

#InBiciConCuore

Pista ciclabile Spoleto - Assisi

Cuore

Pedalare fa bene perché

1

Ti mette di buon umore

2

Aiuta il cuore

3

Fa bene alle ossa



Scarica la traccia GPX



Vai al percorso GPS

Itinerario



Spoletto

Lunghezza
58 km

Durata
4h e 7m

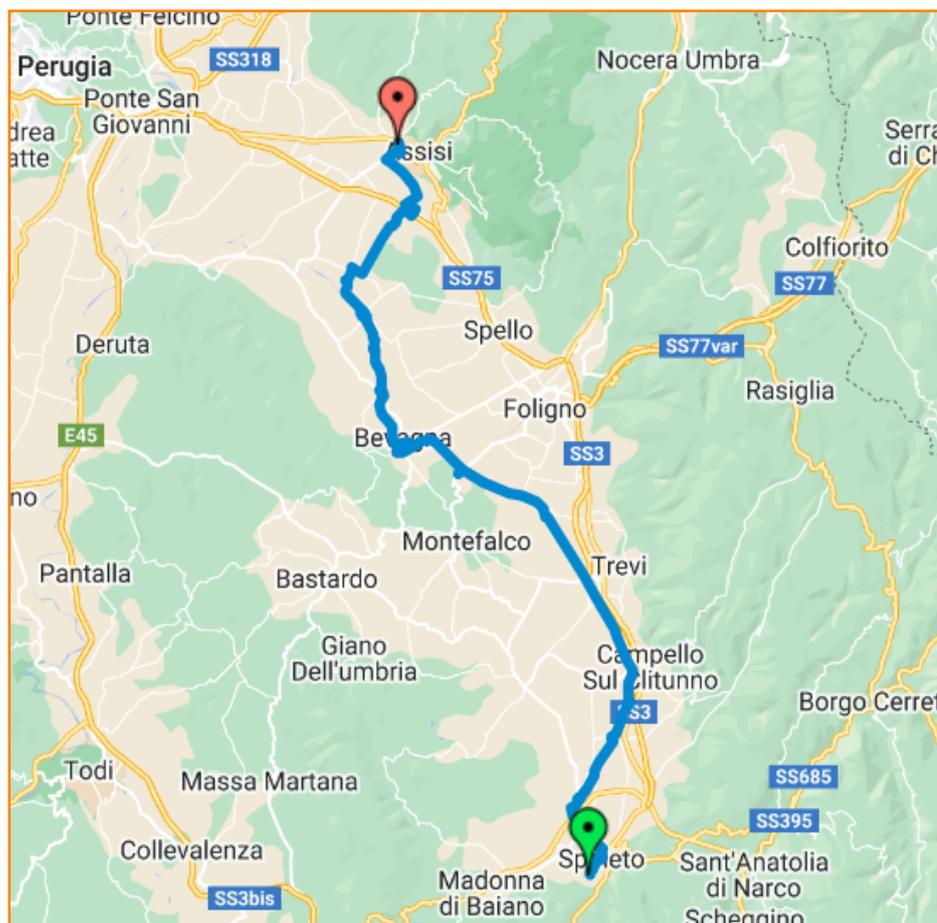
Salita
187 mt

Discesa
196 mt

Assisi

La ciclovia

La ciclovia attraversa la Valle Umbra da Spoleto ad Assisi, passando per argini e lungo canali. Questi confluiscono a Bevagna e il loro corso è il risultato di secolari opere di bonifica, documentate già dal tempo del re Teodorico e andate avanti fino ai giorni nostri. Il fiume più grande è il Clitunno, alle cui acque venivano attribuite proprietà miracolose. Sacro in epoca romana, fu cantato dai poeti classici e da Byron e Carducci. Pedaliamo tra viti e olivi, per borghi e cittadine di grande bellezza, con una deviazione a Foligno, centrale rispetto all'itinerario e con un patrimonio artistico che merita una lunga tappa. Santa Maria degli Angeli è la meta più ambita e, dopo una breve ma ripida salita, raggiungiamo il centro storico di Assisi.



Il percorso

La pista ciclabile si sviluppa quasi tutta in pianura, esclusa la salita per Assisi e quella facoltativa per Bevagna. Il percorso è asfaltato e si snoda su ciclabile o su strade protette. Percorriamo gli argini del Marroggia, che poi diventa Teverone e quindi Timia. Dopo quasi 20 km di viaggio incontriamo Trevi. I più coraggiosi possono raggiungerla con una deviazione, ma dovranno affrontare una breve salita con una discreta pendenza. Il percorso base è adatto alle famiglie con bambini e praticabile con una bici da strada. Pianificare con cura il periodo di percorrenza è molto importante, perché non ci sono zone d'ombra e il clima in questo angolo di Umbria può essere molto afoso. La tappa alle Fonti del Clitunno è un'oasi rinfrescante, dove non è concesso fare il bagno.





1 Spoleto

La ciclovía ha inizio a San Nicolò, nella periferia di Spoleto, poco distante dalla stazione dei treni. Un bicigrill, ricavato negli edifici di un'ex fabbrica di piastrelle, è il posto perfetto per una prima pausa di relax dove trovare tutti gli strumenti per mettere a punto la bicicletta. Fornisce anche tutte le informazioni sui luoghi di interesse che si incontrano lungo la Valle Umbra.



2 San Giacomo di Spoleto

A San Giacomo di Spoleto c'è un castello con torri intorno al quale si sviluppa il centro storico. Merita una visita la Chiesa di San Giacomo con un interessante ciclo di affreschi cinquecenteschi. Il paese nacque per ospitare i pellegrini sulla via per Roma o che si dirigevano verso Santiago e il suo castello fu eretto per difendere il centro e i viandanti dalle scorrerie armate.



3 Campello sul Clitunno

La ciclabile sfiora Campello sul Clitunno, poco lontano dalle famose fonti del Clitunno e dal tempio, meta ottocentesca dei viaggiatori del Grand Tour. Con una breve deviazione si possono raggiungere sia il paese sia le fonti.

4 Trevi

Trevi, città dell'olio, si raggiunge con una breve deviazione in salita. Il centro storico di origine romana si avvolge intorno alla collinetta su cui sorge con una tipica forma a chiocciola e si sviluppa in cerchi concentrici. Il santuario della Madonna delle Lacrime conserva l'affresco dell'Adorazione dei Magi del Perugino.



5 Bevagna

Bevagna è uno dei borghi più belli d'Italia con il centro storico stretto tra i corsi d'acqua della Valle Umbra che, con una complicatissima trama, si raccolgono tutti qui. I resti del teatro romano e del tempio ricordano l'antica Mevania, nome latino della città romana sulla quale è sorta più tardi quella medievale. Le terme romane conservano intatti i mosaici del Frigidarium. La salita verso il borgo storico è ripagata dall'enorme patrimonio storico e artistico da ammirare.



6 Cannara

Cannara è un antico borgo di origine romana sorto in una zona di acquitrini e si raggiunge con una brevissima deviazione. Delle mura che cingevano il paese resta intatto il torrione cilindrico. Il borgo si chiama così per le canne che verdeggiano intorno ai coltivi, dedicati soprattutto alla coltura della cipolla di Cannara.





7 Santa Maria degli Angeli

All'interno della Basilica rinascimentale di Santa Maria degli Angeli c'è l'antica cappella campestre della Porziuncola, con la Cappella del Transito dove esalò il suo ultimo respiro San Francesco d'Assisi. Da visitare il roseto, dove secondo la tradizione Francesco si gettò nudo tra i rovi e le rose, che per non ferirlo si trasformarono nelle bellissime rose senza spine che fioriscono ancora oggi.

8 Assisi

La salita al centro storico sarà ripagata dalla visita alla Basilica di San Francesco con gli affreschi di Giotto e Cimabue. La chiesa dedicata a Santa Chiara, il Tempio di Minerva, consacrato dal '500, e l'Eremo delle Carceri concludono la visita.



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

www.oliocuore.it

