

Terni

Una passeggiata nel cuore dell'Umbria



Camminare fa bene perché

1

Aiuta a regolare il colesterolo buono

2

Predispone a un sonno riposante

3

Allontana lo stress

Itinerario

TREKKING URBANO

●
La Passeggiata

Lunghezza

4.2 km

Durata

53 min

Salita

60 m

Discesa

38 m

●
Basilica di San Valentino

Terni sorge nel cuore dell'Umbria ed è conosciuta come la "Città dell'Acciaio" o la "Manchester italiana" per la sua tradizione industriale. I bombardamenti della Seconda Guerra Mondiale hanno arrecato danni importanti al suo centro storico, che è stato ricostruito nel periodo post bellico.

Non solo palazzi e chiese!

Il percorso nel cuore di Terni permette di ammirare luoghi conosciuti e angoli nascosti, all'insegna della scoperta di quei punti di interesse che rendono piacevole la visita alla città, uno dei due capoluoghi di provincia dell'Umbria.

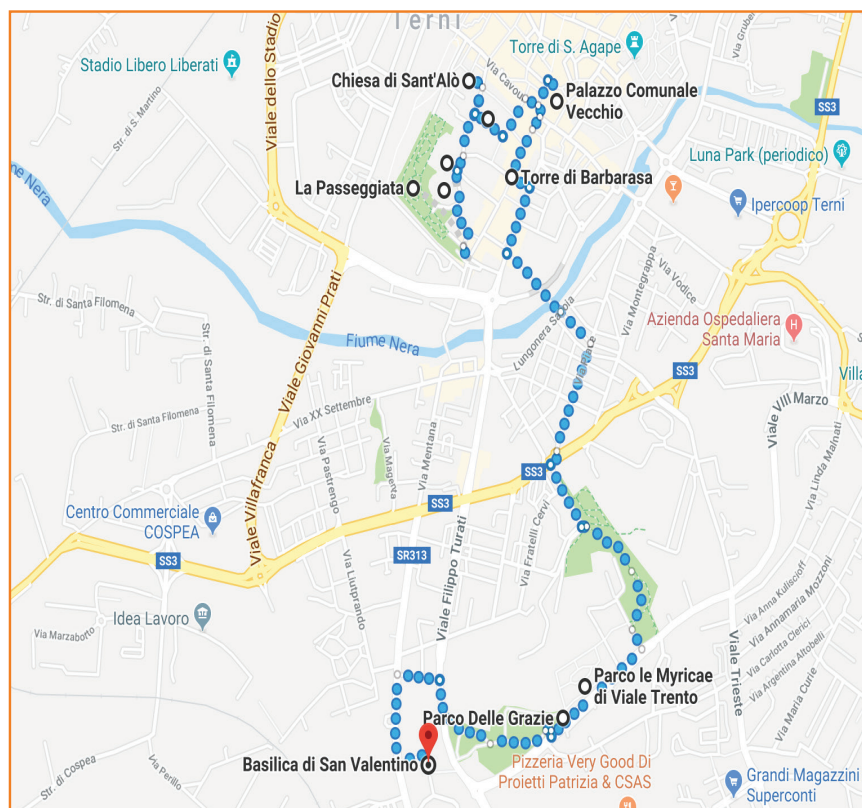


Vai al percorso GPS:

<https://goo.gl/maps/zJwykrLnoMJ2>

Il percorso, della lunghezza di **4,2 chilometri** e della percorrenza di circa 50 minuti, parte da La Passeggiata e si conclude alla Basilica di San Valentino, includendo otto tappe intermedie.

La piacevole passeggiata nella città umbra permette di ammirare i suoi spazi più belli, ma anche i meno conosciuti e frequentati. Addentrandosi nel verde e negli angoli più suggestivi è possibile respirare l'atmosfera più autentica di Terni.



I PERCORSI DEL BENESSERE



1

La Passeggiata. Il parco è strutturato su due livelli: quello inferiore è dedicato allo sport a corpo libero, con una magnifico prato e un percorso che corre tutto intorno; quello superiore è un grande giardino con

alberi, fontane, giochi per bambini, un chiosco e un laghetto.

220 mt

ANFITEATRO FAUSTO

Anfiteatro Fausto. Uno dei complessi più suggestivi della città. È il principale reperto archeologico di età romana ancora visibile a Terni. Costruito in origine entro le mura, si trovava nei pressi di una delle porte di accesso alla città.

Risale probabilmente al I secolo d.C. e presenta la tradizionale forma ellittica.



2

DUOMO DI TERNI



3

Cattedrale di Santa Maria Assunta. Il Duomo di Terni fu fondato probabilmente nel VI secolo, come dimostrato dai ritrovamenti emersi durante i lavori di ristrutturazione. All'interno è composto da tre

navate con volta a crociera, mentre la facciata presenta un ampio porticato e tre porte in stile romanico.

34 mt

240 mt

CHIESA DI SANT'ALÒ

Chiesa di Sant'Alò. L'edificio, uno dei più antichi e suggestivi della città, è dedicato a Sant'Eligio, un orafco del VI secolo. La chiesa venne realizzata sui resti di un antico edificio dedicato alla dea Cibele,

come testimoniano i quattro leoni incastonati sulla facciata. L'interno è ripartito su tre navate con pareti e colonne decorate da affreschi, tra i quali uno della Crocifissione.



4

150 mt

PALAZZO GAZZOLI

5



Palazzo Gazzoli. Edificio monumentale, è stato eretto nel 1795 per il futuro cardinale Luigi Gazzoli. Al piano nobile presenta delle decorazioni a grottesche e scene dell'Aurora e del Carro del Sole. Nel cortile è visibile una vasca

proveniente da un impianto termale romano, mentre nelle scuderie sono stati ritrovati resti di un teatro imperiale. Oggi ospita una raccolta archeologica con reperti provenienti dal territorio.

400 mt

PALAZZO COMUNALE VECCHIO

6



Palazzo Comunale Vecchio. Sede della Biblioteca Comunale, il palazzo ha subito nel tempo diverse modifiche. Nel Seicento venne aggiunta una torre civica,

che crollò nel 1704 danneggiando irrimediabilmente parte del palazzo. La sede del comune fu così spostata a Palazzo Spada, edificio di origine cinquecentesca.

TORRE DI BARBARASA

7



Torre di Barbarasa. Risale al XIII secolo ed è ben conservata. A lato si trova una lapide che ricorda l'epidemia di peste del 1657. In quell'occasione, il vescovo Sebastiano Gentile si recò in

processione dalla Cattedrale fino alla Torre con la reliquia del Preziosissimo Sangue, per benedire e infondere coraggio e speranza ai cittadini in preghiera.

300 mt

1,8 km

PARCO LE MYRICAIE

8



Parco le Myricae. Situato lungo Viale Trento, è un'ampia zona verde di fondamentale importanza per la città di Terni. Qui si svolge la "Festa dell'Albero", una gara podistica con annessa passeggiata durante

la quale, ogni anno, vengono piantati nuovi alberi per favorire il rimboschimento della zona e tutelare l'ambiente cittadino.

100 mt



I PERCORSI DEL BENESSERE

9



Parco delle Grazie. Questo parco, recentemente ampliato e dotato di numerosi servizi, è suddiviso in varie sezioni, dedicate agli sportivi, ma anche alle famiglie con bambini al seguito e a chi passeggia con i cani, grazie a due aree dove gli amici a

quattro zampe possono rifocillarsi e giocare in sicurezza. Lungo tutto il perimetro del parco sono a disposizione fontanelle d'acqua e bagni pubblici.

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

www.oliocuore.it



I PERCORSI DEL BENESSERE