

# Perugia

A spasso nella città del cioccolato e del jazz



Camminare fa bene perché

1

Aiuta a  
regolare il  
colesterolo  
buono

2

Abbassa la  
pressione

3

Tonifica i  
muscoli

## Itinerario

TREKKING URBANO

●  
Abbazia di  
San Pietro

Lunghezza

5.2 km

Durata

74 min

Salita

194 m

Discesa

176 m

●  
Arco Etrusco  
o di Augusto

Nel cuore dell'Italia centrale sorge Perugia, un gioiello che, nonostante conservi l'aspetto di un piccolo borgo medievale fortificato, vanta una vita cittadina decisamente vivace. La città ospita una delle università più antiche d'Italia e vanta la maggiore percentuale di studenti stranieri; è famosa per i suoi eventi, come l'Eurochocolate e il Perugia Jazz.

Non solo arte e chiese!

Il percorso nella parte più iconica di Perugia si snoda tra luoghi e monumenti del centro storico, affacciandosi alle grandi mete del turismo canonico ma non disdegnando anche luoghi più celati ai "soliti sguardi".

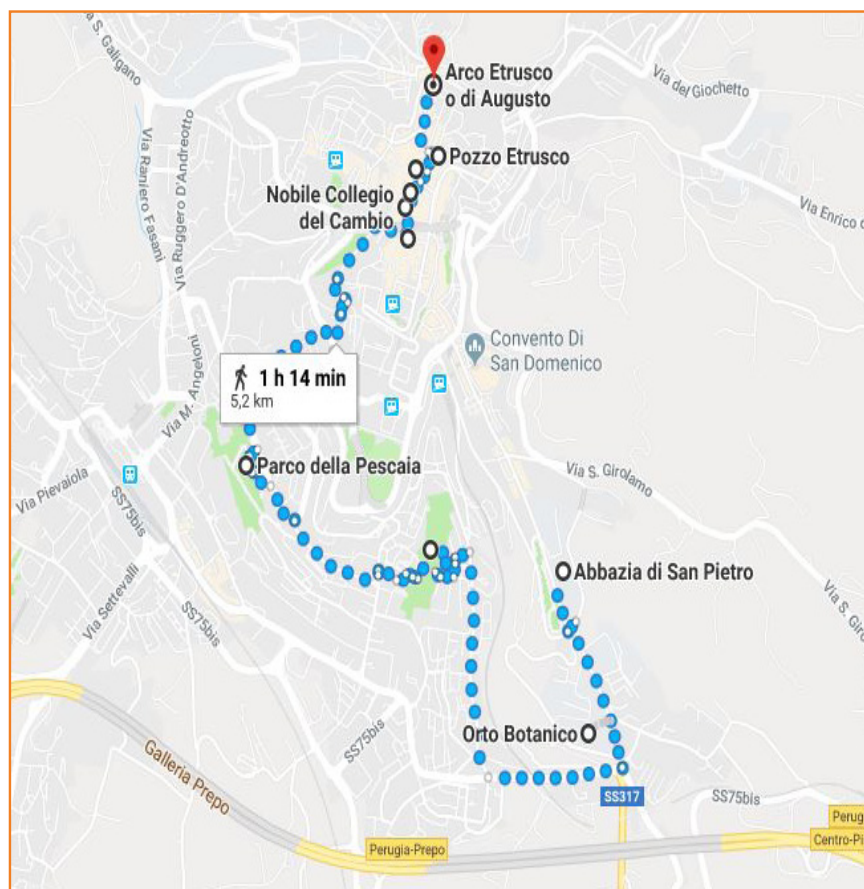


Vai al percorso GPS:

<https://goo.gl/maps/xqMyBC7ZABt>

Il percorso, della lunghezza di **5,2 chilometri** e della percorrenza di circa un'ora e un quarto, parte dall'Abbazia di San Pietro e si conclude all'Arco Etrusco (o di Augusto), includendo otto tappe intermedie.

La piacevole passeggiata, nel cuore del capoluogo umbro, offre al visitatore la possibilità di addentrarsi negli angoli più suggestivi, ammirare le bellezze blasonate e gli scorci nascosti in un tour che permette di respirare la vera essenza dell'atmosfera perugina.



I Percorsi del Benessere

## ABBAZIA DI SAN PIETRO



1

**Abbazia di San Pietro.** Il maestoso complesso benedettino sorge fuori dalle mura, nello stesso luogo in cui si trovava l'antica Cattedrale. La facciata conserva affreschi del '300, tra i quali un'antica Trinità, mentre

l'interno con colonne e capitelli ionici ospita numerosi dipinti e sculture dal XV e il XIX secolo, nonché opere del Perugino e del Vasari.

**Orto Botanico.** Gli insegnamenti botanici a Perugia risalgono al XVI secolo, per questo non stupisce la presenza di questo splendido Orto Botanico, suddiviso in due spazi affiancati: l'Orto Medievale e l'Orto Botanico. Il primo ospita

alberi giganti e ultrasecolari, mentre il secondo accoglie circa tremila specie provenienti da tutta Italia. Si possono trovare anche un giardino alpino, un giardino zen e un laghetto.

## ORTO BOTANICO



2

550 mt

## PARCO DI SANT'ANNA



3

**Parco di Sant'Anna.** La realizzazione di questo parco risale agli anni '70, lungo il vallone in cui scorreva il fosso di Sant'Anna. Perugia è circondata da alcune "forre" che cingono il centro storico, come

questa, riadibita a spazio verde. Si conferma un punto di ritrovo importante per i cittadini, in particolare per le famiglie.

1,5 km

1,1 km

## PARCO DELLA PESCAIA

**Parco della Pescaia.** Nei pressi di Via XX settembre sorge questo grande parco, sviluppato su vari livelli posti a quote diverse e raccordati tra loro. Dotato di attrezzature sportive per attività ludiche e ricreative, vanta la

presenza di un teatro all'aperto con gradinate in pietra. Al suo interno sorgono una casa colonica e un vascone in mattoni.



4

1,3 km



I PERCORSI DEL BENESSERE



5

**Palazzo Baldeschi al Corso.** Questo palazzo, detto "al Corso" (per distinguerlo dal Palazzo Baldeschi di Piazza Cavallotti), è il risultato di una fusione di vari edifici antichi, ancora visibili in parte nella facciata

su Via Baldo. L'interno presenta delle decorazioni dell'800 e ospita collezioni d'arte e una di maioliche rinascimentali. Una visita alla Sala delle Muse è fortemente consigliata.

94 mt

NOBILE COLLEGIO DEL CAMBIO

**Nobile Collegio del Cambio.** Fa parte del Palazzo dei Priori e fu sede, nella seconda metà del Quattrocento, dei banchieri perugini riunitisi nella corporazione dell'Arte del Cambio. Celebre per la Sala delle

Udienze affrescata dal Perugino, ospita anche quella del Vestibolo, con eleganti banconi barocchi e la Cappella di San Giovanni Battista, realizzata da Gasperino di Pietro sul modello dell'omonima chiesa.



6

GALLERIA NAZIONALE DELL'UMBRIA

46 mt



7

**Galleria Nazionale dell'Umbria.** Si trova all'interno di Palazzo dei Priori e conserva la maggiore raccolta di opere dell'arte umbra e dell'Italia centrale dal XII al XIX secolo. Nelle 40 sale, disposte su due piani, il

percorso espositivo segue i periodi storici, dal Duecento all'Ottocento, con opere di spicco, tra le quali quelle di Piero della Francesca, Perugino, Pinturicchio e Gentileschi.

130 mt

PIAZZA IV NOVEMBRE

**Piazza IV Novembre.** La più importante piazza della città, è famosa soprattutto per la Fontana Maggiore, uno dei simboli della Perugia Medievale. La fonte, costruita tra il 1275 e il 1278 su

una gradinata circolare in pietra rosa e bianca, ospita tre ninfee che sorreggono un'anfora dalla quale sgorga l'acqua. La piazza ospita anche il Palazzo dei Priori e la Cattedrale di San Lorenzo.



8

120 mt



9

**Pozzo Etrusco.** Una grande opera idraulica che testimonia come le conoscenze tecniche in questo campo fossero affinate già in epoca preistorica. Risale al III secolo a.C. ed è profondo 37 metri per 5 di diametro. Il pozzo è visitabile

grazie a un sistema di scale che permettono la discesa fino al punto più profondo del complesso. In questa parte avveniva la raccolta delle acque di tre vene acquifere, similmente a quanto accadeva nel Pozzo di San Patrizio a Orvieto.

270 mt

**Arco Etrusco.** Lo splendido arco preromano, risalente al III secolo a.C., rappresenta l'antico accesso all'Acropoli perugina. Orientato a nord rispetto alle mura, è alto 11 metri, interamente costituito da

massicci blocchi di travertino, composto da due torri e due archi sovrapposti a tutto sesto.

ARCO ETRUSCO



10

Se dopo questa piacevole camminata  
ti è venuta un po' di fame guarda  
le nostre nuove ricette del benessere

[www.oliocuore.it](http://www.oliocuore.it)