

Itinerari nella storia

PERCORSI ARCHEOLOGICI IN VALLE UMBRA

- Itinerari segnati
- Itinerari non segnati
- Pista ciclabile
- Itinerari Slow Foot
- Siti archeologici



itinerarinellastoria.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, Pietri fino a Roma. Si inserisce 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 - Arnenzano

Il sentiero si snoda lungo il torrente Tescio. Il tratto da ponte San Vetturino al Plan 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 - Pontecentesimo

Itinerario escursionistico che collega l'Eremo delle Carceri (Assisi) a Pontecentesimo, 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 letonico-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

Il percorso permette in tutta sicurezza di ricalcare una delle più antiche rotabili del nostro territorio: il tratto locale della Via Lauretana, che collegava 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 Clitunno. Sul prati passano dei monti Serano 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 *Butyododium versicolor*, liliacea considerata rarissima a livello nazionale. Lunghezza: 21,7 km. Dislivello salita: m 924. Dislivello discesa: m 579. Difficoltà: E.

8 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 Ponze. Poco oltre entra nel territorio comunale di Foligno, attraverso Val Lupo 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.

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 contenuti 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 Ciccia

L'itinerario parte dalla piazza di Trevi e giunge, dopo un erto percorso, in località Casetta Ciccia (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 Serano 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 immette nel Sentiero degli Ulivi, per una fantastica camminata immersa nel verde della collina olivata. Distanza: 6,6 km. Dislivello salita: m 156. Dislivello discesa: m 326. Difficoltà: E.

12 Martani trekking

È un aggiornamento del trekking dei Monti Martani: è stato realizzato dalla Comunità Montana dei Monti Martani, Serano 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 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, piegava verso NW, da Narni, passando per Carsulæ (San Gemini) e Vicus ad Martis (Massa Martana). Attraversata Bevagna raggiungeva Forum Flaminii (San Giovanni Profumata) a nord-est di Foligno, per dirigersi verso l'Adriatico.

14 Ippovia Assisi - Loreto

È un interessante itinerario di collegamento interregionale tra le due realtà più importanti per il turismo religioso dell'Italia centrale (Roma esclusa). Sul lato umbro il percorso dell'ippovia coincide in parte con il tracciato della tradizionale Cavalcata di Sarnano.

15 Il Sentiero della Natura

È un itinerario che parte da Spoleto (Passo d'Acera) e si snoda tra i rilievi pre-appenninici orientali della Valle Umbra. Nel territorio di Foligno si divide in due: un tratto si dirige verso Assisi, l'altro verso Colfiorito. È il collegamento tra i Parchi Regionali e i Siti di Interesse Comunitario (SIC) di questa parte della Regione. Si congiunge al "Sentiero Italia".

16 La Via della Spina

Vicino alla città di Spoleto, lungo la via Flaminia, s'incrocia una strada antichissima che una tradizione collega al passaggio dell'apostolo Pietro, dal partito da Roma per recarsi a evangelizzare il territorio dei Piceni. A dimostrazione delle antiche origini, restano i tanti ritrovamenti archeologici.

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 dal vino e dall'olio locali convivono in intrecci mirabili.

18 Da Torre del Colle all'Aiso (per Pian d'Arca, 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, proseguendo 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 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 presenze artistiche, architettoniche e paesaggistiche. 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.

21 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.

22 I Sentieri Slow Foot

Sono un gruppo di sentieri ad anello, collegati alla Rete Sentieristica Regionale, potenzialmente certificabili dal Deutsches Wandernstitut con un marchio di qualità che garantisce le esigenze del mercato escursionistico tedesco e del nord Europa. 22.01. Monte Marilena. 22.02. Monte Lago. 22.03. Monte Pennino. 22.04. Monte Subasio. 22.05. Mulino Buccilli. 22.06. Spello. 22.07. Bevagna - Gualdo Cattaneo. 22.08. Ponze. 22.09. Montefalco. 22.10. Monte Brunette. 22.11. Coste di Trevi. 22.12. Giano dell'Umbria. 22.13. Montemartano. 22.14. Massa Martana. 22.15. Giori dei Condoti. 22.16. Patrico. 22.17. La Via dei Marroni di Montebibbio.



Fondo europeo regionale per lo sviluppo rurale - L'Unione europea è alle nostre spalle. Progetto "La carta delle vie" 2007-2013. Contatto: +39 0735 30000

DLF FOLIGNO

Archeologia Foligno

Gruppo archeologico Nookita - Ancora Umbra