

F

solo
1€

N.14 settimanale 11 aprile 2018 1 euro

Margot Robbie

**VIVO SERENA
PERCHÉ NON
MI SONO MAI
VENDUTA**

**VINICIO
MARCHIONI
VI RACCONTO
COME MILENA MI
HA CONQUISTATO**

**ALBERTO SORDI
FLIRT E GRANDI AMORI
DI UNA LEGGENDA**

**DONNE CORAGGIOSE
MIO FIGLIO MORTO PER
AVER PROVATO UN ACIDO**

Moda

**CHIC PER UN
WEEKEND SPECIALE**

**BENESSERE
COME RIDURRE
SALE E ZUCCHERO
A TAVOLA**

**VIAGGI
SPECIALE UMBRIA
FRA ARTE,
CIBO E NATURA**

Innocenti bugie

**DA SARAH FELBERBAUM
A ROCÍO MORALES
QUANDO È CONCESSO MENTIRE**

IN FORMA PER L'ESTATE

LE NUOVE TECNICHE PER UN CORPO DA AMARE

ISSN 2280 773X

80014 >



9 772280 773004



CAIRO EDITORE

SETTIMANALE A. € 2,90 B. € 2,20 F. € 2,50 MC. € 2,50 D. € 2,90 GR. € 2,20 L. € 2,20 NI. € 1,80 SI. € 2,20 P. (CONT.) € 1,80 E. € 2,20 CH. CH 3,40 CHT. CHF 3,00 UK. £ 2,90 S. SKr 45

Publication: F
Date: April 11, 2018
Circulation: 202,140

VIAGGI

ENRICO SERRAVALLE

UMBRIA

ARTE E NATURA

Itinerari curiosi, fra passato e presente

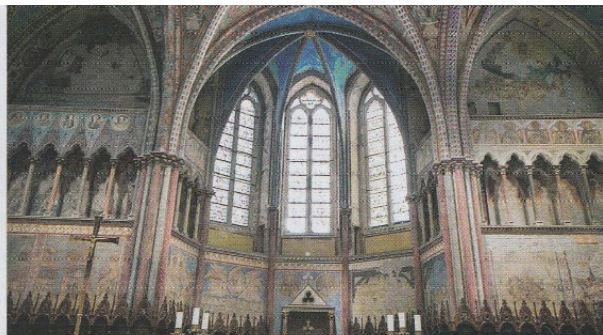
A destra: **1.** La Via di Francesco, che dal Santuario della Verna (Arezzo) porta fino a Roma in 22 tappe, fra cui l'Eremo delle Carceri ad Assisi.
2. Perugia, Palazzo dei Priori.



Jon Arnold Images / Getty Images, Andrea Cova



Assisi (Pg). Sulla sinistra la Basilica di San Francesco, sullo sfondo la rocca Maggiore.



Assisi (Pg). L'interno della Basilica superiore di San Francesco.

ASSISI - PERUGIA

Fascino mistico

Dai vicoli medievali alla cioccolata del capoluogo, dagli affreschi al trekking di Assisi: sulle orme di Francesco, fra tesori d'arte, peccati di gola e sport nella natura

Romantica e suggestiva, **Perugia** è tutta vicoli, piazze e giardini con un look medievale quasi intatto. Da corso Vannucci si arriva in piazza IV Novembre dove si visita il **Palazzo dei Priori**, sede della Galleria Nazionale che custodisce capolavori di Piero della Francesca, Beato Angelico e Perugino. Golosamente intrigante, Perugia fa scoprire le sue tentazioni gourmand nella **Casa del Cioccolato** (perugina.it) con un percorso guidato che parte dalle origini del cacao fino alla degustazione dei gioielli di casa. Pochi chilometri, ed ecco Assisi. Stretta dentro le sue mura, ha un fascino mistico e l'attenzione è tutta per la **Basilica di San Francesco**: nella chiesa inferiore sfilano le pitture di Simone Martini, Lorenzetti e Cimabue, in quella superiore si ammirano i momenti clou della vita del Santo, dipinti da Giotto.

• **DA NON PERDERE:** gli amanti del turismo lento non devono perdere la **Via di Francesco** (viadifrancesco.it), un itinerario di 22 tappe (percorribili a piedi, in bicicletta o a cavallo) dal Santuario della Verna a Roma. Il tratto più scenografico è quello che da Assisi sale verso l'Eremo delle Carceri e poi, lungo le pendici del Monte Subasio, arriva a Spello e a Trevi.
Info: umbriatourism.it ►



3



4

DOVE DORMIRE AD ASSISI E A PERUGIA

• **Hotel le Silve**, loc. Armenzano 89, Assisi, tel. 075.8019000; lesilve.it. Doppia b&b da 119 euro. Su una terrazza naturale a pochi minuti dal centro, piccolo hotel di charme immerso in una tenuta di boschi e prati (foto 3).

• **Alla Posta dei Donini**, via Deruta 43, San Martino in Campo, Perugia, tel. 075.609132; postadonini.it. Doppia b&b da 104 euro. Elegante relais, ex residenza nobiliare, con giardino all'italiana e saloni affrescati (foto 4).

VIAGGI



A sinistra: Orvieto, il Duomo, in cima al centro storico. Dalla piazza, spostandosi sui vari lati, si può avere una vista a 360° sui dintorni. Inoltre da piazza Duomo partono gli itinerari nei cunicoli del sottosuolo.

Julian Elliott / Getty Images

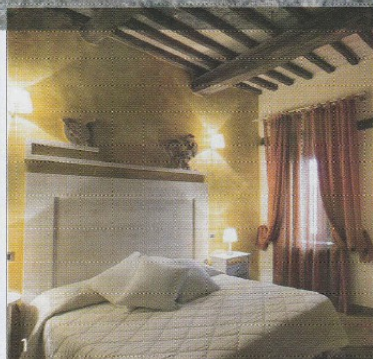
ORVIETO (TERNI)

Un gioiello sulla rupe

La città snocciola tesori in superficie e nel sottosuolo, con chiese, vicoli, palazzi e sorprendenti grotte e gallerie

In bilico su una collina di tufo, Orvieto è uno scrigno di tesori, con piazze scenografiche, palazzi maestosi e un Duomo dalla facciata splendente di marmi, sculture e mosaici che, al suo interno, fa scoprire i capolavori di Beato Angelico e Luca Signorelli. Un altro must di Orvieto, però, è il suo sottosuolo traforato da più di 1.000 tra cunicoli, grotte e gallerie. Molte di queste cavità, come il Pozzo della Cava, si possono visitare per aggirarsi tra le memorabilia di antichi magazzini, frantoi, laboratori artigiani, fornaci, insomma, tutte le testimonianze in pietra della vita di una città sotterranea (orvietounderground.it).

• **DA NON PERDERE:** Civitella del Lago è un antico borgo medievale, con vista panoramica sulla regione. Tra vecchie vie, piccoli archi e piazzette si visita il Museo dell'Ovo Pinto, che raccoglie migliaia di uova – dipinte, scolpite o assemblate da altri materiali – di tutte le specie animali, dalla quaglia allo struzzo (ovopinto.it). ►



COUNTRY RELAIS

Camere con letti a baldacchino, arredamenti di arte povera, pietre e travi a vista. Nell'Azienda Agricola del Borgo si acquistano prodotti golosi a chilometro zero. Doppia b&b da 130 euro (foto 1).

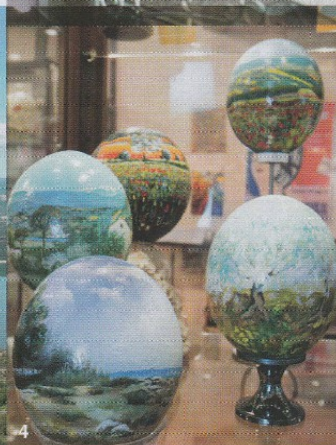
• **Borgo San Faustino**, loc. San Faustino 11, Orvieto (Tr), tel. 0763.215303; borgosanfaustino.it

AGRITURISMO CHIC

Fra viti e ulivi, quattro ville con camere e appartamenti. Punto di partenza ideale per esplorare il territorio. Doppia b&b da 100 euro (foto 2)

• **Altarocca Wine Resort**, loc. Rocca Ripesena 62, Orvieto (Tr), tel. 0763.344210; altarocawineresort.com

2
Gianluca Adami



A destra: 3. Civitella del Lago (Terni). La vista sul lago di Corbara che si apprezza dal borgo. 4. Alcuni esemplari della curiosa collezione del Museo dell'Ovo Pinto.

VIAGGI



Luca Tassotto

TORRE DI CHARME

Piccolo hotel ricavato in un antico baluardo di difesa con vista su Todi: pavimenti in cotto, soffitti a volta e pareti in pietra. Doppia b&b da 135 euro (foto 1 e 2).


• **Tenuta di Canonica**, loc. Canonica, Todi (Pg), tel. 075.8947545; tenutadicanonica.com

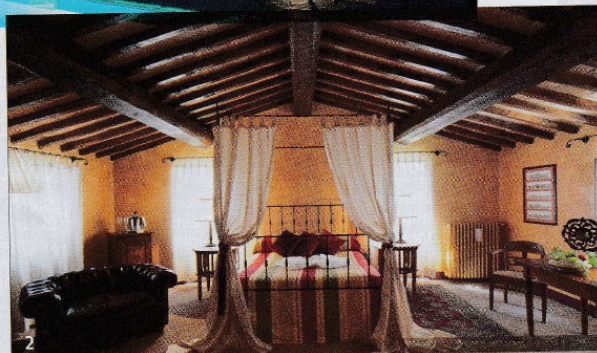
TREVI - MONTEFALCO (PERUGIA)

Tesori tra vino e arte

Vigneti e uliveti fanno strada fino a Montefalco. E qui chiese e musei fanno spazio anche al Sagrantino e ai tartufi

Lasciati alle spalle i segreti di Orvieto si attraversano colline disegnate a vigneti e uliveti e si arriva a **Montefalco**: la sua vista impagabile su Perugia, Spoleto e Spello le ha meritato il soprannome di "Ringhiera dell'Umbria". Imperdibile, qui, la visita al **Complesso Museale di San Francesco**: pinacoteca, chiesa, cripta, antiche cantine conventuali, gallerie di arte contemporanea. Il top del museo è la chiesa, dove l'abside, affrescata da Benozzo Gozzoli, racconta, come in una graphic novel, le storie della vita del santo di Assisi. Prima di uscire, uno sguardo alla controfacciata con una natività del Perugino che riporta come sfondo un sereno panorama umbro. Non solo arte: sulle colline di Montefalco nasce il celebre **Sagrantino** ed è facile trovare cantine per degustazioni e shopping, come l'**Azienda Agraria Moretti Omero**, che organizza anche corsi di cucina (10 km da Montefalco), morettiomero.it.

• **DA NON PERDERE**: l'Umbria è famosa anche per il tartufo. Quello nero matura in primavera e in estate, il bianco in autunno. Alcune aziende, come la **Tenuta San Pietro a Pettine a Trevi** (sanpietroapettine.it), organizzano vere e proprie cacce al tartufo tra boschi e tartufaie accompagnati da esperti caveri e da cani da trifula. 



GUSTO E BENESSERE

Vicinissimo a Todi, hotel fra le vigne con Spa e cantina per degustare il Sagrantino. Doppia b&b da 122 euro (foto 3 e 4).

• **Roccafiore Resort**, loc. Collina 110/a, Todi (Pg), tel. 075.8942746; roccafiore.it



5. L'oro nero del territorio umbro raccolto in una battuta di caccia al tartufo, organizzata alla Tenuta San Pietro a Pettine a Trevi.