



# IN BICI; SPOLETO – ASSISI PER LA VIA DEGLI ULIVI



Sabato 13 aprile 2024

## TIPOLOGIA

ESCURSIONE GIORNALIERA  
IN BICI

Dislivello: 300 MT

Difficoltà: Facile

Lunghezza: 53 KM

Durata: NP



***Andare in bici è come essere innamorati:  
è sentimento di meraviglia, è racconto che emoziona.***

**Km:**53

**Dislivello:** circa metri 300

**Difficoltà:** **Facile**

**Bici adatta:** Gravel, Trekking/ibrida, Mtb

**Fondo:** Asfalto 70 % Sterrato 30 %

**Tipologia:** Treno+Bici

**Giro:** Traversata

*Il percorso è da considerarsi di livello facile, quasi completamente pianeggiante; tuttavia, richiede una certa attitudine a pedalare per almeno km 50.*

Questo itinerario ci porta a pedalare tra le zone più affascinanti ed anche tra le più conosciute dell'Umbria, dove le bellezze artistiche di Assisi e Spello si incontrano con il fascino dei paesaggi che stanno a cavallo tra la vetta del Monte Subasio e la pianura di Foligno.

Appuntamento Stazione di Spoleto ore 9.33

Treno utile andata Regionale Veloce 4724

da Roma Termini ore 8.02 - Roma Tiburtina ore 8.11

arrivo a Spoleto ore 9.33

Costo € 10,50

Supplemento bici € 3,50 (Validità giornaliera)

Treno utile ritorno Regionale Veloce 4733 da Assisi ore 16,27 – arrivo a Roma Tiburtina ore 18.30-Roma Termini ore 18.45

Costo € 13,30

oppure (E' spiegato alla fine della descrizione)

Regionale Veloce 4735

da Assisi ore 18,39 – arrivo a Roma Tiburtina ore 20.39-Roma Termini ore 20.50

Costo € 13,30

Dalla stazione di Spoleto ha inizio il nostro itinerario, e dopo aver fatto colazione, usciamo dalla bella cittadina Umbra per dirigerci in località San Nicolò, da dove ha ufficialmente inizio la pista ciclabile. Da qui seguiamo il torrente Maroggia per un bel tratto di percorso, fino al km 14, quando attraverso un ponte passiamo all'altra sponda, continuando comunque a seguire il corso di questo torrente fino a quando poi iniziamo a pedalare sul Teverone fino al km 23, quando ci dirigiamo in direzione di Foligno, che attraversiamo, passando per il centro storico. Fino a questo punto abbiamo percorso km 30. Da Foligno attraverso strade bianche e secondarie, una volta usciti dal centro storico, pedaliamo subito in aperta campagna e dopo qualche km si mostra davanti ai nostri occhi dolcemente appoggiata su un colle la bellissima Spello che ci lascia senza dubbio incantati, e in circa km 7 raggiungiamo il centro del borgo. Da qui, nella parte alta della splendida città, antica colonia romana, ha inizio la cosiddetta "Via degli Ulivi". Questo è assolutamente uno dei tratti più suggestivi del nostro percorso, con la strada che taglia a mezza costa la montagna per diversi chilometri e scorre in mezzo ad uno stupendo uliveto. E' questa l'unica parte di percorso che presenta qualche ondulazione; in circa km 10, arriviamo ad Assisi, esattamente alla Basilica di Santa Chiara. Con le bici condotte a mano, raggiungiamo quindi a piedi la Basilica di San Francesco. In circa km 4, tutti in discesa, poi ci rechiamo alla stazione di Assisi, che si trova ai piedi della cittadina, in prossimità della Basilica di Santa Maria degli Angeli, dove ha termine il nostro itinerario. Arrivo previsto ad Assisi per le ore 16, e quindi in tempo utile per il treno delle ore 16.27.

Per coloro che vorranno trattenersi più a lungo, con il sottoscritto, per una passeggiata per Assisi, ci sarà la possibilità di prendere il treno delle ore 18.36.

#### **NOTE:**

Si raccomanda, bici in ordine, freni e cambio. Casco vivamente consigliato. Abbigliamento da bici. Portare almeno due camere d'aria di ricambio, Kit riparazioni, luci, lucchetto. Acqua oltre la borraccia. Snack/barrette e Pranzo al sacco.

## **LE QUOTE:**

€ 6,00 *ISCRIZIONE/RINNOVO TESSERA ASSOCIATIVA CSEN*

€ 8,00 *QUOTA DI PARTECIPAZIONE*

*Scaricare il modulo di tesseramento dal sito [www.TuaranTrek.it](http://www.TuaranTrek.it) presentandolo il giorno dell'escursione compilato.*

SI PREGA DI CONTATTARE LA GUIDA PER LE ADESIONI E PER ULTERIORI INFORMAZIONI: Luca De Simone- Guida Ciclo Turismo Sportivo- Tessera CSEN 1208164/2024 Tel. 328-8011392, e-mail: [desimone.luc@tiscali.it](mailto:desimone.luc@tiscali.it)

*N.B. La guida si riserva di annullare o modificare l'escursione programmata, a causa di eventi o imprevisti che possano pregiudicare l'incolumità dei singoli o del gruppo.*

## **Note storico-geografiche**

Ci troviamo nella Valle Umbra, detta anche *Valle Spoletana*, che è un'ampia ed estesa pianura alluvionale, la seconda dell'Umbria, anticamente occupata da due laghi, il *Lacus Clitorius* ed il *Lacus UMBER*, precedentemente uniti in un unico bacino ed oggi prosciugati, la cui unica traccia residua è costituita dalle Fonti del Clitunno. Di forma allungata, delimitata ad est dalla catena Appenninica e ad ovest dalla catena dei Monti Martani, si estende nella direttrice nord-sud, da Spoleto fino alla confluenza nella valle del Tevere ed è attraversata dal fiume Topino e dai suoi affluenti, tra cui il fiume Clitunno (che deriva il nome dal *Lacus Clitorius*), che la attraversa per tutta la sua lunghezza.

In questo territorio ci sono molti borghi di grande interesse culturale, spicca ovviamente tra tutti, la città di San Francesco, Assisi, che sorge alle pendici del Monte Subasio. Nel nostro itinerario ci soffermiamo principalmente su Spello e Assisi. I due importanti centri umbri, hanno infatti in comune il fatto di sorgere proprio alle pendici del Monte Subasio, montagna dell'Appennino umbro-marchigiano alta metri 1290 s.l.m. situata nella provincia di Perugia. Spello, con la sua macchia di case dorate che digrada verso la verdissima Valle Umbra, è un borgo che ha conservato

l'armonia e la fantasiosa impronta medievale, custodita gelosamente dai tratti di mura che ancora oggi cingono le sue semplici case di pietra, ma le sue origini sono indubbiamente legate alla storia di Roma; fu infatti colonia romana, e i resti del teatro, l'anfiteatro, le terme, e il cosiddetto Arco di Augusto ne testimoniano assolutamente un passato importante, legato alla via di comunicazione della strada Flaminia. Tra gli edifici religiosi è notevole la Chiesa di Santa Maria Maggiore (XII-XIII sec.), con grandi tesori d'arte all'interno: sul lato sinistro della navata la splendida cappella Baglioni decorata con affreschi del Pinturicchio (1501), oltre ai dipinti del Perugino e un antico pavimento in maiolica di Deruta. Sono altresì importanti da segnalare, perché ben conservate, le porte cittadine, tra le quali spicca Porta Venere, la più interessante tra gli ingressi della città augustea, costituita da un arco romano a tre fornici, fiancheggiato da due torri forse medievali, e la Porta Consolare, dove sono state ricollocate statue romane, anch'essa caratterizzata dai tre archi e da una torre medievale.

Assisi è uno di quei centri che rimarranno indissolubilmente legati all'importanza e al ricordo di un uomo: le chiese, la natura, il silenzio, tutto sembra parlare della vita di San Francesco, come se la sua esperienza religiosa avesse toccato e purificato ogni cosa, le candide e rosate pietre, i folti boschi della collina, l'ombra degli antichi vicoli. Centro umbro e poi municipio romano, al tempo dei Longobardi, Assisi fece parte del Ducato di Spoleto. Nel XII secolo fu libero Comune e venne tormentato da sanguinose lotte intestine, e nel XIII secolo si sottomise alla Chiesa sotto il cui dominio tornò successivamente dopo alterne vicende. Tutta la storia di Assisi, ruota ovviamente sulla vicenda di Giovanni di Pietro di Bernardone, alias San Francesco, un ricco giovane del luogo che toccato dalla grazia divina, nel 1206 poi diede vita ad un nuovo ordine monastico, improntato alla massima povertà e dedizione al prossimo. Assisi è quindi un vero scrigno di storia e spiritualità, dichiarato dall'Unesco Patrimonio Mondiale dell'Umanità; meritano una visita anche la Basilica di Santa Chiara, il convento di San Domenico e ovviamente la Basilica di San Francesco, nota per gli affreschi di Giotto che narrano la vita del Santo. La facciata della Chiesa Superiore della Basilica di San Francesco fu iniziata il 17 luglio 1228, giorno successivo alla canonizzazione del Santo, quando Papa Gregorio IX pose la prima pietra dell'edificio. Nella pianura sottostante sorge l'imponente basilica di Santa Maria degli Angeli, progettata da Galeazzo Alessi. Conserva all'interno la cappella della Porziuncola, un oratorio risalente al X-XI secolo e la cappella del Transito, dove morì San Francesco.