Preci

抗

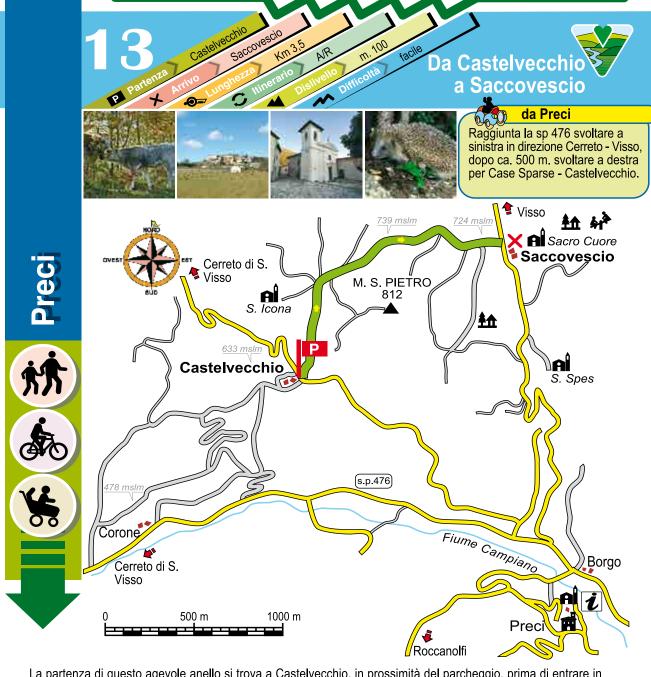
Dal parcheggio di B.go Preci, attraversato il ponte, si svolta a destra per raggiungere la Casa del Parco, all'interno di un antico mulino ad acqua. Ritornati all'altezza del ponticello si prende la strada in salita sulla destra (segnale trekking urbano). Dopo una ripida ascesa, da affrontare adagio, si attraversa la strada asfaltata e si riprende il percorso segnalato in salita. Attraverso la porta medievale, sulla destra, si accede all'antico castello di Preci. Si inizia a scendere verso la chiesa di Santa Maria e si continua lasciando sulla sinistra il Municipio su piazza Marconi. Dopo una visita al paese si esce dall'abitato attraversando il largo Trento e Trieste e si svolta a destra sulla strada asfaltata in direzione di Borgo. Procedendo sempre dritto in discesa per ca. 500 m., superata la palestra, prefabbricato in cemento sulla destra, giunti nei pressi di una villetta, la si lascia sulla destra e si svolta a sinistra per prendere una mulattiera fra le querce. Non si lascia mai la traccia evidente dell'antica strada medievale che, dopo ca. 600 m, sbuca sulla curva di una strada sterrata, da qui si gira subito a destra in direzione del segnale di divieto d'accesso. Raggiunto il campo, si segue la sterrata che, dopo aver attraversato una zona umida, ritorna grazie ad un ponticello sulla SP476. Da qui si cammina su strada asfaltata per circa 800 m. in direzione B.go Preci, lambendo la chiesa della Madonna della Peschiera. Si supera la piazzetta di Borgo Preci per terminare al parcheggio delle auto.



Punto di partenza di questa passeggiata in montagna è l'abitato di Collescille, posta a 944 m s.l.m., sull'antico sentiero di collegamento tra Preci e Visso. L'abitato era tra i paesi cui era affidata la difesa della sottostante abbazia di Sant'Eutizio. Giunti nel paese, si lascia la macchina nei pressi della curva, che offre uno splendido belvedere sulla valle. Si prosegue in salita lungo la via lastricata in pietra fino alla chiesa di S. Maria Assunta sec. XVI, dove si trova una statua lignea policroma della Madonna del Castello, opera del Maestro della Madonna di Macereto (seconda metà del XV secolo). Superato il paese la strada, da qui sterrata, sale progressivamente lungo l'aspro fianco sud di Monte Moricone ed ai piedi di una torre di avvistamento. Sotto strada, per i primi 2 Km, il versante si presenta arido e accidentato con rupi inframmezzate da ginestre, ginepri e carpinelle. Continuando l'ascesa ed osservando sulla destra la Valle Campiana si giunge ad un bivio, ai piedi di Casale Viola, e si svolta verso destra, seguendo la segnaletica escursionistica. Dopo poco si è già sulle praterie della sommità di Monte Lungo (1.241 m), proseguendo lungo la strada battuta si gode, verso sud-est, la magnifica veduta di parte della catena montuosa

S. Spes da Preci Dalla Circonvallazione, proseguire in discesa su Via De Gasperi, quindi svoltare a destra su sp 476 direzione Norcia. Si parcheggia a Borgo Preci. Saccovescio Preci Castelvecchio 水水 Cerreto di S. (s.p.476) Borgo Preci Preci Roccanolfi

Dalla piazzetta di Borgo Preci, all'altezza della pensilina in legno del Parco dei Sibillini, si procede in direzione di Norcia per circa 50 m. All'altezza di un negozio di calzature e giornali si svolta a sinistra e ci si inerpica su per un'impegnativa salita sulle pendici del Monte Moricone. Si procede in salita, al bivio, segnalato da un muretto in cemento sulla sinistra, si sale mantenendo la destra. I primi 500 metri su strada sterrata con pendenza intorno al 20%, vanno affrontati con andatura lenta. Superato questo strappo, si prosegue dritto su un percorso incassato tra filari di querce, raggiunto il bivio si prende a sinistra seguendo la segnaletica escursionistica. Si prosegue fino a che le siepi lasciano spazio al paesaggio di Preci dominante la Val Castoriana. Si prosegue oltrepassando Casale Carocci e si scende fino a superare la sbarra automatizzata per poi svoltare a destra, seguendo la segnaletica, per visitare la Chiesa di Santo Spes, uno dei numerosi monaci siriani, che con Sant'Eutizio si stabilirono nelle grotte della Val Castoriana intorno al V secolo. Da Santo Spes si torna al bivio e si svolta a destra, dopo pochi metri, prima del divieto di accesso, si gira a sinistra in falsopiano su mulattiera per circa 1.5 Km tra filari di guerce secolari. Alla fine della discesa si supera un ponticello su di un fosso e si continua a destra fino a riprendere la SP 476. Svoltando a destra si torna al punto di partenza.



La partenza di questo agevole anello si trova a Castelvecchio, in prossimità del parcheggio, prima di entrare in paese. Da qui una carrozzabile ben visibile sulla destra conduce in salita, per poco più di 1 km, lungo il lato nordovest di Monte San Pietro (812 mslm) fino a Saccovescio. L'accogliente piazzetta del paese davanti la chiesa del Sacro Cuore invita ad una pausa ristoratrice presso i comodi tavoli in legno, e lo squardo può spaziare sul paesaggio della montagna della Valnerina. Dalla piazza seguendo il viale della Madonna della Neve si giunge alla chiesetta omonima, dove vi è una divertente area attrezzata per i più piccoli. Terminata la visita, si ridiscende fino a Castelvecchio lungo il percorso già compiuto. Si può fare una deviazione per visitare la chiesetta di Santa Maria della Cona (XVI secolo), nota anche come Madonna dell'Icona o Madonna dello Posatoro, in prossimità della quale vi è una antica fonte. Il 9 marzo di ogni anno si svolge, presso la chiesa della Cona, la cosiddetta Festa delle anime, in ricordo dell'antica distruzione del paese di Monte San Martino e della conseguente dispersione degli abitanti tra Corone, Saccovescio e Castelvecchio. Ritornati sul percorso si procede in direzione di Castelvecchio, l'antico castello di poggio a guardia della valle.



Questo itinerario, se è fra i più impegnativi dal punto di vista atletico, sicuramente restituisce al visitatore contenuti culturali e paesaggistici di grande significato. Dal parcheggio di Borgo Preci, vicino la Casa del Parco, ci si incammina in direzione Norcia per ca. 50 m., si svolta a sinistra ed oltrepassate le strutture dell'edilizia popolare, si entra nel primo tratto in Valle Cascia. Qui la strada, sempre ombreggiata, diventa sterrata. Si affronta con calma la pendenza e raggiunta la curva, si prende a destra, seguendo il segnale escursionistico. Si prosegue in salita, per poi alla curva successiva tenersi a destra, all'altezza dell'omino di pietra. Sia lungo la valle che sul versante Carpineta si sale con acclività variabile e per circa 1,5 Km si è circondati da un fresco bosco di latifoglie che si fa più rado in prossimità di un casale. Da Casale Cerreta c'è da rimanere intimiditi, voltandosi sulla sinistra, per l'imponenza di Monte Moricone, massiccio carbonatico la cui sommità arriva a 1.429 metri. Da questo punto si raggiunge la strada asfaltata e si prosegue in discesa per giungere all'Abbazia di Sant'Eutizio, ove la storia e l'arte legate ad essa impondono una visita di approfondimento. Ultimata la sosta si ritorna indietro lungo il cammino già percorso oppure si riprende il cammino fino a Piedivalle, si svolta a destra, direzione Preci, lungo la SP 476, facendo attenzione ai veicoli di passaggio, e si raggiunge dopo circa 2,5 Km il punto di partenza.

I segni del paesaggio II Paesaggio Disegnato dalla Storia funzioni non soltanto di presidio territoriale, ma anche di gestione delle risorse della montagna sfruttate in forme fu medico archiatra di Sisto V e al fratello Francesco, che operò di cataratta la Regina Elisabetta I d'Inghilterra

Immerso nel paesaggio della montagna appenninica, alla confluenza della Valle Castoriana, della Valle del Nera

e della Valle Oblita sorge il castello di Preci, nato intorno al XIII sec. su di un preesistente oratorio benedettino. Vale la pena precisare che in Valnerina il termine castello, insieme a quello di villa, assumono un significato specifico: le ville erano piccoli centri rurali sorti in pianura e deputati all'approvvigionamento di cibo degli abitanti del centro principale. Sorgevano sempre lungo le viabilità principali con un tessuto urbanistico sempre ampio e aperto. I castelli, proprio come quello di Preci e di Castelvecchio, che sono attraversati dalle nostre passeggiate, sempre prospettanti su linee di viabilità, avevano invece uno scopo difensivo e militare: erano infatti impegnati nella guardia delle valli e delle strade strategicamente importanti per i commerci. Questi insediamenti avevano

Info utili

Comune: tel. 0743/937801

Farmacie: Via Roma, 15

Informazioni Turistiche:

IAT Norcia tel. 0743/824962

Casa del Parco tel. 0743/937000

Altitudine: 596 mslm

el. 0743/939253

collettive (comunanze agrarie). Il tessuto urbanistico dei castelli è sempre stretto e compatto, con pianta quasi sempre triangolare culminante spesso con la torre di vedetta. L'aspetto marcatamente cinquecentesco del castello di Preci è, invece, il diretto risultato delle peculiari vicende storiche del Comune. Ribellatasi a Norcia alla fine del sec. XV. Preci fu distrutta per ben due volte nel XVI sec.. per poi raggiungere una condizione di sicurezza e stabilità nel 1555, anno della pace con Norcia. La definitiva pacificazione con Norcia coincise con il fiorire della Scuola Chirurgica Preciana, costituita dalle numerose famiglie di medici preciani, che conferirono con le loro residenze un carattere di signorile decoro alla riedificazione del castello. Per farsi un'idea dell'ampia fama della scuola chirurgica di Preci, basti pensare a Durante Scacchi che

ferrigna e chiusa come un castello si impone nel dolce paesaggio di Preci. Le origini dell'abbazia sono molto antiche, la tradizione la vuole fondata verso la fine del V sec. d.C. dal monaco siriano Eutizio, successore di Spes, alla guida dei numerosi eremi esistenti a quell'epoca in Val Castoriana, l'Antica Tebaide Umbra, come scrisse Gregorio Magno. Il nucleo più antico è rintracciabile in un costone di pietra sponga, ove si aprono le grotte che furono dimora dei primi eremiti. Ai tempi di Spes, verso il 470, accanto alla vita eremitica si sviluppò quella comunitaria e si creò un coenobium del quale egli fu il primo abate. A quest'epoca risale il nucleo

(1588). L'impulso decisivo alla nascita di una scuola fu però offerto dalla vicina Abbazia di Sant'Eutizio, la cui mole

più antico della Chiesa. La caduta dell'Impero Romano d'Occidente e i guasti causati dalle invasioni barbariche resero questi luoghi dei veri deserti, mentre l'abbazia rimase l'unico punto di riferimento per le smarrite popolazioni della zona. L'abate divenne il maestro, il padre e l'unica autorità per le zone circostanti. L'avvento dei Longobardi non sembra aver sconvolto la vita della remota e florida abbazia, che già da prima dell'anno Mille costituiva il maggior centro di potere economico e politico della zona, grazie alle donazioni e alle concessioni di privilegi imperiali e papali. Il nome dell'abbazia di S. Eutizio è legato anche ad un importante documento letterario in volgare, la Confessio eutiziana (prima metà sec. XI). Si tratta di una formula di confessione che presenta caratteristiche linguistiche tipiche del toscano.

Alla fine del sec. XII ebbe inizio la decadenza dell'abbazia, premuta da un lato dalle tendenze accentratrici della Chiesa e dall'altro dallo sviluppo dei Comuni. Iniziò così il progressivo smantellamento del feudo Eutiziano, che terminò nel 1257 con la donazione al Comune di Norcia delle terre rimaste da parte dell'abate Teodino II. Ebbe dunque fine il potere politico ed economico di S. Eutizio, ma la scuola d'arte, la farmacia e la ricca biblioteca continuarono ad operare una notevole influenza come centri di cultura su tutta la zona.

L'abbazia, oggi affidata ai monaci bendettini di Norcia, ospita una raccolta di opere d'arte collegate alla vita dell'abbazia e a quella dei centri circostanti. Il Museo della Scuola Chirurgica Preciana ha sede a Preci, dove è esposta la collezione di strumenti chirurgici e di testi di medicina di proprietà degli antichi chirurghi preciani. Per maggiori informazioni sul Museo dell'Abbazia di S. Eutizio in Valcastoriana e sul Museo della Scuola Chirurgica Preciana si consiglia di visitare il portale www.lavalnerina.it



la cascata, si cammina sul letto del torrente e potrebbe essere necessario superare alcuni tratti in acque basse. Si parte dal mulino di Corone (civico n° 2) lungo la Sp 476. Imboccata la strada indicata dal segnale S. Vito, si procede per pochi metri fino al bivio, dové si svolta a destra per iniziare il suggestivo percorso che costeggia il fiume Campiano e poi il fiume Nera. Il percorso ben visibile prosegue senza deviazioni in falsopiano, ad eccezioni di alcuni brevi tratti in salita, fino al borgo di San Lazzaro, dove nel 1218 fu eretto un lebbrosario. Da qui oltrepassata la prima abitazione, si svolta a sinistra seguendo il segnale "lu cugnuntu". Giunti all'altezza di 2 omini di pietra, si scende a destra (segnale "lu cugnuntu") per guadare con facilità il corso d'acqua. Si prosegue verso sinistra fino ad oltrepassare un cancelletto in legno, da qui si lascia la bicicletta e si risale lungo il torrente, che rimane sulla sinistra. Il cammino è in progressiva salita, senza bruschi cambi di pendenza. Più si sale e più la valle si stringe con pareti calcaree verticali a picco, che ospitano una lussureggiante vegetazione. Risalendo il letto del torrente, a volte saltellando di roccia in roccia, si giunge al salto d'acqua, che con i suoi 20 metri d'altezza è un gioiello

naturale di questo angolo di Valnerina. Si ritorna alla partenza, lungo lo stesso cammino utilizzato per salire.

Passeggiata

a piedi

Palazzo Comunale

Punto Informativo

Edicola religiosa

Croce rupestre

Verde attrezzato

Vivaio

Itticultura

Casotto idrico

Ex casello ferroviario

Giochi per bambini

Grotta

Mulino

Torre

Ospedale

Strade statali

Strade locali

Mulattiere

Strade importanti

Chiesa

**†††** Cimitero

Ruderi

I segni del Info utili paesaggio PARCO NAZIONALE **DEI MONTI SIBILLINI** Casa del Parco di Norcia: tel./fax 0743/817090 - info.norcia@sibillini.net Casa del Parco di Preci: tel./fax 0743/937000 - info.preci@sibillini.net

www.sibillini.net

La Varietà del Paesaggio del Parco Nazionale dei Monti Sibillini

Norcia e Preci si trovano all'interno del Parco Nazionale dei Monti Sibillini (ca. 70.000 ettari di estensione) nel Regno della mitica Sibilla. Qui più che di paesaggio si dovrebbe parlare di paesaggi, tale è la varietà di scenari che offrono al viaggiatore un piacere estetico e culturale irripetibile. Natura e cultura si fondono a tal punto che sarebbe impresa ardua cercare di porre un contine tra l'una e l'altra. Il Piano di Santa Scolastica, esempi insuperabile di paesaggio agrario italiano, offre un ottimo argomento in tal senso. La distesa verde splendente che si stende ai piedi delle mura della città, le Marcite, all'apparenza un semplice prato, all'occhio più attento svela la sua natura artificiale di capolavoro dell'ingegno umano. Le Marcite sono prati perennemente irrigati da un velo d'acqua, grazie ad un sistema idraulico di chiuse e di canali, che rendono possibile la crescita della cotica erbosa anche in inverno, assicurando fino a 10 tagli d'erba all'anno. L'origine di questi prati è fatta risalire da alcuni studiosi al VI secolo d.C., con lo sviluppo delle pratiche agricole esercitate nel luogo dall' ordine religioso di S. Benedetto. Risalendo da Norcia per raggiungere l'altopiano di Castelluccio si apre il paesaggio alpino dei 13 km² del Pian Grande un'unica vastissima distesa erbosa dall'aspetto vellutato, che si raccorda dolcemente con gli imponenti rilievi che la circondano. L'aspetto del paesaggio, all'apparenza selvaggio, è invece quasi esclusivamente opera dell'uomo-pastore, che ha dissodato nei secoli, con l'antica pratica del ranco, migliaia di ettari di foresta per far

posto a quella che era una delle più grandi stazioni pastorali dell'Appennino. L'ambiente vegetale del Pian Grande si può dividere in quattro aree dalle caratteristiche omogenee: colture agrarie formate da campi d'orzo, segale, lenticchia, prodotto DOP di Castelluccio, ed erbai; prati falciabili, sui margini est e ovest del piano, che dopo lo sfalcio vengono aperti al pascolo; pascoli, sull'area centrale del Pian Grande, dove pecore e bovini pascolano per tutto l'anno ad eccezione del periodo di innevamento; ed infine la vegetazione palustre, in particolare nella zona del Fosso Mergani, che rappresenta un microcosmo ambientale di grande interesse scientifico, qui infatti vegeta la Carex buxbaumii, relitto dell'epoca glaciale scoperta nel 1971. Un'altra pianta, rara e interessante, è una piccola felce a foglia unica, l'Ophioglossum pinnatum che vegeta nei prati palustri circostanti Fosso Mergani. L'aspetto paesaggistico più spettacolare dei Piani di Casteluccio è la famosissima

fioritura di tarda primavera. Il paesaggio naturale cambia spostandosi verso la Valle del fiume Nera e le valli concatenate che caratterizzano la montagna di Preci: Valle Castoriana o Valle del Campiano e Valle Oblita. Risalendo la Valle del Nera verso Preci, sulla destra si incontra un sistema di pareti e speroni rocciosi che incombe sul fiume e sulla strada quasi verticalmente, con un baratro di 695 metri. Gli strati bianco-dorati di calcare massiccio del giurassico contrastano con le masse nere dei lecci scurissimi. Qui nidificano il Gheppio ed il Picchio Muraiolo. Nei lembi di bosco ai piedi delle pareti, nidifica lo Sparviero, che è possibile osservare nel suo dinamico volo di caccia tra roccia e alberi. Tra la flora, oltre ad un ricchissima varietà di orchidee selvatiche, da segnalare l'Ephedra nebrodensis, una pianticella dalle foglie squamiformi, relitto dell'era mesozoica. Uscendo dall'alta Valle del Nera, per risalire la Valle Campiano, si avverte un notevole cambiamento del paesaggio: alle ripide e boscosissime pendici montane si sostituiscono versanti dolci, quasi pianeggianti; la valle è ampia e luminosa, il paesaggio reca una forte impronta umana. La valle semicircolare che sale fino a Campi, è stata scavata dal fiume Campiano su una preesistente faglia delle scaglie rossa e cinerea, mentre l'aspetto semipianeggiante ed addolcito dei pendii sono dovuti alla presenza di

suoli argillosi, facilmente erodibili. Tutta l'area presenta un'elevatissima biodiversità animale. In particolare, fra i mammiferi ricordiamo il lupo, il gatto selvatico, l'istrice ed il capriolo. Grazie a specifici progetti di reintroduzione oggi nel Parco sono tornati a vivere il cervo e il camoscio appenninico. Fra gli uccelli sono invece da ricordare l'aquila reale, l'astore e lo sparviero, tipici abitatori dell'ambiente boschivo e il falcone pellegrino. Frequenti sono anche il gracchio alpino e quello corallino. Quanto agli invertebrati ricordiamo il rarissimo chirocefalo del Marchesoni, endemico del lago di Pilato. Per saperne di più e per organizzare escursioni guidate sono a vostra disposizione le Case del Parco di Norcia e



da rientrare prima dell'imbrunire;

3) Indossa scarponcini con suola in gomma ed abiti leggeri e funzionali, non dimenticare di mettere nello zaino un giaccone per la pioggia, un maglione ed un cappello; 4) Informati bene sulle condizioni meteorologiche;

5 Informa qualcuno sul percorso che seguirai, ad es. la struttura dove alloggi; 6 Consulta la cartina con regolarità; 7) Chiedi consiglio alle locali guide escursionistiche;

8) Porta con te acqua ed un alimento nutriente, ad es. cioccolata, pane e marmellata; 9 In caso di pericolo chiama il pronto intervento, il numero è il 118; 10) Scegli un'andatura moderata e regolare, sei qui per rilassarti!

INFORMAZIONI TURISTICHE / TOURIST INFORMATION

turismo@comune.norcia.pg.it - www.lavalnerina.it

Ufficio Informazioni di Cascia - Piazza Garibaldi, 1 - 06043 Cascia (PG) - Tel. 0743/71147 - fax 0743/76630 info@iat.cascia.pg.it - www.lavalnerina.it Ufficio Informazioni di Norcia - Piazza San Benedetto, 1 - 06046 - Norcia (PG) - Tel e fax 0743/824962

Casa del Parco di Norcia - Piazza San Benedetto, 1 - 06046 - Norcia (PG) - Tel e fax 0743/817090 info.norcia@sibillini.net - www.sibillini.net Casa del Parco di Preci - Via del Mulino - 06047 - B.go Preci (PG) - Tel e fax 0743/937000 info.preci@sibillini.net - www.sibillini.net

PER FARE ITINERARI GUIDATI / GUIDED TOURS

Associazione Guide Turistiche dell'Umbria Tel. 075/815228 - fax 075/815229 - info@assoguide.it - www.assoguide.it Tel. 075/5732933 - fax 075/5727235 - info@guideinumbria.com - www.guideinumbria.com

Centro Italiano Guide Ambientali Escursionistiche Coop. Monte Patino Norcia Tel. e fax 0743/817487 - segreteria@montepatino.com - www.montepatino.com

PER AVERE SOCCORSI / EMERGENCY SERVICES

Emergenza Sanitaria - tel. 118 Soccorso pubblico emergenza - tel. 113 Ospedale di Cascia - tel. 0743/75061 Corpo Forestale dello Stato - tel. 1515 Ospedale di Norcia - tel. 0743/8151 Pronto Intervento Carabinieri - tel. 112 Soccorso stradale ACI - Tel.803116



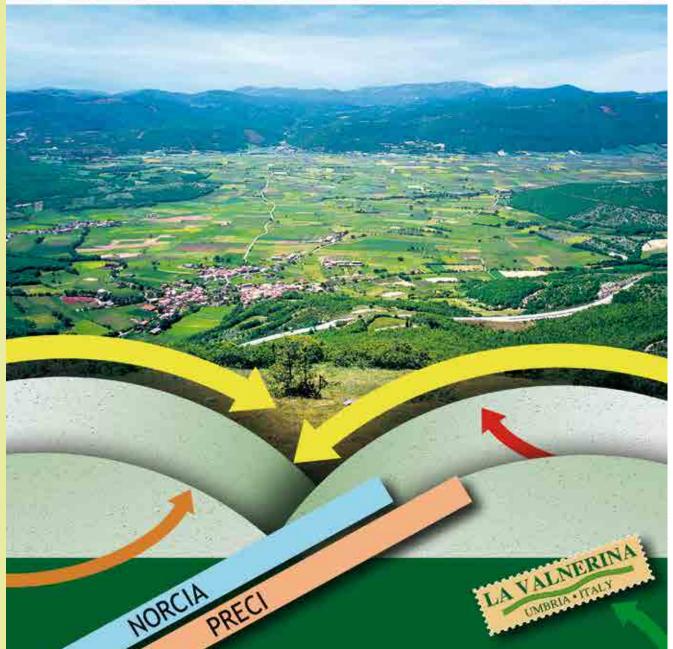


GAL Valle Umbra

PSR dell'Umbria

"l'Europa investe nelle zone rurali" PSR dell'Umbria 2007-2013, Asse IV, Approccio Leader, GAL Valle Umbra e Sibillini





## Passeggiate in **Valnerina** Il piacere di partire, la sorpresa di scoprire

In Valnerina il lavoro dell'uomo ha modellato per secoli l'ambiente naturale. Camminando con lentezza, si scopre Segni convenzio che il panorama, segnato dai ripidi versanti delle montagne e dal corso sinuoso del fiume Nera, all'apparenza selvaggio è, invece, costantemente ritmato dagli interventi dell'uomo: ponti, strade e chiese lungo il fiume, campi e paesi che

guardano dai fianchi scoscesi delle montagne, torri d'avvistamento che dall'alto sembrano sorvegliare il lento scorrere delle acque. Le passeggiate riportate in questa carta hanno il potere di far entrare in contatto autentico la persona con il luogo, consentendo di leggere i segni tracciati dall'uomo nell'ambiente naturale e scoprire che il paesaggio della Valnerina è frutto della simbiosi ideale fra natura e

Buona passeggiata in Valnerina! **COME USARE LA CARTA** 

Chi ama passeggiare a piedi o in bicicletta troverà in questa carta un'ampia varietà di percorsi. Le passeggiate si svolgono su strade carrozzabili e mulattiere che non presentano particolari difficoltà, ma è necessario fare attenzione, in quanto gli itinerari sono privi, in alcuni casi, di segnaletica. Qui a lato si può consultare una carta d'insieme per selezionare l'area d'interesse, mentre nel box di ciascuna passeggiata sono indicate le direzioni per raggiungere in macchina la partenza. Prima di partire è opportuno valutare bene il proprio livello di allenamento fisico e scegliere il livello di difficoltà più adatto. Si ricorda che la lunghezza riportata indica la distanza totale da percorrere comprensiva del ritorno, sia per gli itinerari ad anello che con andata e ritorno (A/R).

LIVELLO DI DIFFICOLTÀ

Facile Percorso ben riconoscibile. Non è richiesta una particolare preparazione fisica.

Percorso di massima riconoscibile, in alcuni tratti le tracce sono poco riconoscibili, fare attenzione. Pendenza media compresa fra il 2% ed il 4% (dislivello pari a 20/40 metri per chilometro). Richiesta preparazione fisica di base.

Percorso riconoscibile, ma occasionalmente fuori traccia. Pendenza media superiore al 4% (dislivello maggiore ai 40 metri per chilometro). Solo per esperti dotati di attrezzatura specifica ed in grado di orientarsi utilizzando carta topografica

in Mountain Bike con passeggino Castel S. Felice S. Anatolia di Narco ┸ Savelli 🗋 Monte S. Vito

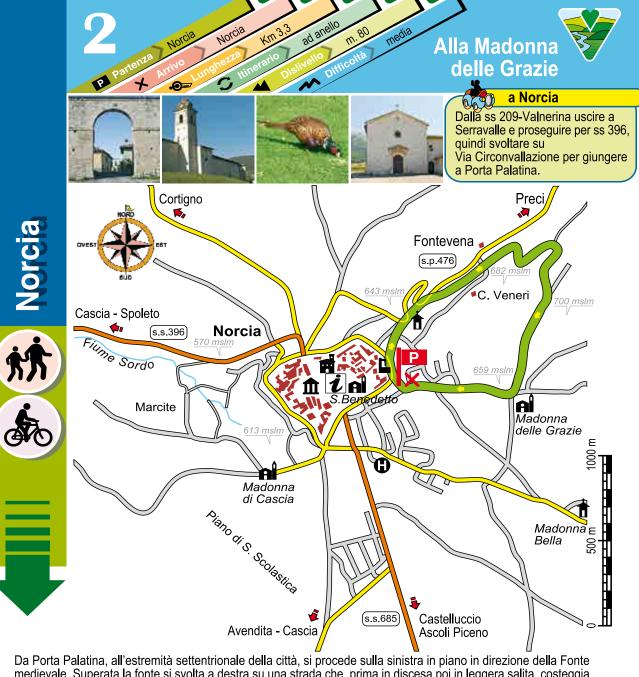
In the second of the se www.lavalnerina.it info@lavalnerina.it Il Servizio Turistico della Valnerina compie ogni ragionevole sforzo per assicurare che i materiali ed i contenuti pubblicati in questa carta siano vagliati, analizzati ed elaborati con la massima cura e tempestivamente aggiornati. Tuttavia errori, inesattezze ed omissioni sono possibili.

Si declina, pertanto, qualsiasi responsabilità per errori, inesattezze ed omissioni eventualmente presenti nella carta.

Ogni qualvolta si ritenga necessario si prega di contattare il Servizio Turistico della Valnerina - Via G. da Chiavano, 1 - 06043 Cascia (PG) Tel. 0743/71401



diritto per ca. 30 m., per poi, all'altezza del tabellone con la mappa della città, svoltare a sinistra per scendere al parcheggio tramite le scale. In prossimità della colonnina per l'emissione del ticket per il parcheggio si segue la segnaletica escursionistica (bandiera bianca e rossa) e si prende il passaggio sottovia per raggiungere l'area delle Marcite, eccezionale esempio di prati perenni resi irrigui dai monaci benedettini. Proseguendo sulla sinistra, dopo aver oltrepassato alcuni ruderi, si svolta a destra in prossimità di un piccolo edificio rurale con orto annesso. Proseguendo si gira a destra alla pensilina informativa, seguendo la segnaletica escursionistica (bianca e rossa) Raggiunta la curva si prende a sinistra verso l'antico mulino ad acqua a pale orizzontali, oggi ristrutturato ed aperto su prenotazione. Dopo la visita si attraversa il ponticello in legno e si volta subito a destra per attraversare il prato fino a raggiungere la strada sterrata sopraelevata, da qui si sale a sinistra. Si prosegue sempre dritto fino alla chiesa della Madonna di Cascia, dove si svolta a sinistra. Si continua sulla sterrata, per poi imboccare sulla sinistra la strada che passa in mezzo a due villette dalla ringhiera rossa. Si prosegue verso sinistra, camminando sotto la circonvallazione per ritornare alla partenza.



Da Porta Palatina, all'estremità settentrionale della città, si procede sulla sinistra in piano in direzione della Fonte medievale. Superata la fonte si svolta a destra su una strada che, prima in discesa poi in leggera salita, costeggia un gruppo di case e conduce sulla curva della sp 476. Da qui s'imbocca sulla destra una strada sterrata in salita che si ricongiunge alla sp 476. Dopo quiche metro si lascia la strada provinciale e si svolta sulla destra, all'altezza di una villa con alcuni pini, e si segue l'indicazione "Strada Privata" per attraversare un maneggio. Proseguendo lungo la strada asfaltata si risale fino ad un trivio e all'altezza di un cassonetto, si gira a sinistra. Si procede diritto, lasciando sulla destra 2 villette. All'altezza di un bivio, svoltare a destra in leggera salita e proseguire lungo un sentiero ricoperto di ciottoli. Raggiunta la strada asfaltata si svolta a destra e si prosegue fino ad un piazzale. Da qui sulla sinistra si osserva la chiesa di Santa Maria delle Grazie, mentre per ritornare al punto di partenza, si svolta a destra e, lasciando la chiesa alle spalle, ci s'incammina lungo la strada. Superate le scuole secondarie, sulla destra, si svolta alla seconda strada a destra all'altezza di un fabbricato oggi in rovina, ma che un tempo fu un'importante oratorio. Risalendo la strada si riesce in prossimità di Porta Palatina.



Parcheggiata l'auto in prossimità del valico, indicato dalla segnaletica turistica di colore marrone, per raggiungere il punto di partenza della passeggiata, coincidente con una fonte, è necessario lasciare la strada asfaltata e seguire la strada sterrata, mantenendo sempre la destra ed oltrepassando un barbeque in pietra. All'altezza dell'incrocio si tiene ancora la destra per incamminarsi lungo il percorso che conduce alle pendici di Monte Patino. Il percorso è in lieve e costante salita, in un primo momento attraversa un bosco di roverelle, poi salendo in mezzo ad un ornoostrieto, conduce alla Grotta di Patino, a circa 1.250 metri di quota fra sporadici faggi. La grotta ha rappresentato a lungo un tradizionale riparo dei pastori in caso di maltempo e, probabilmente, è stato frequentato dall'uomo sin dalla preistoria. Da questo punto si domina la Valle di Patino con in secondo piano Norcia e sullo sfondo il Monte Coscerno (1.685 m), sulla sinistra il versante nord di Monte Fusconi (1.796 m), sulla destra le rupi di Monte Patino e alle spalle la testata della valle. In cima a Monte Patino (1.883 m) è possibile scorgere la croce voluta da Giovanni Paolo II in segno di vicinanza alla popolazione nursina a seguito del terremoto del 1979. Si ridiscende per la strada già percorsa fino alla fonte, stando particolarmente attenti al fondo sdrucciolevole.



Altitudine: 604 mslm Farmacie: C.so Sertorio, 8 - tel. 0743/816500 /.le Giovanni XX**III**, 8 - tel. 0743/816271 Informazioni Turistiche: AT Norcia tel. 0743/824962 Casa del Parco tel. 0743/817090

ed i valori dell'ora et labora. La chiesa dedicata al Patrono d'Europa presenta una struttura architettonica tardotrecentesca. La cripta, che la tradizione orale identifica con la casa natale dei santi gemelli, Benedetto e Scolastica, utilizza in parte un vasto ambiente a pianta quadrangolare con abside, costruito nel sec. I d.c., in cui si riconoscono le fondazioni e parte dell'alzato di un edificio di carattere pubblico, probabilmente la basilica del municipium romano. La Concattedrale di Santa Maria Argentea, in posizione lievemente defilata rispetto agli altri importanti edifici che adornano la piazza maggiore, venne eretta tra il 1560 ed il 1574 in sostituzione di una pieve altomedievale, demolita per far posto alla rocca della Castellina. Secondo la tradizione, l'antico edificio era stato eretto su un precedente tempio pagano consacrato poi nel III sec. da San Feliciano, vescovo di Foligno, con il nome di basilica Argentea. All'interno, a sinistra del presbiterio, la cappella della Madonna della Misericordia realizzata da Francesco Duquesnoy intorno al 1640. Al centro si trova un affresco miracoloso raffigurante la Madonna col Bambino, San Benedetto e

Santa Scolastica, produzione della bottega degli Sparapane (1528). A pochi passi dalla città, lungo la vecchia mulattiera per Ascoli Piceno, sorge la chiesa della Madonna delle Grazie Il Santuario eretto nel 1583, su di una precedente edicola, conserva affreschi e dipinti di notevole fattura, fra i quali l'immagine della Vergine dispensatrice di Grazie, che richiamava fedeli da tutto il contado Nursino.

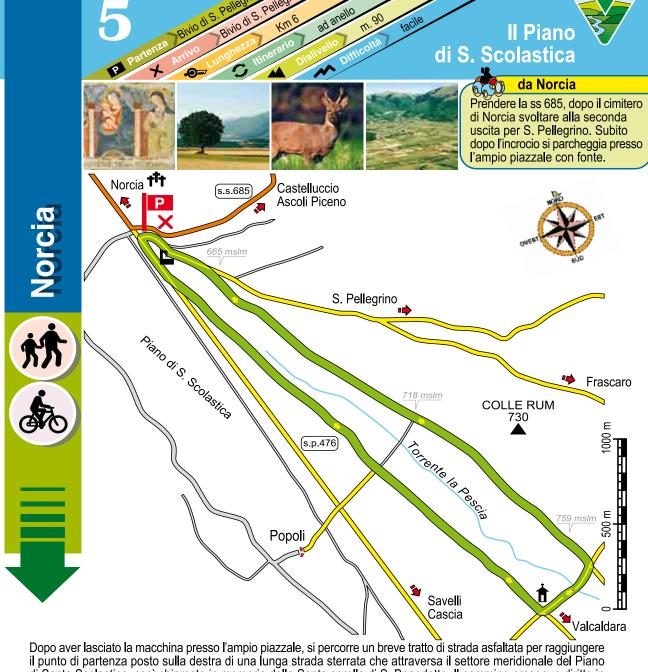
facciata, che quarda verso la Valle Campiana, presenta un portale di foggia gotica, ma rivestito di una decorazione a fresco del XV sec. Di fronte alla facciata si impostano i cinque eleganti fornici del nartece, opera di lapicidi Iombardi. Il lato lungo invece si apre verso la strada con un portichetto a sette archi sorretto da colonnine; quest'ambulacro esterno è pavimentato a schiazze, ossia formato da un basolato di lastre rettangolari di varia misura e di diverse tonalità di colore che lo fanno sembrare macchiato, da cui il termine dialettale schiazze, macchie. Le sue origini rimangono piuttosto misteriose, ma il suo attuale nome le deriva da un simulacro in marmo bianco della Vergine che si staglia su fondo azzurro (1488), attribuito a Francesco di Simone Ferrucci da Fiesole, che testimonia gli intensi rapporti commerciali di quest'area della Valnerina con la Toscana. Pare che in origine questa Madonna altro non fosse che l'allegoria della Carità (identificazione data dall'attributo del vasetto fiammeggiante tenuto in mano); poi vi fu adattata la colomba dello Spirito Santo e la cornice. Gli sportelli che chiudono l'immagine sono dipinti su entrambi i lati, a edicola chiusa si vedono gli apostoli Pietro e Paolo, ad edicola aperta due angeli adoranti. L'interno conserva un ciclo di affreschi con scene ispirate alla vita della Madonna, che costituisce

Il sentimento religioso della montagna non si manifesta solo nelle grandi chiese della città e nelle preziose abbazie benedettine, ma tutta la montagna è punteggiata da piccoli monumenti di fede, le immaginette, che sono la testimonianza più schietta della fede popolare. Questo genere particolare di manufatti, posti quasi sempre sui crocicchi delle strade campestri, più raramente in ambito urbano, sono ancora oggi oggetto di venerazione e di affetto da parte degli abitanti, che ne curano la manutenzione. Si tratta di costruzioni essenzialmente povere, espressione di quel bisogno umano di sacralizzare lo spazio, di renderlo abitabile dall'uomo grazie alla presenza del divino. Nei secoli le immaginette si sono arricchite di una pluralità di significati e di valenze sociali, che le hanno

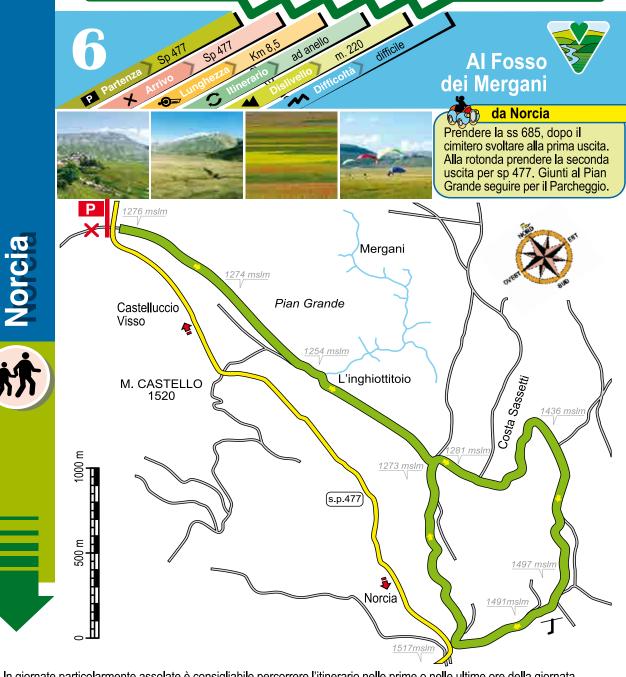
Le note soprariportate riguardano alcuni edifici di culto ubicati lungo i percorsi, per maggiori approfondimenti e per scaricare materiali e pubblicazioni, si invita a consultare il portale turistico www.lavalnerina.it



Raggiunta Ancarano, frazione costituita da 4 nuclei abitati, si parte dall'abitato di S. Angelo dove sorge la Chiesa della Madonna Bianca, elegante edificio trecentesco con un ricco portale, a cui si è aggiunto alla fine del sec. XV il portico laterale, e nel secolo successivo, il portico antistante la facciata. Costeggiando il portico sul lato, si procede in salita, dopo circa 200 metri, al bivio si prosegue sulla sinistra e dopo quasi 1 km, raggiunta la chiesa di S. Benedetto, al bivio si prende a sinistra in discesa e si supera il cimitero sulla destra. Camminando si raggiunge una quercia imponente, dove si gira a destra costeggiando un muretto a secco, per girare al bivio di nuovo a destra in salita ed arrivare a Capo del Colle, che si trova ai piedi dei suggestivi ruderi di Castelfranco. Giunti di fronte alle scalette, che portano alla sommità del paese, si prende verso destra via Rossini e si cammina tenendo la sinistra al bivio successivo, lungo il versante dei Monti Prata (1.652 m) e Colventoso (1.725 m) fino a giungere a Piè la Rocca, altro nucleo costitutivo di Ancarano. La strada sùlla destrá in discesa (via dei Sabini) permetterà di chiudere l'anello ritornando alla Chiesa della Madonna Bianca, oppure si potrà optare per una sosta presso il Belvedere e



di Santa Scolastica, così chiamato in memoria della Santa sorella di S. Benedetto. Il cammino prosegue diritto in leggera ascesa lungo quello che fu l'alveo del torrente la Pescia. In un paesaggio agrario di eccezionale pregio ambientale è molto probabile, in periodo migratorio, incontrare albanelle reali, gheppi e poiane in caccia. Salendo ancora, in corrispondenza di Colle Rum, voltando sulla destra è possibile dimezzare l'itinerario, altrimenti si continua diritti fino ad arrivare ad un incrocio con la strada asfaltata, dove, giunti difronte ad una quercia, si volta sulla destra e dopo pochi metri, all'altezza di un'edicola votiva, si riprende ancora a destra la sterrata che in discesa riconduce al punto di arrivo. Prima di giungere al parcheggio però, sulla sinistra si scorgerà un gruppo di case, la frazione di Popoli, nella quale in passato si è avuto il ritrovamento di elementi decorativi architettonici ed iscrizioni da riferire ad una necropoli; fattori questi che testimoniano un insediamento antichissimo. Giunti al termine della strada sterrata un breve tratto su asfalto ricondurrà alle vetture.



In giornate particolarmente assolate è consigliabile percorrere l'itinerario nelle prime o nelle ultime ore della giornata, e rinunciare in caso di nebbia. Il percorso fino all'Inghiottitoio è agevole ed accessibile a tutti, mentre il restante tratto è meno visibile ed è adatto solo ad escursionisti esperti. Appena iniziato il cammino è difficile non rimanere estasiati dalla vastità del Pian Grande che, insieme al Pian Piccolo e al Pian Perduto costituiscono un grande bacino d'origine tettonica e carsica, dove le acque prima si raccolgono sul fondo dei bacini poi, molto probabilmente, arrivano alle Marcite di Norcia. Dopo circa 1,5 Km dal punto di partenza, proseguendo sempre lungo la stessa via, si giunge al Fosso dei Mergani e al relativo Inghiottitoio (una struttura sotterranea simile ad un acquedotto naturale), dove le acque del bacino vanno a confluire nelle gallerie sotterranee. Da qui si può scegliere se tornare indietro oppure prosequire verso Costa Sassetti, imboccando il sentiero sotto al bosco, e addentrarsi nella fresca faggeta di Macchia Carbonara (nome che evoca l'antica produzione di carbone vegetale), salire fino agli impianti sciistici di risalita di Monte Cappelletta (1.654 m), continuare su strada asfaltata fino al valico e ridiscendere di nuovo a destra, su sentiero, fino al Fosso dei Mergani dove si incontra di nuovo il tracciato utilizzato all'andata per tornare

## l segni del Info utili paesaggio LA CASTELLINA Museo Civico e Diocesano, Collezione Massenzi, Mostra Archeologica Piazza S. Benedetto Criptoportico Romano Via Roma, 46 tel. / fax 0743/817030 www.artenorcia.net - info@artenorcia.net

## II Paesaggio disegnato dalla Storia

"All'orizzonte di ogni campo, c'è sempre un paese", così Henri Desplangues, geografo e colto conoscitore dell'Umbria, coglieva uno dei tratti più caratterizzanti dell'Umbria rurale. La forma armonica della città con le sue strade e piazze si riflette nelle forme geometriche dei campi fortificati da siepi e da querce, l'eleganza lineare delle chiese e dei palazzi del centro si ritrova nel mosaico di paesi, sparsi nella campagna ed uniti fra loro da antiche strade e sentieri. Norcia, già municipio romano pleno iure, sede di diocesi nel sec. V, inclusa successivamente nel gastaldato longobardo di Ponte, ha sempre avuto un ruolo di primo piano nelle vicende politiche dell'attuale Valnerina. Nel sec. XIII divenne Comune ed iniziò la sua espansione territoriale, soprattutto a danno dell'abbazia di S. Eutizio. Tra i secoli XII e XIV si andò configurando la forma della città, che ancora oggi ammiriamo. Varcate le possenti mura con gli otto torrioni di guardia, corrispondenti ad altrettante porte e ad altrettante guaite

o rioni, si raggiunge piazza San Benedetto, che è da sempre il fulcro della vita urbana, dove le linee armoniose dei principali edifici civili e religiosi rappresentano un angolo di storia italiana rimasto intatto nei secoli. Sulla grande piazza circolare si affacciano la chiesa di San Benedetto, la Chiesa di Santa Maria Argentea, la Loggia dei Mercanti, anche conosciuta come Portico delle Misure per la presenza di "misure" medievali per i cereali, ed il Palazzo del Comune, edificio medievale con portico trecentesco, dove si riunivano i consoli e si amministrava la giustizia in

Sul lato opposto al Palazzo Comunale sorge la Castellina, la possente rocca quadrilatera con torrioni angolari, eretta tra il 1554 ed il 1563 su disegno di Jacopo Barozzi detto II Vignola. La fortezza, simbolo del potere papale, dapprima fu destinata ad ospitare i governatori apostolici, in seguito fu eletta sede della Prefettura della Montagna, istituita nel 1569 dal Governo Pontificio per esercitare il controllo e la giurisdizione sui comuni di Cerreto, Monteleone, Cascia ed Arquata del Tronto. Oggi la Castellina, oltre ad importanti opere d'arte, ospita la "Collezione Massenzi",

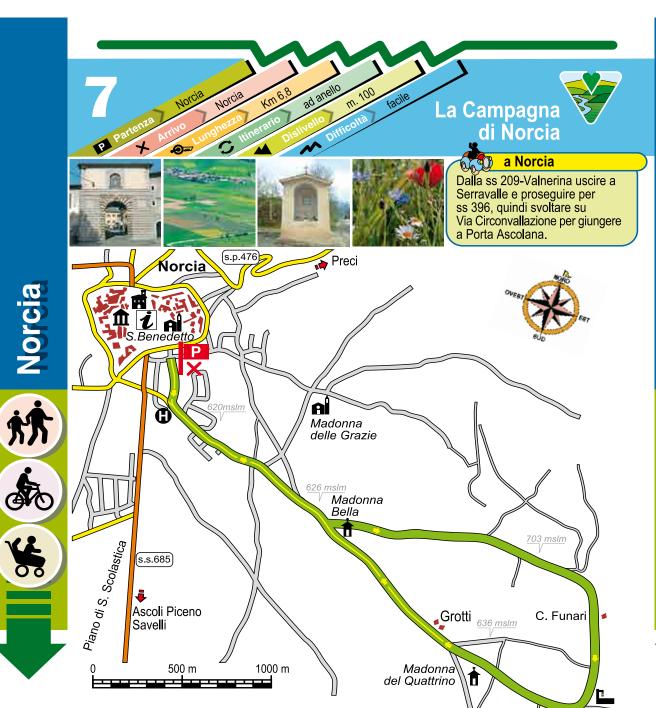
raccolta archeologica fra le più importanti dell'Umbria. Risalendo a monte della piazza s'incontrano gli eleganti edifici nobiliari (sec. XVIII) dalle forme piene di carattere ed abbelliti da sfarzosi balconi in ferro battuto "alla spagnola". In una zona spesso colpita dal sisma, l'uomoarchitetto ha dovuto adottare soluzioni particolari per evitarne o ridurne i danni, conseguenza di ciò sono le forme dei muri delle case dal piano terra a scarpata e caratterizzati dalla presenza di un solo piano rialzato. Continuando

a camminare in salita si giunge a "Capo la terra", il rione più alto, dove dimoravano i pastori ed i contadini, nelle caratteristiche case con la stalla al piano terra e l'abitazione al piano superiore. Lasciato il centro storico, la rete stradale che si irradia dalla città attraverso l'antico contado, in corrispondenza delle porte e dei rioni, manifesta la chiara volontà di trasferire all'esterno l'ordine e l'organizzazione interna del Comune. Se Norcia è stata l'elemento di centralizzazione di organizzazione del territorio, va detto anche che la prosperità della città è stata, in gran parte, dovuta alle attività zootecniche ed agricole presenti sul territorio ed, in particolare, sul Piano d S. Scolastica. Quest'ultimo, attraversato da alcune delle nostre passeggiate, è considerato un esempio insuperabile di paesaggio agrario italiano, nel quale è possibile leggere le relazioni tra insediamenti,

il sistema insediativo della Valnerina, fondato sulle Ville ed i Castelli. I castelli, villaggi con carattere difensivo, si trovano principalmente lungo le strade principali e sorgono generalmente in posizione dominante a guardia del territorio. Testimonianza esemplare è Castelluccio (1452 mslm), castello sorto a difesa dei confini di Norcia verso le Marche, che domina l'eccezionale e prezioso scenario del Pian Grande. Le ville, invece, all'interno di questo sistema difensivo, si svilupparono in connessione con le attività zootecniche ed agricole, ed anche in relazione alle vie di transito; tra esse, Frascaro e Nottoria, lungo la strada principale verso la valle del Tronto e la via Salaria, e soprattutto San Pellegrino, posto di dogana dello Stato Pontificio.

viabilità e attività agricole del Nursino. Zona di confine tra lo Stato Pontificio e il Regno di Napoli, l'area riprende

Il modo migliore per scoprire le curiosità sulla storia di Norcia e delle sue ville e castelli, è di organizzare una visita con le guide locali. L'elenco degli accompagnatori si può consultare sul portale www.lavalnerina.it

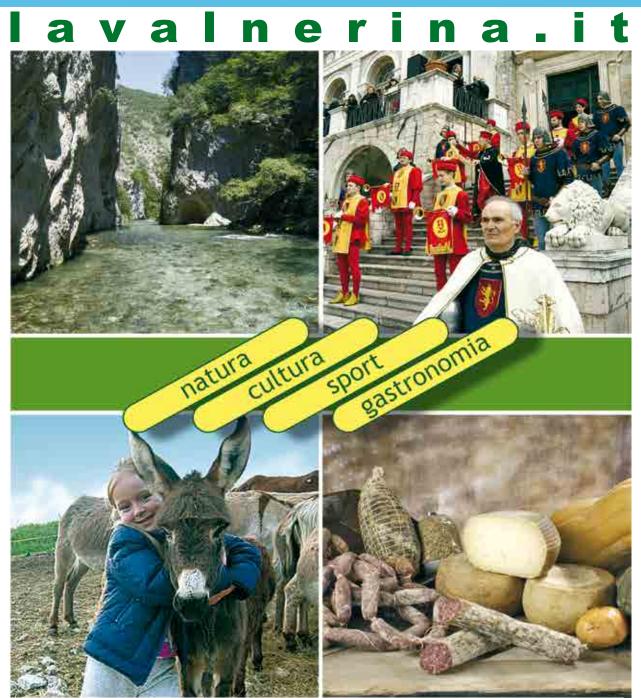


Dal parcheggio di Porta Ascolana, difronte alle Scuole Medie, si procede a sinistra in direzione delle scalette e si qira a destra per immettersi su Viale Europa in direzione dell'ospedale civile. All'incrocio si svolta a sinistra, mantenendo l'ospedale a destra, e si continua dritto ancora per 1,2 Km sulla strada principale per giungere ad un bivio in corrispondenza della Madonna Bella. Qui incontriamo una delle tante piccole edicole votive, Immaginette che caratterizzano la campagna nursina. All'altezza della piccola edicola si svolta sulla sinistra e si procede per ca. 800 m. in leggera ascesa. Giunti all'incrocio si prende a destra, seguendo l'indicazione per un agriturismo. Superato quest'ultimo, quasi alla fine della salita, si giunge ad un incrocio e si svolta a destra per raggiungere Casale Funari, ove si gode una veduta superba sia ad est, con i monti Fusconi (1.796 m) e Vetica (1.714 m), sia verso ovest, con i campanili delle chiese di Norcia. Da Casale Funari si percorre ca. 1 km di sterrata e, giunti di fronte ad una fonte d'acqua, si svolta a destra per riprendere la strada asfaltata che conduce dapprima al bivio nel quale è ubicata l'Immaginetta della Madonna del Quattrino, dopodichè, mantenendo la destra, si ripercorre a

ritroso la strada già fatta per tornare alle vetture.



Lasciando la piazza di Castelluccio, si procede sulla sp 474 in direzione di Visso, dopo ca, 50 m, si svolta a sinistra su per una stradina sterrata che, in falsopiano, conduce, dopo ca. 2 km, alla fonte della Valle di Canatra. Per tutto il tratto sarà una costante la veduta delle pregiate coltivazioni di lenticchia sovrastate da due delle vette più alte dei Monti Sibillini, il M.te Porche (2.233 m slm) ed il M.te Argentella (2.200 m slm). Camminando si giunge alla fonte, la si oltrepassa e dopo 500 m. si devia sulla sinistra per attraversare, su ampia mulattiera in salita, una suggestiva faggeta. È importantissimo procedere nel massimo silenzio per non disturbare i veri "padroni di casa" ossia lupi, gatti selvatici, lepri, caprioli e da pochi anni anche cervi. Terminata la salita ci si affaccia dalla terrazza naturale per ammirare uno scenario mozzafiato. Guardando in direzione del M.te Vettore si coglie una spaccatura orizzontale lungo il fianco della montagna: "la via delle fate", così chiamata perché, dopo aver trascorso la notte a ballare con i giovani del paese, le fate dovevano percorrerla di corsa per tornare prima dell'alba alla Grotta della Sibilla . Per tornare indietro si ridiscende per 2 Km a sinistra lungo il versante sud-est del Mt Veletta.



l segni del

Safari Fotografico, Free Climbing, Ponte Tibetano Birdwatching, Hydrospeed, Escursionismo con Ciaspole, Nordic Walking, Snowkite Sport nel Paesaggio

SPORT

Info utili

Trekking, Escursionismo, Sopravvivenza, Drienteering, Gite a Cavallo, Torrentismo,

Escursioni con Asinelli e Muli, Rafting, Parapendio,

peleologia, Deltaplano, Kayak, Mountain Bike,

Caratterizzata da una vegetazione lussureggiante, attraverso la quale scorrono i fiumi Corno e Nera, la Valnerina offre i suoi programmi di sports ambientali a tutti coloro che nel contatto con gli elementi fondamentali della natura cercano una dimensione personale del divertimento: relax, gioco, desiderio di misurarsi con le proprie capacità, emozione ed avventura. Le attività proposte si svolgono nello splendido contesto del Parco Nazionale dei Monti Sibillini, del comprensorio dei Monti Coscerno ed Aspra e della Valnerina tutta, ambiti in cui è possibile trovare una natura suggestiva ed ancora intatta. Ciascuno potrà scegliere lo sport e l'attività che più lo interessa, o anche

praticarli tutti nell'ambito di programmi integrati e personalizzati. Tutte le attività sono effettuabili a diversi livelli di difficoltà con programmi anche per famiglie con bambini. Dalla primavera fino a settembre è il periodo più adatto per scoprire angoli di natura incontaminata lungo il Fiume Nera, il misterioso Nahar che ricorre in tutte le leggende della Valnerina. Durante la discesa sul fiume, all'improvviso, in mezzo all'ombrosa vegetazione boschiva, si aprono le suggestive e maestose gole di Biselli, per poi passare sotto ponti medievali e dissetarsi con le fresche acque delle sorgenti di montagna. Il divertimento è assicurato per tutti, perchè il rafting in Valnerina è proprio per tutte le età dai 6 ai 99 anni. Il Nera e le sue acque offrono tante altre occasioni per divertirsi nella natura. Puoi scegliere

di guidare da solo la tua canoa e mettere alla prova la tua abilità con i miniraft, oppure aggrappato al tuo bob acquatico, sfrutterai la corrente del fiume per un divertimento unico. Il fiume Nera è anche uno dei luoghi più ambiti dai pescatori di tutta Europa. Qui è possibile fruire le risorse ambientali in forma sostenibile, con i oltre 11 km di ZRS dove poter pescare solo con esche artificiali, nel rispetto di regole e tecniche compatibili con l'ecosistema acquatico, preservando le popolazioni faunistiche e avendo cura dell'ambiente in cui esse vivono. Sul Nera si possono praticare la pesca nokill, la pesca sportiva e la pesca a

mosca, sempre richiedendo gli opportuni permessi e rispettando la normativa regionale. Solo chi pratica la pesca sportiva, può capire e comprendere l'emozione che si ha quando si sentono le inconfondibili tocche della trota che. all'estremità della nostra lenza, sta attaccando l'esca o la soddisfazione per una bella cattura ed a volte la felicità di poter restituire la libertà al pesce. La Valnerina è conosciuta come la palestra all'aria aperta dell'Umbria per la molteplicità delle attività che si possono praticare. Chi ha voglia di camminare in compagnia potrà decidere di farsi accompagnare dai robusti muli. Il trekking

con i muli è un vero viaggio. I muli non corrono, ma camminano, trasportando i pesi dei viaggiatori. Si procede quindi alleggeriti e liberi di godere dei paesaggi offerti dalla natura. Gli asinelli, invece, sono il compagno ideale per le escursioni dei bambini. Con questi teneri animali si possono compiere passeggiate giornaliere o veri e propri trekking: i bambini cavalcano gli asini o li caricano dei loro bagagli. Presto, tra l'animale ed il suo giovane cavaliere si stabilisce un filo diretto, una comunicazione che solo i bambini sono capaci di avere. Per chi preferisca gettarsi al trotto tra le montagne della Valnerina e dei Sibillini, sarà lieto di sapere che esistono numerosi maneggi, da dove partire per rilassanti escursioni a cavallo o presso le quali imparare l'antica arte del cavaliere... Per chi non riesce a stare con i piedi per terra troverà a Castelluccio di Norcia il suo piccolo Eden. Il Pian Grande è stato infatti riconosciuto come uno dei 10 siti migliori in Europa per praticare il deltaplano ed il parapendio. Grazie alla presenza di scuole certificate e di associazioni sportive, tutti possono avvicinarsi a questi sport sotto la quida

di maestri seri e competenti. Per coloro che vogliano imparare a cavarsela da soli in tutte le situazioni, i corsi di orienteering e surviving sono la risposta migliore. Grazie alle lezioni di docenti esperti sarà possibile imparare ad accendere un fuoco nelle condizioni più difficili oppure si apprenderà l'uso della bussola e delle carte topografiche in mezzo ai boschi ed alle montagne. E non finisce qui, in Valnerina si possono praticare in tutti i mesi dell'anno arrampicata libera, speleologia, mountain bike, safari fotografico, free climbing, ponte tibetano, birdwatching, escursionismo con ciaspole, nordic walking e snowkite.

Tantissime le offerte per singoli, gruppi e scuole, per saperne di più sulle associazioni sportive in Valnerina la invitiamo a visitare il portale www.lavalnerina.it

lavalnerina.it

**Alla Grotta** 

di Monte Patino

Risalendo da Norcia verso Preci si giunge in una delle valli più suggestive della Valnerina: la Valle del Campiano Isolata, ma relazionata con il complesso sistema insediativo formato dalle quattro ville che compongono la frazione di Ancarano, sorge la raffinata Chiesa della Madonna Bianca, sec. XIV-XV. L'edificio originario è trecentesco. La

un'antologia pittorica dell'arte della Valnerina

fatte diventare l'aspetto più familiare e riconoscibile del paesaggio della Valnerina.