



Cammino

— del —

Lago Tiberino

— ◆ —

GUIDA DEL CAMMINO

82km • 11 borghi • percorso ad anello



Un viaggio nel tempo • nel cuore verde dell'Umbria



UMBRIA MERIDIONALE · PROVINCIA DI TERNI

Cammino *del Lago Tiberino*

GUIDA UFFICIALE DEL CAMMINO

Un anello di 82 chilometri sul fondale di un lago scomparso
11 tratte · 11 borghi · 5 comuni · due milioni di anni



www.camminolagotiberino.org
Tappe, mappa interattiva, traccia GPX e aggiornamenti

Comune di Avigliano Umbro · Custodi del Tempo

Edizione 2026 · distribuzione gratuita

INDICE

PRIMA DI PARTIRE

Introduzione — un lago sotto i tuoi passi	4
Il Cammino in immagini	5
Il Cammino in cifre e la linea del tempo	6
La mappa dell'anello e i comuni attraversati	7
Quadro tecnico delle 11 tratte e programmi giornalieri	8

IL PERCORSO, TRATTA PER TRATTA

Partenza da Avigliano Umbro · Tratte 1-2	9
Tratta 3 · Dunarobba – Sismano	10
Tratta 4 · Sismano – Toscolano	11
Tratte 5-6 · Toscolano – Melezzole – Santa Restituta	12
Tratte 7-8 · Santa Restituta – Frattuccia – Collicello	14
Tratta 9 · Collicello – Sambucetole	15
Tratta 10 · Sambucetole – Castel dell'Aquila	16
Tratta 11 · Castel dell'Aquila – Avigliano Umbro	17

IL TERRITORIO

Approfondimenti: il tempo profondo e la pietra	18
Approfondimenti: l'arte, la fede e il confine	19
Gli undici borghi	20

INFO UTILI

La credenziale e gli undici timbri	22
Consigli pratici	23
La prova dello zaino · sicurezza e numeri utili	24
Domande frequenti	25
Contatti, risorse e come collaborare	26
Appunti di viaggio	27
Il cammino continua... dentro di te	28
Fonti, crediti e avvertenze	29

COME USARE QUESTA GUIDA

Le descrizioni delle tratte sono redatte in senso orario, con inizio convenzionale da Avigliano Umbro; **essendo il percorso ad anello si può partire da qualsiasi borgo**, leggendo le tratte a partire da quello scelto. L'anello è segnalato con **bolli bianco-celesti** in entrambe le direzioni: chi cammina in senso antiorario legga le tratte dal fondo. Distanze e dislivelli derivano dalla **traccia GPX ufficiale**, scaricabile dal sito. I tempi indicati sono di sola marcia, a passo medio, ed escludono soste e visite.

QUI, SOTTO I TUOI PASSI, C'ERA UN LAGO

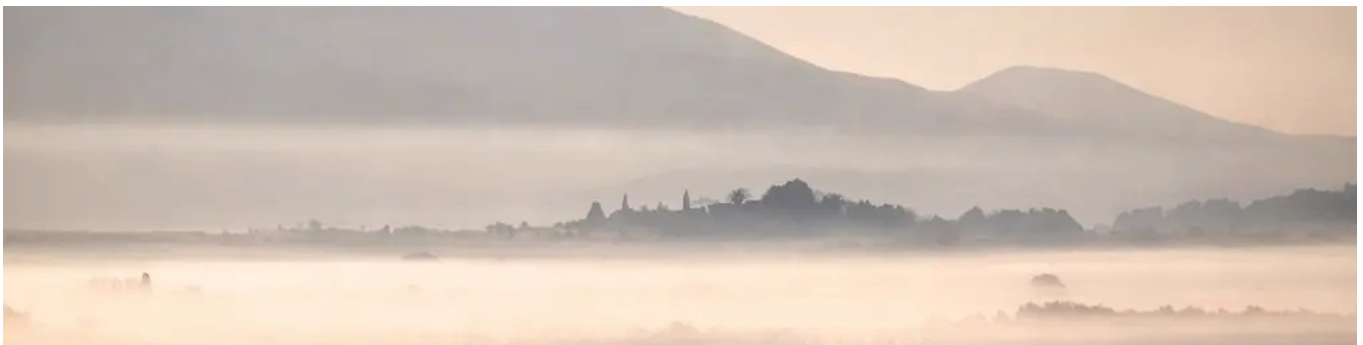
Nel cuore verde dell'Italia, tra le colline dell'Umbria meridionale, nasce il **Cammino del Lago Tiberino**: un itinerario ad anello di 82 chilometri che unisce cammino, storia, natura e spiritualità.

Milioni di anni fa questo paesaggio era acqua. Il **Lacus Tiberinus** era un immenso specchio che bagnava le colline e alimentava foreste di conifere giganti. Poi, circa **400.000 anni fa**, il Tevere ne catturò le acque e il lago se ne andò per sempre.

Quello che resta è il suo fondale — argille, calanchi, fondovalle fertili — e le colline che ne furono le rive. Su quelle rive asciutte **etruschi, romani e longobardi** hanno tracciato strade, pievi e campi; nel Medioevo sono nati i castelli e i borghi fortificati che ancora oggi scandiscono l'itinerario, quasi tutti costruiti lungo l'antica linea di confine tra **Todi e Amelia**.

Non è un cammino difficile, né affollato. È un cammino *lento*: chiede solo di avere tempo. Si snoda in undici tratte accessibili a camminatori di ogni livello, componibili liberamente — in due giorni di corsa, in sei di passo tranquillo, oppure una alla volta, tornando più volte nella stessa stagione.

Ogni tratta è un incontro con l'anima autentica dell'Umbria: silenzi che parlano, pietre che custodiscono memoria, bar e circoli di paese dove la credenziale si fa timbrare da chi in questi borghi ci vive tutto l'anno.



La nebbia sul fondovalle, dove si estendeva il Lacus Tiberinus

*Certe mattine d'autunno la nebbia riempie la valle fino all'orlo.
Per qualche ora, il lago sembra tornare.*

IL CAMMINO IN IMMAGINI



Dunarobba • tratta 2



Melezzole • tratta 5



Sismano • tratta 3



Santa Restituta • tratta 6



Frattuccia • tratta 7



Avigliano Umbro • ritiro della credenziale

IL CAMMINO IN CIFRE

82

KM AD ANELLO

+2.287

METRI DI DISLIVELLO

11

TRATTE

11

BORGHI · 11 TIMBRI

5

COMUNI ATTRAVERSATI

987

M · QUOTA MASSIMA

~60%

FONDO NATURALE

4-6

GIORNI CONSIGLIATI

~26

ORE DI MARCIA

Un anello, nessuna navetta. Essendo il percorso chiuso, si può **partire da qualsiasi borgo** e tornare al punto di partenza: chi lascia l'auto la ritrova all'arrivo, senza bisogno di trasferimenti. Sul sito è disponibile un **configuratore** che compone l'itinerario a partire dal borgo scelto e dai giorni disponibili. La **credenziale** si ritira ad Avigliano Umbro, che è anche il borgo meglio servito per l'avvio del cammino.

Ogni passo attraversa milioni di anni

3-2 milioni di anni fa

Sulle rive del Lago Tiberino cresce una foresta di conifere giganti. Sono i tronchi che oggi si visitano a Dunarobba.

400.000 anni fa

Il Tevere cattura le acque del bacino: il lago si ritira e restano argille, calanchi e colline fertili.

Dal Neolitico

Grotta Bella, sul monte L'Aiola, è frequentata dall'uomo: prima come rifugio e sepolcreto, poi come santuario rupestre fino all'età romana.

Medioevo

Sulle antiche sponde nascono i castelli: Todi fortifica Toscolano, Melezzole e Santa Restituta; Amelia presidia Frattuccia, Collicello e Sambucetole.

Oggi

Un anello di 82 chilometri per camminare dentro questa storia, un passo alla volta.

LA MAPPA DELL'ANELLO



I BORCHI, IN ORDINE DI CAMMINO

- | | |
|----|--|
| 1 | Avigliano Umbro
km 0 · Avigliano Umbro |
| 2 | Farnetta
km 2,4 · Montecastrilli |
| 3 | Dunarobba
km 6,3 · Avigliano Umbro |
| 4 | Sismano
km 11,0 · Avigliano Umbro |
| 5 | Toscolano
km 26,4 · Avigliano Umbro |
| 6 | Melezzole
km 29,5 · Montecchio |
| 7 | Santa Restituta
km 42,5 · Avigliano Umbro |
| 8 | Frattuccia
km 51,9 · Guardea |
| 9 | Collicello
km 55,5 · Amelia |
| 10 | Sambucetole
km 64,2 · Amelia |
| 11 | Castel dell'Aquila
km 73,8 · Montecastrilli |

CINQUE COMUNI, UN SOLO ANELLO

Il Cammino attraversa i territori di **Avigliano Umbro**, **Montecastrilli**, **Montecchio**, **Guardea** e **Amelia**, tutti in provincia di Terni. È un itinerario intercomunale: l'accoglienza, i punti timbro e la manutenzione dei sentieri dipendono dalla collaborazione di cinque comunità diverse.



Traccia GPX
ufficiale

SEGNALETICA

Bolli **bianco-celesti** in entrambe le direzioni. In alcuni tratti l'anello coincide per brevi tratti con il *Cammino dei Borghi Silenti*, il *Cammino di Germanico*, il *Cammino della Pietra Bianca* e il *percorso circolare di Collicello*: in caso di dubbio fanno fede i bolli bianco-celesti e la traccia GPX.

LE UNDICI TRATTE

N.	DA	A	KM	DISLIV. +	TEMPO	FONDO
1	Avigliano Umbro	Farnetta	2,4	+32	0h40	asfalto / sterrato
2	Farnetta	Dunarobba	4,0	+113	1h15	asfalto / sterrato
3	Dunarobba	Sismano	4,6	+99	1h25	sterrato / asfalto
4	Sismano	Toscolano	15,4	+260	4h30	asfalto / sterrato
5	Toscolano	Melezzole	3,2	+125	1h05	sterrato / asfalto
6	Melezzole	Santa Restituta	13,0	+571	4h40	sentiero / sterrato
7	Santa Restituta	Frattuccia	9,4	+156	2h45	sterrato / asfalto
8	Frattuccia	Collicello	3,6	+113	1h10	asfalto / sentiero
9	Collicello	Sambucetole	8,6	+266	2h50	sentiero / sterrato
10	Sambucetole	Castel dell'Aquila	9,7	+203	2h55	asfalto / sterrato
11	Castel dell'Aquila	Avigliano Umbro	7,6	+222	2h30	asfalto / sterrato
TOTALE ANELLO			81,5	+2.287	~26h	~60% naturale

Distanze e dislivello totale derivano dalla traccia GPX ufficiale. I dislivelli parziali sono in corso di riverifica sulla traccia e vanno intesi come indicativi. I tempi sono di sola marcia a passo medio (4 km/h in piano, 400 m/h in salita), esclusi soste, visite e deviazioni panoramiche.

Come dividere l'anello

IN 6 GIORNI · PASSO LENTO

1 · Avigliano → Sismano	11,0 km
2 · Sismano → Toscolano	15,4 km
3 · Toscolano → S. Restituta	16,2 km
4 · S. Restituta → Collicello	13,0 km
5 · Collicello → Sambucetole	8,6 km
6 · Sambucetole → Avigliano	17,3 km

IN 5 GIORNI · PASSO SPORTIVO

1 · Avigliano → Sismano	11,0 km
2 · Sismano → Toscolano	15,4 km
3 · Toscolano → S. Restituta	16,2 km
4 · S. Restituta → Sambucetole	21,6 km
5 · Sambucetole → Avigliano	17,3 km

IN 4 GIORNI · CAMMINATORI ESPERTI

1 · Avigliano → Toscolano	26,4 km
2 · Toscolano → S. Restituta	16,2 km
3 · S. Restituta → Sambucetole	21,6 km
4 · Sambucetole → Avigliano	17,3 km

Attenzione al pernottamento. Non tutti i borghi hanno posti letto e la capienza è limitata: verificare **prima** di fissare le tappe.

PARTENZA DA AVIGLIANO UMBRO

Il Cammino del Lago Tiberino ha inizio ad **Avigliano Umbro**, presso il **box informazioni** collocato di fronte alle scuole, nei pressi del municipio. Qui si ritira la **credenziale del camminatore** e si raccolgono le informazioni aggiornate su segnaletica, pernottamenti e punti d'acqua. Il timbro si ottiene al **Bar Il Ceppo** o alla **Pizzeria del Teatro**.

Lasciato il box si svolta a sinistra, passando davanti al **Bar Il Ceppo**, utile per la colazione. Poco dopo si gira a destra e si entra nel centro storico lungo **Corso Roma** fino a **Piazza Piave**: vale una sosta la **chiesa della Santissima Trinità**, parrocchiale del paese, e **Piazza del Teatro** con il **Teatro comunale**. Qui la **Pizzeria del Teatro** è un altro punto utile per una pausa.

Superata la piazza si prosegue a sinistra in un vicolo che conduce alla **porta sud**, arco in pietra che segna l'uscita dal paese. Si scende a sinistra verso il campo sportivo fino a una rotonda, che si attraversa dritti imboccando una strada bianca tra campi e colline: inizia qui il primo tratto in natura.

TRATTA 1 · KM 0,0 → 2,4 · COMUNE DI MONTECASTRILLI

Avigliano Umbro → Farnetta

2,4 km · +32 m · 0h40 · asfalto e sterrato · timbro: **bar del paese**

La strada, inizialmente asfaltata, si fa via via più rustica e silenziosa. Si cammina sempre sulla direttrice principale, **senza mai deviare**, fino a ritrovare l'asfalto nei pressi di Farnetta. Si gira a sinistra ed entra nel borgo.

Farnetta è un piccolo centro accogliente, di case in pietra, con la chiesa parrocchiale di **San Nicolò**. All'interno dell'abitato si svolta a sinistra seguendo la via verso l'uscita; subito prima di lasciare il paese si prende una strada sulla destra, in **discesa ripida**, dapprima asfaltata e poi cementata.

Dopo circa cento metri di discesa, sulla sinistra, si trova un **fontanile con acqua potabile**: è il primo rifornimento utile del cammino.

TRATTA 2 · KM 2,4 → 6,3 · COMUNE DI AVIGLIANO UMBRO

Farnetta → Dunarobba

4,0 km · +113 m · 1h15 · asfalto e sterrato · timbro: **bar del paese**

Oltre il fontanile si continua dritti sulla strada sterrata. Dopo alcuni minuti si giunge a un incrocio: si prosegue **dritti**, attraversando campi coltivati. Più avanti un ponticello segna l'ingresso in una nuova zona collinare e il sentiero inizia gradualmente a salire.

Senza lasciare la via principale si continua tra campi e boschetti fino a una strada bianca, dove si gira a **destra**; dopo duecento metri si svolta a **sinistra** su una nuova sterrata, senza deviazioni.

Un tratto tranquillo porta alla **Foresta Fossile** e a **Dunarobba**: timbro al bar del paese.

Dunarobba → Sismano

4,6 km · +99 m · 1h25 · sterrato e asfalto · timbro: **cassetta nel centro**

Lasciato il centro di Dunarobba si riprende la marcia in discesa, superando il bar. Si prosegue dritti lungo la strada provinciale per un breve tratto, fino a una **svolta a destra segnalata** che immette su una strada sterrata.

La discesa conduce verso la **chiesa di Santa Vittorina**, visibile tra i campi e i cipressi: è una pieve romanica dell'XI secolo, e nel Medioevo Avigliano Umbro faceva parte del suo *plebato*. Si continua lungo lo sterrato, che scende dolcemente attraverso una campagna aperta e coltivata; il fondo si trasforma in strada bianca, fiancheggiata da alcune case sparse.

Al primo incrocio si svolta a **sinistra**, continuando tra querce e campi, fino a rientrare per breve tempo sulla provinciale. Qui si gira nuovamente a **sinistra**, iniziando una salita su asfalto che in circa 400 metri conduce all'abitato di **Sismano**.

Il borgo, che si apre in cima alla collina, è silenzioso e raccolto: merita una passeggiata tra le vie acciottolate, all'ombra del castello. Il timbro si trova in una **cassettina** ben visibile nel centro.

PRIMA DI AFFRONTARE LA TRATTA 4

Da Sismano inizia la tratta più lunga dell'anello: **15,4 km senza borghi intermedi**, in gran parte su strade bianche esposte al sole. Riempire le borracce a Sismano (almeno 2 litri), verificare le scorte alimentari e non partire nelle ore centrali della giornata nei mesi caldi.

Il Cammino in giornata

Non serve percorrere tutto l'anello per conoscerlo. Alcune tratte, o loro combinazioni, si percorrono in mezza giornata e sono adatte anche a famiglie e principianti: la credenziale non ha scadenza e si può completare nel tempo, tornando più volte.

PROPOSTA	KM	DIFFICOLTÀ	COSA SI INCONTRA
Avigliano → Dunarobba e ritorno (<i>tratte 1-2</i>)	12,8 A/R	facile	Farnetta, il fontanile, la Foresta Fossile
Avigliano → Sismano (<i>tratte 1-3</i>)	11,0	facile	Tre borghi, Santa Vittorina, il castello
Collicello → Speco e ritorno (<i>parte della 9</i>)	4,0 A/R	facile	Belvedere del Sasso della Morte, Speco Francescano
Frattuccia → Collicello (<i>tratta 8</i>)	3,6	facile	Sant'Agata, la vecchia via Amerina
Melezzole → crinali e ritorno (<i>parte della 6</i>)	~12 A/R	impegnativa	I crinali, l'Acerone, le quote sopra i 950 m

Le tratte lineari (non ad anello) richiedono il rientro a piedi o un secondo mezzo al punto di arrivo: lungo il Cammino non è attivo alcun servizio navetta.

Sismano → Toscolano

15,4 km · +260 m · 4h30 · asfalto e sterrato · timbro: **circolo di Toscolano**

Si esce da Sismano prendendo una strada bianca sulla destra, in discesa. Dopo circa 200 metri si gira nuovamente a **destra**, costeggiando un campo coltivato. Si continua lungo il bordo del campo, poi si prende a **sinistra** in discesa verso un piccolo torrente, che si attraversa facilmente.

Dopo il guado si riprende a salire lungo un sentiero che affianca ancora i campi; a un certo punto si incontra una **svolta ben segnalata a sinistra**, che sale più decisa. La salita termina su una strada bianca, dove si gira a **destra** e si continua salendo in modo graduale.

Superato un piccolo gruppo di case si gira di nuovo a **destra**, immettendosi sull'ampia spianata della **Piana di Civitella**, riconoscibile per la distesa di ulivi ordinati. La strada prosegue ampia e comoda: al primo incrocio si gira a **destra**, in leggera salita; al successivo si va **diritti**, costeggiando una pineta. A un quadrivio con una chiesetta si mantiene la direzione, affiancando un recinto.

Al termine della salita si apre la **vista panoramica sulla catena dei Monti Amerini**, uno dei tratti più suggestivi della giornata. Da qui si scende lungo una discesa su ghiaia, leggermente ripida.

Giunti a un casale si gira a **sinistra** e si segue sempre la strada principale, facendo attenzione a non deviare verso piantagioni o stradine laterali. A un successivo quadrivio, ben indicato, si svolta a **destra**: il percorso si snoda sotto alberi ad alto fusto, in ombra.

Dopo circa 2 chilometri inizia un bosco fitto; si prosegue su sterrata nel sottobosco fino a costeggiare un campo e il recinto di un'abitazione. Poco dopo si arriva sulla strada provinciale, dove si trova un ponticello. Si attraversa il ponte e subito dopo si prende a **sinistra**, su una strada asfaltata in salita che conduce fino a **Toscolano**.

Durante la salita si nota un piccolo laghetto sulla sinistra. Al successivo incrocio asfaltato si gira a **destra**, poi a **sinistra** nel bosco, salendo tra vegetazione e sentieri segnalati. L'arrivo a Toscolano è annunciato dai cartelli turistici. In paese, presso il **circolo locale**, si ottiene il timbro.

DA NON PERDERE · LA MAESTÀ DI PIERMATTEO D'AMELIA

Poco fuori Toscolano, la piccola **chiesa della Santissima Annunziata** ingloba un'edicola votiva quattrocentesca affrescata con una *Maestà* attribuita da Federico Zeri a **Piermatteo d'Amelia** (1481–83 circa), il pittore che affrescò il cielo stellato della volta della Cappella Sistina prima di Michelangelo. Riscoperta nel 1985 e restaurata nel 1989, è l'opera d'arte più importante lungo tutto il Cammino. Verificare gli orari di apertura in paese.

Toscolano → Melezzole

3,2 km · +125 m · 1h05 · sterrato e asfalto · timbro: **bar del paese**

Lasciato il centro di Toscolano si prosegue verso i campetti sportivi, lungo la strada che coincide per un tratto con il *Cammino dei Borghi Silenti*. Prima di arrivare ai campetti si svolta a **sinistra** in discesa, imboccando un sentiero ben segnalato che si snoda nel bosco.

La discesa è piacevole e regolare. In fondo al sentiero si risale leggermente fino a uscire su una strada bianca di breccia, dove si gira a **sinistra** e si continua in salita. Dopo circa 100 metri su asfalto si incontra un ingresso nel bosco sulla sinistra: **non si gira**, si prosegue dritti in salita.

La pendenza si fa più marcata e il fondo alterna tratti asfaltati e sterrati. Superati alcuni negozi di paese si continua a salire fino a dove l'asfalto termina e lascia spazio a una **larga strada bianca**: si è a Melezzole, porta d'accesso ai crinali. Chi ha tempo salga fino al **torrione del castello**: sopra l'arco d'ingresso è murato un medaglione in pietra con l'**aquila di Todi**, segno dell'antico dominio tuderte su questi castelli.

Melezzole → Santa Restituta

13,0 km · +571 m · 4h40 · sentiero e sterrato · timbro: **circolo di S. Restituta**

Dopo circa 500 metri, sulla sinistra, si trova una strada in salita con una **sbarra** (normalmente aperta), ben visibile. Si imbecca questo tratto, che conduce a una zona attrezzata con caminetti: da qui si entra pienamente nel tratto montano del cammino, seguendo ancora per un tratto il percorso dei *Borghi Silenti* in senso contrario.

Si sale con decisione, ma senza difficoltà tecniche, fino a una prima **salita impegnativa**, tutta all'aperto, su ghiaia e fondo sassoso, lunga circa 200 metri. Alla sommità si apre una vista a 360°: **Monti Martani**, **Terminillo** e i **Monti Reatini** e, nelle giornate limpide, persino il **Lago di Alviano**.

Il sentiero prosegue in cresta, seguendo il filo dei Monti di Melezzole. Si toccano diverse cime: la prima è **Monte Melezzole (994 m)**, poi si percorre il crinale del **Monte Croce di Serra (997 m)**, la vetta più elevata dei Monti Amerini, e si raggiunge la **sella di Posi**, una delle vallate montane più belle e aperte del percorso.

Attenzione: a metà della sella non si deve seguire il *Cammino dei Borghi Silenti*. Il nostro cammino prosegue **diritto**, attraversando un filare di piante trasversali, quindi imbecca una salita ben marcata.

Si raggiunge poi la vetta del **Monte Rotondo (918 m)**, da cui si scende leggermente sulla destra affrontando una discesa sassosa ma breve, che introduce alla seconda sella montana, l'**Acerone**, ombreggiata e silenziosa.

Alla fine della sella inizia la salita al **Monte Pianicel Grande**: all'imbocco, un cartello segnala il maestoso acero secolare detto "**I'Acerone**", che merita una breve deviazione a piedi di pochi minuti.

Raggiunta la vetta del Pianicel si prosegue lungo il crinale, girando leggermente a **destra** in discesa, fino a un **cannelletto in legno**, solitamente chiuso: si attraversa (richiudendolo) e si continua tra alberi ad alto fusto, in un tratto completamente all'ombra.

Si giunge a una nuova radura chiamata **Piano Piloni**, con camini in pietra e tavoli da pic-nic. Si attraversa la spianata e si gira a **sinistra**, prendendo la strada bianca principale in discesa.

Dopo circa 300 metri si arriva a un **incrocio a quattro strade**: si gira a sinistra, imboccando un'ampia strada bianca. Dopo altri 300 metri si lascia un bivio a destra e si continua dritti, seguendo la via più evidente.

Dopo circa un chilometro si incontra l'indicazione per il **belvedere del Monte Pianello**, punto panoramico consigliato, raggiungibile in pochi minuti. Secondo la tradizione fu proprio sulla cima del Pianello a sorgere il primo insediamento fortificato, il *Castello di Restituto*, prima che gli abitanti si trasferissero nel sito attuale.

Tornati sulla strada principale si continua a **destra**, in direzione Santa Restituta. L'ingresso al borgo avviene in lieve discesa: si attraversa il paese, diviso in due dalla lunga scalinata, fino al **circolo**, dove si ottiene il timbro sulla credenziale.

IL TRATTO PIÙ SPETTACOLARE DELL'ANELLO

La tratta 6 è la più impegnativa del cammino: **+571 metri di dislivello**, quasi interamente su sentiero e sterrato di montagna, senza punti di rifornimento intermedi. È anche la più remunerativa, con i panorami che spaziano dal Terminillo ai Sibillini.

Raccomandazioni: partire con almeno 2 litri d'acqua; evitare la tratta con nebbia o temporali in arrivo (il crinale è esposto); non affrontarla nel tardo pomeriggio; portare torcia frontale e coperta termica.

I punti alti della tratta 6

LUOGO	QUOTA	COSA SI VEDE
Monte Melezzole	994 m	Primo balcone sui Monti Martani
Monte Croce di Serra	997 m	La vetta più elevata dei Monti Amerini
Monte Rotondo	918 m	Vista a 360° sull'Umbria centro-meridionale
Monte Pianicel Grande	—	L'acero secolare "Acerone"
Belvedere Monte Pianello	—	Ultimo panorama prima della discesa



Dai crinali lo sguardo corre sulle dorsali dell'Umbria centrale

Santa Restituta → Frattuccia

9,4 km · +156 m · 2h45 · sterrato e asfalto · timbro: **circolo di Frattuccia**

Dal circolo di Santa Restituta si scende nella parte bassa del borgo lungo **via San Gregorio**, proseguendo in discesa sull'asfalto, sempre sulla via principale.

A un tornante con incrocio si prosegue **diritti**, entrando su una strada di campagna. Dopo circa 300 metri, a un bivio, si svolta a **destra** in direzione **Grotta Bella**, imboccando una strada bianca. Dopo circa 200 metri, a un nuovo incrocio, è importante proseguire **diritti** su un sentiero sterrato ben visibile che si inoltra nel bosco.

Dopo circa 300 metri si raggiunge l'ingresso della **Grotta Bella**, grande cavità carsica aperta a 530 metri sulle pendici del monte L'Aiola. **L'interno non è liberamente accessibile** ed è visitabile solo in occasioni organizzate: dall'esterno si coglie comunque l'ampiezza dell'androne. Da qui si prosegue sulla strada principale del bosco, senza mai lasciarla, seguendo con attenzione i bolli bianco-celesti.

Dopo circa 2 chilometri si giunge al **Parco dell'Energia Rinnovabile (PeR)**, in località Inano, che si attraversa mantenendo la direzione. Subito dopo, una variante ben segnalata permette di percorrere un tratto alternativo suggestivo prima di rientrare sulla via principale.

La strada scende affrontando un tornante: dopo circa 150 metri si svolta a **destra** per una salita dolce che porta alla **chiesa di Santa Maria** e alle mura storiche di **Frattuccia**. Attraversata la prima porta del borgo si visita il centro storico, tranquillo e ben conservato; il timbro si ottiene al **circolo**.

Frattuccia → Collicello

3,6 km · +113 m · 1h10 · asfalto e sentiero · timbro: **circolo di Collicello**

Si esce da Frattuccia dalla porta sud e si prende in discesa la strada asfaltata. Dopo circa 50 metri si svolta a **sinistra**, imboccando una discesa ripida, segnalata e immersa nel verde; dopo circa 300 metri si sbuca nuovamente su asfalto, in località **Sasso Grande**.

Sulla sinistra si incontra la **chiesa di Sant'Agata**, semplice ma suggestiva. Si continua fino alla rotonda e si gira prima a **sinistra**, poi subito a **destra**, imboccando la vecchia **via Amerina**.

Questa antica strada sterrata si percorre per circa 1 chilometro tra colline e boscaglia, fino a un bivio: si prende la strada a **destra**, leggermente in salita, proseguendo per circa 100 metri mantenendo la direzione. Si passa accanto a una grande casa sulla destra e si continua in salita fino alla **chiesa di Santa Maria delle Grazie**, poco sotto il borgo di **Collicello**.

Si accede al centro storico da una **porta antica in pietra**. Anche qui il timbro si ottiene presso il circolo del paese.

Collicello → Sambucetole

8,6 km · +266 m · 2h50 · sentiero e sterrato · timbro: **Bar Spriz Caffè**

Lasciato il centro di Collicello si imbecca un tratto del *percorso circolare di Collicello* per circa 50 metri, seguendo la strada asfaltata. Poco dopo si svolta a **sinistra**, lasciando l'asfalto e salendo su una strada bianca; dopo circa 100 metri si svolta di nuovo a **sinistra**, seguendo le indicazioni del percorso circolare.

Il sentiero si addentra nel bosco e presenta **due brevi salite ripide**, ben percorribili. Alla fine della seconda salita un bivio segnalato indica il **Belvedere del Sasso della Morte**: punto panoramico suggestivo, visitabile con breve deviazione e ritorno sullo stesso sentiero.

Tornati sul percorso principale si svolta a **sinistra** e si attraversa un vecchio appostamento fisso di caccia, oggi dismesso. Si continua nel bosco fino allo **Speco Francese**: una piccola cappella costruita nel bosco accanto alla grotta dove, secondo la tradizione, San Francesco si fermò in preghiera. Pochi metri più avanti si trovano i **ruderi dell'antico convento**, nato benedettino e passato poi ai francescani, con la chiesa dedicata a Santa Maria Maddalena: restano le mura perimetrali, l'impronta dell'abside, il portale e la cisterna, immersi in una fitta lecceta.

Dal convento si svolta a **destra**, prendendo una scalinata che scende fino a una strada bianca; alla strada si gira ancora a **destra**, affrontando una breve salita. Dopo circa 200 metri, a un incrocio, si gira a **sinistra** sulla **strada di Gallisciano**, bianca, comoda e ben segnalata: si prosegue senza mai abbandonarla, superando qualche saliscendi e tenendo la sinistra agli incroci.

Seguendo sempre i bolli bianco-celesti si imbecca un tratto in salita nel bosco, più stretto ma ben tracciato, che conduce al **Monte Piglio (637 m)**. Chi sale in vetta deve poi tornare indietro per circa 50 metri e riprendere il cammino svoltando a **sinistra** su un sentiero nel bosco, in discesa.

Il sentiero scende rapidamente, ma resta ben segnalato. In fondo si raggiunge una **cisterna dell'acquedotto** in cemento: qui si svolta nettamente a **sinistra** e, dopo circa 150 metri, a **destra**, costeggiando una recinzione. Al successivo incrocio si prosegue dritti in discesa, lungo un tratto immerso nella vegetazione, fino al **Rio Grande**.

Il torrente si attraversa su massi e blocchi di cemento. Subito dopo si cammina accanto agli impianti sportivi di **Sambucetole** e si prende una strada bianca fino alla **Strada dei Cappuccini**. Attraversata la strada si imbecca **via della Fontana Vecchia**, che conduce sulla provinciale SP38, davanti al **Bar Spriz Caffè**, punto timbro.

Guado del Rio Grande. L'attraversamento è agevole in condizioni normali. Dopo piogge intense o in caso di piena il livello può salire rapidamente: valutare con prudenza e, se necessario, rinunciare al guado utilizzando la viabilità ordinaria.

Percorso circolare di Collicello. Il tratto nel bosco coincide in parte con un itinerario locale soggetto ad apertura stagionale. Verificare la percorribilità prima di partire, in particolare nei mesi autunnali e invernali.

Sambucetole → Castel dell'Aquila

9,7 km · +203 m · 2h55 · asfalto e sterrato · timbro: **Bar Aquila d'Oro**

Dopo il bar si gira a **sinistra** e, all'incrocio successivo, ancora a **sinistra**, imboccando **via Fiume**. Si sale verso il borgo percorrendo il centro abitato di Sambucetole.

Nel cuore del paese si prosegue fino a **via del Bosco**, tratto che coincide per un breve tratto con il *Cammino di Germanico* e il *Cammino della Pietra Bianca*: i segni da seguire restano quelli **bianco-celesti**.

All'incrocio si svolta a **destra**, prendendo un sentiero tortuoso in discesa fino al torrente. Raggiunto il corso d'acqua si gira a **destra**, separandosi dal Cammino di Germanico, e si segue il sentiero fino a sbucare su una strada provinciale. Alla fine del sentiero si svolta a **destra**, si percorrono circa 150 metri su asfalto e si prende **via Lagosciello**, strada bianca in salita.

Raggiunto un piccolo abitato si passa tra le case e si continua **diritti**, tra vegetazione fitta e tratti di campagna. Si rientra nel bosco fino a incrociare nuovamente la **SP38**. Attraversata la provinciale si imbecca una strada bianca larga e ben segnalata; dopo circa 1 chilometro, in corrispondenza di una pineta, si svolta a **sinistra** in discesa e poco dopo ancora a **sinistra** su una strada cementata.

Si ritorna sulla SP38, che si attraversa per imboccare la **via Amerina**. Dopo un breve tratto si rientra sulla provinciale: **prestare attenzione al traffico**. Poco dopo si svolta a **destra** su una strada bianca in salita fino al vocabolo **Poggetta**, quindi si gira a destra e si continua sempre diritti.

Dopo circa 800 metri, a un bivio con indicazioni per l'agriturismo *Il Volo*, si svolta a **sinistra** e si percorre la strada bianca superando un'azienda agricola. Si gira due volte a **sinistra**, oltrepassando un gruppo di case, e si continua fino a ritrovare l'asfalto. Si segue la discesa lungo **via della Fontana**, accanto a una fontanella oggi non attiva.

Si arriva infine alla **chiesa di San Giuseppe**, si attraversa la SP38, si imbecca **via Circonvallazione** e si sale verso il centro di **Castel dell'Aquila**. Il cammino attraversa il borgo fino al **Bar Aquila d'Oro**, ultimo punto timbro prima del rientro.

Tratti su strada provinciale. Questa tratta prevede alcuni brevi attraversamenti e percorrenze della SP38. Camminare sul margine sinistro, in fila indiana, con indumenti ad alta visibilità nelle giornate di scarsa luminosità.

Castel dell'Aquila → Avigliano Umbro

7,6 km · +222 m · 2h30 · asfalto e sterrato · timbro finale: **Avigliano Umbro**

Lasciato il Bar Aquila d'Oro si gira a **sinistra** su **via Don Vincenzo Luchetti**, seguendo una leggera discesa asfaltata. Sulla sinistra si scorge un supermercato, utile per eventuali rifornimenti.

Si continua lungo via Luchetti fino all'estremo dell'abitato, dove si svolta a **sinistra** su **Vocabolo Casaletto**, ancora asfaltata: la salita è dolce ma continua per circa un chilometro. Terminata la salita si scende leggermente, superando un ponticello; l'asfalto lascia spazio alla strada bianca.

Dopo circa 150 metri si imbecca una strada sterrata nel bosco **sulla destra**, in salita. Il tratto boschivo si percorre per circa 400 metri fino a ritrovare una strada bianca più ampia: si prosegue sempre **diritti**, seguendo i bolli bianco-celesti, fino a sbucare sulla **Strada Provinciale 37**, che collega Montecastrilli ad Avigliano e Melezzole.

Si segue la provinciale per un breve tratto, poi si svolta a **destra** rientrando nel bosco. Si sale tra gli alberi fino a una biforcazione: si svolta a **sinistra** e si continua la salita. Sulla destra compare una grande piantagione di ulivi: è il segno che ci si sta avvicinando al **Castello di Forte Cesare**, che si staglia sul paesaggio collinare quando la vegetazione si apre.

Si svolta a **destra**, in discesa, seguendo la strada principale. Dopo un incrocio non immediato ma ben segnalato si gira a **sinistra**, imboccando una strada bianca che si alza tra i campi. Dopo circa 300 metri si lascia sulla sinistra un casale, poi si prende la discesa e si attraversa un piccolo torrentello.

Si risale su **Strada delle Pantane** proseguendo in salita verso Avigliano Umbro; dopo circa 300 metri si imbecca **Strada Pianantellara** sulla sinistra. La si percorre fino alla fine, dove si svolta prima a **destra**, poi subito a **sinistra**, per salire al **rione Sant'Egidio**. Si attraversa tutto il quartiere e, superata la chiesa di Sant'Egidio, si svolta a **destra** in discesa.

La strada porta direttamente al **municipio di Avigliano Umbro**. Con l'ultimo timbro sulla credenziale si chiude l'anello e si riceve l'**attestato di completamento**.

*Il cerchio si chiude dove è cominciato.
Ma non sei più la persona che è partita.*

IL TEMPO PROFONDO E LA PIETRA

La Foresta Fossile di Dunarobba

Uno dei siti paleobotanici più importanti al mondo. Emersa alla fine degli anni Settanta durante gli scavi di una **cava di argilla** per la produzione di mattoni, conserva una cinquantina di tronchi di conifere giganti **ancora in posizione di crescita**, con l'apparato radicale piantato nel paleosuolo su cui attecchirono. I diametri vanno da uno a quattro metri.

La loro eccezionalità sta in un dettaglio che li distingue da quasi tutti gli altri siti fossili: **non sono diventati pietra**. Non è una foresta pietrificata ma *mummificata*: il legno, inglobato nelle argille e disidratato in assenza di ossigeno, conserva ancora cellulosa e lignina. Per questo i tronchi restano fragili e aggredibili dagli agenti atmosferici, e sono protetti da tettoie.

Gli alberi appartengono a una conifera estinta, **Taxodioxylon gypsaceum** (famiglia delle Taxodiaceae), anatomicamente affine alla sequoia della California e al *Glyptostrobus* oggi presente in Cina meridionale e Vietnam; le analisi su semi e coni rimandano a *Glyptostrobus europaeus*. Vissero **tra i tre e i due milioni di anni fa**, tra Pliocene e Pleistocene, in un clima subtropicale, su una fascia paludosa lungo il ramo occidentale del Lago Tiberino.

Il sito è gestito dal **Centro di Paleontologia Vegetale**, che cura ricerca, visite guidate e attività didattiche e affianca alla foresta un arboretum. **La visita è su prenotazione**: verificare orari e disponibilità su forestafossile.it prima di programmare la tratta 2.

Il Lacus Tiberinus

Il grande bacino lacustre plio-pleistocenico che occupava gran parte dell'Umbria, esteso da nord a sud a partire dall'area di Città di Castello, con la forma di una "y" rovesciata. Il ramo occidentale arrivava fino a Dunarobba. Circa **400.000 anni fa** il Tevere ne catturò le acque: il paesaggio odierno — colline dolci, calanchi argillosi, fondovalle fertili — è la sua eredità geologica diretta. Camminare lungo l'anello significa alternare continuamente il fondo del lago e le sue antiche sponde.

Grotta Bella

Cavità carsica che si apre a **530 metri** sulle pendici calcaree del **monte L'Aiola**, propaggine orientale dei Monti Amerini, a pochi chilometri da Santa Restituta. L'androne principale, irregolarmente circolare, misura circa **40 metri di diametro e 10 di altezza**; sulle pareti si aprono cunicoli ricchi di stalattiti e stalagmiti.

Frequentata dall'uomo dal **Neolitico** e per oltre seimila anni, fu poi santuario: gli scavi condotti dal 1970 al 1974 hanno restituito una ricca stipe votiva databile **dal VI-V secolo a.C. al IV-V secolo d.C.**, con bronzetti e statuette oggi al Museo Archeologico Nazionale dell'Umbria a Perugia, legate a divinità delle acque e dell'agricoltura. Ricerche recenti hanno individuato in profondità, a -31 metri, un **sepolcreto preistorico** con i resti di almeno nove individui. La prima citazione scritta si deve al geologo Bernardino Lotti, che la visitò nel 1902.

L'interno non è liberamente accessibile: le visite sono possibili solo in occasioni organizzate. Informarsi presso il Comune prima di programmare la deviazione.

L'ARTE, LA FEDE E IL CONFINE

Un cammino sulla linea di confine

Quasi tutti i borghi dell'anello nascono come **castelli di frontiera**. Per secoli questo territorio fu conteso tra **Todi e Amelia**: Toscolano, Melezzole e Santa Restituta furono avamposti tuderti; Frattuccia, Collicello e Sambucetole giurarono fedeltà ad Amelia. Ad Avigliano Umbro, sul portale d'accesso, un'**aquila in marmo** ricorda il dominio di Todi; lo stesso simbolo compare, in un medaglione di pietra, sopra l'arco del castello di Melezzole.

Il Cammino del Lago Tiberino ripercorre di fatto quella linea di confine: una frontiera medievale diventata, oggi, un filo che unisce.

La Maestà di Piermatteo d'Amelia a Toscolano

Poco fuori il borgo di Toscolano, la **chiesa della Santissima Annunziata** ingloba come parete di fondo un'edicola votiva quattrocentesca, sorta lungo la strada che collegava i castelli di Santa Restituta e Toscolano. Gli affreschi, riscoperti nel **1985** e restaurati nel **1989**, sono stati attribuiti da **Federico Zeri** a **Piermatteo d'Amelia** (1481–83 circa), autore del cielo stellato che decorava la volta della Cappella Sistina prima dell'affresco di Michelangelo. Nel borgo, un'altra chiesa custodisce dipinti seicenteschi di Andrea Polinori e Pietro Paolo Sensini.

I castelli: Sismano, Melezzole e Forte Cesare

Il **Castello di Sismano**, con la sua rocca a due torri semicircolari, fu acquistato nel **1289** dal cardinale Benedetto Caetani, che cinque anni dopo sarebbe diventato papa **Bonifacio VIII**; dal **1607**, quando fu comprato all'asta dal mercante fiorentino Bartolommeo Corsini, appartiene alla famiglia Corsini, che vi fece costruire tra il 1640 e il 1643 la **chiesa di Sant'Andrea Corsini**. È una residenza privata e non è visitabile all'interno: si ammira dalle vie acciottolate del borgo.

A **Melezzole** un poderoso torrione domina l'unica via d'accesso al castello; le mura furono riparate e fortificate nel 1456. **Forte Cesare** veglia infine sulla piana dell'ultima tratta, accompagnando il camminatore mentre il cerchio si chiude.

Lo Speco Francese di Collicello

Nel bosco sopra Collicello, una piccola cappella affianca la grotta dove, **secondo la tradizione**, San Francesco si fermò in preghiera. La presenza del Santo in questa grotta non è documentata da fonti dirette, ma è accertato il suo passaggio nella zona. Poco oltre si trovano i ruderi di un **convento del XII secolo**, in origine benedettino e poi passato ai francescani, con la chiesa dedicata a Santa Maria Maddalena: restano le mura perimetrali, l'impronta dell'abside, il portale architravato e la cisterna, a 435 metri di quota dentro una fitta lecceta.

Il Parco dell'Energia Rinnovabile e la fava cottora

In località Inano, lungo la tratta 7, il **PeR** è un'azienda bio-agricola con ospitalità e attività didattiche sulle energie rinnovabili, ricavata da un antico casale. Ha promosso il Presidio Slow Food della **fava cottora dell'Amerino**.

UNDICI BORGHI, UNA COLLANA DI PIETRA

Ci si ferma a bere, a mangiare, a dormire e a farsi timbrare la credenziale — accolti da chi in questi paesi ci vive tutto l'anno. Ogni borgo è anche un punto timbro.

Avigliano Umbro

KM 0 · AVIGLIANO UMBRO

Il più giovane comune dell'Umbria: autonomo solo dal **1975**. Conserva tracce delle mura medievali, le porte d'accesso e il torrione cilindrico con l'orologio pubblico. La parrocchiale è la **chiesa della Santissima Trinità** (1606), con la *Madonna del Rosario* di Andrea Polinori, affreschi di Bartolomeo Barbiani e una croce astile in argento del 1395. Di fronte, il **Teatro comunale** in stile liberty, inaugurato nel **1928**.

Timbro: Bar Il Ceppo o Pizzeria del Teatro.

Farnetta

KM 2,4 · MONTECASTRILLI

A 385 metri, uno dei borghi più piccoli dell'Umbria: stradine selciate, case in pietra, boschi di farnetto (*Quercus frainetto*) da cui prende il nome. Attestato nel **1112** nel Regesto dell'Abbazia di Farfa. La parrocchiale è la **chiesa di San Nicolò**, che dal XV secolo sostituì quella scomparsa di San Silvestro; su un colle vicino restano la **torre Palombara** e la romanica **San Lorenzo in Nifili** (X–XI secolo). Poco fuori dal paese, un fontanile con acqua potabile.

Timbro: bar del paese.

Dunarobba

KM 6,3 · AVIGLIANO UMBRO

Custodisce la **Foresta Fossile** e il **Centro di Paleontologia Vegetale**: la tappa in cui il tempo profondo affiora. Nel borgo, la rocca rinascimentale. Visite guidate e attività didattiche su prenotazione.

Timbro: bar del paese.

Sismano

KM 11,0 · AVIGLIANO UMBRO

Il **castello** — dei Caetani, poi dei Corsini dal 1607 — domina vie acciottolate e silenziose ed è **residenza privata**: si ammira dall'esterno. Vi appartiene la **chiesa di Sant'Andrea Corsini** (1640–43), con tele attribuite ad Andrea Polinori e un fonte battesimale del 1646. Nel borgo anche la chiesa della Madonna delle Grazie.

Timbro: cassetta nel centro del borgo.

Toscolano

KM 26,4 · AVIGLIANO UMBRO

Borgo d'altura a 560 metri, nato attorno a un castello duecentesco costruito come avamposto di Todi. Vi si accede da due porte, tra cui l'antichissima *Portella* che si affaccia su una piazzetta con pozzo. Poco fuori, la **chiesa della Santissima Annunziata** con gli affreschi di Piermatteo d'Amelia.

Timbro: circolo locale.

Melezzole

KM 29,5 · MONTECCHIO

A 611 metri sulle pendici del Monte Croce di Serra, castello di confine a pianta circolare: le abitazioni disegnano tre cerchi concentrici attorno alla piazza, dominata dal campanile della **chiesa di San Biagio**, citata nei registri di Farfa dal **1112**. Il torrione domina l'unica via d'accesso. È la **porta d'accesso ai crinali** e l'ultimo rifornimento prima del tratto montano.

Timbro: bar del paese.

Santa Restituta

KM 42,5 · AVIGLIANO UMBRO

A 581 metri sul versante orientale dei Monti Amerini, circondato da castagneti secolari e diviso in due da una lunga scalinata. La **chiesa di Santa Restituta** custodisce affreschi e una statua lignea del XV secolo, la *Madonna del Pero*. È la base per **Grotta Bella**.

Timbro: circolo del paese.

Frattuccia

KM 51,9 · GUARDEA

A 439 metri, con poche decine di abitanti. Nel **1305** il Comune di Amelia concesse il colle a 43 ex massari di Canale perché vi edificassero un castello; l'abitato fu poi spostato nel sito attuale. Si entra dalla porta del borgo, accanto alla chiesa di Santa Maria e alle mura, e si esce lungo la vecchia **via Amerina**.

Timbro: circolo del paese.

Collicello

KM 55,5 · AMELIA

A 435 metri, arroccato tra le leccete dei Monti Amerini: ha conservato la cerchia muraria e **otto torri**, una delle quali guarda i ruderi del castello di Canale dei Chiaravalle. Nel 1356 giurò fedeltà ad Amelia. Poco sotto, la chiesa di Santa Maria delle Grazie; nel bosco sopra il paese, lo **Speco Francescano** e i ruderi del convento di Santa Maria Maddalena.

Timbro: circolo del paese.

Sambucetole

KM 64,2 · AMELIA

Borgo ben conservato, con tradizioni ancora vive e accoglienza calorosa: si arriva dopo il guado del **Rio Grande**, nei pressi del **Ponte di San Leonardo**, che prende il nome da un antico ospedale per pellegrini oggi trasformato in abitazione. Anche Sambucetole fu castello soggetto ad Amelia.

Timbro: Bar Spriz Caffè, sulla SP38.

Castel dell'Aquila

KM 73,8 · MONTECASTRILLI

A 384 metri sul **Colle Nobile**, edificato nel **1294** da Todi come avamposto verso Amelia: il nome viene dall'aquila, simbolo tuderte. Distrutto nel 1366 e più volte ricostruito, controllava il passaggio dell'antica **via Amerina**. Ospita il **Museo della Civiltà Contadina**, con oltre tremila pezzi. Ultimo rifornimento prima del rientro ad Avigliano.

Timbro: Bar Aquila d'Oro.

IL VALORE DEI CIRCOLI DI PAESE

In quasi tutti i borghi il punto timbro è un **bar o un circolo**. Non è una scelta casuale: sono i presidi che tengono aperto un paese anche d'inverno. Fermarsi a consumare, anche solo un caffè, è il modo più concreto in cui un camminatore restituisce valore al territorio che attraversa.

Prima di partire, verifica

- Gli **orari di apertura** di bar e circoli variano con la stagione e con il giorno della settimana: il lunedì molti sono chiusi.
- La **Foresta Fossile di Dunarobba** si visita solo su prenotazione; **Grotta Bella** non è liberamente accessibile.
- Non tutti i borghi hanno un alimentari o un bancomat: contanti sempre con sé.
- La copertura del segnale telefonico è discontinua sui crinali (tratte 5–6).

LA CREDENZIALE E GLI UNDICI TIMBRI

Come sui grandi cammini, anche qui c'è un documento di viaggio. La **credenziale del camminatore** si ritira ad Avigliano Umbro e si fa timbrare in ogni borgo attraversato, nei bar e nei circoli che tengono vivo il paese. Al rientro, la credenziale completa dà diritto all'**attestato di completamento** — e resta il ricordo più concreto del viaggio.

i.

Ritira la credenziale al **box informazioni** di fronte alle scuole, vicino al municipio di Avigliano Umbro. Il primo timbro si ottiene al **Bar Il Ceppo** o alla **Pizzeria del Teatro**.

ii.

In ogni borgo un **bar, circolo o punto convenzionato** custodisce il timbro della tratta.

iii.

Al rientro ad Avigliano, la credenziale completa vale l'**attestato di completamento**.

Gli undici punti timbro

N.	BORGO	PUNTO TIMBRO	KM	TIMBRATO
1	Avigliano Umbro	Bar Il Ceppo · Pizzeria del Teatro	0	☐
2	Farnetta	Bar del paese	2,4	☐
3	Dunarobba	Bar del paese	6,3	☐
4	Sismano	Cassetta timbro nel centro	11,0	☐
5	Toscolano	Circolo locale	26,4	☐
6	Melezzole	Bar del paese	29,5	☐
7	Santa Restituta	Circolo del paese	42,5	☐
8	Frattuccia	Circolo del paese	51,9	☐
9	Collicello	Circolo del paese	55,5	☐
10	Sambucetole	Bar Spriz Caffè (SP38)	64,2	☐
11	Castel dell'Aquila	Bar Aquila d'Oro	73,8	☐
RIENTRO AD AVIGLIANO UMBRO · ATTESTATO DI COMPLETAMENTO			81,5	☐

Denominazioni, sedi e orari dei punti timbro possono variare: l'elenco aggiornato è pubblicato su camminolagotiberino.org.

CONSIGLI PRATICI

IL PERIODO MIGLIORE

Primavera (aprile–giugno) e **inizio autunno** (settembre–ottobre): clima mite e paesaggi al massimo. Evitare i mesi più caldi, soprattutto per i tratti esposti dei crinali, e i giorni successivi a piogge intense per i guadi.

DIFFICOLTÀ

Serve un minimo di allenamento: la tratta 4 supera i **15 km** e la tratta 6 sale di **+571 m**. Non ci sono passaggi tecnici né attrezzati: servono solo gambe e tempo.

SEGNALETICA

L'anello è segnalato con **bolli bianco-celesti** in entrambe le direzioni. In alcuni tratti coincide brevemente con altri cammini: in caso di dubbio fanno fede i bolli bianco-celesti e la **traccia GPX ufficiale**.

ACQUA E CIBO

Portare sempre **1,5–2 litri d'acqua** e scorte energetiche: fontanili e alimentari non sono presenti in ogni tratta. Nei borghi, bar e circoli sono anche i punti timbro. Sulle tratte 4 e 6 non ci sono rifornimenti intermedi.

DOVE DORMIRE

Agriturismi, B&B e affittacamere lungo l'anello, soprattutto nei borghi principali. L'**elenco aggiornato delle strutture**, con recapiti e distanze dal percorso, è pubblicato su **camminolagotiberino.org**: consultarlo prima di fissare le tappe. La capienza è limitata: **prenotare con anticipo**.

EQUIPAGGIAMENTO

Scarpe da trekking **già collaudate**, zaino leggero (max 8 kg), bastoncini, coprizaino, cappello, crema solare, antipioggia, mappa o traccia GPX, borraccia o sacca idrica.

IN BICICLETTA

Il cammino è pensato per chi va **a piedi**. Alcuni tratti sono pedalabili in MTB, altri no: sentieri stretti e passaggi su roccia. Per informazioni specifiche, scrivere agli indirizzi in ultima pagina.

RISPETTO DEI LUOGHI

Richiudere i cancelli attraversati, non lasciare rifiuti (nemmeno organici), **non raccogliere reperti né campioni di legno o roccia**, rispettare le proprietà private e i terreni coltivati che il cammino attraversa per concessione.

IL PATTO DEL CAMMINATORE

Il Cammino del Lago Tiberino attraversa **strade vicinali, sentieri e fondi privati** resi percorribili grazie alla disponibilità delle comunità locali di cinque comuni. Camminare qui è un privilegio che si conserva soltanto con comportamenti corretti: silenzio, ordine, rispetto. Il cammino esiste finché chi lo percorre lo merita.

LA PROVA DELLO ZAINO

Dodici cose da mettere nello zaino prima di partire. Spunta quello che hai già preparato.

- ☐ Scarpe da trekking comode e collaudate
- ☐ 2 paia di calzini tecnici
- ☐ Antipioggia (giacca o mantella)
- ☐ Maglia tecnica traspirante
- ☐ Cappello per il sole / berretto
- ☐ Torcia frontale
- ☐ Kit di pronto soccorso essenziale
- ☐ Coperta termica d'emergenza
- ☐ Mappa, guida o traccia GPX
- ☐ Documenti, contanti e tessera sanitaria
- ☐ Powerbank per il cellulare
- ☐ Borraccia o sacca idrica (1,5–2 L)

Sicurezza in cammino

- Comunicare sempre a qualcuno l'itinerario della giornata e l'orario previsto di arrivo.
- Sui crinali (tratte 5–6) il **segnale telefonico è discontinuo**: scaricare la traccia GPX in modalità offline prima di partire.
- In caso di temporale allontanarsi dalle creste e dagli alberi isolati, scendere di quota e cercare riparo.
- Non affrontare i guadi in caso di piena; il **Rio Grande** (tratta 9) può ingrossarsi rapidamente dopo le piogge.
- Nei tratti su strada provinciale camminare sul margine sinistro, in fila indiana, con indumenti ad alta visibilità.
- Attenzione nei periodi di **attività venatoria**: indossare colori vivaci ed evitare i sentieri boschivi nelle prime ore del mattino.

NUMERI UTILI

112 — Numero unico di emergenza

118 — Emergenza sanitaria

115 — Vigili del fuoco

1515 — Emergenza ambientale e incendi boschivi

Comune di Avigliano Umbro
0744 933521

Info Cammino
info@camminolagotiberino.org

DOMANDE FREQUENTI

Serve una guida per percorrerlo?

No. Il cammino è ad anello, ben segnalato con bolli bianco-celesti, e si percorre in autonomia. Consigliamo comunque di scaricare la [traccia GPX](#) e di portare una guida cartacea o digitale di riserva.

Quanti giorni servono?

L'anello è sempre di 82 chilometri: cambia solo il ritmo. In **5-6 giorni** (13-16 km al giorno) è alla portata di tutti; in **4** è un passo sportivo; in **3** è per camminatori esperti; in **2** è terreno da trail runner. Non essendoci navette, chi parte firma per tornare a piedi.

È adatto a tutti?

È richiesto un minimo di allenamento: alcune tratte superano i 15 km e ci sono salite impegnative, in particolare la tratta 6 sui crinali di Melezzole. Non esistono però passaggi tecnici o esposti. Le tratte brevi (1, 2, 3, 5, 8) sono adatte anche a famiglie e principianti, e possono essere percorse singolarmente in giornata.

Dove posso dormire lungo il percorso?

L'elenco aggiornato delle strutture è pubblicato su camminolagotiberino.org, borgo per borgo: è il riferimento da consultare, perché disponibilità e recapiti cambiano nel tempo. Prenotare con anticipo: la capienza dei piccoli borghi è limitata.

Posso percorrerlo in bicicletta?

Il percorso è pensato principalmente per chi cammina. Alcuni tratti sono percorribili in MTB, ma altri presentano passaggi tecnici o sentieri stretti non adatti alle biciclette. Per informazioni specifiche, scrivere ai contatti in ultima pagina.

Come ottengo credenziale e timbri?

La credenziale si ritira al box informazioni di Avigliano Umbro, di fronte alle scuole: è l'**unico punto di ritiro**, anche per chi parte da un altro borgo. I timbri si trovano in bar e circoli convenzionati in ogni borgo; ad Avigliano al **Bar Il Ceppo** e alla **Pizzeria del Teatro**. Al termine si riceve l'**attestato di completamento**.

Da dove si parte?

Da dove si vuole: essendo un anello, ogni borgo può essere punto di partenza e di arrivo. Le descrizioni di questa guida partono convenzionalmente da Avigliano Umbro, il borgo meglio servito per l'avvio. Sul sito un **configuratore** compone l'itinerario a partire dal borgo scelto e dai giorni disponibili. Si può anche fare una sola tratta: ognuna collega due borghi ed è fattibile in giornata, e la credenziale non ha scadenza.

Si possono visitare Foresta Fossile e Grotta Bella lungo il cammino?

La **Foresta Fossile** su prenotazione; **Grotta Bella** solo in occasioni organizzate.

Si può camminare in senso antiorario?

Sì: la segnaletica è bidirezionale. Chi va in senso antiorario legga le tratte a ritroso.

CONTATTI E RISORSE

Per informazioni su credenziale, pernottamenti, gruppi organizzati, accessibilità delle tratte o segnalazioni lungo il percorso, il riferimento è il **Comune di Avigliano Umbro**. Le informazioni operative aggiornate — punti timbro, strutture ricettive, avvisi sulla percorribilità — sono pubblicate sul sito ufficiale.

ONLINE

Sito ufficiale

www.camminolagotiberino.org

Traccia GPX ufficiale

[camminolagotiberino.org/
cammino-lago-tiberino.gpx](http://camminolagotiberino.org/cammino-lago-tiberino.gpx)

Il Cammino su Visit Avigliano

visitaviglianoumbro.it/cammino.html

Social

#CamminoLagoTiberino



[cammino_lago_tiberino](#)



Cammino del Lago
Tiberino



Cammino del Lago
Tiberino — gruppo

SUL TERRITORIO

Comune di Avigliano Umbro

Avigliano Umbro (TR)
Tel. 0744 933521

Scrivi al Cammino

info@camminolagotiberino.org

Ritiro della credenziale

Box informazioni, di fronte alle scuole,
nei pressi del municipio

Timbro: Bar Il Ceppo o Pizzeria del Teatro

Foresta Fossile di Dunarobba

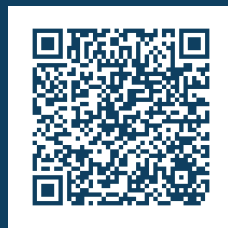
Centro di Paleontologia Vegetale
forestafossile.it · visite su prenotazione

Segnalazioni dal cammino

Il Cammino si mantiene grazie a chi lo percorre. Se lungo l'anello trovi **segnaletica mancante o danneggiata**, sentieri ostruiti, punti timbro non più attivi o informazioni superate rispetto a questa guida, scrivi agli indirizzi sopra indicando la tratta e, se possibile, le coordinate. Ogni segnalazione entra nel primo aggiornamento utile.



Sito ufficiale



Traccia GPX

Un progetto del Comune di Avigliano Umbro con le comunità dei borghi attraversati,
i circoli, gli esercenti e le associazioni del territorio.

Date, incontri, sapori, pensieri. Quello che la traccia GPX non registra.

____/____/____

____/____/____

IL CAMMINO CONTINUA... DENTRO DI TE

Ogni cammino lascia un segno. Alcuni lo lasciano sulle scarpe, altri sulle gambe; i migliori lo lasciano nell'anima. Attraversando borghi sospesi nel tempo, salendo lungo crinali panoramici e immergendosi nei silenzi antichi dei boschi umbri, il viandante scopre molto più di un itinerario escursionistico: scopre un paesaggio umano e naturale capace di raccontare storie, custodire memoria, rigenerare lo spirito.

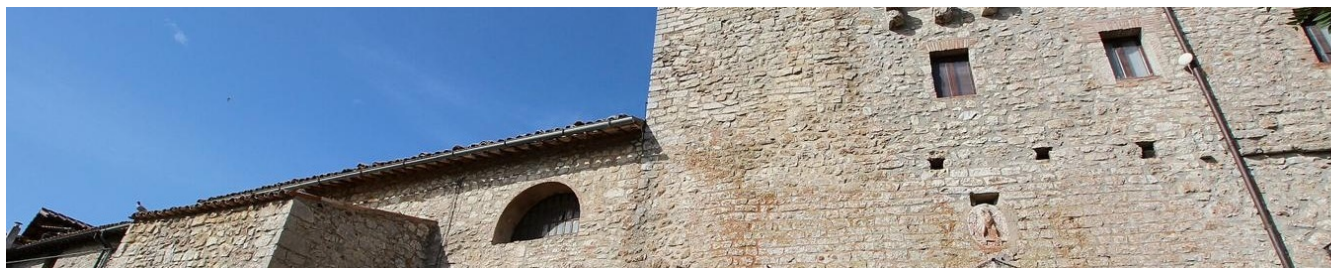
Ma il cammino non finisce ad Avigliano Umbro, né al timbro finale sulla credenziale. Prosegue ogni volta che lo racconti: a un amico, a un passante curioso, a uno sconosciuto in cerca d'ispirazione. Per questo ti invitiamo a diventare **ambasciatore del Cammino del Lago Tiberino**.

Hai camminato? Condividilo

- Racconta la tua esperienza con l'hashtag **#CamminoLagoTiberino**, taggando **@cammino_lago_tiberino** su Instagram o la pagina **Cammino del Lago Tiberino** su Facebook.
- Mostra la credenziale timbrata, la vetta raggiunta, la porta antica varcata, il piatto gustato in un circolo di paese.
- Pubblica foto e video, carica la tua traccia, lascia una recensione: il tuo racconto può ispirare un nuovo camminatore.

Aiuta il Cammino a crescere

Condividi la guida, consiglia l'itinerario a chi cerca un'esperienza autentica, segnala il Cammino alle strutture ricettive, coinvolgi gruppi di cammino e amici camminatori. E se lungo il percorso trovi segnaletica danneggiata, sentieri ostruiti o informazioni non più corrette, **scrivicelo**: è il contributo più prezioso che un camminatore possa lasciare.



*Il tuo passo ha lasciato una traccia.
Ora tocca a te farla conoscere al mondo.*

BUON CAMMINO, OVUNQUE TU VADA

FONTI, CREDITI E AVVERTENZE

Dati del percorso

L'anello misura **81,5 km**, somma delle undici tratte, arrotondati a **82 km** nelle indicazioni sintetiche. Distanze, quote e dislivelli derivano dalla **traccia GPX ufficiale**, pubblicata su camminolagotiberino.org; i dislivelli delle singole tratte sono indicativi. I tempi sono calcolati a passo medio e non comprendono soste, visite e deviazioni.

Fonti storiche e naturalistiche

Quote. La quota massima del percorso è di circa **987 m**, sul crinale di Monte Melezzole. Le vette vicine, non toccate dal tracciato, sono **Monte Croce di Serra (997 m)**, la più alta dei Monti Amerini, **Monte Melezzole (994 m)** e **Monte Rotondo (918 m)**.

Le notizie su Foresta Fossile di Dunarobba, Lago Tiberino, Grotta Bella, chiese, castelli e borghi sono tratte dalla documentazione pubblicata dal **Centro di Paleontologia Vegetale** (forestafossile.it), dal portale regionale umbriatourism.it, dal progetto **Le Terre dei Borghi Verdi** della Regione Umbria, dal repertorio **I luoghi del silenzio** e dalla bibliografia locale ivi citata. L'attribuzione degli affreschi di Toscolano a Piermatteo d'Amelia si deve a Federico Zeri (1985).

Avvertenza sull'accuratezza

Orari, punti timbro, denominazioni di esercizi commerciali e condizioni dei sentieri cambiano nel tempo. Prima di partire si raccomanda di verificare le informazioni operative sul sito ufficiale. Il Comune di Avigliano Umbro e i comuni attraversati non rispondono di eventuali variazioni successive alla stampa né delle condizioni di percorribilità dei tracciati, che restano sotto la responsabilità di chi cammina.

Crediti fotografici

Le fotografie provengono da **Wikimedia Commons**, con licenza **Creative Commons BY-SA**, salvo dove diversamente indicato. Sono utilizzabili anche a fini istituzionali citando autore e licenza; i ritagli sono opere derivate e vanno rilasciati con la stessa licenza.

PAG.	SOGGETTO	AUTORE / FONTE	LICENZA
4	La valle nella nebbia del mattino	Comune di Avigliano Umbro	Proprietà dell'ente
5	Il borgo di Dunarobba	Comune di Avigliano Umbro	Proprietà dell'ente
5	Il borgo di Melezzole	Comune di Avigliano Umbro	Proprietà dell'ente
5	Il borgo e il castello di Sismano	LigaDue · Wikimedia Commons	CC BY-SA 4.0
5	Il borgo di Santa Restituta	LigaDue · Wikimedia Commons	CC BY-SA 4.0
5	Il borgo di Frattuccia	Comune di Avigliano Umbro	Proprietà dell'ente
5	Avigliano Umbro, il teatro e la torre	Comune di Avigliano Umbro	Proprietà dell'ente
13	Il crinale dei Monti di Melezzole	Comune di Avigliano Umbro	Proprietà dell'ente
28	Il borgo di Toscolano	LigaDue · Wikimedia Commons	CC BY-SA 4.0
cop.	Logo e cartografia del Cammino	Comune di Avigliano Umbro	Proprietà dell'ente



Cammino *del Lago Tiberino*

Un anello di 82 chilometri nell'Umbria meridionale, sul fondale di un lago scomparso 400.000 anni fa. Undici borghi, undici tratte, cinque comuni, due milioni di anni.



www.camminolagotiberino.org

#CamminoLagoTiberino



cammino_lago_tiberino



Cammino del Lago Tiberino

Comune di Avigliano Umbro (TR) · Custodi del Tempo
Tel. 0744 933521 · info@camminolagotiberino.org

Guida ufficiale · edizione 2026 · distribuzione gratuita