamento fra passaggio monumentale e spazio aperto è la traccia più immediata da riconoscere.

Piazza del Duomo: leggere la facciata

La cattedrale fu ricostruita alla fine del XII secolo su edifici cristiani precedenti. La facciata unisce rosone, mosaico di Solsterno e pietre bianche e rosate; il portico è un’aggiunta del 1491, realizzata da Ambrogio Barocci. Le colonne e le arcate del portico hanno un ordine diverso dalla parete superiore: le trasformazioni sono visibili nello stesso prospetto.

Se entrate, nell’abside le Storie della Vergine di Filippo Lippi furono dipinte nel 1467-1469. Alla fine della navata destra la Croce di Alberto Sotio, datata 1187, mostra Cristo vivo sulla croce: è il tipo detto triumphans, diverso dal Cristo sofferente con capo reclinato. Questi due lavori appartengono a momenti molto distanti della pittura e della devozione.



Duomo di Spoleto: il portico inferiore è successivo alla facciata romanica soprastante. Foto: Luca Aless. CC BY-SA 4.0. Immagine ridimensionata, intera.

Foto originale e attribuzione

Licenza CC BY-SA 4.0

Filippo Lippi: riconoscere le quattro scene

Se entrate, guardate l'abside dal centro della chiesa: in basso, da sinistra, si trovano Annunciazione, Morte della Vergine e Natività; in alto, nella curva del catino, l'Incoronazione della Vergine fra angeli e santi. Il racconto non segue una semplice fila di episodi: la scena celeste sovrasta quelle terrene. Nella Morte della Vergine, sopra il letto, si intravede Maria assunta in una mandorla, la forma luminosa che circonda la figura; san Tommaso riceve la cintola. Riconoscere questi particolari trasforma il gruppo di figure in episodi identificabili.

Rocca Albornoziana: chi controllava la città

La fortezza sul colle Sant'Elia fu iniziata nel 1359 durante la permanenza dei papi ad Avignone. Innocenzo VI affidò al cardinale Egidio Albornoz il recupero dei territori pontifici; la costruzione fu diretta da Matteo di Giovannello, detto il Gattapone. Il suo scopo comprendeva il controllo della Flaminia e della vallata. La Rocca che vedete è quindi trecentesca e pontificia, non il castello dei primi duchi longobardi.

L'edificio ebbe anche funzioni residenziali per governatori e legati. Dal 1816 al 1982 fu un carcere. Dall'esterno la posizione dominante, le torri e la massa delle mura bastano a spiegare perché il governo volesse presidiare proprio quel punto.

Ponte delle Torri: portare acqua e attraversare

Il Ponte delle Torri collega il versante urbano a Monteluco superando la valle del Tessino: circa 230 metri di lunghezza e 80 di altezza. Aveva funzione di acquedotto, con un canale alla sommità, e di collegamento pedonale. È in calcare locale, con nove piloni uniti da arcate ogivali.

La datazione è discussa; l'aspetto attuale viene generalmente riferito al XIII-XIV secolo. Chiamarlo semplicemente romano cancellerebbe questa incertezza. Alcuni sostegni contenevano ambienti di guardia; lungo il passaggio una rientranza fu usata anche per controllare l'introduzione in città di merci soggette a dazio. Acqua, movimento delle persone e controllo fiscale condividevano la stessa infrastruttura.

Da riconoscere

• All'Arco di Druso cercate il piano stradale antico presso il pilone scoperto: rende concreta la differenza di quota.

• In Piazza del Mercato orientatevi rispetto all'arco: l'odierna piazza conserva la posizione del foro.

• Dal piazzale del Duomo separate portico inferiore e facciata superiore: appartengono a epoche diverse.

• Dalla Rocca riconoscete la valle e i passaggi sottostanti: spiegano la posizione della fortezza.

• Sul Ponte delle Torri distinguete il camminamento dalla struttura dell'acquedotto; le arcate alte superano un vallone, non un grande fiume.

Fonti: Soprintendenza Umbria: archeologia di Spoleto · Comune: Arco di Druso e Germanico · Comune: Cattedrale di Santa Maria Assunta · Complesso Monumentale del Duomo: scene di Filippo Lippi · Comune: Rocca Albornoziana · Comune: Ponte delle Torri

TAPPA 14 · Colle del Marchese, Castel Ritaldi

Colle del Marchese: castello e olio nuovo

Frantotipico è dedicato all'olio nuovo di Colle del Marchese, nel territorio di Castel Ritaldi. Il paese conserva resti di mura, una porta e una torre diventata campanile.

Sul posto

IN AUTO · Frantotipico dalle 20. Altra frazione dello stesso comune della Botonta; trasferimento serale fuori dalla traccia diurna.

PARCHEGGIO · Seguire indicazioni evento e stalli consentiti.

VISITA · Prezzi sul posto. Con Margot stare lontani dalle casse e allontanarsi se a disagio.

Indirizzo: Colle del Marchese, Castel Ritaldi

Frantoi Aperti · Castel Ritaldi

Prima del banco degli assaggi

Il borgo appartenne al territorio storico chiamato Normannia e fu conteso fra poteri locali; la famiglia spoletina Parenzi vi possedeva terre. San Pancrazio conserva un'abside pentagonale quattrocentesca. Il passaggio da torre difensiva a campanile ricorre anche a Vallo di Nera: edifici costosi e solidi potevano trovare un uso nuovo.

Come assaggiare l'olio

Se sono presenti banchi di assaggio, provare prima poche gocce senza pane permette di sentire meglio profumi e intensità; poi riprovare sulla bruschetta. Scaldando leggermente il bicchierino fra le mani si liberano gli aromi. Amaro e piccante sono caratteristiche presenti in diversi oli umbri: il Moraiolo tende a esprimerle in modo deciso, il Leccino più delicatamente.

Per confrontare due assaggi chiedere varietà delle olive e giorno della molitura. Guardare l'etichetta: olio del territorio e olio certificato DOP Umbria non sono indicazioni equivalenti. I banchi diventano così un'occasione per capire come cambiano raccolto e lavorazione, oltre ad acquistare una bottiglia.

Da riconoscere

• Porta e torre-campanile: riconoscere i resti della difesa dentro il borgo odierno.

• Due oli: confrontare profumo, amaro e piccante prima di aggiungere pane.

• Etichette: cercare cultivar, annata e indicazione DOP quando presente.

Fonti: Comune - Colle del Marchese · Comune - San Pancrazio · Comune - Frantotipico, archivio2023 · Regione - Olio DOP Umbria

DOMENICA 25 OTTOBRE

Olivo, Trevi e Castagnata

In auto



Traccia OSRM / OpenStreetMap. Nord in alto, senza sfondo cartografico. Località indicative, non ingressi o stalli.

Torre della Botonta · base > Olivo di Sant’Emiliano · punto indicativo: 11 km, 12 min di guida.

Olivo di Sant’Emiliano · punto indicativo > Trevi: 3 km, 6 min di guida.

Trevi > Cesena: 192 km, 167 min di guida.

A piedi

Olivo di Sant’Emiliano: Sosta lecita da verificare > Osservazione rispettando recinzione > Ritorno auto

Trevi: Parcheggio fuori ZTL > Piazza Mazzini e vicoli > Sant’Emiliano esterno e mura panoramiche

Villa Fabri: Villa e mostra tessile

Castagnata: Piazza Mazzini > Pranzo semplice e ritorno auto

Orari della giornata

Dopo colazione	Check-out e valigie pronte. Nella notte torna ora solare: 3 > 2.
9-9:30 circa	Olivo di Sant'Emiliano presso Bovara: circa 30 minuti di margine, osservazione 10-15 minuti. Sosta lecita da verificare.
Dalle 10	Trevi: parcheggio segnalato fuori ZTL > Villa Fabri e giardini > Piazza Mazzini e vicoli > Sant'Emiliano esterno > breve tratto delle mura panoramiche.
11:30-12:30 circa	Castagnata e antichi sapori in Piazza Mazzini: 45-60 minuti per viverla con calma.
12:30-13:15	Pranzo semplice: offerta e prezzi della festa non pubblicati, non assumere pasto completo garantito. In alternativa locale con menu esposto e tempi compatibili.
13:30-14	Partenza verso Cesena, senza altra visita a Spoleto o Foligno.
16:30-17:30 circa	Arrivo stimato, circa 3-31/2 ore con pausa secondo percorso e traffico.

TAPPA 15 · Bovara, Trevi

L'Olivo di Sant'Emiliano a Bovara

Vicino all'abbazia di San Pietro a Bovara cresce l'Olivo di Sant'Emiliano. La sua importanza unisce un albero monumentale ancora vivo alla memoria del patrono di Trevi. Le due storie vanno raccontate insieme, distinguendo ciò che si osserva dalla tradizione del martirio.

Sul posto

IN AUTO · Dopo colazione e check-out, verso Bovara: pin 42.861916,12.749400 identifica albero, non parcheggio.

PARCHEGGIO · Nessun parcheggio dedicato verificato. Solo sosta lecita e sicura; altrimenti saltare.

VISITA · Osservare rispettando recinzione e confini. Nessun accesso privato da forzare.

A PIEDI · Percorso noto; proseguiamo in auto verso Trevi.

Indirizzo: Bovara, Trevi

Patriarchi Verdi · olivo Sant'Emiliano

La memoria del santo

La Passio di Emiliano, trasmessa da un codice del IX secolo, racconta che il vescovo fu legato a un giovane olivo e decapitato durante le persecuzioni di Diocleziano, all'inizio del IV secolo. La tradizione identifica quell'albero con questo esemplare di Bovara. Il testo documenta un legame antico fra santo e olivo; da solo non dimostra che il tronco attuale sia la stessa pianta del racconto.

La posizione presso l'abbazia lega la sosta anche alla storia agricola locale. L'ulivo sorge su terreno storicamente appartenuto all'abbazia, a breve distanza dal suo recinto. Religione e coltivazione non erano ambiti separati: comunità e proprietà monastiche partecipavano alla gestione dei campi.

Quanto è antico?

L’albero viene comunemente presentato come ultramillenario, spesso con l’indicazione di circa 1.700 anni. Non è un’età leggibile contando semplicemente gli anelli: nell’esemplare manca il cuore del tronco, quindi il legno centrale non è disponibile per una sequenza completa. La ProTrevi riferisce studi di datazione ma ne discute anche i limiti. La forma irregolare e le cavità sono interessanti proprio perché mostrano un organismo che ha continuato a vivere mentre parti del legno antico si trasformavano.

La protezione della pianta

La recinzione protegge il tronco e il terreno immediatamente circostante. Osservate dall’esterno il rapporto fra base molto sviluppata, porzioni cave e rami vivi. Una cavità non significa che tutto l’albero sia morto; l’attività della pianta non coincide con un cilindro di legno pieno. Il confronto con gli olivi coltivati vicini rende evidente quanto questa architettura sia diversa da quella di una giovane pianta.

Da riconoscere

• Dall’esterno del recinto guardate la base: individuate pieni, cavità e rami vivi senza toccare il tronco.

• Confrontate chioma e tronco con gli alberi più giovani intorno: dimensioni e forma raccontano vite diverse.

• Riconoscete la vicinanza dell’abbazia di Bovara: l’albero appartiene anche alla storia dei suoi terreni.

Fonti: ProTrevi: Olivo di Sant’Emiliano e tradizione · ProTrevi: età e limiti della datazione · Comune di Trevi: territorio

TAPPA 16 · Villa Fabri, Via Grotte 2, Trevi

Villa Fabri: una casa di rappresentanza e le arti tessili

Villa Fabri fu costruita alla fine del Cinquecento e inaugurata nel 1603 da Girolamo Fabri. Era una residenza affacciata sulla valle, con giardini e ambienti decorati: il luogo da cui un proprietario mostrava posizione sociale, cultura e rapporto con la città.

Sul posto

IN AUTO · Seguite parcheggi segnalati fuori ZTL.

PARCHEGGIO · Stalli e tariffa sulla segnaletica.

A PIEDI · Via Grotte 2, a piedi dal parcheggio scelto.

VISITA · Villa, giardini e decorazioni. All’ingresso chiedere quali sale e mostre sono aperte e dove può entrare Margot.

Indirizzo: Villa Fabri, Via Grotte 2, Trevi

Ottobre Trevano · programma



Villa Fabri vista dal giardino inferiore: facciata meridionale e sistemazione dei terrazzi. Foto: Armando Lanoce. CC BY-SA 4.0. Immagine ridimensionata, intera.

Foto originale e attribuzione

Licenza CC BY-SA 4.0

Le decorazioni della villa

I soffitti del piano nobile conservano affreschi della prima metà del Seicento. Nell'atrio, chiamato Sala delle Virtù, la figura della Gloria occupa il centro della volta con un motto sul superamento dell'invidia e della fortuna. Figure allegoriche e iscrizioni servivano a presentare virtù e aspirazioni del committente. Guardare dove è collocata la Gloria aiuta a capire come una stanza organizzasse lo sguardo di chi entrava.

La villa cambiò proprietari e usi. Il Collegio Boemo lasciò sulla facciata graffiti con Praga e altre cinque città della Boemia. Anche la cappella conserva questa fase: vi sono storie di san Venceslao e san Francesco e santi boemi nell'abside. Le vedute sulla facciata non sono quindi un paesaggio locale: ricordano una comunità arrivata dall'Europa centrale.

Ricamo, merletto e tessuto: tre lavori differenti

Davanti ai manufatti tessili, guardate il rapporto fra il disegno e la stoffa di base. Nel ricamo a fili contati i punti seguono un numero stabilito di fili della base: questo favorisce motivi regolari e ripetuti. Nel ricamo libero il disegno può invece svincolarsi dalla griglia della tessitura. Il ricamo a intaglio toglie parti della stoffa e ne rifinisce i bordi; il merletto ad ago può costruire la struttura con ago e filo. Pieni e vuoti, quindi, possono nascere da tecniche diverse: la sola trasparenza non basta a identificarle.

Per capire un pezzo bastano dettagli precisi: come termina il bordo, dove cambia il colore, quali parti sono piene e quali trasparenti, quanto è regolare la ripetizione. La luce radente rende visibili rilievo e sovrapposizioni. Titolo, autore, materiale e tecnica nella didascalia permettono di collegare ciò che vedete al lavoro eseguito, senza attribuire al pezzo età o provenienze non dichiarate. Questi criteri valgono per gli oggetti effettivamente esposti: non costituiscono un elenco di opere della mostra.

Da riconoscere

• Nella Sala delle Virtù cercate la Gloria al centro del soffitto: figura e motto presentano le qualità rivendicate dal committente.

• Sulla facciata riconoscete i graffiti delle città boeme: collegano la villa alla fase del Collegio Boemo.

• Per ogni manufatto esposto individuate prima la base: ricamo su stoffa o struttura di fili che crea essa stessa il motivo.

• Guardate un bordo o un cambio di colore: sono punti in cui la tecnica diventa leggibile.

Fonti: Comune di Trevi: Villa Fabri, edificio e decorazioni · ProTrevi: calendario culturale ottobre 2026 · Victoria and Albert Museum: ricamo a fili contati, libero, intaglio e merletto ad ago

TAPPA 17 · Trevi

Trevi e la collina degli olivi

Trevi occupa un contrafforte del Monte Serano sopra la Valle Umbra. Il centro compatto, con mura romane e medievali, emerge da pendii coltivati a olivo. La separazione fra paese sul colle, campi di pianura e fascia olivata è riconoscibile già arrivando.

Sul posto

A PIEDI · Dopo Villa Fabri: Piazza Mazzini, vicoli, Sant'Emiliano esterno e breve tratto panoramico delle mura.

Domenica: partenza per Cesena 13:30-14.

Indirizzo: Trevi, Perugia

Un paese sopra i campi

Il centro storico conserva un impianto medievale con piazze, chiese e palazzi gentilizi costruiti e modificati nei secoli successivi. Il Duomo di Sant'Emiliano porta il nome del patrono della città; la prima chiesa risale al XII secolo, ma ampliamenti e ricostruzioni successivi spiegano l'aspetto attuale. Nei dintorni, case rurali e piccole chiese documentano un insediamento agricolo diffuso oltre le mura. La coltivazione ha richiesto presenza e lavoro anche lontano dal nucleo urbano.



Trevi sul colle e la fascia olivata: il nucleo urbano si distingue dai pendii coltivati. Foto: Livioandronico2013. CC BY-SA 4.0. Immagine ridimensionata, intera.

Foto originale e attribuzione

Licenza CC BY-SA 4.0

Terrazze e lunette: come si coltiva un pendio

La fascia olivata Assisi-Spoleto è riconosciuta dal 2018 dalla FAO fra i sistemi agricoli di importanza mondiale, GIAHS. Comprende pendii terrazzati e differenti sistemazioni del terreno. I muri a secco sostengono superfici coltivabili; le lunette sono piccoli sostegni semicircolari attorno alle singole piante. Trattengono terreno e acqua e riducono l'erosione. Non sono solo recinzioni fra proprietà.

Moraiolo, Frantoio e Leccino sono fra le cultivar principali della fascia. Potatura, raccolta e manutenzione dei muri sono parte dello stesso sistema agricolo. La continuità degli olivi che si vede da lontano dipende da interventi ripetuti: lasciati senza manutenzione, terreno e strutture cambiano.

Dall'albero al frantoio

La raccolta stacca il frutto, il frantoio estrae l'olio: sono lavori distinti e spesso avvengono in luoghi diversi. Le reti sotto gli alberi servono a raccogliere le olive fatte cadere dai rami. Guardando un appezzamento si possono riconoscere accessi, larghezza dei ripiani e inclinazione del suolo, elementi che condizionano il lavoro. Un oliveto su pendio non si gestisce come un campo piano: il paesaggio aiuta a capire anche il prodotto che si assaggia.

Da riconoscere

• Cercate un muro che sostiene un ripiano: la terra a monte spiega la sua funzione.

• Individuate una lunetta attorno a un albero e confrontatela con una terrazza continua.

• Dal belvedere distinguete oliveti di pendio e campi della valle: hanno forme e accessi diversi.

• Se ci sono reti di raccolta, osservate come seguono il terreno senza avvicinarvi agli operatori.

Fonti: Comune di Trevi: territorio e monumenti · FAO: Olive Groves of the Slopes between Assisi and Spoleto · ProTrevi: storia dell'olivicoltura

TAPPA 18 · Piazza Mazzini, Trevi

Castagnata: i prodotti della montagna di Trevi

La Castagnata e antichi sapori porta in Piazza Mazzini le castagne e altri prodotti locali. Per decenni ha concluso l'Ottobre Trevano. Le castagne arrivano dalla storia agricola della montagna trevana: Manciano, frazione collinare, conserva castagneti accanto agli oliveti.

Sul posto

A PIEDI · Dopo il giro del borgo, fermiamoci alla Castagnata.

VISITA · 45-60 minuti per festa e assaggi. Prezzi e offerta sul posto.

PASTO · Menu festa non pubblicato: scegliere sul posto, mantenendo margine per partenza.

A PIEDI · Recuperiamo auto e valigie. Partenza 13:30-14.

IN AUTO · Circa 3-31/2 ore con pausa secondo percorso e traffico. Arrivo indicativo 16:30-17:30.

Indirizzo: Piazza Mazzini, Trevi

Ottobre Trevano · programma

Un prodotto e il suo territorio

Il legame con Manciano non è solo un nome sul banco: il programma 2026 associa alla festa un percorso nei castagneti e una pubblicazione sulle castagne locali, con Slow Food Trevi. Il frutto rimanda quindi a zone di produzione, raccolta e conoscenze ancora trasmesse. La festa in centro riunisce prodotti di ambienti diversi, dalla collina olivata ai castagneti.

Cosa riconoscere ai banchi

Per confrontare prodotti diversi, servono provenienza, ingredienti e preparazione: castagne raccolte nella zona, farina, dolce o minestra raccontano lavorazioni differenti. Il programma annuncia castagne e altri prodotti tipici, ma le preparazioni effettive si riconoscono sul banco e nel menu.

Dal riccio alla farina

Il riccio spinoso protegge i frutti e si apre a maturazione: la superficie marrone e liscia della castagna è il suo guscio, distinto dall'involucro esterno. Pur entrando nella categoria commerciale della frutta in guscio, la castagna è ricca di acqua e amido e contiene pochi grassi rispetto a nocciole e mandorle. È un prodotto fresco autunnale: essiccazione e trasformazione ne prolungano l'uso oltre la stagione. La farina permette quindi di conservare e usare in impasti un raccolto deperibile.

Da riconoscere

• Cercate l'indicazione di provenienza: permette di distinguere il prodotto locale da un assortimento generico.

• Osservate la preparazione effettiva: frutto intero, farina e impasto richiedono trasformazioni diverse.

• Nei banchi dei produttori confrontate gli ingredienti con i due ambienti visitati: oliveti e montagna.

Fonti: ProTrevi: Castagnata e antichi sapori 25 ottobre 2026 · Slow Food Umbria: castagneti di Manciano e iniziativa 2026 · ProTrevi: Castagnata, programma 2025 per la storia della festa · CREA: castagne, composizione e conservazione · Provincia di Prato: Castagno, struttura del riccio e del frutto

Se piove forte

Foligno e Palazzo Trinci sostituiscono Monteluco e parte o tutti gli esterni di Spoleto. Prima della partenza chiedere accesso di Margot nelle sale. Con pioggia e fondo scivoloso ridurre borghi in salita e tratti del bosco; alle Marmore seguire i percorsi indicati dal personale.

TAPPA ALTERNATIVA · Palazzo Trinci, Piazza della Repubblica, Foligno

Palazzo Trinci: il potere raccontato negli affreschi

I Trinci governarono Foligno dal 1305 al 1439. Fra fine Trecento e inizio Quattrocento riunirono edifici precedenti in una residenza sulla piazza principale. Qui gli ospiti incontravano storie di Roma, personificazioni del sapere ed esempi di governo: un programma figurativo legato alla rappresentazione della signoria.

Sul posto

VISITA · Alternativa al bosco e parte di Spoleto; confermare Margot nelle sale prima di partire.

Indirizzo: Palazzo Trinci, Piazza della Repubblica, Foligno

Ottobre: martedì-domenica 10-13 e 15-19; ultimi ingressi 12:30 e 18:30. Intero complesso e mostre €12, ridotto €9 secondo requisiti del gestore. Telefono 0742 330584; palazzo.trinci@coopculture.it. Prima di spostarsi chiedere ammissione di Margot nelle sale affrescate.

Comune · regolamento musei

CoopCulture · Palazzo Trinci

L’ingresso e le trasformazioni

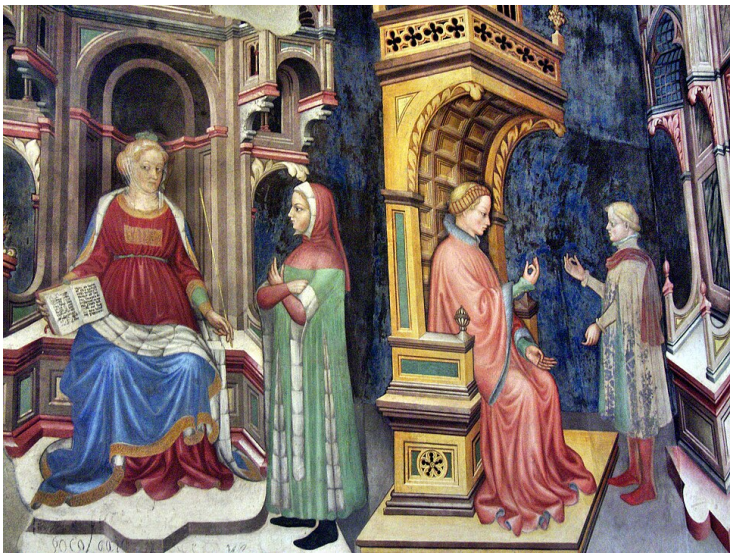
La facciata neoclassica è ottocentesca: non anticipa l’aspetto delle sale medievali all’interno. Nel cortile lo scalone neogotico risale al 1927; la scala gotica storica, oggi interna, collegava invece gli edifici del complesso ed era un tempo all’aperto. I due elementi non vanno confusi. La forma irregolare del palazzo deriva dall’unione di case e torri precedenti.

Loggia di Romolo e Remo: inventare una parentela politica

Il ciclo racconta le origini mitiche di Roma, da Rea Silvia e Marte alla fondazione della città. I Trinci si associavano idealmente ai fondatori romani: le immagini offrivano una genealogia simbolica del loro potere. I dipinti sono di Gentile da Fabriano e collaboratori, nel 1411-1412; l’attribuzione è stata chiarita grazie a una trascrizione settecentesca di un documento antico. Le lacune mostrano che il ciclo arrivato fino a noi è incompleto.

Arti Liberali e Pianeti: come si ordinava il sapere

Nella Camera delle Rose le personificazioni delle discipline collegano istruzione, età della vita e pianeti. Grammatica, Dialettica e Retorica formano il Trivio; Aritmetica, Musica, Geometria e Astronomia il Quadrivio. La Filosofia riunisce il sapere. Sole e Luna rientrano fra i sette pianeti della cosmologia del tempo: il dipinto segue categorie medievali, non quelle dell’astronomia moderna. I dischi concentrici mettono in relazione fasi della vita e scorrere del tempo.



Filosofia e Grammatica nella Sala delle Arti Liberali: figure, gesti e personaggi rendono visibili le discipline. Foto: JoJan. CC BY-SA 3.0. Immagine ridimensionata, intera.

Foto originale e attribuzione

Licenza CC BY-SA 3.0

Imperatori e Giganti: gli antenati esemplari

La sala pubblica presenta grandi figure della storia romana sotto arcate dipinte. I personaggi indossano abiti vicini alla moda dell'epoca degli artisti, anziché uniformi archeologicamente ricostruite. Nomi e versi latini aiutano a identificarli. Virtù, coraggio e capacità politica sono qualità proposte a chi entrava nella sala di rappresentanza.

Cappella e governo pontificio

La cappella è affrescata da Ottaviano Nelli con Storie della Vergine, datate 1424. Il passaggio dai soggetti romani e allegorici al racconto religioso mostra la varietà della corte. Nel salone Sisto IV, lo stemma dei Della Rovere con quercia e ghiande appartiene alla successiva fase pontificia: dopo la fine dei Trinci il palazzo divenne sede dei governatori della Chiesa.

Da riconoscere

• Nel cortile distinguete lo scalone novecentesco dalla scala gotica storica: somiglianza di stile non significa stessa data.

• Nella Loggia seguite le scene superstiti di Romolo e Remo e cercate iscrizioni e lacune: la storia della conservazione resta visibile.

• Nella Sala delle Arti Liberali cercate strumenti e gesti delle personificazioni: rendono riconoscibile la disciplina rappresentata.

• Nella Sala degli Imperatori confrontate i nomi antichi con gli abiti tardogotici: gli eroi romani sono resi contemporanei alla corte.

• Nel salone Sisto IV cercate quercia e ghiande dei Della Rovere: segnalano il passaggio alla committenza pontificia.

Fonti: Comune di Foligno: Palazzo Trinci e sale affrescate · Ministero della Cultura: Palazzo Trinci · CoopCulture: Palazzo Trinci

Ristoranti e contatti

La Cresciamia

Via Cavour 23, Gubbio

Telefono: 075 3751509

Giovedì 12-15. Per asporto chiedere al banco.

Prezzi nel menu del locale.

La Cresciamia · contatti

Al Palazzaccio da Piero

Loc. Palazzaccio 33, San Giacomo di Spoleto

Telefono: 0743 520168

Giovedì 19:30-21:45; prenotazione necessaria. Chiedere un tavolo interno con il cane.

€20-30/persona da portale, non listino attuale.

Palazzaccio · contatti

L’Incontro

La Bruna; civico da confermare

Telefono: 0743 51677

Telefonare per orario cucina, indirizzo di arrivo e tavolo interno con il cane.

Prezzi attuali da verificare.

Comune · dove mangiare

La Taberna

Via degli Olivi 1, Castel Ritaldi

Telefono: 346 2447543

Cucina umbra, brace e pizza. Chiedere un tavolo interno con il cane.

€20-30/persona da portale; testimonianze anche superiori.

La Taberna · sito

Uàh! Focacceria Tipica Umbra

Corso Mazzini 48, Spoleto

Apertura sabato e Margot da confermare.

Menu aprile 2026: mortadella €7, prosciutto €8, porchetta/patate/bufala €11. Bevande e coperto non verificati.

Uàh! · menu aprile 2026

Il Norcino

Via Saffi 8, Spoleto

Telefono: 340 1262574

Azienda consiglia WhatsApp per linea telefonica; apertura, panini/asporto e Margot da confermare.

Panini con salumi e formaggi; listino corrente non verificato.

Il Norcino · negozio di Spoleto

La Barcaccia

Piazza Fratelli Bandiera, sito civico 5, Spoleto

Telefono: 0743 225082

Confermare sabato, menu alla carta o fisso, cosa include e Margot in sala.

Menu online senza data; testimonianze successive menu fisso €25. Chiedere conto complessivo attuale.

La Barcaccia · menu senza data

Monteluco: Pro Loco 350 0639976. Emergenze: 112.

Immagini: autori, originali e licenze accanto alle foto. Le fotografie sono incluse nel documento; non richiedono connessione.

Guida sul sito

Modalità viaggio