

Diabete Sempre in Marcia

a cura di Donatella Bloise, Natalia Piana, Giannermete Romani

Trekking del Trasimeno **31 maggio-3 giugno 2018**

Il lago Trasimeno, con le dolci colline coperte di boschi e olivi che lo circondano, è senz'altro uno degli ambienti più interessanti dell'Umbria. Tutto il territorio è coperto da una fitta trama di sentieri, da antiche strade bianche di collegamento tra i poderi, orlate da caratteristiche siepi di prugnolo, corniolo, biancospino: percorsi della memoria che portano a chiese di campagna, a torri di avvistamento, a piccoli borghi, luoghi colmi di storie, racconti, tradizioni. Ogni stagione dà i suoi preziosi frutti, la primavera ricopre queste colline di ginestre dal giallo caldo e rassicurante e dal profumo che stordisce, di cisti multicolori, di prati di eriche che colmano di pace. Camminando intorno al lago, dalla cima di ogni collina, sbucando da boschi di lecci secolari, roverelle, cerri, carpini, sorbi, ornielli o dal vicolo o dalla piazzetta di un borgo medievale, si apre la vista sul lago azzurro e le sue tre isole, Maggiore, Minore, Polvese, microcosmi da sempre abitati dall'uomo. Tutta l'Umbria è colma di questa misura, di questo equilibrio diffuso, di questa bellezza intima, qui se ne può cogliere senza dubbio una delle dimensioni più dolci e aperte. Le qualità dei terreni, la loro esposizione, il clima ottimale, hanno da sempre accompagnato l'uomo nella coltivazione della vite e dell'olivo. Olii e vini di ottima qualità vengono oggi proposti e si sposano con la genuinità di altri prodotti tipici come la fagiolina o lo zafferano. La ruralità diffusa in questa parte dell'Umbria rappresenta la trama che tiene insieme la storia e le narrazioni. Di storia rurale è intessuta la memoria, di tecniche, di oggetti di lavoro, di lotte di emancipazione, di canti e di racconti. Essenziale, per entrare in contatto profondo e consapevole con un paesaggio così ricco, è attraversarlo senza fretta, camminando, in una lenta deriva tra storia e natura. Un camminare però che dovrebbe qualificarsi non come semplice esercizio fisico, non solo come avventura dei piedi, ma come avventura della mente e delle emozioni, dei suoni e delle parole, del gusto e dei sapori. Camminare è aprirsi al mondo, a un modo diverso di vedere, lento e profondo, è porsi in ascolto dei suoni che spesso non percepiamo perché distratti dai rumori artificiali, è inseguire gli spazi, le forme, i desideri. Per godere di queste atmosfere, per ascoltarne le storie, per fare esperienza della ricchezza dei prodotti agricoli, della bellezza e della storia millenaria dei borghi vi proponiamo un trekking a tappe da venerdì a domenica mattina.

Il percorso a piedi, di circa 55 km, si articola in 3 tappe.

Primo giorno - Venerdì: Passignano sul Trasimeno – San Feliciano – km 20

Secondo giorno – Sabato : San Feliciano – Panicale - km 24

Terzo giorno- Domenica mattina: Panicale – Paciano – km 10

Primo giorno - Venerdì

Passignano sul Trasimeno – San Feliciano

Passignano sul Trasimeno

L'inconfondibile profilo di Passignano, arroccato su un basso sperone che si appoggia sulla sponda settentrionale del Trasimeno, ne fa uno dei borghi più affascinanti di quelli che si affacciano sul lago. Paese di pescatori e di passaggio tra la Toscana e il perugino questo borgo svolge da sempre un ruolo fondamentale nell'economia e nella storia di questo territorio. L'insediamento ha probabili origine etrusche. Nel 917 la signoria di Passignano viene concessa a Ugucione II di

Bourbon per essere poi contesa a lungo tra Perugia e Arezzo. Gli aretini, guidati da Saccone Tarlati, fratello del vescovo Guido, distruggono il borgo nel 1334. Prima della conquista da parte dei fiorentini nel 1479, signore sarà per un breve periodo Braccio Fortebraccio da Montone. Lotte interne tra le famiglie dei Della Corgna e quella degli Oddi caratterizzeranno gli ultimi anni del XV sec. Di particolare interesse le torri: partendo dal versante perugino si ha una prima torre del perimetro difensivo, coeva alle mura, di forma quadrata. A seguire un'altra torre quadrata, sempre coeva rispetto alle mura, ora adibita ad abitazione; a seguire si incontra una torre triangolare posta a guardia della porta del castello aperta verso il paese che imita la torre del mastio di Castiglione del Lago. Al centro del paese la torre civica alla quale i restauri del 1897 hanno aggiunto il coronamento di beccatelli con merli in cotto. Sono presenti nel borgo molte case-torri, soprattutto risalenti al XIV sec., realizzate con arenaria, calcare e cotto. La chiesa di S. Cristoforo, con l'interno a tre navate e a croce latina, conserva affreschi di scuola umbra del XV sec. Si parte dalla piazza di Passignano, nelle vicinanze del Municipio, e si comincia a salire costeggiando l'imponente mole della torre e delle mura urbane in posizione dominante sul lago Trasimeno. Si comincia ad andare per panoramiche strade bianche attraverso antichi oliveti. Presto si incontra la storica dimora de Le Masse con la sua chiesa annessa. Si continua dritto costeggiando in leggera discesa la villa padronale e si attraversano campi in piano e in leggera salita per raggiungere fra gli olivi Cerqueto e l'antica chiesa di San Donato. Si continua tra sentieri e storiche vie verso l'antica torre di Monte Ruffiano in posizione dominante e quindi verso il borgo medievale di Montecolognola. Da lì per strade panoramiche si scende lentamente verso San Feliciano.

San Feliciano

Antico borgo di pescatori San Feliciano deve il suo nome al vescovo di Foligno che passando, in un uno dei suoi viaggi in riva al lago fondò una piccola chiesa. Insieme a Spiridione, protettore dei pescatori, è il patrono della parrocchiale. Dal piccolo porto partono i traghetti per l'isola Polvese, la più grande delle isole del lago.

Secondo giorno - Sabato

San Feliciano – Panicale

Si parte da San Feliciano verso Montebuono attraversando le basse colline che si affacciano sul lago e salendo poi al monte Bellaveduta e alla Marzolana. Tra corbezzoli e lecci secolari si percorre un panoramico sentiero di crinale che guarda il lago e i monti lontani dell'appennino, alle spalle di Perugia e Assisi. Passando dal Castello di Montali e aggirando il cono boscoso di Montesolare si arriva sotto l'antico borgo di Panicale.

Panicale

Strade antiche contornate da ulivi secolari e da panorami vasti portano alla luce sospesa dell'aerea Panicale, città antica che si staglia netta sulle pendici boschive del monte Petrarvella. Le mura fortificate racchiudono le sue piazze intime, su tre livelli che raccontano storie, spazi e momenti della vita di questo antico borgo. In alto il Palazzo del Podestà dalla cui piazza si apre una vista straordinaria verso Castiglione del Lago e la Valdichiana, più in basso la chiesa di San Michele Arcangelo e quindi la piazza più grande, la piazza del popolo, intima e accogliente dove è bello ritrovarsi ad ascoltare i suoni di altri tempi. In una delle strade laterali si trova il Teatro Cesare Caporali, piccolo gioiello architettonico del XVIII sec. Fuori dalle mura la chiesa di San Sebastiano dove si trova uno dei capolavori del Perugino *Il Martirio di San Sebastiano*, quasi una scena teatrale, un balletto intorno al corpo nudo di Sebastiano con sullo sfondo la dolcezza del paesaggio che Perugino dipinge di pura poesia. Sempre fuori dal borgo, sull'altro versante, dove inizia la strada che porta a Paciano si incontra la chiesa della Madonna della Sbarra (XVII sec).

Terzo giorno – Domenica mattina

Panicale – Paciano

Si parte dall'accogliente piccola piazza di Panicale per andare verso il monte Petrarvella dove, in antichità, si trovava un tempio consacrato al dio Giano. Da lì si accede al borgo medievale di Paciano e le sue pietre secolari. Paciano è inserito tra i Borghi più belli d'Italia. Da Paciano un pulmino ci riporterà a Passignano per il pranzo a buffet e la riunione conclusiva presso l'Hotel La Vela.

Programma delle giornate

Giovedì 31 maggio - Passignano sul Trasimeno	
18.00	Ritrovo a Passignano presso l'Hotel La Vela
18.30	Incontro educativo Presentazione delle giornate e del gruppo Motivazioni e aspettative dei partecipanti Il viaggio a piedi per raccontare il diabete
20.00	Cena

Venerdì 1 giugno - San Feliciano	
8.00	Colazione e ritiro pic-nic
9.00	Inizio 1° tappa Trekking del Lago
17.00	Arrivo a San Feliciano e sistemazione all'Hotel Ali Sul Lago
18.00	Incontro educativo Ricordi significativi della giornata Salite e discese con il diabete (iperglicemia- ipoglicemia/difficoltà-risorse)
20.00	Cena e relax

Sabato 2 giugno – Panicale	
8.00	Colazione e ritiro pic-nic
9.00	Inizio 2° tappa Trekking del Lago
17.00	Arrivo a Panicale e sistemazione all'Agriturismo Il Caiolo
18.00	Incontro educativo Il monitoraggio e le nuove tecnologie
20.00	Cena e relax

Domenica 3 giugno – Paciano (e Passignano)	
8.00	Colazione
9.00	Inizio 3°tappa Trekking del Lago Panicale e Paciano
12.00	Arrivo a Paciano e rientro a Passignano
13.30	Buffet
14.30	Incontro conclusivo Il senso del camminare nella cura di sé (e del diabete)