



# CULTURA SPORT AMBIENTE

- WORKSHOP
- SOSTE STORICO - ARTISTICHE
- PASSEGGIATE SPORTIVE
- TREKKING URBANO
- DEGUSTAZIONI GRATUITE
- BIKE EXPERIENCE



Comune di  
Sant'Anatolia di Narco

MUSEO  
DELLA  
CANAPA

Con il patrocinio di



a Sant' Anatolia  
di Narco

21-22 Ottobre



## SABATO 21 OTTOBRE

### Ore 9.30

Sant'Anatolia di Narco - Convento di Santa Croce

#### Workshop: ambiente, cultura, alimentazione

Saluti Istituzionali

Tullio Fibraroli, Sindaco - Comune di Sant'Anatolia di Narco  
Paola Agabiti, Assessore Turismo, Cultura - Regione Umbria  
Roberto Andreutti, Istituto Tecnico Agrario della Valnerina  
Sant'Anatolia di Narco

A seguire Interventi:

#### Sant'Anatolia di Narco: ambiente, cultura, alimentazione

Glenda Giampaoli - Museo della Canapa

#### Influenza dell'Esercizio Fisico sull'Uomo

Francesco Coscia - Azienda Ospedaliera Brunico-San Candido,  
Dipartimento di medicina, Corso di laurea in Scienze e tecniche  
dello sport - UNIPG

#### La corretta Alimentazione: i prodotti legati alla biodiversità territoriale con particolare riferimento ai valori nutrizionali e all'importanza nell'ambito di una dieta sana

Francesca Maria Sarti, Dott.ssa Samira Giovannini - DSA3 - UNIPG  
Andrea Valigi, Nutrizionista Sportivo

#### FAO 2022 Anno Internazionale della Montagna per lo sviluppo sostenibile

Human and Mountain-Our health, their health  
Paola Virginia Gigliotti - Mountain Partnership FAO, Dipartimento  
di medicina, Corso di laurea in Scienze e tecniche dello sport - UNIPG

### Ore 11.00 Coffee Break

### Ore 11.30

#### Trekking urbano di Sant'Anatolia di Narco

ed escursione lungo l'itinerario della canapa,  
la Ferrovia Spoleto-Norcia, l'abbazia dei SS Felice e Mauro in  
compagnia di un'antropologa e di una guida escursionistica per  
conoscere il territorio attraverso curiosità, storie, fiabe, natura e arte.

Punto di raccolta: Palazzo comunale Sant'Anatolia di Narco.  
Difficoltà: facile - percorso ad anello  
Lunghezza: 3 km  
Dislivello: 50 m  
Chiude il percorso una degustazione gratuita di prodotti legati alla  
biodiversità territoriale presso l'Abbazia dei SS Felice e Mauro  
Info e Prenotazioni: 328 072 6567 whatsapp

### Ore 15.00

#### Inaugurazione dei nuovi spazi espositivi del Comune di Sant'Anatolia di Narco: Foresteria, e-bike rental, info point, Atelier di tessitura

### Ore 15.30

Museo della Canapa - Piazza del Vecchio Comune

#### Visita sensoriale al Museo della Canapa

### Ore 16.30

Atelier di tessitura - Museo della Canapa

#### Favole a merenda - Presentazione del progetto

"Il fiume Nera racconta"  
a cura dell'Associazione Il Giardino di Matisse

#### Lettura ad alta voce della fiaba

"Un Principe Azzurro con tanti cavalli"

a cura di: Manuela Amadio, Anna Maria Evangelisti,  
Annarita Antonelli, Agostino Lucidi e i piccoli artisti Desari e Giulia

Merenda con mele e mandorle: lo "sdigiunittu" di Santa Cristina

### Ore 17.30

#### Orchestra Mütante Mysticanza - Trio Acoustic Folk

Piazza Comune Vecchio

## DOMENICA 22 OTTOBRE

### Ore 9:30

Caso

#### La montagna di Sant'Anatolia di Narco e la Valcasana in bike

Tour guidato in bike con una guida cicloturistica attraverso  
i borghi di Caso e Gavelli, ammirando il Coscerno e la Valcasana

Punto di raccolta: Caso - Piazza del lavatoi

Difficoltà: intermedia

Lunghezza: 15 Km

Dislivello: 500 m

Possibilità di noleggio e-bike e bike: L'escursione comprende:  
guida cicloturistica

Info e prenotazioni: Ciclostazione Valnerina 347 2692456

### Ore 9:30

Caso

#### La montagna di Sant'Anatolia di Narco e la Valcasana ... camminando

Trekking urbano del castello di Caso ed escursione  
al Piano delle Melette, Chiesa della Madonna delle Grazie, Chiesa di  
Santa Cristina in compagnia di un'antropologa e di una guida  
escursionistica per conoscere il territorio attraverso curiosità, storie,  
fiabe, natura e arte.

Soste letterarie e lettura di alcuni brani dal libro "Sant'Anatolia di  
Narco e la leggenda della musica del vento" scritto da Alfiero Rossi  
Si consigliano scarpe da trekking e borraccia

Punto di raccolta: Caso - Piazza dei lavatoi

Difficoltà: intermedia

Lunghezza: 4 Km

Dislivello: 330 m

Info e prenotazioni: 328 072 6567 whatsapp

### Ore 10:30

Caso - Piazza dei lavatoi

#### Di erbe, di bacche e di aromi del bosco della Valcasana Attività per famiglie, passeggiata di raccolta e laboratorio di riconoscimento erbe

A cura della fattoria didattica "Zafferano e Dintorni"  
Per info e prenotazioni: 349 5245022

### Ore 12.00

Caso - Piazza dei lavatoi

#### Lo Spagna in Valnerina

#### Inaugurazione dell'intervento di riqualificazione dell'Oratorio di San Giovanni Battista

Interventi musicali di Francesco Montani al flauto e Fazio Bartocci  
alla tastiera

### Ore 13.00 14.00

#### Degustazione gratuita di prodotti legati alla biodiversità territoriale a cura della Comunità di Caso

### Ore 15.00

Gavelli

#### Passeggiata sportiva all'interno del castello di Gavelli

con soste storico-artistiche sulle tracce di Giovanni di Pietro detto lo  
Spagna, allievo del Perugino

### Ore 17.00

Gavelli - Piazza della Fontana

#### La merenda del pastore

degustazione gratuita di formaggi ovicaprini legati alla biodiversità  
territoriale

Info: 0743 613149 int. 8 | info@museodellacanapa.it