

Itinerario 74 - MARCHE / UMBRIA

La risalita dell'Alta Valnerina

L'istituto Tecnico Commerciale di Camerino ha partecipato in modo massiccio al IV Premio Nazionale Trekking Scuole.

Sette squadre, formate da classi diverse dell'istituto, per due, tre giorni hanno percorso i più impervi e interessanti sentieri del gruppo dei Sibillini e del San Vicino con grande entusiasmo, per ritrovarsi tutti nel terzo giorno all'altipiano di Macereta dove li aspettava il resto dei compagni, i genitori e rappresentanti delle autorità locali in una grande festa con pranzo e giochi per tutti.

Per la completezza del lavoro svolto, che contribuisce a mettere in risalto le bellezze e le ricchezze del territorio, l'istituto Tecnico Commerciale di Camerino è stato dichiarato vincitore del IV Premio Nazionale per un trek storico, etnografico naturalistico organizzato dalla nostra rivista. Presentiamo in questo numero uno degli itinerari percorsi e descritti dagli allievi.

Elaborazione, digitalizzazione e distribuzione a cura di Adagio.it



Copyright 2000 – La Rivista del Trekking – Tutti i diritti sono riservati

La riproduzione anche parziale, su carta o supporto informatico, senza l'autorizzazione della Rivista del Trekking è vietata.

La distribuzione degli itinerari on-line viene effettuata a cura di Adagio, portale dell'escursionismo, sul sito internet www.adagio.it

Accolta la proposta di partecipare al 4° Premio Nazionale Trekking Scuole, anche le classi del 1° e 2° geometri del nostro Istituto si son messe all'opera. Le aree di interesse storico, etnografico, naturalistico non mancano attorno alla collina camerte: dalle finestre delle nostre aule ci invitano ad uscire e camminare, i monti Sibillini, cuore dell'Appennino centrale, tra Marche, Umbria e Abruzzo. Ma non dimentichiamo che, senza raggiungere le vette, valli e fiumi della zona collinare più vicina, ricchi di storia civile e religiosa, offrono altrettanti possibili itinerari per giovani e meno giovani.

Fu una zona abitata da popolazioni preromane (i camerti umbri), quindi vissuta dai maggiori avvenimenti storici del centro Italia, fino all'epoca comunale, e più ancora legata al periodo aureo della Signoria dei Da Varano, di cui restano evidenti testimonianze nei palazzi, nei castelli, nelle torri difensive, disseminati nel territorio.

La zona fu legata ai maggiori movimenti religiosi di riforma, sia della spiritualità benedettina (Silvestrini, Avellaniti, ecc.), sia del francescanesimo: in queste contrade ebbero origine la riforma minoritica e quella cappuccina.

E' però il desiderio di avventura e di vita all'aperto, tipico di noi ragazzi, che, dopo un confronto tra diversi possibili itinerari, fa cadere la scelta sulla zona di Monte Bove, per un percorso da effettuare in due giorni abbondanti: per tutte le squadre organizzate in Istituto è fissato l'appuntamento al vicino santuario di Macereto nella mattinata del terzo giorno. Si cercano strade e sentieri che consentano l'incontro con la tipica flora e fauna dei Sibillini, dove non manchino piccoli insediamenti rurali e altre tracce etnografiche da rilevare.

Si formano gruppi di lavoro per la raccolta di informazioni sulle diverse tappe, sui paesi che si incontreranno; la docente di scienze naturali prepara i ragazzi con un apposito incontro. Ultimi i preparativi logistici, orari e costi dei mezzi pubblici, equipaggiamento per i due pernottamenti (uno in tenda, uno in ostello), rifornimenti di viveri, incarichi specifici per il pronto soccorso, la cartografia, ecc.

Finalmente si parte.

L'ITINERARIO

Prima tappa

- **Castelsantangelo sul Nera (m. 734)**
- **Fonte di Monte Prata (m. 1620)**

Tempo di percorrenza: ore 4.

Descrizione: con il bel tempo abbiamo raggiunto Castelsantangelo sul Nera, un piccolo comune nel cuo-

re dei Monti Sibillini, con mezzi pubblici da Camerino, sede della nostra scuola.



Castelsantangelo sul Nera: piccolo centro dell'alta Valnerina, è situato sulla riva destra del Nera, sul dorso del M. Cornaccione, tra quota 734 e 780 m. Sorse intorno al XIII secolo come centro fortificato forse per circostanze contingenti e pressanti di difesa; ha conservato il suo interessante impianto urbano triangolare, avente per base il corso del fiume Nera e per vertice la torre quadrata sulla vetta del colle che, ancor oggi, è visibile in tutta la sua imponenza. La cinta muraria, visibile per lunghi tratti, avvolge parte delle abitazioni anche se è andata persa, per la valanga che travolse il centro nei primi anni del Novecento, quella parte che chiudeva Castelsantangelo alla sua base. Porta Nocrina e Porta S. Angelo sono i due accessi al centro abitato che meglio si sono conservati: dalla prima si raggiunge fuori delle mura l'antico Monastero delle Benedettine di S. Salvatore (nella cappella sono dipinti affreschi che risalgono al 1478). Testimoni di antichità sono anche le chiese romaniche di S. Stefano e S. Martino dei Gualdesi.

Equipaggiati di tutto quanto è necessario per la notte (sacchetto e tendine), per i pasti e per affrontare anche eventuale maltempo, zaini in spalla, ci siamo incamminati, con spirito di avventura e voglia di conoscere, verso la prima meta prefissata: Monte Prata.

Attraversato l'abitato di Castelsantangelo e raggiunto il primo tornante della strada provinciale per Castelluccio, abbiamo rintracciato la vecchia strada di pietra, oggi scorciatoia che sale fino al paesino di Gualdo.

La strada, ombreggiata da querceto caducifoglio, rovere e maggiociondolo (*Cytisus laburnum*), e costeggiata da muretti a secco, ci offre anche la possibilità di ritrovare alcuni ammoniti e fossili di "televisori".

Giunti a Gualdo (m. 977) ci rinfreschiamo alla prima di numerose fonti d'acqua, caratteristiche per la loro forma (fine '800), che si intonano con le case in pietra, spesso ben restaurate da ex residenti che vi ritornano in estate per le vacanze, ed anche in vendita o in abbandono. I pochi abitanti rimasti coltivano prevalentemente viti e cereali. Non mancano i segni dell'antica civiltà contadina: carretti decorati, forni per la cottura del pane, sotto le caratteristiche loggette vicino alla porta di casa.

Gualdo: è la "Villa" più bella e storicamente più importante della zona. Fu castello di origine longobarda, le cui case e straducole si dispongono su tre terrazze con costruzioni risalenti a prima del '300, come il campanile della chiesa parrocchiale di S. Martino, di architettura romanica ma rimaneggiata. All'interno è ricca di affreschi, non sempre ben conservati, attribuiti a Paolo Bon-tulli da Percanestro (scuola umbra del '400).

Oltrepassato tutto il piccolo paese entriamo nella valle di Corvetto, percorrendo ancora una strada di terra che poi conduce nella Valle dell'Acqua, attraverso un bosco di faggi (*Fagus sylvatica*) e piccole radure erbose.

Desta curiosità una vecchia struttura in legno, destinata a tener fermi gli animali, poi scopriremo che si chiama il "travaglio". Giunti davanti a una cappellina imbiancata, la lasciamo alla nostra destra per salire su un sentiero che alla sinistra diviene sempre più ripido e ghiaioso. Fortunatamente si intravede il guardrail della strada asfaltata che, con l'aiuto dei primi, tutti riusciamo a raggiungere non senza fatica. "Il più è fatto": dicono i nostri accompagnatori per esortarci all'ultimo sforzo. Ci voltiamo indietro, e il dislivello già colmato è un primo piccolo motivo di soddisfazione. Tutto viene annotato con cura dal cronista di turno. Qualche centinaio di metri sulla strada asfaltata, in direzione Castelluccio (sud), e raggiungiamo la chiesina chiamata "Madonna della Cona" (m. 1501), sulla Forca di Gualdo. Il panorama è stupendo: abbiamo di fronte i piani di Castelluccio, tra i quali spunta il poggio su cui si erge il caratteristico abitato di Castelluccio di Norcia, famoso per le sue lenticchie (*ervum lens*, famiglia delle papilionacee).

Il "Pian Perduto": è un'antica conca di origine carsica con il fondo pianeggiante. Attualmente il fondo del piano è occupato da depositi lacustri e palustri, testimonianza di un antico bacino poi prosciugatosi a causa del miglioramento climatico. Sono visibili, anche sul fondo del piano, depressioni allungate ed alcune doline. Le rocce che affiorano sulle pendici dei monti che delimitano il piano (M. Lieto, Forca della Conca e i rilie-

vi che si collegano alla catena dei Sibillini) sono di natura calcarea (Creta, Giura, Lias).

Sulla sinistra riposa accovacciato il monte Vettore (m. 2478), il più alto dei Sibillini, incappucciato da ciuffi di nubi e chiazze di neve. Lo sguardo si perde nella ricerca di altri punti di riferimento, di ciò che avremmo raggiunto l'indomani.

Ma non ci sfugge un particolare; su di una piccola targa metallica affissa alla croce posta accanto alla chiesina è scritto:

"A ricordo della battaglia del 1522 i norcini attratti dalle pulzelle vissane all'uopo inviate preferirono queste alla battaglia e persero il 'pian perduto'. Ciò che non poté l'esercito poté l'amore".

È segno di un'antica ostilità tra Visso e Norcia, spiegazione di un toponimo attuale. Segno che siamo ad un confine: quello tra Marche e Umbria. Dopo quest'ultima sosta seguiamo l'indicazione segnaletica per Monte Prata e, dopo meno di 2 km. di strada asfaltata, giungiamo presso gli impianti sciistici di Monte Prata (m. 1800 la vetta, m. 1620 la fonte presso cui ci accampiamo). Dopo circa 4 ore e mezzo di cammino e soste, finalmente possiamo montare le tende del nostro mini accampamento e... contemplare il tramonto, il cielo stellato, gustare la cena, il calore del fuoco e il riposo sul sufficientemente morbido letto di terra. Nonostante non sia agevole calcolare in metri lineari un itinerario in montagna, possiamo ritenere di aver percorso circa 8/9 km., per un dislivello di circa m. 900 di altitudine.



Il M.te Vettore, alle cui falde si stende il "Pian Perduto" fino a Castelluccio di Norcia

Seconda tappa

- **Fonte di Monte Prata (m. 1620)**
- **Monte Bove Sud (m. 2169)**

Tempo di percorrenza: ore 4.

Descrizione: le prime luci del giorno, ed un po' anche l'euforia per la novità del pernottamento in tenda, ci svegliano ben presto, tanto che, smontato il campo e fatta colazione, alle 7.40 siamo di nuovo sulla strada. Una strada bianca, sbarrata all'inizio poiché dichiarata "pericolosa" da un cartello (poi abbiamo scoperto l'assenza di veri pericoli almeno in primavera!), conduce dopo circa 3 km alla Fonte della Giumenta, abbondante di acqua e circondata da prati ricchi di gialli ranuncoli (*ranunculus velutinus*).

L'ambiente è costituito da rocce calcaree (Cretaceo); la morfologia del terreno evidenzia fenomeni erosivi che si sono verificati dopo un totale disboscamento avvenuto nel corso dei secoli. Si notano pascoli a cotica densa e continua nei punti più favorevoli dove il suolo si è potuto mantenere. Ci approvvigioniamo con cura di acqua sapendo che non ne ritroveremo fino a sera. Di lì intraprendiamo la nuova salita lungo il sentiero (segnato da tratti di vernice rossa) che dalla fonte sale sul lato sinistro di Monte Porche, fino allo Scoglio della Volpe ed a sormontare le Porche di Vallinfante. Salendo raccogliamo alcuni frammenti di roccia con impronte di fossili di foglie. Lungo tutta questa seconda tappa ci hanno festosamente accompagnato due enormi cani da pastore (razza maremmana), che evidentemente hanno beneficiato della generosità di qualcuno di noi.

L'ambiente si fa sempre più roccioso, con qualche ciuffo (ancora rari in verità perché troppo presto per la fioritura) di cardo paonazzo (*drypis spinosa*), *lamium garganicum*, *saxifraga porophylla*. Siamo così intorno ai 2000 metri di altezza, e lascian-doci alle spalle Monte Porche e la maestosa catena del M. Vettore, continuiamo a procedere sul sentiero che, un po' a destra e poi sulla sinistra del crinale, tra spiazzi erbosi e passaggi rocciosi assai accessibili, ci sta conducendo al Passo Cattivo. Il panorama è stupendo: sulla destra si intravedono le pareti della Gola dell'Infernaccio, sovrastata dal Monte Sibilla e dal Monte Priora (o Pizzo della Regina), dal Pizzo Berro fonte di molteplici leggende e miti che nel passato popolavano la fantasia degli abitanti della zona. Lungo il sentiero l'attenzione è richiamata anche dai vivissimi colori di nuove specie botaniche, caratteristiche dei Monti Sibillini: *viola eugeniae* (petali sia gialli che violetti), *gentiana verna* e *dinarica*, *arnicia montana* (simile a una *margherita* gialla), *crocus*, *myosotis palustris* ("nontiscordardime"), *paronychia kapela*, *potentilla apennina*, licheni, *leontopodium nivale* (stella alpina, non ancora fiorita).



Case e palazzetti in attesa di restauro. Ne varrebbe la pena!

Il volo di qualche balestruccio, allodola, coturnice e sordone (*prunella collaris*), rallegra l'andatura. Di vipere c'è molta paura, ma fortunatamente nessuna traccia. Non mancano chiazze sempre più vaste di neve, su cui scivolare e provare la tenuta degli scarponi.

Giunti a Passo Cattivo, prima dell'ultimo "strappo" facciamo una sosta per rinfrescarci e... per incontrare i nostri amici del 3° 4° geometri che, percorrendo il loro itinerario di trekking (dal Romitorio di San Leonardo alla Cappella della Madonna della Cona), stanno finalmente terminando la salita dell'Infernaccio e della Valtenna, prima di riprendere in senso inverso parte del nostro stesso percorso.

Passo Cattivo: è un tipico valico appenninico (m. 1869) che sovrasta sia il versante maceratese che quello ascolano. Il nome deriva dalla notevole forza del vento che spesso spira e mette in seria difficoltà pastori ed escursionisti. Il paesaggio si presenta con vasti pascoli a *sesleria apennina* e *festuca violacea*, e con ghiaioni calcarei a *festuca dimorpha* e zone rupestri. Sotto il valico è visibile un'ampia conca, in direzione di Vaffinfante, che corrisponde ad un circo glaciale con piccole doline ancora piene di neve.

Dopo qualche battuta ed augurio ci decidiamo: l'ultima salita, quella del crinale di Monte Bove sud (m. 2169) è davanti a noi. Il sentiero non è più indispensabile, basta armarsi di pazienza, passo lento e cadenzato, e tenersi vicini al crinale. Molti sperimentano l'opportunità di un bastone per aiutarsi.

I più veloci impiegano 30', i più "calmi" 45'; tutta la tappa ha richiesto 4 ore di cammino escluse le soste, ed ora il riposo è meritato, anche se il panorama è così vasto ed interessante da farci muovere ben presto sulle cime circostanti.

In direzione nord scorgiamo Frontignano Ussita, Mace-reto col suo santuario, mentre verso sud resta tutto l'Ascolano, Castelluccio e il suo piano, e gran parte del percorso fatto, oltre quello che resta da fare. Un senso di soddisfazione cresce in tutti.

Terza tappa

- **Monte Bove Sud (m. 2169)**
- **Frontignano (m. 1280)**

Tempo di percorrenza: ore 3.

Descrizione: per raggiungere il luogo del nostro secondo pernottamento, la zona turistica e residenziale di

Frontignano di Ussita, sotto un sole che lascia sempre più evidenti segni sulla pelle di tutti, scegliamo la via più breve, tra le tante possibili. Ritornati alla vetta di Monte Bove sud, prendiamo il sentiero (contrassegnato da chiari segnali rosso/bianco/rosso) che scende sul crinale roccioso verso Monte Bicco e poi piega a sinistra verso le stazioni d'arrivo degli impianti di risalita, sulla Malga del Cornaccione.



Sullo sfondo del Berro e della Piora, stoamo per arrivare!

Tra le diverse possibilità scegliamo quella più varia. Scesi per un tratto sulla strada di terra che termina all'arrivo della funivia, imbocchiamo il fondo del canalone che, colmo di ghiaia, richiede gambe ancora in forze e scarpe robuste per portarci rapidamente ad una strada che sulla sinistra attraversa il bosco di faggio (*fagus sylvatica*) con la ricca flora caratteristica ancora primaverile di scilla bifolia, gagea lutea e qualche raro *lilium martagon* (giglio martagone o riccio di donna).

Intravedendo le prime costruzioni di Frontignano, è poi assai facile attraversare i prati e giungere alla meta. Non mancano spazi per campeggiare, alberghi e ostelli per passare la notte con più comodità. Il percorso vero e proprio è così terminato, rimane una piccola tappa di trasferimento, da Frontignano (m. 1280) a Ussita (m. 790) per giungere all'appuntamento con i genitori che l'indomani giungono a recuperarci. E' facile rintracciare per tale ultimo tratto (circa 1 ora e mezzo) il sentiero che taglia i tornanti della strada asfaltata.

Ussita: il comprensorio comunale di Ussita si estende su una porzione vasta 55,52 kmq. e gli abitanti sono

distribuiti in ben 12 frazioni. L'altitudine media va dai 1088 m. di S.Placido ai 735 di Fluminata e Sasso.

Diverse le ipotesi circa le origini del nome: una fa risalire "Ussita" al latino "exitus" (= uscita), dando all'intera valle il significato di "porta, valico di passaggio dell'Appennino". Una seconda ipotesi si richiama alle tribù sannite del nord, chiamate appunto Ussiti, che, sconfitte dai Romani nella piana di Terni, si sarebbero rifugiate su queste montagne. Una terza possibilità farebbe riferimento ad una voce di origine albanese dal significato di "acqua impetuosa, torrente dalle acque vortico-se", applicabile al torrente Ussita, che dà il nome a tutta la vallata. Siamo comunque nel bacino del fiume Nera, di cui l'Ussita è un affluente.

Questa conca fu abitata fin da epoca preistorica e romana; nell'alto medioevo (sec. VIII-XI) apparteneva al Ducato di Spoleto, godendo tuttavia di ampia autonomia amministrativa e giurisdizionale. Nel 1380 Rodolfo II da Varano edificò ad Ussita una munita fortezza, di cui oggi rimane solamente il "maschio", la torre principale di recente completamente restaurata, nel poggio dove attualmente si trova il cimitero urbano ed un breve tratto della cinta muraria, immediatamente sotto il suo piazzale.



Ritrovamento di fossili ammoniti, lungo la strada per Gualdo

NOTIZIE UTILI

COME ARRIVARE

Castelsantangelo sul Nera: mediante la S.S. 209 da Camerino e poi con la provinciale da Visso, anche con mezzi pubblici.

ITINERARIO - Da Castelsantangelo sul Nera a Frontignano

INTERESSI PREVALENTI - paesaggistici, storici

DURATA - tre tappe

PERIODO CONSIGLIATO - primavera, estate, autunno

EQUIPAGGIAMENTO - normale da trekking e in più tenda, sacco a pelo e viveri per tre giorni

PERNOTTAMENTO - possibilità a Castelsantangelo sul Nera e a Frontignano in albergo, ostello, campeggio.

CARTOGRAFIA

I.G.M. scala 1:25.000, foglio 132

Carta turistica Kompass, 1:50.000, n. 666 (Monti Sibillini)

BIBLIOGRAFIA

C.A.I. Guida dei Monti Sibillini, Ascoli Piceno, 1983

LA LIBRERIA ADAGIO SEGNALE INOLTRE

Carta escursionistica - Monti Sibillini. Rif. 60/61 – 1:25.000 – Multigraphic

Escursioni nel Parco dei Monti Sibillini - M. Zanetti, V. Tondello – Cierre

A piedi nelle Marche – S.Ardito – Iter

A piedi in Umbria – S.Ardito – Iter

PER INFORMAZIONI

Ist. Tec. Comm. e per Geometri "A. Antinori", Via Varano 40, 62032 Camerino (MC)

L'uomo e la natura modificano rapidamente i sentieri e l'ambiente che li circonda, per cui nel tempo alcune informazioni contenute in questo articolo potrebbero rivelarsi inesatte o imprecise. Se te ne accorgi per favore segnalalo a desk@adagio.it, suggerendo l'eventuale rettifica. I nostri itinerari resteranno costantemente aggiornati ad uso di tutti grazie anche alla tua collaborazione.