



ITALIA

MERAVIGLIOSA

UMBRIA

*Affacciata sulla pace*

Consigli, suggerimenti e piccoli segreti svelati da:  
Marco Bocci, Gianni Cinelli, Frankie, Mogol, Stefano Tacconi



**TODE VISTA  
SUL TEMPIO**

Una delle cinque  
cupole della chiesa  
di Santa Maria  
della Consolazione.

Foto: Barbara  
Tomeucci.

Hair stylist:  
Michele Biscarinni,  
studio Demo.

Make-up:  
Emanuela  
Palermo, Estetica  
Iris. Abiti: Buno  
Cucinelli

# Viva un giro a occhi chiusi?

di Marco Bocci

«L' Umbria mi emoziona. È il luogo dove sono nato e cresciuto affollato di ricordi. La prima immagine che mi viene in mente sono le corse per le stradine sterrate con i carrettini di legno che costruiamo insieme ai miei compagni. Ma è anche una distesa di alberi con in mezzo una torta di pesto e cinghiale, il mio piatto preferito, che so anche cucinare.

Il mio paese **Marsciano**, circondato da boschi, dove ho vissuto fino a ventun anni, è uno dei tanti piccoli borghi medioevali che costellano la mia terra. Sono luoghi incantevoli senza tempo: da Sant'Apollinare, un meraviglioso balcone sulla Valle del Fersinone, a Cibottola, che è stato ristrutturato per i turisti pur essendo disabitato da anni. Lì con gli amici andavamo a cantare e suonare nelle sere d'estate. Eravamo i padroni assoluti del paesino sperduto in mezzo alle montagne. E poi da lì in un attimo ci trovavamo sul lago Trasimeno a Passignano, dove si andava a mangiare al ristorante **Il passo di Giano**. L'Umbria rimane per me separata dal mondo reale. Forse perché non ci ho mai lavorato, è la mia isola felice. L'unica esperienza (e devo dire ottima) l'ho fatta a **Gubbio** dove, nel 2004, abbiamo inscenato *Un re in ascolto* di Italo Calvino per la regia di Luca Ronconi. Gubbio, con il suo centro storico straordinariamente bello e suggestivo, è anche chiamata la "città dei matti" per la proverbiale imprevedibilità degli eugubini. In ogni paese, in ogni città dell'Umbria si vive bene, con calma, senza fretta. E da quando mi sono trasferito a Roma il contrasto è ancora più evidente. Certo, anche da noi ci sono delle eccezioni. Perugia, per esempio, è densa di eventi di calibro mondiale come l'**Umbria Jazz**. E in quel periodo la città è davvero presa d'assalto, ma è affascinante vedere tanti artisti esibirsi per le



## MARCO BOCCI

attore

32 anni, si è meritato la fama con la serie *Romanzo criminale*.

È al cinema con *C'è chi dice no* e in tv con *Squadra Antimafia 3* - Palermo oggi.

abitanti  
900.790

434.058

466.732

età media  
45

estensione  
8.456 km<sup>2</sup>

numero di comuni  
92

870 mm/anno

media annuale  
14,5°

PIL pro capite  
18.477 €



**GLI INDIRIZZI DI MARCO**

**IL PASSO DI GIANO**  
via Gramsci 14/A,  
Passignano sul  
Trasimeno (Pg),  
tel. 075 8296133

**UMBRIA JAZZ**  
dall'8 al 17 luglio,  
info: umbriajazz.com

**BATIK FILM FESTIVAL**  
a Perugia a dicembre,  
batikfilmfestival.it

**TRASIMENO BLUES FESTIVAL**  
comuni del Trasimeno  
dal 21 luglio  
al 1° agosto,  
trasimenoblues.it

**FESTIVAL DEI DUE MONDI DI SPOLETO**  
dal 24 giugno  
al 10 luglio,  
festivaldispoletto.com

**RISTORANTE MUSEUM**  
via XX Settembre 1,  
Marsciano (Pg), tel.  
075 8748135

**AGRITURISMO IL CORNIOLO**  
via Campanella 46  
frazione Canneto,  
Corciano (Pg),  
tel. 075 690441



strade. I concerti gratuiti all'aperto o a pagamento nei teatri sono tantissimi e nonostante la sua fama internazionale, questo evento magico è riuscito a mantenere un'atmosfera familiare. Per me è un pregio che caratterizza anche altre rassegne internazionali come il **Festival dei due Mondi di Spoleto** 1. Ci sono andatoun sacco di volte e ho sempre visto spettacoli originali e interessanti. Sono stato invitato con tutto il cast di *Romanzo criminale* per due anni di seguito al **Batik Film Festival di Perugia**, considerato tra i migliori cinefestival di tutto il mondo. Anche **Todi** è una cittadina culturalmente vivace, conosco ogni suo angolo perché ci ho passato i cinque anni della scuola superiore. Eravamo degli habitués del prato che circonda la magnifica rinascimentale **chiesa della Consolazione**: ci andavamo quando bigiavamo e i professori venivano a cercarci lì. Sono anni che ritorno in Umbria per il fine settimana e mi piace viverla in tutta

la sua autenticità. Uno dei miei luoghi preferiti è un bosco molto fitto vicino a **Ospedaletto**, una frazione di Norcia. Mi è capitato di accamparmi per la notte ascoltando i rumori della natura. È uno dei posti magici insieme all'**isola Polvese**, un'area protetta al centro del Lago Trasimeno: ci si imbarca a **Passignano** 2 e in tre quarti d'ora si arriva sull'isola incontaminata. Qui c'è il **Trasimeno Blues Festival** 3, uno dei più importanti appuntamenti del genere in Italia, che si svolge nei luoghi più suggestivi del lago, con concerti gratuiti di grandi artisti internazionali. Negli ultimi tempi, dalle mie parti va molto di moda ritrovarsi con gli amici per, come diciamo noi, "farci un giro a occhi chiusi", cioè girovagare senza meta alla ricerca di nuovi ristoranti. Ci siamo imbattuti nell'agriturismo **Il corniolo**, a sette chilometri da Perugia, tra girasoli e boschi di castagno, con un'ottima cucina tipica. Ma il mio ristorante preferito è il **Museum di Marsciano**: si mangia bene e c'è una magnifica terrazza con una splendida vista sul centro storico e sulle colline. Sono una persona semplice: amo la buona tavola, la vita all'aria aperta e mi piace stare con la mia famiglia che vive in una casa colonica. È in un grande prato dove scorre un ruscello, nel verde e nel silenzio». □

(testo raccolto da Zoraide Cremonini)



- Trekking 990 km
- Teatri 91
- Tonnellate lenticchia Igp 396.212 kg
- Olio DOP 640.070
- 17 Fonti d'acqua minerale e bottiglie 1.250.371.926 LITRI
- Frati minori francescani 200 AD ASSISI

ITALIA

MERAVIGLIOSA

UMBRIA



*Per ogni regione Traveller ha scelto quattro borghi (tra i molti bellissimi) che non potete non visitare almeno una volta. Con quale criterio? Andateci e lo capirete*

DI LORENZA SCALISI HA COLLABORATO SILVIA FRAU ILLUSTRAZIONI CRISTIANO LISSONI

## Panicale *Là dove Masolino...*

Tommaso di Cristoforo Fini, in arte Masolino da Panicale. Il maestro del Masaccio era nato qui, in questo borgo incastellato che guarda sui colli umbro-marchigiani e sul Lago Trasimeno, a meno di 15 minuti. Dentro le mura, spazio alle bellezze architettoniche: il Palazzo Pretorio, del Trecento, la Collegiata di San Michele Arcangelo, di epoca longobarda, il Palazzo del Podestà, del XIV secolo, in stile lombardo-gotico, e il Teatro Cesare Caporali, piccolo ma impreziosito da stucchi e medaglioni.

### 🍴 Mangiare

Cucina gourmand, 25 camere e spa: è il resort Villa di Monte Solare, del 1780 (via Montali 7, tel. 075 832376, [villamontesolare.com](http://villamontesolare.com); 50 €).

### 🛏 Dormire

Solo 4 camere per il b&b Villa Le Mura, dimora del XVIII secolo immersa in 4 ettari di giardino (tel. 075 837134, [villalemura.com](http://villalemura.com); da 120 €).



## Lugnano in Teverina *La «città» dei Papi*

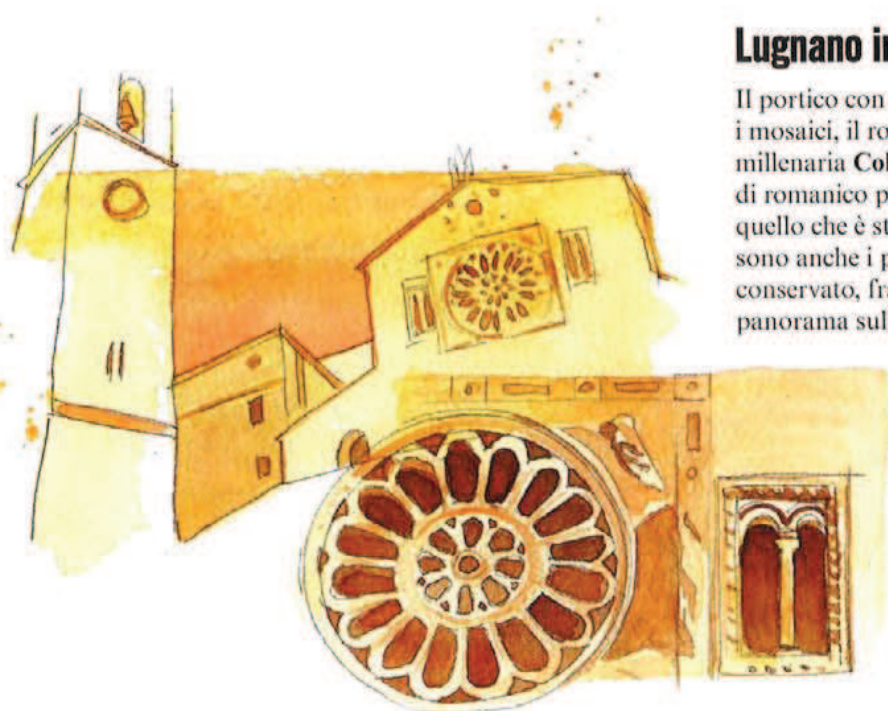
Il portico con colonne lisse e tortili, le icone degli Evangelisti, i mosaici, il rosone al centro della facciata... La quasi millenaria Collegiata di Santa Maria Assunta è fra gli esempi di romanico più belli dell'Umbria. Ma a valere una gita in quello che è stato per secoli un dominio dello Stato Pontificio sono anche i palazzi nobiliari del centro storico perfettamente conservato, fra cui Palazzo Ridolfi-Farnese, del 1650, e il panorama sulla valle del Tevere e i Monti Cimini all'orizzonte.

### 🍴 Mangiare

In paese c'è il ristorante Al Bearino. Ambiente semplice, cucina casereccia, prodotti di territorio in tavola, ma anche pizza cotta nel forno a legna (via Paolo Morselletto 4, tel. 0744 900033; 25 €).

### 🛏 Dormire

Appena fuori le mura, in 12 ettari di uliveto e vigneto, Trenta Querce è un casale dell'Ottocento che ospita 4 camere e un appartamento (Vocabolo Cerreto 144, tel. 339 7653710, [trentaquerce.it](http://trentaquerce.it); da 70 €).



## Vallo di Nera I Romani, i Celti e gli allievi di Giotto

A seguito dell'Unità d'Italia, il borgo di Vallo, l'antico *Castrum Valli*, è stato ribattezzato Vallo di Nera. Nera, a sua volta, deriverebbe da *Nahar*, il fiume che diede il nome alla tribù *Naharci*, di probabile origine celtica, che qui si installò nel IV-II secolo a.C. Ma cosa rimane di tanta storia? Un **paese-castello** con una perfetta pianta ellittica, con mura, torri e porte medievali, feritoie, stretti vicoli sormontati da archi, e tre chiese romaniche, fra cui quella francescana di Santa Maria, del 1273, con **affreschi di scuola giottesca** e, in zona Piedipaterno, Santa Maria dell'Eremita, abbazia benedettina sorta su antiche celle eremitiche.

### 🍴 Mangiare

Il piatto da ordinare alla **Locanda Cacio Re** è «l'orologio», con 12 diversi tipi di formaggio, dal più tenero al più piccante (*località I Casali*, tel. 0743 617003, [caciore.com](http://caciore.com), 25 €).

### 🏠 Dormire

L'**Agriturismo Roccagelli** offre 6 appartamenti, di cui 3 in un borgo del Settecento, e corsi di degustazione (*loc. Meggiano*, tel. 0743 48 915-616214, [agriturismo.roccagelli.it](http://agriturismo.roccagelli.it); da 75 €).



## Montone Capitani di ventura

Spregiudicato, abile stratega, Braccio Fortebraccio è il capitano di ventura che ha fatto gran parte della storia di Montone e non solo. Nel suo entourage, molti furono gli artisti di fama giunti qui nel XV secolo per realizzare opere ancora oggi visibili. A una vittoria del figlio Carlo al servizio della Serenissima si deve invece l'origine del **Palio** che ogni anno nella penultima domenica di agosto anima il borgo con cortei e sfide al tiro con l'arco.

### 🍴 Mangiare

Nell'ultima dimora di Fortebraccio, Giancarlo e Carmen hanno creato la **Locanda del Capitano**, dove deliziano con piatti tipici, funghi e tartufi. Ha 10 camere (*via Roma 5/7*, tel. 075 9306521, [ilcapitano.com](http://ilcapitano.com), 35 €).

### 🏠 Dormire

Sette appartamenti e piscina per **Caigherardi**, agriturismo a 5 minuti da Montone (tel. 075 9306257, [agriturismo.caigherardi.it](http://agriturismo.caigherardi.it); da 60 €).



ITALIA

MERAVIGLIOSA

UMBRIA



DI PAOLA MANFREDI  
HA COLLABORATO SILVIA FRAU  
ILLUSTRAZIONI DANILO AGUTOLI



● GITE  
● AGRITURISMI

1 CITTÀ DELLA PIEVE (PG)

43 Km

NEW YORK NEL MEDIOEVO

«Mia madre comprava Warhol», dice Massimo Lauro, «ma io, forse, ho un occhio in più per l'arte». Il suo gusto ben lo si percepisce al **Giardino dei Lauri**, una delle più stupefacenti collezioni private che si possa incrociare sulla propria strada. Innanzitutto per la location: come si fa a immaginare che un ex magazzino per la vinificazione, in una frazione di **Città della Pieve**, sia affollato da 70 opere della più interessante avanguardia contemporanea? È Massimo Lauro a sceglierle, battendo le gallerie newyorkesi alla ricerca di artisti under 40. Installazioni, fotografie, dipinti, da **Aaron Young** a **Rashid Johnson**. Bellissima *House of Bread* di **Urs Fischer**, una casa a dimensioni reali fatta solo di pane (*San Litardo*, tel. 335 495052, [ilgiardinodeilauri.it](http://ilgiardinodeilauri.it)). Da qui andate a Città della Pieve, diversa da tutte le altre per l'architettura rinascimentale in mattoni rossi e per una meraviglia custodita nell'Oratorio di Santa Maria dei Bianchi: l'*Adorazione dei Magi* di **Pietro Perugino**. Cena da **Silvana**: accoglienza squisita e pochi piatti che sono la perfezione della cucina casereccia. Il bollito misto è cosa da ordinarne due porzioni (*vicolo del Gesù*, tel. 0578 298311; 30 €). L'hotel è il **Vannucci**, villa ottocentesca ripensata negli interni



AVANGUARDIA  
Il Giardino dei Lauri a Città della Pieve è una collezione privata (ma aperta anche al pubblico) che raccoglie 70 opere di artisti under 40.

da una signora inglese di ottimo gusto (*via Vanni 1*, tel. 0578 298063, [hotel-vannucci.com](http://hotel-vannucci.com); da 75 €).

2 PERUGIA

0 Km

VISTA DA SOTTO

Si inizia dal **Museo Capitolare di San Lorenzo**, a fianco alla Cattedrale: al piano terra raccoglie

codici miniati, oggetti di culto, tele (come la bellissima *Pala di Sant'Onofrio* di **Luca Signorelli**). Ma il punto, qui, è scendere: ha appena aperto (a gennaio 2011) l'itinerario che porta alla **Perugia** che fu. A livelli: al primo sotto, colonne e bassorilievi dell'antica chiesa romanica (la cattedrale attuale è quattrocentesca). Si scende ancora, per un'ardua scala, verso la storia più antica: le mura della città etrusca,



«Non c'è sguardo che non sfiori una località antica, celebre, sacra. Ecco Spoleto, Perugia, Assisi, Foligno, Spello, Terni, e nel mezzo centinaia di luoghi minori, di villaggi, chiese, corti»

da *Dall'Italia*,  
di HERMANN  
HESSE

la strada, le fondamenta del tempio e il perimetro di una casa romana. Tutto camminando sotto i tombini della città (*chiostro di San Lorenzo, piazza IV Novembre, tel. 075 5724853, museiecclesiastici.it; 8 €*). Si pranza con tagliatelle ai fegatini di pollo nella piazza della Cattedrale dal classicissimo **Da Cesarino** (*tel. 075 5728974; 25 €*). Si dorme all'**Hotel Fortuna**, in pieno centro (*via Luigi Bonazzi 19, tel. 075 5722845; da 128 €*).

### 1 SAN LORENZO DI LERCHI (PG)

43 Km

#### ARCHEO-FRUTTI

Si chiama **Archeologia Arborea** ed è un giardino fuori dal tempo creato dall'agronoma Isabella Dalla Ragione, che ha raccolto oltre 400 specie di **pian**te da frutto antiche e ormai sconosciute. Un vero impegno da archeologa, che le ha fatto recuperare varietà come la mela del castagno, la mela muso di bue e la pera fiorentina. Chi se le ricordava? Oltre agli archivi, anche le opere d'arte. Il libro scritto dall'agronoma, e intitolato *Tenendo innanzi frutta*, mutuando il consiglio che il **Vasari** ripeteva ai suoi allievi, è un vademecum per ritrovare, raffigurati in affreschi cinquecenteschi, gli alberi del suo giardino. Per esempio a Palazzo Bufalini a **San Giustino**, il paese a fianco (*San Lorenzo di Lerchi, Città di Castello, tel. 335 6128439*,



*archeologiaarborea.org, solo su prenotazione*). Per mangiare andate al paese di **Citerna**, che ha uno dei panorami più belli sulla valle del Tevere: si ammira dal ristorante **Belvedere** (*via del Mattatoio 2, tel. 075 8592148; 20 €*). Per dormire: **Antico Borgo di Celle** (*loc. Celle 7, Città di Castello, tel. 075 8510025, borgodicelle.it; 100 €*).

### 1 MONTE VIBIANO (PG)

19 Km

#### ECO-TOUR TRA I VIGNETI

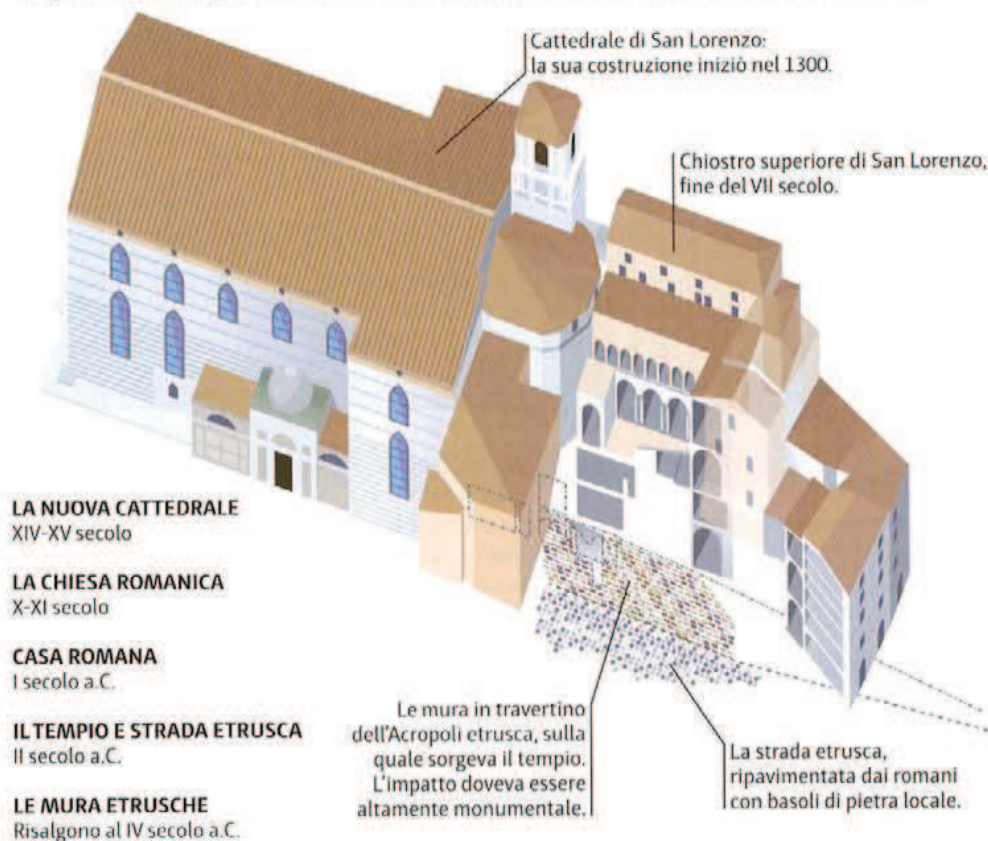
Rondini, colline, vigneti, calma piatta. Qui c'è la prima cantina d'Europa certificata a **emissioni zero**. Anzi, per esattezza, il saldo dell'ultimo anno di lavoro del proprietario, Lorenzo Fasola Bologna, è di meno 770 tonnellate



di CO<sub>2</sub>, risparmiate con l'utilizzo di pannelli solari, auto elettriche a ricarica solare e piantando foreste di pini. È su una di questa che si parte per uno strano **eco-tour** tra i filari d'uva, su e giù per le colline di ulivi, per capire quanto sia bella la vita bucolica. Al ritorno in cantina, degustazione con il **vino L'Andrea**, bruschette con **olio** (non

#### TEMPIO SU TEMPIO

*Sul Colle del Sole, il più alto della città di Perugia, ora c'è la cattedrale gotico-rinascimentale di San Lorenzo. Ma più di 2.000 anni fa, lo dominava un maestoso tempio etrusco. I suoi resti sono a livello -4 sottoterra*





filtrato da microboccette di 10 ml che ne mantengono la freschezza) e **pecorino** (tel. 075 8783001, [montevibiano.it](http://montevibiano.it); l'eco-tour è gratuito, la degustazione anche, la bottiglia migliore 22 €). Dormite e cenate all'agriturismo **Torre Piantarosa** con solo sei camere dove starsene a sentire il silenzio delle colline (Mercatello, tel. 075 8783134, [torrepiantarosa.com](http://torrepiantarosa.com); da 120 €).

5 CARSULAE (TR)

73 Km

LA POMPEI UMBRA

Ne hanno parlato Tacito e Plinio il Giovane. **Carsulae**, municipium nato nel terzo secolo a.C. lungo la via Flaminia, ci racconta ancora il suo passato. Basta raggiungere la **chiesa dei Santi Cosma e Damiano**, costruita nell'alto Medioevo su un edificio romano, e percorrere un tratto dell'antica strada sino al **foro**, dove si riconosce la basilica a tre navate. Ben conservati anche l'Arco di San Damiano, le rovine piranesiane di antichi sepolcri e parti del teatro e dell'anfiteatro ([carsulae.it](http://carsulae.it); visite guidate, tel. 0744 334133). I reperti trovati nella zona sono conservati nel **Museo Archeologico di Amelia**: anche se il suo pezzo forte, la magnifica statua romana in bronzo di **Germanico**, è in trasferta a Roma, le sale valgono comunque una visita. L'albergo **Duomo** di San Gemini (a fianco) è romanticissimo (piazza Duomo 4, tel. 0744 630015; da 57 €). Si cena all'**Antica Carsulae** (via Tiberina 2, tel. 0744 630163; 25 €).

6 PALE (PG)

44 Km

A PROVA DI EREMITI

Il censimento del 2001 gli attribuiva 30 abitanti. Ora sembrano quasi di meno, eppure da **Pale** è passata la storia: qui nell'età del rame sorgeva un tempio dove gli aruspici osservavano il volo degli uccelli, i romani ci fondarono una città, e una strada per attraversare

(incolumi) il territorio degli Umbri Plestini. Nel Duecento, schiacciato contro la roccia della montagna, fu costruito un **eremo** che divenne meta di pellegrinaggio (raggiungerlo per il ripido sentiero, compresi i 300 scalini, era mezzo di purificazione), e il paese si trasformò in un **borgo fortificato** con mulini, cartiere e palazzi, sull'orlo di un dirupo e nel cuore di una foresta di lecci. Qui si fanno



bellissimi **trekking** naturalistici, o si può prendere la prima lezione di **arrampicata sportiva**, sulla falesia «santa» del **Monte Pale** (chiamate **Sergio per arrampicare**: tel. 347 1843033; 40 €). Per le passeggiate **Alessandra**: tel. 347 5757927; 15 €). Da sapere: per visitare l'eremo chiedete a **Eraldo** (tel. 348 6519553). Per mangiare, nella frazione di **Sostino**, c'è l'**Osteria San Michele** (tel. 0742 660766; 25 €). Per dormire scegliete uno dei casali restaurati di **San Potente** (via del Bosco, tel. 0742 670383, [sanpotente.it](http://sanpotente.it); 50-85 €).

7 CITTÀ DI CASTELLO (PG)

52 Km

FERRI E CICLI

È vero, non è un indirizzo sconosciuto, ma se qualcuno non l'avesse visto, prenoti subito un hotel a **Città di Castello**. Il migliore è **Il Tiferno** (piazza **Raffaello Sanzio** 13, tel. 075 8550331, [hoteltiferno.it](http://hoteltiferno.it); da 90 €), si gusti il menu di funghi e tartufi al **Ristorante Le Logge** (piazza **Matteotti**, tel. 075 8642304; 30 €) e il giorno dopo raggiunga via **Francesco Pierucci**, ai piedi della città. Qui negli anni '50

fu costruita la **Fattoria Autonoma dei Tabacchi**, un enorme spazio destinato all'essiccazione del tabacco tropicale che si coltivava in questi campi. Negli anni '70, abbandonata la coltura, l'edificio fu offerto ad **Alberto Burri**, che lo fece dipingere tutto di nero e lo usò come un'enorme galleria per le sue opere (tel. 075 8554649, [fondazioneburri.org](http://fondazioneburri.org); 6 €). Ora ce ne sono 128, compresi i tre grandi «ferri» che sembrano sospesi sul prato all'esterno. All'interno, invece, ampie navate bianche con tetti a capriate sono scandite dai «cieli» di lavori dell'artista. Il primo del 1979 si intitola *Il Viaggio*. Perfettamente in tema.



8 TODI (PG)

47 Km

PAZZIA SANTA

Invitato al matrimonio del fratello, si presentò nudo, cosparso di pece e ricoperto di piume d'uccello. Era pazzo? Più propriamente «Stultus propter Christum», pazzo per Cristo, e cercava l'umiliazione per avvicinarsi a lui. Così visse **Jacopone**: nato nobile nel 1230 a Todi, abbandonò le ricchezze, si fece bizzoco, frate penitente, e oltre a una ricca agiografia, ci ha lasciato la poesia e il misticismo di 73 laudi. Se non le ricordate, vi aiuterà **Elisa**, guida preparatissima di questa passeggiata sulle orme del frate: dalla **Cattedrale** a **Palazzo Pongelli**, a **San Fortunato**, e attraverso i quartieri della città, che conta appena 1.500 residenti, ma ha 33 chiese e 6 monasteri (solo



nella mia passeggiata ho visto sfrecciare due Punto cariche di suore). Chiedete a Elisa di cantarvi una **laude**: ha una voce bellissima e si è dichiarata disponibile a un'esibizione (tel. 389 4246262, [todiguide.com](http://todiguide.com); da 50 € da due partecipanti in su). Pranzo con zuppa di ceci e porcini alla trattoria slow food **Pane e Vino** (via Ciuffelli 33, tel. 075 8945448; 20 €). In città c'è l'hotel **Fonte Cesia** (via Leonj 3, tel. 075 8943737, [fontecesia.it](http://fontecesia.it); da 90 €). Per un casale immerso nei prati, fate 15 km in direzione Montecastello per la **Fattoria di Vibio** (tel. 075 8749607, [fattoriadivibio.com](http://fattoriadivibio.com); 160-250 €).

9 VALNERINA (TR)

68 Km

AIRONI E MOSCHE

La **Valnerina** è un paesaggio completamente diverso: selvaggia, scavata dal fiume Nera, sorvegliata da fortezze e borghi-castello. Due motivi in più per andarci: scendere il fiume con canoe, rafting o **canyoning**, da **Scheggino** per arrivare a **Ceselli**, su un tratto di fiume semplice, verdissimo e amatissimo anche dagli **aironi** cinerini (tel. 348 7711170, [pangea-italia.com](http://pangea-italia.com)). Seconda opzione, la pesca alla mosca «no kill» al centro **Legambiente** di **Borgo Cerreto** (tel. 345 5616455, [legambientenera.it](http://legambientenera.it)). Poi a Scheggino ordinate una trota alla **Locanda Valcasana**, ambiente semplice e ottima qualità ([fonti di Valcasana](http://fonti di Valcasana), tel. 0743 613430; 18 €). Per dormire c'è una residenza d'epoca che da sola vale il viaggio: l'**Abbazia San Pietro in Valle**, nata nell'VIII secolo con più mistici intenti, ha atmosfera



e charme. Cosa da starci settimane (**Ferentillo**, tel. 0744 780129, [sanpietroinvale.com](http://sanpietroinvale.com); 109-139 €).

10 PONTE SAN GIOVANNI (PG)

6 Km

LA PORTA DELL'ADE

Dall'esterno sembra una strana casa cantonale, su una stradina fuori Perugia. Dentro, conserva l'**Ipogeo dei Volumni**, una monumentale tomba etrusca con urne cinerarie datate tra il III secolo a.C. e il I d.C. Guardate quella di **Arunte Volumnio**, il capo famiglia: la sua statua è su un letto drappeggiato, con due demoni alati che vigilano l'accesso all'ade (via Zenobia 2, **Ponte San Giovanni**, [archeopg.arti.beniculturali.it](http://archeopg.arti.beniculturali.it)). Per dormire fate qualche chilometro verso sud per l'**Hotel Alla Posta dei**



**Donini**, residenza d'epoca immersa in un magnifico orto botanico. Con Spa (via Deruta 43, **San Martino in Campo**, tel. 075 609132, [postadonini.it](http://postadonini.it); da 130 €).

11 SAN FELICIANO (PG)

28 Km

PESCATORI PER UN GIORNO

Missione: persici, trote, carpe, e tinche. Appuntamento all'alba sul molo di **San Feliciano** per una tradizionalissima giornata con i pescatori del lago **Trasimeno**: si naviga, si individua il posto per mettere le reti, si aspetta, si raccolgono, e si porta il pescato alla cooperativa. In più, se si



prenota prima, si può vedere il frutto del proprio lavoro direttamente sulla griglia, in un barbecue davanti al lago (tel. 075 8476005, [pescatorideltrasimeno.com](http://pescatorideltrasimeno.com); 12 €). Notte sull'isola-parco della Polvese, alla **Fattoria il Poggio** (tel. 075 9659550, [fattoriaisolapolvese.com](http://fattoriaisolapolvese.com); da 56 €).

12 TORGIANO (PG)

16 Km

SOLO VINO

Serve un'auto, una giornata a disposizione e volontà anti-detox. In questo tour si mangia e si beve. Si parte dal **Museo del Vino** di **Torgiano** ([corso vittorio Emanuele 31](http://corso vittorio Emanuele 31), tel. 075 9880200), interessante e ben fatto, lo ha aperto la famiglia **Lungarotti**. La loro cantina è a fianco ed è il posto giusto per provare il doc **Torgiano** ([viale Lungarotti 2](http://viale Lungarotti 2), [lungarotti.it](http://lungarotti.it); tel. 075 988661). E se già foste in vena di pranzare, l'**Osteria del Museo** è ottima (tel. 075 9886069; 25 €). Da qui inizia il viaggio sulla strada del **Sagrantino**, l'altro docg umbro ([stradadelsagrantino.it](http://stradadelsagrantino.it)). Direzione Montefalco, e subito sosta a Cannara per la degustazione dei vini biologici della **Cantina Di Filippo** ([vocabolo Conversino 153](http://vocabolo Conversino 153), tel. 0742 731242, [vinidifilippo.com](http://vinidifilippo.com)). Poi guidate tra colline fino a **Montefalco** e preparatevi a due appuntamenti: degustazione (siamo già alla terza) alle cantina **Antonelli** ([loc. San Marco](http://loc. San Marco), [antonellisanmarco.it](http://antonellisanmarco.it); tel. 0742 379158). E quindi arte: al **Museo Civico di San Francesco** c'è il magnifico ciclo absidale con *Storie della vita di San Francesco* di **Benozzo Gozzoli**, del 1452, e sulla controfacciata l'affresco della natività del **Perugino** del 1503

(via Ringhiera Umbra, tel. 0742 379598, sistemamuseo.it). Volete continuare? La tappa più lunga, 70 km fino a Montecchìo e alle cantine **Falesco** per un ottimo bicchiere di **Orvieto Classico** (loc. San Pietro, tel. 0744 9556, falesco.it). Notte sulla strada al **Relais Borgo Brufa** (via del Colle 38, Brufa di Torgiano, tel. 075 985267, borgobrufa.it; da 99 €).



**ASSISI-SPELLO (PG)**

26 Km

**L'IMPORTANTE È LA TAPPA**

I luoghi sono più che noti, ma farli in bicicletta è tutta un'altra cosa. Si va da **Spello ad Assisi** e ritorno (o viceversa) sulla strada degli ulivi. Il percorso è facile, si potrebbe fare in poco più di un'ora, ma senza tappe, che invece sono il motivo per pedalare (vedi sotto e controllalo anche su [bikeinumbria.it](http://bikeinumbria.it)). Le bici si affittano ad Assisi da **Angelucci**

(tel. 075 8042550; 25 € al giorno). Per mangiare e dormire, sempre Assisi e paraggi: **Agriturismo Malvarina** (tel. 075 8064280; [malvarina.it](http://malvarina.it); da 95 €) e ristorante **La Stalla** (via Santuario delle Carceri 24, tel. 075 812317; 20 €).

**CASTELLUCCIO (PG)**

120 Km

**TREKKING TRA I FIORI**

La **Piana di Castelluccio** è una distesa di 15 chilometri quadrati senza niente, non un casale, non un dosso, ma solo erba, genzianelle, narcisi, papaveri, ranuncoli... A patto di andarci tra maggio e luglio, per la fioritura. Questo è anche il momento migliore per un trekking al **Parco Nazionale dei Sibillini**. Si parte dal **Rifugio degli Alpini** di Forca di Presta (tel. 0736 809278, 347 0875331-2, [rifugiomontisibillini.it](http://rifugiomontisibillini.it); pernottamento e cena 35 €). Andateci la sera prima: il gestore, Gino Quattrociochi, sa accogliere gli ospiti nel modo migliore, con fettuccine al tartufo, carne alla brace, e una camera comoda. Il giorno dopo si parte verso i monti che Guido Piovene definiva «I più leggendari dell'Italia del centro». Rocce, vento, praterie e ghiaioni vi accompagnano per due ore di salita

**IL GASTRONAUTA**

**I PRODOTTI TIPICI DA COMPRARE**  
*di Davide Padini*

Particolare varietà di **sedano nero** con coste lunghe e bianche, senza fili, tenere e polpose. Ottime alla parmigiana, e crude in pinzimonio.  
**Fratelli Finauro**, via Canapine 27, Trevi, tel. 0742 381484.

fino alla **Sella delle Ciaule**. Qui dovete decidere che cosa fare. Per la cima del **Vettore** (2.476 m) ci vuole un'altra ora, ma da lassù si vede anche l'Adriatico. L'altra scelta è scendere in un'ora fino ai **laghi** di Pilato, due macchie turchesi abitate da uno strano **crostaceo** endemico. Comunque sia, sarete nel cuore degli Appennini. Si viene anche d'inverno, per sci di fondo e ciaspolate ([lamulattiera.it](http://lamulattiera.it)). □



**BELLEZZE IN BICICLETTA**

Un percorso facile, dall'Arco di Augusto di Spello alla Basilica di San Francesco e ritorno: 24 km e 400 metri di dislivello

**1 SPELLO (START)**

È medioevale ma ha cuore romano: ci sono già il teatro, le terme e l'Arco di Augusto.

**2 ASSISI**

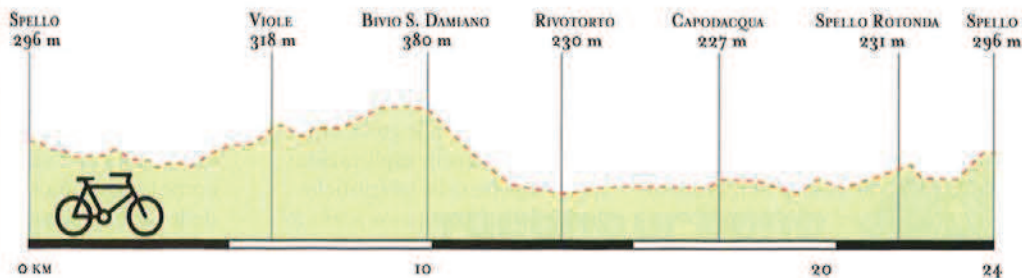
La città merita una visita attenta. Prenotate una guida (tel. 075 815228, [assoguide.it](http://assoguide.it)).

**3 RIVOTORTO**

All'interno della basilica i resti del Tugurio, il primo luogo di riunione di San Francesco d'Assisi e i suoi fratelli.

**4 VILLA FIDELIA**

Del XVI secolo: bello il giardino e la collezione di quadri e oggetti.



ITALIA

MERAVIGLIOSA

UMBRIA



DI LUISA TALIENTO

### 15 POGGIO ALLE VIGNE, TORGIANO (PG)

16 Km

#### UN POSTO DI VINO

È il profumo di rosmarino a dare il benvenuto agli ospiti all'agriturismo **Poggio alle Vigne** (via del Colle 46, Montespinnello Brufa, tel. 075 982994, [www.poggioallevigne.it](http://www.poggioallevigne.it); da 590 € per una settimana) sulle colline che da Torgiano vanno verso Brufa. È di proprietà della famiglia Lungarotti, famosa per i suoi vini. Si possono affittare appartamenti all'interno di edifici rurali o l'elegante Pometo, protetto dai vigneti, con piscina.

### 16 MONTALI, TAVERNELLE DI PANICALE (PG)

33 Km

#### TUTTO IN ARMONIA

Alberto Musacchio e la moglie amano la musica, tanto da organizzare concerti all'aperto. Ma sono anche grandi appassionati di cucina vegetariana che è il fiore all'occhiello del **Montali** (tel. 075 8350680, [www.montalionline.com](http://www.montalionline.com); da 110 € a persona in mezza pensione), un rifugio in aperta campagna, con una decina di camere, non distante da Cortona, dove gli chef propongono anche corsi di cucina. Vale la pena di prenotare un tavolo all'**Osteria del Teatro** di Cortona, punto di ritrovo di musicisti e attori che in agosto partecipano al Tuscan Sun Festival (via Maffei 2, tel. 0575 630556, [www.osteria-del-teatro.it](http://www.osteria-del-teatro.it); da 30 €).



15 VINO E PISCINA  
L'agriturismo Poggio alle Vigne ha appartamenti da 2 a 9 persone.

### 17 LA CORTE DEL LUPO, NOCERA UMBRA (PG)

54 Km

#### GREEN ENERGY

Ha meritato la certificazione biologica, a garanzia di un soggiorno «verde» tra lenzuola di cotone naturale, brochure stampate con inchiostro di soia, impianto fotovoltaico, cucina con prodotti locali, per vegetariani e celiaci. A **La Corte del Lupo** tutto è perfettamente inserito nella natura (Loc. Pertana 43, tel./fax 0742 819009, [www.cortedellupo.com](http://www.cortedellupo.com); dal 40 € a persona in b&b).

### 18 COLBADIA, ORVIETO (TR)

76 Km

#### AL DI LÀ DEL FIUME

Spesso, chi arriva a **Colbadia** (Loc. La Badia 31, tel./fax 0763 393649; 328 2368117, [www.colbadia.it](http://www.colbadia.it); da 80 €) decide di godersi l'atmosfera in stile country chic, la piscina e il silenzio degli olivi e dei vigneti, da cui si produce il famoso Orvieto classico. Qui è poi molto forte il richiamo del Parco Fluviale del Tevere, oasi naturalistica e archeologica, da visitare a piedi o in bicicletta con le guide che propongono anche esplorazioni speleologiche nelle labirintiche grotte della Piana ([www.parks.it](http://www.parks.it) parco.fluviale.tevere).

### 19 GLI ULIVI, MONTELEONE D'ORVIETO (TR)

105 Km

#### TREKKING CON MERENDA

Il giovedì e il sabato si può andare a curiosare tra le bancarelle che animano piazza del Palazzo del Capitano del Popolo, a Orvieto. Un coloratissimo mercato con i migliori prodotti locali, dai pecorini al tartufo. Poi si rientra all'agriturismo **Gli Ulivi** (Podere Pomartino, tel. 0763 835033, [www.relaisgliulivi.it](http://www.relaisgliulivi.it); da 240 € in b&b), un classico casale ottocentesco, che offre ai suoi ospiti corsi di cucina e divertenti trekking a cavallo.

### 20 ELIANTEMO, SPOLETO (PG)

64 Km

#### IN PERFETTO EQUILIBRIO

Purificarsi, ritrovare armonia ed equilibrio attraverso lezioni di meditazione, yoga, reiki e uso di essenze floreali. L'agriturismo **Eliantemo** (Fraz. Morro 22, tel. 0743 420359, [www.eliantemo.com](http://www.eliantemo.com); da 40 €), a soli tre chilometri da Spoleto, ha sposato una filosofia olistica. Per sentirsi parte della natura gli ospiti possono partecipare anche alle attività dell'azienda, come la potatura e raccolta delle olive, l'estrazione dell'olio o la cura degli animali. □