



Itinerario 42 - UMBRIA

La via Verde, trek nel cuore d'Italia

Quattro tappe sul crinale dell'Appennino Umbro/Marchigiano lungo gli itinerari del CAMMINAITALIA e del SENTIERO EUROPEO E1

Testo e foto di Giancarlo Corbellini



***Dai più sapore
alle tue vacanze!***



L'allegria di uno chalet appoggiato nel verde dell'altopiano, caldo ed accogliente con i suoi caratteristici rivestimenti in legno; una pensioncina bianca dalle persiane azzurrissime, dove cucinano pesce sempre fresco che è la fine del mondo; un'azienda agrituristica dove puoi riasaporare la genuinità dei prodotti della terra, il latte appena munto, la marmellata fatta in casa, i pomodori che (finalmente) sanno di...pomodori.

La catena "Tradizione&Natura" è più di un semplice marchio di qualità, più di una catena di hotels, aziende agrituristiche e bed&breakfast: piuttosto una targhetta familiare, un segno di riconoscimento, un cordiale benvenuto per gli ospiti che possono sentirsi a casa propria in tutta Italia, in situazioni ed ambienti diversi ma sempre schietti, autentici, selezionati uno per uno con grande attenzione e cura.



“Tradizione&Natura”
Ospitalità a misura d'uomo
www.agripiu.it - www.hotelpiu.it
e-mail: tradizionenatura@tiscalinet.it
Tel. 02 - 70123005
Richiedi il nostro catalogo GRATIS!

L'elaborazione, la digitalizzazione e la distribuzione degli itinerari on-line vengono effettuate a cura di Adagio, portale dell'escursionismo, sul sito internet www.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.

Umbria "cuore verde" d'Italia: e il verde è davvero il colore dominante del paesaggio di questa regione. Non certo quello delle fitte foreste della Calabria o della Campania, bensì quello policromo delle scacchiere dei campi coltivati tra i quali si trovano disseminati piccoli insediamenti sparsi e fattorie isolate. Un paesaggio molto umanizzato, in cui si leggono ancora chiari i segni dell'antica conduzione economica della mezzadria, oggi ormai dovunque sostituita dalla piccola proprietà privata.

La maggior parte della superficie dell'Umbria è occupata dalle dolci ondulazioni delle colline, ma all'estremità orientale, si allunga la dorsale dell'Appennino umbro/marchigiano, il settore più settentrionale dell'Appennino centrale. Le vette più elevate si trovano a sud e corrispondono alla catena dei Monti Sibillini, culminanti nei 2476 metri del Monte Vettore. Procedendo verso nord, le cime principali si allineano invece lungo una dorsale principale che comprende il Monte Cavallo, il Monte Pennino, il Monte Penna, il Monte Corchia, il Monte Forcello e la Serra di Maggio. È proprio in questo settore che si svolge il nostro trekking a cavallo fra Umbria e Marche, a dominio dei paesi umbri di Nocera Umbra, di Gualdo Tadino, di Sigillo, di Scheggia, seguendo il tracciato del Sentiero Italia e, fino alla zona del Monte Cucco, anche quello del Sentiero Europeo E1.

La roccia prevalente è il calcare che dà origine a importanti fenomeni carsici, sia superficiali sia sotterranei. Tra le più importanti emergenze naturalistiche troviamo l'altopiano carsico di Colfiorito che ospita una importante zona umida e le grotte del Monte Corchia che scendono fino a 922 metri e sono protette in un Parco Naturale della Regione Umbria.

Non mancano i richiami alla storia. Il valico di Colfiorito, diventato tristemente noto per il terremoto del 1997/98, è un punto di passaggio fra l'Adriatico e il Tirreno, già conosciuto e utilizzato nella preistoria. Lo testimoniano i resti di un villaggio dell'Età del Ferro scavato a Plestia e le 250 sepolture italiche appartenenti alla necropoli scoperta fra Colfiorito e Monte Orve. Plestia divenne municipium nel 178 a.C. con i Romani che sistemarono le precedenti Via Plestina e Via della Spina e nell'Alto Medioevo sede di vescovato. Ai piedi del crinale appenninico, poi, si sviluppa la romana Via Flaminia completata nel 220 a.C. di cui restano ancora oggi i cippi miliari, tratti di selciato e opere come l'imponente Pontespiano. Lungo il suo tracciato si svilupparono i centri pedemontani di Scheggia, di Costacciaro e di Sigillo, che oggi conservano la loro impronta medievale. Il Monte Cucco ospitò anche piccole comunità religiose. A guidarle furono tra gli altri il beato Tommaso da Costacciaro, vissuto dal 1292 al 1337 nell'eremo di San Girolamo situato in uno degli angoli più selvaggi e solitari del Monte Cucco, e San Romualdo, il padre

dell'ordine camaldolese, cui si deve la fondazione dell'abbazia di Valdicastro.

Ma è la natura a dominare il trekking che si svolge in gran parte sulle praterie di crinale dal vastissimo panorama. A sud ovest lo caratterizza l'inconfondibile profilo del Monte Subasio dietro il quale si distende le città di Assisi. A ricordarci che ci troviamo nell'Umbria francescana dove natura e spiritualità si fondono nel sentimento di amore e di rispetto per il creato.

L'itinerario



1° tappa

DA COLFIORITO A MONTE ALAGO

Località di partenza: Colfiorito (760m)

Dislivello: +450m; -250m

Lunghezza: km 16

Tempo di percorrenza: ore 4,30

Difficoltà: T

Segnaletica: bandierine rosso/bianco/rosse del Sentiero Europeo E1

Posto tappa e di timbratura: campeggio Monte Alago

Descrizione: il percorso di oggi è il più antropizzato del trekking. Si svolge infatti a bassa quota, tra campi coltivati e paesi, ma presenta numerosi punti di interesse e di suggestione ambientale. Partiamo da Colfiorito, ancora segnato dal terribile terremoto del 1997/98, prendiamo la direzione ovest e costeggiamo i canneti dell'omonima palude, zona umida protetta in un'oasi del WWF.

L'itinerario e la segnaletica sono quelli del Sentiero Europeo E1 della F.I.E., nel tratto compreso fra il Gran Sasso e il Colle di Cadibona.

Proseguiamo su strada asfaltata per circa un chilometro e poi deviamo a destra su di una pista che attraversa una piana dove si possono trovare i contadini al lavoro nei campi di patate (le famose "patate rosse" di Colfiorito), lenticchie (dicono non meno buone di quelle di Castelluccio), asparagi e ceci. Il sentiero si impenna per salire al paese di Annifo. Qui imbocchiamo un tratturo che si sviluppa a monte della carrozzabile e del Piano di Colle Croce e porta all'abitato di Colle Croce dove ci ristoriamo ad una grande fontana/lavatoio. Il paesaggio verso oriente è caratterizzato dal crinale principale dell'Appennino umbro/marchigiano: una lunga costiera boscosa che si alza nel Monte Acuto e nel Monte Pennino (1571m). Scavalcata la sella di Colle Croce, iniziamo ora la discesa nello stretto solco della valle Egna. Facendo bene attenzione alla segnaletica non molto evidente in quanto nascosta dalla vegetazione, percorriamo prima il suo versante destro su tratturo, poi il fondovalle su sterrata. Arriviamo così alla caratteristica fontana che imbriglia le sorgenti del fiume Topino tributario del Tevere e al vicino paese di Bagnara. Ci aspetta ora l'unica significativa salita della giornata. Su sterrata (numerose le scorciatoie che ne tagliano i tornanti) guadagnamo infatti il crinale appenninico e tra vaste praterie arriviamo alla conca del Monte Alago dove si trova un bar/ristorante con campeggio. Purtroppo la struttura è chiusa (nel Marzo 2000) in quanto lesionata dal terremoto, per cui non esiste altra soluzione che bivaccare, a meno di avere a disposizione un'auto con la quale scendere al sottostante paese di Nocera Umbra.

2° tappa

DA MONTE ALAGO A VALSORDA

Località di partenza: Monte Alago (547m)

Dislivello: +465m; -350m

Lunghezza: km 16

Tempo di percorrenza: ore 5

Difficoltà: E

Segnaletica: bandierine rosso/bianco/ rosse del S.I. segnava E1

Posto tappa e di timbratura: rifugio Valsorda del CAI di Gualdo Tadino (non gestito e di norma chiuso). Se non si hanno le chiavi, occorre montare la tenda.

Descrizione: l'itinerario di oggi si snoda, con qualche marcato saliscendi, su di una larga dorsale rivestita da prati e da pascoli, con ampia vista sulla sottostante valle percorsa dalla romana via Flaminia e delimitata a ovest da una serie di colline che, in lontananza, si impennano nella costiera del Monte Subasio. Attraver-

sate le selle del Passo del Termine e del Trivio di Luticchio, affrontiamo, purtroppo sotto la temuta e inevitabile pioggia, la salita che ci porta sulla cima del Monte Maiore.

Lasciata poco a ovest le vette del Monte Penna, attraversiamo in costa i fianchi occidentali del Monte Nero, percorriamo la testata della Valle del Fonno al cui sbocco si adagia l'abitato di Gualdo Tadino e giungiamo infine sul terrazzo della Serra Santa dove sorge l'omonimo eremo. Frequentato da eremiti fin dal VI secolo e visitato anche da San Francesco, presenta un ampio porticato che ci consente di consumare il pranzo al sacco al riparo delle intemperie. Curiose le due targhette indicanti la linea spartiacque. Ci informano che le gocce della pioggia, a seconda del punto in cui cadono, possono dirigersi verso il Mar Tirreno o il Mare Adriatico.

Una ripida e veloce discesa ed eccoci infine alla sella di Valsorda dalla quale, con una breve risalita, raggiungiamo il rifugio del CAI di Gualdo Tadino. Nel caso non si disponesse delle chiavi, si può montare la tenda nello spiazzo antistante o nel sottostante campeggio ristorante Clelia. Valsorda dista poco più di sette chilometri da Gualdo Tadino.

3° tappa

DA VALSORDA A VAL DI RANCO

Località di partenza: Valsorda (1005m)

Dislivello: +900m; -800m

Lunghezza: km 19

Tempo di percorrenza: ore 7

Difficoltà: E

Segnaletica: bandierine rosso/bianco/ rosse del S.I. e segnava E1

Posto tappa e di timbratura: albergo Da Tobia e albergo Cappelloni, aperti da maggio a settembre.



Il mare di nuvole dal quale emerge la distesa di prati fioriti della Sella di Valsorda. E' questo l'ambiente in cui si inizia la terza tappa.

Descrizione: una corrente d'aria proveniente dal versante est convoglia sulla sella della Valsorda un curioso banco di nebbia che avvolge in corsa veloce il laghetto e le infrastrutture turistiche giungendo solo a lambire il nostro rifugio situato una cinquantina di metri più in quota.

In alto il cielo sereno preannuncia invece una bella giornata. Nella prima parte della tappa tagliamo in costa il versante orientale del Monte Maggio dominante un immenso mare di nuvole dal quale emergono verso sud/est solo le cime innevate degli ormai lontani Sibillini. Prati in festa per la fioritura di orchidee e peonie, una mandria di cavalli al pascolo con i puledri ben stretti alle loro mamme, ombrose macchie d'alberi ondeggianti al vento: un paesaggio di grande respiro, davvero diverso da quello uggioso del giorno precedente che ci conferma la bellezza della terra umbra.

Giunti sul versante nord del Monte Maggio, ci rituffiamo nella fredda e umida nebbia che ristagna nella valle retrostante. Ce ne alziamo però presto per aggirare la cima su cui è in costruzione una nuova centrale eolica e penetrare in costa nella valle del Valico di Fossato. All'altezza del valico, diverticolo della Via Flaminia e in seguito "Via Salaria" per il comune di Perugia, entriamo nel Parco Regionale del Monte Cucco ed iniziamo la lunga e faticosa salita, per prati e macchie d'alberi, che ci porta sul crinale di confine fra Umbria e Marche. Superato un metanodotto della SNAM appena interrato e soggetto ai primi interventi di recupero ambientale, rimontiamo con qualche saliscendi il Sasso Grande, la Cima Filetta, il Monte Pratiozzo e infine giungiamo sul Monte Testagrossa occupato da un'incredibile selva di antenne e ripetitori. A dominare l'orizzonte verso nord è l'isolato monolite del Monte Cucco, famoso nel mondo speleologico per la ricchezza delle sue grotte e in quello degli appassionati di deltaplano per la straordinaria attitudine alla pratica del volo libero. Verso valle scorgiamo le case di Sigillo, l'antica Suillum, municipio romano sulla strada costruita a partire dal 220 a.C. dal censore Gaio Flaminio per congiungere Roma con l'alto Adriatico.



Il crinale del Monte Cucco, il "tetto" dell'omonimo parco regionale famoso per le sue grotte carsiche

4° tappa

DA VAL DI RANCO A ISOLA FOSSARA

Località di partenza: Val di Ranco (1082m)

Dislivello: +600 m; -1290m

Lunghezza: km 20

Tempo di percorrenza: ore 8

Difficoltà: E

Segnaletica: bandierine rosso/bianco/ rosse del S.I. e segnavia locali (1, 4, 6)

Posto di timbratura: esercizi pubblici

Descrizione: lunga discesa verso Isola Fossara, una "enclave" umbra in territorio geograficamente già marchigiano. La prima parte della tappa si svolge nel folto della faggeta "Fida" che ammantava la testata della Val di Ranco tributaria del torrente Sentino e quindi dell'Adriatico.

Come in quelle precedenti, il tracciato del Sentiero Italia umbro è ben segnalato dalle classiche bandierine rosso/bianco/ rosse (purtroppo in parte cancellate da azioni vandaliche) cui si affiancano i segnavia dei sentieri locali. Sbuciamo dal bosco all'altezza dell'idillica radura di Pian delle Macinare dove in inverno vengono tracciate delle piste di sci di fondo. Da qui la parete settentrionale del Monte Cucco si staglia in tutta la sua imponenza.

Durante la sosta per dissetarci alla fonte, il presidente del CAI di Perugia ci informa del progetto di costruire su questo versante una strada carrozzabile che renda agibile ai turisti un nuovo ingresso alle grotte. Appare a tutti evidente come una simile eventualità produrrebbe un danno ambientale irreparabile in contrasto con le finalità di un parco. Sperando che la battaglia degli ambientalisti abbia successo e che il progetto rimanga relegato in qualche cassetto, riprendiamo la marcia per risalire la costiera del Colle d'Orlando e del Monte Gronde e scendere prima al Pian di Spilli, poi alla Fonte Fontanelle, situata ai margini del tripudio di colori di un prato nel pieno della fioritura. Il sentiero percorre a questo punto il roccioso versante settentrionale della Valle delle Prigioni, tocca l'abitato di Col di Peccio, scavalca la dorsale Castellaro e infine, con un suggestivo percorso a fianco del Torrente Sentino, giunge a Isola Fossara (da fusaria, luogo di lavorazione con i fusi). Si tratta di un "isola" di nome e di fatto. Geograficamente, perché il piccolo agglomerato è situato nel cuore delle gole scavate dal torrente Sentino nel suo corso verso il Mare Adriatico. Storicamente, perché pur appartenendo al comune di Scheggia, non fa parte come la sede comunale, la frazione di Pascelupo e il vicino eremo di Fonte Avellana della Diocesi di Gubbio, bensì di quella di Assisi. Luogo di asceti e di meditazione, come testimoniano le abbazie di Sitra e di Fonte

Avellana, ma anche sede di esilio al quale, fra gli altri, venne condannato il duca Ludovico di Montefeltro. Salendo in paese passiamo davanti ad una casa nel cui giardino è piantato un lungo palo simile al "maggio", il tronco di un'altra pianta che in primavera viene tagliato, portato in paese e infisso in piazza a scopo propiziatorio. In questo caso si tratta invece dei festeggiamenti per il primogenito: i genitori innalzano un palo sulla cui cima viene attaccato, a seconda del sesso del bambino, un giocattolo o una bambola. Da visitare, se

possibile, la vicina abbazia di Sitria dove sotto le severe volte della chiesa romanico/gotica dell'XI secolo si esibisce il coro del CAI di Perugia. Sul piazzale antistante, una carbonaia in preparazione ci ricorda che stiamo per entrare in un'area in cui le tradizioni del passato sono quotidiana attività della popolazione che non è ancora emigrata verso le grandi città. Isola Fossara si trova sulla s.s.3 Flaminia (Scheggia-Senigallia).

DA NON PERDERE

A Gualdo Tadino

L'artigianato della ceramica

Gualdo Tadino è nota come grande centro ceramico. Tracce di produzione di maiolica e terraglia già in età preistorica sono state rinvenute nella zona archeologica di Colle dei Mori, ma la stessa si affermò più tardi nel corso del XIII secolo e nei seguenti esprimendo una nobile civiltà figurativa per opera di valenti maestri.

La ceramica costituisce attualmente il settore economico più consistente della realtà gualdese con circa 1300 addetti che in oltre 60 opifici esprimono le loro doti di creatività in tutte le forme del prodotto (dal semilavorato alla ceramica a riflessi con terza cottura, dalla stoviglieria di serie ai pavimenti industriali). Un'esposizione permanente della produzione è visibile presso il Centro Ceramica Umbra ed una Galleria d'arte ceramica moderna. Nei mesi di agosto e settembre si svolge a Gualdo Tadino la Mostra Internazionale della Ceramica.

I giochi delle porte

Nel mese di settembre, al "campo de li giochi" si confrontano le quattro Porte cittadine, che rappresentano l'intera città, con gare che richiamano le antiche giostre equestri delle feste patronali: tiri con l'arco e con la



fionda e gare con l'asino (somaro) che viene impegnato nella corsa "a pelo" e a tiro di carretto. Sicuramente il somaro è l'elemento più accattivante della manifestazione, anche se straordinario interesse suscitano i costumi dei mille personaggi della storica sfilata composta dai priori, regolatori delle arti, magistrati, alfieri, tamburini, trombettieri, dame, cavalieri, popolari, rappresentanti delle arti

(corporazioni), sbandieratori, balestrieri, arcieri, fionda-

tori, soldati (auriga, frenatori, fantini) e naturalmente i somari. Durante la manifestazione funzionano "taverne" in locali caratteristici del centro storico, luoghi di degustazione gastronomica.

A Gubbio

La Festa dei Ceri

Il 15 maggio, vigilia della festa del patrono S.Ubaldo, si svolge la Festa dei Ceri, di tradizioni secolari. I Ceri, tre gigantesche macchine di legno, del peso di circa quattro quintali e sormontate dalle statue di S.Ubaldo, S.Giorgio e S.Antonio, sono portati a spalla dai "ceraioli" con una corsa sfrenata per le vie della città e nell'ardua e faticosa ascesa al Monte Ingino dove sorge la basilica del patrono



Il palio della balestra

È una gara di tiro a segno con la balestra medievale da postazione fra la Società Balestrieri di Gubbio e quella di San Sepolcro che si tiene alla fine di maggio. I balestrieri indossano l'antico costume e gli sbandieratori si esibiscono in giochi di abilità. Al vincitore viene assegnato il "palio" realizzato da un artista. Al termine, lungo le antiche vie cittadine illuminate da fiaccole, si snoda il corteo storico.

E per finire... un salto in cucina

La cucina eugubina, genuina e semplice, utilizza in prevalenza prodotti tipici locali: carne dei pascoli montani, cacciagione, formaggi e insaccati, insalate campagnole di varie qualità di erbe, olio di oliva e vini pregiati delle zone collinari, acque minerali della fascia appenninica (alcune delle quali con particolari proprietà terapeutiche). I piatti tipici sono quelli di una volta realizzati con vecchi sistemi: gli arrostiti alla brace, le

tagliatelle corpose, la "crescia di Pasqua" al formaggio e la "crescia al panaro", gustosissima con gli affettati locali e con il "friccò" (di agnello, anatra, pollo o coniglio). Su tutto diffonde il suo inconfondibile profumo il tartufo bianco e nero, diffusissimo nel territorio di

Gubbio. Pietanze tipicamente eugubine si possono trovare nelle liste di tutti i ristoranti del posto, spesso ambientati in locali caratteristici, che offrono il calore di un'ospitalità improntata alla familiarità propria della gente umbra.

NOTIZIE UTILI

COME ARRIVARE

Con mezzi pubblici: autolinee Contram da Camerino, Marozzi da Macerata, SSIT da Foligno.

In auto: da Perugia con la s.s. 75 fino a Foligno e da qui con la s.s. 77 per il valico e il Piano di Colfiorito (25 km). Da Civitanova Marche al Piano di Colfiorito per le S.S. 485 e 77 passando per Tolentino.

QUANDO ANDARE - Preferibilmente nella tarda primavera - inizio estate per godere delle straordinarie fioriture dei prati di crinole.

L'ITINERARIO - Trekking in quattro tappe che richiede l'uso della tenda per la mancanza di strutture ricettive.

DOVE ALLOGGIARE - Solo la località di Val di Ranco è dotata di alberghi. Per pernottare al rifugio Valsorda occorre richiedere le chiavi alla sezione del CAI di Guado Tadino. Per risolvere tutti i problemi logistici (mancanza di posti tappa e di collegamenti) sarebbe bene comunque essere dotati di una macchina al seguito per spostarsi a pernottare nei paesi pedemontani. Segnaliamo a Sigillo l'Università del volo libero che funziona anche come ostello della gioventù (44 posti letto).

DIFFICOLTÀ - E (sentieri segnalati senza difficoltà tecniche).

ATTREZZATURA ED EQUIPAGGIAMENTO - Di media montagna. Chi non dispone di un mezzo al seguito, deve essere provvisto dell'attrezzatura di campeggio (dalla tenda al fornellino).

BIBLIOGRAFIA

- A.A.V.V., Il Camminaumbria, guida WWF, Edizioni Ambiente, Milano.
- R. Carnovalini, G. Corbellini, T. Valsesia, Camminaitalia, Editoriale Giorgio Mondadori, Milano, 1995.
- G. Corbellini, T. Valsesia, Il nuovo Camminaitalia, TCI, Milano, 1999.
- Cartoguida Kompass del Sentiero Europeo E1 - tratto umbro (con carta topografica o scala 1:50.000).

CARTOGRAFIA - Centro Speleologico di Costacciaro, carta dei sentieri del Monte Cucco, scala 1:60.000.

INDIRIZZI UTILI

- Sezione di Gualdo Tadino del CAI, via A.Pennoni, 37, c/o dott. Giubilei.
- Associazione Turistica Pro Iodino, via R. Calai, 39 - 06023 Gualdo Tadino (PG); tel/fax 075.912172.
- API dell'Umbria - IAI Gubbio, piazza Oderisi 5/6; tel. 075.9220693; fax 075. 927409.

POSTI DI TIMBRATURA

1. Campeggio Monte Alago
2. Rifugio Valsorda
3. Alberghi Da Tobia e Cappelloni a Val di Ranco
4. Esercizi pubblici o Isola Fossora



“Tradizione e Natura”

i nostri associati nella zona dell'itinerario

Romitorio

Loc. Romitorio – 06067 Pozzuolo Umbro (PG)

Tel./fax 075959517 – e-mail: romitorio@ftbcc.it – <http://www.wel.it>

Appartamenti vacanze “La Pineta”

Loc. Castagni – 06061 Piana di Castiglion del Lago

Tel./fax 075959022

