

# UMBRIA

“sembra quasi un mare l'erba”

Alla scoperta della Valnerina, Spello, Foligno Bevagna, Montefalco, Spoleto, Norcia, Todi



**dal 12 al 15 maggio 2016**

L'Umbria, che si distingue per la centralità della sua posizione geografica al confine con il Lazio, la Toscana e le Marche, offre un paesaggio tipicamente collinare, con monti ed alture che si dissolvono in ampie vallate segnate da specchi d'acqua e improvvisi torrenti o dall'irrompere di una cascata. E poi i boschi. Queste macchie variegata da tutti i toni di verde, che mutano nuance seguendo il vento e le stagioni e le ore di luce... Querceti, faggeti, lecceti, sembrano loro gli effettivi abitanti della regione, che solo per cortesia e delicatezza d'animo hanno concesso all'uomo di spartire una simile bellezza. Non dissimile dalla adiacente Toscana ed in particolare dalla zona del senese, nondimeno l'Umbria è più rude, più incontaminata, quasi che l'intervento umano poco abbia potuto incidere sulle immense distese di verde, che prorompono inattese - e restano preminenti. E allora, di fronte ad una simile magnificenza, si ha la sensazione di essere in un luogo senza tempo, dove tra il frinire delle cicale e il fruscio delle fronde non ci stupiremmo di trovarci di fronte alla fata Marzolina oppure a Francesco, umanissimo santo, in soave colloquio con gli uccelli. Avvolte nella magnifica natura dell'Umbria troviamo le testimonianze di un passato millenario, eredità dei popoli che abitarono questa terra fin dalle epoche più remote: dagli umbri agli etruschi, dai romani ai longobardi fino allo Stato Pontificio. E' il **patrimonio artistico** dell'Umbria, un patrimonio ricchissimo, tutto da scoprire e non solo nelle eccellenze più famose (la Basilica di San Francesco ad Assisi, il Duomo di Orvieto, ad esempio), ma in ogni chiesa, in ogni piazza, in ogni vicolo e persino in ogni pietra delle città e dei borghi dell'Umbria. E' una cultura antichissima che si dispiega tra gli edifici dei paesini arroccati sulle montagne e tra itinerari sconosciuti dove, all'improvviso, può comparire un piccolo gioiello dell'arte, un ammicciare ai grandi maestri, una allusione alla pittura più nota. Musei e pinacoteche sorgono in tanti comuni e cittadine, dove sono custoditi gelosamente piccoli e grandi capolavori dell'arte, da quella romana fino ad oggi. L'itinerario che il Cad Bam propone, si concentra sulla parte meridionale dell'Umbria, partendo da **Spello** e **Foligno**, facendo base nella bella **Spoleto** col suo impressionante Ponte delle Torri. Ricordato da Goethe nel suo *Italianische Reise* (viaggio in Italia) è un'opera monumentale, inconsueta per l'imponenza della costruzione. La struttura alberghiera che ci ospiterà è situata nel centro storico della città quindi comoda anche per passeggiate individuali. Scopriremo inoltre due "borghi minori" molto suggestivi quali **Bevagna** e **Montefalco**, in posizione collinare panoramica dove si respira ancora un'atmosfera antica tra stretti vicoli e antiche mura medievali. Bellissimi gli affreschi di Benozzo Gozzoli che scopriremo nella chiesa museo di San Francesco a Montefalco! Dedicheremo una giornata alla scoperta di alcune località della **Valnerina**, uno splendido territorio ricco di natura, storia, tradizioni popolari e gastronomia, una verde vallata che



prende il nome proprio dal fiume che l'attraversa: il Nera. Un paesaggio caratterizzato da fortificazioni e da torri medievali, da potenti abbazie e da solitari eremi, dai piccoli paesi dal fascino incorrotto, in cui l'uomo, partecipe della realtà che lo circonda, ha rallentato il corso del tempo per pagare il suo omaggio ad una natura che mostra ancora aspetti di straordinaria e intatta bellezza. Tra questi paesi visiteremo **Norcia** e **Vallo di Nera**, nel Parco Nazionale dei Monti Sibillini. Sulla strada del ritorno, dopo aver visitato **Todi**, non mancherà una sosta gastronomica a "le tre vasselle" a Torgiano: ottimo, storico ristorante che ci delizierà coi suoi ottimi piatti.

## PROGRAMMA DI VIAGGIO:

**Giovedì 12 maggio 2016. Mantova - Spello - Foligno - Spoleto.**

Ritrovo dei signori partecipanti a Mantova in sede ed orario che verranno comunicati alla conferma del viaggio. Sistemazione sul pullman riservato e partenza per **Spello**. Incontro con la guida per visita della cittadina medievale, posta all'estremità opposta del Monte Subasio rispetto ad Assisi, che ne mantiene lo stesso aspetto rosato della pietra, l'intimità dei vicoli e gli scorci inattesi. Alcuni tesori d'arte sono imperdibili come le Porte della cinta romana, Porta Consolare, Porta Venere, Porta Urbica e la Chiesa di Sant'Andrea che contiene un pregevole crocifisso di scuola giottesca un'interessante pala del Pinturicchio. Potremo visitare anche la Collegiata di Santa Maria Maggiore: con il capolavoro del Pinturicchio nella Cappella Bella, dipinta per la famiglia Baglioni tra le principali testimonianze dell'arte rinascimentale in Umbria. Pranzo libero. Nel pomeriggio trasferimento a **Foligno** per la visita guidata del bel centro storico coi suoi palazzi signorili e splendide facciate romaniche. Foligno, definita per antica tradizione il "centro del mondo", si trova infatti, secondo la tradizione, al centro della penisola italiana, a sua volta al centro dell'Europa e del Mediterraneo, che anticamente era considerato il centro del mondo. Il momento più significativo di una visita a Foligno è probabilmente rappresentato dalla visita a *Piazza della Repubblica* e all'attigua *Piazza Duomo*. La prima, nel suo attuale assetto, con sagoma allungata e l'innesto di quattro strade agli angoli, risponde ai canoni più generali con cui tra il XII e il XIII secolo venivano progettate molte piazze comunali umbre; su di essa si affacciano il Duomo, il Palazzo Comunale eretto fra il 1262 e il 1265, il *Palazzo Pretorio*, il *Palazzo Orfini* del 1515 e il *Palazzo Trinci*, che conserva tracce delle belle decorazioni e alcune sale pregevolmente affrescate. A seguire visita di un frantoio con degustazione di olio. In serata trasferimento a Spoleto per sistemazione, cena e pernottamento in hotel.



**Venerdì 13 maggio 2016. Spoleto - Bevagna - Montefalco.**

Prima colazione in hotel e mattinata dedicata alla visita di **Spoleto**. Posta strategicamente sull'antica Via Flaminia, questa città è una sorpresa per il viaggiatore: elegante, cosmopolita e ricca di scorci impreveduti e scenografici. Dalla Cattedrale romanica, all'insieme "mozzafiato" della Rocca con il Ponte delle Torri, l'itinerario si addentra nel centro storico con un ricchissimo patrimonio artistico: la duecentesca *chiesa di S. Gregorio Maggiore*, caratterizzata dalla suggestiva zona absidale e dal presbiterio rialzato; monumenti di epoca più recente ma di altrettanta fascino come le *chiese di San Domenico e di San Ponziano* entrambe erette intorno al XII secolo. Di grande interesse è sicuramente la *Basilica di San Pietro* per gli straordinari bassorilievi che ne ornano la facciata duecentesca. Città del "Festival dei due Mondi", Spoleto è caratterizzata da una particolare raffinatezza che potrete sperimentare lungo le strade segnate dal susseguirsi di belle botteghe di antichità e di piccoli ristoranti dove la tradizione culinaria umbra viene declinata nella sua versione più "ricercata". Nel pomeriggio proseguimento delle visite guidate a **Montefalco e Bevagna**: la prima, **Montefalco**, posto in una posizione dominante sulle valli del Topino e del Clitunno, offre la vista di un ampio panorama delle terre umbre. Gli edifici più importanti da visitare all'interno delle antiche mura di Montefalco sono senz'altro il palazzo comunale di origine duecentesca come la chiesa di Sant'Agostino, la chiesa romanica di San Bartolomeo con la vicina Porta di Federico II del 1244 e la *chiesa di Santa Chiara* al cui interno troviamo dipinti di scuola umbra. In nessun caso si dovrà però dimenticare di visitare la *chiesa trecentesca di San Francesco*, che oggi ospita il *Museo Civico di Montefalco*; infatti, al suo interno potremo trovare tanto dipinti di grande livello come un Presepio del Perugino, quanto lo straordinario ciclo di affreschi delle "Storie di San Francesco" di Benozzo Gozzoli. **Bevagna** è un piccolo e



raccolto borgo sull'antica Via Flaminia. Sono assolutamente da non perdere nella centrale Piazza Silvestri il *palazzo gotico dei Consoli*, posto singolarmente in obliquo rispetto agli assi viari e le *Chiese di San Silvestro* (1195 d. C.) e di *San Michele Arcangelo*; la fontana che completa la scenografia di questo eccezionale spazio pubblico è invece un rifacimento di epoca ottocentesca. Tempo permettendo, potremo visitare anche la "Cartiera medievale": nei suggestivi sotterranei del teatro romano, offre al visitatore la possibilità di scoprire un'arte ormai perduta, la fabbricazione della carta alla maniera antica, a partire dagli stracci. A seguire visita di una cantina locale con degustazione ed in serata rientro in hotel per cena e pernottamento.

### Sabato 14 maggio 2016. Norcia - Vallo di Nera - Campello sul Clitunno.

Prima colazione in hotel, trasferimento a **Norcia** situata lungo la Valnerina. A 604 metri sul livello del mare, tra i fiumi Sordo e Torbidone sorge la cittadina Nursia anticamente chiamata, la più grande città del comprensorio che è stato centro di irradiazione della spiritualità umbra grazie alla presenza iniziale di gruppi numerosi di monaci provenienti dalla Siria, sulla quale si è innestato in modo massiccio l'ordine fondato da San Benedetto da Norcia. Il giro città include la chiesa affrescata di Sant'Agostino, la Cattedrale di Santa Maria Argentea ed il "Tempietto"; la Chiesa di San Benedetto, costruita sul luogo dove sorgeva la casa natale di San Benedetto e della gemella Santa Scolastica, e la Castellina, fortificazione Cinquecentesca che ospita una interessante collezione artistica. Pranzo libero. Nel pomeriggio trasferimento per visita guidata di **Vallo di Nera** e di **Campello sul Clitunno**. Vallo di Nera è un antico borgo medioevale di origine romana posto su un'altura, tra due pendii della valle del fiume Nera, in posizione dominante sulla Valnerina. Emerge dai boschi con le sue case compatte di pietra chiara, straordinariamente conservato dal 1217, quando la città di Spoleto concesse agli uomini di Vallo di costruire un castello a difesa della valle. A 10 km a nord di Spoleto sorge il piccolo borgo fortificato di **Campello sul Clitunno**, oggi famoso più che per le opere artistiche o per il borgo fortificato di Campello alto per l'atmosfera bucolica delle sue Fonti cantate nel passato perfino da poeti dell'importanza di Virgilio e di Carducci. Vero gioiello naturalistico, le Fonti del Clitunno sono alimentate da sorgenti sotterranee che fuoriescono da fessurazioni della roccia attraverso le polle individuabili nel fondale e formano un limpidissimo laghetto circondato da una fitta vegetazione, in particolare salici piangenti e pioppi. L'insieme dei verdi dell'acqua e degli alberi dona all'ambiente un aspetto suggestivo e romantico, naturale fonte d'ispirazione, per pittori, poeti e scrittori. Queste sorgenti sotterranee di acque limpidissime alimentano il fiume Clitunno. Il territorio è composto da due nuclei: Campello Alto, borgo fortificato sviluppatosi attorno al Castello, e Campello Basso, dove si trova la chiesa della Madonna della Bianca. In serata rientro in hotel per cena e pernottamento.



### Domenica 15 maggio 2016. Todi - Torgiano - Mantova



Prima colazione in hotel, trasferimento a **Todi** ed incontro con la guida per visita guidata: graziosa cittadina collocata alla sommità di colle nell'Umbria centrale, offre un centro storico medievale particolarmente ben conservato e ricco di storia. E'

la patria di Iacopone da Todi, grande mistico e poeta, oltre che figura di rilievo della storia francescana. Da vedere la piazza con il suo equilibrio architettonico unico fra i tre palazzi comunali ed il Duomo, che svela al suo interno un'originale storia costruttiva. Terminate le visite, partenza per **Torgiano**: pranzo presso il rinomato ed elegante ristorante "Le Tre vasselle", con menù a base di ricette dell'antica tradizione umbra. Nel pomeriggio partenza per il viaggio di rientro a Mantova.





## QUOTA DI PARTECIPAZIONE (per persona in camera doppia, minimo 25 iscritti):

• COSTO DEL VIAGGIO	€	495,00
• SUPPLEMENTO CAMERA SINGOLA	€	90,00
ACCONTO	€	150,00

### LA QUOTA COMPRENDE:

- Viaggio in pullman GTL riservato, pedaggi e parcheggi inclusi;
- Sistemazione in hotel 4\*\*\*\* a Spoleto con trattamento di mezza pensione, bevande incluse (1/2 acqua minerale e 1/4 di vino a persona a pasto);
- Visita con degustazione a frantoio olio;
- Visita con degustazione a cantina;
- Visite guidate come da programma;
- Pranzo del quarto giorno presso il rinomato ristorante "Le tre vaselle" di Torgiano, con menù a quattro portate e bevande incluse;
- Assicurazione sanitaria bagaglio;
- Accompagnatore Cad Bam.

### LA QUOTA NON COMPRENDE

- 3 pranzi;
- Eventuali ingressi a chiese, musei, mostre e quant'altri ingressi già non inclusi in programma;
- Tasse di soggiorno città (€ 0,80 al giorno a persona, che dovranno essere sempre pagate direttamente in hotel dai singoli partecipanti);
- Extra e quant'altro non espressamente indicato alla voce "la quota comprende".

## TERMINE ISCRIZIONI:

**18 marzo 2016**

## RESPONSABILE:

**Chiara Steccanella**

***NOTA BENE:** ricordiamo che per poter partecipare alle manifestazioni del Cad Bam è necessario essere iscritti alla nostra associazione come Soci ordinari e/o Soci aggregati e/o Soci annuali. I Soci "Annuali" dovranno versare la quota di partecipazione tramite bonifico bancario sul conto corrente del "Circolo Aziendale Dipendenti Banca Agricola Mantovana" IBAN IT18I0103011503000010000226, causale "Viaggio in Umbria" solo nel caso non fossero correntisti di Banca Monte Paschi Siena.*

***INOLTRE:** il Cad Bam non accetta prenotazioni telefoniche. E' necessario iscriversi alla manifestazione esclusivamente tramite il modulo in calce alla circolare oppure tramite il nostro sito internet [www.cadbam.it](http://www.cadbam.it) dove, dopo aver aperto la pagina della circolare interessata, troverete il modulo di iscrizione online. Per coloro che si recheranno direttamente alla sede del Circolo per il pagamento brevi manu, sarà necessario compilare in loco il modulo di iscrizione e lasciarlo alla nostra Segreteria (aperta dalle ore 9,00 alle ore 12,30 sabato e domenica esclusi). Qualora le richieste di partecipazione eccedano il numero di posti disponibili, come di consueto, i partecipanti verranno ammessi seguendo tassativamente l'ordine di iscrizione.*

*Per eventuali informazioni contattare la Segreteria del Cad Bam al numero telefonico 0376.368843 oppure inviare un'e-mail all'indirizzo [info@cadbam.it](mailto:info@cadbam.it) oppure [chiara.steccanella@cadbam.it](mailto:chiara.steccanella@cadbam.it)*

MODULO DI ADESIONE AL VIAGGIO IN UMBRIA DAL 12 AL 15 MAGGIO 2016

COGNOME E NOME	UFFICIO - INDIRIZZO - TELEFONO	QUOTA €uro
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Totale quote di partecipazione dovute: \_\_\_\_\_

**DICHIARO DI SOLLEVARE IL CAD BAM DA QUALSIASI RESPONSABILITA' PER DANNI CAUSATI E/O SUBITI DAI SOPRAELENCATI NOMINATIVI PER TUTTA LA DURATA DELLA MANIFESTAZIONE.**

**CONSENSO DLGS 196/03 SULLA TUTELA DELLE PERSONE ED ALTRI SOGGETTI RISPETTO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI:** consapevole che in mancanza di consenso il CAD BAM non potrà dar corso ad iniziative o servizi che richiedano il trattamento dei dati personali già in suo possesso, acconsento al trattamento degli stessi per le specifiche finalità perseguite dalla presente iniziativa, compreso la loro eventuale comunicazione a terzi soggetti incaricati dell'organizzazione tecnica.

Mantova, \_\_\_\_\_ Firma Socio Cad Bam \_\_\_\_\_

Con il presente ordine irrevocabile, il sottoscritto \_\_\_\_\_ autorizza la Banca Monte dei Paschi di Siena a bonificare, anche in più soluzioni ed a richiesta degli organizzatori, l'importo complessivo di €uro \_\_\_\_\_ a favore del Circolo Aziendale Dipendenti Banca Agricola Mantovana addebitando il c/c n. \_\_\_\_\_ funzionante presso la dipendenza di \_\_\_\_\_ ed identificato dal seguente IBAN \_\_\_\_\_, quale totale quote di partecipazione alla manifestazione in oggetto.

Mantova, \_\_\_\_\_ Firma intestatario c/c \_\_\_\_\_