

Umbria 2025

con e-bike e camper

dal 16 al 24 maggio 2025

Un'avventura tra natura, storia e amicizia



Sonia e Osvaldo



Patrizia e Marco

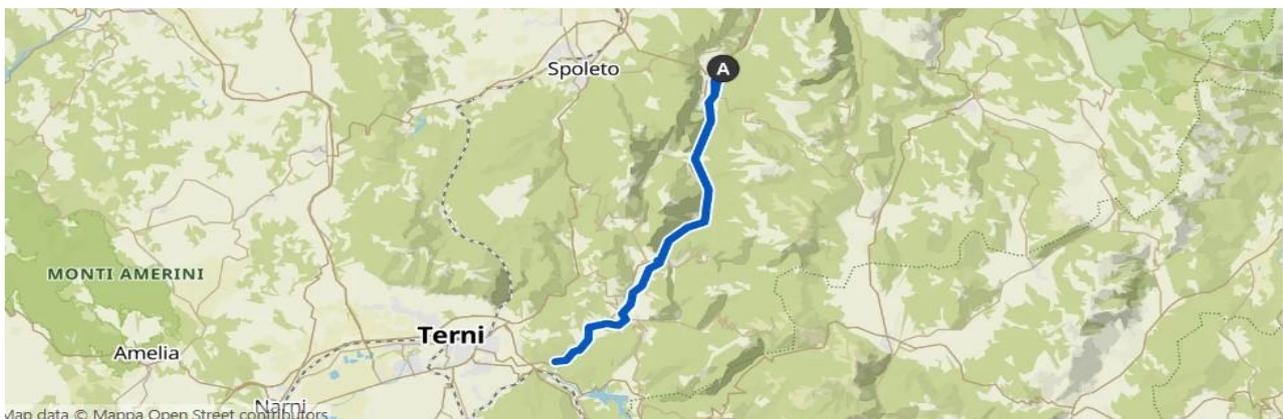


16 maggio 2025 - in viaggio verso l'Umbria

Siamo partiti da Trento a metà giornata, poco dopo le 12:30, con due camper carichi di entusiasmo e di voglia di scoprire nuovi posti. La nostra destinazione: Castel San Felice, piccolo borgo immerso nel cuore verde dell'Umbria, dove ci attende l'agriturismo "Zafferano e Dintorni". Dopo una breve sosta per un caffè, arriviamo verso le 18:45. La famiglia Giampiccolo ci accoglie con calore, facendoci sentire subito a casa. Per alcuni giorni, è il nostro punto di partenza per un'avventura all'insegna della natura e della scoperta. L'avventura ha inizio



17 maggio 2025 - la ciclabile del Fiume Nera e le Cascate delle Marmore



Ciclicità del Fiume Nera. Da Castel San Felice alle Cascate delle Marmore e ritorno



🕒 04:28 ⚡ ↔ 61,2 km ⚪ 13,7 km/h ⚡ ⚪ 102,4 km/h ⚡ ↗ 660 m ↘ 650 m

Scendiamo verso l'Abbazia dei Santi Felice e Mauro e, superato un piccolo ponte, pedaliamo fino a Sant'Anatolia di Narco. Da lì, seguiamo la strada fino alla ciclabile del fiume Nera, che si snoda tra boschi, borghi antichi e paesaggi incantevoli. Attraversiamo alcuni stupendi borghi. Oltre a Sant'Anatolia di Narco vediamo Scheggino, famoso per la Festa delle Donne, omaggio a quante



difesero con successo il castello dall'attacco dei borghi limitrofi, nel 1522, Ferentillo sormontato da due rocce, Arrone con la sua torre e la frazione di Casteldilago. Si tratta di autentici gioielli, ognuno con il suo fascino unico

Arriviamo alla Cascata delle Marmore poco dopo le 13. Dobbiamo aspettare le 15 per assistere allo spettacolo del rilascio dell'acqua. Pranziamo in un chiosco e poi entriamo al parco. Attraversiamo il sentiero (n. 2) della Ninfa, saliamo tra gli spruzzi e i ponticelli fino a raggiungere scorci spettacolari. La potenza dell'acqua che si getta da 165 metri d'altezza ci lascia senza fiato.



Camminiamo anche lungo il sentiero (n. 3) dell'incontro delle acque, tra forre rocciose e vegetazione lussureggiante.

Passare tra scale e ponti di legno, tra schizzi e vapori, così vicini alla cascata, ci regala splendide emozioni

Al ritorno, ripercorriamo la ciclabile fino a Castel San Felice, fermandoci qua e là per scattare qualche foto ai borghi incontrati.



È stata una giornata intensa e memorabile.



18 maggio 2025 - da Castel San Felice a Spoleto



Da Castel San Felice a Spoleto e ritorno



🕒 03:31 ↔ 43,3 km ⌀ 12,3 km/h ⚙️ 1.158,8 km/h ↗️ 1.930 m ↘️ 1.930 m

Seguiamo le indicazioni del proprietario dell'agriturismo, Luca, e saliamo per circa 8 km tra la



SP di Colle Comprato e la SR 395. Il traffico è minimo e il paesaggio collinare ci regala tranquillità.

Dopo il passo del Cerro, ci immettiamo nella ciclabile della ex ferrovia Spoleto-Norcia, un percorso immerso nella natura con scorci spettacolari sulla Valle Umbra. Riconosciamo in lontananza Trevi, Spello, Assisi, tra distese di ulivi e colline dolci.



Arriviamo a Spoleto e visitiamo il centro storico spingendo le bici tra le stradine medievali. Ci fermiamo alla magnifica Cattedrale e alla Basilica di Sant'Eufemia, e pranziamo al Ristorante La Barcaccia.

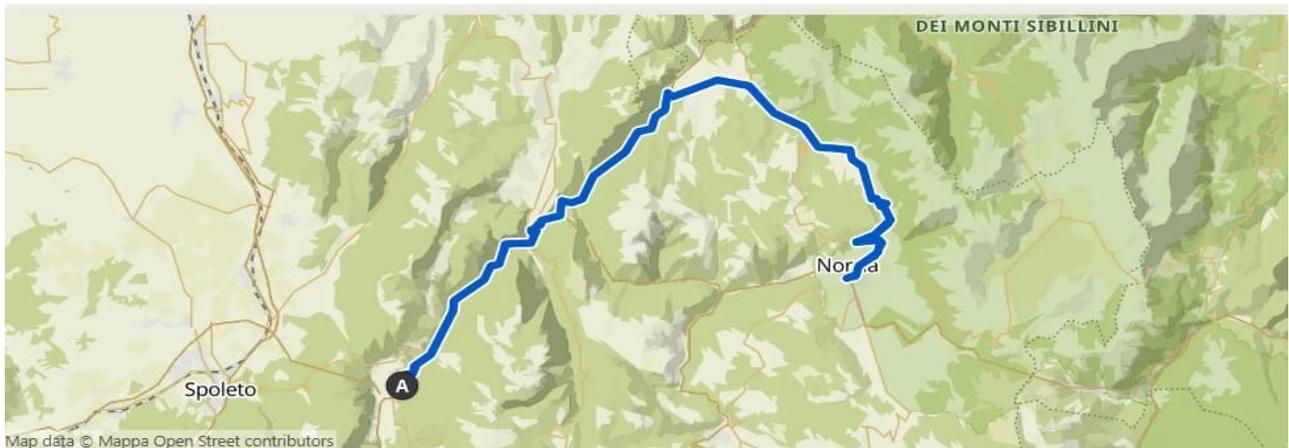
Il cielo si fa minaccioso, quindi decidiamo di rientrare percorrendo la "vecchia ferrovia", tra gallerie, ponti e viadotti suggestivi.



Facciamo una piccola deviazione per tornare a Sant'Anatolia di Narco. Visitiamo il borgo e poi andiamo ad ammirare la Chiesa di San Felice di Narco.

Un'altra giornata perfetta tra natura, sport e cultura.

19 maggio 2025 - Castel San Felice – Norcia



Da Castel San Felice a Norcia e ritorno, passando per il il valico Forca di Ancarano



🕒 05:45 ⚡ ↔ 95,2 km ⌀ 16,5 km/h ⚡ ☯ 196,2 km/h ⚡ ↗ 1.270 m ↘ 1.270 m

L'idea iniziale era quella di effettuare questa tappa attraverso la ciclabile dell'ex ferrovia fino a Norcia. Però, in agriturismo, veniamo informati che la ciclabile è praticabile solo fino a Borgo Cerreto e poi, per raggiungere Norcia, bisogna percorrere la strada statale, dove il traffico è molto sostenuto, con la presenza di tanti automezzi pesanti ed una lunga galleria. Luca ci consiglia quindi di raggiungere Norcia attraverso una deviazione, passare da Preci e salire fino a Forca di Ancarano. Un percorso più lungo e con maggiore dislivello, ma ricco di fascino.

Sonia e Patrizia scelgono di raggiungere Norcia con l'autobus di linea che passa vicino all'agriturismo e di caricare le bike sul mezzo, visto che la linea prevede questo servizio. Con loro ci accordiamo di trovarci a Norcia, per poi ritornare assieme in bici.

Verso le 9 salutiamo le nostre signore e iniziamo a pedalare sulla ciclabile che si snoda su terreno sterrato che per un po' costeggia la strada statale, poi passa accanto al fiume Nera e infine si immerge in un ambiente naturale. Arriviamo a Borgo Cerreto e usciti dalla ciclabile prendiamo la SP 209. Superiamo le Terme Bagni di Triponzo e le frazioni di Belforte e Casali Belforte. Dopo circa 7 km giriamo a destra e



imbocchiamo la SP 476.

Saliamo quindi verso Preci e oltrepassiamo Piedivalle e Campi e saliamo verso il valico Forca d'Ancarano (1008 m).



Respiriamo la fatica ma anche la bellezza pura dell'Appennino. Lungo il percorso vediamo alcuni paesini segnati dal terremoto del 2016.



Arriviamo a Norcia attraverso una lunga discesa, Incontriamo Sonia e Patrizia e con loro giriamo



nelle vie del centro e notiamo che gran parte delle facciate delle Chiese, palazzi pubblici ed edifici privati sono coperti dalle impalcature innalzate per i lavori di ricostruzione dai

danni provocati del terremoto di nove anni fa. Pranziamo in un locale di Bianconi Ospitalità dove consumiamo un ottimo piatto di pasta.



Al termine ci rechiamo a fare alcuni acquisti nelle casette di legno della via della Stazione, sede temporanea dei negozi locali dopo il sisma.



Rientriamo infine a Castel San Felice lungo lo stesso tragitto fatto al mattino.



Concludiamo la giornata con una cena deliziosa in agriturismo, in compagnia del simpatico papà Claudio, trentino come noi e della sua famiglia.

Zafferano e Dintorni si è rivelato un luogo speciale: ottima ospitalità, ambiente tranquillo, persone simpatiche, disponibili e professionali. Abbiamo pedalato su piste ciclabili e strade ben tenute, scoperto un territorio molto bello, in un contesto naturalistico interessante e tranquillo; attraversato stupendi borghi e paesi ricchi di storia e perfettamente conservati.

Mamma Rita e papà Claudio



i fratelli Marta e Luca



Unico rammarico: la chiusura della ciclabile Spoleto-Norcia nel tratto tra Borgo Cerreto e Norcia. Alcune persone incontrate ci hanno riferito che quel tratto è chiuso da molto tempo e che al



momento non ci sono in programma lavori di ripristino. Ciò ci lascia un po' perplessi. Riteniamo che investire su strutture legate alle due ruote porti enormi benefici sul territorio. Il turismo in bicicletta è in forte espansione: favorisce un maggiore impiego del tempo libero, esperienze nella natura e mobilità sostenibile, creando grosse opportunità per il turismo e per il tessuto economico locale. Si sta perdendo una occasione per un turismo sostenibile e di qualità

20 maggio 2025 - – Spello, tra fiori, arte e scorci umbri

Lasciamo Castel San Felice e ci dirigiamo verso uno dei borghi più affascinanti dell'Umbria: Spello. Parcheggiamo i camper nell'area sosta comunale vicino agli impianti sportivi, comoda e ben organizzata.



Entriamo nel borgo dalla scalinata a fianco della Chiesa di Santa Ventura e ci ritroviamo subito immersi in un labirinto di vicoli in pietra, balconi fioriti e scorci pittoreschi. Visitiamo la Chiesa di Santa Maria Maggiore, con la celebre Cappella Baglioni affrescata dal Pinturicchio.

Raggiungiamo Piazza della Repubblica, poi saliamo fino alla

chiesa di San Severino e passiamo sotto l'Arco Romano per ammirare uno splendido panorama. A pranzo ci fermiamo al Largo Mazzini Bistrot, dove gustiamo ottimi piatti umbri preparati da giovani ragazzi albanesi molto cordiali.



Prima di ripartire, visitiamo la suggestiva Porta Consolare, un'imponente struttura romana che un tempo accoglieva i viaggiatori. Spello ci conquista con la sua bellezza discreta, il suo ordine e l'atmosfera senza tempo.

Nel pomeriggio, proseguiamo il viaggio verso Passignano sul Trasimeno, dove ci sistemiamo nell'area camper "L'Airone", tranquilla e vicina al lago.



21 maggio 2025 – giro del lago Trasimeno



Ciclabile del Trasimeno con deviazione a Magione per ammirare la Torre dei Lombardi



04:47 ⚡ ↔ 73,6 km ⌀ 15,4 km/h ⚡ ⌚ 85,5 km/h ⚡ ↗ 390 m ↘ 390 m

Lasciata l'area camper, ci inoltriamo lungo la ciclabile.



Facciamo quasi subito una piccola deviazione salendo verso un punto panoramico per ammirare dall'alto il lago e il territorio circostante. Scattiamo alcune foto e ritorniamo verso la ciclabile fino a Torricella.

Ci spostiamo su una strada secondaria e, dopo un'ascesa particolarmente impegnativa, raggiungiamo il paese di Magione per visitare la Torre dei Lombardi, immersa in un bel parco. La Torre, alta circa 30 metri, edificata tra il XII e il XIII

secolo dai Cavalieri Gerosolimitani, gli attuali Cavalieri del Sovrano Militare Ordine di Malta, aveva l'importante funzione di garantire o bloccare il flusso delle mercanzie alimentari destinate a Perugia, in particolare il pesce proveniente dalla sponda settentrionale del lago Trasimeno. Scendiamo a Torricella e pedaliamo sulla ciclabile, in un percorso pianeggiante,



attraversando terreni coltivati a cereali. Oltrepassiamo Monte del lago e poco dopo scorgiamo le rovine del Castello di Zocco. Facciamo una breve sosta a San Feliciano e poi proseguiamo verso Sant'Arcangelo, dove ci fermiamo a pranzo presso la Locanda dei Pescatori. Mangiamo degli squisiti piatti di pesce, sorseggiando del buon vino bianco locale.



Riprendiamo le bici e pedaliamo verso Castiglione del Lago.

Questo tratto si svolge prevalentemente su sede separata parallela alla viabilità che corre lungo la costa del Lago. In alcuni tratti la ciclovia si allontana dalla strada asfaltata e procede attraverso i campi su stradine sterrate e permette in alcuni punti di avvicinarsi molto alla riva del lago.



Entrando a Castiglione del Lago, seguiamo un percorso ciclabile realizzato su una corsia al lato della strada asfaltata privo di una separazione fisica



Lasciamo le bike ai piedi della scalinata che ci porta nel centro storico del piccolo borgo medioevale. Passiamo sotto la Porta Senese e ci fermiamo nella piazzetta ad osservare il sottostante panorama, inclusa la lunga strada che porta a Montepulciano. Passeggiamo su Via Vittorio Emanuele, la strada principale del borgo. Ammiriamo la Chiesa di Santa Maria Maddalena con la notevole cupola.



Dopo pochi minuti, raggiungiamo Piazza Mazzini, la piazza principale dove si affaccia il Palazzo del Popolo, riconoscibile dalla torre campanaria su cui viene conservata l'antica campana d'avvistamento. È piacevole passeggiare su questa via, contornata da bar, moltissimi ristoranti e negozietti, botteghe artigianali e locande dove si trovano prodotti della tradizione umbra. Proseguiamo il nostro cammino verso Piazza Antonio Gramsci, la piazza più vasta di Castiglione.



Qui si trova Porta Perugina, il secondo ingresso al centro e Palazzo della Corgna, sede del palazzo comunale. Concludiamo la visita alla Rocca del Leone dove gustiamo una splendida vista sulla piana e sul lago. Passeggiamo nel cortile interno ricco di ulivi.

Dopo la visita, riprendiamo le bici e raggiunta la ciclabile, pedaliamo prevalentemente su percorsi a fondo battuto separati dalla strada carrabile, procedendo attraverso i campi.



Per lunghi tratti il percorso segue strade sterrate talvolta larghe meno di 50 cm e dal fondo sconnesso. Il percorso è quasi completamente privo di



ombra e per lo più pianeggiante. Superiamo Borghetto, Tuoro e Punta Navaccia. Da qui, dopo un primo tratto su strada asfaltata in comune con i veicoli a motore, pedaliamo senza problemi prevalentemente su superfici con fondo di ghiaia. Il percorso corre parallelamente a breve distanza dalla linea ferroviaria. Entrando a Passignano sul Trasimeno, attraversiamo il parco cittadino e superato il lungolago, arriviamo all'area camper. Abbiamo fatto un bel giro, facile, quasi tutto pianeggiante, non tutto su bordo lago ma che comunque ci ha permesso di osservare il lago da



diverse e piacevoli prospettive. Una giornata ricca, varia e perfetta per chiudere il nostro ciclo-trekking umbro.

22 maggio 2025 - alla scoperta dell'Isola Maggiore

Oggi niente bici: prendiamo il traghetto da Passignano e raggiungiamo l'Isola Maggiore, in circa 25 minuti di traversata tranquilla.



L'itinerario di visita parte da via Guglielmi, l'unica strada su cui si affacciano tutte le abitazioni. Ci rechiamo presso l'ufficio della Proloco e acquistiamo il biglietto (euro 3.5 a testa) che ci permette di visitare le tre attrazioni dell'isola. Con una guida visitiamo il Museo del merletto che si trova nello stesso palazzo, Ammiriamo preziosi lavori a uncinetto in stile "punto Irlanda", insegnato alle

donne dell'isola dalla marchesa Guglielmi a inizio Novecento. Proseguiamo con la visita alla Casa del Capitano del Popolo, elegante edificio in pietra arenaria con bifore gotiche, risalente al XIV secolo. Restaurato di recente, l'edificio ospita a piano terra, pannelli che illustrano la storia dell'isola, mentre al primo piano ci sono parecchie opere d'arte



Dopo una breve camminata in salita, raggiungiamo, sulla sommità dell'isola, la Pieve di San Michele Arcangelo. La guida ci racconta con passione la storia della chiesa e dei suoi affreschi, alcuni attribuiti a seguaci di Cimabue e Giotto. Non possiamo ammirare tutte le opere presenti in quanto l'arcata del presbiterio è parzialmente inagibile a causa di lavori di restauro in corso



Riprendiamo il cammino e passiamo accanto al Castello Guglielmi, non visitabile, e arriviamo nei luoghi legati a San Francesco: la cappellina della fonte miracolosa e la statua bronzea in suo onore.

Proseguiamo lungo un sentiero che costeggia il lago e giunti presso la chiesa di S. Salvatore, che troviamo chiusa, ci fermiamo a pranzare nel vicino ristorante da



Sauro, gustando ottimi piatti. In attesa di ripartire con il traghetto, facciamo ancora un giro tra le case del borgo

Tornati a Passignano, saliamo fino alla Rocca medievale, che ospita mostre e un piccolo Museo delle Barche. Rientriamo ai camper, dove passiamo la serata.



23 maggio 2025 - Ultima tappa: Lucignano

Per il nostro ultimo giorno decidiamo di visitare il borgo di Lucignano, a circa un'ora di viaggio. Parcheggiamo nell'area sosta comunale e saliamo nel centro storico attraversando la Porta Murata.



Passeggiamo tra le strade concentriche del borgo, perfettamente conservate, e raggiungiamo la Rocca Senese. Visitiamo la Collegiata di San Michele Arcangelo, affacciata sulla Piazza del Tribunale, e poi il Palazzo Comunale, che ospita il museo civico. Qui restiamo incantati davanti all'Albero d'Oro, uno straordinario reliquiario alto oltre 2,5 metri, simbolo di pace e prosperità.



Entriamo anche nella Chiesa di San Francesco, con affreschi dedicati alla vita del santo, e pranziamo alla Osteria Le Botti, dove ci concediamo un ultimo tuffo nei sapori toscani.

Nel pomeriggio torniamo ai camper, ci rilassiamo un po', e nel tardo pomeriggio facciamo ancora un giro attorno alle antiche mura medievali, che racchiudono perfettamente questo piccolo gioiello.

Il borgo di Lucignano è inserito nella lista dei borghi più belli d'Italia. Ha conservato in modo eccellente l'impianto urbanistico medievale. Il centro storico è molto caratteristico e ben curato, con molti fiori ai balconi e alle finestre dei palazzi. Merita una sosta.



24 maggio 2025 – il rientro

Il viaggio volge al termine. Lasciamo Lucignano e facciamo una sosta poco dopo Bologna per pranzare insieme nel camper. Quindi ci salutiamo: Patrizia e Marco proseguono verso Parma, dove li aspetta il figlio Mirko, impegnato nel Rally Internazionale del Taro 2025. Sonia e Osvaldo riprendono la strada per Trento.

Totale km effettuati: in camper 1.054 – in bike 273,30

*Abbiamo trascorso giornate bellissime, piene di natura, sport, arte e condivisione.
Con serenità, entusiasmo e tanta amicizia.*

*Abbiamo scoperto borghi e paesaggi incantevoli, conosciuto persone ospitali e cordiali,
pedalato tra sentieri, strade e ciclabili meravigliose.*

Le serate a burraco, le chiacchiere, i piatti locali: tutto ha reso questa settimana speciale e indimenticabile.

“La felicità è reale solo se condivisa” – e noi, ancora una volta, l’abbiamo condivisa in quattro.

Sonia e Osvaldo



Patrizia e Marco





Le aree di sosta dove abbiamo soggiornato.

- **Agriturismo Zafferano e Dintorni , Via degli Stazi, Castel San Felice (PG)**

Gps: N 42.74196, E 12.84107

www.zafferanoedintorni.it

Posto molto bello, situato ai piedi di Castel San Felice e poco distante da S. Anatolia di Narco (PG), in Valnerina. L'agriturismo si trova in una posizione ideale per diverse escursioni in bike, tra tutte la ciclabile che arriva alla cascata delle Marmore e la Spoleto Norcia. E' una ciclo stazione della Valnerina ed è possibile noleggiare vari tipi di bike. Per i camper sono presenti tutti i servizi: allacciamento corrente elettrica, carico/scarico acque, scarico acque nere e grigie, doccia e lavello per lavaggio stoviglie. Si possono acquistare prodotti della loro azienda agricola e svolgere attività presso la loro fattoria didattica. La proprietà è della famiglia Giampiccolo. Papà Claudio, trentino della Valsugana, la mamma e i fratelli Marta e Luca. Persone gentilissime e molto disponibili. Nelle giornate in cui siamo stati loro ospiti ci siamo sentiti a casa nostra.

Abbiamo trascorso le notti dal 16 al 19 maggio 2025.

- **Area Sosta Camper - "Comunale" - Via Centrale Umbra, 98, Loc. Osteriaccia Spello (PG)**

Gps: N 42.993710, E 12.667300

Area sosta con carico / scarico. Le piazzole sono su terreno asfaltato e pianeggiante. Si trova nei pressi degli impianti sportivi. Sono presenti i cassonetti della raccolta differenziata. Il pagamento si può fare in contanti o con carta, tramite cassa elettronica. L'area è comoda per visitare il centro a piedi. Nell'area parcheggiamo anche le auto

Abbiamo trascorso alcune ore il 20 maggio 2025.

- **Area Sosta Camper l'Airone - Via Lungolago Lelio Giappesi -Passignano sul Trasimeno (PG)**

Gps: N 43.18449, E 12.14522

www.areacamperlairone.weebly.com

Area attrezzata completa di tutti i servizi per il camper. Piazzole pianeggianti su erba e parzialmente ombreggiate. Molto ordinata e pulita. Situata in riva al lago e comoda per visitare il borgo. Vicina alla ciclabile del lago Trasimeno e all'imbarcadero per l'isola Maggiore.

Abbiamo trascorso le notti dal 20 al 22 maggio 2025.

- **Area Camper SP 19 Loc. Fontepozzolo – Lucignano (AR)**

Gps: N 43.277430, E 11.745400

È un'area sosta comunale gratuita. È presente il carico/scarico acque e l'allacciamento della corrente elettrica. Il terreno è su manto erboso e in leggera pendenza. Fare attenzione alla pioggia che può provocare problemi ad uscire dall'area a causa del fango. L'Amministrazione Comunale è comunque molto attenta a questo problema. Infatti, durante la nostra permanenza, alcuni operai hanno provveduto nel corso di 2/3ore a coprire le buche e il fango con della sabbia. Molto comoda per visitare il centro storico che dista circa 300 metri.

Abbiamo trascorso la notte del 23 maggio 2025.