



GAL
VALLE UMBRA SIBILLINI



Umbria

i Comuni

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| Bevagna | Cannara |
| Cascia | Cannocello sul Chivento |
| Castel Ribaldi | Cassello di Spoleto |
| Foligno | Giano dell'Umbria |
| Giuliano del Tuerno | Montefalco |
| Monteleone | Nocera Umbra |
| Norcia | Orvieto |
| Perù | S. Anastasia di Nuovo |
| Scheggia | Sellano |
| Spoleto | Spoleto |
| Trevi | Vallo di Nero |
| Vallopinò | |

Sentieri delle Valli

- 01 nel PARCO del SUBASIO
- 02 i CASTELLI di BEVAGNA
- 03 sulle ORME dei ROMANI
- 04 la VIA del VINO
- 05 le COLLINE dell'ATTONE
- 06 CASTELLI della NORMANVIA
- 07 da GIANO a MORICCHIA
- 08 le COLLINE degli UIVI
- 09 SERRA di VALTOPINA
- 10 ROCCA di POSTIGNANO
- 11 MONTELUCCO e la VALCIECA
- 12 VALLE DEL TESINO
- 13 la SENTINELLA delle due VALLATE
- 14 VAL CASANA
- 15 la VALDINARCO
- 16 il BORGO INCANTATO
- 17 il SENTIERO degli FRI MITI
- 18 IL FONTE degli APPENNINI
- 19 IL MONTE MIRAVIGLIA
- 20 le MARCHE del PIANO di S. SCOLASTICA
- 21 la VALLE CASTORIANA

Legenda

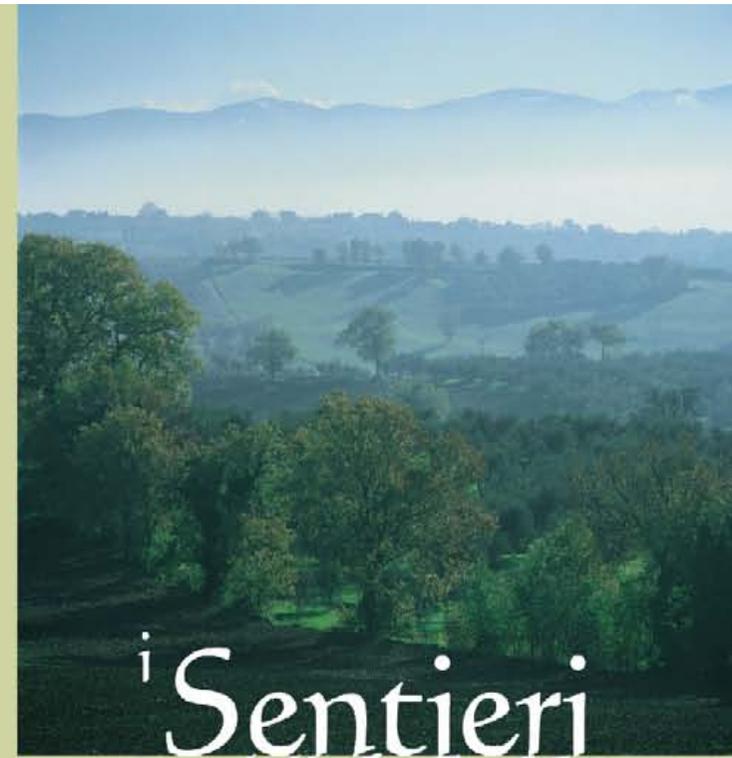
- punto di partenza
- punto di arrivo
- direzione linea percorso
- direzione andata e ritorno percorso
- zona raggiungibile il punto di partenza
- percorso a piedi
- percorso in mountain bike
- percorso in auto
- fauna
- flora
- monumenti



GAL
Sentieri delle Valli



valleumbra
e sibillini.com



i Sentieri delle Valli

viaggio nel cuore dell'Umbria, attraverso i sentieri del territorio della Valle Umbra e Sibillini a piedi, in mountain bike ed in auto



GAL
VALLE UMBRA SIBILLINI

grafico: [grafico](#) | [grafico](#) | [grafico](#) | [grafico](#) | [grafico](#)



Informazioni

GAL VALLE UMBRA SIBILLINI - tel. 0742 24095

Escursioni guidate per gruppi

- LUCIANO GELIA - tel. 0742 21421
 - COOPERATIVA UMBRA TREKKING - tel. 0742 28077
 - CLUB AL PINO ITALIANO - tel. 0742 257001
 - CAMMINARE LIBERI "Albergo Valli" - tel. 0742 202001
 - VALLE UMBRA TREKKING - tel. 0742 202006
 - POLISPORTIVA DISABILI - tel. 0742 251938
 - AZIMUT MOUNTAIN BIKING - tel. 0742 20195
 - ASS. GUIDE TURISTICHE UMBRIA - tel. 075 815208
- vedi al parco di Colfiorito:
 Circolo Amatori di Pesca e Pesca Sportiva M.
 WAT sezione Folligno - tel. 0742 33050

01

sentiero
nel PARCO del SUBASIO

da Spello alla Madonna della Spella



01

sentiero
nel PARCO del SUBASIO

da Spello alla Madonna della Spella



punto di partenza e arrivo: SPELLO

come raggiungere il punto di partenza

in auto
da nord

Autostrada A1 uscita Val di Chiana per Perugia - SS 75 uscita Spello, Autostrada A14-uscita Ancona nord per la SS 76 poi SS 3 da Osteria del Gatto, uscita Foligno, SS 75 uscita Spello.

in auto
da sud

Autostrada A14 uscita Porto Civitanova per SS77 fino a Foligno. Quindi SS3 e SS75 uscita Spello. Autostrada A1 uscita Orte per SS 3 fino a Spello.

in treno

Stazione di Spello



PERCORSO a PIEDI



PERCORSO in MOUNTAIN BIKE



PERCORSO in AUTO

Si esce dalla porta Fonte Vecchia prendendo la strada per Colleplino che si lascia poco dopo per convergere a sinistra verso il sentiero che sale tra gli ulivi passando per S. Lucia-Casale Cupa fino alla località "Monticelli" (621 mt.). Quindi si prende a destra il viottolo che porta all'abbeveratoio "Fontanelle" e poi salendo verso sinistra, alla "fonte Bregno" (1028 mt.). Da tale punto si prosegue in salita verso destra (facendo attenzione a non prendere lo stradello che scende al primo bivio) e, dopo aver toccato i 1050 mt., si inizia a scendere fino alla Madonna della Spella (978 mt.). Continuando la discesa a destra, si supera "il macchione", il lago e costeggiando Monte Pietrolungo, si raggiunge Poggio Caselle (599 mt.), fino ad arrivare nuovamente a Spello.

LUNGHEZZA: 14 Km.

DURATA: 7 ore a piedi, 4 ore in mountain bike

VALUTAZIONE: medio impegno.

Da Spello si prende la strada asfaltata per Colleplino e da qui la sterrata che sale verso il Subasio raggiungendo Madonna della Spella da dove si può ridiscendere a Spello oppure proseguire per Assisi svalicando il Subasio.

LUNGHEZZA: 20 Km.

DURATA: 45 minuti.

VALUTAZIONE: non molto agevole

(è un itinerario sterrato del Monte Subasio).

cosa c'è
da vedere

>spello _ panorama

Il paesaggio:

Bello e panoramico con interessanti aspetti vegetazionali; dall'olivo (300-750 mt) fino ad arrivare alle formazioni boschive di querceti, rovelia, carpino nero e faggi.

Per quanto riguarda la specie floristiche tra le più conosciute troviamo: la viola, la genziana, il gelsomino, la ginestra ed il ribes. Anche la fauna è ricca ed importante: istrice, lepore, cane lupo, coturnice, cuculo, upupa.

Monumenti:

Spello: tutto il centro storico con splendidi scorci di urbanistica romana e medievale.

In particolare: la porta consolare, la porta urbana, la porta Venere con le torri di Properzio, l'arco di Augusto, la porta dell'Arco, la chiesa di S. Maria Maggiore (con affreschi del Pinturicchio e del Perugino), la chiesa di S. Andrea (con opere del Pinturicchio e della scuola folignate), la chiesa di S. Lorenzo, la cappella Tega (con affreschi di Nicolò Alunno), la chiesa di S. Ventura, la chiesa ed il Monastero di Vallegloria, il Palazzo Comunale Vecchio, Palazzo Urbani e la cinta muraria.

Nei dintorni da ammirare: la chiesa di S. Claudio (XII sec) l'anfiteatro romano, Villa Fidelia, S. Girolamo (con affreschi del Mezzastri) i Borghi Medievali di Colleplino e San Giovanni.



>spello _ torre cilindrica mura urbane



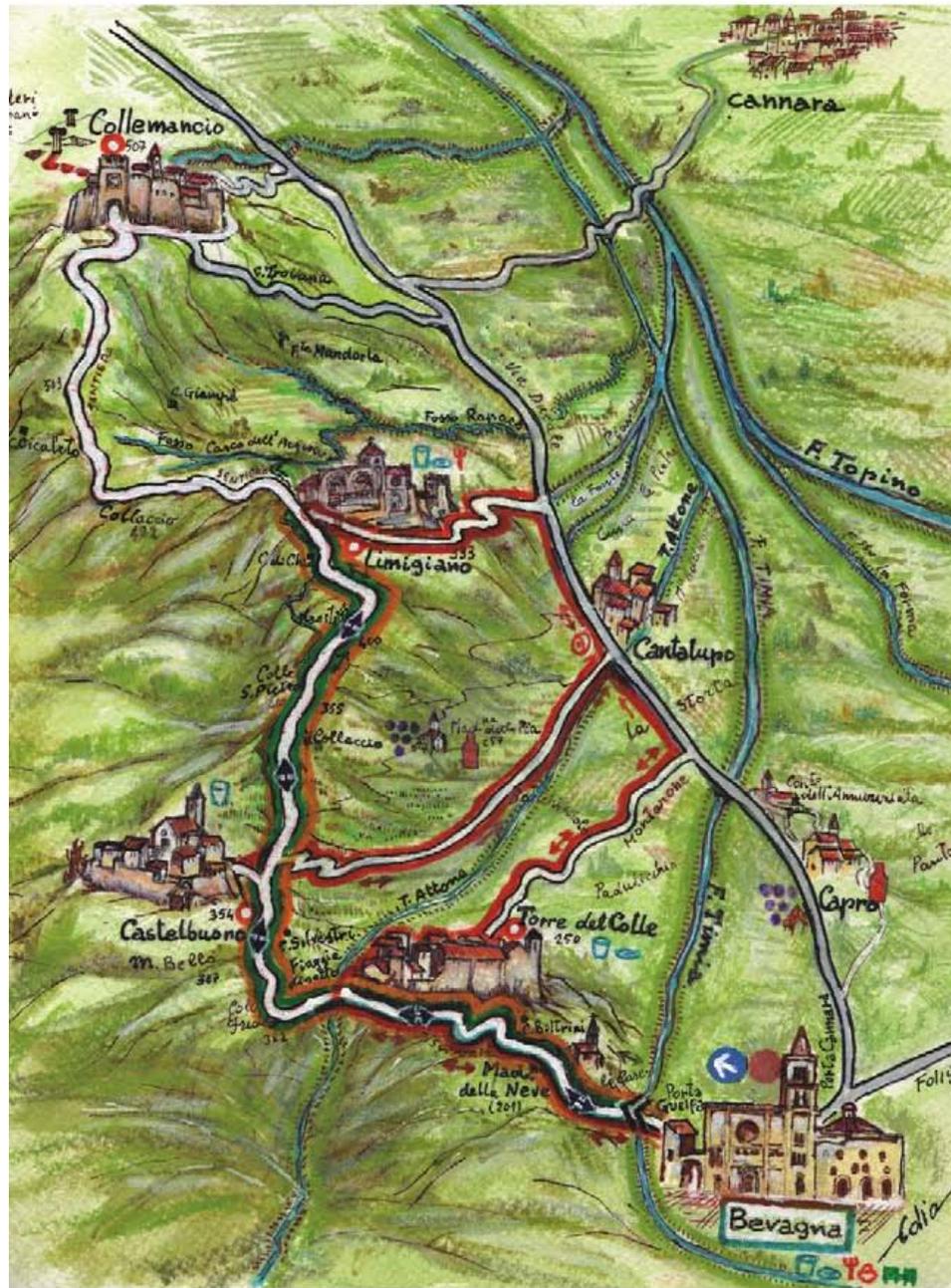
>colleplino _ torri medievali



>colleplino _ panorama

02 sentiero i CASTELLI di BEVAGNA

Bevagna - Torre del Colle - Castelnuovo - Limigiano



02 sentiero i CASTELLI di BEVAGNA

Bevagna - Torre del Colle - Castelnuovo - Limigiano



i percorsi



punto di partenza e arrivo: BEVAGNA - Porta Cannara

come raggiungere il punto di partenza

in auto da nord

Autostrada A1, uscita Valdichiana per poi portarsi sulla SS75 con uscita Foligno nord. Da Foligno prendere la provinciale SS316 dei Monti Martani verso Bevagna.

in auto da sud

Autostrada A1 con uscita a Orte, proseguire in direzione Foligno - Spoleto. Uscita a Foligno nord per proseguire come sopra.

in treno

Linee Roma-Ancona o Foligno Terontola; alla stazione di Foligno per prendere il pullman di linea per Bevagna.



PERCORSO a PIEDI
PERCORSO in MOUNTAIN BIKE



PERCORSO IN AUTO

Giunti a Bevagna da Porta Cannara iniziare il percorso costeggiando le mura sino alla Porta Guelfa. Raggiunto il ponte sul fiume Timia si prosegue verso Torre del Colle. Lasciato il paese si continua verso nord per una sterrata che giunge a Castelbuono (382 mt.). Da qui si esce, attraversando il Fosso di Castelbuono, verso Limigiano (333 mt.). Per il ritorno si ripercorre lo stesso tracciato.

LUNGHEZZA: 16 Km
DURATA: 6 ore
VALUTAZIONE: T

Da Porta Cannara si devia a sinistra (presso una maestà) verso Torre del Colle seguendo le indicazioni, girando all'altezza di Porta Guelfa a destra sul ponte che attraversa il fiume Timia. Da qui si scende per Cantalupo e, attraversando il ponte sul torrente Attone, si devia a sinistra per raggiungere Castelbuono. Quindi si torna nuovamente a Cantalupo e procedendo in direzione di Bettona si devia a sinistra per Limigiano. Giunti a Limigiano tornare a ritroso sullo stesso percorso.

LUNGHEZZA: 22 Km
DURATA: 30 minuti
VALUTAZIONE: nessuna



cosa c'è da vedere

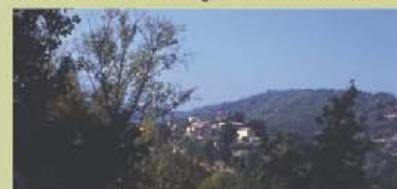
Limigiano - borgo del castello

Il paesaggio:

È caratterizzato da dolci colline coltivate a vite e olivo tra le formazioni boschive di castagni e querce. Dall'alto si gode un panorama che spazia nella pianura della valle assisana e folignate, scoprendo i centri abitati di Assisi, Spello, Cannara, Foligno, Trevi, Collepino e San Giovanni.

Monumenti:

Bevagna (Mevania) conserva il tipico aspetto del borgo medioevale cinto da mura. Suggestiva è la piazza Filippo Silvestri dove sono ubicati il Palazzo dei Consoli (del sec. XIII, ospita dal 1886 il Teatro F. Torti); la chiesa di San Michele Arcangelo (sec. XII-XIII), la chiesa romanica di San Silvestro (del 1195) e la chiesa di San Domenico e San Giacomo. Del periodo romano i resti del teatro, del tempio e di un mosaico nelle terme. Torre del Colle (castrum Turris Collis) è un piccolo borgo medioevale, inglobato nella cinta muraria la cui struttura originaria è tuttora ben conservata. Antico feudo dei conti di Antignano, è appartenuto a Perugia e ai Trinci di Foligno. Castelbuono (potestaria Castriboni) castello di poggio, conserva lunghi tratti di mura perimetrali. Fece parte dei castelli costruiti sul finire del X secolo da Spoleto, passò poi alla famiglia Trinci di Foligno dal 1419 al 1439. Di notevole interesse è la Maestà all'ingresso del paese affrescata da Giovanni di Corraduccio (sec. XV). Di Limigiano (castrum Limisani) si ha notizia dal 1058, è anch'esso racchiuso in un interessante castello. Al centro del paese si trova la chiesa di San Michele Arcangelo con affreschi di scuola folignate dell'Alunno.



Castelbuono - campagna

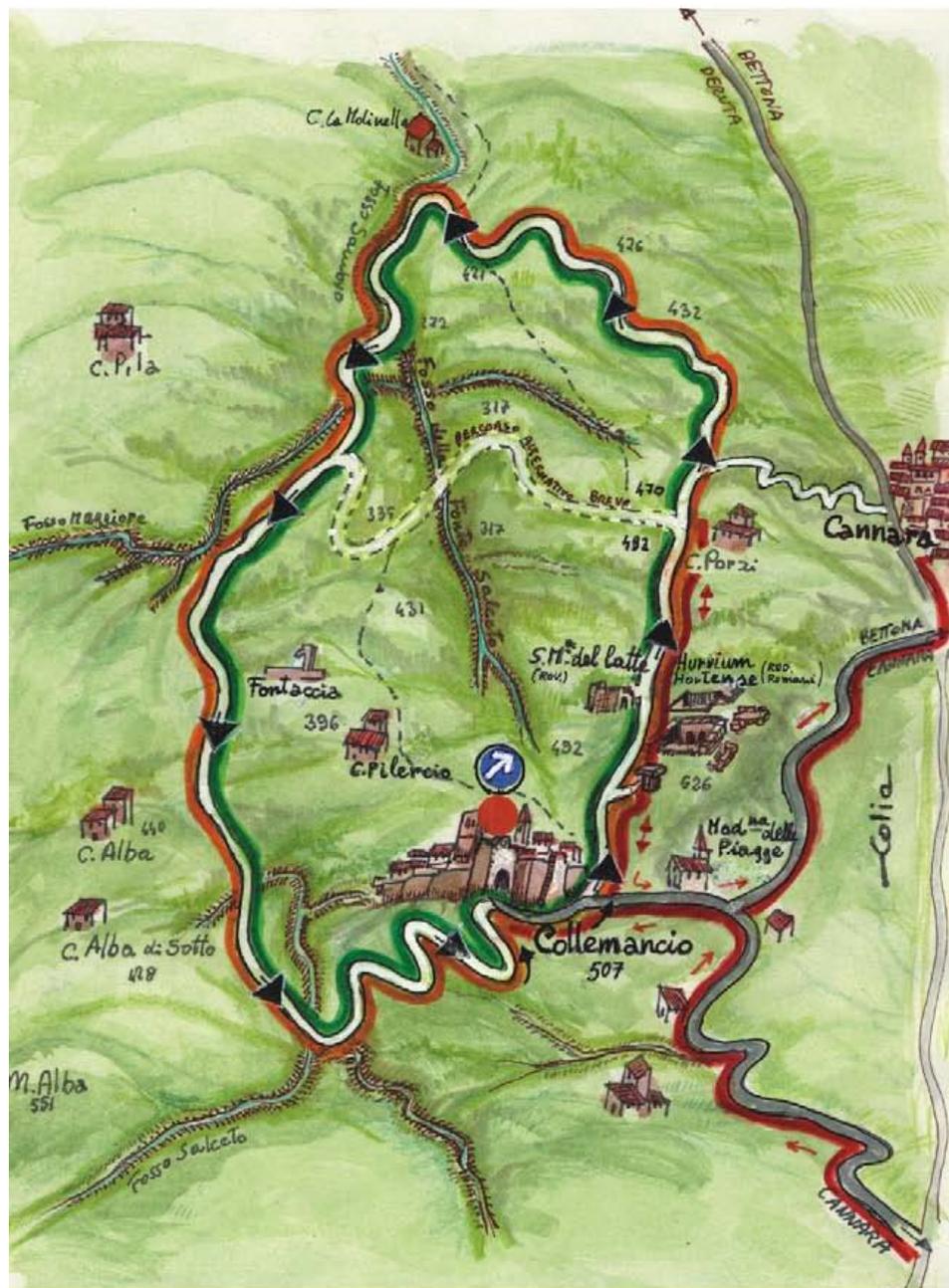


Bevagna - panor.

03

sentiero
sulle ORME dei ROMANI

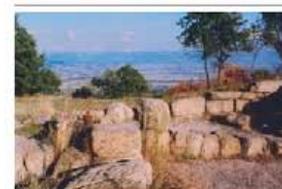
Collemancio, Hurvium Hortense, C. Porzi, Fosso Samboro, Collemancio



03

sentiero
sulle ORME dei ROMANI

Collemancio, Hurvium Hortense, C. Porzi, Fosso Samboro, Collemancio



i percorsi



punto di partenza e arrivo: COLLEMANCIO di Cannara

come raggiungere il punto di partenza

in auto da nord

Autostrada A1 uscita Val di Chiana sulla SS per Perugia uscita Spello, sulla provinciale per Cannara e Colle Mancio. Autostrada A14 uscita Porto Civitanova sulla SS 77 uscita Foligno sulla SS 3 per SS 316 per Bevagna quindi provinciale per Cannara e Collemancio.

in auto da sud

Autostrada A1 uscita Orte sulla SS 3 per Itri uscita Foligno proseguendo come sopra. Autostrada A14 uscita Porto Civitanova proseguendo come sopra.

in treno

Stazione di Spello



PERCORSO a PIEDI



PERCORSO in MOUNTAIN BIKE



PERCORSO IN AUTO

Da Collemancio (507 mt s.l.m) si prende la sterrata che sale agli scavi dell'antico insediamento romano "Hurvium Hortense" a 526 mt s.l.m si superano le rovine della Pieve di S. Maria del latte, per proseguire verso Casale Porzi deviando successivamente a sinistra al secondo incrocio che si incontra lungo l'itinerario fino ad arrivare al Fosso Samboro (397 mt. S.l.m.). Si prosegue quindi a sinistra costeggiando detto fosso fino all'incrocio con un'altro fosso (Fosso Salcato) da dove si sale ancora a sinistra per ritornare a Collemancio, punto di partenza.

| | |
|--------------|--|
| LUNGHEZZA: | 7Km |
| DURATA: | 3 ore a piedi, un'ora in mountain bike |
| VALUTAZIONE: | facile |

Le strade sterrate, non sempre in buone condizioni, permettono solo il tragitto da Collemancio al sito romano di "Hurvium Hortense".

| | |
|--------------|---|
| LUNGHEZZA: | 1 Km |
| DURATA: | 5 minuti |
| VALUTAZIONE: | strada sterrata leggermente accidentata |



cosa c'è da vedere

Il paesaggio:

Dolci colline che raggiungono l'altezza massima di 506 mt sui ruderi romani di "Hurvium hortense", da dove si domina tutta la piana della valle umbra assisana e parte della valle umbra folignate. La macchia mediterranea prevale tra la vegetazione della zona: la maggiore coltura è quella dell'olivo.

> collemancio - santuario e porta d'accesso

Monumenti:

Cannara: chiesa di S. Francesco che conserva un trittico di Niccolò Alunno (del 1482), chiesa di S. Matteo, anche qui da ammirare un trittico di Niccolò Alunno.

Collemancio: da visitare gli scavi di "Hurvium Hortense" (II sec a.C.) con basamento del tempio, la strada basolata che percorre il centro abitato, una domus privata e le terme. Il borgo medievale ancora ben conservato con parte delle mura, porta di accesso e torri.



> collemancio - ruderi della pieve di santa maria del latte



> collemancio - palazzo del podestà (particolare)

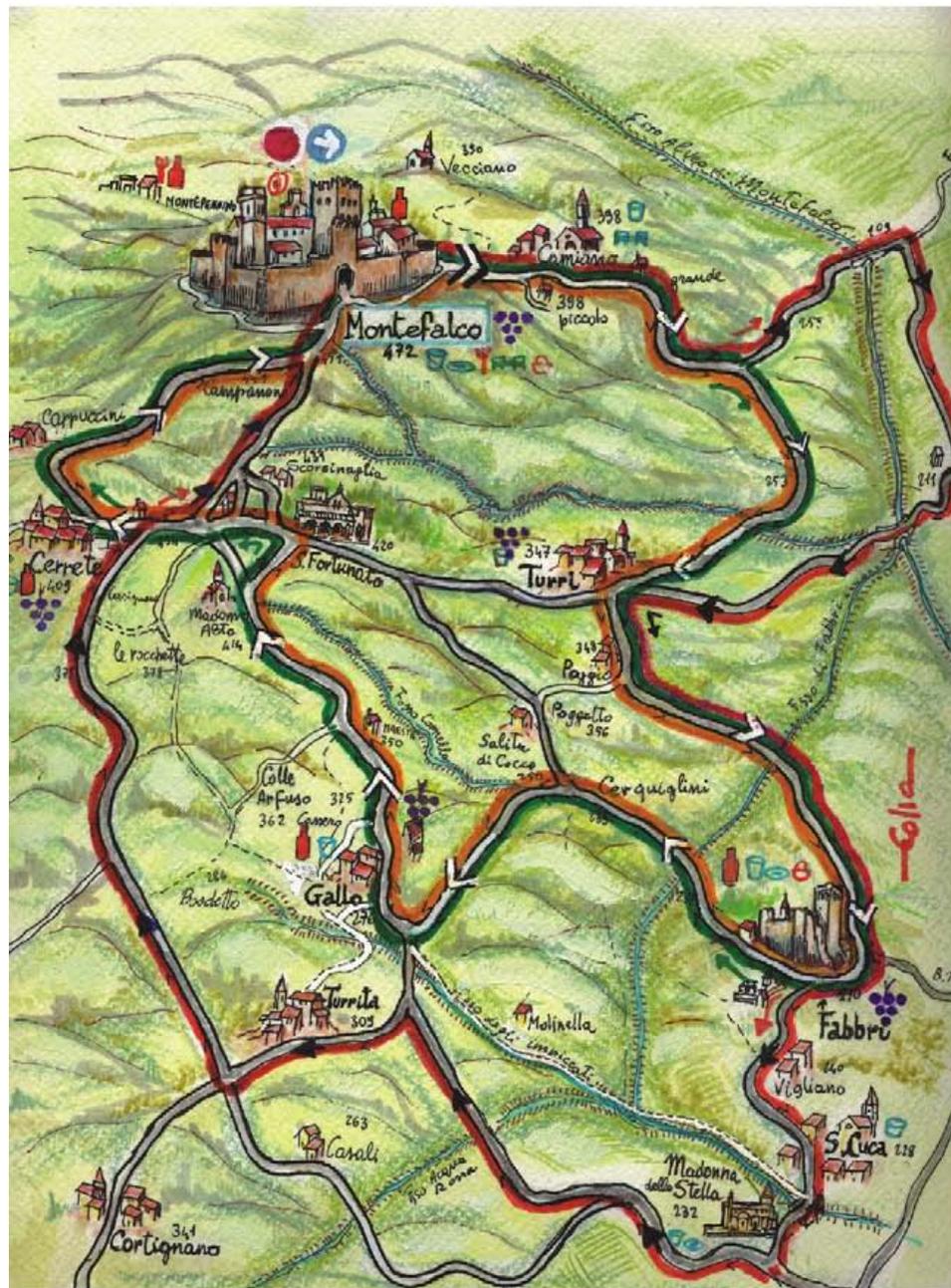


> collemancio - torre campanaria

04

sentiero
la VIA del VINO

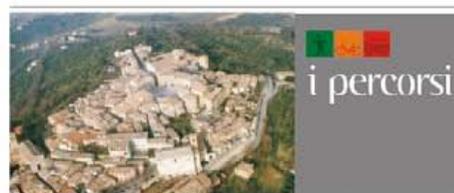
Montefalco - Fabbri



04

sentiero
la VIA del VINO

Montefalco - Fabbri

punto di partenza e arrivo: MONTEFALCO
Piazza del Comune

come raggiungere il punto di partenza

in auto
da nord

Autostrada A1, uscita Valdichiana per poi portarsi sulla SS75 con uscita Foligno nord. Da Foligno prendere la provinciale SSS16 dei Monti Martani verso Montefalco.

in auto
da sud

Autostrada A1 con uscita a Orte, proseguire in direzione Foligno-Spoleto. Uscita a Foligno nord per proseguire come sopra.

in treno

linea Roma-Ancora o Foligno-Terontola - scendere alla stazione di Foligno per il pullman di linea per Montefalco.



PERCORSO a PIEDI

PERCORSO in MOUNTAIN BIKE



PERCORSO in AUTO

Le due imponenti castelli di Montefalco e di Fabbri sono il principale obiettivo dell'escursione lungo le colline che si affacciano sulla Valle Umbra, e che sono caratterizzate dalla coltivazione di pregiati vitigni da cui si ottiene il celeberrimo Sagrantino. Lasciata Montefalco si scende per via Ringhiera Umbra, quindi Porta della Rocca giungendo a largo Santo Properzio, da dove si prosegue a destra sotto le mura urbane per portarsi a Porta Camiano e da qui a Camiano. Usciti dalla frazione si prende la prima sterrata a destra e, attraversando dei campi, si giunge a Turri. Ci si dirige a Poggio e quindi a Fabbri lasciando a sinistra la chiesa del paese di Turri. Da Fabbri si prende la carreggiabile per Montefalco, lasciandola presso il casale Cerquiglioni per la frazione di Gallo e quindi per Madonna Alta e San Fortunato. Dal bivio presso una maestà si prende per Cerrete, poi, salendo a destra per i Cappuccini, si ritorna a Montefalco.

Partendo da Montefalco si raggiunge Camiano come indicato nel percorso a piedi, da dove si scende per la località La Polzella. Da qui, dopo circa tre chilometri si giunge a un bivio presso una maestà per salire a destra verso Turri, e poi scendere a Fabbri, Santa Lucia, Madonna della Stella da dove riprendere la strada del ritorno per Montefalco.

| | |
|--------------|---|
| LUNGHEZZA: | 20 Km |
| DURATA: | 30 minuti |
| VALUTAZIONE: | strada sterrata leggermente accidentata |

| | |
|--------------|----------|
| LUNGHEZZA: | 19 Km |
| DURATA: | 4,30 ore |
| VALUTAZIONE: | T |



Il paesaggio:

È rappresentato da colline ricoperte da vigneti e olivi che si affacciano sul lato sud della Valle Umbra. La flora conserva caratteri spontanei solo in poche zone, come testimoniano i boschi di San Fortunato con alti lecci, querce, sambuchi e pini domestici.

Monumenti:

I principali monumenti di Montefalco si incontrano nel centro storico nelle mura del castello del XIII-XIV secolo. Anch'esso appartenuto

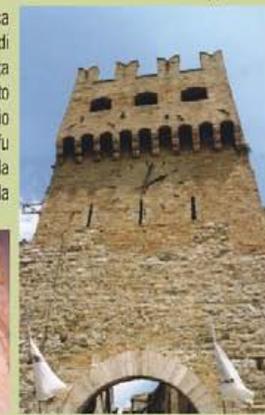
alla famiglia Trinci dalla seconda metà del Trecento e fino al 1446. Da vedere il museo-pinacoteca nell'ex chiesa di San Francesco (XIII sec), con opere tra gli altri di Benozzo Gozzoli, Melanzio, Nicolò di Liberatore, Mezzastri e del Perugino. Tra le chiese segnaliamo Santa Chiara (XVII sec.), Santa Illuminata (XIII sec.), Sant'Agostino (XIII sec.) e San Leonardo. Fuori le mura da non perdere il convento di San Fortunato rifatto nel Quattrocento su struttura del V secolo (opere di Benozzo Gozzoli e Tiberio d'Assisi). A Camiano da visitare la chiesa di San Rocco del XIII secolo. Il castello di Fabbri (1392) fu fortificato dall'Albornoz nel XIV secolo, rimangono il mastio centrale, parte delle mura perimetrali e la torre. Presso il cimitero possiamo ammirare due edicole del Melanzio. A Turrita interessante è la chiesa di Santa Maria.



fabbri - la torre



montefalco - portali chiesa s. francesco

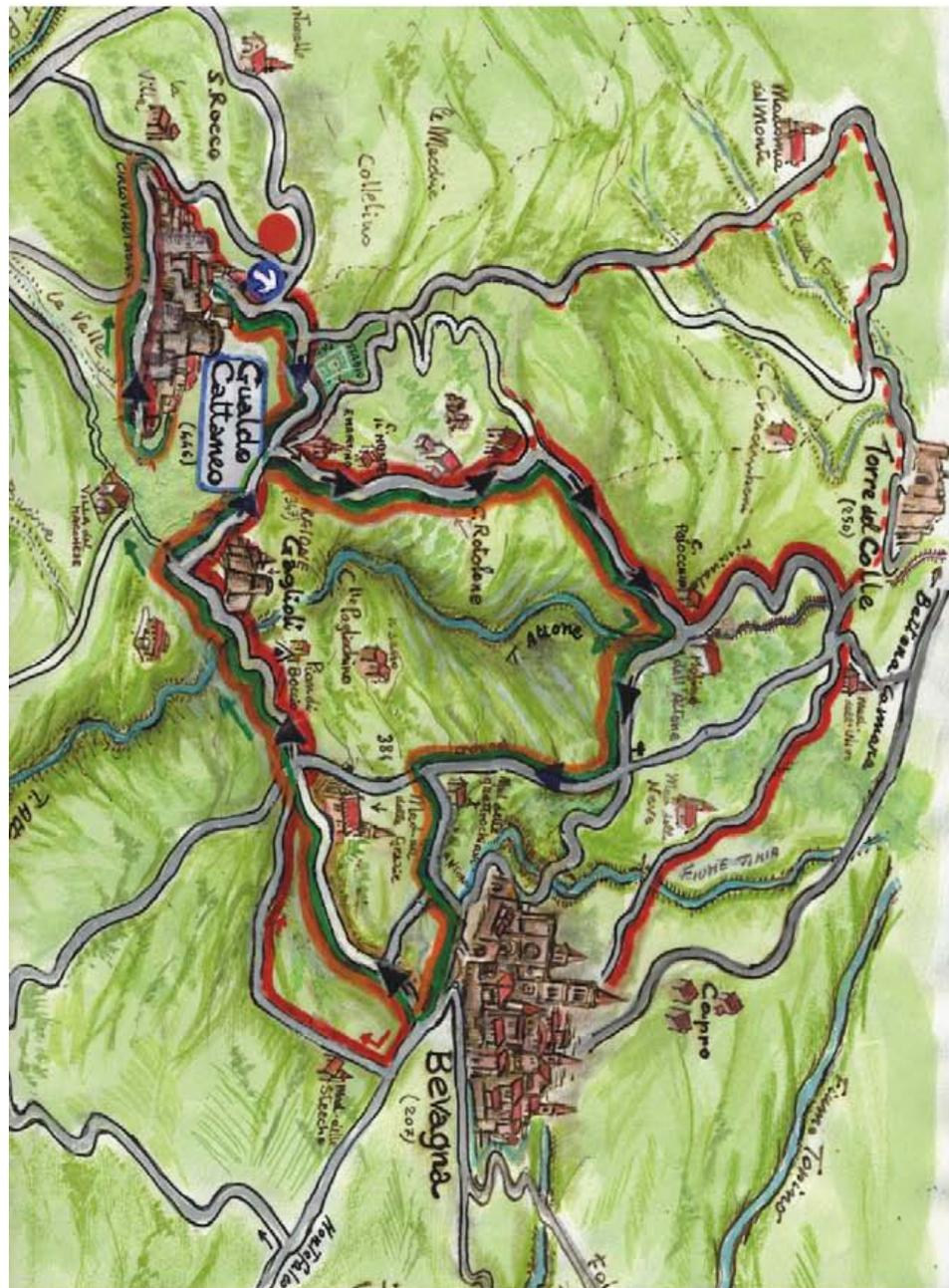


montefalco - porta spoleto

05

sentiero
le COLLINE dell'ATTONE

da Bevagna a Gualdo Cattaneo



05

sentiero
le COLLINE dell'ATTONE

da Bevagna a Gualdo Cattaneo



punto di partenza e arrivo: GUALDO CATTANEO

come raggiungere il punto di partenza

in auto
da nord

Autostrada A1 uscita Val di Chiana, SS 75 direzione Perugia con uscita Ponte S. Giovanni sulla SS 3 bis fino a Ripalunga, poi provinciale per Ponte di Ferro uscita Gualdo Cattaneo. Autostrada A14 uscita Ancona Nord sulla SS 78 per Fabriano fino a Osteria del Gatto, poi SS 3 uscita Foligno Nord per Bevagna sulla SS 316, poi in località Scaccia diavoli deviazione a destra per la SP 422 per Gualdo Cattaneo.

in auto
da sud

Autostrada A1 uscita Orte per la SS 3 Terni-Spoleto uscita Trevi per Montefalco, Pietrauta, S. Marco, Scaccia diavoli quindi SP 422 per Gualdo Cattaneo. Autostrada A14 uscita Porto Cretanora per la SS 77 fino a Foligno est, quindi SS 3 Foligno Nord sulla SS 316 per Bevagna uscite Gualdo Cattaneo.

in treno

Stazione di Foligno



PERCORSO a PIEDI

PERCORSO in MOUNTAIN BIKE

(Bevagna, Madonna delle Grazie, Pian di Boccio, Gaglioli, Gualdo Cattaneo, S. Martino, C. Rotolone, Molino dell'Attone, Madonna delle Quattro Chiavi)
Da Gualdo Cattaneo si esce dal lato nord prendendo la SP 422 che si percorre sino al bivio della chiesina di S. Martino da dove si prende la strada che porta alla località Rotolone. Si scende quindi sino al Molino dell'Attone dove si attraversa detto corso d'acqua in direzione Bevagna raggiungendo la località della Madonna delle Quattro chiavi. Da qui si prende a destra per raggiungere Bevagna da dove si risale da Porta S. Agostino attraversando il ponte sul fiume Timia quindi a sinistra per la Madonna delle Grazie, Pian di Boccio e Gaglioli (sulla SS 423) fino ad arrivare alla SP 422 per Gualdo Cattaneo.

| | |
|--------------|---------------------------------------|
| LUNGHEZZA: | 16Km |
| DURATA: | 6 ore a piedi, 3 ore in mountain bike |
| VALUTAZIONE: | medio impegno |



PERCORSO IN AUTO

Da Gualdo Cattaneo si segue lo stesso itinerario del percorso a piedi fino al molino dell'Attone da dove si prosegue per Torre del Colle e la Madonna dell'Ulivo e quindi Bevagna. Da qui si esce dalla Porta S. Agostino per prendere la strada che da destra, presso la Madonna delle Stecche, sale a Pian di Boccio, Gaglioli e quindi Gualdo Cattaneo dalla SP 422.

| | |
|--------------|--|
| LUNGHEZZA: | 20 Km |
| DURATA: | 45 minuti |
| VALUTAZIONE: | non molto agevole (è un itinerario sterrato del Monte Subasio) |

cosa c'è
da vedere

> bevagna - veduta della madonna delle grazie

Il paesaggio:

È caratterizzato dal corso del Torrente Attone che attraversa ripide colline di pini che si alternano a rilievi più dolci coltivati ad olivi e viti.

Monumenti:

Bevagna: la cinta muraria, la piazza F Silvestrini con il Palazzo dei Consoli (XIII sec) che ospita il teatro, la chiesa di S. Michele Arcangelo (XII - XII sec), S. Silvestro (XII sec), S. Domenico e S. Giacomo. Del periodo romano sono i resti di un teatro e di un anfiteatro e il mosaico delle terme. Gaglioli: i resti della fortificazione medievale.

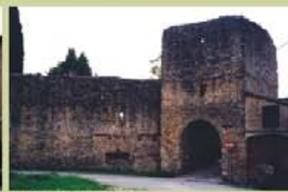
Gualdo Cattaneo: la Rocca detta "dei Dorgia", il borgo medievale e le mura urbane, la chiesa dei SS. Antonio ed Antonino (1260), la chiesa romanica di S. Andrea (XII sec), la chiesa di S. Agostino (1136) con affresco della scuola folignate dell'Alunno (1482).



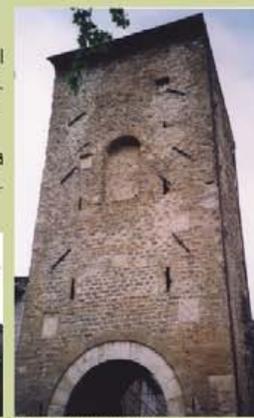
> gualdo cattaneo - torre della rocca



> bevagna - bevrone delle mura



> bevagna - le mura urbane



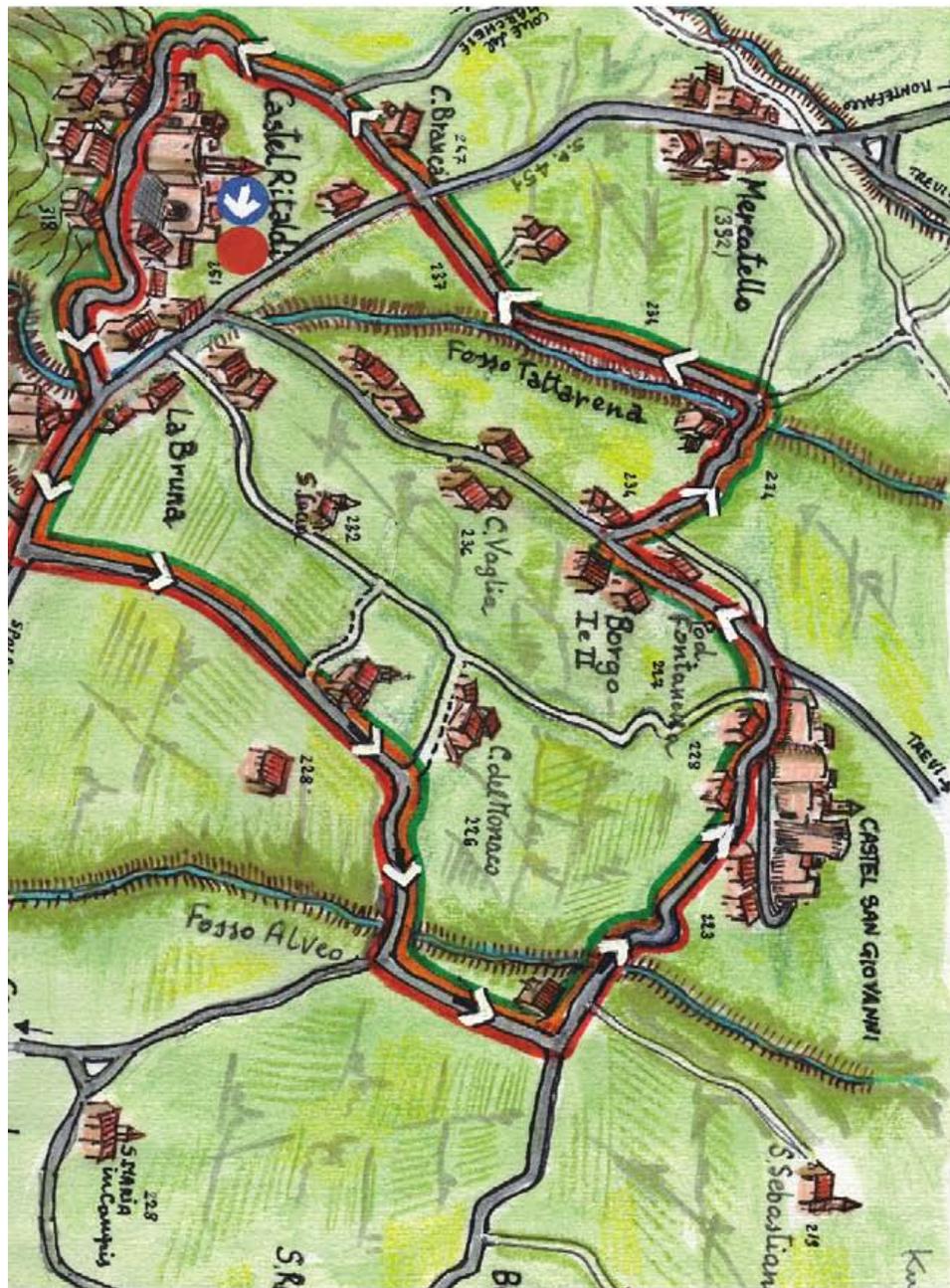
> bevagna - torrone di porta cattanea

06

sentiero

CASTELLI della NORMANNIA

da Castel Ritaldi a Castel S. Giovanni



06

sentiero

CASTELLI della NORMANNIA

da Castel Ritaldi a Castel S. Giovanni



i percorsi



punto di partenza e arrivo: CASTEL RITALDI



come raggiungere il punto di partenza

Autostrada A1, A1 uscita Orte, su SS3 fino a Spoleto per Pontebari, sulla provinciale per Bastardo uscita Castelitaldi.
Autostrada A14 uscita Civitanova Marche, su SS 77 fino a Foligno e poi SS 3 uscita Trevi, per S. Lorenzo, Picchio, la Bruna, Castelitaldi.



in treno stazioni di Foligno o Spoleto.



PERCORSO a PIEDI

PERCORSO in MOUNTAIN BIKE

PERCORSO IN AUTO

Percorso essenzialmente di pianura, molto facile con interessanti monumenti storici a Castel Ritaldi e Castel S. Giovanni, mentre la parte paesaggistica più interessante è ubicata lungo le sponde del Fosso Tattarena.

Si esce da Castel Ritaldi dal lato sud-est per raggiungere la frazione della Bruna nella SP 451 in direzione Spoleto.

Dopo circa 500 mt., dopo aver superato l'incrocio per Petrognano, si devia a sinistra su una stradina asfaltata sulla pianura. Superata una piccola chiesina di campagna ed attraversato il ponticello sul fosso Alveo, si continua a sinistra fino ad arrivare sulla carrozzabile che porta a Beroida. Dall'incrocio si prende ancora a sinistra per raggiungere Castel S. Giovanni che si lascia per immettersi sulla strada che porta alla Bruna. Raggiunta e superata la località di Borgo I° e li° si prende a destra fino ad arrivare sul ponticello sul fosso Tattarena.

Quindi si costeggia detto corso d'acqua fino alla SP 451, che si attraversa per salire a Castel Ritaldi seguendo l'apposita segnaletica.

| | |
|--------------|--|
| LUNGHEZZA: | 12 Km |
| DURATA: | 5 ore - a piedi - 1 ora in mountain bike - 30 minuti in auto |
| VALUTAZIONE: | molto facile |



cosa c'è da vedere

Il paesaggio:

Ambiente prevalentemente pianeggiante caratterizzato da terreni coltivati e sporadiche presenze di querce e pioppi.

> castel san giovanni - torre cilindrica

Monumenti:

Castel Ritaldi: Capoluogo del territorio dell'antica giurisdizione Viscontile denominata "Normannia". Da vedere i resti del castello del 1360 con torri e mura. La chiesa parrocchiale di S. Maria (XIV e XV sec.) Con affreschi di Lattanzio di Niccolò Alunno e di Tiberio di Assisi. La Chiesa di S. Nicola (XV sec.) con affreschi attribuiti allo Spagna e Melanzio. La pieve romanica di S. Gregorio (a circa 1 Km dal centro storico) di notevole interesse.

La Bruna: Il santuario della Madonna della Bruna (XVI sec.) di ispirazione bramantesca con affresco attribuito a Tiberio di Assisi.

A Castel S. Giovanni il possente castello del XIV sec. quasi totalmente intatto con quattro torri angolari ed il torrione dell'ingresso principale. All'interno è il borgo con la chiesa di S. Giovanni (XIII sec.) con affreschi di scuola umbra.



> castel san giovanni - torre cilindrica



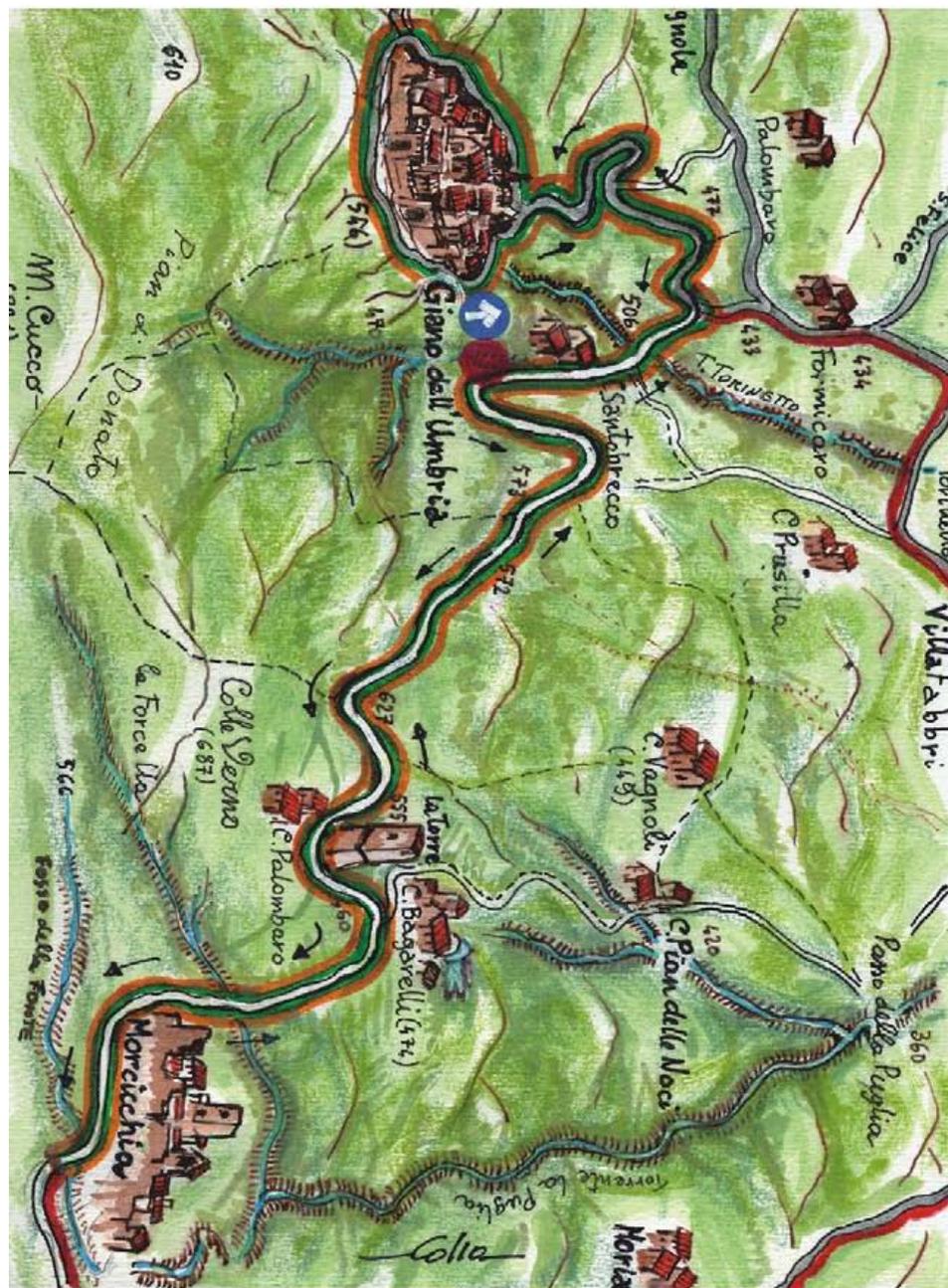
> castel ritaldi - torre

07

sentiero

da GIANO a MORCICCHIA

Giano dell'Umbria, Casale Santobrecco, La Torre, Morcicchia



07

da GIANO a MORCICCHIA

Giano dell'Umbria, Casale Santobrecco, La Torre, Morcicchia



i percorsi



punto di partenza e arrivo: GIANO DELL'UMBRIA

come raggiungere il punto di partenza



Percorrendo la SS3 Flaminia da Foligno, Bevagna SS 316, Montefalco SP 446 e quindi SP 452. Oppure uscita Trevi, Montefalco su SP 447 poi SP 451 e SP 452.



in treno stazioni di Foligno o Spoleto.



PERCORSO a PIEDI

PERCORSO in MOUNTAIN BIKE

Si esce da Giano nord-est sulla SP 452 che si lascia dopo circa un chilometro convergendo a destra su di una sterrata in località Casale Santobrecco puntando verso sud.

Si arriva quindi alla torre di "Clarignano" poi a Casale Bagarelli da dove si prende a destra per Morcicchia.

Il ritorno avviene sullo stesso percorso dell'andata.



PERCORSO IN AUTO

La strada sterrata dello stesso percorso a piedi non è consigliabile per auto che non siano fuoristrada. Per raggiungere Morcicchia occorre portarsi sulla SP 451 che si lascia poco dopo per deviare a destra per Moriano da dove si prosegue fino al bivio per Morcicchia seguendo l'apposita segnaletica.

| | |
|--------------|--|
| LUNGHEZZA: | 6,5 Km |
| DURATA: | 3,5 ore a piedi, 2 ore in mountain bike. |
| VALUTAZIONE: | medio facile |

| | |
|--------------|-----------|
| LUNGHEZZA: | 6 Km |
| DURATA: | 30 minuti |
| VALUTAZIONE: | facile |



morcicchia_colina

cosa c'è da vedere

Il paesaggio:

Paesaggio di grande valore ambientale sotto le falde dei Monti Martani, dove il manto arboreo, nelle colline più basse, è rappresentato da una intensa coltivazione di ulivi, mentre nelle zone più alte prevale il leccio, il pino di Aleppo, il cerro, la rovella, il carpino nero e il faggio con presenze arbustive di ginestre ed erica. Anche la presenza della fauna è molto importante con il falco, la coturnice, il cuculo, l'upupa, l'oriolo, il gatto selvatico e l'istrice.

Monumenti:

Giano dell'Umbria: il borgo racchiuso in due cinte murarie con due porte d'accesso. La chiesa dei Santi Francesco e Michele (XIV sec.) con affreschi di Giovanni di Corraduccio. Abbazia di S. Felice in stile romanico del XII sec ma originaria del VI sec. Morcicchia: i resti del vecchio castello, feudo dei Litardi nel X sec., poi sotto il dominio Longobardo (Marrone di Gigliero) poi della chiesa (nella piccola zona denominata Normannia) e quindi di Spoleto. La chiesina di S. Silvestro (XIV sec.) ed una imponente torre che si presume essere stata a servizio dello scomparso castello di Clarignano.



morcicchia_torre di clarignano



morcicchia_pianocino



giano dell'umbria_colina

08

sentiero
le COLLINE degli ULMI

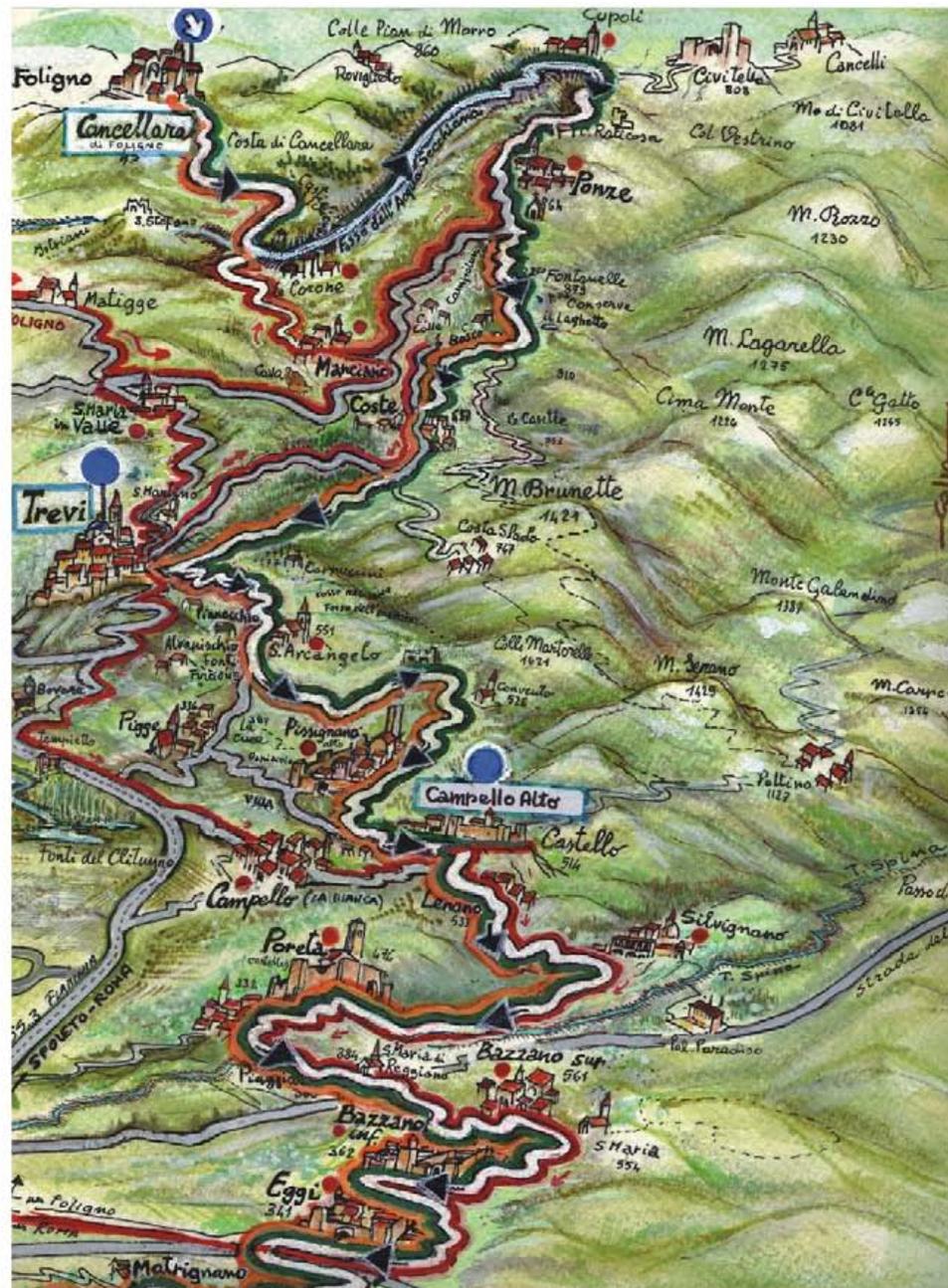
Da Cancellara di Foligno a Trevi, Campello sul Clitunno e Spoleto.



08

sentiero
le COLLINE degli ULMI

Da Cancellara di Foligno a Trevi, Campello sul Clitunno e Spoleto.





punto di partenza: Cancellara di FOLIGNO ➔

punto di arrivo: SPOLETO ●

in auto
da nord
da sud

come raggiungere il punto di partenza

Dalla SS 3 uscita S. Eraclio da dove si prende la comunale per Cancellara che porta a Cancellara dopo circa 3 Km.



in treno Stazione di Foligno



PERCORSO a PIEDI

1° TAPPA: Da Cancellara di Foligno si sale sulla Costa di Cancellara per scendere da Castiglione fino a raggiungere il Fosso dell'Acqua Secchiana che si percorre fino a Fontanelle Vernuccio. Da qui si converge a destra per la sterrata per C. Raticosa che porta al borgo abbandonato di Ponze di Trevi, da dove si sale verso Monte Brunette presso una maestà. Si attraversano le località di Fontanelle, del pozzo Conserva ed il Laghetto per scendere alla località Case Colle. Poi case Bosco, Coste da dove, all'incrocio con la strada che porta a Costa S. Paolo, si prosegue diritti per la sterrata che dalla pineta scende agli impianti sportivi di Trevi.

| | |
|--------------|------------------|
| LUNGHEZZA: | 14 Km |
| DURATA: | 6 ore |
| VALUTAZIONE: | medio difficoltà |

2° TAPPA: Da Trevi si esce per la strada che conduce verso Spoleto prendendo il secondo sentiero a sinistra che sale verso la collinetta attraversando le località: Pinnocchio, Alvanischio, S. Arcangelo, Fonte Fulcione, Madonnuccia, per arrivare al "Convento delle Lodolette" da dove si scende al castello di Pissignano Alto, quindi a Villa Campello ed al Castello di Campello

Alto dove si conclude la 2° tappa.

| | |
|--------------|------------------|
| LUNGHEZZA: | 10 Km |
| DURATA: | 5 ore |
| VALUTAZIONE: | medio difficoltà |

3° TAPPA: Si parte da Bianca di Campello Basso uscendo ad est per un viottolo che sale a Lenano, poi Silvignano da dove si prende il sentiero che entra in un bosco uscendo presso il castello di Poretà - Piaggia e attraverso i campi si raggiunge la strada della Spina che si attraversa raggiungendo la chiesa romanica di Santa Maria di Reggiano. All'incrocio per Bazzano Superiore si prende a destra per Bazzano Inferiore ed Eggi. Da qui si passa sopra la galleria che porta alla Valnerina giungendo al piazzale di una cava per scendere su un ripido sentiero che porta al tracciato della vecchia ferrovia Spoleto-Norcia che si percorre fino alle vicinanze del cimitero presso l'ingresso dell'albergo ristorante Barbarossa di Spoleto.

| | |
|--------------|------------------|
| LUNGHEZZA: | 15 Km |
| DURATA: | 6 ore |
| VALUTAZIONE: | medio difficoltà |



PERCORSO in MOUNTAIN BIKE [intero percorso]

Partendo da Cancellara si scende il ripido sentiero che porta al Torrente dell'Acqua Secchiana presso la Fonte Treggiana da dove si sale per le Corone di Manciano quindi a sinistra per la chiesina di S. Martino proseguendo fino ad arrivare alla località di Campolungo, da dove si raggiunge Ponze. Da detto borgo si torna indietro e dal primo incrocio si prende a sinistra (dove c'è una Maestà) attraversando il pozzo Fontanelle, il Pozzo Conserva, fino ad arrivare ad un Laghetto (a 957 mt.) iniziando poi a scendere a Case Colle, Case Bosco e quindi le Coste. All'incrocio con la strada che porta a Costa S. Paolo si prosegue diritti fino agli impianti sportivi di Trevi. Da Trevi si esce dalla strada che porta a Spoleto deviando per il secondo sentiero a sinistra che sale verso la collina e attraversa le località di Pinnocchio, Alvanischio, S. Arcangelo, Fonte Fulcione, Madonnuccia fino al Convento delle Lodolette. Da qui si scende al castello di Pissignano Alto poi Villa Campello, per risalire al castello di Pissignano Alto. Dal castello si sale a Lenano, quindi Silvignano e attraverso il bosco si arriva al castello di Poretà, si supera Piaggia per dirigersi verso la strada della Spina che si supera di fronte alla chiesa di santa Maria di Reggiano. Poi all'incrocio per Bazzano Superiore si prende a destra per portarsi a Bazzano Inferiore ed Eggi. Da Eggi per raggiungere Spoleto occorre percorrere la viabilità automobilistica dove è possibile passare con una bicicletta.



PERCORSO IN AUTO [intero percorso]

Il percorso inizia da Matigge di Trevi per raggiungere, prima Manciano e le Corone, quindi Ponze, per poi ridiscendere per portarsi a S. Maria in Valle e quindi a Trevi da dove si può fare una puntata alle Coste e Case Colle. Tornati a Trevi si scende dalla strada per Spoleto sulla SS 3 attraverso Bovara. Una volta immessi su tale arteria si raggiunge il Tempietto del Clitunno e le relative Fonti.

Da qui si può puntare su Pissignano Alto e quindi su Campello sul Clitunno da dove, dalla località Bianca, si raggiunge il castello di Campello Alto, poi Lenano, Silvignano e Poretà. Continuando si tocca Bazzano Inferiore ed Eggi per concludere a Spoleto.

| | |
|--------------|--------------------|
| LUNGHEZZA: | 30 Km |
| DURATA: | 1 ora |
| VALUTAZIONE: | nessuna difficoltà |

| | |
|--------------|------------------|
| LUNGHEZZA: | 35 Km |
| DURATA: | 6 ore |
| VALUTAZIONE: | medio difficoltà |

cosa c'è
da vedere

Il paesaggio:

L'itinerario si svolge principalmente su colline con colture intensive di ulivo, intervallate da pinete di pino d'Aleppo, da lecci e querce. Il panorama sulla valle umbra sud è molto bello e particolarmente spettacolare è il percorso nella forra del Fosso dell'Acqua Secchiana con pareti di roccia perpendicolari, salti, anfratti e cavità naturali.

Monumenti:

Cancellara di Foligno: la parte più antica del borgo con una bella maestà del '700. Alle Corone di Manciano: una torre medievale con stemma e la chiesina di S. Martino a Ponze: tutto il vecchio borgo quasi totalmente abbandonato e la chiesa parrocchiale. A Trevi: il duomo di S. Emiliano, la chiesa di S. Francesco (di stile gotico con diversi interventi successivi ed attualmente connessa alla raccolta museale), la chiesa della Madonna delle Lacrime (con affreschi del Perugino e dello Spagna), S. Martino (con affreschi dello Spagna, Tiberio di Assisi e Pierantonio Mezzastris), la chiesa del Crocifisso (con affreschi dello Spagna) e il Teatro Clitunno. Tutto il centro storico con particolare riguardo ai palazzi: Valentini, Natalucci, Ciccaglia, Petroni, alla Residenza comunale, alla Torre Comunale, alle mura con torri e porte. S. Arcangelo: chiesa parrocchiale. Bovara: chiesa romanica di S. Pietro. Pissignano Alto: tutto il borgo medievale inglobato dalle mura con torri e porta d'accesso. Castello di Campello Alto: castello del 921 ancora ottimamente conservato con mura, torri, porta d'accesso e le case del borgo che offrono scenari veramente suggestivi e la chiesa di S. Donato (1300-1400). Tempietto del Clitunno: tempietto precristiano. Fonti del Clitunno: lo spettacolare laghetto di acque sorgive. Campello (Bianca): chiesina votiva di S. Sebastiano (XVI sec) con affreschi dello Spagna. Chiesa Madonna della Bianca (1514) con affreschi dello Spagna. Silvignano: loggetta rinascimentale (attualmente trasformata in struttura ricettiva d'élite), palazzetto con maestà del 1400-1500. Lenano: alcune strutture medievali e la chiesa di S. Lorenzo. Poretà: il bel castello (XIV sec) ristrutturato di recente ove, all'interno, è inserita una struttura ricettiva, oltre alla chiesa di S. Maria della Misericordia (con affreschi del 1575 e precedenti). Nel centro abitato, chiesa di S. Cristoforo (XVIII sec) e della Madonna delle Grazie (XVI sec) Bazzano: chiesa di S. Maria di Reggiano (chiesa romanica con affreschi del XV - XVI sec), la chiesa di S. Sebastiano con affreschi (1528), chiesa di S. Pietro (XIV sec), chiesa di S. Maria delle Grazie (Bazzano Superiore), la bella cinta muraria (XIV sec). Eggi: tutto il borgo inglobato nella cinta muraria con torri e porta d'accesso (XIV - XV sec), la chiesa di S. Andrea (XIX). Spoleto: ricchissima di testimonianze monumentali, a cominciare da quelle di epoca romana: teatro, porta romana, l'arco di Druso e Germanico, tempio romano nella chiesa di S. Ansano, foro, la casa romana sotto il municipio, una parte della cerchia muraria, il ponte sanguinario. Di epoca medievale sono: la chiesa di S. Salvatore (IV - V sec), cripta di S. Primitivo (sotto la cattedrale di S. Maria Assunta). Di origine romanica sono: la chiesa di S. Eufemia, S. Gregorio maggiore, SS. Giovanni e Paolo, S. Lorenzo, S. Ponziano (XII - XIII sec), S. Pietro, S. Giuliano, la cattedrale di S. Maria Assunta (con opere di Fra Filippo Lippi). Altre presenze monumentali sono: la chiesa di S. Filippo, la chiesa della Madonna di Loreto, la chiesa di S. Nicolò (1304) con annesso convento, la torre dell'Olio (XIII sec), la Rocca dell'Albornoz (1300) di Matteo Gattaponi, con affreschi all'interno, il Ponte delle Torri, i palazzi Arroni, Ancaiani, ex Callicola, Pianciani, Virgili, il Museo Archeologico, la Pinacoteca Comunale e il Teatro Nuovo.



castello di poretà - torre campanaria



lupi - pianciana



cascate di coccicelli



castello di poretà



le corone di manciano



cancellara di foligno - scudè



sivi (zona manciano) - castiglione

09

sentiero

SERRA di VALTOPINA

da Valtopina a Serra



09

sentiero

SERRA di VALTOPINA

da Valtopina a Serra



punto di partenza e arrivo: VALTOPINA

come raggiungere il punto di partenza

in auto

da nord

Autostrada A1 uscita Val di Chiana per Perugia-SS 75 per Foligno poi SS 3 fino a Valtopina. Autostrada A14 uscita Ancona nord. SS 76 fino a Osteria del Gallo poi SS 3 uscita Valtopina.

in auto

da sud

Autostrada A1 uscita Ancona nord procedendo come sopra. Autostrada A1 uscita Orte per SS 3-Terme-Foligno uscita Valtopina.

in treno

Stazione di Valtopina



PERCORSO a PIEDI

PERCORSO in MOUNTAIN BIKE



PERCORSO IN AUTO

Si esce dal lato nord di Valtopina prendendo a sinistra la segnaletica che indica il castello di Serra fino alla località 'casa Tommaso'. Da qui si sale fino a raggiungere detta Fortezza nascosta attualmente da una fitta vegetazione. Quindi si prosegue la sterrata che porta prima al castelliere di S. Angelo (riconoscibile per una specie di depressione circolare) e poi al bivio in località 'la croce' da dove si prosegue dritti per Vallemare. Si ritorna indietro al bivio 'la croce' portandosi a destra sulla sterrata che porta in località 'Rotondolo' (antica zona fortificata) da dove si ritorna al punto di partenza.

Da Valtopina si arriva a Casa Tommaso (da dove si può visitare il castello procedendo a piedi). Si ritorna indietro uscendo dal lato sud di Valtopina prendendo a destra (area stazione FF.SS) per la strada del Fosso dell'Anna che porta a Spello. Giunti all'incrocio con l'indicazione per "Marco Frate", si prende a destra per Casa Fabbri e quindi Vallemare. Per tornare al punto di partenza si ripercorre a ritroso la strada dell'andata. Al bivio di "Marco Frate" si può optare per una eventuale deviazione per Spello.

| | |
|--------------|--|
| LUNGHEZZA: | 6,5 Km |
| DURATA: | 3 ore a piedi, 1 ora in mountain bike. |
| VALUTAZIONE: | facile |

| | |
|--------------|-----------|
| LUNGHEZZA: | 6 Km |
| DURATA: | 30 minuti |
| VALUTAZIONE: | facile |



Il paesaggio:

Belle colline (altezza massima 770 mt.) ricoperte da rigogliosi boschi cedui dove primeggia la quercia, il leccio ed i cespugli della macchia mediterranea.

castelliere di S. Angelo

Monumenti:

A Valtopina: la sede comunale, ubicata su di un palazzetto 'liberty' ornato di interessanti decorazioni dell'epoca.

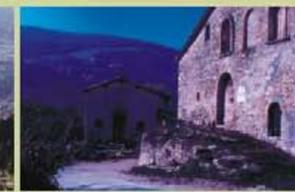
I resti del Castello di Serra, uno dei più importanti ed imponenti posti a difesa della Valtopina sopra la consolare Flaminia.

In località S. Angelo, la conformazione del castelliere preromano.

A Marco Frate sono visibili due edifici medievali e la chiesina del 1500-1600 costruita su di un tempio pagano.



serra di Valtopina



castello di Marco Frate



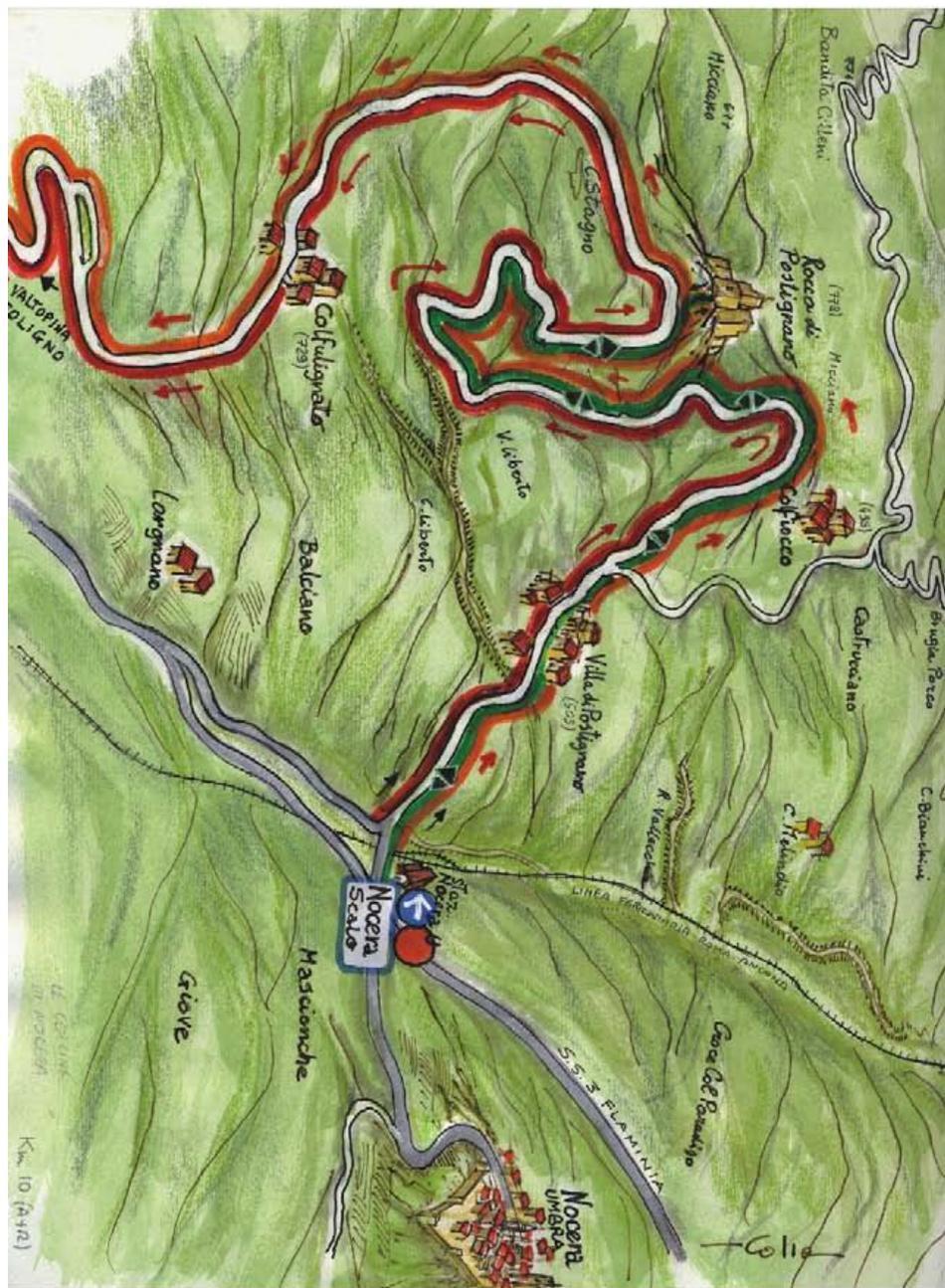
castello di S. Angelo

10

sentiero

ROCCA di POSTIGNANO

da Nocera Scalo alla Rocca di Postignano



10

sentiero

ROCCA di POSTIGNANO

da Nocera Scalo alla Rocca di Postignano



i percorsi



punto di partenza e arrivo: NOCERA UMBRA

come raggiungere il punto di partenza



in auto

da nord

Autostrada A1 uscita Val di Chiana per Perugia-SS 75 per Foligno poi SS 3 fino a Valtopina. Autostrada A14 uscita Ancona nord. SS 76 fino a Osteria del Gatto poi SS 3 uscita Nocera Umbra.

in auto

da sud

Autostrada A1 uscita Orte, sulla SS 3 Terni - Foligno uscita Nocera Umbra. Autostrada A14 procedendo come sopra.

in treno

Stazione di Nocera Umbra



PERCORSO a PIEDI



PERCORSO in MOUNTAIN BIKE



PERCORSO IN AUTO

Dalla stazione di Nocera Umbra si prende la rotabile che a destra sale verso Villa di Postignano seguendo l'apposita segnaletica. Superata detta località, si prosegue per Colfiocco e Vellecchia fino ad arrivare alle rovine della Rocca di Postignano a 780 mt.

LUNGHEZZA: 8 Km
DURATA: 3 ore a piedi, 1 ora in mountain bike.
VALUTAZIONE: facile

Si segue lo stesso percorso sopraindicato fino alla Rocca di Postignano per poi scendere per il C. Stagno fino a Collifuggato da dove si può tornare al punto di partenza oppure raggiungere la SS 3 Flaminia nei pressi di Valtopina.

LUNGHEZZA: 12 Km
DURATA: 1 ora in mountain bike e 40 minuti in auto.
VALUTAZIONE: facile (con qualche attenzione al manto stradale)



cosa c'è da vedere

nocera umbra - area collioco

Il paesaggio:

Interessante con formazioni boschive (dove prevale il leccio e la quercia) su dolci colline che dominano la valle Topina di cui la Rocca di Postignano era un importante baluardo di difesa.

Monumenti:

Nocera Umbra: il duomo, di antiche origini romaniche, completamente ricostruito nel 1448 e rimaneggiato nel XVII con l'alta torre (campanaccio) del XI sec.

La chiesa di S. Francesco (ora pinacoteca e museo) con importanti opere dell'Alunno, Matteo da Gualdo e reperti longobardi

La chiesa di S. Chiara, la chiesa di S. Giovanni Battista, la chiesa di S. Filippo.

Rocca di Postignano: castello di Poggio, di cui rimangono i resti di un cassero a pianta quadrangolare e quelli del borgo medievale con il relativo palazzetto.



nocera di postignano



nocera umbra - zone villa di postignano



nocera umbra - mura labaco

11 sentiero MONTELUCCO e la VALCIECA

da Spoleto a Patrico



11 sentiero MONTELUCCO e la VALCIECA

da Spoleto a Patrico



punto di partenza e arrivo: SPOLETO

come raggiungere il punto di partenza

in auto da nord

Autostrada A1 uscita Val di Chiana per la SS 75 per Perugia - Foligno, poi SS 3 uscita Spoleto, Autostrada A14 uscita Civitanova Marche per SS 77 uscita Foligno, poi SS 3 uscita Spoleto.

in auto da sud

Autostrada A1 uscita Orte per la SS 3 fino a Spoleto, Autostrada A14 uscita Civitanova Marche procedendo come sopra

in treno

stazione di Spoleto



PERCORSO a PIEDI

PERCORSO in MOUNTAIN BIKE

Si inizia attraversando il ponte delle torri, poi il Fortilizio dei condotti e quindi il sentiero che raggiunge il crinale da dove si prende a sud-est verso il fosso della Valcieca che conduce all'omonima valle boscosa. Arrivati al fondo della valle si attraversa un ruscello e si risale verso il valico di Castelmonte. Una volta raggiunta l'altura si sale su un ripido sentiero sulla destra che porta sulle falde di Monte Patrico e alla frazione di Patrico. Continuando ci si dirige al piccolo insediamento de Le Aie ed a quello di Le Porelle da dove si prende a sinistra la strada che porta a Montelucco e quindi al punto di partenza sul ponte delle torri.

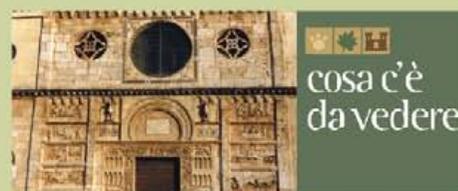
| | |
|--------------|--|
| LUNGHEZZA: | 15 Km |
| DURATA: | 7 ore a piedi, 3 ore in mountain bike. |
| VALUTAZIONE: | facile |



PERCORSO IN AUTO

Dopo aver raggiunto la zona della rocca e l'area del ponte delle torri, si discende sulla Ss3 per prendere la strada per Montelucco. Raggiunta tale località, si prende la rotabile per Patrico (da percorrere con molta prudenza). Il ritorno a Spoleto avviene sullo stesso percorso dell'andata.

| | |
|--------------|--------------------|
| LUNGHEZZA: | 18 Km |
| DURATA: | 30 minuti in auto |
| VALUTAZIONE: | nessuna difficoltà |



>spoleto - chiesa di s. nicola

Monumenti:

Spoleto: Il Duomo di S. Maria Assunta con facciata romanica, conserva all'interno affreschi di Fra' Filippo Lippi.

Le chiese di S. Ponziano (XII - XIII sec) di S. Niccolò, della basilica di S. Salvatore (1304), di S. Gregorio, della Madonna di Loreto, del Santuario di S. Filippo Neri, di S. Eufemia, dei SS Giovanni e Paolo, di S. Pietro.

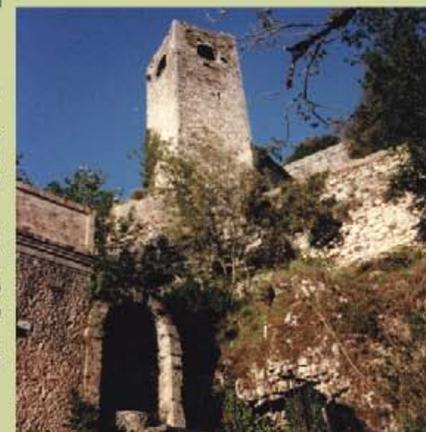
La Rocca dell'Albornoz (seconda metà del '300) i reperti romani come: il teatro romano, porta romana, l'arco di Druso e Germanico, il foro, la casa romana, il ponte sanguinario, il tempio romano presso la chiesa di S. Ansano e molti palazzi come: palazzo Arroni, palazzo Ancaiani, palazzo ex Callicola, palazzo Panciani e palazzo Virgii. Infine i musei archeologico diocesano nonché la pinacoteca comunale.

Montelucco: S. Giuliano e il convento dei francescani.

Il paesaggio:

Molto interessante. E' possibile godere di vasti panorami (specie da Castelmonte e Monte Patrico) sulla Valnerina.

La flora è rappresentata da formazioni boschive con grande varietà di alberi: carpino nero, pino d'aleppo, corbezzolo, leccio, acero, ornio e rovello.



>spoleto - torre del parco de le torri

12

sentiero

VALLE del TESINO le antiche fortificazioni

da Agliano a Postignano

Sentieri
delle Valli

12

sentiero

VALLE del TESINO le antiche fortificazioni

da Agliano a Postignano

Sentieri
delle Valli

PERCORSO a PIEDI



PERCORSO in MOUNTAIN BIKE

Raggiunta la chiesa parrocchiale in cima al paese si prende il lottolo, a destra all'altezza del piccolo cimitero, da dove occorre ancora portarsi a destra ma su una mulattiera che costeggia il colle Montecchie (1058 mt.). Si arriva quindi all'abitato di Forni, frazione del comune di Sellano, seguendo l'apposita segnaletica biancorossa. Appena entrati nel paese, dopo le prime case, prendere a destra all'altezza del segnale per un sentiero dove scorre un piccolo uccello e proseguire sempre dritti fino a che non si scorgono le due orri squadrate della fortezza detta "Rocca Brigida" (ex rocca Alberici) che si raggiunge scendendo per un viottolo scavato nella occia, che attraversa un bosco ceduo, che si lascia deviando a destra. Si ritorna poi, sul viottolo principale scendendo alla località di Capo d'Acqua e quindi Postignano. Il ritorno avviene sullo stesso percorso dell'andata.



punto di partenza e arrivo- AGLIANO

come raggiungere il punto di partenza

in auto
da nord

Autostrada A1 uscita Val di Chiana, sulla SS 75 per Perugia - Foligno, poi SS 3 uscita Bazzano - Eggi per Spina Nuova fino all'incrocio per Agliano. Autostrada A14 uscita Civitanova Marche, su SS 77 uscita Foligno per SS 3 procedendo come sopra.

in auto
da sud

Autostrada A1 uscita Orte - per Trevi - Spoleto sulla SS 3 uscita Bazzano - Eggi procedendo come sopra. Autostrada A14 uscita Civitanova Marche procedendo come sopra.

in treno

Stazione di Foligno o Spoleto



PERCORSO IN AUTO

Da Agliano dopo la visita al borgo, ritornare indietro sulla strada asfaltata (della Spina) per proseguire (a destra) verso la località Le Vene per raggiungere la SS 319 nei pressi della località Le Torne (con imbocco a destra). Una volta sulla SS 319 raggiungere la città di Sellano e da qui, dopo circa 3 km si devia a destra per Postignano. Una volta visitata la località (il borgo è completamente abbandonato e lo si può ammirare solo dall'esterno) si rientra sulla SS 319.

| | |
|--------------|-----------|
| LUNGHEZZA: | 9 Km |
| DURATA: | 30 minuti |
| VALUTAZIONE: | facile |

| | |
|--------------|--|
| LUNGHEZZA: | 8 Km |
| DURATA: | 5 ore a piedi, 3 ore in mountain bike. |
| VALUTAZIONE: | facile |

cosa c'è
da vedere

> agliano - la parrocchiale

Monumenti:

Agliano: tutto il borgo, ristrutturato di recente con interventi lodevoli.

Rocca Brigida: l'antica Rocca Alberici appartenuta al comune di Spoleto, ai Trinci di Foligno e al comune di Sellano.

Postignano: castello di pendio di impianto triangolare a difesa del percorso montano tra Sellano e Spoleto, in posizione dominante sulla valle del Vigi e sul fosso dell'Argentina. Conserva ancora il assero a pianta poligonale e tratti di mura. Il borgo è notevolmente compatto ed è caratterizzato dal notevole sviluppo in altezza degli edifici. Il paese è stato completamente abbandonato. terremoto del 1997 ha arrecato notevoli danni.



> postignano - il borgo in falda



> agliano - castelli sopra il Fosso Tesino



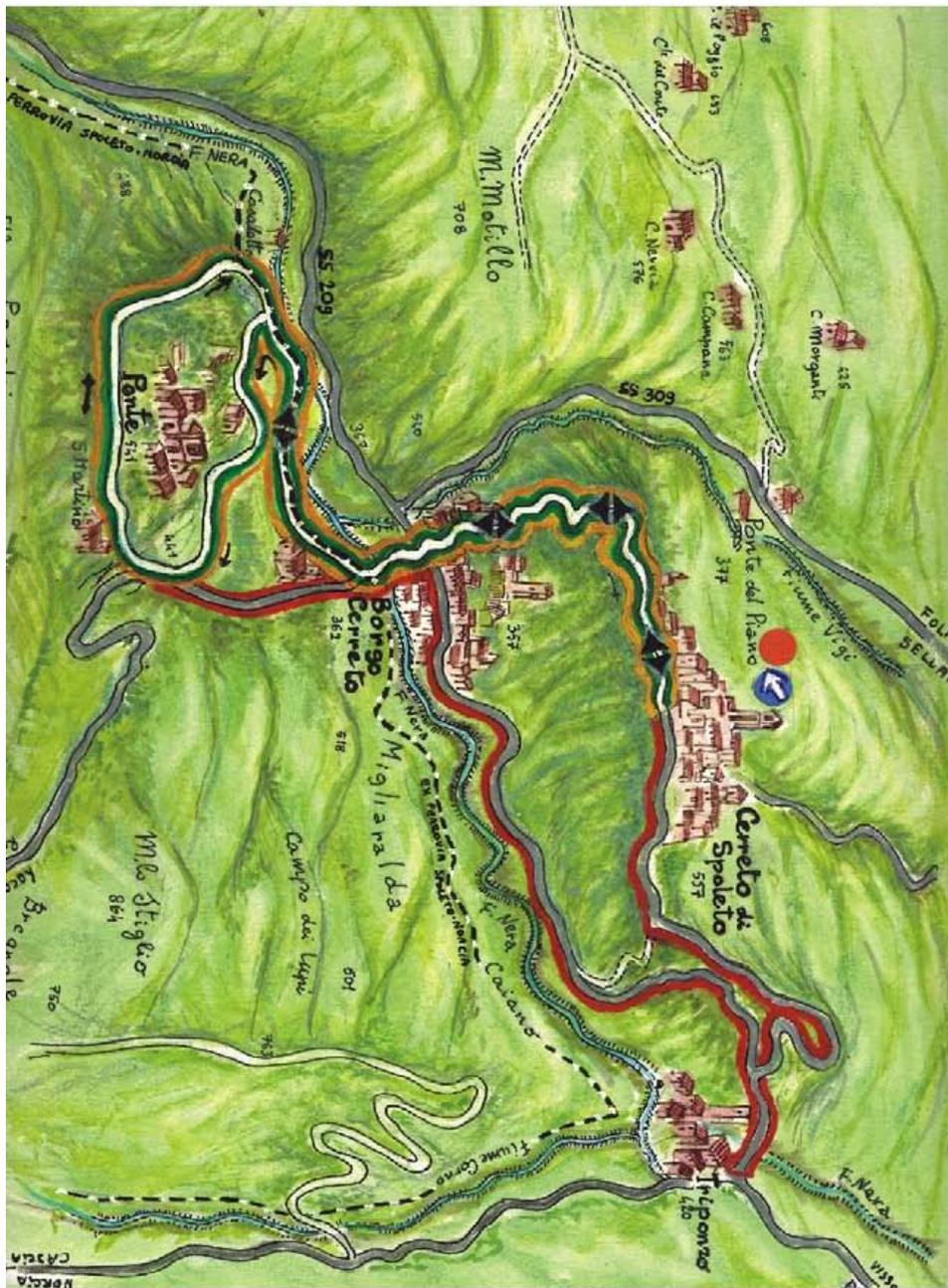
> rocca brigida - da rocca alberici

Il paesaggio:

Paesaggio panoramico ed affascinante, sopra le alture del Fosso Tesino costellato di formazioni di boschi cedui che nella stagione autunnale offrono spettacolari sfumature di colori.

13 sentiero la SENTINELLA delle due VALLATE

da Cerreto a Ponte



13 sentiero la SENTINELLA delle due VALLATE

da Cerreto a Ponte



punto di partenza e arrivo: CERRETO DI SPOLETO

in auto da nord

come raggiungere il punto di partenza

Autostrada A1 con uscita a Valdichiana da dove si prende la SS 75 fino a Foligno e la SS 3 fino a Eggi, per raggiungere la SS 209 fino a Cerreto di Spoleto. A14 con uscita a Curtanova Marche, procedendo come sopra.

in auto da sud

Autostrada A1 con uscita ad Orte da dove si prosegue sulla SS 77 che si lascia dopo Spoleto nei pressi di Eggi per portarsi sulla SS 209 verso Cerreto di Spoleto. Autostrada A14 con uscita a Curtanova Marche, per la SS 77 fino a Muccia da dove si prende la SS 209 fino a Cerreto di Spoleto.

in treno

Stazione di Spoleto



PERCORSO a PIEDI
PERCORSO in MOUNTAIN BIKE

PERCORSO IN AUTO

Dal centro storico di Cerreto di Spoleto si esce da ponte S. Giacomo presso l'omonimo monastero per il ripido sentiero che scende a Borgo Cerreto. Raggiunta detta località, si attraversa il Nera e ci si porta verso Ponte sull'ex tracciato della ferrovia Spoleto-Norcia, che si lascia in località caseletto per prendere uno stradello che sale verso l'altura ove è ubicata detta frazione. Raggiunta la sommità si aggira la collina per ridiscendere nuovamente sul percorso di andata verso Cerreto di Spoleto.

Raggiunto Cerreto di Spoleto si esce per la strada che scende verso Triponzo da dove si converge verso Borgo Cerreto e poi a Ponte. Una volta visitata detta località, si può fare il percorso inverso per tornare a Cerreto di Spoleto.

LUNGHEZZA: 5 Km
DURATA: 3 ore a piedi, 30 minuti in mountain bike
VALUTAZIONE: facile

LUNGHEZZA: 7 Km
DURATA: 30 minuti con soste
VALUTAZIONE: medio facile



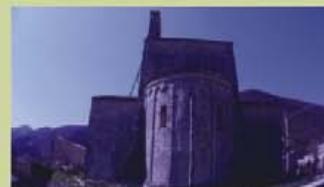
>> ponte di cerreto di spoletto - interno chiesa

Il paesaggio:

Il percorso si snoda a cavallo delle colline che dominano la vallata del Nera e quella del Vigi, in un bellissimo ambiente naturale. Nel lussureggiante manto arboreo allignano: l'acero, l'olmo, la quercia, il leccio, il carpino bianco e la roverella, mentre lungo il Nera è presente il salice, il pioppo e l'ontano. Nel tratto in pianura è ancora molto suggestivo il sentiero che ripercorre una parte dell'indimenticabile ferrovia Spoleto-Norcia (soppressa nel 1968).

Monumenti:

Cerreto di Spoleto: insediamento posto in posizione strategica dominante sulle due vallate del Nera e del Vigi per scopi difensivi. Diverse le testimonianze del suo passato come: l'antica sede del comune (con vari stemmi), la torre civica campanaria (del XV sec.), la chiesa di S. Mana Annunziata, la chiesa di S. Nicola i cui ruderi risalgono al XIII sec., la chiesa dell'ex monastero di S. Giacomo (con affreschi del XIV e XV sec.), la chiesa di S. Maria di Libera che si impernia su di un torrione circolare sul quale si innesta la porta che conduce a Ponte del Piano. Borgo Cerreto: da vedere il borgo medievale fortificato (di cui rimangono 4 porte) con case, torri e palazzetti del XIV e XV sec e rinascimentali oltre alla chiesa di S. Paterniano (con la sola parte absidale) di Gesù e Maria (XVII sec.) e di S. Lorenzo (XII sec.) con affreschi del XIV e XVI sec. Ponte: (importante sede di un gastaldo longobardo) da osservare i ruderi dell'imponente castello a 541 mt. con alcune costruzioni del



>>> ponte di cerreto di spoletto - chiesa

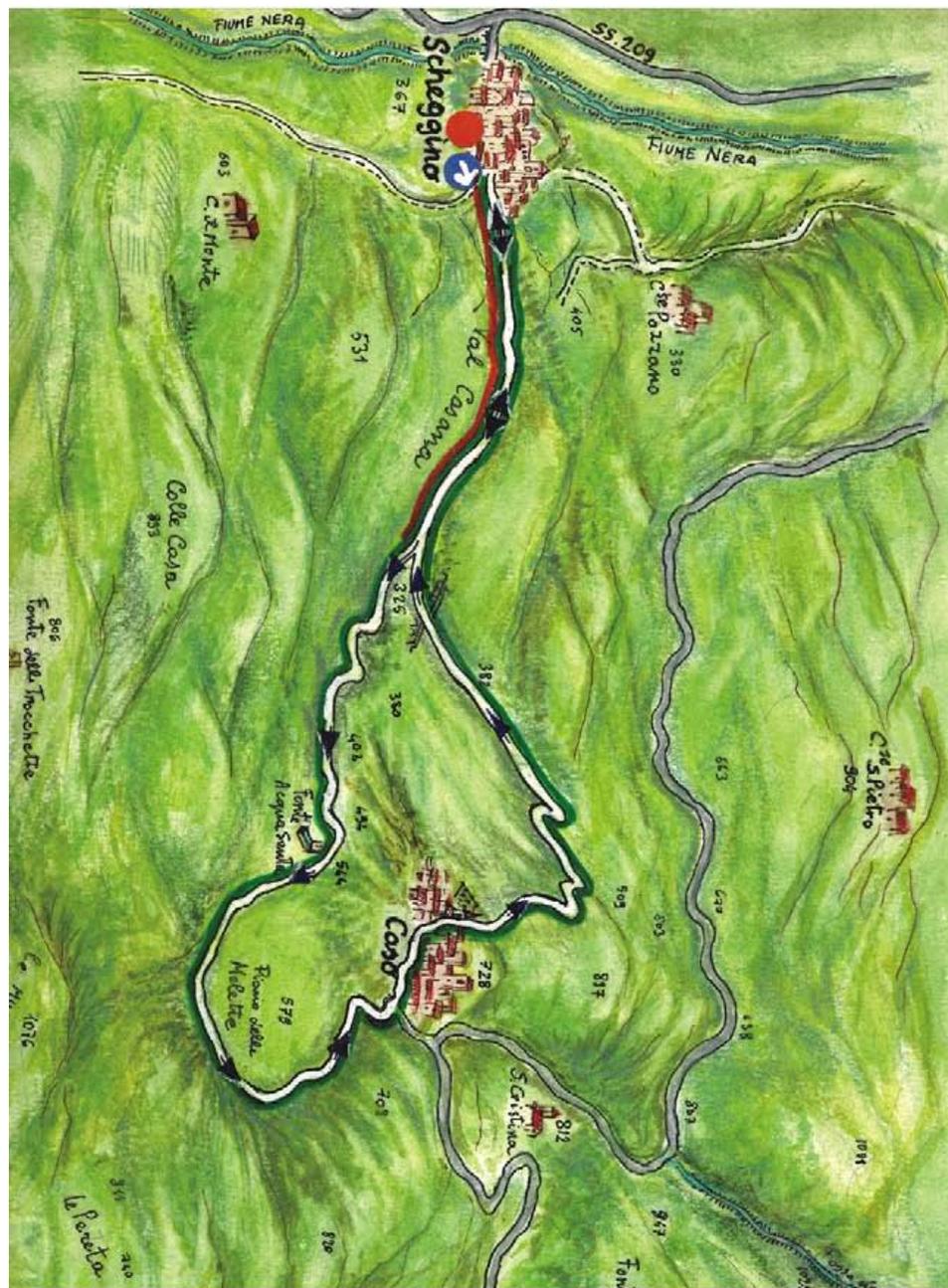


>>> ponte di cerreto di spoletto - resto della torre civica della nera

XIV e XV sec. e la stupenda pieve di Santa Maria Assunta (XII sec.). Triponzo: borgo di impianto medievale, sono visibili tratti della cinta murana con torri e la rocca con la torre di vedetta, nonché la chiesa di S. Caterina, dominante sulle due vallate del Nera e del Vigi per scopi difensivi.

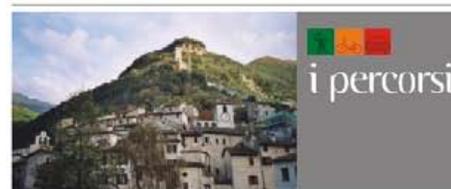
14 sentiero VAL CASANA_PIANO delle MELETTE

da Scheggino a Caso



14 sentiero VAL CASANA_PIANO delle MELETTE

da Scheggino a Caso



i percorsi



punto di partenza e arrivo: SCHEGGINO



come raggiungere il punto di partenza

in auto da nord

Autostrada A1 uscita Val di Chiana per Perugia - Foligno SS 3 uscita Eggi, per S. Anatolia di Narco e Scheggino (SS 209). Autostrada A14 uscita Porto Civitanova Marche sulla SS 77 per Macerata - Foligno, poi SS 3 procedendo come sopra.

in auto da sud

Autostrada A1, uscita Orte per Terni e poi Valnerina (SS 209). Autostrada A14, uscita S. Benedetto del Tronto per Ascoli Piceno sulla SS 4 (Salerno) uscita Tufo sulla SS 306 per Norcia - Borgo Correto - Scheggino (SS 209).

in treno

Stazione di Spoleto o Terni



PERCORSO a PIEDI



PERCORSO in MOUNTAIN BIKE



PERCORSO IN AUTO

Si prende la carrareccia che esce dalla parte nord-est di Scheggino e che percorre tutta la Val Casana ed inizia a salire in maniera decisa verso destra per raggiungere la Fonte Acquasanta a 544 mt. Si continua a salire fino a circa 630 mt. per poi scendere verso la depressione denominata "Piano delle Melette" da dove si prende la strada che conduce all'abitato di Caso. Da qui si esce in direzione della chiesa della Madonna delle grazie e dopo una breve ascesa, si inizia a scendere per la vecchia strada che porta al fondovalle. Si supera poi una piccola fonte ed un bosco. Poco prima di un impluvio si gira a sinistra per prendere il sentiero più ripido che porta ad una carrareccia che, passando sotto un ponte - canale, riporta al sentiero dell'andata.

La strada praticabile con un mezzo è molto breve, in quanto, partendo dalla stessa zona del percorso a piedi, termina ai piedi della salita che porta alla Fonte Acquasanta.

| | |
|--------------|-----------|
| LUNGHEZZA: | 4 Km |
| DURATA: | 15 minuti |
| VALUTAZIONE: | nessuna |

| | |
|--------------|--|
| LUNGHEZZA: | 6 Km |
| DURATA: | 3 ore a piedi, 1 ora in mountain bike. |
| VALUTAZIONE: | medio facile |



cosa c'è da vedere

> Scheggino - quartiere medievale

Il paesaggio:

Il paesaggio è molto spettacolare con la visione del Monte Concerno, del Monte Civitella e del Piano delle Melette.

L'impianto arboreo è costituito essenzialmente dal pino d'Aleppo, dall'acero e da boschi cedui.

Il fiume Nera, presso Scheggino presenta un bellissimo scorcio tra salici, pioppi, ontani, lecci, roverelle e bosso.

Monumenti:

Scheggino: il borgo che conserva l'impianto medievale e la chiesa di S. Nicola di Bari (con dipinti dello Spagna), le fonti di Valcasana.

Caso: la chiesa di S. Maria delle grazie (XV sec.) con affreschi del Maestro di Eggi e Piermatteo Piergili.



> Scheggino - scorcio

15

sentiero
la VALDINARCO

da S. Anatolia di Narco al casale Montecastello e Castel S. Felice



15

sentiero
la VALDINARCO

da S. Anatolia di Narco al casale Montecastello e Castel S. Felice



chiesa di san felice

i percorsi



PERCORSO a PIEDI



PERCORSO in MOUNTAIN BIKE



punto di partenza e arrivo: S. ANATOLIA DI NARCO

come raggiungere il punto di partenza

in auto

da nord

Autostrada A1 uscita Val di Chiana per Perugia - Foligno SS 3 uscita Eggi per S. Anatolia di Narco. Autostrada A14 uscita Porto Civitanova SS 77 per Foligno poi SS 3 procedendo come sopra.

in auto

da sud

Autostrada A1 uscita Orte strada SS 3 uscita Terni per SS 209 della Valnerina fino a S. Anatolia. Autostrada A14 uscita S. Benedetto del Tronto SS 4 Salaria per Ascoli Piceno, uscita lupo per la SS 396 per Norcia - Borgo Cerreto - S. Anatolia di Narco

in treno

stazione di Spoleto



PERCORSO IN AUTO

È un itinerario su dolci colline (altezza minima 714 mt.). Sotto le falde di Monte Griffino e di costa Selva grande che tocca i due interessanti abitati di S. Anatolia di Narco e di Castel S. Felice, ricchi di testimonianze storiche.

Uscendo dal centro storico di S. Anatolia di Narco, dalla porta attigua alla chiesa di S. Maria delle Grazie, si prende una mulattiera che sale verso i ruderi di casale Crociaggine da dove, attraverso un bosco ceduo e prati ornati da ginestre e ginepri, si giunge ad una carrabile per casale Forcella e casale Montecastello (714 mt.). Da tale località occorre prendere un sentiero a destra (nei pressi di una curva) che scende verso Castel S. Felice, da dove ci si immette per visitare il centro storico e in particolare la chiesa di S. Felice. Si prosegue quindi lungo le sponde del Nera ornate di salici per tornare alla località di partenza.

L'itinerario che riguarda il mezzo interessato, si restringe al solo percorso da S. Anatolia di Narco a Castel S. Felice, con attente visite a piedi nei centri storici interessati. Per chi volesse avventurarsi su strade sterrate e poco agevoli, può percorrere un tratto della provinciale per Caso, e dopo circa due chilometri deviare a destra (nei pressi di una curva accanto ad una fonte) su una sterrata che porta ai casali Montecastello da dove tornare sulla predetta arteria.

LUNGHEZZA: 4,5 Km

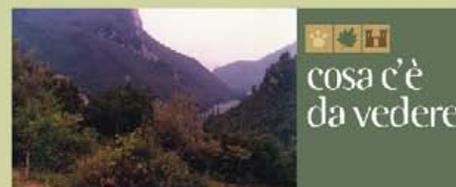
DURATA: 20 minuti con visite

VALUTAZIONE: nessuna difficoltà

LUNGHEZZA: 6 Km

DURATA: 3 ore a piedi, 1 ora in mountain bike

VALUTAZIONE: medio difficoltà



parlamento sulla valdinarco

cosa c'è
da vedere

Il paesaggio:

È composto da una verdissima vallata puntellata da boschi di rovelle, carpino nero, e orniello con sporadici gruppi di pino d'Aleppo. Le sponde del Nera sono principalmente occupate da salici.

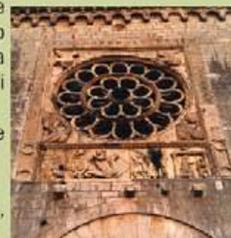
Monumenti:

S. Anatolia di Narco: una parte delle mura castellane e del borgo medievale, chiesa della Madonna delle Grazie, (XV sec.), chiesa di S. Anatolia (XIV sec.).

Castel S. Felice: Chiesa di S. Felice (1194).

Prodotti tipici

salumi, formaggio pecorino, funghi e tartufi.



chiesa san felice, particolare facciata



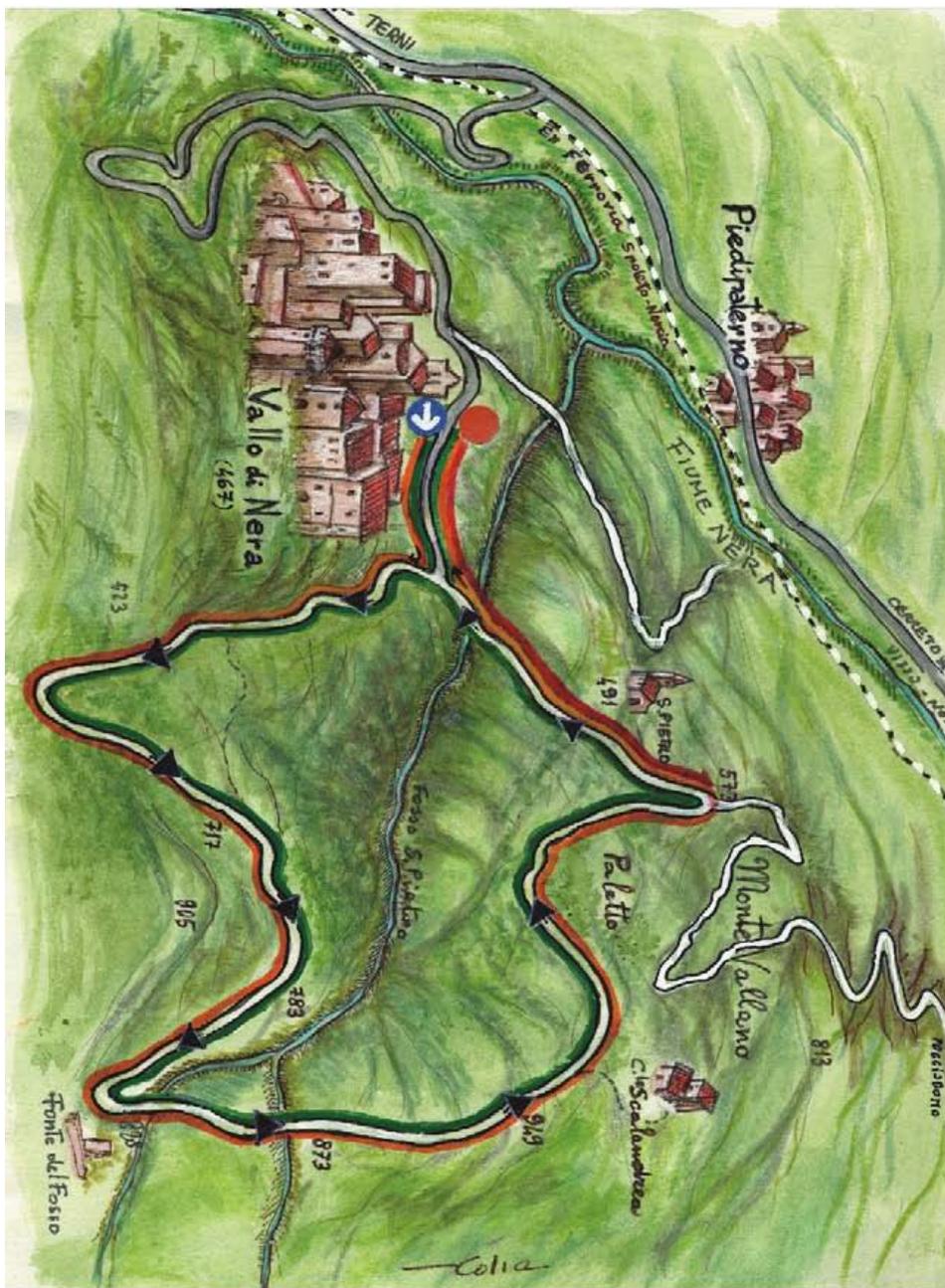
comaggio di sant'anselmo

16

sentiero

il BORGO INCANTATO

la valle del Fosso S. Pietro di Vallo di Nera



16

sentiero

il BORGO INCANTATO

la valle del Fosso S. Pietro di Vallo di Nera



punto di partenza e arrivo: VALLO DI NERA



come raggiungere il punto di partenza

in auto
da nord
da sud

Autostrada A1 uscita Orte sulla SS3 per Terni - Spoleto, poi da Eggi deviazione per la SS209 per S. Felice e Vallo di Nera.
Autostrada A14 uscita Civitanova Marche per la SS77 uscita da Muccia (loc. Maddalena) per Visso sulla SS209 fino a Vallo di Nera.



in treno stazione di Spoleto



PERCORSO IN AUTO



PERCORSO A PIEDI

PERCORSO IN MOUNTAIN BIKE

Usciti dalle mura del borgo dal lato nord - est, si prosegue dalle ultime case a destra salendo sulla strada dell'altopiano sotto le pendici del monte Vallano che porta a Rocca Tamburo e Poggiodomo. Si raggiunge quindi la fonte del Fosso (828 mt.) superando il Fosso S. Pietro per arrivare a 949 mt. (presso un bosco ceduo) da dove, ad un incrocio, si prende il viottolo a sinistra che porta in località Paletto. Si supera un pozzo abbeveratoio per scendere poi alla cappella di S. Pietro (491 mt.) e raggiungere quindi nuovamente il punto di partenza.

Si esce dalla stesso punto del percorso a piedi prendendo la carrozzabile per Roccatamburo e Poggiodomo fino al casale Scalandra (a 1010 mt.) da dove si può proseguire per i predetti paesi o tornare al punto di partenza.

| | |
|--------------|---|
| LUNGHEZZA: | dai 3 ai 5 Km |
| DURATA: | 20 minuti |
| VALUTAZIONE: | facile, con qualche attenzione sullo sterrato |

| | |
|--------------|--|
| LUNGHEZZA: | 8 Km |
| DURATA: | 6 ore a piedi, 3 ore in mountain bike. |
| VALUTAZIONE: | media difficoltà |



cosa c'è da vedere

Il paesaggio:

Anche questo percorso è molto bello e spettacolare, con ampie vedute sui rilievi della Valnerina e la valle del fiume Nera. La flora è rappresentata da carpini neri, aceri napoletani, ornielli, acacie ed olmi. Per la fauna da segnalare la presenza del lupo, della volpe, del cinghiale, dell'istrice, del tasso e della lepore.

Monumenti:

Vallo di Nera: le mura del Castello (XII sec.), il delizioso borgo, la chiesa di S. Giovanni (con dipinti di Jacopo Siciliano del 1536), la chiesa di S. Francesco (con dipinti di Cola di Pietro), la chiesa di S. Maria delle Grazie (con un eccezionale complesso di affreschi ad opera di Cola di Pietro, di Francesco, di Antonio, del maestro di Eggi e dello Spagna).
Piedipaterno: la chiesa di S. Sebastiano e di S. Michele Arcangelo e dell'Eremita.



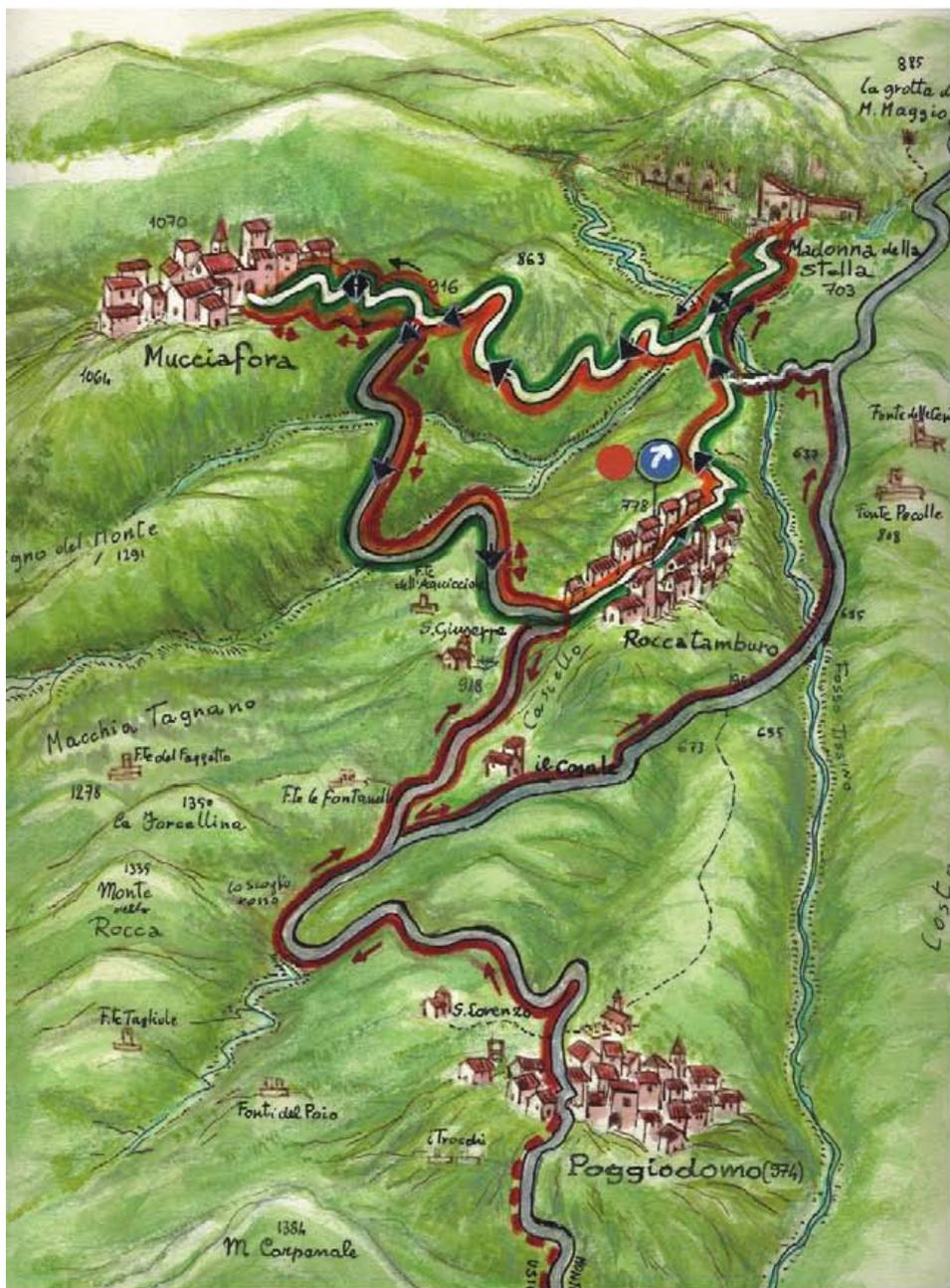
vallo di nera - chiesa di S. Giovanni



piedipaterno - castello

17 sentiero il SENTIERO degli EREMITI

da Poggiodomo a Mucciafora



17 sentiero il SENTIERO degli EREMITI

da Poggiodomo a Mucciafora



punto di partenza e arrivo: ROCCATAMBURO [a piedi] POGGIODOMO [in auto]

come raggiungere il punto di partenza

in auto da nord da sud Autostrada A1 uscita Orte, sulla SS 3 per Terni - Spoleto fino ad Eggi per raggiungere S. Anatolia di Narco, poi per Caso, Cavelli, Usigni, Poggioromo e Roccatamburo. Autostrada A14 uscita Civitanova Marche, per la SS 77 uscita da Muccia (loc. La Maddalena) per Visso sulla SS 209 fino a Borgo Cerreto deviazione per Ponte, Rocchetta, Roccatamburo e Poggiodomo.

in treno Stazione di Spoleto

PERCORSO a PIEDI
PERCORSO in MOUNTAIN BIKE

PERCORSO IN AUTO

Da Roccatamburo (778 mt.) si prende la strada che scende verso fosso Tissino (558 mt.) che al bivio per Mucciafora dovrà essere attraversato per proseguire a destra verso l'eremo della Madonna della Stella, sito a 703 mt, una volta raggiunte e visitate le celle eremitiche, nonché l'altigua cascatella, si riprende il cammino tornando indietro nei pressi del bivio sopra indicato dove si prende a destra il viottolo che sale a Mucciafora a 1070 mt.

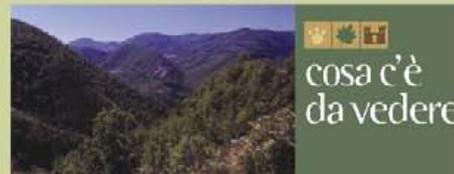
Da tale località si riprende per un breve tratto la strada già percorsa per giungere al borgo per poi deviare a destra scendendo a 810 mt verso un altro fosso che alimenta il Tissino. Si raggiunge quindi una centralina idroelettrica a 777 mt., ed a quota 827 mt. si prende un sentiero sulla destra che riporta a Roccatamburo.

In alternativa si può continuare a seguire la strada che porta alla fonte dell'Acquicciola per poi immettersi sulla rotabile per Roccatamburo all'altezza del cimitero presso la cappella di S. Giuseppe.

Da Poggiodomo si scende a Roccatamburo per poi salire a Mucciafora. Da qui si ridiscende per raggiungere la provinciale per Rocchetta e Borgo Cerreto deviando dopo circa 2 km, su una sterrata a sinistra seguendo l'indicazione dell'eremo Madonna della Stella. Per raggiungere Mucciafora occorre riprendere la strada provinciale seguendo le indicazioni.

| | |
|--------------|--------------|
| LUNGHEZZA: | 15 Km |
| DURATA: | 1 ora |
| VALUTAZIONE: | medio facile |

| | |
|--------------|--|
| LUNGHEZZA: | 8 Km |
| DURATA: | 5 ore a piedi, 3 ore in mountain bike. |
| VALUTAZIONE: | medio facile |



Descrizione percorso:
l'itinerario molto interessante, che oltre ad attraversare un paesaggio spettacolare sulle alture sopra il Tissino, tocca anche località e monumenti molto particolari, come l'eremo della Madonna della Stella con numerose celle eremitiche e la chiesina di S. Croce.

Il paesaggio:
Spettacolari panorami sulla Valnerina sono godibili da Mucciafora, Roccatamburo e Poggiodomo. Il paesaggio sottostante si contraddistingue in modo particolare per l'estensione della superficie arborea, dove le essenze più presenti sono quelle del carpino nero, del faggio, mentre è minore l'estensione di boschi di rovella, cerro e leccio. Interessanti le verdi sponde del fosso Tissino di cui è da ammirare la cascata nelle vicinanze dell'eremo. Particolarmente suggestivo l'ambiente dove sono ubicate le grotte eremitiche e la chiesina a picco su ripide pareti.

Monumenti:
Poggiodomo: chiesa della Madonna delle grazie, di S. Lorenzo (XIV sec).
Roccatamburo: chiesa di S. Giuseppe.
Mucciafora: chiesa di S. Bartolomeo, chiesa della madonna della Pace, chiesa di S. Michele Arcangelo (di origine romanica), eremo della Madonna della Stella.



eremo madonna della stella - eremo - eremo presso chiesa madonna della stella - cascata - eremo presso chiesa madonna della stella

18 sentiero il LEONE degli APPENNINI

da Monteleone di Spoleto al Monte Pizzoro



18 sentiero il LEONE degli APPENNINI

da Monteleone di Spoleto al Monte Pizzoro



punto di partenza e arrivo: MONTELEONE DI SPOLETO

come raggiungere il punto di partenza

in auto da nord da sud

Autostrada A1 uscita Orte sulla SS3 fino ad Eggi, poi SS 209 S. Anatolia di Narco, Case, Gavelli Monteleone di Spoleto.
Autostrada A14 uscita S. Benedetto del Tronto sulla SS 4 Salarna per Ascoli Piceno, Arquata del Tronto, uscita Posta per Leonessa e Monteleone di Spoleto.

in treno

Stazione di Spoleto



PERCORSO A PIEDI
PERCORSO in MOUNTAIN BIKE



PERCORSO IN AUTO

Si esce dal centro storico dalla Porta Spoletina prendendo a destra la strada che dal parcheggio passa lungo le falde del Colle d'Aquino (863 mt.). Procedendo sempre dritti si giunge al Colle La Castellina (944 mt.) (nei pressi della strada asfaltata). Da qui si converge a destra, si attraversa il fosso Ovado e superato un querceto, si arriva nei pressi del Colle del Capitano da dove (al bivio prima delle case) si prende il sentiero per il Monte Pizzoro (1912 mt.). Superata la vetta si scende lungo il viottolo sopra di un fossato fino a raggiungere la SS 471 per Cascia presso il Ponte delle Ferriere. Passando sotto il ponte ci si porta sul letto del fiume Corno (praticamente asciutto) si attraversa la strada asfaltata giungendo ad una fonte. Quindi si prosegue per la mulattiera salendo verso la chiesa abbandonata di S. Caterina presso la Porta delle Monache e dopo aver costeggiato le mura di Monteleone, si arriva al punto di partenza.

Sempre uscendo dalla Porta Spoletina, si può seguire lo stesso percorso sopraindicato fino al Colle del Capitano. Volendo si può proseguire ulteriormente ma il fondo stradale non è di facile percorrenza e, di conseguenza, si consiglia di tornare al punto di partenza.

LUNGHEZZA: 4 Km
DURATA: 15 minuti
VALUTAZIONE: medio facile

LUNGHEZZA: 5 Km
DURATA: 3 ore a piedi, 1 ora e mezza in mountain bike.
VALUTAZIONE: facile



Il paesaggio:

Molto interessante e vario sulle alture che sovrastano la Valle del Corno con fantastiche vedute sul panorama cicostante. La flora è rappresentata da alcune formazioni boschive dove preminenza la quercia, il cerro ed il faggio.

Monteleone di Spoleto

Monumenti:

Monteleone: tutta la cinta muraria con torri e porte che racchiude il bellissimo borgo medievale, la chiesa di S. Francesco (XIV sec.) con interessanti affreschi, la chiesa di S. Maria del Piano. Lungo il percorso, Monte Pizzoro e Colle del Capitano: è stata rinvenuta una necropoli preromana con 434 tombe in una delle quali era la famosa biga ricoperta di lamina di bronzo del VI sec. A.C.



Monteleone di Spoleto



Monteleone di Spoleto



Monteleone di Spoleto - parte medievale

19

sentiero

il MONTE MERAVIGLIA

da Cascia a Monte Meraviglia



19

sentiero

il MONTE MERAVIGLIA

da Cascia a Monte Meraviglia



i percorsi



punto di partenza e arrivo: CASCIA



come raggiungere il punto di partenza

in auto da nord da sud
Autostrada A1 uscita Orte sulla SS 3 fino ad Eggi, poi SS 209 fino a Borgo Cerreto, SS 396 uscita Serravalle per SS 320 per Cascia.
Autostrada A14 uscita S. Benedetto del Tronto, sulla SS 4 Salana per Ascoli Piceno, Arquata del Tronto con uscita a Turlo sulla SS 396 per Norcia, poi SS 320 per Cascia.



in treno Stazione di Spoleto



PERCORSO a PIEDI

PERCORSO in MOUNTAIN BIKE



PERCORSO IN AUTO

Percorrendo la strada che porta a Cascia, poco prima di arrivare al centro storico, si devia sulla strada che, dopo aver superato il complesso ricettivo Miramonti, sale in maniera ripida a sinistra. Raggiunta la sommità si prosegue sulla destra fino a Sciedi da dove si prende la sterrata che sale a Onelli.

Raggiunta tale frazione si continua a salire (dopo aver superato la Pieve di S. Sisto) seguendo l'apposita segnaletica.

Nel percorso ad un bivio, si incontra la Fonte Meraviglia e procedendo sempre dritti a 1235 mt. si raggiunge la strada che a sinistra porta alla cima del Monte Meraviglia a 1392mt.

Il ritorno avviene sullo stesso percorso dell'andata.

Per raggiungere Onelli è preferibile, una volta usciti da Cascia sulla SS 471, prendere la strada a sinistra dove c'è l'apposita segnaletica. Da tale frazione per raggiungere il Monte Meraviglia occorre riportarsi sulla SS 471 deviando nuovamente a sinistra dopo circa 1 km.

| | |
|--------------|--|
| LUNGHEZZA: | 5 Km |
| DURATA: | 30 minuti |
| VALUTAZIONE: | alcune difficoltà sul tratto sterrato del Monte Meraviglia |

| | |
|--------------|--|
| LUNGHEZZA: | 6 Km |
| DURATA: | 4 ore a piedi, 2 ore e mezza in mountain bike. |
| VALUTAZIONE: | media difficoltà |



cosa c'è da vedere

Il paesaggio:

È costituito da verdeggianti colline insieme a rilievi calcarei. I boschi sono per la maggior parte costituiti da carpino nero, rovelia insieme alla modica presenza del faggio. La presenza più importante dei volatili è rappresentata da rapaci (poiana e spartiero) e dal picchio. spettacolare il panorama da Monte Meraviglia.

Monumenti:

Cascia: chiesa gotica di S. Francesco (1424) con affreschi di Nicola da Siena e Bartolomeo di Tommaso e tele del Pomarancio (Niccolò Cicognani), chiesa di S. Antoni Abate con annesso ex monastero benedettino con interessanti affreschi di anonimo umbro nel presbitero, la Pieve della Collegiata di S. Maria, il santuario di S. Rita (con opere di Manzù), la chiesa e il convento di S. Agostino (1059) con affreschi della scuola umbra, i ruderi della Rocca di Cascia.

Onelli: chiesa di S. Sisto di origine trecentesca.

Ocosce: la parrocchiale di S. Anna adornata in pregevole barocco.



ocosci - chiesa s. agostino



cascia - chiesa s. agostino (particolare)



ocosci - chiesa s. anna



ocosci - chiesa di s. anna - interno



cascia - la rocca

20 sentiero le MARCITE del PIANO di S. SCOLASTICA

Norcia, fiume Sordo, Marcite, Madonna di Cascia, Costa di Cascia, Ospedaletto, Casale Opaco, Norcia



20 sentiero le MARCITE del PIANO di S. SCOLASTICA

Norcia, fiume Sordo, Marcite, Madonna di Cascia, Costa di Cascia, Ospedaletto, Casale Opaco, Norcia



punto di partenza e arrivo: NORCIA

come raggiungere il punto di partenza

in auto
da nord
da sud

Autostrada A1 uscita Orte sulla SS 3 per Terni poi uscita in direzione Monto Franco, poi SS 209 fino a Trionzo, quindi SS 396 fino a Norcia.
Autostrada A14 uscita S. Benedetto del Tronto, Ascoli Piceno, sulla SS 4 Salina, uscita Tufo per variante SS 396 per Norcia.

in treno

Stazione di Spoleto



■ PERCORSO a PIEDI
■ PERCORSO in MOUNTAIN BIKE

■ PERCORSO IN AUTO

Si esce dalla porta nord di Norcia (Porta Romana) prendendo a sinistra sotto le mura da dove si devia poco dopo a destra per la strada che dirige verso le Marcite e il fiume Sordo, superando canali e chiuse. Giunti al Molino Amici, si procede verso il vecchio tracciato della ferrovia Spoleto-Norcia che si lascia a destra in località Madonna di Cascia, per prendere la sterrata e quindi la mulattiera che sale ad Ospedaletto (1027 mt.) che si raggiunge dopo l'attraversamento di un bosco. Superata tale località si continua a salire verso colle Capemonte fino a quota 1045 mt. da dove si lascia la sterrata salendo a destra per un viottolo che raggiunge un bosco ceduo. Da qui si scende verso la carrabile che porta a Norcia, che si attraversa puntando sul piano di S. Scolastica e quindi Norcia entrando dal lato sud.

Tale percorso non può che svolgersi lungo la carrabile Norcia - Ospedaletto, uscendo da Norcia sud e seguendo la relativa segnaletica. Volendo vedere le Marcite da posizione non ravvicinata, si potrà seguire la sterrata che da Norcia nord porta al Molino Amici, oppure da Norcia sud seguendo un breve tratto parallelo alla vecchia ferrovia Spoleto - Norcia, fino alla località Madonna di Cascia.

| | |
|--------------|---|
| LUNGHEZZA: | 9 Km |
| DURATA: | 6 ore a piedi, 2 ore e mezza in mountain bike. |
| VALUTAZIONE: | medio facile a piedi, medio impegnativo in mountain bike |

| | |
|--------------|------------------------------|
| LUNGHEZZA: | 5 Km |
| DURATA: | 30 minuti |
| VALUTAZIONE: | strada discretamente agevole |



cosa c'è da vedere

Il paesaggio:

Particolarmente suggestive sono le "Marcite", ovvero prati falciabili, permanenti ed irrigui che occupano la parte settentrionale del piano di S. Scolastica, all'imbocco della valle del fiume Sordo. La conca ove sono le Marcite era in tempi remoti un bacino lacustre. La vegetazione di tale zona è costituita da leguminose - graminacee - ranunculacee, che originano un particolare fieno. Sono anche presenti filari di pino cipressino frammisti con salici bianchi, sulle colline

intorno ad Ospedaletto si trovano invece formazioni boschive di cerro, carpino nero, rovela, faggio, acero e ornioello.

Monumenti:

Norcia: la cinta muraria quasi tutta integra con torri e porte di accesso, la basilica di S. Benedetto, edificata su vestigia romane con pregevoli affreschi (XIV sec.), la castellina, monumentale rocca quadrilatera del XVI sec., su disegno del Vignola, la cattedrale di S. Maria Argentea (XVI sec.), S. Francesco e S. Agostino (XIV sec.), il palazzo comunale (XIV e XIX sec.), la collegiata di S. Giovanni. S. Scolastica (a tre chilometri da Norcia) con affreschi del XV sec.



porta polidra

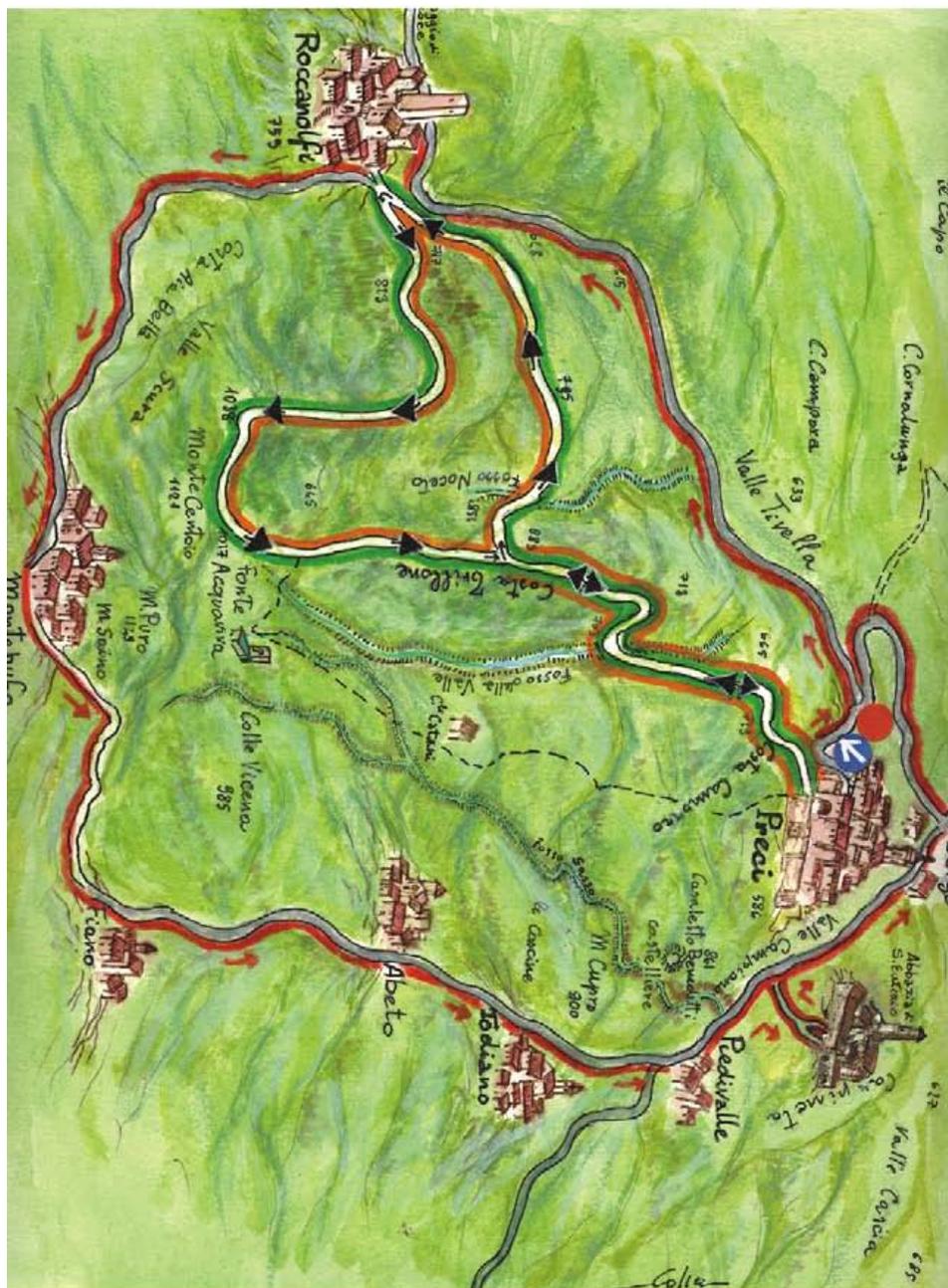


mura miltarie

21

sentiero la VALLE CASTORIANA

da Preci a Roccanolfi



21

sentiero la VALLE CASTORIANA

da Preci a Roccanolfi



■ PERCORSO a PIEDI
■ PERCORSO in MOUNTAIN BIKE

Si esce dal lato sud-ovest di Preci, salendo per la carrabile che parte dalla zona dei nuovi insediamenti abitativi. dopo circa 200 mt. si lascia detto sentiero per prendere a destra presso alcune querce fino a raggiungere il Fosso della Valle che va percorso per circa 350 mt. quindi ancora a destra (ad un incrocio) si prende una mulattiera e poi un sentiero, che porta ad un bosco ceduo, fino a Costa Trillone. A 889 mt. si devia a destra verso il Fosso Noccello che si attraversa arrivando ad un altro bosco ceduo (854 mt.) da dove si prosegue per il sentiero che porta a Roccanolfi (717 mt.). Usciti dal paese verso sud, si prende un viottolo che risale a sinistra fino a 1038 mt. fino ad incrociare (1017 mt.) il sentiero che dalla sinistra porta nuovamente sulla costa Trillone e sul percorso dell'andata per ritornare al punto di partenza.

LUNGHEZZA: 8 Km
DURATA: 5 ore a piedi, 2 ore in mountain bike.
VALUTAZIONE: medio difficoltà



punto di partenza e arrivo: PRECI

come raggiungere il punto di partenza

in auto da nord

Autostrada A1 uscita Val di Chiana per SS 75 Perugia - Foligno, SS 3 uscita Eggo per SS 209 fino a Chiusita da dove si devia per Preci Autostrada A14 uscita Porto Civitanova per la SS 77 uscita Muccia (loc. La Maddalena) per SS 209 per Visso uscita Chiusita per Preci

in auto da sud

Autostrada A1 uscita Orte per SS 3 per Ilemi uscita SS 209 fino a Chiusita con deviazione per Preci. Autostrada A14 uscita S. Benedetto del Tronto per la SS 4 (Salaria) uscita Arquata del Tronto per Norcia e Preci.

in treno

Stazione di Spoleto



■ PERCORSO IN AUTO

Si esce da sud - ovest del centro storico, portandosi sulla strada asfaltata in direzione Roccanolfi (nella valle Tivella) che si raggiunge dopo circa 3 km. Quindi si prosegue toccando prima Monte Bufo, poi Fiano, Abeto e Todiano. Da tale ultima località, si raggiunge la strada che collega Preci a Norcia e all'altezza di Piedivalle si devia a destra per raggiungere l'Abbazia di S. Eutizio e poi ritornati nell'arteria principale, si raggiunge nuovamente Preci. Volendo si può completare la visita del territorio con altre importanti frazioni di Preci come Campi, Campi vecchio e Ancarano.

LUNGHEZZA: 5 Km
DURATA: 30 minuti
VALUTAZIONE: facile



> panoramica del paese

cosa c'è da vedere

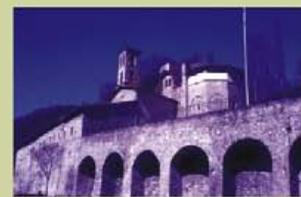
Il paesaggio:

Abbastanza interessante e panoramico.

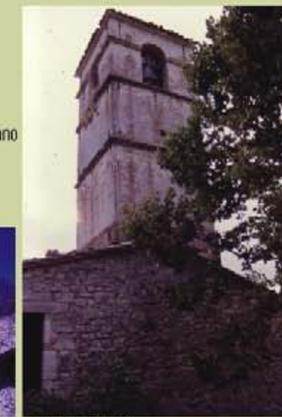
La flora è rappresentata da boschi di cerro, carpino nero e bianco, rovello, acero e faggio.

Monumenti:

Preci: Pieve di S. Maria (XII sec).
Abbazia S. Eutizio, in fraz. Piedivalle
Pieve di S. Salvatore in fraz. Campi
Chiesa della Madonna Bianca in fraz. Ancarano
Roccanolfi: resti del castello del XIII sec.
Todiano e Abeto: pinacoteca parrocchiale.



> preci - a ridosso



> piedivalle - parrocchiale



> roccanolfi - torre di visco