

## Cosa fare dove andare

## Escursioni

Emozioni sotto le stelle  
e trekking urbano  
Si scopre il territorio

Città La piazza della Basilica inferiore di Assisi e sotto Monte Santa Maria Tiberina

■ Per gli amanti del trekking e delle escursioni ci sono varie occasioni da prendere al volo. Domenica il Gruppo Fai e la sezione Cai di Città di Castello propongono un'esperienza di scoperta e valorizzazione del territorio attraverso un trekking urbano nel suggestivo borgo di **Monte Santa Maria Tiberina**. L'evento coniuga il piacere della camminata con l'approfondimento culturale: partendo dalla circonvallazione che abbraccia il paese, il percorso si snoderà fino al cuore del borgo medievale, svelando lungo il tragitto scorci panoramici e luoghi ricchi di storia. La visita toccherà i principali punti di interesse storico-architettonico, con particolare attenzione alla Pieve di Santa Maria Assunta, antico edificio di culto di grande fascino, e al palazzo Museo Bourbon del Monte.

Un'occasione per scoprire, camminando, il patrimonio paesaggistico e culturale di uno dei borghi più caratteristici dell'Alta Valle del Tevere.



Appuntamento alle 10 presso la scuola primaria di Monte Santa Maria Tiberina, Largo Dante Alighieri 4. Per la partecipazione è gradita la prenotazione. La durata della passeggiata è di due ore e mezzo. Si raccomandano abbigliamento e calzature adatte alla passeggiata anche su strada sterrata. Doppio appuntamento in notturna in compagnia di Gran Tour Perugia che il prossimo fine settimana si muoverà nel suggestivo centro storico di **Assisi** e fra i luoghi del quartiere ebraico nell'acropoli perugina. Si inizia domani alle 21 con Assisi by Night - Emozioni sotto le stelle, per riscoprire la magia di quella che è una delle città più spirituali e affascinanti d'Italia nel silenzio della sera e della luce naturale del cielo stellato che accarezza le caratteristiche pietre rosa dell'acropoli. Tra vicoli suggestivi, piazze storiche e caratteristici scorci si snoderà un percorso lungo le tracce di San Francesco, tra misteri medievali e bellezze nascoste che di giorno sfuggono allo sguardo.

Domenica sempre alle 21 si passeggia per "Il quartiere ebraico di Perugia". A **San Gemini** NaturAttiva chiude la stagione domenica con una passeggiata nei campi per raccogliere i fiori che comporranno l'infiorata di San Gemini per il Corpus Domini. Sarà un'occasione per scoprire i segreti delle infiorate. Il ritrovo è fissato alle 9.30 al Parco Violati. NaturAttiva è un progetto che ha portato a San Gemini diverse attività fra teatro, passeggiate, giochi in bici, escursioni.

Sim. Mag.

Non solo la buona cucina della tradizione locale ma anche spettacoli e momenti di intrattenimento

Estate da gustare  
tra sagre e feste

di **Simona Maggi**

■ E' in arrivo un caldo e ricco fine settimana di sagre e feste. Ecco le principali occasioni che si trovano qua e là per la regione. Sarà il percorso verde a Pian di Massiano di **Perugia** che fino a lunedì ospiterà la kermesse "I love fish". I protagonisti sono gusto, festa, incontri, showcooking, musica e tanto pesce, con gli stand aperti dalle 12 alle 15 e dalle 18 alle 23.30. Ci saranno più di 50 nuovi piatti realizzati dalle migliori realtà di ristorazione territoriali che si affiancheranno alla cucina delle cooperative di pesca per esaltare il pesce di acqua dolce e salata. La proposta culturale ed enogastronomica di I Love Fish quest'anno trova il suo coronamento nella nuova sinergia con lo Strozza Music Fest, un festival musicale di grande rilievo nel territorio umbro che negli ultimi

**Perugia**  
A Pian di Massiano  
tutto pronto  
per I love fish

anni ha conquistato il pubblico giovanile e non solo. Grazie a questa collaborazione, sono in programma quattro serate dedicate a musica, spettacolo e divertimento, offrendo un momento di festa e svago che completa l'esperienza dell'evento. Tutti i giorni dalle 16.30 in poi so-



Eventi A Pian di Massiano torna ancora I love fish tra le iniziative più attese di questo inizio d'estate e c'è anche la sinergia con Strozza Music Fest capace di catturare l'attenzione del pubblico dei giovani

no in programma truccabimbi, luna park interattivo e tante attività creative all'ombra degli alberi.

A Ponte San Giovanni da oggi a domenica l'appuntamento è con l'Oggi fest.

Saranno tre giorni di arte, musica e sport, per raccontare due anni di progetti culturali ed educativi che hanno coinvolto ragazze e ragazzi tra i 12 e i 24 anni, valorizzando la periferia come luogo di opportunità. Torna a Balzano, sempre a Perugia, come ogni anno la sagra dell'ortolano che animerà il borgo fino al 22 giugno. Oltre a piatti a base di verdure si potranno

gustare anche piatti tipici della tradizione. Inoltre tutte le sere dalle 21.30 si può ballare con la musica dal vivo.

A San Mariano di **Corciano** gran finale domenica sera per la settimana Sanmarianese. I protagonisti sono la buona cucina (stand aperti dalle 19.30), musica, spettacoli teatrali e raduni di auto e moto d'epoca. E' San Fortunato della Collina, a **Perugia**, che fino al 22 giugno ospita la sagra del piccione in carrozza. I protagonisti oltre alla buona cucina con piatti tipici della tradizione sono anche musica e spettacoli. Si concluderà domenica sera a Bosco la sagra della boscaiola. Come ogni anno negli stand gastronomici dalle 19.30 si

possono gustare piatti tipici della tradizione umbra e la sera tutti in pista con la musica suonata dalle migliori orchestre locali.

Capodacqua di **Assisi** fino al 22 giugno ospita la Festa della ciliegia. I protagonisti delle calde serate sono cucina, sport e spettacolo. A Lama di **San Giustino** fino a domenica sera l'appuntamento è con la sagra mondiale della gota. Anche qui i protagonisti delle calde serate sono la buona cucina e la musica dal vivo.

**Città di Castello** fino a domenica sera ospita festa l'Oca. I protagonisti sono musica e cibo con stand aperti dalle 20. A **Umbertide** sarà il graffiante incendiario Leprecauni show di Alessandro Gori -



## Sport e divertimento

## Vaporetti a Spoleto, carrette a Sigillo

■ Sport e divertimento a Spoleto e Sigillo. Torna puntuale a **Spoleto** come ogni anno la corsa dei Vaporetti. La kermesse, iniziata ieri, si concluderà domenica sera. Saranno giornate ricche di appuntamenti tra spettacolo, adrenalina e convivialità. Si è iniziato ieri con il ritrovo in piazza Garibaldi, l'aperitivo inaugurale e la presentazione ufficiale degli equipaggi. Oggi si entra nel vivo con le prove libere e la prima prova cronometrata in corso Mazzini fino a tarda sera, sempre con chiusura in festa alla Vapotenda. Domani pomeriggio si continuerà ancora con prove, gare e spettacolo, con la doppia selezione di Miss Italia, le batterie e i recuperi. Il cuore pulsante dell'evento



continua a essere la Vapotenda, dove si conclude anche la serata di domani. Infine, la domenica è tutta dedicata al-

la grande gara finale, con una giornata intensa che culmina con la premiazione ufficiale e la tradizionale cena di chiusura, naturalmente ospitata alla Vapotenda. A **Sigillo** domani sera l'appuntamento è con la corsa delle Carrette Night Edition. La corsa è divisa in tre manches a tempo, che vengono disputate in successione sempre sullo stesso tracciato, da delle carrette, ovvero vetture senza motore il cui equipaggio è composto da un pilota e uno spingitore. Quest'ultimo, collocato dietro il guidatore, in partenza e in specifici tratti scende e spinge la carretta. Vince chi ottiene il tempo minore complessivo delle tre manches.

Sim. Mag.