

10 La Biga di Colle del Capitano

Monteleone di Spoleto

Colle del Capitano

a Monteleone di S.

Dalla ss 209 uscire a S. Anatolia di N. ed imboccare la sp 471. Da Cascia e Norcia prendere la ss 320 e poi la ss 471 in direzione di Leonessa.

11 Alla Chiesa di Castelvecchio

Monteleone di Spoleto

a Monteleone di S.

Dalla ss 209 uscire a S. Anatolia di N. ed imboccare la sp 471. Da Cascia e Norcia prendere la ss 320 e poi la ss 471 in direzione di Leonessa.

12 Alla Madonna delle Grazie

Monteleone di Spoleto

da Monteleone di S.

Prendere la sp 470 in direzione di Cascia - Leonessa. Raggiungere la ss 471 e giunti all'incrocio girare a destra per Leonessa. La partenza si trova a pochi metri dall'incrocio.

I segni del paesaggio

Info utili

MONTELEONE DI SPOLETO

Comune: tel. 0743/70421
 Altitudine: 978 mslm
 Farmacie: C.so V. Emanuele, tel. 0743/70290
 Informazioni Turistiche: IAT di Cascia, P.za Garibaldi, 1 tel. 0743/71147 - info@iat.cascia.pg.it

Il Paesaggio del Sacro

Sarà per via dei possenti contrafforti con finali scolpiti sul fianco destro, o per via della sua posizione sovrastante il borgo di Monteleone e la vicinanza alla porta del castello, ma a prima vista la chiesa di San Francesco e l'Annesso Convento, sec. XIV, appaiono come un luogo fortificato impenetrabile dall'esterno. Basta raggiungere lo splendido portale sulla facciata principale per cambiare immediatamente idea. L'imponente portale esterno, in pietra peperino duro e lucido, è opera originale romano-gotica delle maestranze monteleonesi, ed è considerato il più ricco portale francescano della Valnerina. La Chiesa originaria doveva essere di proporzioni più slanciate rispetto all'attuale; il pavimento fu rialzato in una seconda fase, verso la fine del Trecento, riducendo di un terzo l'altezza dell'edificio. Ricchissimo il corredo pittorico all'interno. Si raccomanda la visita alla Chiesa inferiore dedicata a Sant'Antonio. La Chiesa di S. Nicola, Santo patrono di Monteleone di Spoleto, venne ricostruita dopo il terremoto del 1703. Da tempo immemorabile la vigilia della festa di Nicola, il 5 dicembre a mezzogiorno della canonica chiesa, si celebra la cerimonia rituale che consiste nella distribuzione da parte del Parroco di un piatto di minestra di farro a cominciare dai bambini, in accordo con la tradizione agiografica che vuole S. Nicola dispensatore di beni e, soprattutto, protettore dei fanciulli preposti a consegnare doni, compito cui è subentrato oggi Babbo Natale. La chiesa della Madonna delle Grazie fu probabilmente costruita sui ruderi della seconda rocca di Vetrona. Nel passato anche recente le annesse stanze sono state dimora di eremiti. La chiesa della Madonna di Castelvecchio è tra le più antiche della zona. I ruderi all'intorno giustificano il nome di Castello Vecchio, sede di una Cella monastica benedettina e di un centro abitato. In origine era in stile romanico con una piccola abside circolare. Dietro l'abside erano annesse due stanzette per l'abitazione dell'eremita, l'ultimo vi ha dimorato circa un secolo fa.

Per maggiori informazioni sulla festa di S. Nicola, invia una email ad info@iat.cascia.pg.it

Il Paesaggio disegnato dalla Storia

Il paese di Monteleone è inserito in uno degli angoli naturalistici e paesaggistici più gradevoli ed incontaminati dell'intero Appennino Centrale, l'Oasi Naturale del Coscerco-Aspra, caratterizzata da imponenti rilievi montuosi ricoperti da boschi di faggi e di roverelle interrotti da ampi pascoli e piccoli campi oggi, come migliaia di anni fa, destinati alla coltivazione del Farro D.O.P. di Monteleone di Spoleto. La posizione di confine del paese, collocato alla confluenza di antichissime ed importanti vie di comunicazione provenienti da nord (Norcia), da ovest (Spoleto), da sud (Leonessa) e da est (Salara, Valle del Tirolo) gli conferisce un'importanza strategica. Il paese, che si è manifestato al viaggiatore come un castello inaccessibile cinta da mura e torri, e forse anche per il carattere fiero e bellicoso dei suoi abitanti. Delle passate epoche di guerre e di assedi rimangono numerose testimonianze, di cui la più celebre è la Biga del sec.VI a.c., qui ritrovata ai primi del Novecento, e della quale si conserva una copia, poiché l'originale è oggi esposta al MET di New York. Il territorio è legato all'attività agricola e pastorale, ed in passato fu sede di celebri attività industriali, come le miniere di lignite di Ruscio e di ferro, delle quali, secondo la tradizione, fu estratta la materia prima per i cancelli del Pantheon a Roma. L'ospitalità della popolazione legata alle antiche tradizioni rurali, il ricco calendario di eventi e manifestazioni, i percorsi a piedi, a cavallo ed in bicicletta, la genuinità dei prodotti della terra sono la garanzia per trascorrere vacanze serene e per recuperare un equilibrio psico-fisico ed un ritmo di vita più lento.

Per scoprire la storia, il folclore e la natura di Monteleone di Spoleto, richiedi gratuitamente la brochure informativa, tel. 0743/71401 oppure tramite email: info@iat.cascia.pg.it

Si raggiunge il parcheggio in prossimità di Porta Spoletina, lo si attraversa per imboccare la strada posta sul margine opposto. Da qui si procede a sinistra in discesa. Si segue la strada fino a raggiungere la quercia posta a bordo strada, qui si volta a destra per imboccare un rigido sentiero fortificato da mura a secco e si giunge in direzione di Casale Colle I Totèri, sulla sinistra. Si continua sul percorso fino ad attraversare un fosso, e mantenendosi a destra, si prosegue dritto sulla sterrata, lasciando la fonte sulla destra. Da qui in poi si superano due buvi, proseguendo sempre dritto su comoda strada sterrata. Dopo una leggera salita si giunge all'altezza della fonte, dove si volta a destra, seguendo l'indicazione per "Colle del Capitano - luogo di ritrovamento della biga". Si prosegue sull'ampia strada sterrata fino a raggiungere l'area archeologica di Colle del Capitano. Qui al di sotto dell'aria fu ritrovata la Biga del sec. VI a.c., la cui copia si può visitare presso la chiesa di S. Francesco a Monteleone. Nei pressi si trova anche l'antica necropoli. Per tornare a Monteleone si compie il percorso a ritroso.

Lasciata l'auto presso il parcheggio di Porta Spoletina, ci si incammina verso la Porta d'accesso al paese e si svolta sulla destra, all'altezza del segnale stradale (indicante la pendenza superiore al 20%), su di una strada in discesa. Giunti sulla curva si imbuca sulla sinistra la strada asfaltata. Si prosegue fino alla strada asfaltata, all'incrocio si volta a destra. Dopo ca. 700 metri si volta a destra per Casale Nempi dal caratteristico stylo cilindrico, dopo pochi metri, all'altezza di una quercia, si gira a sinistra. Superate alcune case, ci si trova di fronte ad un cancello (iniziali A - T) e si gira a destra, per poi svoltare nuovamente a destra al secondo buvio. Si prosegue fino alla fonte, qui all'altezza di una villa (civico n° 18) si volta a sinistra. Si cammina tenendo la sinistra, lasciando sulla destra una villetta con cancellata rossa. In prossimità dell'ingresso di un casale, si svolta a sinistra, oltrepassato un cancello di filo spinato, sulla destra appare la chiesa della Madonna di Castelvecchio. Da qui si torna al buvio all'altezza della fonte e della villa (civico n° 18), dove si prende a sinistra, seguendo il segnale escursionistico. Si prosegue su un suggestivo sentiero fino alla strada asfaltata, qui si gira a sinistra e dopo una breve salita si torna al parcheggio.

Dal bar di Ruscio, lungo la ss 471 si prende verso Leonessa. Dopo ca. 50 m si imbuca la via sulla destra, all'inizio in salita con forte pendenza, ma che dopo ca. 500 m continua in piano. Superato il casale diruto, si prosegue dritto, mantenendosi a sinistra e, dopo ca. 1 km si sbucca su di una curva, dove si procede tenendo la destra. Giunti ad un quadrivio si prosegue dritto verso Villa Cesi. Oltrepassato il casale, dopo ca. 400 m al buvio si gira a destra, seguendo il segnale di divieto d'accesso. Si cammina per ca. 700 m senza mai deviare. Guadato il fosso, si prosegue in salita, una volta raggiunta l'ampia sterrata si gira a destra e si raggiunge dopo poco la pieve della Madonna delle Grazie, sec. XVI. Dopo la sosta, si ritorna dritta alla pensilina informativa, si prende l'ampia strada sulla destra, che procede in discesa. All'altezza di un cancello in ferro verde, sulla sinistra, si prende la deviazione sulla destra. Si prosegue fino a raggiungere la strada asfaltata e si gira a destra in salita. In prossimità di un capannone, s'imbocca il sentiero in discesa alla sua sinistra. Guadato il fosso, si prosegue prima lungo il letto di ciottoli e poi su sterrata. Risalendo s'attraversano 2 passi, chiusi da un cancello in filo spinato, ricordandosi sempre di chiudersi. Dopo l'ultimo cancello si gira a sinistra, ritornando al punto di partenza.

Il paese di Monteleone è inserito in uno degli angoli naturalistici e paesaggistici più gradevoli ed incontaminati dell'intero Appennino Centrale, l'Oasi Naturale del Coscerco-Aspra, caratterizzata da imponenti rilievi montuosi ricoperti da boschi di faggi e di roverelle interrotti da ampi pascoli e piccoli campi oggi, come migliaia di anni fa, destinati alla coltivazione del Farro D.O.P. di Monteleone di Spoleto. La posizione di confine del paese, collocato alla confluenza di antichissime ed importanti vie di comunicazione provenienti da nord (Norcia), da ovest (Spoleto), da sud (Leonessa) e da est (Salara, Valle del Tirolo) gli conferisce un'importanza strategica. Il paese, che si è manifestato al viaggiatore come un castello inaccessibile cinta da mura e torri, e forse anche per il carattere fiero e bellicoso dei suoi abitanti. Delle passate epoche di guerre e di assedi rimangono numerose testimonianze, di cui la più celebre è la Biga del sec.VI a.c., qui ritrovata ai primi del Novecento, e della quale si conserva una copia, poiché l'originale è oggi esposta al MET di New York. Il territorio è legato all'attività agricola e pastorale, ed in passato fu sede di celebri attività industriali, come le miniere di lignite di Ruscio e di ferro, delle quali, secondo la tradizione, fu estratta la materia prima per i cancelli del Pantheon a Roma. L'ospitalità della popolazione legata alle antiche tradizioni rurali, il ricco calendario di eventi e manifestazioni, i percorsi a piedi, a cavallo ed in bicicletta, la genuinità dei prodotti della terra sono la garanzia per trascorrere vacanze serene e per recuperare un equilibrio psico-fisico ed un ritmo di vita più lento.

Per scoprire la storia, il folclore e la natura di Monteleone di Spoleto, richiedi gratuitamente la brochure informativa, tel. 0743/71401 oppure tramite email: info@iat.cascia.pg.it

13 I Dintorni di Poggiodomo

Poggiodomo

a Poggiodomo

Dalla ss 209 uscire a B.go Cerreto e proseguire per Poggiodomo. Da Cascia prendere la ss 471 in direzione di Monteleone di S., e continuare su sp 470 per Poggiodomo.

14 L'Eremo della Madonna della Stella

Poggiodomo

da Poggiodomo

Prendere la sp 470 in direzione B.go Cerreto e procedere per ca. 5 km fino a raggiungere la deviazione sulla sinistra (segnale turistico Madonna della Stella).

15 I Piani di Mucciafora

Poggiodomo

da Poggiodomo

Prendere la sp 470 in direzione di B.go Cerreto. Dopo ca. 3,3 km girare a sinistra su sp 472, seguendo per Mucciafora. Proseguire in salita per ca. 5 km.

I segni del paesaggio

Info utili

POGGIODOMO

Comune: tel. 0743/759001
 Altitudine: 1000 mslm
 Farmacie: Monteleone di S. C.so V. Emanuele, tel. 0743/70290
 Informazioni Turistiche: IAT di Cascia, P.za Garibaldi, 1 tel. 0743/71147 - info@iat.cascia.pg.it

Il Paesaggio del Sacro

All'interno del castello di Poggiodomo, uno dei comuni più piccoli d'Italia, si conservano due preziosi edifici sacri: la chiesa di San Carlo Borromeo e la chiesa di San Pietro. La Chiesa di S. Pietro, sec. XIV, custodisce all'interno ricchi affreschi presentati sia sul vano d'ingresso, sia sulla navata, sia sui pilastri e sull'abside. La chiesa di San Carlo Borromeo presenta un interno a navata unica, da segnalare l'arredo interno per la presenza di importanti altari lignei barocchi dei sec. XVII e XVIII, donati dalle famiglie del luogo. Merita una visita il castello di Usgini, dove la chiesa di San Salvatore, realizzata su disegno del Bernini, fu costruita per volere del Cardinale Fausto Poli, originario del luogo, quasi a voler celebrare attraverso l'imponente monumento le fortune del segretario di Papa Urbano VIII, il quale diede un contributo fondamentale alla causa di beatificazione di Santa Rita. La passeggiata all'eremo della Madonna della Stella consente la scoperta di un luogo di rara suggestione spirituale. Si tratta di un luogo umile e raccolto lontano dai cammini transitati, anche se non troppo distante da un'antica e importante via di comunicazione. Una sorta di nascondiglio ombroso dove bisogna recarsi a piedi, se si vuol restare soli nel silenzio rotto solo dallo scroscio disastroso della cascata, dal mormorare dell'acqua e dallo stormire dei rami. Il complesso, dipendente dall'ordine agostiniano, consta di una decina di edifici, di cui il più interessante è la chiesa, che nei secoli hanno offerto rifugio a numerosi eremiti. La chiesa, in origine dedicata alla Santa Croce, fu intitolata alla Madonna della Stella, in seguito al rinvenimento miracoloso di un'immagine della Vergine dal manto trapunto di stoffe. Ogni anno, nel mese di maggio, processioni di pellegrini provenienti da tutti i paesi limitrofi giungono qui a rinnovare la venerazione alla Madonna. A Roccatamburo, alla cui parrocchia la chiesa è soggetta, e che da secoli ne cura la manutenzione ed il decoro, spetta l'onore di aprire la prima domenica di maggio, il rito delle processioni. Per maggiori informazioni sull'eremo della Madonna della Stella richiedi il depliant turistico all'ufficio IAT di Cascia, tel. 0743/71401 - info@iat.cascia.pg.it

La varietà del Paesaggio Naturale

Tra la valle del Fiume Nera, il Fosso Tissino e la piana di Monteleone di Spoleto si erge il massiccio calcareo formato dal Monte Coscerco (m 1684), dal Monte Civitella (m 1565) e dal Monte Aspra (m 1652), vero e proprio "cuore" dell'Appennino Umbro. Qui intorno ai m 1150, all'interno dell'area di Poggiodomo, si trova l'altopiano dell'Immagine. Si tratta di una vasta dorsale pianeggiante con dolci ondulazioni, intorno ai m 1150 di quota, che si stacca verso nord dal massiccio del Coscerco. L'ampia distesa è occupata da un pascolo naturale, da prati falciabili e da campi di erba medica e lupinella, un tempo vi era anche qualche appezzamento a grano. Da segnalare i bei cascelli di pietra sparsi sull'altopiano, un tempo durante l'estate abitati dagli allevatori e agricoltori di Valle di Nera e di Ponte. Rara macchia di corvo, faggio, carpino nero interompongono la distesa erbacea. L'uomo e gli animali domestici condividono l'ambiente con uccelli e mammiferi selvatici come l'Upupa, il Culbianco, la Quaglia, il Gheppio e la Poiana palanca, in cerca di topi e insetti, sul grande spazio aperto. A volte compare l'Aquila reale. Nella vegetazione erbacea dell'Immagine vive un simpatico rettile, caratteristico delle alte quote: la Luoscugola (localmente Serpe fienaiola). Si tratta di una lucertola con arti ridottissimi, quasi invisibili; velocissima si nutre di cavallette, larve, farfalle ed è totalmente innocua.

Per conoscere la flora e la fauna di Poggiodomo e della Valnerina, visita il portale www.lavalnerina.it

Si parte da piazza G. Marconi di Poggiodomo e lasciato il campanile alle spalle si prende via B.go S. Pietro a sinistra in salita. Si esce di fronte alla chiesa di S. Pietro, sec. XIV, da qui si gira a destra lungo la sp 470. Dopo ca. 100 m si prende la strada sterrata in salita posta a sinistra (vedi segnale stradale di divieto d'accesso). Si procede in salita fino al buvio, posto all'altezza dei ruderi della chiesa di S. Filomena, da qui si prende a sinistra e si giunge alla pieve di S. Lorenzo, posta lungo un'antica strada di comunicazione della montagna. Dalla pieve si ritorna ai ruderi di S. Filomena, da qui si prende a sinistra e si esce sulla sp 470. Si prosegue verso destra in direzione di Poggiodomo e dopo ca. 100 m dal buvio si gira a sinistra in discesa (vedi segnale divieto d'accesso per autocarri). Si prosegue in discesa, superata la fonte, giunti al buvio si prende a destra in salita. Giunti ad un nuovo buvio si prende a sinistra e si osseggiano le antiche mura del paese. Si prosegue fino a raggiungere le scale per rientrare all'interno del castello di Poggiodomo.

Lasciata la sp 470, che collega Poggiodomo con Borgo Cerreto, si raggiunge il buvio per Roccatamburo, dove si lascia la macchina. L'agevole passeggiata si sviluppa tutta in piano lungo la strada sterrata ben evidente. Si procede mantenendo sempre la parete rocciosa sulla destra ed il torrente sulla sinistra fino a giungere ai piedi dell'eremo. Le vicende storiche dell'eremo risalgono al VIII sec., quando, alla confluenza degli importanti percorsi per Spoleto, sorse il Monastero di San Benedetto in faucebus, o vallibus, la cui edificazione fu voluta dai duchi di Spoleto sia per facilitare il controllo del territorio che per agevolare l'opera di evangelizzazione della montagna. In seguito all'abbandono dei benedettini, il sito venne affidato all'Ordine Agostiniano di Cascia e nel 1308 venne affidato ai frati Andrea e Giovanni da Cascia. Nuovamente caduto in abbandono, il luogo ebbe fama a partire dal 1833 a seguito del ritrovamento di un'immagine miracolosa della Vergine Maria. Dopo aver visitato le antiche celle degli eremiti, si risale lungo il fumicciatello fino alla piccola cascatella d'acqua che darà sollievo nei periodi di caldo.

Il punto di partenza di questa passeggiata si raggiunge in macchina da Mucciafora percorrendo l'unica strada in salita, prima su asfalto e poi su sterrata, seguendo la direzione per Vallo. Giunti all'incrocio si lascia la vettura in prossimità del segnale per la chiesa della Madonna della Pace. Da qui si procede a piedi seguendo la direzione per la chiesetta campestre. Oltrepassata la chiesa sulla sinistra si prosegue senza deviazioni sulla strada sterrata alla destra. Giunti al buvio si gira a sinistra prendendo la sterrata in discesa. Dopo ca. 100 m al nuovo buvio si gira a destra e si procede in discesa senza mai lasciare la traccia evidente. Dopo ca. 500 m, il percorso procede prima in piano, per poi proseguire in salita leggera. Alla prima biforcazione si prende a sinistra e si raggiunge, dopo ca. 500 m, un incrocio dove si gira a sinistra e si procede in salita. Giunti di fronte ad un nuovo buvio si prende a sinistra in leggera salita. Raggiunta la strada sterrata più ampia si tien la destra, costringendo una recinzione di filo spinato. Si continua fino a raggiungere l'ampia strada bianca, dove si gira a sinistra. Senza mai lasciare la strada bianca si ritorna al punto di partenza.

Il paese di Monteleone è inserito in uno degli angoli naturalistici e paesaggistici più gradevoli ed incontaminati dell'intero Appennino Centrale, l'Oasi Naturale del Coscerco-Aspra, caratterizzata da imponenti rilievi montuosi ricoperti da boschi di faggi e di roverelle interrotti da ampi pascoli e piccoli campi oggi, come migliaia di anni fa, destinati alla coltivazione del Farro D.O.P. di Monteleone di Spoleto. La posizione di confine del paese, collocato alla confluenza di antichissime ed importanti vie di comunicazione provenienti da nord (Norcia), da ovest (Spoleto), da sud (Leonessa) e da est (Salara, Valle del Tirolo) gli conferisce un'importanza strategica. Il paese, che si è manifestato al viaggiatore come un castello inaccessibile cinta da mura e torri, e forse anche per il carattere fiero e bellicoso dei suoi abitanti. Delle passate epoche di guerre e di assedi rimangono numerose testimonianze, di cui la più celebre è la Biga del sec.VI a.c., qui ritrovata ai primi del Novecento, e della quale si conserva una copia, poiché l'originale è oggi esposta al MET di New York. Il territorio è legato all'attività agricola e pastorale, ed in passato fu sede di celebri attività industriali, come le miniere di lignite di Ruscio e di ferro, delle quali, secondo la tradizione, fu estratta la materia prima per i cancelli del Pantheon a Roma. L'ospitalità della popolazione legata alle antiche tradizioni rurali, il ricco calendario di eventi e manifestazioni, i percorsi a piedi, a cavallo ed in bicicletta, la genuinità dei prodotti della terra sono la garanzia per trascorrere vacanze serene e per recuperare un equilibrio psico-fisico ed un ritmo di vita più lento.

Per scoprire la storia, il folclore e la natura di Monteleone di Spoleto, richiedi gratuitamente la brochure informativa, tel. 0743/71401 oppure tramite email: info@iat.cascia.pg.it

10 Piccoli consigli per una passeggiata divertente, rilassante e sicura:

- Valuta oggettivamente la tua forma fisica;
- Considera la lunghezza del percorso e calcola un margine di tempo sufficiente in modo da rientrare prima dell'imbrunire;
- Indossa scarpe comode 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;
- Informati bene sulle condizioni meteorologiche;
- Informa qualcuno sul percorso che seguirai, ad es. la struttura dove alloggi;
- Consulta la cartina con regolarità;
- Chiedi consiglio alle locali guide escursionistiche;
- Porta con te acqua ed un alimento nutriente, ad es. cioccolata, pane e marmellata;
- In caso di pericolo chiama il pronto intervento, il numero è il 118;
- Scegli un'andatura moderata e regolare, sei qui per rilassarti!

UFFICI INFORMAZIONI TURISTICHE / TOURIST INFORMATION

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 - Tel. 0743/817900
 turismo@comune.norcia.pg.it - www.lavalnerina.it

PER FARE ITINERARI GUIDATI / GUIDED TOURS

Associazione Guide Turistiche dell'Umbria
 Tel. 075/515225 - fax 075/515229 - info@assocguide.it - www.assocguide.it

Coop. Guide in Umbria
 Tel. 075/5732933 - fax 075/5727235 - info@guideturumbria.com - www.guideturumbria.com

Centro Italiano Guide Ambientali Escursionistiche
 Tel. 075/8197105 - cell. 34713702818 - umbria@giatae.it - www.giatae.it

Coop. Monte Patino Norcia
 Tel. e fax 0743/817487 - segreteria@montepatino.com - www.montepatino.com

PER AVERE SOCCORSI/EMERGENCY SERVICES

Emergenza Sanitaria - tel. 118
 Ospedale di Cascia - tel. 0743/75061
 Pronto di Norcia - tel. 0743/81515
 Servizio Intervento Carabinieri - tel. 112

Soccorso pubblico emergenza - tel. 113
 Vigili del Fuoco - tel. 115
 Corpo Forestale dello Stato - tel. 1515
 Soccorso stradale ACI - Tel. 803116

Realizzato con il contributo del FEASR "l'Europa investe nelle zone rurali", PRS dell'Umbria 2007-2013, Asse IV, Approccio Leader, GAL Valle Umbra e Sibillini

PASSEGGIATE in VALNERINA

CASCIA MONTELEONE DI SPOLETO POGGIODOMO

LA VALNERINA UMBRIA - ITALY

Passaggiata

Passaggiata a piedi

Passaggiata in Mountain Bike

Segni convenzionali con passeggino

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 segnalazione. Qui a lato si può consultare una carta di 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.

Media
 Percorso di massima riconoscibilità, 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.

Difficile
 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 e bussola.

www.lavalnerina.it info@lavalnerina.it

1 Il Sentiero di Santa Rita

da Cascia

Dalla ss 209 Valnerina uscire a Serravalle ed imboccare la ss 320 in direzione di Cascia. Dopo ca. 12 km si giunge in paese.

Info utili
CASCIA
 Comune: tel. 074375131
 Altitudine: 650 msm
 Farmacie: L.go Elemenosa 7, tel. 074376267
 Informazioni Turistiche: IAT di Cascia P.zza Garibaldi, 1 tel. 074371147 - info@iat.cascia.pg.it

2 Passeggiando a Cascia

da Cascia

Dalla ss 209 Valnerina uscire a Serravalle ed imboccare la ss 320 in direzione di Cascia. Dopo ca. 12 km si giunge in paese.

Info utili
CASCIA
 Comune: tel. 074375131
 Altitudine: 650 msm
 Farmacie: L.go Elemenosa 7, tel. 074376267
 Informazioni Turistiche: IAT di Cascia P.zza Garibaldi, 1 tel. 074371147 - info@iat.cascia.pg.it

3 Tra le Querce di Valle Tezza

da Cascia

Dalla ss 209 Valnerina uscire a Serravalle ed imboccare la ss 320 in direzione di Cascia. Dopo ca. 12 km si giunge in paese.

Info utili
CASCIA
 Comune: tel. 074375131
 Altitudine: 650 msm
 Farmacie: L.go Elemenosa 7, tel. 074376267
 Informazioni Turistiche: IAT di Cascia P.zza Garibaldi, 1 tel. 074371147 - info@iat.cascia.pg.it

I segni del paesaggio

Il Paesaggio disegnato dalla Storia

Giunti nel cuore dell'Appennino Umbro, si provi a salire in cima a Monte Meraviglia, al Monte Frenfano o a uno dei paesi circosanti, si scoprirà che Cascia, sorta su di un colle in corrispondenza di un'ansa del fiume Corno, è il centro dal quale si irradia una fitta rete di arterie, di strade, di mulattiere e di carrarecchie. Basterebbe quest'osservazione per capire come questo insediamento sia stato il punto di riferimento politico, economico, militare e religioso; per tutto il territorio circostante, identificato fino a oggi dall'appellativo "Casciano".

Info utili
MUSEI DI CASCIA
 Palazzo Santi
 Via G. Palombi
 Chiesa Convento di S. Antonio
 Via S. Antonio
 Tel. 0743751010 - Fax 0743753009

La passeggiata si sviluppa a mezza costa e domina dall'alto i prati e la valle del Corno. In alcuni tratti, senza ringhiera, il sentiero si restringe in maniera considerevole, si raccomanda di prestare attenzione. Si parte dalla chiesa di Santa Maria, all'estremità di Piazza Garibaldi, si prende a sinistra in salita via del Paga. Superata la sede della confraternita della Buona Morte, si prosegue su via del Paga, dall'andamento a serpentina. Si continua in discesa fino al segnale turistico "Santa Rita", dove si gira a sinistra e si salgono le comode scalette, al termine delle quali, prendendo verso destra, in direzione opposta a Cascia, si parte per Roccoporena. All'altezza di un trivio si prende la via di mezzo che prosegue in piano. Sulla destra s'apre la Torre di Collegrajone, paese natale del marito di S. Rita. Giunti al ponte in legno lo si attraversa e si raggiunge la strada asfaltata ss320d. Da qui si prosegue verso sinistra. Dopo la galleria, si giunge ai piedi dello Scoglio Sacro. A Roccoporena, paese natale di Rita, si possono visitare i luoghi dove la Santa visse prima di entrare in monastero: la casa natale, la casa maritale, il lazzaretto, la chiesa di S. Montano. Dopo l'ascensione allo Scoglio, si può decidere se tornare lungo la ss 320d oppure percorrendo a ritroso il sentiero.

Si parte dall'Ufficio IAT in piazza Garibaldi, accanto alla chiesa di S. Francesco, sec. XV. Lasciato l'ufficio alle spalle, si attraversa la piazza e si giunge in prossimità della chiesa romanica di S. Maria, sec. XIII. Dopo una visita alla stessa, si prosegue in discesa per uscire dalla porta medievale. Si segue la strada in discesa, che curva a sinistra, e si giunge di fronte al museo della Chiesa di S. Antonio, sec. XIV. Dopo la visita ai preziosi affreschi custoditi all'interno, si prosegue la facile passeggiata prendendo le scale poste di fronte al museo. Si scende al parcheggio Leone XIII e lo si attraversa diagonalmente per raggiungere i capannoni posti all'estremità opposta. Lasciati sulla destra i capannoni, si prosegue dritto e si gira a destra. Si cammina fino alla pensilina in legno, posta nei pressi di un fabbricato in disuso a forma di cupola. Oltrepassata la pensilina si attraversa il ponticello in legno e si raggiunge l'area giochi e la pista ciclabile. Proseguendo dritto sulla ciclabile, si volta poi a sinistra per passare al di sotto del cavalcavia. Raggiunto il ponte in legno, lo si attraversa e si raggiunge l'ampio prato che ospita l'area degli impianti sportivi.

Si parte dall'Ufficio IAT di Cascia in piazza Garibaldi. Lasciata sulla destra la chiesa di S. Francesco si prendono le scale e si attraversa il p.le San Francesco, da qui si svolta a sinistra per scendere lungo via Cavour e dopo ca. 200 m. si volta a destra (segnale per gli Istituti Scolastici) per salire fino a giungere davanti alle scuole. Da qui, in corrispondenza di alcune querce si gira a sinistra e poi subito a sinistra lungo una strada che immette in Valle Tezza. Si continua sul tracciato principale per 1 km e, in corrispondenza di un curvone, sulla destra vi è un recinto in legno, si prende a sinistra la strada in piano. Si continua dritti lungo una traccia che prosegue fiancheggiando un fosso. Alla biforcazione a valle a destra e sulla sinistra si scopre il paesino di Sciedi. Alla seconda biforcazione si volta nuovamente a destra. Al terzo bivio si prende il sentiero a sinistra che sale per condurre alla sommità di M. Te Puro, presso Collegrajone. Da Collegrajone un breve tratto di discesa conduce su strada asfaltata, di fronte all'abitato di Casal S. Antonio, si svolta sulla destra in direzione di Cascia. Si procede su asfalto per quasi 1 km in piano, all'incrocio si volta a destra, per poi all'altezza del segnale "Carabinieri" svoltare ancora a destra, lungo una discesa che riconduce all'edificio scolastico, da dove infine si segue il percorso già fatto.

Osservando dall'alto il paesaggio del Casciano e della Valnerina, appare subito evidente un elemento caratteristico: la presenza delle ville e dei castelli, due parole che in Valnerina assumono un significato particolare. Le ville erano piccoli centri rurali sorti in pianura e deputati all'approvvigionamento di cibo degli abitanti del centro principale. Sorvegliavano sempre lungo le viabilità principali con un tessuto urbanistico sempre ampio e aperto. I castelli, diffusi a partire dal XI sec., si moltiplicarono in epoche di avvicinamento, costruzioni robuste a base poligonale, quadrata o rettangolare (paravento circolare). Se isolata tra le montagne o situata nei passaggi obbligati di queste o delle anse dei fiumi poteva controllare le zone di viabilità di valle e segnalare a distanza situazioni di pericolo. Le torri nel passato erano tutte in comunicazione tra loro: una volta cessato il feudalesimo divennero le sedi delle rocche delle comunità. Nel XVI sec. il rinato e potente convento della Chiesa, a scapito dei Comuni e delle autorità feudatarie, maturò condizioni di maggiore stabilità che, in molti casi, attorniarono la necessità di centri fortificati. Si verificò dunque la conversione di molti castelli in ville sia a livello di nuova identità urbanistica sia in riferimento alla loro posizione.

Per conoscere la storia di Cascia, le sue tradizioni, la gastronomia e tutte le attività all'aria aperta che si svolgono nell'area, la invitiamo a contattare l'Ufficio IAT di Cascia, info@iat.cascia.pg.it

4 Da Cascia a Maltignano

da Cascia

Dalla ss 209 Valnerina uscire a Serravalle ed imboccare la ss 320 in direzione di Cascia. Dopo ca. 12 km si giunge in paese.

Info utili
CASCIA
 Comune: tel. 074375131
 Altitudine: 650 msm
 Farmacie: L.go Elemenosa 7, tel. 074376267
 Informazioni Turistiche: IAT di Cascia P.zza Garibaldi, 1 tel. 074371147 - info@iat.cascia.pg.it

5 Salendo a Monte Frenfano

da Cascia

Prendere la ss 320 in direzione di Norcia, dopo ca. 1 km dal centro abitato al bivio si gira a destra e dopo pochi metri a sinistra, indicazione per Fogliano.

Info utili
CASCIA
 Comune: tel. 074375131
 Altitudine: 650 msm
 Farmacie: L.go Elemenosa 7, tel. 074376267
 Informazioni Turistiche: IAT di Cascia P.zza Garibaldi, 1 tel. 074371147 - info@iat.cascia.pg.it

6 Da Logna a S. Giorgio

da Cascia

Si prende la ss 320 in direzione di Norcia. Dopo ca. 2,3 km da Cascia, si giunge presso la fraz. Sant'Anatolia, dove si gira a destra seguendo la direzione per Logna.

Info utili
CASCIA
 Comune: tel. 074375131
 Altitudine: 650 msm
 Farmacie: L.go Elemenosa 7, tel. 074376267
 Informazioni Turistiche: IAT di Cascia P.zza Garibaldi, 1 tel. 074371147 - info@iat.cascia.pg.it

I segni del paesaggio

Il Paesaggio del Sacro

La meravigliosa peculiarità di Cascia e del suo territorio montano risiede nell'ininterrotta continuità del sacro attraverso i millenni: dalla leggendaria presenza della Sibilla Porrina a Roccoporena, la nima vegente che pronunciò la nascita di Rita, alla presenza del tempio romano, sec. di Villa, sulla piana della Scaglia dove Rita nacque e visse. Il consiglio è di procedere con calma passeggiando e sostando nei piccoli paesi dove i conventi, le pievi, le piccole edicole votive manifestano l'autentica religiosità delle genti di queste valli.

Info utili
CASCIA
 Comune: tel. 074375131
 Altitudine: 650 msm
 Farmacie: L.go Elemenosa 7, tel. 074376267
 Informazioni Turistiche: IAT di Cascia P.zza Garibaldi, 1 tel. 074371147 - info@iat.cascia.pg.it

Usciti dal parcheggio Leone XIII, superata la rotonda, si prosegue dritto ed al primo incrocio si volta a sinistra. Giunti di fronte al bar-ristorante si prende a destra, dopo pochi metri si attraversa la strada e si prosegue a sinistra in salita lungo via T. Graziani. Al cimitero si volta a destra e, dopo ca. 100 m., si gira a sinistra per scendere verso la Zona Artigianale. Si prosegue sempre dritto, facendo attenzione nell'attraversare le due strade molto frequentate dalle auto, e s'imbocca la strada che si trova di fronte, seguendo per C. Gubbiano. Si compie ca. 1,3 Km su strada asfaltata, per poi deviare a destra su sterrata. Dopo ca. 1 km si raggiunge la strada asfaltata, girando a destra si scende in direzione Maltignano, quindi difronte al distributore di benzina, si volta a destra e si attraversa il centro abitato. Al termine del paese si gira a sinistra seguendo l'indicazione per Piè la Selva. Scendendo si mantiene la destra fino a raggiungere il fondovalle. All'altezza del quadrivio si gira a destra lungo una carrareccia. Sempre dritto, attraversata la strada asfaltata, si continua su sterrata e giunti in vista di una villa si prende la deviazione sulla destra. Raggiunta la strada asfaltata, la si attraversa per imboccare via F. Marini. Al termine della strada, in prossimità di un'edicola votiva, si volta a destra. Si segue la strada fino al bar e da qui si torna al parcheggio.

La forte pendenza iniziale richiede attenzione. Dall'ingresso del paese, ai piedi di un grosso muro in cemento, si prosegue a destra in salita. Al bivio si mantiene la destra e si supera una struttura ricettiva. Imboccata la sterrata, all'edicola votiva si sale a sinistra. Al bivio si gira a destra in salita. Si prosegue in ripida salita per ca. 1,5 km. Terminata la salita, si gira a destra su un'ampia sterrata. Dopo ca. 120 m, giunti sulla curva, la strada prosegue a sinistra, ma il nostro percorso devia a destra verso un campo, da qui si prosegue a sinistra e tramite un percorso a serpentina in salita si raggiunge la vetta di M.te Frenfano. Si ridiscende e tornati alla biforcazione si prosegue a destra. Raggiunto un trivio si prende a sinistra in falsopiano, evitando la strada in discesa. Dopo ca. 500 m si giunge a F.ca Colonneta. Da qui, superata la fonte, si gira a sinistra in discesa. Al quadrivio si prosegue dritto, e dopo ca. 500 m, si volta a destra su di una strada lungo un campo, a sinistra una croce. Dopo ca. 2 km, si oltrepassa un casale dritto, si prosegue sulla destra. Dopo ca. 500 m, al bivio si gira a sinistra su un percorso tra querce. Attraversata la strada asfaltata, s'imbocca il sentiero, che dopo poco sale a sinistra per Puro. Raggiunto il paese, si prende verso la chiesa e s'imbocca la strada alla sua sinistra, che ci riporta sulla strada asfaltata per Fogliano.

Da Logna, si lascia sulla destra la chiesa di S. Giovenale e si prosegue mantenendosi a destra sulla strada in discesa. All'altezza di una croce campestre si volta a destra. Si procede dritto, attraversata la strada asfaltata s'imbocca la carrareccia posta difronte. Si sale adagio. Superato il casale, al bivio si prende a destra e si sale, mantenendosi a sinistra per raggiungere alcuni capannoni. Superato un gruppetto di case, si prosegue fino ad imboccare la strada segnalata da un muretto di pietra, sulla sinistra. Si esce nei pressi dell'entrata del paese, qui all'altezza di uno specchio parabolico si gira a sinistra, seguendo l'indicazione per il camping. Superata la chiesa sulla destra, s'incontrano due bivi e si gira sempre a sinistra per raggiungere la torre. Dopo la sosta, si ritorna al bivio di S. Giorgio e si gira a sinistra. All'altezza dell'edicola votiva si volta a destra per salire alla chiesa di S. Giorgio. Dopo una pausa sotto l'arso portico, si prende a sinistra per raggiungere l'incrocio con la strada per Averdi, dove si volta a destra. Raggiunto il cimitero, si volta a destra, seguendo la segnalazione escursionistica. Dopo ca. 1,5 km, si scorge sulla destra la chiesa di S. Lucia. Si scende fino alla strada asfaltata e si volta a destra. Si prosegue fino all'incrocio, dove si volta a destra per ritornare a Logna.

Lungo le passeggiate proposte in questa carta, numerose sono le occasioni per scoprire i luoghi, le architetture e le immagini del sacro che, oltre all'indubbia valenza religiosa, esprimono i messaggi e i valori di carattere universale che il Cristianesimo ha posto alla base della civiltà europea umana e che hanno contribuito a creare paesaggi umani di forte contenuto identitario. Esempiarli in questo senso sono le chiese di San Giovenale, sec. XV, a Logna e di San Giorgio, sec. XV, nella omonima frazione. In entrambi i casi la struttura e l'architettura delle chiese si impongono sulle modeste dimensioni degli abitati, inoltre i visi si sono rappresentati, il carattere popolare degli affreschi, la presenza dei nomi dei committenti locali. Il ricco patrimonio artistico custodito all'interno evidenzia la spazialità dell'impresa votiva ed il profondo atteggiamento di piccole comunità per il dopo ca. 600 m si cammina in falsopiano e si raggiunge il gabbotto dell'acquedotto, sulla sinistra, qui si gira a sinistra in direzione di un casale. Si procede per ca. 300 ed al bivio si prende a sinistra in salita. Per ca. 3 km si procede sempre dritto e senza mai deviare si raggiunge la cima di Monte Meraviglia, 1392 mslm. Per tornare alla partenza si deve superare il grande ripetitore verde, che rimane sulla sinistra, si procede per ca. 50 m, per poi scendere in direzione ortogonale attraversando la foresta di faggi. Raggiunto un ampio pascolo dal quale si osserva il paese di Castel S. Giovanni, s'imbocca a sinistra la sterrata ben marcata. Si prosegue dritto, superando 2 fonti, la prima sulla sinistra e la seconda sulla destra. Il percorso continua in discesa fino a ritornare ad Onelli.

7 L'Altupiano di Ocosce

da Cascia

Procedere sulla ss 471, seguendo la direzione Monteleone di Spoleto, dopo ca. 4,5 km girare a destra per salire ad Ocosce.

Info utili
CASCIA
 Comune: tel. 074375131
 Altitudine: 650 msm
 Farmacie: L.go Elemenosa 7, tel. 074376267
 Informazioni Turistiche: IAT di Cascia P.zza Garibaldi, 1 tel. 074371147 - info@iat.cascia.pg.it

8 Il Tempio di Villa S. Silvestro

da Cascia

Si prende la ss 320 per Norcia e dopo ca. 1,3 km al bivio si svolta a destra direzione Piano di Chiavano. Dopo ca. 1 km, al bivio si prende a destra per Leonessa.

Info utili
CASCIA
 Comune: tel. 074375131
 Altitudine: 650 msm
 Farmacie: L.go Elemenosa 7, tel. 074376267
 Informazioni Turistiche: IAT di Cascia P.zza Garibaldi, 1 tel. 074371147 - info@iat.cascia.pg.it

9a Il Grande Anello di Monte Meraviglia

da Cascia

Procedere lungo la ss 471, seguendo la direzione Monteleone di Spoleto, dopo ca. 1,3 km girare a sinistra in direzione Onelli - Casal S. Antonio.

Info utili
CASCIA
 Comune: tel. 074375131
 Altitudine: 650 msm
 Farmacie: L.go Elemenosa 7, tel. 074376267
 Informazioni Turistiche: IAT di Cascia P.zza Garibaldi, 1 tel. 074371147 - info@iat.cascia.pg.it

9b In Cima a Monte Meraviglia

da Cascia

Procedere lungo la ss 471, seguendo la direzione Monteleone di Spoleto, dopo ca. 1,3 km girare a sinistra in direzione Onelli - Casal S. Antonio.

Info utili
CASCIA
 Comune: tel. 074375131
 Altitudine: 650 msm
 Farmacie: L.go Elemenosa 7, tel. 074376267
 Informazioni Turistiche: IAT di Cascia P.zza Garibaldi, 1 tel. 074371147 - info@iat.cascia.pg.it

Si parte dalla porta d'accesso al paese, e da qui si prende la strada asfaltata in discesa e si raggiunge l'edicola votiva posta al margine della strada asfaltata. Dopo aver oltrepassato l'edicola, sulla destra, dopo pochi metri si gira a destra imboccando un sentiero ombreggiato dalle querce. Superato il cimitero, per ca. 600 m si continua dritto lungo la traccia. Si prosegue senza deviazioni fino alla strada asfaltata e si prende la carrareccia difronte. Giunti al bivio, segnalato da una fonte, si gira a destra proseguendo per 700 m fino ad un incrocio, dove sulla sinistra si vede un riparo per attrezzi, qui si gira a destra. Giunti ad un nuovo bivio, si gira a destra. Superato il fosso, si costeggia un muretto, per poi salire. Usciti su di una curva si prosegue a destra, prima in falsopiano e poi in discesa per ca. 1 km. Si sale a sinistra in direzione di una villetta liberty, che rimane sulla sinistra, si attraversa la piazzetta di Buda, proseguendo dritto in salita verso un casale. All'incrocio, difronte si vede un orficcio con un pergolato, si gira a destra in discesa. Superata la fonte, si prosegue sulla sinistra per ca. 1,3 km. Al bivio si prende a sinistra verso l'abitato. Superata la fonte si giugie difronte ad un muretto in pietra, qui si gira a destra per tornare al punto di partenza.

Si parte dal piazzale antistante la chiesa di San Silvestro. Si prende la strada verso la sp. 474, all'incrocio si gira a destra, per Leonessa, e si procede su asfalto. Dopo ca. 400 m, lasciando la sp474, si gira a destra su di un sentiero tra le querce, e si procede dritto. Oltrepassato il cimitero, per ca. 600 m si continua dritto lungo la traccia. Si prosegue senza deviazioni fino alla strada asfaltata e si prende la carrareccia difronte. Giunti al bivio, segnalato da una fonte, si gira a destra proseguendo per 700 m fino ad un incrocio, dove sulla sinistra si vede un riparo per attrezzi, qui si gira a destra. Giunti ad un nuovo bivio, si gira a destra. Superato il fosso, si costeggia un muretto, per poi salire. Usciti su di una curva si prosegue a destra, prima in falsopiano e poi in discesa per ca. 1 km. Si sale a sinistra in direzione di una villetta liberty, che rimane sulla sinistra, si attraversa la piazzetta di Buda, proseguendo dritto in salita verso un casale. All'incrocio, difronte si vede un orficcio con un pergolato, si gira a destra in discesa. Superata la fonte, si prosegue sulla sinistra per ca. 1,3 km. Al bivio si prende a sinistra verso l'abitato. Superata la fonte si giugie difronte ad un muretto in pietra, qui si gira a destra per tornare al punto di partenza.

Da Onelli fino a Casale Costabella il percorso è in comune con la passeggiata "In cima a m.te Meraviglia". Si parte dalla Chiesa di S. Sisto ad Onelli e si prende la strada asfaltata per Cascia. Dopo ca. 2,3 km si gira a sinistra per loc. Casal S. Antonio, si sale leggermente, si prende la strada asfaltata a sinistra. Superata la fonte, si raggiunge il bivio, dove si prende a sinistra la sterrata in salita. Si cammina adagio. Proseguendo senza mai deviare si raggiunge il gabbotto dell'acquedotto, sulla sinistra, qui si gira a sinistra in direzione di un casale. Si procede per ca. 300 ed al bivio si prende a sinistra in salita. Per ca. 3 km si procede sempre dritto e senza mai deviare si raggiunge la cima di Monte Meraviglia, 1392 mslm. Per tornare alla partenza si deve superare il grande ripetitore verde, che rimane sulla sinistra, si procede per ca. 50 m, per poi scendere in direzione ortogonale attraversando la foresta di faggi. Raggiunto un ampio pascolo dal quale si osserva il paese di Castel S. Giovanni, s'imbocca a sinistra la sterrata ben marcata. Si prosegue dritto, superando 2 fonti, la prima sulla sinistra e la seconda sulla destra. Il percorso continua in discesa fino a ritornare ad Onelli.

Il percorso presenta una forte pendenza ad alcuni tratti dove la traccia non è evidente, si raccomanda attenzione. Si parte dalla Chiesa di S. Sisto ad Onelli e si prende la strada asfaltata per Cascia. Dopo ca. 2,3 km si gira a sinistra per loc. Casal S. Antonio, si sale leggermente, si prende la strada asfaltata a sinistra. Superata la fonte, si raggiunge il bivio, dove si prende a sinistra la sterrata in salita. Si cammina adagio. Proseguendo senza mai deviare si raggiunge il gabbotto dell'acquedotto, sulla sinistra, qui si gira a sinistra in direzione di un casale. Si procede per ca. 300 ed al bivio si prende a sinistra in salita. Per ca. 3 km si procede sempre dritto e senza mai deviare si raggiunge la cima di Monte Meraviglia, 1392 mslm. Per tornare alla partenza si deve superare il grande ripetitore verde, che rimane sulla sinistra, si procede per ca. 50 m, per poi scendere in direzione ortogonale attraversando la foresta di faggi. Raggiunto un ampio pascolo dal quale si osserva il paese di Castel S. Giovanni, s'imbocca a sinistra la sterrata ben marcata. Si prosegue dritto, superando 2 fonti, la prima sulla sinistra e la seconda sulla destra. Il percorso continua in discesa fino a ritornare ad Onelli.