

Itinerario “Rocche e Borghi Medioevali”

Modulo n.	26+27+24
Area	Valle Umbra - Media Valle del Tevere -Ternano
Durata	3 giorni
Tipologia	Turismo culturale
Partecipanti	Individuali e gruppi

Itinerario 1

I giorno

SPELLO - BEVAGNA -CASTEL RITALDI - CAMPELLO SUL CLITUNNO

Collepino – Limigiano - Torre del Colle - San Giovanni - Colle Marchese - Castello di Pissignano -Castello di Campello

II giorno

NORCIA - SELLANO:-SANT’ ANATOLIA DI NARCO - FERENTILLO

Castel Franco - Monte Santo – Postignano - Castel S. Felice – Caso - Gavelli - Fortificazioni di Precetto e Mattarella – Fortificazione di Umbriano

III giorno

NARNI – SAN GEMINI - AVIGLIANO UMBRO

Rocca Alborno – Porta di Borgo - Palazzo Pretorio - Castello di Sismano

Itinerario Proposto

I giorno

Spello

Il percorso proposto prevede un viaggio tra le fortificazioni ed i borghi di origine medievale più suggestivi della Valle Umbra. L'itinerario prevede la prima visita all'antico **Borgo di Collepinino**. Collepinino, anticamente detta Colle-Lupino (Colle del Lupo) o Collepieno, è un piccolo castello dell'alto medioevo appollaiato sulle pendici orientali del Monte Subasio. Questo piccolo paese fa il suo ingresso nella storia quando l'abbazia di San Silvestro, costruita nel 523 da San Benedetto a due chilometri circa da Collepinino, diventa Camaldolese ad opera del ravennate San Romualdo abate, nel 1025.

Bevagna

Il castello di **Limigiano** è un altro esempio di piccolo borgo medievale ricco di testimonianze storiche. Esso si presenta come una fortezza, al suo interno in una piccola piazza c'è la chiesa di S. Michele Arcangelo del XIII secolo con annesso monastero di S. Angelo, che nel 1058 fu donato dall'Abate Adamo al monastero di S. Pietro a Perugia;. Dalla piazza si prosegue lungo una suggestiva strada tra casette del '300 e '400 con porte a sesto acuto e finestre in cotto. Proprio sotto questo scenario si allestisce, nei primi giorni di Luglio, nei locali dell'Abbazia e nei giardini esterni la manifestazione "a cena con l'abate". Lasciando Limigiano il circuito prevede la visita a **Torre del Colle**, antico Feudo Medievale costituito da una possente struttura rettangolare in pietra arenaria. Si entra nel paese attraverso un arco a sesto acuto di e si prosegue fino alla chiesa di S Lorenzo, di cui si hanno notizie fin dal XIV secolo. Da alcuni anni in questo piccolo paese viene realizzata la festa "Ferie in allegria".

Castel Ritaldi

Proseguendo verso Castel Ritaldi il circuito prevede la visita a **Castel San Giovanni**. Esempio di fortificazione del '300, con torri cilindriche e quadrate.

Il castello costituisce uno degli esempi di fortificazione medievale più importanti del comprensorio spoletino, grazie all'ottimo stato di conservazione. . Fino alla seconda guerra mondiale le mura erano circondate da un fossato. L'unico accesso al castello era costituito dal ponte levatoio di cui ancora oggi è possibile scorgere segni visibili lungo le mura. All'interno del borgo sono, inoltre, presenti, diverse testimonianze del succedersi di stili ed epoche. E' così possibile ammirare la chiesa del secolo XIII con una bella porta cinquecentesca adornata con affreschi di scuola umbra. Importante testimonianza della rilevanza strategica di questa area è costituita dalla Torre campanaria di **Colle Marchese**, in precedenza antica torre quadrangolare di difesa

Campello sul Clitunno

La visita prosegue nella cittadina di Campello sul Clitunno dove è presente uno splendido esempio di castello medievale fortificato: **Castello di Campello Alto**. Di forma circolare, sorge sulla sommità di un colle e dalla sua posizione domina interamente la piana spoletina. Il centro abitato del castello conserva la struttura trecentesca. Entrando a sinistra, la residenza dei feudatari ed a destra il palazzotto del corpo di guardia.. All'interno del castello fu inoltre presente un monastero francescano,

San Giovanni Battista, fondato nel 1332, e del quale resta solo il portale, utilizzato in una casa privata

A termine del circuito, si consiglia la visita, nella frazione di Pissignano, dove è custodito un antico castello annesso un tempo al demanio del ducato di Spoleto ed in seguito alla Chiesa. **Il Castello di Pissignano** rimase sotto il dominio di Spoleto fin verso la fine del sec. XVIII. Il perimetro delle sue mura è ancora intatto ed inframmezzato da torri poligonali che garantivano l'accesso al borgo. Sono ancora visibili le abitazioni e l'antico palazzetto comunale del XV secolo.

Il giorno

Norcia

La seconda giornata parte nel comprensorio nursino con la visita a **CastelFranco** nella frazione di Ancorano. Il fortilizio fu costruito nel 1370, dopo la distruzione del castello di Ancarano, per proteggere il comprensorio di Norcia. I ruderi del castello conservano ancora la porta trecentesca, sormontata da un alto torrione da cui sono ancora visibili due forniche sovrapposti.

Sellano

Da Norcia il circuito prosegue verso il territorio di Sellano nella frazione di **Montesanto** una delle località più caratteristiche della Valnerina per il suo paesaggio costituito da monti, boschi e sorgenti.

Qui si trova un antico castello completamente cinto da mura, i cui resti sono ancora visibili per larghi tratti. In località **Postigliano** il circuito prosegue con la visita al **Castello** medievale con torre esagonale.

Sant'Anatolia di Narco

Castel San Felice costituisce la prima sosta nel territorio di Sant'Anatolia di Narco. Il primo insediamento fu edificato come monastero nel VI sec. da S. Mauro di Siria. L'impianto urbano è tipico dei castelli arroccati sulla sommità di un colle con ripide strade concentriche. Proseguendo il percorso, il circuito prevede la visita alla frazione di **Gavelli**, un castello tardo-medievale, con la Chiesa di S. Michele, che custodisce affreschi di alto valore artistico: nell'abside, "L'Incoronazione di Maria", i "S. Pietro e Paolo" e "L'Apparizione di S. Michele sul Gargano" dello Spagna (1518), mentre le pareti sono affrescate sia dallo Spagna che da artisti a lui vicini.

Ferentillo

Ultima tappa della seconda giornata è rappresentata da Ferentillo dove si ergono due fortificazioni di epoca medioevale (XII e XIII secolo), **Precetto** e **Mattarella**, sorte a difesa della Abbazia di San Pietro in Valle, ognuna ubicata in una delle due diverse parti in cui l'abitato è diviso dal Fiume Nera. Il Castello di Precetto si caratterizza per essere un tipico castello "di pendio", con forma triangolare e, al vertice, una torre quadrata di vedetta.

Suggestiva è la fortificazione di **Umbriano**, anch'essa costruita a difesa dell'Abbazia di San Pietro in Valle, sia pure in epoca precedente (890). Attualmente, è di proprietà privata.

III giorno

Narni

La terza giornata dell'itinerario ha inizio con la visita ad una delle testimonianze più significative e suggestive del territorio: la **Rocca Albornoz** di Narni.

La rocca fu eretta nel 1367 sui resti di un primitivo insediamento militare costruito da Federico Barbarossa, per volere del cardinale Egidio Albornoz. Numerosi furono i personaggi illustri che trovarono ospitalità all'interno di questa magnifica costruzione. La fortezza, a forma di quadrilatero, si trova immersa in un suggestivo paesaggio coronato da olivi su un colle che domina la Valle del Nera.

San Gemini

Da Narni si consiglia di procedere per San Gemini, cittadina dalle origini medioevali che ne conserva diffuse testimonianze: la **Porta di Borgo** (XII secolo) e il **Palazzo Pretorio** (XII secolo, detto anche Palazzo Vecchio o Palazzo del Capitano del Popolo), antica sede del Governo cittadino, che conserva resti di affreschi di pittori minori. Immediatamente a fianco alla costruzione principale, si trova la torre campanaria, Torre Esperia, che ha acquistato, nell'immaginario popolare, il valore-simbolo dell'indipendenza del Comune.

Avigliano Umbro

L'ultimo tappa dell'itinerario proposto si chiude nel comune di Avigliano Umbro con la visita al **Castello di Sismano**. In posizione strategica ebbe una straordinaria rilevanza politica in epoca Medievale. Appare come un massiccio e alto fortilizio dominante il territorio ed a protezione del paese sottostante

ECCELLENZE AMBIENTALI DI PROSSIMITÀ: Parco Fluviale del Tevere; Parco regionale di Colfiorito; Parco Regionale del Subasio; Parco Nazionale dei Monti Sibillini; Parco fluviale del Nera – Suggerimenti di fruizione sportiva del territorio: Canottaggio (Laghi di Piediluco e di Corbara); Pista ciclabile (Bevagna); Pista ciclabile (Campello sul Clitunno); Canoa, rafting (Arrone, Ferentillo, Terni); sci di fondo e alpino, calcio internazionale, deltaplano e parapendio (Norcia)

ECCELLENZE ENOGASTRONOMICHE:

- **PRODUZIONI DOP/IGP:** Olio extravergine d'oliva DOP "Colli Amerini"; Olio extravergine d'oliva DOP "Colli Martani"; Olio extravergine d'oliva DOP "Colli Assisi – Spoleto"; Lenticchia di Castelluccio IGP; Prosciutto di Norcia IGP
- **PRODUZIONI DOCG, DOC, IGT:** Vini DOC Colli Amerini, Vini DOC Rosso Orvietano, Vini DOC Orvieto, Vini DOC Orvieto Classico, Vini DOC e DOCG Montefalco, Vini DOC Colli Martani, Vini DOC Assisi, IGT Narni, IGT Spello, Vino IGT Umbria

- **PRODUZIONI TRADIZIONALI**: Capocollo, Coglioni di mulo, Coppa di testa, corallina o salame umbro, guancialetto o barbozzo, lombetto, mazzafegati, porchetta, prosciutto nostrano, salame di Norcia, salsicce, sanguinaccio, ventresca, pasta di olive, patè di interiora di pollo, caciotta, caciotta al tartufo, formaggio farcito, formaggio misto, pecorino umbro, ravaggiolo, cicerchia, farro, castagnole, cresciole di ciccioli, mostaccioli, pinolate, schiacciata al formaggio, strufoli, torta al formaggio o di Pasqua, tozzetti, brustengolo, ciaramicola, fave dei morti, passatelli, pinoccate, torciglione, torta al testo, Umbricelli, Cirirole, panpepato Fagiolina del Lago, pan nociato, rocciata, Tartufo nero pregiato, zafferano di Cascia, ricotta salata, Tartufo nero pregiato, Pecorino di Norcia, Pecorino del pastore, Pecorino stagionato in fossa/grotta, Pecorino stagionato in botte
- **SPECIALITÀ LOCALI**¹: Manfricoli (Narni), Trippa (Narni), Pizza bianca cotta a legna (Narni), picchiarelli (San Gemini), pizza sotto il fuoco (San Gemini), fagioli con le cotiche (San Gemini), torcolo di S. Nicolò (San Gemini), Palombi alla Leccarda (Avigliano Umbro), Frascarelli (Avigliano Umbro), Pappardelle al sugo di lepore (Avigliano Umbro), Fettuccine con sugo di regagli di pollo (Avigliano Umbro), Spezzatino di Cinghiale (Avigliano Umbro), Polenta cotta dentro il caldaio (Avigliano Umbro), Stracciatella (Avigliano Umbro), Sugo con l'ortica (Avigliano Umbro), Cavoli affogati (Avigliano Umbro), Miele millefiori (Spello), Frascarelli (Bevagna e Spello), Fregnacce (Bevagna), Lumache arrosto (Bevagna), Panicocoli (Bevagna), Frittelle di S. Giuseppe (Castel Ritaldi), Gnocchi dolci di Natale (Castel Ritaldi), Strangozzi con asparagi (Castel Ritaldi), Barbaia in padella (Campello sul Clitunno), "Purtugalli" (Campello sul Clitunno), Gnocchi dolci (Campello sul Clitunno), Trote e gamberi di fiume (Sellano, Sant'Anatolia di Narco), Cotechino con le lenticchie (Norcia), Fojata (Sellano), Trota Fario del Nera (Sant'Anatolia di Narco), Picchittini (Ferentillo), Pancotto (Ferentillo), Frittata al tartufo (Ferentillo), acque minerali

TIPICITÀ ARTIGIANALI

Ricamo e merletto (Avigliano Umbro: Associazione Filo d'Oro - show room); ferro battuto / legno / ceramica (Amelia); Legno (S. Gemini); Legno, Ferro battuto / Ceramica (Campello Sul Clitunno); Cera / ferro battuto / vimini / Cordami / carta (Bevagna); Marmo / Ferro Battuto / Legno (Castel Ritaldi); Ferro battuto / pietra rosa / ceramica / candele / legno (Spello); Ferro battuto / Legno / Ceramica / Lavorazione delle carni (Norcia), Lavorazione della canapa (Sant'Anatolia di Narco); Lime e raspe (Sellano); preparazione salse (Norcia); lavorazione del tartufo (Norcia); lavorazione del cioccolato (Norcia)

¹ Fonte: Regione dell'Umbria, "Sapori e saperi" e segnalazioni singoli GAL