

Itinerario cicloturistico e storico/artistico sulle tracce della civiltà Longobarda

In bicicletta lungo i percorsi ciclabili italiani alla scoperta dei sette territori del sito seriale UNESCO "I Longobardi In Italia. I Luoghi Del Potere (568-774 D.C.)"

È sempre più estesa, in tutte le Regioni italiane, la **rete di percorsi ciclabili e di ciclovie** di media e lunga percorrenza che consente di raggiungere un numero crescente di siti e località turistiche utilizzando **la bicicletta** come mezzo di **trasporto alternativo e sicuro**, ideale per **un'esperienza a contatto con la natura**, rispettosa dell'ambiente e capace di favorire la conservazione del territorio.

Aderendo al progetto di promozione della ciclabilità in tutti i suoi aspetti, quale elemento della mobilità sostenibile urbana ed extraurbana, l'**Associazione Italia Langobardorum**, ente incaricato della gestione e valorizzazione del sito seriale UNESCO "**I Longobardi in Italia. I luoghi del potere (568-774 d.C.)**", propone **una serie di itinerari cicloturistici**, da percorrere sulla rete ciclabile nazionale BICITALIA (per info: www.bicitalia.org) adottata dalla **FIAB** (Federazione Italiana Ambiente e Bicicletta), alla scoperta dei sette gruppi monumentali, distribuiti in cinque diverse Regioni italiane, che rappresentano le principali testimonianze architettoniche e culturali lasciate in Italia dalla civiltà longobarda e che si trovano al centro di territori ricchi di bellezze paesaggistiche, ambientali e storico-artistiche.

FRIULI-VENEZIA GIULIA - L'area della Gastaldaga di Cividale del Friuli (Ud)

Iniziamo il viaggio dal Friuli-Venezia Giulia, dove si trova l'antica capitale del Ducato longobardo del Friuli, l'odierno comune di **Cividale del Friuli (Ud)**, che accoglie sul proprio territorio l'**area della Gastaldaga**, con il **Tempietto Longobardo**, ora inglobato nel complesso monastico benedettino di Santa Maria in Valle, noto per essere uno degli edifici più complessi e originali della tarda età longobarda (seconda metà dell'VIII secolo), provvisto di un ricco apparato decorativo costituito da stucchi figurati (ricavati da un impasto di gesso, calce e polvere di marmo) e da affreschi, appena restaurati, come il Cristo Logos tra gli arcangeli Michele e Gabriele, e il **Complesso Episcopale**, rinnovato dal patriarca Callisto nell'VIII secolo, in origine formato da un insieme di edifici, la Basilica, il Battistero di San Giovanni Battista e il Palazzo Patriarcale, i cui resti sono visibili nei piani interrati del **Museo Archeologico Nazionale** che comprende, nelle sue collezioni, una cospicua sezione longobarda con numerosi reperti di eccezionale valore. Proprio dal Battistero provengono due tra le più importanti opere della produzione scultorea longobarda, riferibili al periodo della cosiddetta "rinascenza liutprandea" oggi conservati presso il Museo Cristiano/Tesoro del Duomo: il **Tegurio di Callisto**, un'edicola ottagonale che copriva il fonte battesimale e l'**Altare del duca Ratchis**, realizzato in pietra istriana, con quattro paliotti scolpiti in rilievo appiattito recanti temi narrativi di carattere biblico.

Itinerario ciclabile nel Friuli orientale da Udine a Cividale del Friuli

Importante **itinerario ciclabile** che consente di scoprire il territorio friulano orientale, andando alla ricerca delle radici culturali longobarde, è il percorso, adatto a tutti, che collega in maniera sicura, per una distanza complessiva di 25 Km, **la città di Udine a Cividale del Friuli**, considerata la "capitale longobarda" della Regione. Il percorso, che può essere affrontato sia partendo dal centro di Udine, sia anche evitando la conurbazione urbana, lasciando l'auto in località Godia nelle vicinanze del torrente Torre, **segue il tracciato della FVG4**, che taglia orizzontalmente il Friuli centrale, da Caneva in provincia di Pordenone fino al confine sloveno delle valli del Natisone. Il percorso proposto, che può includere **la visita dell'affascinante centro di Udine**, cittadina con piazze dall'atmosfera veneziana e antichi palazzi, a partire da piazza Libertà, definita "la più bella piazza veneziana sulla terraferma", e piazza Matteotti (o delle Erbe), interamente contornata da portici, non si configura come vera e propria pista ciclabile, ma anche nei tratti in cui il sedime

stradale è condiviso con le automobili, **la sicurezza è garantita** dal fatto che **si percorrono strade secondarie con scarso traffico**.

L'area attraversata, da Udine a Cividale, presenta **una spiccata impronta agricola**, con un alternarsi di orti privati, giardini, campi coltivati, e un ampio panorama delimitato a nord-est dall'abbraccio delle **Prealpi Giulie**. Per chi volesse prolungare il tour, dopo la sosta a Cividale del Friuli, è possibile proseguire lungo un percorso ben segnalato e indicato, che prende il nome di "**Bimobis**", un itinerario che, per i più allenati, sconfinava in Slovenia passando per Caporetto e Tolmino e rientrando in Italia all'altezza di Gorizia.

LOMBARDIA

Il Complesso di San Salvatore - Santa Giulia a Brescia

Spostiamoci in **Lombardia**, per scoprire la seconda località del Sito UNESCO, la **città di Brescia**, capitale dell'omonimo Ducato, che ospita il complesso di San Salvatore – Santa Giulia, oggi sede del **Museo della città**, uno straordinario palinsesto architettonico edificato nel suo nucleo originario nel 753 per volere di Desiderio, al tempo ancora duca di Brescia, ma destinato all'ascesa al potere come re dei Longobardi, e della consorte Ansa, che ingloba il cinquecentesco monastero femminile di Santa Giulia e la basilica di San Salvatore con la sua cripta, tra le testimonianze più significative dell'architettura religiosa altomedievale conservata in alzato, con un ricco apparato ornamentale di stucchi e affreschi integrati fra loro. Il percorso museale espone numerosi e pregevoli **reperti archeologici di epoca longobarda**, provenienti da scavi effettuati all'interno della stessa area perimetrale dell'edificio e, più in generale, dall'area della provincia dell'antica Brixia.

Nell'oratorio di Santa Maria in Solario, aggiunto in epoca romanica al complesso originario, si può ammirare la splendida "**Croce detta di re Desiderio**", prezioso manufatto con funzioni processionali e devozionali risalente all'VIII/IX secolo d.C., mentre a poca distanza dal complesso monastico, nella vicina **area archeologica**, è possibile osservare le tracce della presenza romana, su cui si è innestata la civiltà longobarda, con il **Capitolium** del I secolo d.C., luogo di culto della Triade Capitolina, composta da Giove, Giunone e Minerva ed il **Teatro Romano**, edifici monumentali dell'antica *Brixia*.

I percorsi cicloturistici tra le colline bresciane e i paesaggi di re Desiderio e re Rotari

Il territorio delle colline bresciane con i luoghi longobardi è attraversato da **sei percorsi cicloturistici** con diversi gradi di difficoltà. Tra questi, il primo itinerario, denominato "**I paesaggi di re Desiderio**" si snoda intorno alla montagna della "Maddalena", la montagna dei bresciani, dalle cave utilizzate già al tempo dei Romani per l'estrazione del pregiato marmo di Botticino fino ai vigneti della Valverde, conducendo attraverso una strada panoramica alla sommità dell'altura per poi ridiscendere lungo i suoi versanti con un'ampia visuale sulla pianura e le sponde del lago di Garda. L'itinerario n.6, invece, è chiamato "**Le colline di re Rotari**" e disegna un lungo percorso circolare tra i comuni di Brescia, Rezzato, Castenedolo, Montirone, Poncarale e Flero, sviluppandosi nel dolce contesto paesaggistico delle colline di re Rotari, personaggio di notevole spessore storico che fu duca di Brescia e, dal 636 al 652, re dei Longobardi.

La **città di Brescia**, inoltre, è anche inserita nella rete ufficiale dei "**ComuniCiclabili®**" 2023 (per info: www.comuniciclabili.it), un'iniziativa della FIAB, la più grande associazione ciclo-ambientalista italiana, che assegna annualmente questo prestigioso marchio ai comuni che dimostrino di possedere i requisiti richiesti, dando loro la facoltà di esibire, come segno distintivo e di riconoscimento, **una bandiera recante un numero di "biciclette"**, da un minimo di una a un massimo di cinque, proporzionale all'impegno profuso e alle azioni concrete intraprese da ciascuna località in favore della mobilità in bicicletta.

Il Castrum con la Torre di Torba e la Chiesa di Santa Maria Foris Portas a Castelseprio - Torba (VA)

Rimanendo nei confini della **Lombardia**, l'altra località inserita nel Sito seriale longobardo è **Castelseprio-Torba**, tra i comuni di Castelseprio e Gornate Olona, in provincia di Varese, dove si possono ammirare, all'interno del Parco Archeologico di Castelseprio, le testimonianze del **castrum**, sito fortificato d'altura di età tardo-romana, che derivava la propria rilevanza strategica dalla collocazione lungo la via diretta nell'odierno Canton Ticino, attraverso Valcuvia e Valganna, riutilizzato dai Longobardi e poi distrutto dai Visconti, di cui si conservano il circuito murario e il tessuto abitativo e che comprende altresì l'importante complesso culturale di San Giovanni Evangelista, ristrutturato dai Longobardi nel VII secolo e composto da basilica e battistero paleocristiano. Imperdibile è poi la chiesa di **Santa Maria foris portas**, così chiamata perché posta nel borgo al di fuori delle mura di cinta del sito fortificato, che offre al visitatore un prezioso ciclo di affreschi sul tema dell'infanzia di Cristo, ispirato ai Vangeli apocrifi; mentre, non molto lontano da Castelseprio, presso la località di **Torba**, si può toccare con mano la conversione dell'antica struttura difensiva della **Torre di Torba**, utilizzata per scopi militari da Goti, Bizantini e Longobardi, in **Monastero** benedettino femminile, avvenuta nel corso dell'VIII secolo. Anche nella Torre di Torba sono conservati lacerti di **affreschi di notevole valore**, per antichità e stato di conservazione, risalenti alla fine dell'VIII secolo.

La pista ciclopedonale della Valle Olona lungo la ferrovia dismessa della Valmorea

Il parco archeologico di Castelseprio e l'area del monastero di Torba sono compresi tra i principali luoghi di sosta lungo la **pista ciclopedonale della Valle Olona**, un percorso ciclabile in sede protetta esteso su circa 20 Km, che si sviluppa seguendo il tracciato della **ferrovia dismessa della Valmorea** che collegava fino al 1977 il comune di Castellanza (Va) alla località di Mendrisio in Canton Ticino. Il percorso, su fondo stradale misto asfalto-sterrato, **costeggia il fiume Olona**, attraversando un **paesaggio lussureggiante** e ricco di vegetazione, specialmente nella parte più a nord, con tratti di binari della vecchia ferrovia che, volutamente, sono stati lasciati affiorare in alcuni punti del tracciato.

Nelle vicinanze dell'itinerario ciclabile, che consente al turista di visitare, oltre al sito longobardo di Castelseprio-Torba, anche il borgo antico di **Castiglione Olona**, con la collegiata quattrocentesca in stile gotico lombardo, e il monastero dell'Assunta in **Cairate**, di fondazione longobarda, dove è ancora oggi ospitata la mostra itinerante "Toccar con mano i Longobardi", si segnala la presenza presso Busto Arsizio di una struttura alberghiera inserita nel **circuito FIAB Albergabici®** (per info: <https://bicitalia.org/it/albergabici>), che ha l'obiettivo di segnalare tutte le strutture ricettive ritenute idonee ai ciclisti per la tipologia dei servizi offerti.

UMBRIA – La Basilica di San Salvatore a Spoleto (Pg) e il Tempietto del Clitunno di Campello sul Clitunno (Pg)

Il percorso sulle tracce della civiltà longobarda prosegue poi nell'Italia centrale, in **Umbria**, dove sorse il potente **Ducato di Spoleto**, nelle cui antiche terre, si trovano i siti Unesco di **Spoleto (Pg) e Campello sul Clitunno (Pg)**. Iniziando dalla prima località, Spoleto, troviamo la celebre **basilica di San Salvatore**, edificio di eccezionale rilevanza per il linguaggio proprio della classicità latina con cui è stato concepito, frutto sia del reimpiego di **spolia**, ovvero di materiale tratto da edifici di epoca romana, come colonne, basi, capitelli e cornici, sia dell'utilizzo di elementi decorativi scolpiti a imitazione di quelli classici. La basilica spoletina, con impianto a tre navate e presbiterio tripartito, venne in origine eretta in memoria dei martiri cristiani Concordio e Senzia, poi reintitolata al Salvatore nel periodo longobardo. L'area a tutela della basilica, comprende il **centro storico e si estende fino alla Rocca Albornoziana, dove è ubicato il Museo Nazionale del Ducato di Spoleto** che raccoglie le più importanti testimonianze longobarde e narra l'organizzazione territoriale dai primi insediamenti cristiani del IV secolo, alla costituzione del Ducato longobardo di Spoleto ad opera di Faroaldo I, avvenuta presumibilmente tra il 575 e il 576.

La seconda località dell'Umbria interessata dal Sito seriale UNESCO è **Campello sul Clitunno (Pg)**, con il nucleo antico di Campello Alto raccolto attorno al castello di forma ellittica, d'aspetto trecentesco, ma fondato nel X secolo dal cavaliere borgognone Rovero di Champeaux (da cui Campello), e l'area naturalistica delle **fonti del Clitunno**, già celebrata e frequentata in epoca romana. Qui si trova il **Tempio del Clitunno**, sacello costruito in epoca longobarda, tra gli inizi del VII secolo e il pieno VIII secolo, in forma di tempio corinzio tetrastilo *in antis*, adoperando, come nel caso di Spoleto, materiale romano di reimpiego, sapientemente assemblato e integrato in modo armonico con decorazioni di nuova realizzazione. L'esterno si caratterizza per la facciata scandita da splendide colonne ricoperte di foglie e da un architrave che riporta, in scrittura capitale quadrata romana, l'iscrizione che invoca Dio (rarissimo esempio di epigrafia monumentale del primo Medioevo), mentre l'interno è impreziosito da dipinti murali di notevole qualità.

La pista ciclabile Assisi-Spoleto nel cuore dell'Umbria

I territori umbri in cui insistono i due gruppi monumentali del sito seriale longobardo sono attraversati dalla **pista ciclabile Spoleto-Assisi**, che disegna un itinerario in sede protetta di circa 45 Km sviluppato su un'area di agevole percorrenza in quanto interamente pianeggiante, ma caratterizzata da **un colpo d'occhio spettacolare sui dolci rilievi collinari umbri**, rivestiti di ulivi e vigneti e punteggiati di borghi medievali. Il tracciato, realizzato sui rilevati d'argine del Marroggia-Teverone-Timia, fino a Cannara, per poi proseguire nel **cuore della Valle Umbra** proprio dinnanzi ad Assisi, consente di sostare in **alcune delle più celebrate località turistiche dell'Umbria**, non solo Spoleto e Campello sul Clitunno, dove sorgono i gruppi monumentali del sito seriale longobardo, ma anche **Montefalco e Trevi**, rinomati centri di produzione dei vini Sagrantino e Rosso di Montefalco e dell'olio e.v.o. dop Umbria, la città di Foligno, definita "porto di terra dello Stato Pontificio", ricca di testimonianze storico-artistiche e architettoniche, da palazzo Trinci all'Abbazia di Sassovivo, senza tralasciare Bevagna, Spello e naturalmente la tappa finale del percorso, Assisi.

Nei centri di Assisi (Pg) e Foligno (Pg) si segnalano inoltre strutture aderenti al circuito **FIAB Albergabici®**, ideali per chi voglia soggiornare in alberghi che si sentono "**Amici della Bicicletta**" e offrono servizi pensati ad hoc per i cicloturisti, mentre la città di Foligno (Pg), tra le tappe principali del percorso Assisi-Spoleto, si fregia del marchio FIAB ComuniCiclabili® 2023, dimostrando una particolare attenzione verso la mobilità in bicicletta e la valorizzazione dei tracciati cicloturistici.

CAMPANIA - Il Complesso di Santa Sofia a Benevento

Il percorso alla scoperta dei luoghi del Sito seriale longobardo ci conduce nel meridione d'Italia, **in Campania**, precisamente a **Benevento**, che dal 570 circa fu capitale dell'omonimo Ducato, comprendente anche parte dei territori di Apulia, Lucania e Bruzio, destinato a sopravvivere, con alterne vicende, ma mantenendosi sempre indipendente, fino al 1077, dopo l'elevazione a Principato ottenuta nel 774. Nel centro storico della città campana sorge l'importante sito religioso longobardo della **chiesa di Santa Sofia**, costruita intorno al 760 per volontà di Arechi II, duca di Benevento, come cappella personale e santuario nazionale per la salvezza del popolo longobardo. Lo spazio interno, a pianta centrale, è scandito da colonne e pilastri disposti in modo da formare un esagono e un decagono concentrici, con il reimpiego di capitelli di età classica, mentre nelle due absidi minori si conservano i brani più importanti di un ciclo pittorico dedicato alle storie di Cristo in origine esteso all'intera superficie interna della chiesa. Annesso alla chiesa è un monastero, costruito in epoca successiva, che oggi è sede del *Museo del Sannio*, in cui la civiltà longobarda è testimoniata sia dagli elementi originari di età longobarda adoperati per la costruzione del chiostro romanico, sia dai corredi funerari rinvenuti nella necropoli di Benevento (armi, fibbie, cinte, monili) ed esposti nelle sale.

Il tratto campano della Ciclovia Francigena

Il territorio della provincia di Benevento e dell'antico ducato longobardo può essere ammirato dai cultori della bicicletta e dai cicloturisti percorrendo la **BI3 - Ciclovia Francigena**, un lungo itinerario ciclabile che, integrandosi nella parte italiana della **EuroVelo Route n°5**, si snoda su strade secondarie, sterrati e sentieri adatti alle due ruote e si sviluppa per oltre 2.500 chilometri da Como a Brindisi, ricalcando l'andamento dell'antica **Via Francigena**, una rete di percorsi, detti anche "vie romee", utilizzate dai pellegrini fin dall'alto Medioevo per raggiungere dal nord Europa i luoghi più sacri della fede cristiana, attraversando l'Italia e giungendo alla Puglia, dove vi erano i porti d'imbarco per la Terra Santa.

L'itinerario, dopo aver seguito la **Ciclovia del Volturno**, entra nel territorio provinciale di Benevento, punteggiato di testimonianze monumentali del periodo romano e longobardo, dove presso i centri di **Telese Terme**, località di cura rinomata per le acque sulfuree ricche di calcio, magnesio, bicarbonato e idrogeno solforato, e la vicina **Solopaca**, con il suo suggestivo nucleo storico dalla caratteristica forma allungata in cui si ammirano il palazzo ducale dei Ceva-Grimaldi e le vestigia dell'antico castello normanno, sussistono strutture ricettive aderenti alla rete FIAB **Albergabici®**, consigliabili per eventuali soste e pernottamenti.

PUGLIA - La Basilica-Santuario di San Michele Arcangelo a Monte Sant'Angelo (Fg)

L'ultima tappa del viaggio attraverso gli antichi territori longobardi è la **Puglia**, con il comune di **Monte Sant'Angelo**, entrato già nel VI secolo a far parte del ducato di Benevento insieme con tutto il Gargano. Tra le testimonianze della presenza longobarda in area garganica, risalta il **Santuario di San Michele Arcangelo**, costruito per fasi successive attorno alla grotta, una caverna calcarea che fu primitivo luogo di culto pagano, divenuto dal VII secolo non solo santuario nazionale dei Longobardi, che furono particolarmente legati al culto micaelico, anche per le assonanze con il dio pagano "Wodan", protettore di eroi e combattenti, ma anche centro propulsore della devozione popolare per il principe degli angeli, protettore della Cristianità contro i nemici esterni e interni, con proprietà di guaritore e accompagnatore delle anime dei defunti al cospetto di Dio (psicopompo), e modello ispiratore per tutte le chiese e i santuari edificati in Europa e dedicati a San Michele.

Il tratto pugliese e garganico della Ciclovia Adriatica

L'area del litorale garganico, con il comune di Monte Sant'Angelo, è attraversata dal **tratto pugliese della BI6 - Ciclovia Adriatica**, un percorso che nella sua interezza collega Trieste a Leuca per una distanza complessiva di oltre 1.700 chilometri. La porzione pugliese della **Ciclovia Adriatica**, che dalla località di Lesina consente di ammirare i **paesaggi costieri e montuosi della penisola garganica** muovendosi su strade poco trafficate, ad esclusione del periodo estivo di luglio e agosto, si prolunga poi, oltre Monte Sant'Angelo e Manfredonia, lungo il litorale attraversando **le città di Brindisi e di Bari** che, tra l'altro, sono terminali rispettivamente del percorso europeo EuroVelo n. 5 "**Ciclovia Romea-francigena**" e di quello nazionale n. 10 BicItalia "**Ciclovia dei Borboni**" (Napoli-Bari).

Per maggiori informazioni

www.longobarditalia.it

Facebook/Instagram/Youtube "Longobarditalia"

Ufficio Stampa ADD Comunicazione ed Eventi

Michela Federici - Giornalista - Tel. 328 0079662 - press.addcomunicazione@gmail.com - www.addcomunicazione.it

Paolo Barosso - Giornalista - Tel. 338 4435371 - paolo.barosso@gmail.com