



Scala 1:100.000

PATRIARCHI VERDI ITINERARI IN VALLE UMBRA

patriarchiverdi.montagneaperte.it

1 La Via di Francesco - La Via di Roma

La Via di Roma è un itinerario francescano che attraversa l'Italia passando per Venezia, Ravenna, Assisi, Rieti fino a Roma. S'innesta in Umbria sulla Via di Francesco che unisce i luoghi di questa regione più significativi nella vita di san Francesco, tra cui il Monteluco di Spoleto. I due itinerari sono adeguatamente segnalati.

2 Sentiero CAI 562. Ponte San Vetturino - Armenzano

Il sentiero si snoda lungo il torrente Tescio. Il tratto da ponte San Vetturino al Pian della Pieve segue e attraversa più volte il letto del torrente, sia con un guado sia passando su antichi ponti, il più interessante dei quali è il ponte del Marchetto, sospeso su una forra di grande suggestione paesaggistica. Lunghezza: 14 km. Dislivello salita: m 560. Dislivello discesa: m 50. Difficoltà: E.

3 Sentiero CAI 560. Eremo delle Carceri - Pontecentiso

Itinerario escursionistico che collega l'Eremo delle Carceri (Assisi) a Pontecentiso, passando per lo scoglio di Sasso Piano da cui si gode un superbo panorama su Assisi e sull'intera valle Umbra. Si tratta di un percorso impegnativo, che richiede un'intera giornata. Lunghezza: 16 km. Dislivello salita: m 530. Dislivello discesa: m 1000. Se si parte da Assisi, bisogna aggiungere 90' di cammino e 331 m di dislivello in salita. Difficoltà: E.

4 Parco di Colfiorito, monte Orve

Il Parco di Colfiorito si trova all'interno di un sistema di conche tettonico-carsiche, compreso tra l'Umbria e le Marche, denominato Altopiani di Colfiorito. La palude di Colfiorito ne rappresenta la parte più significativa: dal 1976 è protetta dalla convenzione internazionale di Ramsar per le caratteristiche della sua torbiera e per la ricchezza di avifauna e di specie vegetali.

5 La Via Lauretana: tratto umbro Altolina-Piastia

Il percorso permette in tutta sicurezza di ricalcare una delle più antiche viabilità del nostro territorio: il tratto locale della Via Lauretana, che collega la Roma a Loreto. Gli accompagnatori della FIE Valle Umbra Trekking in due anni di appassionato lavoro hanno progettato e realizzato, con la consulenza di esperti e grazie al contributo del G.A.L. Valle Umbra e Sibillini, un sentiero di notevole importanza anche per la possibilità di collegamento con altri itinerari nei Parchi Regionali di Colfiorito e del Subasio e nel Parco Nazionale dei monti Sibillini. Distanza: 17 km.

6 Sentiero CAI 570. Sassovivo - Pettino

Questo itinerario escursionistico attraversa la dorsale montuosa tra Foligno e Trevi e raggiunge Pettino, la frazione più alta del comune di Campello sul Circeo. Suo tratto passano dai monti Sarano e Brunette (Sito di Interesse Comunitario IT5210047) in primavera è possibile ammirare una delle più belle fioriture del nostro territorio. Spiccano per interesse varie specie di orchidee spontanee e il *Bulbocodium versicolor*, liliacea considerata rarissima a livello nazionale. Lunghezza: 21,7 km. Dislivello salita: m 924. Dislivello discesa: m 579. Difficoltà: E.

7 Sentiero CAI 574. Coste San Paolo - Verchiano

L'itinerario proposto parte dalla frazione collinare-montana di Coste San Paolo, nel comune di Trevi, e sale verso Parma. Poco oltre entra nel territorio comunale di Foligno, attraverso dal Lago e Rasiglia, frazione montana conosciuta soprattutto per la purezza delle sue acque sorgive, per concludersi, infine, a Verchiano. Distanza: 17,0 km. Dislivello salita: m 533. Dislivello discesa: m 503. Difficoltà: E.

8 Sentiero CAI 574A. Questo breve itinerario collega la chiesa della Santissima Trinità di Morro (e quindi la piccola frazione montana del Comune di Foligno) alla SR 319 (Sellanese), nei pressi del santuario della Madonna delle Grazie di Rasiglia.

9 Il Sentiero degli Ulivi

Collega Spoleto ad Assisi. Attraversa il territorio collinare a Est della Valle Umbra Meridionale, coperto da uliveti storici impiantati in larga parte su terrazzamenti costruiti verso valle da muretti a secco. Il sentiero è curato dal Club Alpino Italiano, sezioni di Spoleto e Foligno.

10 Sentiero CAI 575. Trevi - Casetta Ciccaia

L'itinerario parte dalla piazza di Trevi e giunge, dopo un erto percorso, in località Casetta Ciccaia (toponimo Lago delle Vecchie). In prossimità di questa struttura è presente una delle più belle faggete con agrifoglio dell'intero comprensorio. Sito di Interesse Comunitario IT5210047 "Monti Sarano e Brunette". Distanza: 5,5 km. Dislivello salita: m 733. Dislivello discesa: 0. Difficoltà: E.

11 Sentiero CAI 576. Coste - Eremo Francescano

Questo itinerario escursionistico è noto anche con il nome di Sentiero dell'Eremita. Interessa, infatti, nella prima parte, un tracciato che attraversa il fosso dell'Eremita e, con una breve digressione, permette di raggiungere i ruderi dell'antica chiesa di Santa Croce in Val dell'Aquila. Prosegue, quindi, toccando i luoghi cari al beato Ventura fino all'Eremo Francescano. Qui si innesta nel Sentiero degli Ulivi, per una fantastica camminata immersa nel verde delle colline olivate. Distanza: 6,8 km. Dislivello salita: m 156. Dislivello discesa: m 326. Difficoltà: E.

12 Martani trekking

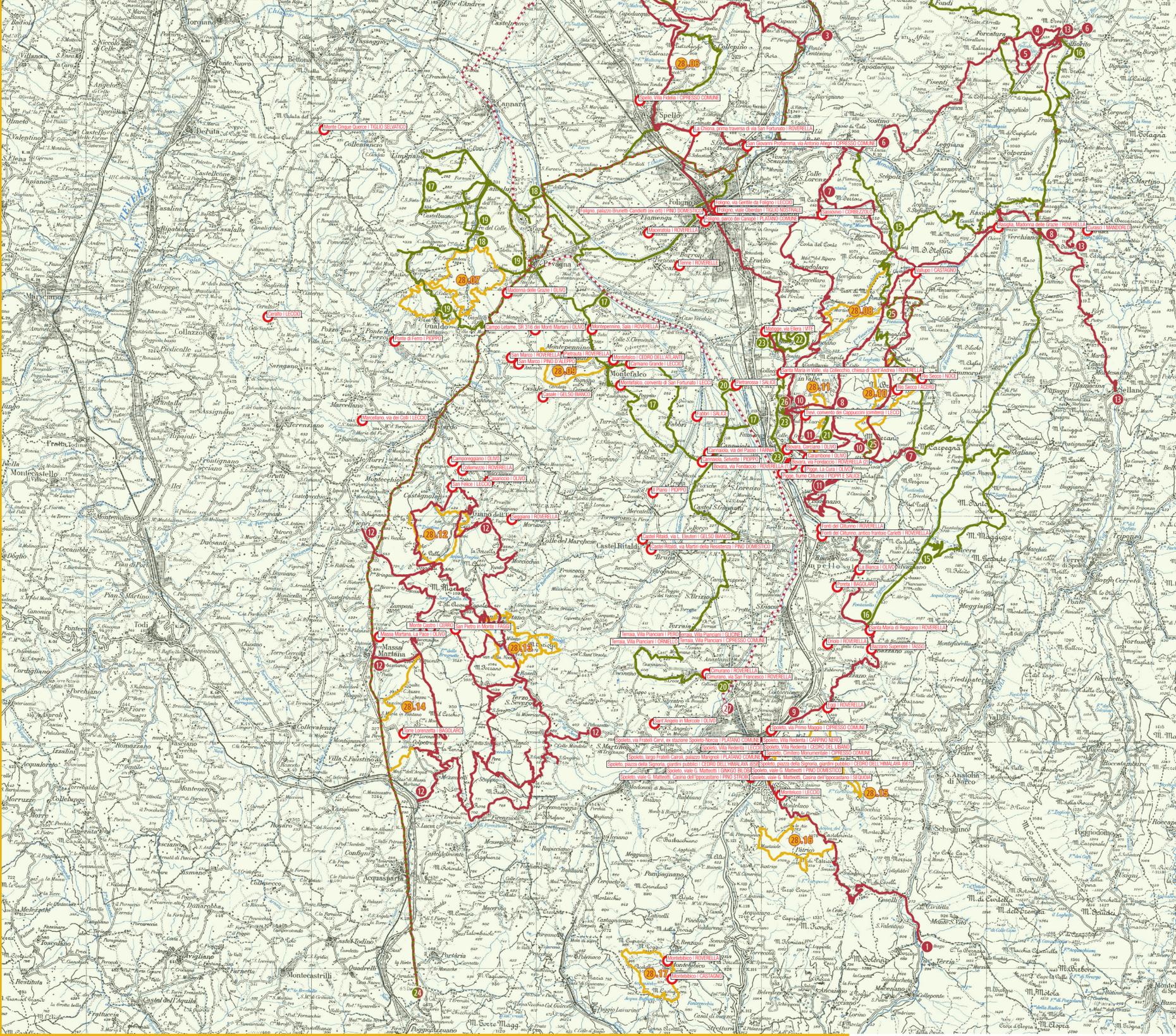
È un agglomerato del trekking dei Monti Martani: è stato realizzato dalla Comunità Montana dei Monti Martani, Sarano e Subasio nel 2011. Permette di attraversare e conoscere una parte importante dei Monti Martani, tra i comuni di Massa Martana, Giano dell'Umbria e Spoleto.

13 Sentiero CAI 581. Colfiorito - Sellano

Questo itinerario collega Colfiorito a Sellano, passando per il paese di Vascemina (quota 782 m s.l.m.). La partenza è dalle Casermette di Colfiorito, in direzione Ovest. Arrivati a nella piazza di Sellano (quota 640 m s.l.m.). Dal itinerario: lunghezza circa 21,50 km, dislivello in salita +700 m, dislivello in discesa -820 m, tempo di percorrenza circa 6 h - 6 h 30'. Difficoltà: E.

14 Sentiero CAI 581A. San Sisto - San Salvatore

È un itinerario che parte da San Sisto (870 m s.l.m.) di Verchiano una digressione consente di raggiungere il santuario di San Salvatore (1146 m s.l.m.), edificato sul monte



17 Percorso ciclo-pedonale nelle Terre del Sagrantino

L'area vitivinicola del "Sagrantino" e del "Rosso di Montefalco" è particolarmente gradevole sotto l'aspetto paesaggistico, anche per la presenza diffusa di Borghi e Paesi dove arte, storia, tradizioni e una gastronomia arricchita dai vini e dall'olio locali convivono in intrecci mirabili.

18 Da Torre del Colto all'Aiso (per Pian d'Arco, luogo francescano)

La bellezza dei luoghi, la tranquillità e l'ospitalità della gente, ne fanno una meta interessante. Dal Convento dell'Annunziata, situato in splendida posizione si può raggiungere l'Aiso, o Abisso, caratteristico laghetto di forma circolare.

19 Da Bevagna a Torre del Colle (passando per Gualdo Cattaneo)

Si esce da Bevagna, passando per Porta Todi, per dirigersi verso le colline che sovrastano la cittadina. Lo sguardo è subito attratto dal Santuario della Madonna delle Grazie la cui costruzione (iniziata nel 1583) è legata ad eventi miracolosi. Da qui prosegue verso Gaglioli, Gualdo Cattaneo e il santuario della Madonna della Valle, percorrendo una strada che consente di avere una magnifica vista d'insieme sulla Valle Umbra. Raggiunta la chiesa, una strada, tanto ripida quanto pittoresca, conduce, infine, a Torre del Colle antico feudo dei Conti di Antignano.

20 La Via della Spina

Vicino alla città di Spoleto, lungo la via Flaminia, s'incrocia una strada antichissima che a partire dalla Madonna delle Grazie la cui costruzione (iniziata nel 1583) è legata ad eventi miracolosi. Da qui prosegue verso Gaglioli, Gualdo Cattaneo e il santuario della Madonna della Valle, percorrendo una strada che consente di avere una magnifica vista d'insieme sulla Valle Umbra. Raggiunta la chiesa, una strada, tanto ripida quanto pittoresca, conduce, infine, a Torre del Colle antico feudo dei Conti di Antignano.

21 Altri percorsi ciclabili, attraverso i borghi della Valle Umbra

È un insieme di itinerari che attraversa la pianura, da Spoleto ad Assisi, toccando i borghi più belli per presenza artistica, architettonica e paesaggistica. Gli itinerari proposti si snodano lungo strade secondarie che si incrociano e si diramano, permettendo di cogliere l'essenza più intima delle antiche tradizioni della Valle Umbra.

22 ITINERARIO 9 Trevi 4 passi Da Costa San Paolo a Sant'Arcangelo

Si parte da Costa San Paolo, piccola frazione del comune di Trevi, si consiglia di parcheggiare fuori dai centri. Con questo percorso potremo arrivare nei pressi dei resti della villa di Nascono, compresa tra il fosso omonimo e il fosso dell'Eremita. Dal itinerario, dislivello in discesa -160 m, dislivello in salita poche decine di metri, tempo di percorrenza totale circa 75-80'. Difficoltà: E.

23 Trevi, tra castagni e antichi ulivi

Questo itinerario si snoda tra vecchi sentieri, carraire, tratti di asfalto a traccio e sentieri e ci porta alla scoperta di un lembo dei castagneti di Manciano e di oliveti centenari con i loro stupefacenti tronchi contorti. Dal itinerario: lunghezza 7,0 km, dislivello in salita +330 m, dislivello in discesa -330 m, tempo di percorrenza 3h circa, compresa la visita alla chiesa di San Nicola. Difficoltà: E.

24 Itinerario delle chiese romaniche di Trevi

Questo percorso collega la chiesa di Sant'Emiliano, nel centro storico di Trevi, con Sant' Stefano (e San Costantino) a Piegara e con la meravigliosa abbazia di San Pietro a Bevagna. L'itinerario prosegue nel paesaggio olivato storico, conducendo alla visita delle chiese romaniche di San Pietro a Pettine, Sant'Andrea, San Donato, San Nicola. Dal itinerario: lunghezza 11,0 km, dislivello in salita +240 m, dislivello in discesa -378 m, tempo di percorrenza 2h 45'. Difficoltà: E.

25 La Via Flaminia

Fatta costruire intorno all'anno 220 a.C. dal console Caio Flaminio, collegava Roma a Rimini e attraversava l'Umbria con due ramificazioni. Il percorso più antico, detto Via Flaminia vetus, partiva verso NW, da Narni, passando per Carsulata (San Gemini) e Viterbo ad Minturne (Massa Martana). Attraversata Bevagna raggiungeva Forum Flaminium (San Giovanni Proffama) a nord-est di Foligno, per dirigersi verso l'Adriatico.

26 ITINERARIO 12 Trevi 4 passi Casetta Ciccaia - Ponze

Questo itinerario, di cresta passava per la cima del monte Sarano che, con i suoi 1429 m s.l.m., rappresenta la massima elevazione di questo gruppo collinare-montuoso. Dal itinerario: dislivello in salita +900 m, dislivello in discesa circa -100 m, tempo di percorrenza 5h 10'. Difficoltà: E.

27 Da Trevi a Sant'Arcangelo lungo l'acquedotto medievale

Quello proposto è un itinerario davvero interessante, con tratti panoramici e una vista mozzafiato sulla città di Trevi. Il percorso è di tipo turistico-escursionistico. Dal itinerario: lunghezza 8,5 km, dislivello in salita -320 m, dislivello in discesa -200 m, tempo di percorrenza 2h 45'. Difficoltà: T/E.

28 La Pista Ciclabile Spoleto - Assisi

È un piacevole percorso pianeggiante, di circa 60 km, che unisce due città famose in tutto il mondo per le loro bellezze storico-artistiche, legate tra loro anche dai valori spirituali del francescanesimo. Progettata e curata dal Consorzio della Bonificazione Umbra.

29 I Sentieri Slow Foot

Sono un gruppo di sentieri ad anello, collegati alla Rete Sentieristica Regionale, potenzialmente certificabili dal Deutsches Wandersinstitut con un marchio di qualità che garantisce le esigenze del mercato escursionistico tedesco e del nord Europa. 28.01. Monte Marilana, 28.02. Monte Alago, 28.03. Monte Pennino, 28.04. Monte Subasio, 28.05. Mulino Buccilli, 28.06. Spello, 28.07. Bevagna - Gualdo Cattaneo, 28.08. Ponze, 28.09. Montefalco, 28.10. Monte Brunette, 28.11. Coste di Trevi, 28.12. Giano dell'Umbria, 28.13. Montemartano, 28.14. Massa Martana, 28.15. Giro dei Condotti, 28.16. Patrico, 28.17. La Via dei Marroni di Montebello.

28 Da Trevi a Sant'Arcangelo lungo l'acquedotto medievale

Quello proposto è un itinerario davvero interessante, con tratti panoramici e una vista mozzafiato sulla città di Trevi. Il percorso è di tipo turistico-escursionistico. Dal itinerario: lunghezza 8,5 km, dislivello in salita -320 m, dislivello in discesa -200 m, tempo di percorrenza 2h 45'. Difficoltà: T/E.

27 La Pista Ciclabile Spoleto - Assisi

È un piacevole percorso pianeggiante, di circa 60 km, che unisce due città famose in tutto il mondo per le loro bellezze storico-artistiche, legate tra loro anche dai valori spirituali del francescanesimo. Progettata e curata dal Consorzio della Bonificazione Umbra.

29 I Sentieri Slow Foot

Sono un gruppo di sentieri ad anello, collegati alla Rete Sentieristica Regionale, potenzialmente certificabili dal Deutsches Wandersinstitut con un marchio di qualità che garantisce le esigenze del mercato escursionistico tedesco e del nord Europa. 28.01. Monte Marilana, 28.02. Monte Alago, 28.03. Monte Pennino, 28.04. Monte Subasio, 28.05. Mulino Buccilli, 28.06. Spello, 28.07. Bevagna - Gualdo Cattaneo, 28.08. Ponze, 28.09. Montefalco, 28.10. Monte Brunette, 28.11. Coste di Trevi, 28.12. Giano dell'Umbria, 28.13. Montemartano, 28.14. Massa Martana, 28.15. Giro dei Condotti, 28.16. Patrico, 28.17. La Via dei Marroni di Montebello.

Itinerari segnati (linea rossa)

Itinerari non segnati (linea verde)

Pista ciclabile (linea tratteggiata)

Itinerari Slow Foot (linea gialla)

Patriarchi SPECE (linea tratteggiata)

Patriarchi Verdi (linea tratteggiata)

Il posizionamento sulla carta degli alberi coneti, anche per la scala utilizzata, è da intendersi di puro riferimento. Le coordinate rilevate dagli autori che hanno curato le singole schede sono pubblicate online e visualizzabili su cartografia satellitare Google. Sono, inoltre, disponibili in download per l'utilizzo su strumenti GIS, compreso Google Earth.

Fondo europeo agricolo per lo sviluppo rurale
L'Europa investe nelle zone rurali
Progetto **Le Valli di Qualità**. Patriarchi Verdi
Codice: 419.0032.0017