

Tappa 1 - da Terni a Stroncone

La prima tappa, di 16 km, è da Terni a Stroncone. Terni è la città del santo dell'amore, San Valentino, il Cammino prende avvio dalla chiesa di Santa Maria della Pace, dove si può ammirare l'imponente ciclo pittorico dedicato al rapporto tra San Francesco e Terni e ai Protomartiri Francescani, realizzato dal pittore Stefano di Stasio. Da lì si arriva al delizioso borgo di Miranda con bellissimo affaccio sulla Valle ternana e poi proseguendo in mezzo ai castagneti si arriva ad ammirare i resti dell'antica Abbazia benedettina di San Benedetto in Fundis; poi si raggiunge il monastero di San Simeone, sede della comunità dei Ricostruttori nella Paghiera; per concludere la giornata a Stroncone, uno dei borghi medioevali più belli dell'Umbria al Convento di San Francesco che custodisce il beato Antonio da Vico.

Dal portone (lasciandolo alle spalle) della Chiesa di Santa Maria della Pace prendi a sinistra Via Ippocrate e prosegui per 300 metri e prendi sulla destra Strada di Perticara imboccando un ponticello e continua per 1,2 km, poi fai una svolta stretta a sinistra e continua 90 m, prendi la strada leggermente a sinistra e continua 1,2 km, svolta a sinistra (non prendere la strada che sale dritta) e continua per 630 m. Al bivio, continua la strada in pianura che prende a destra e prosegui per 1,2 km sino ad incontrare la chiesa di San Liberatore, prosegui dritto la strada in salita per 200 sino ad arrivare alla porta di Miranda, da qui segui le indicazioni per visitare il paese di Miranda (da non perdere il terrazzo panoramico con vista sulla conca ternana).

All'interno del borgo passi davanti alla chiesa della SS Trinità (5,00 km dalla partenza) e all'uscita ti troverai in Largo Battaglione Giovanni Manni (fonte d'acqua). Prosegui la strada in forte salita di fronte a te per 900 metri sempre dritto (ovvero non fare deviazioni ma segui la strada), al bivio prendi la strada in salita leggermente sulla destra e prosegui per 2 km.

Attenzione: al bivio, prendi la prima strada a destra in discesa e prosegui per 1,6 km sino ad arrivare ai resti dell'Abbazia di San Benedetto in Fundis (9,50 km dalla partenza) che trovi sulla sinistra (praticello con alberi di noce). Visita il complesso abbaziale e non perdere la visita all'interno della chiesa che ricorda San Galgano senza pavimento e tetto.

Spalle all'abside prosegui il cammino sulla tua sinistra passando per una sorta di breccia nei muri perimetrali dell'abbazia e prendi il sentiero in discesa che seguirai per 200 metri e al bivio prendi a sinistra rimanendo sul sentiero principale e prosegui per circa 100 e al bivio prendi il sentiero in salita sulla sinistra. Prosegui seguendo il sentiero principale per 1,30 Km sino ad incrociare un largo sentiero. Qui fare attenzione, svolta prima a sinistra e subito dopo imbocca a destra un sentiero in discesa. Segui il sentiero per 200 metri circa sino ad arrivare ad una larga sterrata con alla sinistra una sbarra di ferro sollevata. Svolta a sinistra e prosegui per 50 metri sino all'entrata del Monastero di San Simeone (11,00 Km dalla partenza).

Dopo la visita del monastero riprendi la strada e prosegui dritto dalla sbarra per 550 metri fino ad incontrare un piccolo incrocio e prendi la strada cementata in forte discesa sulla sinistra. Prosegui per 200 metri e, al curvone a destra, segui la strada principale andando in direzione destra e prosegui per altri 180 metri sino ad un bivio. Prendi a destra la strada che si addentra nell'abitato e prosegui per 250 metri sino ad una piazzetta. Alla piazzetta prendi la stradina in discesa sulla sinistra con semaforo. Percorri la stradina per 350 metri sino a un ponticello (*).

Superato il ponticello la strada inizia a salire e, alla curva a gomito che gira a sinistra, prosegui senza prendere la stradina secondaria sulla destra della curva e, dopo 400 metri, incroci una strada che prendi a sinistra (sulla sinistra prima dell'incrocio c'è un ampio parcheggio) e, dopo 50 metri, prendi a destra a uno slargo una strada interna tra le abitazioni e prosegui per 150 metri sino a incrociare la strada comunale. All'incrocio prendi la prima strada a sinistra (non quella larga comunale) in forte salita e percorri la stradina in salita per 300 metri sino ad una porta medioevale di ingresso del paese sulla sinistra (Porta di Sotto).

Superata la porta svolta a sinistra poi a destra e ancora a destra e prendi Via Sebastiano Vici sino a Piazza S. Giovanni e superare la porta principale della cittadina. In piazza della Libertà fra la fontana e il bar prendi la Via San Francesco in discesa e prosegui immettendoti su strada comunale per 300 metri sino all'incrocio di strade comunali. Fare attenzione ad attraversare e dopo aver attraversato imbocca la stradina di fronte (sulla sinistra fioraio) e dopo 50 metri sei arrivato al Convento di San Francesco.

(*) al ponticello trovi una tabella che indica a sinistra la “variante natura” meno impegnativa che ti porta direttamente con un sentiero a Stroncone. Dal ponticello a Stroncone sono 1,5 km e poi attraversi il paese e ti ricongiungi alla traccia ufficiale in Piazza S. Giovanni. (DA UTILIZZARE SOLO SE NON PIOVE).

Fonti

Le fonti d'acqua sono presenti in Largo Battaglione Giovanni Manni e presso il Monastero di San Simeone e a Coppe; in alcuni mesi dell'anno c'è acqua anche alla Fonte di San Benedetto in prossimità di San Benedetto in Fundis. Ricordarsi di riempire la borraccia con almeno 2,0 litri d'acqua in estate.

Punti di sosta

In questa tappa non sono previsti luoghi attrezzati per il pranzo, pertanto è necessario portare il pranzo al sacco. Spaccio/Generi alimentari disponibili in località Colle.

Consigli

Questa tappa prevede per buona parte il passaggio su sentieri di montagna, pertanto è importante ricordarsi di annotarsi le modalità per l'intervento del Soccorso Alpino e Speologico Umbria visitando il sito www.sasu.it
Si raccomanda di disporre delle mappe del percorso.

Informazioni (ad esempio come arrivare con mezzi pubblici)

Polizia Municipale di Terni Tel. 0744 426000

Polizia Municipale di Stroncone Tel. 0744 334935

Per arrivare alla Chiesa di Santa Maria della Pace prendere autobus linea 8 (lunedì- sabato) Terni FS-Urbinati-Larviano.

Consulta gli orari degli autobus: www.fsbusitalia.it

Tappa 2 - da Stroncone a Calvi dell'Umbria

La seconda tappa, di 22 Km, conduce da Stroncone a Calvi dell'Umbria, con un Cammino in mezzo alla natura, ammirando, prima, le rovine del vecchio castello del borgo di Aguzzo e visitando, poi, uno dei più importanti luoghi francescani, l'Eremo di Sant'Urbano (Sacro Speco), dove San Francesco ha soggiornato e dove sarebbe transitato anche Sant'Antonio. Il luogo è chiamato anche la "Cana dell'Umbria" per il miracolo che il santo compì tramutando l'acqua in vino. Poi da lì passando per la Croce di San Valentino si discende a Calvi dell'Umbria per concludere la seconda giornata di viaggio. Calvi è famosa per il presepe monumentale in terracotta del Cinquecento e i murales sulla natività.

Dal sagrato del Convento di San Francesco prendi a destra e, all'incrocio, prendi a destra sulla strada provinciale e procedi per 300 metri, appena dopo aver percorso la curva a destra prendi la stradina sulla destra in leggera discesa e dopo 400 metri prendi stradina a sinistra (sul bivio c'è un'edicola con l'immagine della Madonna) e prosegui per circa 1,2 Km, supera l'incrocio andando sempre dritti e imbecca Strada delle Sore, lasciandoti sulla sinistra la **Chiesetta di Santa Maria della Neve**. Prosegui in Strada delle Sore in discesa senza mai abbandonare la strada (non prendere deviazioni, specialmente la prima sulla sinistra che indica Forcella e sentiero CAI per Finocchietto) per circa 2 Km sino ad incrociare strada provinciale. Attraversi (**fai molta attenzione**) e prendi strada sterrata (quasi di fronte) lasciandosi il grosso albero sulla sinistra.

Prosegui sino al secondo bivio e svolti a sinistra e guadi il torrente (dall'altra parte del torrente si vede il sentiero con un cartello stradale sulla sinistra del sentiero!!!) e imbocchi il sentiero e proseguire per 1,00 Km senza fare deviazioni, all'incrocio con strada asfaltata prendi a sinistra e dopo 400 m prendi stradina a destra in salita per entrare nell'abitato, dopo 100 m sei arrivato ad **Aguzzo** (Km 5,5 dalla partenza).

Rifai l'ultimo tratto al contrario, alla fine della discesa svolti a destra e continuare per 350 m poi svolti ancora a destra, lasciandoti una casetta sulla destra, dopo altri 300 m al bivio segui la strada di sinistra (ci sono anche indicazioni del CAI) e vai sempre dritto per 1,5 Km senza fare

deviazioni. All'incrocio, dopo aver attraversato un piccolo guado, svolti a sinistra e dopo 200 m svoltare a destra su strada in salita e proseguire per 1 Km. Dopo una curva a destra in salita in mezzo alle case si incrocia la strada provinciale asfaltata, sei a Ville di Vasciano, prendi a destra e dopo 20 m attraversarla e svolta a sinistra davanti ad una casa (all'altro lato della strada vedi una edicola votiva con la statua del Cristo benedicente).

Segui il sentiero (segnalato dal CAI) per 300 m sino a incrociare strada asfaltata, attraversarla e imbocca la strada sterrata di fronte; dopo 150 m hai due opzioni:

A) opzione facile prosegui sulla strada sterrata che va leggermente a destra per 300 m sino a incrociare strada asfaltata e gira a sinistra e prosegui su strada asfaltata per 750 m e arrivi ad un parcheggio in terra battuta prendi a sinistra strada bianca in salita e prosegui per 200 m e arrivi al Sacro Speco.

B) opzione natura più dura prendi il sentiero a sinistra (segnalato anche dal CAI) in ripida salita e proseguire per 350 m, all'incrocio con altri sentieri giri a destra e prendi il sentiero che sale sulla destra e prosegui sempre dritto sino ad arrivare ad un altro incrocio di sentieri (qui ci sono molti segnali indicatori di percorsi e un tabellone del Condominio degli Usi civici di Vasciano) e prosegui sempre dritto (importante proseguire sempre dritto e non interessarsi delle altre indicazioni), ovvero continua sul sentiero e dopo 600 m arrivi al **Sacro Speco** (Km 10,30 dalla partenza).

Dopo la visita dello Speco spalle al cancello di ferro dell'entrata del complesso dello Speco fai 20 m e prendi strada a sinistra (che dopo poco diventa sentiero) e prosegui su essa, senza fare mai deviazioni, per 2,00 km. Alla palina del Cai che riporta vari sentieri fra cui il 640 e il 646, gira a sinistra e fai 50 m in mezzo ad un boschetto per arrivare alla **Croce di San Valentino** (Km 13,40 dalla partenza).

Poi segui la strada a sinistra che gira intorno ad un bivacco per 100 m prendi strada bianca dritto davanti a te contrassegnata anche dal sentiero Cai n.646 e percorrila per 900 m sino a raggiungere un incrocio con segnaletica Cai e prendi la strada sulla sinistra (sentiero 645) e cammina per 3,10 km senza mai fare deviazioni (ovvero resta sul 645). Ad un ampio slargo, una sorta di radura, prendi la strada a sinistra in mezzo agli alberi (sentiero 644) e prosegui,

sempre senza fare mai deviazioni, sino a incontrare altro slargo dopo 750 m e lì sulla sinistra prendi il sentiero numerato 644A e percorri 1,1 km, passerai su una postazione fissa di caccia, sino ad un incrocio e li prendi a sinistra prosegui per 900 m sul 644A sino ad incrociare strada asfaltata.

Alla strada asfaltata gira a destra e prosegui per 950 m sino ad un largo incrocio (appena prima si costeggia il muro del cimitero sulla destra).

All'incrocio svoltare a destra e dopo 100 m girare a sinistra su strada in discesa (Via di Monte San Pancrazio) e prosegui per 400 m sino ad un incrocio e prendi (Via della Collegiata) a destra sempre in discesa e percorrere altri 250 m, e finalmente siamo arrivati a Calvi dell'Umbria, la tappa finisce alla **Chiesa di Santa Maria Assunta**.

Tappa 3 - da Calvi dell'Umbria a Narni

La terza tappa, di 26,5 km, collega Calvi a Narni e può essere eventualmente spezzata soggiornando in una delle strutture che s'incontrano lungo la via. In cammino sulle scenografiche colline narnesi si ammirano, in ordine: l'antica Abbazia di San Michele Arcangelo a Schifanoia, la chiesa romanica di Santa Pudenziana a Visciano, il borgo di Stifone con le sue meravigliose acque di colore blu intenso e cristallino. Infine per lo scenografico sentiero di porta Pietra si giunge a Narni, città medioevale dal ricchissimo patrimonio storico, artistico e culturale, con la stupenda cattedrale con il sacello dei santi Giovenale e Cassio. La città è celebre anche per la Corsa all'Anello, resa famosa dal libro e dal fortunato film Le Cronache di Narnia.

Spalle al portone della Chiesa prendi a sinistra e supera l'arco della porta di ingresso del paese e prosegui su strada in discesa per 200 m, all'incrocio prendi la strada in discesa che si trova davanti sulla sinistra (Via Santa Lucia) e proseguire per 200 m, all'incrocio successivo attraversare la strada provinciale (fai attenzione) e prosegui sulla destra per 150 m e svoltare a sinistra imboccando strada provinciale in direzione Otricoli, dopo 200 m sulla destra trovi la **Chiesa di San Francesco** (peccato che sia chiusa), prosegui su Strada Provinciale di Calvi SP 71 per 1 Km poi svolta a destra seguendo indicazione stradale S. Silvestro e prosegui per 1 Km poi svolta a destra e segui la strada in discesa per 1 Km, segui sempre questa strada, poi all'incrocio svolta a sinistra e dopo 50 m svolta a destra (in pratica segui la strada principale) e prosegui sino al paesino di Poggiolo.

Alla Chiesa che troviamo sulla sinistra imbocca, costeggiando il campanile, la prima stradina che immette nel caseggiato. Segui la stradina svolta a sinistra al primo incrocio prendi sentiero a destra in discesa e prosegui per 1,4 Km segui la strada sterrata senza effettuare deviazioni. All'incrocio con la strada asfaltata gira a sinistra (a destra una chiesetta) e prosegui per 300 m, alla curva della strada provinciale continuare dritti in direzione S. Maria e dopo 250 m al primo slargo prendi la stradina in discesa sulla sinistra e prosegui per 1,6 Km seguendo la sulla strada sterrata senza fare deviazioni, all'incrocio in salita svoltare a destra su strada asfaltata, Strada di Santo Janni, e prosegui per 1 Km poi all'incrocio (con Strada di Montini) vai dritto per strada di Collespino e la percorri per 900 m circa sino a arrivare ad intercettare una

strada in discesa, Strada Santa Maria della Petrella, e svolta a sinistra (quasi curva a gomito) e prosegui in discesa per 300 m quindi svolti a destra su strada sterrata delimitata da recinzioni sia a destra che a sinistra e proseguire per 1,3 Km.

Al bivio prendi a sinistra (effettui una curva a sinistra) in Strada di Moricone e prosegui per 300 m, alla piazzetta di Schifanoia svolta a destra prendi strada in salita e prosegui per 300 m e poi svolta a sinistra su strada sterrata seguendo le indicazioni per San Michele Arcangelo e dopo 100 m si arriva alla **Chiesa di San Michele Arcangelo** (Km 11,80 dalla partenza).

Riparti dalla Chiesa prendi la strada sterrata sulla sinistra per 250 m, all'incrocio svolta a sinistra e prosegui per altri 250 m e svolta a sinistra poi al successivo bivio prendi a sinistra seguendo indicazione Vigne. Prosegui per 550 m sino ad un bivio e prendi stradina sulla sinistra (difronte casa gialla che lasci sulla destra) e prosegui per 150 m al bivio prendi strada sulla destra (di fatto vai dritto) e prosegui per 250 m al successivo bivio prendi a destra strada in discesa e prosegui per altri 70 metri sino ad incrociare strada comunale e svolti a sinistra e prosegui in mezzo al paese di Vigne per 450 m quindi svolti a destra appena superata una abitazione bianca che trovi sulla destra imbocca strada sterrata in forte discesa (sopra vedi il viadotto della strada provinciale) superato il viadotto prosegui per 150 m (di fatto entri dentro l'azienda agricola) dopo prendi a sinistra per 50 m e svolta a sinistra e segui la strada (prima costeggia sulla sinistra capannone agricolo) che poi curva a gomito sulla destra e dopo poco curva a sinistra, prosegui sentiero/strada per trattori in discesa per 200m , poi girare a destra e supera il fossetto e prosegui fino a superare un passaggio fra due alti muri di terra - come se fosse una tagliata della collina. Segui la strada per altri 50 m e svolta a sinistra, costeggia il campo e dopo altri 50 m gira a destra costeggia il campo passando vicino al boschetto (che lasci sulla sinistra) come se si dovesse tornare indietro e sino ad incontrare sulla sinistra stretto passaggio che entra dentro il piccolo boschetto.

Prosegui sul sentiero sino a guardare un piccolo torrente (quasi sempre asciutto) e appena superato svoltare a sinistra per 50 m e poi svoltare a destra seguendo un filare di alberelli per 100 circa m e dentro un piccolo boschetto intercetti una strada sterrata/sentiero per trattori e prendi a sinistra. Prosegui

sulla strada sterrata/sentiero per trattori per circa 450 m (prima segui una curva a destra, quasi un tornante, e poi segui un sentiero per trattori in forte salita in mezzo ad un campo) sino ad incrociare strada asfaltata. Svolta a sinistra e prosegui per 1,8 Km sulla strada che più avanti diventa sterrata sino ad un bivio dove vai dritto e dopo altri 400 m al successivo bivio svolta a destra (prendi strada che sale). Prosegui la strada cementata in leggera salita per 900 m sino ad arrivare ad un bivio. **Fare attenzione qui.** Prima svolta a destra per circa 30 m e sulla destra appare la **Chiesa di Santa Pudenziana** (Km 18,30 dalla partenza).

Da Santa Pudenziana spalle al portone della chiesa svolta a sinistra e torna al bivio di prima e prosegui dritto sulla strada asfaltata per 900 m circa sino ad un incrocio e prendi la strada sterrata di destra e proseguire per 200 m e gira sulla sinistra e dopo circa 150 m compare la **Chiesa di San Martino in Taizzano** (Km 19,50 dalla partenza).

Dopo la visita prosegui sulla stessa strada per 300 m, senza fare deviazioni, e al bivio prendi a sinistra e prosegui per 400 m e al bivio prendi a sinistra e fai 200 m poi al bivio successivo prendi a destra e percorri 300 m sino ad incrociare strada provinciale, attraversala con molta attenzione e prosegui dritto per 300 m e svolta a destra e poco dopo continua sempre sulla strada mantenendo la destra sino a che la strada diventa una strada sterrata in discesa. Da qui, stai percorrendo una antica strada romana che ti porta a **Stifone** (Km 22,30 dalla partenza), con 600 m arrivi ad incrociare la SR204 Ortana, **fai molta attenzione ad attraversare** e imbocca subito al prima stradina che incontri sulla sinistra in discesa, e prosegui per 100 m poi o giri a sinistra e scendi fino a incrociare una strada più larga e giri a destra (***se vuoi girando a sinistra dopo circa 100 m potrai ammirare la sorgente della Morica e da lì ritornare sul tracciato***), oppure imbocca la stradina in discesa lì davanti e poi appena di immetti in una strada più larga prosegui sulla destra, continua per circa 60/70 m e poi prendi le scalette sulla sinistra (c'è un cartello del CAI) percorri le scalette e supera i ponte di ferro sul fiume Nera, poi continua nel sottopasso e seguendo le scalette in salita ti immetti nella ciclo/pedonale delle Gole del Nera e prendi a sinistra, la percorri per 1,5 km e a grossi blocchi di cemento (cartello CAI) gira a destra e prendi in discesa un corto sentiero sino ad arrivare ad un ampio slargo in terra battuta, lì prendi a sinistra e segui la strada e arrivi ad un ponte di ferro carrabile che attraversa il

fiume Nera, alla fine del ponte prendi a sinistra SR204 Ortana (Fai molta attenzione perché questo tratto non ha marciapiede) e prosegui per 150 m e poi attraversa la strada nel tratto rettilineo, poi seguendo la banchina sulla destra appena sulla curva prendi il sentiero sulla destra e lo percorri per 100 m sino ad arrivare ad una apertura (passaggio) del guardrail, qui (fai molta attenzione) attraversi la strada SR3ter e imbocca il sentiero che sta lì davanti. Percorri il sentiero, denominato “di Porta Pietra” per 1,6 Km ed entri direttamente nel centro di Narni.

Appena finite le scalette del sentiero di Porta Pietra prendi a sinistra e percorri 150 m sino ad arrivare a Piazza Garibaldi e prendi a sinistra in direzione dell’arco (con semaforo) e appena superato sulla sinistra trovi la **Cattedrale di Narni**. Dopo la visita continua su Via Giuseppe Garibaldi e gira subito a sinistra su Via del Campanile e dopo averla percorsa tutta arrivi alla **Chiesa di San Francesco** che trovi sulla sinistra.

Fonti

Le fonti d'acqua sono presenti presso Poggiolo, Villa Santa Maria, Schifanoia, Chiesa San Michele Arcangelo, Vigne, Chiesa di Santa Pudenziana (sulla destra della chiesa) e Testaccio. Ricordarsi di riempire la borraccia con almeno 1,5 litri d'acqua in estate ad ogni fonte.

Informazioni (ad esempio come arrivare con mezzi pubblici)

Polizia Municipale di Calvi Tel. 0744 710119

Polizia Municipale di Narni Tel. 0744 747260

Tappa 4 - da Narni a San Gemini

La quarta tappa, di 21 km, conduce da Narni a San Gemini, con un percorso sulle panoramiche crete della campagna, e ci porta ad ammirare il ponte di Augusto, capolavoro di ingegneria civile romana e immortalato da Corot nel famoso dipinto Il ponte di Augusto a Narni esposto al Louvre. Incontriamo anche la millenaria e misteriosa Abbazia fortificata di San Cassiano le cui origini risalgono ai tempi del generale bizantino Belisario, quindi l'antico Santuario della Madonna del Ponte. Infine, su sentieri di crinale si attraversano colline di creta, sembra di stare nella famosa val d'Orcia toscana, e si arriva a San Gemini, incantevole borgo medioevale ricco di storia e città nota per le acque minerali.

Spalle al portone della Chiesa di San Francesco prosegui dritto per 60 m e svoltare a sinistra in Piazza dei Priori, percorri tutta la piazza e imbocca Via Mazzini in fondo a destra e dopo averla percorsa arrivi in Piazza Galeotto Marzio e qui prendi subito a destra stradina in discesa Via Marcellina sino alla fine e svolti a sinistra in Via Gattamelata e arrivi alla porta medioevale porta della Fiera che trovi sulla destra. Superata la porta medioevale prendi a sinistra strada in discesa Via Porta della Fiera e prosegui sino all'incrocio con strada provinciale. **Attenzione ad attraversare la strada.** Attraversata la strada non prendi le scalette che sono di fronte, ma prendi a sinistra imbocco del camminamento per il Ponte di Augusto che è fra il guardrail e la ringhiera in ferro. Prosegui fra la ringhiera e il guardrail per circa 40 m e prendi sulla destra sentiero in terra battuta in forte discesa protetto da staccionata in legno (qui puoi ammirare i resti del **Ponte di Augusto**) prosegui il camminamento pedonale per 150 m.

Alla fine del sentiero ti immetti in uno slargo e prendi a destra e, dopo altri 50 m, imbocchi a sinistra il vecchio ponte medioevale (ora ponte di ferro). Superato il ponte, dopo 50 m, svolti a sinistra in direzione Abbazia **San Cassiano**. Prosegui per 250 m e, passato il cavalcavia, al bivio prendi strada sterrata di destra. Prosegui ancora per 250 m e arrivi in un parcheggio in erba con un locale in muratura sulla destra. Superato il piccolo fabbricato, trovi sulla destra un sentiero in salita. Imbocca e percorri il sentiero sino all'abbazia. Quando ti trovi di fronte il cancello di ferro del portone di ingresso, prendi a destra il sentiero e, arrivi ad una strada

sterrata, dopo 100 m prendere a sinistra e quindi proseguire sulla sterrata sino ad arrivare all'ingresso principale dell'**Abbazia di San Cassiano** (Km 2,40 dalla partenza).

Dopo la visita riprendi la strada sterrata, e continui su di essa senza fare deviazioni per (non riprendere la strada che hai utilizzato per salite) per 1,2 km e ad un bivio dove la strada diventa asfaltata prendi a destra e fai 700 in discesa sino ad incrociare la SR205 Strada Amerina e lì (fai molta attenzione) attraversi la strada che prende a destra in discesa, alla fine di questo sentiero incroci una strada asfaltata e davanti a te c'è il muro del cimitero e prendi a destra e fai 200 m sino ad incrociare la SR3ter/Via Tuderte (**fai molta attenzione e usa le strisce pedonali**) e la attraversi e poi proseguire per strada Madonna del Piano sino ad arrivare alla **Chiesa Santa Maria del Ponte** (Km 5,20 dalla partenza) che trovi sulla destra.

Dopo la visita, spalle al portone prendere a destra, e proseguire su Via della Doga per 600 m sino ad immetterti in Via Tuderte e lì appena fatti 50 m gira a sinistra e prendi Via della Vignola e la percorri tutta e poi continua su Strada di Ripabianca in tutto 900 m sino ad intercettare Strada Provinciale Capitonese. Svolta a sinistra e proseguire sul lato sinistro della Strada Provinciale (**fai attenzione in questo tratto anche se la banchina è transitabile**) e imbocca la stradina che corre parallela alla Strada Provinciale sino a delle scalette sulla destra dopo aver percorso 100 m dall'imbocco della stradina. Sali le scalette e, alla fine di esse (**fai molta attenzione qui**), accertati che non vi siano veicoli nelle vicinanze e prendi sulla sinistra il cavalcavia (ponte) che supera la superstrada. Superato il cavalcavia (**fai attenzione qui**) attraversa la Strada Provinciale e proseguire per 100 m sul lato destro dove la banchina è abbastanza larga sino ad una strada laterale sulla destra. Qui svolta a destra su strada interna ad un caseggiato, dopo altri 40 m svolta a sinistra e proseguire per 500 m seguendo il corso della strada (prima asfaltata e poi bianca) sino ad incrociare nuovamente la strada provinciale. Attraversa e prendi a destra mantenendo il lato sinistro della strada e proseguire per 300 m sino alla **Chiesa Santa Maria della Quercia** (Km 8,10 dalla partenza).

Attraversa di nuovo la provinciale per andare a visitare la chiesa e dopo la visita, spalle al portone della chiesa, prendi stradina in discesa sulla sinistra e dopo 70/80 m prendere a destra, di fronte trovi un cancello, in direzione di un

campo seguendo il sentiero per trattori. Prendi stradina per trattori che scende a destra (segui come indicazione il grosso albero in mezzo al campo). Percorri la stradina (**fare attenzione perché cammini ai margini di un profondo fosso sulla destra**) sino ad attraversare la barriera di alberi andando prima dritto poi effettuando curva a sinistra e poi a destra per superare la barriera. Appena superata fai attenzione, vai dritto nel campo e dopo 50 m svolta ad angolo retto a destra (non ci sono precisi punti di riferimento, solo la cabina elettrica alla fine del campo) continua sulla strada per trattori. Dopo la svolta a destra prosegui dritto per 450 m sino alla cabina elettrica, che lasci sulla destra e incroci strada asfaltata. Attraversarla e prendi strada per trattori che è di fronte e proseguire sino ad un ponticello (150 m). Dopo il ponticello prosegui per 250 m sino ad un grande muro di contenimento. All'inizio del muro (si presenta con un angolo) prendi a sinistra sentiero fra muro e un filare di alberi da frutto e prosegui per 100 m sino ad incrociare strada asfaltata. All'incrocio svolta a sinistra e prosegui sulla strada asfaltata, Strada di Fabbrucciano, senza fare deviazioni, per 4,70 Km (la strada è sempre in leggera salita e dopo 2,6 Km diventa sterrata).

Qui ad una curva a gomito con direzione sinistra (curva molto stretta) **fare molta attenzione**, appena finisce il fabbricato diroccato prendi la stradina in discesa che si trova a metà della curva (riferimento: palo con specchio stradale rotto – resta solo il supporto dello specchio). Prosegui sulla stradina sterrata per 900 m sempre dritto e al bivio (posto di fronte ad un uliveto) prendi la strada sterrata a sinistra in discesa e che punta in direzione di un piccolo bosco con delle costruzioni agricole. Prosegui per 1,5 Km sulla strada sterrata sino ad arrivare ad un ponte sul torrente Caldaro senza fare mai deviazioni. Dal ponte prosegui sempre sulla stessa strada e senza fare deviazioni arrivi ad un altro ponte su un piccolo torrente. Prendi la strada sterrata sulla sinistra posta prima del ponte (non devi attraversare il ponte!!!) e prosegui su questa strada per circa 1,3 km senza mai fare deviazioni (passi sulla sinistra di un vecchio complesso agricolo) sino ad incrociare strada asfaltata (qui trovi cartello della toponomastica con indicazione Via San Rocco). L'intersezione è su una curva della strada asfaltata. Prendi a destra la strada asfaltata in leggera discesa e prosegui per 200 m sino ad altro bivio e continua, senza fare deviazioni, Via San Rocco in salita. Da qui prosegui in salita sulla strada per circa 900 m sino ad un bivio e continua a sinistra e dopo

30 m ti immetti in Via Socrate che prendi a destra e dopo altri 100 m circa incroci la Strada Provinciale SS3TER. Attraversa la SS3TER (fare attenzione) e prosegui sul marciapiede che trovi sulla destra della provinciale.

Cammina sul marciapiede per circa 200 m e ti trovi di fronte un grande incrocio stradale. Segui il marciapiede sino alla fine del guardrail e **(fai molta, ma molta attenzione)** attraversi la strada provinciale di fronte all'edicola di giornali. Prosegui sul marciapiede e utilizza le strisce pedonali e imbocca un piccolo passaggio pedonale (punto di riferimento grosso palo della corrente elettrica che lasci sulla sinistra). Prosegui sino alla fine di esso, quindi svolta a destra in Via della Misericordia (fila di alberi sulla destra) e proseguire per 350 m (la strada dopo poco inizia a salire fortemente) sino a Porta Romana. Superata la porta prosegui in Via Roma per 150 m e sulla sinistra trovi la **Chiesa di San Francesco**.

Fonti

Le fonti d'acqua sono presenti presso: Abbazia di San Cassiano (fruibile solo quando è aperta), Chiesa di Santa Maria del Ponte, Bar Narni Scalo e Chiesa Santa Maria della Quercia. Ricordarsi di riempire la borraccia con almeno 1,5 litri d'acqua in estate ad ogni fonte.

Tappe Intermedie

Bar presso Centro Commerciale in Via Madonna del Piano a Narni Scalo.

Consigli

Si raccomanda di disporre delle mappe del percorso.

Informazioni (ad esempio come arrivare con mezzi pubblici)

Polizia Municipale di Narni Tel. 0744 747260

Polizia Municipale di San Gemini Tel. 0744 334935

Tappa 5 - da San Gemini a Cesi

La quinta tappa, di 12 km, si sviluppa da San Gemini a Cesi, con un percorso nella storia, nella natura e fuori dal tempo che inizia con lo splendido sito archeologico dell'antica città romana di Carsulae, per poi salire all'Eremo di Portaria, detto anche la Romita di Cesi, antico ritiro francescano immerso nel silenzio dei boschi, ove Francesco compose l'Exhortatio ad Laudem Dei, autentico preludio del Cantico di Frate Sole. Secondo la tradizione, il convento fu fondato nel 1213 dallo stesso San Francesco che qui si ritirava in preghiera. Si arriva, quindi, a Cesi, borgo ricco di storia definita la terrazza sulla conca ternana.

Spalle al portone della Chiesa di San Francesco, prendi Via Casentino, imbocchi l'arco sul lato opposto della piazza, alla fine della via arrivi alla piazzetta Piazza Garibaldi e prendi in discesa Via delle Mura e superi l'arco della porta medioevale. Appena uscito dalla porta prendi a sinistra in discesa Via San Giovanni e alla fine al bivio svolti a sinistra in Vicolo del Sole e prendi il marciapiede sul lato destro, al bivio successivo con strada provinciale (Via Tuderte) prendi pista ciclabile sulla destra e seguila sino alla stazione di San Gemini.

Alla fine della ciclabile, fai attenzione e attraversa la strada e continua in Via Tiberina, **fai molta attenzione** per superare il cavalcavia sulla ferrovia, e continua sulla strada provinciale per 800 m (fare attenzione – la strada è larga ma trafficata) sino ad arrivare ad un grande incrocio. Qui non prendi la strada sulla sinistra, non vai dritto, non prendi la prima strada a destra, ma prendi la seconda strada a destra che si chiama Via Carsulae dopo aver superato la grande insegna del ristorante Antica Carsulae. Prosegui per 750 m circa su Via Carsulae e, dopo aver lasciato sulla sinistra un bel casolare, arrivi in leggera salita ad un incrocio di cinque strade. Prendi la seconda a sinistra (quella con le indicazioni del Bar e che ha una sbarra metallica aperta). È una strada sterrata in leggera salita e dopo 200 m ti trovi la strada sbarrata con un passaggio pedonale. Superato il piccolo bar sulla destra e la biglietteria del **Parco Archeologico di Carsulae**, di cui si consiglia vivamente la visita, (Km 4,00 dalla partenza) prosegui su sentiero in terra battuta per 400 m e imbocchi un sottopasso.

Superato il sottopasso e lasciata sulla destra una palazzina svolta a sinistra in mezzo al parcheggio (invece di uscire dal parcheggio) prendi sentiero di fronte, fra i lampioni, per circa 10 m e incroci una strada sterrata molto ampia prendi a destra in salita e continua su questa strada per circa 2,2 Km sino ad un cartello (sulla destra) che indica "La Romita". Prendi il sentiero e seguilo per circa 600 m sino ad incrociare una strada bianca, prendi a destra e dopo circa 100 m trovi il cancello pedonale della **Romita di Cesi** (Km 7,5 dalla partenza).

Dopo la visita alla Romita di Cesi, riprendi il cammino da dove sei entrato, svolta a destra e imbocca un sentiero con un muretto di pietra sul lato destro, e proseguire sempre sul sentiero principale (non prendere mai deviazioni) per 1,2 Km sino ai ruderi della **chiesa di Santa Caterina d'Alessandria** nel vecchio castello di Poggio Azzuano che trovi prima di fronte, obbligatoria la visita della chiesa diruta (entri uscendo dal percorso a destra e poi costeggi le mura della chiesa) e poi costeggiali per un piccolo tratto sulla destra.

Prosegui per 150 m (dopo aver superato una curva a destra) prendi sentiero sulla sinistra, prosegui sul sentiero per 100 m sino ad arrivare ad una radura. Continua sul sentiero che sale in mezzo alla radura e che poi si immette nel bosco e prosegui dopo la radura per 500 m sino ad immetterti in una strada sterrata. Prendi a destra la strada sterrata in discesa e dopo 30 m imbocca il sentiero sulla sinistra appena prima della curva a destra che prosegue la strada sterrata in discesa (**qui fare molta attenzione**) e proseguire per 200 m circa sino ad incrociare altra strada sterrata che scende dai monti.

Importante!!! Prendi il sentiero di fronte senza seguire la strada sterrata né in discesa né in salita. Prosegui per 700 m, senza mai fare deviazioni seguendo sempre il sentiero sino ad arrivare ad un vecchio fontanile. Al fontanile prosegui sul sentiero facendo una curva a destra (non prendere il sentiero che sale). Prosegui per altri 1000 m senza mai fare deviazioni sino ad incrociare una strada asfaltata.

Successivamente incrociata la strada asfaltata prendi a destra in discesa e prosegui per 800 m sino a trovare sulla sinistra l'entrata del paese di Cesi (l'entrata è su una curva a destra molto stretta in discesa) con la Via Angelo

Cesi. Prosegui per 150 metri su Via Angelo Cesi e prendi sulla destra delle scalette (dopo aver superato una piazzetta) che portano al sagrato della **Chiesa di Santa Maria Assunta**.

Fonti

Le fonti d'acqua sono presenti presso: Bar nei pressi delle fonti della Sangemini - Bar all'ingresso del parco archeologico di Carsulae - Romita di Cesi (Fra Bernardino).

Tappe Intermedie

In questa tappa non sono previsti luoghi attrezzati per il pranzo, pertanto è necessario provvedere per il pranzo al sacco da consumarsi anche alla Romita di Cesi visto che Fra Bernardino offre una eccellente ospitalità.

Bar nei pressi delle fonti della Sangemini - Bar all'ingresso del parco archeologico di Carsulae.

Consigli

Questa tappa prevede per buona parte il passaggio su sentieri di montagna, pertanto è importante ricordarsi di annotarsi le modalità per l'intervento del Soccorso Alpino e Speologico Umbria visitando il sito www.sasu.it
Si raccomanda di disporre delle mappe del percorso.

Informazioni (ad esempio come arrivare con mezzi pubblici)

Polizia Municipale di San Gemini Tel. 0744 334935

Polizia Municipale di Terni Tel. 0744 426000

Tappa 6 - da Cesi a Terni

La sesta tappa è quella conclusiva del Cammino e ci porta, con i suoi 12 km, da Cesi a Terni, toccando il Santuario di Santa Maria dell'Oro, ove sorgeva l'antico convento francescano costruito per volontà di San Bernardino da Siena. Infine, si giunge alla chiesa di Sant'Antonio di Padova, Santuario Antoniano dei Protomartiri, al cui interno, sono custodite le reliquie dei santi del Cammino. In questa chiesa, con l'altare ornato dalle tele di Piero Casentini, i pellegrini che hanno compiuto l'intero viaggio potranno ricevere il Testimonium che conferma il compimento del Cammino.

Spalle al portone della **Chiesa di Santa Maria Assunta**, prendi a destra la stradina in discesa Strada Santa Maria della Bottega, prosegui per 100 m circa sino ad incrociare Via Casella, gira a destra, prosegui per altri 100 m in discesa sino a arrivare ad incrociare Via Bella Vista (di fronte vedi insegna di una Farmacia), prendi a destra, ovvero prosegui sulla destra, e prosegui per 250 m (la strada è anche indicata come Viale Regina Elena), svolta a sinistra prendendo la strada in forte discesa Strada della Pittura e prosegui per 300 m circa (sulla destra dopo una curva a gomito ammira un antico muro romano formato da grossi blocchi di pietra) sino a prendere sulla destra Strada di Condotto che percorri per 400 m sino a incontrare la biforcazione di Strada di Condotto, prendi quella di sinistra (un cancello sulla destra conferma la direzione) e prosegui per 500 m sino ad incrociare Strada di Mazzamorello che prendi a sinistra e la percorri senza fare deviazioni per 1,5 km sino ad arrivare alla Stazione di Cesi.

Superata la Stazione di Cesi lasciandola sulla destra e prosegui per 150 m (sulla sinistra della strada comodo marciapiede) sino ad incontrare la segnalazione per Via Giovanni Ecchio sulla destra. Qui l'imbocco per Via Giovanni Ecchio è molto ampio e ti conduce ad un parcheggio e sulla sinistra trovi il vero l'imbocco di Via Giovanni Ecchio. Prosegui per Via Giovanni Ecchio per 400 m, poi, al primo incrocio che trovi, svolta a destra, poi passi sotto un ponte della ferrovia e prosegui per 300 m e giri a sinistra; restando sulla sinistra imbocchi Via delle Terre Arnolfe e prosegui sulla strada comunale per 600 m poi svolti a sinistra in direzione della Chiesa di San Giovanni Bosco e poi svolti a destra subito dopo 30 metri e prendi in direzione di un parco per 100 m costeggiando un parcheggio sulla destra, entra nel parco e prosegui dritto

sul sentiero per 100 m e poi svolta tutto a sinistra in via Mario Pratesi e seguila per 100 metri e poi sali al parcheggio soprastante passando per un accenno di sentiero e li prendi il sottopasso della ferrovia.

Alla risalita del sottopasso prendi a destra in Strada di Fossocanale poi Via Macinarotta e prosegui sempre dritto per circa 2 km. Arrivato ad un crocevia con una piccola coppa rotatoria, prendi la seconda stradina sulla destra, Via delle Cinque Strade, e prosegui seguendo la strada per 1,1 km e svolti a sinistra su Strada di Santa Maria La Rocca per circa 100 m e svolti a destra, poco dopo superi un cavalcavia della superstrada. Prosegui in leggera salita e al bivio prendi a sinistra e subito imbocchi a destra Strada di Palmetta e prosegui per circa 1 km. Appena effettuata curva a sinistra dopo 50 metri, svolti a destra in Via Colle dell'Oro e arrivi alla **Chiesa di Colle dell'Oro** (Km 8,5 dalla partenza).

Uscendo dal piazzale della Chiesa, svolti a sinistra e dopo 30 m svolti a sinistra e imbocchi un sentiero denominato **“La Selciata dei Frati”** con un alto muro di recinzione sulla sinistra e dopo 100 m svolta a destra e dopo altri 50 m incroci una strada sterrata, prosegui su strada sterrata per 50 m e svolti a sinistra e prendi un'altra strada sterrata e prosegui sempre dritto per 80 m sino ad imboccare un ampio sentiero (*la selciata dei frati*) e segui il sentiero per 650 m sino a immetterti su strada asfaltata in discesa e poi continua per 350 m sino ad incrociare larga strada asfaltata Viale Ettore Proietti Divi e prendi la corsia pedonale e prosegui sino al semaforo pedonale dopo 100 m.

Attraversa la strada servendoti del semaforo e prosegui dritto e ti immetti nel parcheggio. Nel parcheggio prendi a destra sino ad arrivare alle scale che ti portano al sovrappasso sulla ferrovia. Percorri tutto il sovrappasso (cavalcavia sulla ferrovia) e scendi dalle scale. Sei nell'area di ingresso della stazione ferroviaria. Dopo le scale svolta a destra (seguire le indicazioni poste su pali della segnaletica stradale) e poi svolta a sinistra servendoti delle strisce pedonali attraversi la strada e arrivi sotto la Grande Pressa di colore verde. Prendi poi a sinistra e prosegui sul marciapiede di viale Curio Dentato per 300 m, poi sulla destra apparirà la meta, la **Chiesa di Sant'Antonio - Santuario Antoniano dei Protomartiri Francescani**.

Fonti

Le fonti d'acqua sono presenti presso: Bar del Cacciatore - Chiesa di San Giovanni Bosco - Chiesa di Santa Maria dell'Oro.

Ricordarsi di riempire la borraccia con almeno 1,5 litri d'acqua in estate.

Tappe Intermedie

In questa tappa non sono previsti luoghi attrezzati per il pranzo, pertanto è necessario provvedere per il pranzo al sacco da consumarsi anche alla Chiesa di San Giovanni Bosco o alla Chiesa di Santa Maria dell'Oro.

Consigli

Si raccomanda di disporre delle mappe del percorso.

Informazioni (ad esempio come arrivare con mezzi pubblici)

Polizia Municipale di Terni Tel. 0744 426000