

D3.4

# TASTE

Zbirka  
tematskih  
ruta



Sufinancira  
Europska unija

Veljača 2024

TASTE





## Sufinancira Europska unija

Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih. Projekt: "TASTE – Rural development through Experiential trekking" Nr. 101049950



COMITATO  
REGIONALE  
UMBRO



[www.tasteoutdoor.eu](http://www.tasteoutdoor.eu)



Ovaj je dokument licenciran pod licencom Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)



# Sadržaj

1. Projekt TASTE	<b>3</b>
2. Zbirka tematskih ruta	<b>4</b>
3. Tematske rute u Hrvatskoj	<b>5</b>
4. Tematske rute u Francuskoj	<b>13</b>
5. Tematske rute u Italiji	<b>20</b>



# 1. Projekt TASTE

Prijedlog projekta TASTE – Ruralni razvoj kroz iskustveni trekking nastao je rastom različitih vrsta nišnog turizma posljednjih godina, kao što su avanturistički turizam, sport turizam, prehrambeni i vinski turizam, iskustveni turizam i potreba za doprinosom održivom razvoju europskih ruralnih područja. Projektni partneri uočili su potrebu da se udrugama, nevladinim organizacija - ma i lokalnim subjektima osiguraju posebne vještine potrebne za iskorištavanje ogromnog potencijala održivog turizma i sporta na otvorenom.

Opći je cilj TASTE-a izgraditi kapacitete lokalnih zajednica i dionika koji će im omogućiti da promiču svoju kulturnu i prirodnu baštinu putem održivih ponuda na otvorenom, istovremeno potičući praksu aktivnosti za poboljšanje zdravlja. Konkretno, naglasak će biti na iskustvenom planinarenju i poboljšanju ruralnog krajolika. Prirodna i kulturna baština postat će osnova za osmišljavanje i oblikovanje izleta, te općenito aktivnosti na otvorenom kako bi bile privlačne turistima i entuzijastima, čime će se povećati sudjelovanje u sportovima na otvorenom i općenito u tjelesnim aktivnostima.

TASTE se temelji na stvaranju i širenju participativne metodologije i pristupa temeljenog na zajednici usmjerenog na poticanje održivih i odgovornih vrsta turizma i mobilnosti, kompatibilnih s gospodarstvom i okolišem. Cilj projekta je zapravo pomoći osoblju organizacija sudionica da povećaju svoje kapacitete za razvoj. To uključuje i buduće korisnike rezultata projekta, u smislu razvoja održivog ruralnog turizma i promicanja ekološki prihvatljivih praksi i sportskih aktivnosti.





## 2. Zbirka tematskih ruta



Planinarenje u Europi nudi nevjerojatno raznolik raspon krajolika, staza i doživljaja. Od krševitih terena Alpa do obalnih staza Mediterana, Europa se može pohvaliti širokom mrežom pješačkih staza pogodnih za sve razine planinara. Bilo da tražite planinske krajolike, pogled na obalu, kulturno uranjanje ili mješavinu svega, europske pješačke staze nude nešto za svakog planinara. Planinarenje u Europi nije samo istraživanje prirode; To je također prilika da se prepustite bogatoj i raznolikoj kulinarskoj baštini svake regije, dodajući dodatni sloj užitka i kulturnog uranjanja u planinarsko iskustvo. Kombiniranje pješačkih staza s naglaskom na gastronomiju, maslinovo ulje i vino pruža bogat osjetilni doživljaj kroz prirodu, kulinarske užitke i kulturna istraživanja. Na temelju svih tih elemenata projektni partneri definirali su neke nove itinerere ili neke već postojeće itinerere uskladili s Vodičem za okus. Zbirka itinerera putokaz je provedbe elemenata definiranih Vodičem za okus. Na temelju pretpostavki i prijedloga koje su uzeli u obzir projektni partneri dogovoreno je izraditi zbirku itinerera s novim utvrđenim itinererima koje su izradili projektni partneri ili itinereri koji već postoje, ali nisu u skladu s linijama definiranih Vodiča TASTE.

Za već postojeće itinerere koji nisu u potpunosti u skladu s predloženim linijama iz Vodiča TASTE, važno je bilo pronaći elemente koji nedostaju i pokušati ih dodati već postojećim itinererima stvorenim izvan ovog projekta. Hrvatski i francuski partneri mapirali su 10 tematskih ruta (po 5 svaki), talijanski partner mapirao je 8 itinerera. Ova zbirka će ih sve navesti i naglasiti sve važne aspekte itinerera prema definicijama danim u Vodiču TASTE. Zbirka itinerera može se koristiti kao alat za izradu novih europskih itinerera TASTE.

## 3. Tematske rute u Hrvatskoj



1.

### SREDNJOVJEKOVNE CESTE



Ovim putem uronit ćete u srednjovjekovno razdoblje istarskog poluotoka. Duž staze naići ćete na ruševine stare crkve Svete Cecilije i crkve Sv. Šimuna.

Crkva Svete Cecilije nalazi se oko 600 m sjeverozapadno od starog naselja Guran. Postoji veća pravokutna građevina oko 20 m sjeverno od crkve, čiji su zidovi prekriveni ružičastim vapnom, a nešto dalje nalaze se i druge kamene građevine.

Crkva je jednobrodna pravokutna građevina s dvobrodnim svetištem. Apside su polukružnog oblika. Podnožje oltara sačuvano je kao i u južnoj apsidi. Ova crkva je također proživjela nekoliko faza izgradnje, od kojih se prva može datirati u karolinško razdoblje. Crkva je bila funkcionalna barem do kraja srednjeg vijeka.

Temelj, izrađen od većih kamenih blokova, sačuvan je u dužini od 4 m, počevši od jugoistočnog kuta crkve, a proteže se u zapadnom smjeru. Dvije su građevine starije od crkve sa zapadne strane, od kojih su zidovi još uvijek djelomično vidljivi. Prije izgradnje crkve na istoj lokaciji nalazila se vila rustica; Crkva je sagrađena na vrhu vile koja je vjerojatno izgrađena tijekom 1. stoljeća.

Crkva Sv. Šimuna nalazi se oko 350 m južno od trobrodne bazilike i ranosrednjovjekovnog naselja. Smještena je na križnim putevima triju starih cesta omeđenih suhozidom, od kojih jedna vodi do naselja. To je romanička crkva, s običnim stražnjim zidom koji ima tri ugrađene apside. Prezbiterijska zona podijeljena je od lađe kontinuiranim oltarnim zaslonom. Zidovi su sačuvani do visine od 2–3 m. Postoji uski produžetak povezan s povlaštenim pokopnim mjestima na južnoj strani crkve.



Tijekom druge faze gradnje crkva je pretvorena u trobrodnu građevinu. Imala je pogrebnu funkciju, a grobovi su pronađeni na južnoj strani, iza stražnjeg dijela i uz sjeverni zid. Trapezoidni prostor ispred crkve imao je pogrebnu funkciju i bio je omeđen suhozidom.

Prema pronađenim keramičkim fragmentima i kovanicama, datiranim u 4. stoljeće, crkva je imala dvije ranije faze gradnje, prije konačne građevine.

U Stanciji Guran možete kušati neke od tipičnih istarskih proizvoda. Za ručak ili večeru pripremaju tipična istarska jela (razne tjestenine poput fuži, njoka, raviola, tjestenine s raznim umacima i varivima te razne mesne tanjure s našim proizvodima, sirom, pršutom). Gosti i posjetitelji mogu kušati i kupiti naše domaće proizvode (začinska sol, sušene rajčice, prirodno plodne džemove, aromatično bilje i ulja i sl.) i jedinstvene suvenire te sudjelovati u kreiranju vlastitih proizvoda.

Ne postoji službeno parkirno mjesto, ali automobil možete parkirati na startnoj/završnoj točki uz lokalnu cestu 5101.



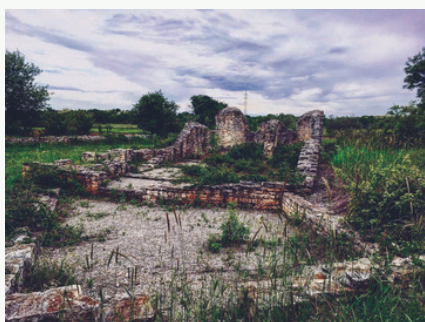
**UKUPNA UDALJENOST:** 6,8 KM

**UKUPNA VISINSKA RAZLIKA:** 84 m

**TEŽINA:** jednostavno

**TLO:** asfalt, šljunak

**ITINERAR GPX**





## 2.

# MOJ KAŽUN – LA MIA CASITA



Moj kažun - la mia casita već je postojeći trekning itinerar. Staza je kružna i nastavlja se makadamskom cestom uz suhozide, kazune (casitas) i prekrasne maslinike. Prolazi pored Lokve Fontanai nastavlja se poljskom cestom sve do crkve Sv. Tome. Na ovoj pješačkoj stazi nema sigurnosnih problema, malo je udaljena javnim prijevozom, ali postoji veliko parkirno mjesto.

Duž itinerera otkrit ćete jedinstvenu konstrukciju jednosobne male građevine Kažun. Kažun je tradicionalna okrugla kamena građevina koja se nalazi na istarskom području Hrvatske. Ove male, kupolaste kolibe povijesno su koristili poljoprivrednici i pastiri kao sklonište od vremenskih uvjeta ili kao skladište za alate i zalihe. Tipično izrađeni od suhozida bez žbuke, kažuni imaju osebujan izgled i smatraju se kulturnim simbolom istarskog poluotoka. Često se nalaze u ruralnim područjima i maslinicima, prikazujući povijesnu baštinu regije i ruralni život.

Posjetite OPG Chiavolon i imat ćete mogućnost isprobati jedno od najboljih svjetskih maslinovih ulja. OPG Chiavalon je obiteljsko poljoprivredno gospodarstvo specijalizirano za uzgoj maslina i proizvodnju visokokvalitetnog ekstra djevičanskog maslinovog ulja. Trenutno obrađuju 30 hektara maslinika na području Vodnjana s više od 9.000 stabala maslina na nadmorskoj visini od 80 – 180 nm. Tu su područja dobro puno drugih tipičnih istarskih proizvoda možete probati i kupiti. Cestom ćete doći do crkve Sv. Tome, napuštene ranoromaničke crkve iz 14. stoljeća. Plan putovanja dug je 8,3 km s visinskom razlikom od ukupno 92 metra. Osim kasnog proljeća/početka ljetne sezone s mogućnošću susreta sa zmijama, na stazi nema potencijalnih sigurnosnih problema.



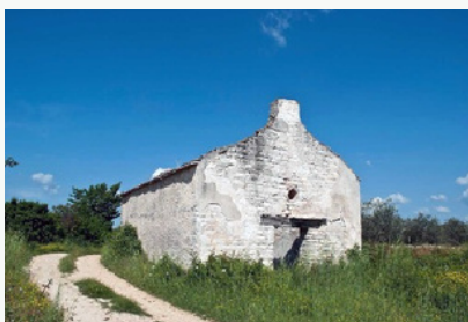
**UKUPNA UDALJENOST:** 8,3 KM

**UKUPNA VISINSKA RAZLIKA:** 92 m

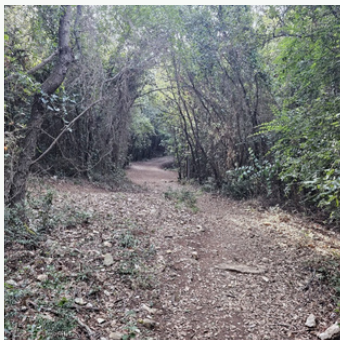
**TEŠKOĆA:** jednostavno

**TLO:** asfalt, šljunak

**ITINERAR GPX**







3.

## AUSTROUGARSKE UTVRDE



Kao glavna vojna luka, Pula je bila važno vojno i strateško središte tadašnje Austro-Ugarske Monarhije. Za obranu Pule izgrađen je dinamičan sustav fortifikacijskih građevina koji se protezao od zapadne do istočne obale Istre, a uključivao je i otok Lošinj.

Na ovoj ruti naići ćete na kustensku minobacačku bateriju i 2 utvrde: Fort Punta Christo i Fort Grosso. Tvrđava Punta Christo najveća je austrougarska utvrda. Iako je odavno napuštena, današnje je mjesto brojnih koncerata, izložbi i drugih kulturnih događanja. Utvrda Grosso sagrađena je 1836. godine. polukružno s nekadašnjim tornjem Martello kao izvidnica na brdu s pogledom na Valmaggione na nadmorskoj visini od 67 m. Tvrđava ima oko 18 topova. U drugom razdoblju gradnje uz utvrdu izgrađene su dvije minobacačke baterije, svaka s četiri obalna minobacača M 80 od 21 cm.

Ovo je prekrasna staza na kojoj su trekeri mogli svjedočiti bogatoj ostavštini okolice Pule iz doba Austro-Ugarske. Staza bi se lako mogla proširiti na bazu gdje jedan od lokalnih proizvođača vina ima vinski bar. Nadalje, postoje mogućnosti dodavanja dodatnih 5 km za posjetu 1 proizvođača maslinovog ulja i sjedan popularan restoran "Alla Beccaccia".



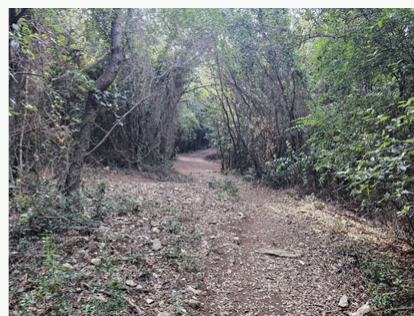
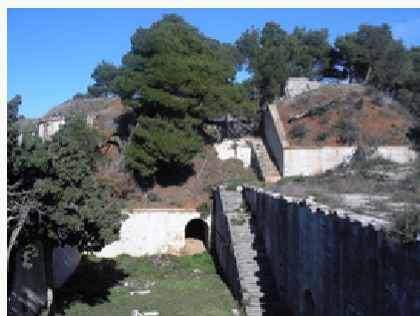
**UKUPNA UDALJENOST:** 6,2 KM

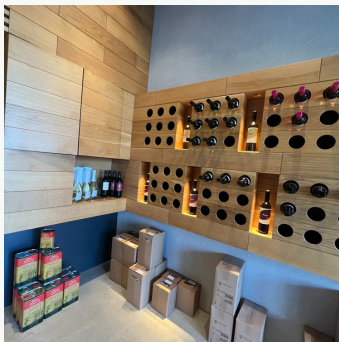
**UKUPNA VISINSKA RAZLIKA:** 107 m

**TEŽINA:** jednostavno

**TLO:** šljunak

**ITINERAR GPX**





4.

## MASLINOVO ULJE I VINO



Staza počinje na parkiralištu jednog od najpopularnijih istarskih proizvođača pršuta, obitelji Buršić, poznate po proizvodnji tradicionalnog istarskog pršuta i suhomesnatih proizvoda već više od 30 godina: istarski pršut, slanina, svinjski ombolo bez kostiju, pancete, kobasica i drugih mesnih prerađevina, kao i uskršnja delicija Spaleta. Park vodi do crkve Sv. Vlaha. Jedna od najimpresivnijih građevina u Vodnjanu i cijeloj Istri svakako je župna crkva Svetog Vlaha, poznata hodočasnici iz cijelog svijeta. Osim relikvija Svetog Vlaha, vodnjanska župna crkva čuva i 370 relikvija 250 različitih svetaca. Uz jedan od trnja s Isusove krune, fragment vela Svete Djevice, česticu Isusova križa i mnoge druge, posebna atrakcija su mumificirani ostaci svetaca čija su tijela ili dijelovi tijela u potpunosti sačuvani: Sveti Sebastijan, Sveta Barbara, Sveta Marija Egipatska, Sveti Leon Bembo, Sveti Giovanni Olini i Sv. Nikola Bursa. Slikovitim ulicama s jedinstvenim muralima povijesne jezgre grada Vodnjana nastavljamo do vinarije Medeja, pored željezničke stanice. Vinarija MEDEA osnovana je 1956. spajanjem poljoprivrednih zadruga koje su postojale na selu između Rovinja, Pule i Barbana. Danas posjeduju 48 hektara vinograda. Unatoč veličini vinarije, ona proizvodi samo 30.000 boca godišnje visokokvalitetnog vina, dok ostatak i dalje završava kao stolno vino.

Slijedi posjet parku Kažuni. Kažun je tradicionalna okrugla kamena građevina koja se nalazi na istarskom području Hrvatske. Ove male, kupolaste kolibe povijesno su koristili poljoprivrednici i pastiri kao sklonište od vremenskih uvjeta ili kao skladište za alate i zalihe. Tipično izrađeni od suhozida bez žbuke, kažuni imaju osebujan izgled i smatraju se kulturnim simbolom istarskog poluotoka. Često se nalaze u ruralnim područjima i maslinicima, prikazujući povijesnu baštinu regije i ruralni život.

Sljedeća stanica je izvor vode iz rimskog doba, Laco. Ubrzo nakon toga put stiže do poznatih proizvođača maslinovog ulja, obitelji Chiavalon. OPG Chiavalon je obiteljsko poljoprivredno gospodarstvo specijalizirano za uzgoj maslina i proizvodnju visokokvalitetnog ekstra djevičanskog maslinovog ulja. Trenutno obrađuju 30 hektara maslinika na području Vodnjana s više od 9.000 stabala maslina na nadmorskoj visini od 80 – 180 nm.



Cjelokupna proizvodnja je pod certificiranim ekološkim nadzorom. Iznimno smo ponosni što možemo reći da naše ekstra djevičansko maslinovo ulje nosi ekološku oznaku, kao i zaštićenu oznaku izvornosti, koja jamči i osigurava da je ovo certificirano 100% organsko ekstra djevičansko maslinovo ulje iz Istre.

Staza završava prolazeći pored parka Kažuni vraćajući se na početnu točku na parkirnom mjestu. Ovdje trekeri mogu uživati u proizvodima od pršuta obitelji Buršić i uživati u ostatku dana.



**UKUPNA UDALJENOST:** 8,9 KM

**UKUPNA VISINKSA RAZLIKA:** 22 m

**TEŽINA:** jednostavno

**TLO:** Šljunak, asfalt, kamen

**ITINERAR GPX**





5.

## PRIČA O SRDELAMA U FAŽANI



ISoljenje srdela u Fažani tradicionalna je metoda koja uključuje konzerviranje srdela solju kako bi se poboljšao njihov okus i produžio rok trajanja. Fažana, smještena u Istri, poznata je po bogatoj ribarskoj baštini i ukusnim plodovima mora.

Proces obično uključuje čišćenje srdela, uklanjanje glava i crijeva te njihovo raslojavanje u posudu s izdašnim količinama soli. Sol pomaže u izvlačenju vlage, što pomaže u očuvanju ribe. Nakon soljenja, srdele se ostavljaju da se stvrdnu neko vrijeme, dopuštajući da se okusi pojačaju. Nakon što se pravilno osole i očiste, ove srdele mogu se uživati na različite načine. Mogu se peći na žaru, pržiti ili čak jesti sirovo kao poslastica. Često se poslužuju s maslinovim uljem, češnjakom, začinskim biljem i popraćeni svježim kruhom ili poslužuju kao dio pladnja s plodovima mora.

Tradicionalna metoda soljenja srdela u Fažani prenosi se generacijama i ostaje cijenjena kulinarska praksa u regiji, pokazujući lokalne okuse i stručnost u očuvanju morskih plodova.

Gastro ponuda uglavnom se temelji na domaćoj ribi i srdelama, pa ćete stazom sardinama u restoranima i konobama imati priliku kušati brojne slane ribe, ribu na savoru, prženu ribu, srdele u marinadi, pržene srdele, srdele na žaru.

Na glavnom trgu na najnižoj nadmorskoj visini od samo jednog metra nalazi se crkva Sv. Kuzme i Damijana. Izgrađena je u 15. stoljeću u kasnogotičkom stilu.

Na šetnici se nalazi muzej skulptura na otvorenom s audio klupama posvećen jednom od najpoznatijih hrvatskih skladatelja Antoniju Smaregiji.

Usput ćete naići na kip Mate Parlova, najpoznatijeg hrvatskog boksača koji je osvojio sve moguće naslove, amaterskog europskog i svjetskog prvaka, olimpijskog prvaka te profesionalnog europskog i svjetskog prvaka.

Nastavljajući dalje put vodi do obitelji Balija, poznate po proizvodnji maslinovog ulja. Ovdje se planinari mogu zaustaviti na degustaciji dragocjenih maslinovih ulja proizvedenih na lokalitetima nasuprot Nacionalnog parka Brijuni.

Sljedeća postaja je obitelj Marčeta, poznata po proizvodnji vina. Obiteljsko poljoprivredno gospodarstvo obitelji Marčeta nalazi se na jugu Istre, u blizini Pule, u gradiću Valbandonu preko puta otočja Brijuni.



Posjet može završiti u malom restoranu Konoba Alla Beccaccia. Izgubljeni u ovom prostoru apsolutnog mira, iznenadit ćete se kad vidite bazen i male apartmane, te ugodan tradicionalni restoran s otvorenim kaminom. Usluga je prijateljska. Preporučuju se sušena šunka i domaća tjestenina s tartufima. U sezoni, ptice divljači su specijalitet kuće.



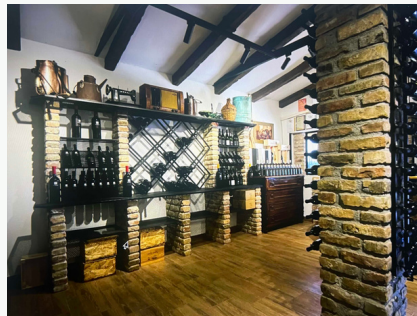
**UKUPNA UDALJENOST:** 9 KM

**UKUPNA VISINSKA RAZLIKA:** 36 m

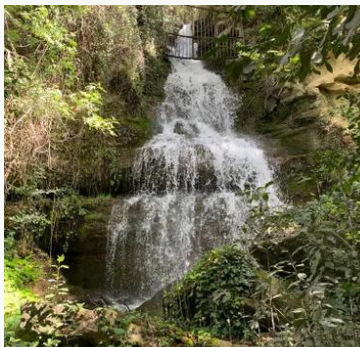
**TEŠKOĆA:** jednostavno

**TLO:** Šljunak, asfalt, kamen

**ITINERAR GPX**



## 4. Tematske rute u Francuskoj



1.

### VODENI PUT OKO SAINT CHAMAS



Vrlo lijepo, lagano pješaćenje oko lijepe ribarske luke Etang de Berre. Prijeći ćemo selo i njegove trogloditske nastambe, proći ćemo pored Flavijskog mosta: nazvanog po Lucius Donnius Flavius, bogatom rimskom ugledniku, koji ga je dao izgraditi krajem 1. stoljeća prije Krista. Bio je to jedini most preko Touloubrea u posljednjih 20 stoljeća na cesti između Arlesa i Marseillea.

Touloubre se uzdiže sjeverno od Aix-en-Provence i prolazi kroz nekoliko sela.

Zapazite 74 luka željezničkog vijadukta ispod kojeg teče, prije nego što se ulije u Étang de Berre u "Petite Camargue".

Isklesane su figure u prostoru kamenoloma; Potražite ih!

Imajte na umu brojne zgrade, praonice, kapele i akvadukte duž cijele rute.

U luci se ujutro održava mala aukcija ribe kada se ribari vrate, a u selu mnogi trgovci prodaju rukotvorine (posebno maslinovo ulje).



**UKUPNA UDALJENOST:** 15,88 km

**UKUPNA VISINSKA RAZLIKA:** 100 m

**TEŠKOĆA:** jednostavno

**TLO:** Brda

**ITINERAR GPX**







## 2.

# OBILAZAK MONT GERBIER DE JONC I IZVORA RIJEKE LOIRE



Visoke planine Ardèche predstavljaju poseban entitet zbog svoje geologije; Doista, to su drevni vulkani, lokalno nazvani "sucs" koji točkice masivnog horizonta, vidljivo tijekom lijepog vremena, na razini izvora Loire i Mont Gerbier de Jonc.

Poljoprivredno zemljište je vulkanskog podrijetla i stoga je vrlo bogato. Mnogo je pašnjaka, a goveda i ovce pronalaze puno trave tijekom cijelog ljeta. Osim toga, kiše su obilne kao u većini središnjeg masiva.

Još jedna karakteristika ovih planina su velike šume, na putu pješaćenja velikodušnih bukovih šuma, nastavljajući dalje u dolinama kestenjastih šumaraka.

Izvori Loire, legenda i lijepa lekcija iz geografije budući da smo na slivu između Mediterana i Atlantika. Tri izvora koja mogu biti predmet male dodatne rute od 3 km.

Gastronomija: naravno, kesteni (kandirani kesteni iz Ardèchea za Božić), gljive u jesen, mali kozji sirevi (pikodoni), sve što se odnosi na svinjetinu i govedinu "fin gras du Mezenc"(govedina uzgojena zimi sa sijenom iz regije koja se jede za Uskrs. Cijeli niz seljačke gastronomije koja će se po mogućnosti konzumirati u bistroima zemlje, ambasadori lokalnih specijaliteta.

**UKUPNA UDALJENOST:** 15,95 KM

**UKUPNA VISINSKA RAZLIKA:** 721 m

**TEŽINA:** srednje

**TLO:** planina

**ITINERAR GPS**





3.

## MARSEILLE, IZMEĐU KULTURA I DELICIJA



Ako ste odlučili odvojiti malo vremena za uživanje u Marseilleu, uzmite svoj vodič u torbi. Predloženi plan putovanja odvest će vas u neka amblematska mjesta ovog grada, od 850.000 stanovnika, izgrađena oko njegove Stare luke, bez ikakvog urbanističkog plana, ali prema dolascima migranata iz njegovog nastanka do sada.

Danas vam nudimo raznolik plan putovanja između mora i brežuljaka, između preuređenih industrijskih ili poslovnih zgrada Cours Estienne d'Orves i vila Roucas Blanc i Corniche.

Ništa vrlo teško osim uspona i spustova koji se mogu činiti strmima za urbanog planinara; I nekoliko prekrasnih stepenica koje se ruše niz Big Blue.

Što se tiče delicija i kuhinje, svega što se temelji na domaćim proizvodima, plodovima mora, ali i proizvodima iz vrta na lokalnoj tržnici (ravnice Aubagne), vinu (do kraja devetnaestog stoljeća na brdima je bilo vinove loze), svim tradicijama koje su donijeli pridošlice, češnjaku i samoniklom bilju prikupljenom u blizini i ljubavi Marseillea prema maslinovom ulju! Nakon aperitiva na suncu, uživajte u gurmanskim jelima, ribljim juhama ili bouillabaisseu (skupo) ili češnjaku, pumpi za ulje ako je uskoro Božić ili golubinjaku ako je Whitsun i Pieds et Paquets, receptu za tripice nastalom u okrugu Pomme.

I ne zaboravite božićnu tradiciju: veliku mršavu večeru od 7 sljedova i, nakon ponoćne mise, 13 slastica.

Želim vam odličnu gurmansku šetnju!



**UKUPNA UDALJENOST:**10,80 KM

**UKUPNA VISINSKA RAZLIKA:**125 m

**TEŠKOĆA:** jednostavno

**TLO:** asfalt, kamen, cement

**ITINERAR GPX**







## 4.

### LKRAJOLICI CAMARGUEA OD ARLESA DO SAINT GILLEA PUTEM SVETOG JAKOVA I NATRAG NA OBALE MALE RHONE - RIŽINA POLJA



Ovo pješaćenje je fizički zahtjevno jer su udaljenosti značajne, ali je posebno bogato kulturno i prirodno. Ako imate vremena, možete uzeti 2 dana za ovu rutu, spavajući u Saint Gillesu (moguće je nekoliko smještaja).

Odlazimo iz Arlesa, grada umjetnosti i povijesti, UNESCO-ve svjetske baštine, omljeno mjesto poznatih slikara VanGogha i Gauguina. Morate prošetati gradom, kušati provansalsku atmosferu, na obalama velike Rhône.

Tada ćemo krenuti hodočasničkim putem do Santiago de Compostele, malim cestama, u blizini prekrasnih posjeda, s farmama, seoskim kućama, koje se štite od vjetrova, maestralom, koji može biti vrlo nasilan. Obratite pozornost na živice čempresa koje štite usjeve u vjetrovitim danima.

Udaljenost cilja svjedoči o pojmu hodočašća, putu na velike udaljenosti. Zatim posjetite gradić Saint Gilles, u departmanu Gard, čija je opatija također UNESCO-va svjetska baština (smještaj dostupan).

Vratite se slijedeći Petit Rhône, na njegovim nasipima (Rhône može biti vrlo silovita i uzrokovati značajne poplave).

Na posljednjoj polovici putovanja pruža se prekrasan pogled na rijeku, zatim na grad, teglenice uz vodu. Arles je važan izdavački grad: izdavačka kuća Actes Sud osnovana je 1978. godine, danas su tu naslovi romana, francuski i strani, ali i dječji naslovi, također humanističkih i pjesničkih znanosti. Ne ustručavajte se prošetati knjižarom: Librairie du Méjean, Place Nina-Berberova13200 Arles ili 47 Rue du Dr Fanton.

Arles je također bio rodno mjesto glazbenog izdavača harmonia mundi, Médiapôle Saint-Césaire Impasse de Mourgues: osnovao ga je 1958. godine Bernard Coutaz, harmonia mundi danas se u cijelom svijetu smatra jednom od najprestižnijih izdavačkih kuća klasične glazbe. S 50 novih izdanja godišnje i više od 2000 snimaka u katalogu, njegova produkcija pokriva cijeli repertoar od ranog srednjeg vijeka do danas. Arles je naravno grad umjetnosti s Van Goghovim pješaćkim krugom i temeljima.

I ne zaboravite Odjel za antički Arles i Museon Arlaten, odjelni muzej etnografije koji je krajem devetnaestog stoljeća stvorio pjesnik Frédéric Mistral, "mjesto sjećanja" provansalskog društva. Konačno, izdaleka možete vidjeti Luma Tower koji je dizajnirao Frank Gehry i koji je domaćin poznatog festivala fotografije tijekom cijelog ljeta.

I Camargue: poznat po riži, krajolik se mijenja tijekom cijele godine, bilo da su rižina polja poplavljena, rastu ili se beru. Neki organski proizvođači riže su ovdje te se možete zaustaviti, pa čak i kušati. Konačno, camargue bik ili "biou" je izvor mnogih tradicija. Živi u srcu manada u Camargueu i postaje kralj arene tijekom Zlatne kokete u srpnju i Camargueracesa. Farme su napravljene ili za proizvodnju mesa (gulaš ili gardiane) ili za camargue utrke (bikovi i konji), ili za borbe s bikovima (u Arlesu, praznici tijekom uskršnjeg vikenda s velikim festivalom riže).



**UKUPNA UDALJENOST:** 41,9 KM

**UKUPNA VISINSKA RAZLIKA:** n/a

**TEŽINA:** jednostavna - udaljenost zahtjevna

**TLO:** razno

**ITINERAR GPX**







## 5.

# PČELINJI ZIDOVI PROVANSE



Med je poznat još od prapovijesti i ljudi su ga uvijek konzumirali. Jedini proizvod za zaslađivanje poznat već dugo vremena (osim nekoliko slatkih plodova poput grožđa, datulja, smokava), med je oduvijek bio dio tradicionalne poljoprivredne proizvodnje prije nego što je svrgnut s trona pomoću šećera od trske otkrićem Amerike i natjecao se u devetnaestom stoljeću šećerom od repe.

Prve pčelinje zidove izradila je sama priroda. Insekti grade svoje voštane košnice u pukotinama stijena gdje pronalaze idealne uvjete za njihovu ugradnju. Takvi zidovi pronađeni su u špiljama koje datiraju iz razdoblja neolitika u Španjolskoj, Rodeziji i Nepal. Bliže Francuskoj, to je slučaj Rocher de Cire u blizini Monieuxa, klanca Requeque, Barre des Abeilles u liticama klanca Tallagard u Salon-de-Provence.

Ako je neolitičko razdoblje obilježeno prijelazom iz sakupljanja u poljoprivredu, od lova do uzgoja, obilježeno je i izumom pčelarstva, koji zamjenjuje divlju berbu meda koju su naši preci pronašli u prirodnim šupljinama ili šupljim stablima. Rođen je pčelinji pastir i s njim briga o košnici.

I prije svega, morali smo pronaći novo stanište za pčele. Sasvim prirodno, čovjek je reproducirao prirodno stanište pčela (deblo šupljeg stabla) izgradnjom košnice od debla ili, u područjima gdje je rastao hrast pluta, cilindar plutenih ploča fugiran glinom i zatvoren poklopcem pluta. Ovaj se uređaj u Provansi naziva brusc.

U područjima gdje hrastovi pluta nisu bili dostupni, košnice su izrađene od tkane ražene slame, povezane pletenim nitima ili stabljikama metle. U Provansi se ova vrsta košnice naziva palhous. Tek krajem devetnaestog stoljeća izgrađene su drvene košnice s pomičnim okvirima unutra kako bi pčele napravile svoje voštane pregrade.

Zašto zid? Ali bruscs i palhous su krhki. Također, pčelar, zabrinut za udobnost svojih pčela, nastoji zaštititi košnice od lošeg vremena (kiša, vjetar, snijeg, hladnoća ili prekomjerna vrućina), od lutanja divljih životinja (lisice, divlje svinje) ili domaćih životinja (psi, ovce, koze). Ideja je smjestiti košnice u niše ukopane u stijenu ili ugrađene u suhozide.

Iz jednostavnog skloništa u potpornom zidu (bancaù), pčelinjak se razvio u izgradnju većih i većih zidova kako se povećavala potražnja za medom. Pčelinji zidovi mogu se naći u većini dijelova Francuske, pa čak i u Engleskoj gdje su privilegija vlastelinskih domova. ali u Provansi su najbrojniji i najveći.

Idealno mjesto je polusjena na mirnom mjestu daleko od prolaza ljudi i životinja. Zemlja bi trebala biti zdrava daleko od močvarnih područja, ali blizu izvora vode, rijeke, ribnjaka, korita za piće. Također mora biti bez korova kako ne bi ometao let pčela. Najbolja orijentacija je jug/jugoistok, tako da se pčele mogu aktivirati čim se pojave prve zrake sunčeve svjetlosti. Također je zaštita od Maestrals. Trebao bi biti u blizini velikih neobrađenih područja s obilnim cvjetanjem.

Većina niša prekrivena je nadvratnikom izrađenim od gaze (1) ili pepeljastog (u rijetkim slučajevima s datumom izgradnje), ali neke su bačvaste (2). Mullions i nosači su vrlo raznoliki: letvice, rezano kamenje, blokovi, kameni radovi, pločice. Nosači su blago nagnuti prema van kako bi kišnica mogla iscuriti i nalaze se 30 cm do jedan metar od tla kako bi zaštitili košnice od vlage i očistili njihov ulaz od visoke trave koja ometa let pčela. Prosječna visina košnica je 50 do 80 cm, širina 60 do 70 cm, dubina 30 do 50 cm. Većina pčelinjih zidova je rustikalna u građevinarstvu, ali neki pokazuju očitu estetsku i arhitektonsku orijentiranost. Poput koliba od suhozida, pčelinji zidovi su širokog spektra. Obiteljski pčelinjaci sastoje se od najviše deset košnica smještenih u potpornim zidovima ili ogradama. Dovoljni da zadovolje potrebe jedne obitelji, osigurali su dodatnu poljoprivrednu proizvodnju koja je pridonijela samodostatnoj potrošnji karakterističnoj za agropastoralno gospodarstvo na isti način kao i poljoprivredno gospodarstvo, povrtnjak i voćnjak. Stoga su se nalazili u blizini glavne kuće. Zatim dolaze monaški pčelinjaci gdje se može pretpostaviti da su košnice, osim meda za konzumaciju redovnika, osigurale i pčelinji vosak potreban za izradu svijeća. Konačno, veliki zidovi s 20 do 60 niša svjedoče o komercijalnoj aktivnosti. Uglavnom distribuirani u Bouches-du-Rhône i Vaucluse, vjerojatno datiraju iz XVIII. i XIX stoljeća.



**UKUPNA UDALJENOST:** 12 KM

**UKUPNA VISINSKA RAZLIKA:** 125 m

**TEŠKOĆA:** jednostavno

**TLO:** asfalt, šljunak

**ITINERAR GPX**





## 5. Tematske rute u Italiji



1.

### POSLEDNJE PUTOVANJE SVETOG FRANJE



Ruta vijuga različitim stazama, prateći posljednje zemaljsko putovanje "poverella" (siromaha) iz Asiza i misticizam Anđeoske špilje i kulta Michaelmas, obraćajući pozornost i na otkrivanje flore i faune Apenina, a također i na ponovno otkrivanje drevne izgubljene profesije, one plamenika na drveni ugljen.

Polazište izleta lako je dostupno privatnim prijevoznim sredstvima: lokalnom cestom do Monte Pennina dolazite do početne točke. Ovdje je moguće promatrati oznaku koja nam pokazuje što ćemo otkriti u prvom dijelu rute: 2014. godine iz projekta Università Agraria di Bagnara (Zajednica izvornih obitelji) tematski put, posvećen poznavanju drevne profesije koja je sada gotovo nestala, ali je nekada bila vrlo raširena na ovim područjima: Plamenik na ugljen.

Tako je rođen "Sentiero delle Carbonaie", u kojem su rekonstruirane različite faze izgradnje drvenog ugljena. Kako bi upotpunili uživanje u ovoj prekrasnoj šetnji među sjećanjima na ovu drevnu profesiju, učenici "F. Sbarretti" Škole "D. Alighieri iz Nocere Umbre, koji su raznim oznakama duž cijele rute ilustrirali primjerke flore i faune prisutne na ovom području Apenina.

Nakon što smo se prvi put popeli stazom 302, praćeni tablama koje su nacrtali osnovnoškolci, dolazimo do prve točke interesa: s lijeve strane moguće je vidjeti niz zidnih konstrukcija nazvanih "uzde": te su građevine izgrađene 1957. godine, nakon čega je voda koja je dolazila iz Monte Pennina na kraju stvorila neku vrstu "virova" vode.

Nastavljajući na raskrižju slijedeći znakove za stazu 302 (E1-SI), dolazimo do prve faze "Sentiero delle Carbonaie": prvi korak u izgradnji drvenog ugljena je izbor takozvanog "trga" i polaganje "rokine" (malog dvorca), odnosno četiri pola koja će činiti srce jame za ugljen.

Zatim dolazimo do druge faze: mudročću plamenik na ugljen počinje uređivati drvo oko "rocchina".

Ova aktivnost se naziva "involgitura" (omatanje) i zahtijeva puno iskustva da bi se ispravno provelo.

U trećoj fazi moguće je diviti se jami ugljena u dijelu, diveći se svim prekrasnim inženjerinzima ove građevine koju su s ekstremnom mudrošću izgradili jednostavni ljudi, koji su svoj život posvetili očuvanju ove mudre umjetnosti. Plamenik na ugljen spreman je u četvrtoj fazi: sve što je ostalo za plamenik na ugljen bilo je zapaliti ga i paziti na njega danima. Boja dima signalizirala je kada je ugljen spreman i kada je plamenik na ugljen prestao pušiti došlo je vrijeme za "sommondaturu" (vitlanje). Ostavljen da se ohladi, u zoru, otkriven je ugljen, dragocjeni plod ove strpljive umjetnosti.

Da bi se bolje ušlo u čaroliju ove drevne profesije, u posljednjoj fazi moguće je posjetiti rekonstrukciju tipičnog doma plamenika na ugljen i njegove alate i instrumente: plamenik na ugljen provodio je dane i dane u šumi, pažljivo bdjeo nad plamenikom na ugljen: šuma je tako postala ne samo dokaz njegovog rada, već i o svom životu. Nakon što ovo uranjanje u daleku prošlost završi, putovanje se nastavlja: vraćate se na već prijeđenu stazu, sve dok ne dođete do raskrižja s stazom 302B: nakon uspona možete uživati u osvježenju na malom prostoru za Pic-nic, prije nego što nastavite putovanje prema najmističnijem odredištu ovog izleta.

Konačno dolazimo do "Grotta dell'Angelo" (Anđeoska špilja): špilja koja po svojim značajkama podsjeća na najpoznatiju i najveću špilju u Garganu, poznata je i kao "Grotta Sant'Angelo in Apennino" ili "Grotta di San Michele". Upravo arkanđelu Mihaelu, ratničkom anđeoskom simbolu vječne zaštite u borbi protiv zla, špilja je posvećena. Njegova drevna povijest potječe oko 6. stoljeća kada je skupina pustinjaka odlučila pronaći svetište posvećeno arkanđelu. Tada je primio benediktinske redovnike, koji su se pojavili u brojnim povijesnim dokumentima, i postao mjesto predanosti, također povezano sa svojstvima vode koja dolazi iz nje, koje se koristilo kako za terapiju muškaraca, osobito protiv malarijalne groznice, tako i za brigu o životinjama, vraćajući se iz Maremme opustošene malarijom. No, u ljeto 1226. godine Grotta (špilja) bila je poprište jednog od najznačajnijih povijesnih i mističnih trenutaka: sveti Franjo Asiški, tada teško bolestan, odlučio se povući u pustinjaštvo Grotta dell'Angelo (o čemu svjedoče brojni povijesni izvori, uključujući Franceschinu frate Oddi iz 14. stoljeća), pronaći olakšanje od ljetnih vrućina, osvježenje u vodi špilje i njezina korisna svojstva, ali prije svega iscijeliti tijelo i dušu u molitvi i kontemplaciji koju je svetište osiguralo, oslanjajući se na zaštitu voljenog San Michelea.



Međutim, nakon što je vijest o njegovom pogoršanju stigla do Asiza, grad je organizirao skupinu vitezova (tzv. "Vitezovi Satriana"), sa zadatkom da vrati "Poverella" u svoj rodni grad, izbjegavajući da se ostaci sveca mogu zaplijeniti u drugom gradu.

Vitezovi stižu upravo u svetište Grotta Sant'Angelo, krećući ponovno prema Asizu sa sada iznimno napaćenim Franjom: tako posljednje putovanje Franje Asiškog počinje, sveca koji možda više nego bilo koji drugi uspijeva potaknuti toliko predanosti diljem svijeta, ali i jednog od najvećih šetača u povijesti, od Grotta dell'Angela. Mistični revolucionar, izvanredan primjer čovječanstva, mira i bratstva.

Nakon zaustavljanja u mističnom ozračju Špilje, nastavljamo rutu. Prateći dio vanjske staze, dolazite do raskrižja s stazom 69 (staza prisutna na karti Monte Subasio i označena crvenim znakovima), koja nas nakon kratkog zaustavljanja u vrlo panoramskoj točki, gdje je moguće diviti se Bagnari, Piano di Collecroce i M. Subasio, vodi do Fonte Murate: toponim je očito povezan sa zidnom konstrukcijom s kojom se suočavamo kada dođemo do mjesta. Zapravo, možete jasno promatrati strukturu sela Bagnara: prošireno 1957. godine, već 1700. godine bilo je vijesti o popravku stare fontane, vjerojatno rimskog podrijetla. Odavde, putem 302A, spuštate se prema početnoj točki.



**UKUPNA UDALJENOST:** 5,9 KM

**UKUPNA VISINSKA RAZLIKA:** 305 m

**TEŠKOĆA:** jednostavno

**TLO:** kamen

**[ITINERAR GPX](#)**





2.

## OD SLAPOVA MARMORE DO JEZERA PIEDILUCO



Polazište će biti na parkiralištu Marmore slapova pored blagajne donjeg vidikovca. Izlet će započeti stazom "Zeleni put" koja će se pridružiti stazi koja vodi do planine Mazzelvetta. Dok hodate do Rocca di Albornoz preći ćete most. Odatle će biti moguće vidjeti kanal Medio Nera kako teče u jezero. Ovaj kanal vodi vodu 42 km uzvodno od rijeke Nere, odatle putuje kroz planine do jezera. Kanal je izgrađen kako bi se povećao protok jezera koje pokreće Galletovu hidroelektranu. Staza se nastavlja sve dok se ne stignu Roccadi, Albornoz i jezero Piediluco. Zaustavite se u Piedilucu gdje će trekeri moći uživati u ručku uz jezero u restoranu Baraonda, ovdje će imati priliku kušati male ribe zvane Carbonaretti, tipične za jezero. Nakon ručka trajektom ćete prijeći jezero. S broda će biti moguće zamisliti Galilea Galileija kako izvodi neke eksperimente o Relativnosti dokazujući da svi objekti padaju s istim ubrzanjem. Da bi došli do Marmorea, ići će se stazom koja se spaja sa stazom broj 6 koja vodi natrag do područja križanja za Marmore slapove, početne točke polazišta.



**UKUPNA UDALJENOST:** 15,6 KM

**UKUPNA VISINSKA RAZLIKA:** 1121 m

**TEŽINA:** E

**TLO:** kamen, šljunak, asfalt

**[ITINERAR GPX](#)**





### 3.

## NA PUTU OD BOLSENE DO ORVIETA



Ruta koja povezuje Orvieto s Bolsenom ima vrlo drevne korijene koji datiraju iz protohistorije, kada je naselje Gran Carro dominiralo teritorijem Volsiniesea u 9. stoljeću prije Krista. To je selo sada potopljeno vodama jezera koje je u to vrijeme bilo u središtu goleme poljoprivredne ravnice i koje je također iskorištavalo resurse očito povezane s jezerom, ovčarstvom, berbom i uzgojem. Posebno su zanimljive sjemenke grožđa oporavljene u kampanjama iskopavanja koje pokazuju praksu vinogradarstva. može se reći da je između Bolsene i Orvieta stvoren kulturni zamah koji je od arhaičnog doba ponovno prevladao Orvieto, sve do 264. godine prije Krista, kada su Rimljani deportirali Etrušćane iz grada Velzna/Orvieto ponovno u Bolsenu, koji je živio na obalama jezera do 4. stoljeća, a zatim se vratio na liticu nakon dolaska barbarskog stanovništva.

Uz cestu koja je povezivala dva centra nalazi se čitav niz vrijednih slučajeva.

Dvije važne ceste prolazile su kroz rimske Volsinii, Cassiju i Traianu Novu, a posljednju je naručio car 108. godine poslije Krista. Da bi se smanjila udaljenost potrebna za postizanje "novčanih kazni clusinorum", granice teritorija Chiusi. Veliki popločani dijelovi križanja dviju ruta još uvijek se vide u blizini grada Bolsene, uzvodno od njega, iako djelomično prekriveni vegetacijom i klizištima. Na umbrijskom području, u općini Castel Giorgio, u blizini farmi Alfina i Fanello, provedeno je otkriće litske baze i dva skupa stupova, građevina koje se odnose na zgrade određene debljine: nalazimo se u blizini jedne od drevnih ruta identificiranih na temelju ostataka popločanih dijelova koji karakteriziraju granice visoravni Alfina prema Orvietu, na primjer Monte Tigno i Casalunga; za rutu je pretpostavljena relevantnost za konzularnu cestu Cassia, ili za jednu od njezinih brojnih divertikula. Via Cassia razvila se na već postojećim rutama, o čemu svjedoče, na primjer, etrušćanske nekropole u odnosu na naselja koja se odnose na područje etrušćanske Velime - Orvieto - kao u slučaju Lauscella. Na ovom lokalitetu, 1889. godine, provedena je prva redovita kampanja iskopavanja, na imanju grofova Faina, na temelju prethodnog slučajnog otkrića etrušćanske grobnice.



Identificirano je oko 15 podzemnih grobnica, ukopanih u vulkansko ležište i djelomično urušenih. Oporavljeni predmeti omogućuju nam da datiramo taloženje u helenističko doba; karakteristična je prisutnost, za područje Volsina, srebrne keramike, za koju je preuzeta lokalna proizvodnja i koja nam omogućuje da dotične grobnice smjestimo u drugoj polovici 4. stoljeća. Prije krista. ili u prvoj polovici 3.

Neki od istaknutih grobova omeđuju platformu s tri strane i niše koje odgovaraju kratkim dromema; prisutnost važne osi, koja će se zatim potvrditi prolaskom Via Cassia, omogućuje nam da pretpostavimo prisutnost preciznih ruta na visoravni Alfina koje već počinju od helenističkog doba, a vrlo vjerojatno već od klasičnog i arhaičnog. Prisutnost i kapucinskih grobnica (jednostavnih grobnica iz rimskog doba izgrađenih uz korištenje pločica i pločica za pokrivanje tijela pokojnika, gotovo uvijek bez pogrebnih predmeta), pronađenih u drugom trenutku, ističu kontinuitet posjećivanja područja, za koje se stoga mora razmišljati kao o važnom naselju stavljenom pod kontrolu komunikacijskog puta i za poljoprivrednu eksploataciju plodnih prirodnih zemljišta vulkanske visoravni. Ista indikacija dolazi iz nekropola Casa Perazza i Ponte di Tavole, potonje mnogo bliže Orvietu i odlomku zvanom Sasso tagliato. O ispravnosti povijesnog smjera svjedoči i otkriće u mahuni. S. Giovanni, Gamurrini, kamenog zavjetnog oltara s posvećujućim natpisom Herculesu: HERCULI SANCTO / L(UCIUS)VIBIUS / LEGITIMUS / V(OTUM) S(OLVIT)L(IBENS) M(ERITO). Mjesto navodnog mjesta otkrića koje je, prema Gamurriniju, upravo odgovaralo vilici u Via Cassiji, moglo bi biti posebno značenje smješteno u korelaciji s Herkulovim likom, često u odnosu na ulične pješčane putnike, zbog njegovog mitskog epa. Položaj kamenog elementa danas više nije poznat. U blizini takozvanog "sassoTagliato" - stijena koja bi se otvorila kako bi procesija prošla dovela je kaplara iz Bolsene u Orvieto, u stvarnosti rez iz etruščanske ere za Alfinu visoravan - vidljiva je asfaltirana dionica, širine između 3 i 3,50 metara; ista ulica zatim nastavlja tamburškom cestom, gdje su sačuvani i drugi asfaltirani dijelovi, u smjeru Porta Maggiore di Orvieto, koja je vjerojatno činila jedini drevni pristup gradu, μαεισοδοξ na koji se Procopius odnosi na Cezareju (Bell. Goth. II, 20, 7-12). Pločnik Tamburino i danas predstavlja bisektor značajan dio krajolika oko Orvieta, a duž njegove rute možete primijetiti niz važnih povijesno-kulturnih elemenata: od crkve Santo Spirito degli Armeni do monumentalnog groblja, do dolaska u Ponte del Sole, u blizini kojeg se nalazi jedno od najvažnijih područja.

Arheološka nalazišta povezana s etruščanskom civilizacijom: fanum voltumnae, svetište Etruščana, povezano s vjerskim, građanskim i političko-ekonomskim ceremonijama. Uspon prema Porta Maggioreu vodi do Via della Cave, strme i utvrđene pristupne ceste do grada s etruščanskim zidom na pola puta, pokazujući kompozitni niz obrambenih elemenata koji su Orvieto učinili neosvojivim uporištem.



**UKUPNA UDALJENOST:** 18,2 KM

**UKUPNA VISINSKA RAZLIKA:** 600 m

**TEŠKOĆA:** jednostavno

**TLO:** šljunak

**ITINERAR GPX**





4.

## PLANINA SIBILLA I NJEZINA MAGIJA



Proučavanjem knjiga nalazimo brojna mjesta obilježena bajkovitom legendom. Špilja Sibilla (Grotta della Sibilla), Vilinski izvori, Bajkovite staze i Vilinska cesta, a u Pretare, u provinciji Ascoli Piceno, još uvijek postoji prikaz - silazak vila koji evocira prisutnost ovih fascinantnih i mitoloških stvorenja na tim lokalitetima.

Špilja vila, po mnogima jednostavno poznata kao Špilja Sibilla dobila je ime po legendi o Apeninskoj Sybili prema kojoj ova lokacija, nije bila ništa drugo nego pristupna točka podzemnom carstvu kraljice Sibyl. Sibyl je bila drevna svećenica sposobna predvidjeti budućnost.

Uranjajući još dublje u legendu saznajemo da je, Sibyl, bila dobra vilinska vidjelica i čarobnica, poznavateljica medicine i astronomije - koja je svoje odgovore izražavala vrlo ugrađenim jezikom i ponekad teško za protumačiti. Međutim, tijekom stoljeća, u razdoblju srednjeg vijeka i renesanse, pisci, pjesnici i ljudi od pisama iz svih mjesta svijeta svojom maštom prepustili su se opisivanju fantastičnog svijeta Sibyle, često zanemarujući čak i njezinu dobronamjernu osobnost i pretvarajući je u dijaboličnu čarobnicu.

Kaže se da je svećenica Sibyl bila okružena brojnim sluškinjama, koje su tijekom noći izlazile kroz planine i morale su se povući u kraljevstvo do izlaska sunca kako ih Sibyla ne bi otpustila. Vile su, prema legendi, posjećivale jezero Pilat, sela Foce, Montemonaco, Montegallo i bile su stacionirane između Pian grandea, Pian Piccola i Pian Perduta iz Castelluccio di Norcia i Pretare.

Čarobni prsten planine Sibille, čarobno iskustvo s dozom fantazije koja vas vraća u prošlost mnogih stoljeća.

Dolaskom u utočište Sibilla (1540m asl) vlastitim vozilom, krenite stazom koja ide iza utočišta s desne strane (CAI155) koja u dobroj želji vodi prema račvanju planine Zampe (1848m nm).

Odatle staza prati cijeli greben masiva Sibilla s pogledom na klanac Infernaccio s desne strane i Foce i veto s lijeve strane. Dolazimo do Sibyl pojasa gdje vam mala, opremljena staza omogućuje da se popnete na pojas stijene i na kraju stignete do Sibyl špilje.



Konačno dolazite do vrha (2173m nm) i odavde možete nastaviti grebenom nizbrdo. Stigli ste do ugibališta gdje završava cesta skrećete lijevo i nastavite uz nju (CAI156). Uz kratko odstupanje možete doći do Rifugio Mazzaroni (Banditella) gdje možete imati posljednju pauzu. Zatim se možete vratiti na glavnu cestu dok ne dođete do utočišta Sibilla odakle ste započeli.

To je izvrsna petlja na simboličnoj planini planinskog lanca Sibillini, lako udobna i vrlo impresivna.



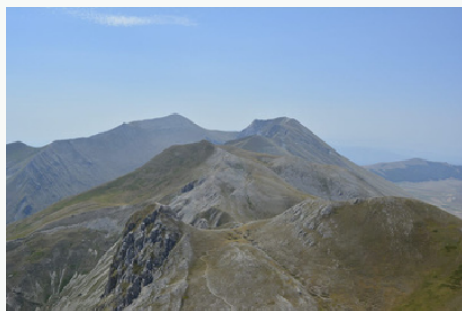
**UKUPNA UDALJENOST:** 11,62 KM

**UKUPNA VISINSKA RAZLIKA:** 1270 m

**TEŽINA:** srednja

**TLO:** šljunak

**ITINERAR GPX**





## 5. CALVI-OTRICOLI: DVIJE POLJOPRIVREDNE ZAJEDNICE NA VRATIMA UMBRIJE



Predloženi plan putovanja prolazi seoskim rutama dodirujući različite točke kulturnog i Eno gastronomskog interesa.

Počinja od Calvi dell'Umbria, zajednice od oko 1800 stanovnika, smještene na tufo zidovima, obuhvaćajući srednjovjekovnu jezgru sa svojim uličicama, stepenicama i malim trgovima koji se otvaraju prema impresivnoj panorami s Monte Soratteom u pozadini.

Grad, iako malen, prepun je mjesta od kulturnog i umjetničkog interesa kao što su crkve, važne građevine i nekadašnji samostan u kojem se danas nalaze uredi mjesnog odbora i muzej s važnom zbirkom slika.

Od glavnog trga Calvija glavna cesta vodi do La Cortea, doma Molino Oleario Frezza.

Frezza, proizvođači ulja već nekoliko generacija, nude izvrsno ekstra djevičansko maslinovo ulje od 100% talijanskih maslina sorti moraiolo i leccino, hladno prešano i nefiltrirano u roku od 24 sata od branja, te prirodno dekantirano u podzemnim bačvama na konstantnoj temperaturi od 13 °C.

Od mlina se nastavlja, seoskim stazama, do druge Eno gastronomske točke interesa: proizvođača sira Veneri. Tvrтка, također obiteljska tvrтка, već nekoliko generacija uzgaja ovce i proizvodi sir, nudeći izvrsnu ricottu, caciottu i razne druge zanatske ovčje sireve.

Prelazeći glavnu cestu, male seoske staze provest će vas kroz panoramu zelenih brežuljaka i maslinika do dva seoska odmorišta.

Ovdje, osim tople dobrodošlice, možete kušati razne domaće slastice i džemove.

Posljednja točka interesa doživljaja hrane i vina je vinograd Santolol. Isklesani u brdu, predstavljeni su vam kameni lukovi i veliki trijem. U ovim malim i s ljubavlju zbrinutim vinogradima, moderna tehnologija živi uz tradicionalne načine proizvodnje, stvarajući razna visokokvalitetna vina. Cijeli lanac proizvodnje odvija se u prostorijama, od brige o vinovoj lozi do punjenja vina i prodaje. Vođene ture i degustacije možete rezervirati u društvu Irene, enologinje i sommeliera.

Naš plan putovanja završava u Otricoliju, gdje možemo posjetiti centar grada i druge točke od povijesnog značaja.

U starom gradu, prolazeći kroz impresivna srednjovjekovna vrata, nailazite na drevne građevine. Na najvišoj točki grada nalazi se crkva "Collegiata", važan primjer predrimске arhitekture 7. stoljeća. Izlazeći kroz vanjska vrata srednjovjekovnog grada, možete vidjeti dobro očuvane ostatke zidova različitih razdoblja.

To vodi do ravnice rijeke Tiber, gdje dolazite do ruševina starog grada Oricoluma čija je luka na rijeci Tiber bila točka na kojoj se dobra prebacuju na Via Flaminia. Ruševine koje možete posjetiti pješačkim stazama uključuju kazalište, toplice, veliki Ninfeo, Anfiteatro i neke od starih djelova Via Flaminia.



**UKUPNA UDALJENOST:** 16,18 KM

**UKUPNA VISINSKA RAZLIKA:** 574 m

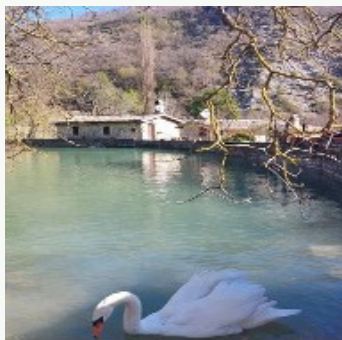
**TEŠKOĆA:** jednostavno

**TLO:** šljunak, asfalt

**ITINERAR GPX**







6.

## VALTOPINA, MALO SELO U DREVNOJ VIA FLAMINIA



Povijesno-kulturna kružna staza koja polazi od grada Valtopine, talijanske općine s 1.300 stanovnika u pokrajini Perugia smještenoj u blizini planine Subasio duž doline rijeke Topino, i penje se kroz gustu borovu šumu sve do zaseoka CasaTommaso, gdje su stanovnici još uvijek posvećeni poljoprivredi i stočarstvu. Tipična djelatnost ovog područja ostaje, međutim, vađenje tartufa, pri čemu razne poljoprivredne tvrtke prodaju ne samo tipične proizvode poput sireva i meda, već i tartufe izvađene iz njihovih polja tartufa.

Nakon kratkog dijela karting staze dolazite do dvorca Serra (10. stoljeće), koji je zajedno s dvorcem Poggio i Pasano bio jedno od najvažnijih naselja tijekom srednjeg vijeka: ruševine snažnih i evokativnih zidina koje su još uvijek vidljive, kao i ostaci dviju od četiri kule. Jedan je okrenut prema jugu, a drugi prema istoku. Nastavljamo kroz maslinik, sve do drevnog srednjovjekovnog sela Armenzano, smještenog na obroncima planine Subasio, u još uvijek nezagađenom parku. Nalazi se na brežuljku kojim dominira dvorac, a ime mu potječe od latinskog "armentum", stada, jer je bio grad uzgajivača; tijekom Božićnog razdoblja selo oživljava prekrasnim živim jaslicama.

Uronjeni u šumu stoljetnih hrastova, stižete u mlin Buccilli, poznatiji kao "Valentinov mlin". To je jedini mlin koji je još uvijek aktivan, smješten na obroncima Subasia, između Spella i Valtopine, rođen sredinom devetnaestog stoljeća, koji je osnovala i kojom uvijek upravlja obitelj Buccilli; ima malo jezero, hranjeno umjetnim kanalom, u koje se spajaju jarak Anna i jarak Grande, s patkama i labudovima; mlinska djelatnost, isključivo s kamenim mlinskim kamenom, pšenice i kukuruza osigurava kvalitetnu proizvodnju, ali ograničenu količinu, također zbog složenog i drevnog mehanizma koji regulira mlin; brašno se prodaje ili koristi u pripremi, zanatskom i prema drevnim recepturama, kruha, uskrasnih kolača i tradicionalnih lokalnih slastica, u priloženoj pećnici, tradicionalnoj i na drva, ali upravljano mjerama opreza koje ga čine u skladu sa zakonom.

Konačno, putujete dijelom asfaltirane ceste, uz obalu Fosso dell'Anna, malog potoka koji se ulijeva u rijeku Topino i koji ima izvor sumporne vode duž korita, kako biste zaključili kružni put i vratili se na početnu točku.



**UKUPNA UDALENOST:** 15 KM

**UKUPNA VISINSKA RAZLIKA:** 590 m

**TEŠKOĆA:** jednostavno

**TLO:** šljunak, asfalt

**ITINERAR GPX**





7.

## MENOTRE SLAPOVI



Povijesno-naturalistička kružna staza koja polazi iz Belfiorea, grada u općini Foligno, poznatog u srednjem vijeku s imenom Fragnano: činila je "nakošeni dvorac", odnosno osmatračnicu, za cestu koja je vodila od Foligna do platoa Colfiorito. Kaže se da je sadašnje ime skovala švedska kraljica Christina koja je, prolazeći kroz Via Lauretanu i boraveći u obližnjoj Pale, utvrdivši da je staro ime neprikladno za tako lijepo mjesto.

Nakon što stignete na parkiralište Altolina, krenite uzbrdicom slapova koje tvori Menotre, rijeka na visokom brdu koja u potpunosti teče na području planinskog područja Foligno; na Pale rijeka pada u dolinu ispod tvoreći čitav niz sugestivnih slapova okruženih gustom vegetacijom; Prvi vodopad, nazvan "mladenkin veo", najveći je, a s desne strane je ulaz u špilju koja prolazi iza nje i koja komunicira s daljnjim otvorom na lijevoj strani na vrhu.

Na kraju uspona dolazite izravno u selo Pale, planinski zaselak u općini Foligno, koje se nalazi uz državnu cestu 77 Val di Chienti u smjeru Colfiorita i razvija se u blizini rijeke Menotre, male rijeke, ali s dobrim stalnim protokom, čije su vode djelomično zarobljene za proizvodnju hidroelektrane i koje su u prošlosti činile bogatstvo grada, napajanje nekoliko tvornica papira. Ovdje se nalaze mnoge zanimljive znamenitosti koje treba posjetiti: Dvorac (15. stoljeće), crkva Sv. Andree (17. stoljeće), s fasadom od terakote, crkva SS. Biagio i Margherita (12. stoljeće), koja iznutra čuva drvenu skupinu iz 14. stoljeća i slike Felicea Damianija, slikara iz 16. stoljeća, Vile Elisei (1268.), koja je također dočekala švedsku kraljicu Christinu i Cosimo III de' Medici, a koja je kasnije napuštena i korištena kao mlin (iznutra možete pristupiti "Abbadessa špiljama", koje također sadrže stalaktite, stalagmite i stalagmate).

Osim posjeta glavnim zanimljivim mjestima, u gradu Pale imate priliku zaustaviti se i kušati tipične proizvode ovog područja stručno kuhane u lokalnim restoranima (trattorie).



Napuštajući grad, šetate dijelom maslinika, a zatim se penjete posjetiti samostan Santa Maria di Giacobbe, do kojeg se može doći strmom stazom uz planinski zid. Tradicija kaže da se Santa Maria di Giacobbe, jedna od pobožnih žena, povukla ovdje u pokori. Unutra se nalaze freske koje datiraju od 13. do 16. stoljeća: u jednoj od njih pojavljuje se i šalica Svetog Grala. U prošlosti je mjesto čuvao pustinjač (otuda i ime Eremo di Pale), dok je sada povjereno skrbi Instituta Santesato. Zgrade su tako dobro iskopane i izgrađene na stijeni da samo pažljiv pogled omogućuje da je identificiraju oni koji putuju državnom cestom 77, iako je udaljena samo kratku udaljenost. Nakon završetka posjeta, spuštate se prema gradu Belfioreu, stazom okruženom maslinama, vraćajući se tako na početnu točku.



**UKUPNA UDALJENOST:** 5 KM  
**UKUPNA VISINSKA RAZLIKA:** 330 m  
**TEŠKOĆA:** jednostavno  
**TLO:** šljunak, asfalt  
**ITINERAR GPX**





8.

## DREVNI PUT PUSTINJAKA



Povijesno-religijska kružna staza koja kreće od pustinjaka SanGiuliano, 5 km cestom koja ide od Spoleta do Monteluka. Pripada 12. stoljeću, ali njegovo podrijetlo povezano je s kretanjem pustinjaka na Montelucu koji je zauzimao obronke planine između 5. i 6. stoljeća; prema predaji, Izak, podrijetlom iz Sirije, stigao je u Spoleto oko 528. godine, bježeći od progona cara Anastazija, i izabrao Monteluco kao prirodno mjesto izolacije i molitve; ubrzo su ga slijedili drugi pustinjaci koji su okupirali stanice i prirodne špilje razbacane po planini; djeвица po imenu Gregoria ponudila je Izaku svoje zemlje smještene na brdu, kako bi osnovao samostan i crkvu posvećenu mučeniku San Giuliano, što bi bila referenca za koloniju pustinjaka.

Stazom uronjenom u šumu crnike idete starim akvaduktom koji je opskrbljivao grad Spoleto, sve dok ne dođete do takozvanog Sasso Forato, kratkog tunela iskopanog 1856. godine.

Hodajući stazom, dolazite do sela Le Aie i LePorelle, malih nakupina kuća koje pripadaju općini Spoleto, gdje je vrijeme stalo nakon Drugog svjetskog rata, a stanovnici su još uvijek posvećeni ruralnom životu. Ovdje postoji nekoliko poljoprivrednih tvrtki koje prodaju svoje tipične proizvode: sireve, ricottu, jaja, perad, povrće i voće.

Nastavljamo, spuštajući se u šumu crnike hrasta, sve do Monteluca, zaseoka u općini Spoleto, čije ime potječe od lucusa (svete šume), jer je od davnina bilo mjesto hodočašća raznih pustinjaka, pa tako i svetog Franje. Sveta šuma mjesto je od interesa za zajednicu prema direktivama EEZ-a.

Konačno, vraćate se na početnu točku kroz vrlo panoramsku stazu s koje odozgo možete promatrati cijelu dolinu Spoleta.



**UKUPNA UDALJENOST:** 8 KM  
**UKUPNA VISINSKA RAZLIKA:** 400 m  
**TEŠKOĆA:** jednostavno  
**TLO:** šljunak, asfalt  
**ITINERARY GPX**







## Sufinancira Europska unija

Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih. Projekt: "TASTE – Rural development through Experiential trekking" Nr. 101049950.



COMITATO  
REGIONALE  
UMBRO



[www.tasteoutdoor.eu](http://www.tasteoutdoor.eu)



Ovaj je dokument licenciran pod licencom Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)





Sufinancira  
Europska unija

