

# Umbria

## Scopri l'arte di vivere



**La Via  
di Roma**



**La Via Francigena  
di San Francesco**

*Sedici splendide tappe, da Citerna a Piediluco,  
per meglio conoscerla... camminando*



# *Dall'Umbria a Roma lungo la via di S. Francesco*

Da Citerna attraverso Perugia e Assisi, la via di San Francesco che conduce a Roma: lungo itinerari antichi, proposti per chi vuole riscoprire un modo diverso di viaggiare. E, con il viaggio, se stessi, attraverso un'altra idea di natura e di civiltà, che risale al passato ed è utopia del futuro. Un viaggio che è un cammino per luoghi nascosti e per luoghi dell'anima. Un cammino di gambe, cuore, occhi, e un cammino dello spirito. Sedici tappe

per un viaggiatore diverso, nella memoria di Francesco, dei suoi pellegrini e messaggeri; e nel felice presente del piacere dei luoghi, che prefigurano, nel viaggio, altri mondi possibili. Al viaggiatore questa mappa vuole essere di ausilio e "vademezum". Pensata e realizzata per accompagnarlo ed indicargli con facile esattezza il cammino, il viaggiatore (che sia a piedi, in bicicletta e a cavallo) vi troverà l'indicazione di quanto possa servirgli ed essergli di conforto lungo la via.



## **Consigli utili**

Per percorrere un itinerario a tappe come questo, lungo ma non impegnativo tecnicamente, non bisogna essere degli atleti super preparati, ma semplicemente persone a cui, ogni tanto, piace fare del movimento.

La cosa più importante è essere consapevoli dei propri limiti, tenendo conto del fatto che la stanchezza, quando si cammina tutti i giorni, si accumula. E' quindi preferibile, all'occorrenza, o quando ad esempio gli eventi naturali si scatenano, (es. maltempo), approfittare per riposarsi.

Camminare a piedi è senz'altro il modo più naturale di spostarsi ed è quello che ci per-



mette di entrare in contatto più profondo con la realtà ambientale e paesaggistica.

L'importante è avere lo spirito giusto, "camminare ad occhi aperti", essere disponibili all'incontro con gli altri pellegrini, con se stessi e con l'ambiente che attraversiamo.

Proprio nell'ambiente è racchiusa la storia della nostra regione, modellata dalla natura e dall'opera dell'uomo con il trascorrere dei secoli.

Da ultimo ricordiamoci che ogni presenza estranea modifica il territorio. Abbiamo quindi un dovere, quello di avvicinarci alla natura ed ai caratteristici borghi medioevali dell'Umbria, con il massimo rispetto, evitando rumori, asportazioni, immondizie e fuochi inutili.

Solo così matureremo il diritto di attraversare un territorio non degradato, lasciando in eredità alle generazioni future un ambiente integro.



### Abbigliamento

L'abbigliamento e l'attrezzatura dell'escursionista, si avvale di una regola fondamentale: evitare il superfluo! Solo l'esperienza ed i chilometri, ci insegnano ad ottimizzare il peso dello zaino, a capire cosa bisogna indossare.

L'equipaggiamento basilare dell'escursionista comunque comprende: lo zaino, gli scarponi e la giacca a vento. Nel caso specifico, in considerazione del territorio che attraversiamo, dove le quote altimetriche sono relativamente basse, e dove il grado di difficoltà è minimo, la scarpa andrà scelta leggera, così come la giacca impermeabile. In caso di temperature rigide, sarà sufficiente indossare sotto alla giacca un caldo pile.

Per quanto riguarda il resto dell'abbigliamento, oggi il mercato offre una vasta gamma di prodotti per l'attività all'aria aperta. Si consiglia comunque sempre l'utilizzo di indumenti traspiranti che oltre a limitare gli effetti negativi della sudorazione, si lavano e si asciugano in poco tempo.

### Cosa portare

Da portare sempre con sé un contenitore con l'acqua. Per l'escursionista, uno dei problemi più grandi è rimanerne sprovvisti. E' utile inoltre, portare sempre un piccolo spuntino (frutta, panini con miele o marmellata, barrette energetiche, biscotti, cioccolata).

Per concludere il capitolo relativo al mangiare, il consiglio è poi quello di affidarsi a quanto si trova lungo il percorso. Ristoranti, locande, trattorie che costituiscono senz'altro uno degli aspetti più tipici e caratteristici dell'Umbria, con i suoi sapori e le sue antiche ricette.



Relativamente all'attrezzatura non dimenticate gli occhiali da sole, un copricapo, dei guanti per la stagione invernale, una torcia elettrica, un coltello multiuso, un piccolo kit di pronto soccorso, il necessario per l'igiene personale, il ricambio necessario, la carta topografica con la bussola e l'altimetro, la macchina fotografica, il taccuino per gli appunti di viaggio e naturalmente il passaporto della via di Roma!

E' bene ricordare infine, che lo zaino di regola non dovrebbe superare 1/5 del peso corporeo di chi lo porta. Se si rispetta questa indicazione, sarà più semplice e soprattutto meno faticoso affrontare quanto proponiamo. Buon cammino!!



Pubblcazione realizzata in collaborazione con  
il Comitato Umbro della Federazione Italiana Escursionismo

# Informazioni turistiche

## **APT Regione Umbria**

Via Mazzini, 21 - 06100 Perugia  
Tel. 075575951 - Fax 0755736828  
info@apt.umbria.it

## **IAT del Comprensorio Perugino (Comuni di Perugia, Corciano, Deruta, Torgiano)**

Piazza Matteotti, 18 - Loggia dei Lanari - 06100 Perugia  
Tel. 075.5736458 - Fax 075.5720988  
Sede Amministrativa: Via Mazzini n. 6 - Perugia  
Tel. 075.5728937 - Fax 075.5739386 - info@iat.perugia.it

## **IAT del Comprensorio Ternano (Comuni di Terni, Acquasparta, Arrone, Calvi dell'Umbria, Ferentillo, Montefranco, Narni, Otricoli, Polino, San Gemini, Stroncone)**

Via Cassian Bon, 4 - 05100 Terni  
Tel. 0744.423047 - Fax 0744.427259 - info@iat.terni.it

## **IAT del Comprensorio Alta Valle del Tevere (Comuni di Città di Castello, Citerna, Lisciano Niccone, Monte Santa Maria Tiberina, Montone, Pietralunga, San Giustino, Umbertide)**

Piazza Matteotti - Logge Bufalini - 06012 Città di Castello  
Tel. 075.8554922 - Fax 075.8552100  
Sede distaccata di Umbertide  
Tel. 0759417099 - Fax 0759417952  
info@iat.citta-di-castello.pg.it

## **IAT del Comprensorio Amerino (Comuni di Amelia, Alviano, Attigliano, Avigliano Umbro, Giove, Guardea, Lugnano in Teverina, Montecastrilli, Penna in Teverina)**

Via della Rimembranza, 8 - 05022 Amelia  
Tel. 0744.981453 - Fax 0744.981566 - info@iat.amelia.tr.it

## **IAT del Comprensorio Assisano (Comuni di Assisi, Bastia Umbra, Bettona, Cannara)**

Piazza del Comune - 06081 Assisi  
Tel. 075.812534 - Fax 075.813727  
info@iat.assisi.pg.it

## **IAT del Comprensorio Folignate-Nocera Umbra (Comuni di Foligno, Bevagna, Gualdo Cattaneo, Montefalco, Nocera Umbra, Sellano, Spello, Trevi, Valtopina)**

Corso Cavour, 126 - 06034 Foligno  
Tel. 0742.354459 / 0742354165 - Fax 0742.340545  
info@iat.foligno.pg.it

## **IAT del Comprensorio Eugubino-Alto Chiascio (Comuni di Gubbio, Costacciaro, Fossato di Vico, Gualdo Tadino, Scheggia e Pascelupo, Sigillo, Valfabbrica)**

Via della Repubblica, 15 - 06024 Gubbio  
Tel. 075.9220693 - Fax 075.9273409  
info@iat.gubbio.pg.it

## **IAT del Comprensorio Orvietano (Comuni di Orvieto, Allerona, Baschi, Castelgiorgio, Castel Viscardo, Fabro, Ficulle, Montecchio, Montegabbione, Monteone di Orvieto, Parrano, Porano, San Venanzo)**

Piazza Duomo, 24 - 05018 Orvieto  
Tel. 0763.341772 - Fax 0763.344433  
info@iat.orvieto.tr.it

## **IAT del Comprensorio Spoletino (Comuni di Spoleto, Campello sul Clitunno, Castel Ritaldi, Giano dell'Umbria)**

Piazza della Libertà, 7 - 06049 Spoleto  
Tel. 0743.238920/0743.238921 - Fax 0743.238941  
info@iat.spoletto.pg.it

## **IAT del Comprensorio Trasimeno (Comuni di Castiglione del Lago, Città della Pieve, Magione, Paciano, Panicale, Passignano sul Trasimeno, Piegara, Tuoro sul Trasimeno)**

Piazza Mazzini, 10 - 06061 Castiglione del Lago  
Tel. 075.9652484 / 075.9652738 - Fax 075.9652763  
info@iat.castiglione-del-lago.pg.it

## **IAT del Comprensorio Tuderte (Comuni di Todi, Collazzone, Fratta Todina, Marsciano, Massa Martana, Monte Castello di Vibio)**

Piazza del Popolo, 38-39 - 06059 Todi (Pg)  
Tel. 075.8956227 - 075.8942526  
Sede Amministrativa:  
Piazza Umberto I, 6 - 06059 Todi  
Tel. 075.8943395 / 075.8945416 - Fax 075.8942406  
info@iat.todi.pg.it

## **IAT del Comprensorio Valnerina-Cascia (Comuni di Cascia, Cerreto di Spoleto, Monteone di Spoleto, Norcia, Poggiodomo, Preci, Sant'Anatolia di Narco, Scheggino, Vallo di Nera)**

Piazza Garibaldi, 1 - 06043 Cascia  
Tel. 0743.71147  
Sede Amministrativa:  
Via G. da Chiavano, 2 - 06043 Cascia  
Tel. 0743.71401 - Fax 0743.76630  
info@iat.cascia.pg.it

## **INTERNET**

www.regione.umbria.it  
www.regioneumbria.eu

## **E-MAIL**

turismo@regione.umbria.it

## **TELEVIDEO**

Rai 3 - Rai regionale dell'Umbria alle pagg. 524-525