

SANTI, DÈI, NINFE E BRIGANTI: 100 (+1) motivi per scoprire i sentieri dell'Umbria

L'Umbria è una regione piccola sulla carta geografica d'Italia ma, quando ci cammini, i suoi orizzonti sembrano non chiudersi mai, tanto sono ampi, pieni di sorprese e storie da raccontare al viandante. Camminando a passo lento, l'identità di questa regione, in apparenza definita, senza mare e senza eccessi, si scompone in mille facce diverse. L'Umbria non è solo colline e laghi, ma è anche montagna; non è solo vino e olio, ma anche pecore, formaggi e soprattutto salumi; non è solo terra di santi, ma anche di dèi, ninfe e briganti; non è solo etrusca, ma italica e umbra, appunto, come il primo antichissimo popolo che l'abitò.

Anche per questo la parte meridionale e orientale dell'Umbria, nella quale vi accompagniamo, può essere definita la Prima Umbria: perché qui è possibile cercare ancora le tracce più antiche degli Umbri, dei suoi primi abitatori, specie sulle cime e sui sentieri più nascosti, tra Appennini, Monti Martani, Monti Amerini e Monti Sabini.

Ma non solo: è la prima Umbria che si offre al visitatore che arriva da Sud, in particolare dalla Capitale, da Roma. Perciò è una porta, forse la principale dell'Umbria, oggi come ai tempi dell'antica Roma.

La Prima Umbria è attraversata da una delle più importanti vie consolari: la Flaminia che proprio qui, tra Narni e Terni, tra Narnia e Interamna, si divideva in due rami, uno dei quali si avviava, sotto i Martani, verso Carsulae, Acquasparta, Massa Martana, per ricollegarsi al ramo principale a Bevagna.

A poca distanza c'era la via Amerina che si staccava dalla Cassia nella Valle del Baccano e, attraverso l'antico ager faliscus, metteva anch'essa in comunicazione Roma con l'Umbria, prendendo nome dalla città di Amelia/Ameria.

I sentieri, le escursioni, le pedalate che proponiamo nella guida, si muovono tutte tra queste antiche vie romane e il fiume Nera che, con la sua valle resa celebre dalle Cascate delle Marmore, fu da sempre un'altra delle porte privilegiate dell'Umbria, sia in entrata che in uscita, consentendo ai popoli di queste montagne, con le loro migrazioni primaverili, di diventare i padri, i patres, di tutti gli altri popoli italici, in cammino tra luoghi meravigliosi, da scoprire e da abitare.

Su questi stessi sentieri hanno camminato anacoreti, monaci e frati, San Francesco e San Benedetto, e tanti altri, fino ai viaggiatori del Grand Tour, da Goethe a Byron, incantati dalla bellezza e dalla sacralità di una terra che conserva intatto il suo genius loci, potente come un magnete, la cui forza si avverte, quanto più ci si muove lentamente, passo dopo passo, avvicinandosi alla sua essenza.

Gian Luca Diamanti

NATURA E CULTURA

Nella parte meridionale e orientale dell'Umbria c'è una fitta rete di sentieri che consente la scoperta di tanti luoghi dove natura e storia s'incontrano creando una bellezza unica. Come CAI dell'Umbria abbiamo lavorato e stiamo costantemente lavorando per la valorizzazione, la conoscenza e la manutenzione di una ampia rete sentieristica che è a disposizione di tutti gli appassionati.

Questa guida, che ha un obiettivo prevalentemente di comunicazione, ha preso spunto da molti dei nostri sentieri e ci auguriamo contribuisca a farli conoscere a un pubblico sempre più vasto, diffondendo al tempo stesso una cultura di rispetto per la montagna e per la natura in genere.

Tra quelli selezionati ci sono percorsi di montagna e di collina che, nel complesso, possono contribuire a fornire al visitatore un'idea piuttosto approfondita della complessità dei nostri territori.

Ci sono anche riferimenti ad alcuni cammini che il CAI ha valorizzato, come il Cammino dei Protomartiri e il Cammino di Germanico o la Via di Francesco.

Infine, ci sono anche sentieri non segnati dal CAI che possono essere percorsi sulla base delle indicazioni della guida.

A tutti auguriamo buon cammino.

Gianluca Angeli

Presidente CAI (Club Alpino Italiano) – Gruppo Regionale Umbria