

Spoletto

Un'emozione continua



Camminare fa bene perché

1

Abbassa la
pressione

2

Allena
il cuore

3

Libera
la mente



Vai al percorso GPS

Itinerario

TREKKING URBANO

Spoletto

Lunghezza
3.8 km

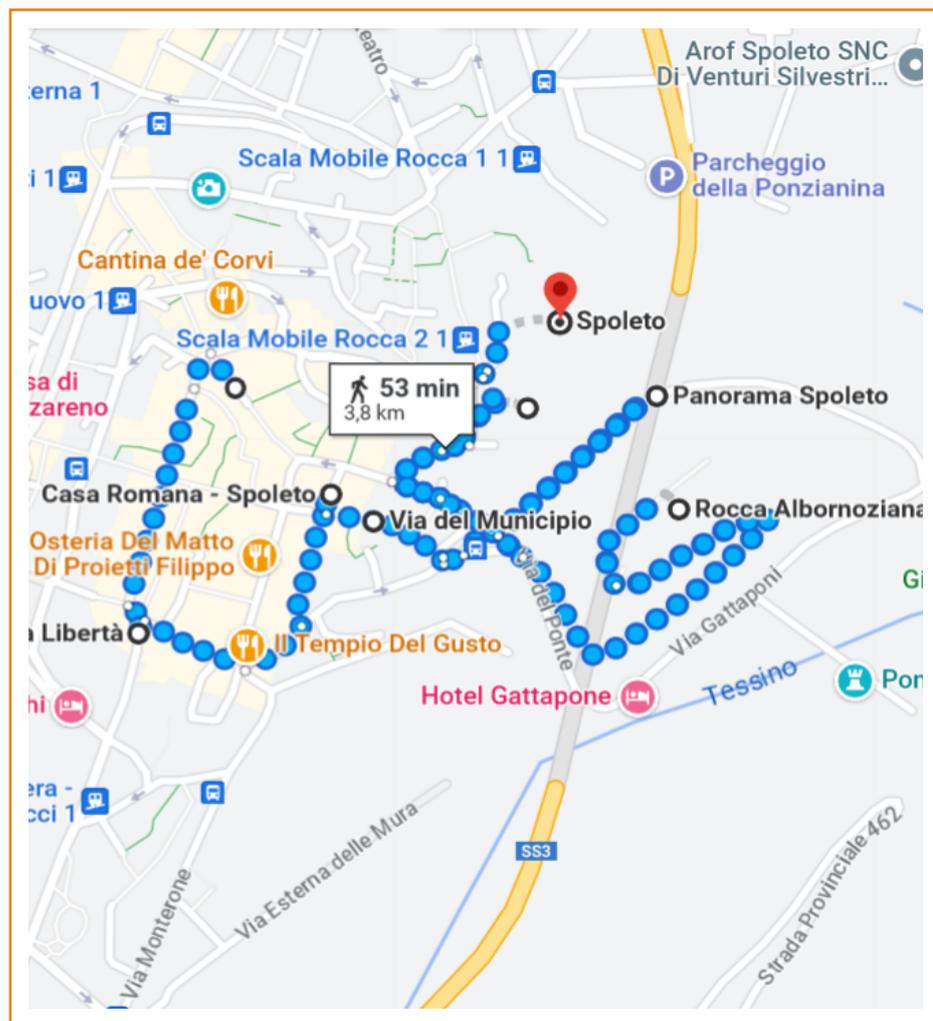
Durata
53 m

Salita
122 m

Discesa
126 m

La città

Visitare Spoleto è come rivivere la Storia: da antico insediamento degli Umbri a colonia romana e municipium, da capitale dell'omonimo Ducato longobardo a centro strategico dello Stato Pontificio, fino all'annessione al Regno d'Italia e al suo più recente posizionamento come polo culturale e artistico. Di ogni epoca sono rimaste tracce significative: il Teatro romano e la Domus, la Cattedrale e l'imponente Rocca Albornoz, solo per citarne alcuni. Visitare Spoleto è anche vivere il legame tra Storia e Natura simboleggiato dal maestoso Ponte delle Torri, antico acquedotto che dalla panoramica passeggiata del Giro della Rocca collega in pochi minuti la città al bosco sacro del Monteluco.



Il percorso

L'itinerario parte dai tappeti mobili del percorso meccanizzato Posterna-Rocca; si esce a "piazza Pianciani" e si prosegue lungo corso Mazzini fino a piazza della Libertà da dove si può dare uno sguardo al sottostante Teatro romano. Da qui fino all'Arco di Druso e Germanico e alla Casa Romana. Ancora un po' di salita fino al Giro della Rocca, una passeggiata panoramica con vista sul Ponte delle Torri e sulla Valle spoletana. Grazie agli ascensori si sale velocemente all'interno della Rocca Albornoz, da cui ammirare un panorama indimenticabile. Si scende poi alla Cattedrale e, utilizzando le scale mobili, si raggiungono San Ponziano e San Salvatore (UNESCO). Sulla via del ritorno, si raggiunge la chiesa di san Gregorio maggiore e, passeggiando per la via dello shopping, si torna al punto di partenza.



I PERCORSI DEL BENESSERE



1 Parcheggio e percorsi meccanizzati Posterna

Il sistema di percorsi meccanizzati di Spoleto consente di raggiungere il centro cittadino a partire dal parcheggio Posterna in viale Martiri della Resistenza. Il sistema rende la città storica "accessibile" e facilmente raggiungibile nell'arco di circa 15 minuti.

350 mt

2 Piazza della Libertà e Teatro Romano

Il Teatro Romano fu edificato nella seconda metà del I secolo a.C. all'interno della cinta muraria e rimase in uso fino al IV secolo. Nel Medioevo sulla scena furono costruiti la chiesa di S. Agata e il palazzo della famiglia Corvi dove, nel 1395, si insediarono le monache benedettine e il teatro, ormai interrato, divenne il chiostro del monastero. Oggi il teatro è parte del Museo Archeologico e viene ancora utilizzato per rappresentazioni teatrali e di danza. Dalle arcate di piazza della Libertà si coglie la vista d'insieme di tutto il complesso.

300 mt



3 Casa Romana

Su un terrazzamento posto immediatamente sopra il Foro, sorge la Casa romana, datata I secolo d.C. I suoi ambienti conservano ancora, oltre ai bellissimoi mosaici pavimentali, lo schema delle case patrizie tra la fine dell'età repubblicana e l'inizio di quella imperiale. Un'iscrizione emersa durante gli scavi ha fatto ipotizzare che la casa fosse appartenuta a Vespasia Polla, la madre di Vespasiano, nativa di Norcia e proprietaria di beni nel territorio nursino-spoletino.

400 mt



I PERCORSI DEL BENESSERE

4 Rocca Alborno

La Rocca fu edificata dal cardinale Alborno tra il 1359 e il 1370 e fa parte di una serie di rocche volute da Papa Innocenzo VI per ristabilire l'autorità del Pontefice (allora ad Avignone) nei territori dello Stato della Chiesa. Divenuta negli anni residenza dei rettori del Ducato, dei governatori della città e dei legati pontifici, la Rocca fu poi trasformata in carcere dal 1817 al 1982. All'interno è possibile ammirare: il Cortile delle Armi, il Cortile d'Onore, il Salone d'Onore, le sale del Museo Nazionale del Ducato di Spoleto e la Camera Pinta che conserva due bellissimi cicli ad affresco.



900 mt

5

Cattedrale di Santa Maria Assunta

La Cattedrale è stata ricostruita alla fine del XII sec. sull'area di un tempio cristiano dedicato al martire Primiano. La facciata è impreziosita dal mosaico di Solsterno; all'interno le cappelle Eroli e dell'Assunta con affreschi del Pinturicchio, della S. Icone con la tavoletta donata da Federico Barbarossa alla città in segno di pace, e delle Reliquie in cui è conservata la lettera autografa di san Francesco a frate Leone. Nell'abside notevole l'affresco di Filippo Lippi con le Storie della Vergine (1467-1469).

100 mt



I PERCORSI DEL BENESSERE

6 Chiesa di San Ponziano

La chiesa di san Ponziano sorge nel luogo dove, secondo tradizione, nel 175 d.C. fu sepolto il giovane martire spoletino Ponziano, divenuto poi patrono della città. È stata edificata nei secc. XI-XIII, ma subì numerosi rimaneggiamenti interni, in particolare alla fine del '700. La facciata mantiene l'aspetto romanico, con il portale ornato di inserti musivi e simboli degli evangelisti attorno al rosone; all'interno, di grande interesse è la cripta, ornata con affreschi del XIV-XV secolo.



350 mt

7 Basilica di San Salvatore

La Basilica di San Salvatore, di probabile origine funeraria, fu inizialmente dedicata ai martiri Concordio e Senza, poi al Salvatore (molto probabilmente ad opera dei duchi longobardi), al Crocefisso e, infine nel '900, di nuovo al Salvatore. La chiesa presenta un consistente riutilizzo di spolia, ovvero di materiale antico di diversa provenienza. Dal 2011 fa parte del patrimonio mondiale UNESCO come parte del sito seriale "I Longobardi in Italia. I luoghi del potere (568-774 d.C.)".



700 mt



I PERCORSI DEL BENESSERE

8 Chiesa di San Gregorio Maggiore

La chiesa di S. Gregorio maggiore fu eretta tra la fine dell'XI e il XII sec., poi rimaneggiata nel corso del XVI e XVIII sec. Nel lato sinistro del portico si apre la Cappella degli Innocenti: sul fondo di una delle scene si può vedere un'immagine della città con tutti i principali monumenti. All'interno numerosi affreschi del XV sec. e un'interessante cripta, divisa in tre navate e ricca di materiale di spoglio.



450 mt

9 Ritorno al Parcheggio Posterna

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

Credits Foto: N. Di Cicco Pucci, M. Menghini, C. Bisacchini