

La Basilica di San Francesco, ad Assisi, meta di pellegrini da tutto il mondo.



### Assisi e il santo poverello

La **Basilica di San Francesco ad Assisi**, che accoglie pellegrini da tutto il mondo, si erge imponente alla vista, un gioiello consacrato nel 1253. Gli affreschi di Giotto e Cimabue e dei loro allievi, sono un esempio altissimo dell'arte sacra del Trecento italiano che i recenti restauri hanno riportato alla luce. Si può visitare anche la Tomba del santo e il museo del Tesoro annesso. A pochi chilometri dalla cittadina umbra si giunge al millenario **Eremo delle Carceri**, luogo non di detenzione ma di ritiro e preghiera di Francesco e i suoi seguaci. Immerso in una natura bellissima di lecci è ancora accessibile fino alla grotta del santo e al refettorio.

### Todi e le sue mura

Tre giri concentriche di mura (etrusche, romane e medievali) riparano la cittadina del poeta umanista Jacopone da Todi, costruita su una collina che do-



Sopra, piazza del Popolo di Todi. Sotto, a destra, la scenografica cascata delle Marmore.

primavera, alcuni dei quali sotterranei. Infatti è davvero interessante visitare le **grotte scavate dall'acqua nel corso di millenni**, ricche di stalattiti e stalagmiti, con una guida speleologica professionista.

### Le eccellenze agroalimentari

Non si può concludere questa breve carrellata sull'Umbria senza citare i suoi favolosi prodotti enogastronomici. Salumi, formaggi, cacciagione e persino tartufi, sia bianchi sia neri. Ma anche eccellente olio, miele, dolciumi e vino. Da marzo a dicembre decine di sagre a tema consentono di gustare i prodotti più tipici. Il sito dedicato al turismo della regione ([www.umbriatourism.it](http://www.umbriatourism.it)) propone ben 15 itinerari

per conoscere da vicino i sapori più tipici e d'eccellenza. Un esempio? Da Norcia a Spoleto alla scoperta dell'antica arte della norcineria. ■

### L'infiorata di Spello



Il **2 e il 3 giugno** tornano a Spello le artistiche **Infiorate del Corpus Domini** che, per qualità artistica e tecnica, sono diventate le più conosciute e apprezzate nel mondo. Misurano dai 25 ai 70 mq e almeno 15 mq i tappeti e per realizzarle vengono utilizzati soltanto elementi vegetali, nessuna colla né coloranti artificiali.

**La Notte dei fiori, tra sabato 2 e domenica 3, racchiude le fasi più interessanti:** si tratta di una veglia notturna che coinvolge attivamente tutte le famiglie e i gruppi di Spello, **circa 2.000 persone di tutte le età, compresi quasi 500 bambini**, nella realizzazione di **quasi 2 km di meravigliosi tappeti e quadri floreali lungo le vie medievali del borgo.**



Mentre gli infioratori lavorano chini a terra protetti da strutture che saranno smontate all'alba, i **visitatori e i turisti possono guardare, conversare e anche partecipare all'Infiorata dei turisti**, collaborando

attivamente alle fasi più caratteristiche dell'evento, dalla preparazione dei petali fino alla composizione dei quadri sul selciato (ma anche alla raccolta per chi si troverà a Spello già nei giorni precedenti).

mina la valle del Tevere. Si visita davvero in poco tempo, un paio d'ore, ma difficile non rimanere incantati da Todi. Il cuore pulsante della città è **piazza del Popolo** che bene rappresenta la città comunale del Medioevo e che ospita i palazzi più importanti. Su tutti il più bello è **Palazzo dei Priori**, concluso nel XIV secolo, ma in piazza si possono ammirare il complesso del **Palazzo Comunale** che racchiude Palazzo del Popolo con la Pinacoteca civica, il museo Etrusco romano e il Museo lapidario oltre a **Palazzo del capitano**, del Duecento, e il Duomo. Proprio sotto la piazza si trovano le **Cisterne** costruite dai Romani per raccogliere l'acqua piovana, alcune ancora visitabili attraverso un breve percorso.

### Dal lago alle cascate

Sono due le mete ombre naturalistiche imperdibili. La prima è il **Lago Trasimeno**, sul cui perimetro sorgono borghi tipici di riviera, mentre in collina vale una visita **Passignano**, paesino arroccato con vista lago. Col traghetto invece si raggiunge la bella isola Maggiore. La seconda meta, che si trova in Valnerina, sono le bellissime **Cascate delle Marmore**, senz'altro l'attrazione naturalistica più importante della regione, che con i suoi tre salti regalano paesaggi scenografici. Molti i percorsi all'interno del parco, aperto già in

