

La Via Lauretana

tratto **Altolina** (Belfiore) **Plestia** (Colfiorito)



FIE - VALLE UMBRA TREKKING
Foligno



FONDO EUROPEO AGRICOLO
PER LO SVILUPPO RURALE

L'Europa investe nelle zone rurali



REPUBBLICA
ITALIANA



GAL VALLE UMBRA E SIBILLINI



REGIONE UMBRA



APPROCCIO LEADER



COMUNE
DI FOLIGNO

IL PERCORSO

Il percorso (km 17 - 5 h circa) inizia dal piazzale dell'Altolina (325 mt.), prosegue per una stradina che sale sulla destra in mezzo agli ulivi e in corrispondenza dell'ultima casa, diventa sentiero; si inerpica quindi nello straordinario ambiente delle cascate del Menotre e termina nel borgo di Pale (480 mt.). Alla fine della piazza del paese, dopo il fontanile, sulla sinistra si imbecca una viuzza in salita che poco dopo diventa sentiero fino a Ponte S. Lucia (500 mt.). A sinistra si prende la strada asfaltata per Sostino (670 mt.). Prima di un ponticello, in corrispondenza di una curva a gomito, si lascia l'asfalto per una stradina di breccia che porta al lavatoio del paese. Da qui si prosegue per la strada interna che in forte salita attraversa tutto l'abitato fino a un bivio (725 mt.); qui si prende la stradina a destra che, dopo pochi metri, diventa una carrareccia da seguire per ca. 5 km fino a quando non ritorna asfaltata (858 mt.) e scende a sinistra immettendosi nella strada proveniente da Capodacqua. Dopo pochi metri di discesa si arriva alla chiesa della Madonna di Ricciano (820 mt.), prima della quale, sulla destra, si imbecca la sterrata che costeggia il margine Ovest del Piano di Ricciano fino all'incrocio (rudere, 860 mt.) che preso a destra, porta al paese di Forcatura (850 mt.). Da qui percorrendo la strada asfaltata che scende a fianco della palude si arriva alla periferia di Colfiorito (760 mt.). Poco prima dell'albergo Villa Fiorita, si imbecca a destra una stradina sterrata che attraversa gli impianti sportivi e la vecchia strada interna del paese; alla fine del centro storico, si prende sulla destra la strada asfaltata che dopo un chilometro raggiunge Plestia.



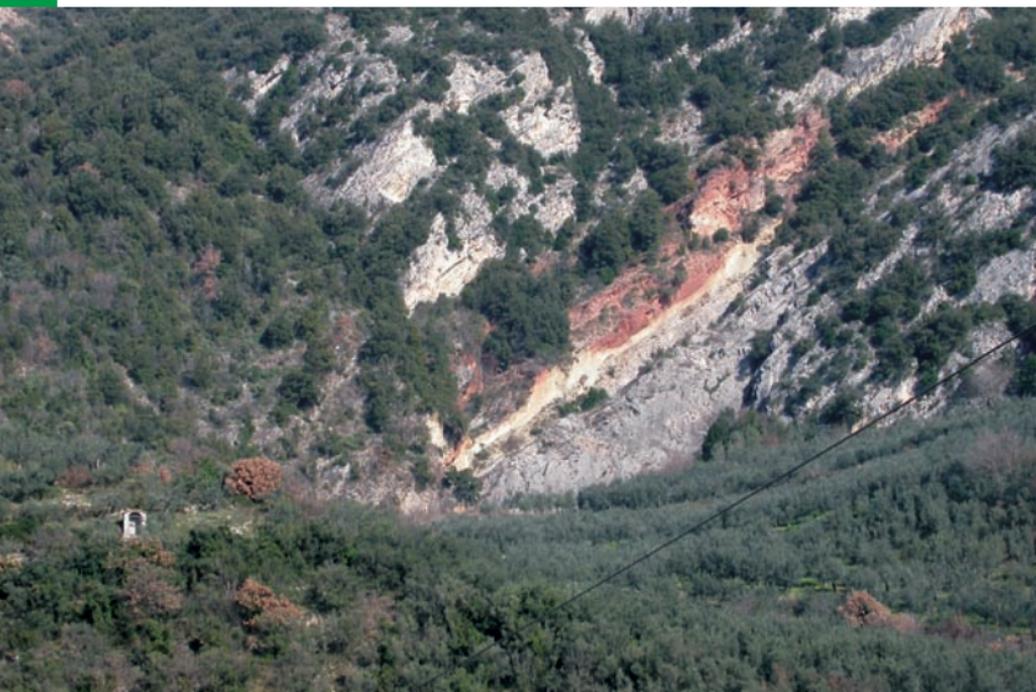
The Route

The route (17 km – ca. 5 h) begins from the Altolina plateau (325 mt), then runs along a narrow road climbing on your right amid the olive groves which turns into a path once you have reached the last house of the settlement. It then loses itself in the beautiful area of the waterfalls of the Menotre river and ends in the town of Pale (480 mt.). Then you must reach the far end of the town's square and on your left, once past the fountain, you will find another narrow road which you have to follow up to Ponte S. Lucia (500 mt.). Take the paved road to Sostino on your left (670 mt.), then, before a small bridge, pay attention to a narrow turning as that signals the beginning of a pebbled road which leads to the town's old laundry. Walking along this inside and steep road you will cross the town itself up to a crossroads (725 mt.) where you must take the road on the right which will soon turn into a cart track and which you must walk on for 5 km until it turns back into a paved road (858 mt.) and turns left into the road leading to Capodacqua. After a few meters walking downhill, you will reach the church of the Madonna of Ricciano (820 mt.) before which, on your right, you will find a dirt road which runs along the west side of the Ricciano Plateau up to the crossroads (ruin, 860 mt.). If you turn right, it will take you to the town of Forcatura (850 mt.). Then, walking along the paved road which skirts the swampland, you will reach the outskirts of Colfiorito (760 mt.). Shortly before you reach the Hotel Villa Fiorita, turn right into a dirt road which crosses the sports centre and the town's old inside road – by reaching the end of the town's historic centre, you will find a paved road on your right which will take you to Plestia in only a kilometer's walk.



LA VIA LAURETANA ASPETTI GEOLOGICI

Circa 200 milioni di anni fa, quando ancora non era emersa la penisola Italiana, iniziarono i processi di trasformazione di questa zona "L'ALTOLINA". La storia degli eventi che hanno originato e poi modificato la struttura di questo luogo, può esser letta nelle sue rocce. La formazione più antica è conosciuta con il nome di Calcarea Massiccio e risale a circa 180 milioni di anni fa, nell'era Mesozoica periodo Giurassico; qui il mare era caldo e poco profondo e lontano dalle terre emerse. La zona dell'Altolina è contraddistinta dalla cuspide piramidale del Sasso di Pale 958 metri di altezza, formata appunto da calcarea massiccio per uno spessore di circa 700 metri, di cui 400 metri affioranti e visibili dal sentiero che porta al gioiello incastonato nella roccia viva, l'Eremo di Santa Maria Giacobbe o eremo di Pale. Il paesaggio di questa bellissima zona è segnato da un piccolo ma importante corso di acqua, il Menotre o Guesia (come lo chiamavano anticamente i Romani), affluente del fiume Topino. La valle appunto del Menotre, da sempre, rappresenta la via di comunicazione più naturale verso il mare Adriatico. L'azione erosiva del fiume ha modellato per millenni i versanti vallivi, creando terrazze fluviali (zona Casenove), costituite da Travertino (roccia porosa di colore biancastro) ricca di fossili. Più a valle, il fiume nei pressi del paese di Pale, precipita, formando una serie di suggestive cascate circondate da ricche vegetazioni. Il percorso prosegue verso gli altopiani di Colfiorito, nati da de-



THE VIA LAURETANA GEOLOGICAL INFORMATION

About 200 million years ago, before the Italian peninsula had emerged, the transformation processes of this area, called "ALTOLINA", began. The history of the events which first created and later modified the structure of this place can be understood through its rock formation. The oldest formation, in fact, known by the name of 'Calcare Massiccio' (i.e. Limestone Massif), dates back to ca. 180 million years ago, in the Mesozoic era of the Jurassic, when the sea here was warm and shallow, and far from the land area. The Altolina area is characterized by the Sasso di Pale, a pyramidal cusp 958 meters tall and made of massive limestone 700 meters thick of which 400 meters emerge and are visible from the path that leads to the Hermitage of St. Mary Jacob or Pale Hermitage, a beautiful building located on top of this rock. The landscape of this area is enriched by a small yet important river, the Menotre or Guesia (as the ancient Romans used to call it), an affluent of the river Topino. The Menotre valley has always represented the most natural communication route towards the Adriatic Sea. The erosion operated for millennia by the river has shaped the valleys creating lower terracing (Casenove area) made in Travertine (a porous kind of white-grey rock) and rich in fossils. Further downstream, near the town of Pale, the river plunges creating a series of beautiful waterfalls surrounded by a rich vegetation. The route continues towards the plateaus of Colfiorito, born



pressioni tettoniche avvenute tra la fine del Terziario e l'inizio del Quaternario per dei sollevamenti. Il sistema di Altopiani rappresentò fino alla preistoria un punto cruciale e importante per le comunicazioni tra Tirreno e Adriatico. Gli Altopiani sono interessati da estesi fenomeni carsici e da Inghiottitoi naturali che raccolgono e inghiottono l'acqua meteorica depositata nelle paludi degli altopiani; quindi da un terreno argilloso (impermeabile), l'acqua attraversando un terreno (permeabile) scompare nel sottosuolo, dove andrà a formare veri e propri condotti sotterranei che permettono al fiume di continuare il proprio percorso attraverso grotte e sifoni fino a sbucare nuovamente come risorgiva carsica. Tutti questi fenomeni sono ben presenti nell'appennino centrale.



from the tectonic depressions which occurred in the late Tertiary and early Quaternary due to rises. The system based on these Plateaus represented until prehistory a crucial focus for the communication between the Tyrrhenian and Adriatic seas. The Plateaus are characterized by extensive karstic phenomena and Sinkholes. These natural sinkholes swallow and collect the rainwater which the swamps of the plateaus collect; running from a clay soil (waterproof) the water is absorbed by a porous soil, where it creates underground ducts which allow the river to continue its journey through caves and traps until it emerges again as a karstic resurgent. All these phenomena are present in the central Apennines.



LA VIA LAURETANA

ASPETTI STORICO- ARTISTICO- PAESAGGISTICI

Foligno sin dall'antichità è stato sempre centro importante di ospitalità e assistenza ospedaliera per i vari pellegrini diretti a Roma, ad Assisi, a Cascia e a Loreto. Per chi si dirigeva a Loreto, il tratto Foligno-Colfiorito era certamente più difficoltoso ma sicuramente più interessante da un punto di vista ambientale e spirituale, con la possibilità di esperienze, di incontri con comunità religiose, di visite a santuari locali....ma anche di conoscenze di nuovi territori caratterizzati da proprie tradizioni, espressioni artistiche, usi e costumi. Riguardo al tracciato della via Lauretana diverse le ipotesi che sono state fatte e che possiamo fare considerando i vari diverticoli che troviamo scostanti dalla via principale; sicuramente i pellegrini che andavano a piedi sceglievano la via più breve con l'opportunità di incontrare luoghi di accoglienza, di ristoro e a carattere religioso. La partenza era dalla Chiesa di S.Paolo, a un miglio da Foligno. A fianco della chiesetta una lapide ricorda di un restauro della strada verso Colle S.Lorenzo ad opera di papa Clemente X, strada possibile per i pellegrini alla volta di Loreto. Un'altra via anticamente percorsa verso Loreto era quella che passava per Vescia e Belfiore e proseguiva per Pale. Il nostro cammino inizia dalla località detta:

ALTOLINA. Alzando lo sguardo ci si para dinanzi la parte più interessante della valle del Menotre, con le cascate, la ricca vegetazione, le pareti di Calcere Massiccio, gli affioramenti del caratteristico Rosso Ammonitico. Annidato in alto, tra le balze rocciose del monte, in una concavità della parete, attira lo sguardo un piccolo gruppo di edifici abbarbicati allo scoglio: **L'Eremo di S.Maria Giacobbe.** Vi si arriva a piedi, lungo un sentiero, a tratti scalinato, che sale tra i lecci e i ghiaioni profumati dai cespugli cinerini della santoreggia. Salire a piedi scalzi, per l'aspro percorso, era uno dei



THE VIA LAURETANA LANDSCAPE AND STORIC-ARTISTIC INFORMATION

Since ancient times, Foligno has always been an important center of hospitality and hospital care for pilgrims going to Rome, Assisi, Cascia and Loreto. For those going to Loreto, the section of the path running from Foligno to Colfiorito was definitely the most arduous but also the most rewarding from a nature and spiritual point of view as it afforded the chance of a greater number of experiences, of meetings with other religious communities, and visits to local shrines. Furthermore, it also offered the chance to discover new territories characterized by their own traditions, different art forms, and different customs. Regard the marking of the via Lauretana, various hypotheses have been made given the various secondary roads which take off from the main path – surely the pilgrims who reached the shrines on foot chose the shortest route with the chance of finding places of religious nature which offered welcome, and food and rest. The starting point of the pilgrimage was the church of St. Paul, located about a mile away from Foligno, where visitors can also admire an old plaque in thanks to Pope Clemens X who ordered the restoration of the road towards Colle S. Lorenzo. Another possible road towards Loreto is that which runs through Vescia and Belfiore towards Pale. Our journey starts from the area known as:

ALTOLINA Gazing upwards we can admire the most interesting part of the Menotre valley – the waterfalls, the luscious vegetation, the steep walls of the Calcare Massiccio, the famous “Rosso Ammonitico” rocks, and nestled between the rocky crags, the **Hermitage of St. Mary Jacob**, a small group of buildings clinging to the mountain. The Hermitage can only be reached on foot, walking along a narrow path and steps which winds its way among holly oaks and scree, fragrant with bushes of savory. Walking up this path barefoot was a common way of searching for purification before entering the sacred space

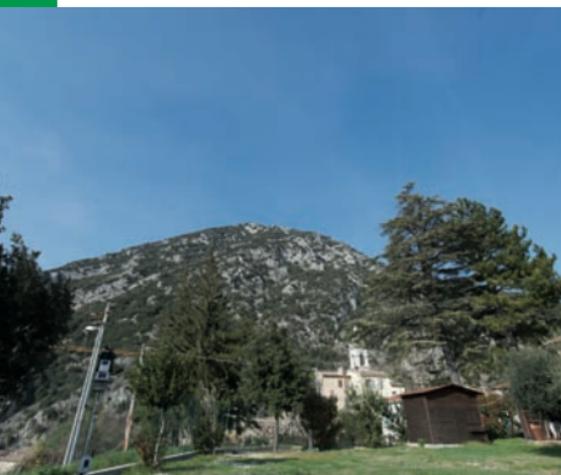


modi comuni di purificarsi prima dell'accesso nello spazio sacro. L'Eremo era un santuario di frontiera, posto cioè al limite dei territori parrocchiali di diverse comunità della montagna, che vi accorrevano nei momenti di festa, in particolare il 25 maggio, festa della patrona, e il giorno dell'Ascensione. Funzionava quindi come centro di incontro, scambio e aggregazione non solo religiosa, ma anche sociale e culturale. Le pareti interne della chiesa sono ricoperte di affreschi che ricordano la santa venerata e alcune scene della vita di Maria; di particolare interesse la raffigurazione di un pittoresco presepe. Nel locale annesso alla chiesa si raccolgono ancora numerosi ex voto, per grazia ricevuta, anche se i più antichi - in genere tavolette fatte dipingere dai devoti per ricordare il fatto miracoloso - sono stati asportati o traslati presso la chiesa parrocchiale.

A metà costa, nella valle dell'Altolina, si trova il paese di:

PALE Quando nel 1273 i monaci di Sassovivo divennero proprietari del territorio in seguito ad alcune donazioni, cercarono di sfruttare le acque del fiume Menotre con la costruzione di mulini per grano e per olio ed opifici. Dalla metà del XIV secolo le fabbriche di panni dette 'gualchiere' si trasformarono nelle famose cartiere in una delle quali fu prodotta la carta utilizzata anche per la stampa della Divina Commedia; lo sviluppo nei secoli fu talmente costante che nel 1810 si contavano ben 16 cartiere, oggi dismesse.

Già nel 1350 Pale era un paese fortificato con mura e nel 1442 venne costruito un castello con funzione difensiva per i suoi abitanti. A Pale erano visitabili le Grotte, un tempo celebri e descritte nei diari di diversi viaggiatori del '600-700; mentre in uno sfarzoso palazzo costruito dagli Elisei, un tempo era custodita una lapide marmorea dove erano ricordati i personaggi famosi in visita e tra questi la Regina di Svezia Maria Cristina. Fin dal 1113 si ha notizia della chiesa parrocchiale di S.Biagio con all'interno le tele della Madonna del Rosario e la Visitazione dipinte da Felice Damiani alla fine del



of the Hermitage. This was a frontier sanctuary, that is located on the border of different religious mountain communities, which gathered there for particular festivities such as May 25th, patron saint day and day of the Ascension. It therefore served not only for religious purposes but also as a social and cultural center of exchange and aggregation. The walls of the church are covered in fresco depicting scenes from the life of the saint the church is dedicated to, and particularly interesting is the painting of an especially striking nativity scene. In the rooms adjoining the church votive offerings for favors received are still being collected although the oldest - usually painted tablets made by devotees to commemorate a miraculous event - have been moved to the parish church.

In the Altolina valley, lies the town of:

PALE When the monks of Sassovivo became landowners following several donations in 1273, they sought to exploit the waters of the river Menotre and built mills for wheat and oil, and factories. From the mid-14th century, the "gualchiere", as the clothes factories were known, were turned into the famous paper mills, one of which gave birth to the paper which was later used to print the Divine Comedy. The development of these factories over the centuries, in fact, was so constant that in 1810 there were as many as 16 paper mills, which are no longer in use today. Already in 1350 Pale was a fortified town with defense walls and in 1442 a castle was built to defend the inhabitants. Important tourist destinations here were the Grottoes, once famous and described accurately in various travel logs dating back to the 17th and 18th centuries, and the beautiful palace built by the Elisei family which housed a marble plaque used to remember the famous people who came to the area, among which Maria Cristina, Queen of Sweden. Moreover, the church of St. Biagio was known since 1113, and it was later enriched by paintings of the Madonna of the Rosary and the Visitation created by Felice Damiani at the end of the 16th century. Outside the town walls, instead, there is the small Church of St. Andrew (late



XVI secolo. Fuori le mura, c'è la piccola Chiesa di S.Andrea (fine XVII secolo) con elegante facciata in cotto, oggi proprietà privata; accanto all'unica cartiera funzionante fino a pochi anni fa, sono visibili resti della Chiesa della SS.ma Trinità, un tempo affiancata da un ospedale.

Il percorso continua per un antico sentiero chiamato ancora oggi la "strada dei vecchi", che si trova ai piedi del Sasso di Pale, sicuramente percorsa da Paolo III nel 1543, e raggiunge:

SOSTINO antico punto di sosta conosciuto per la presenza di locande, alberghi e centri di accoglienza per pellegrini di passaggio sin dal 1407. Qui si trova la Chiesa medievale di San Michele Arcangelo. Entro il 1573 la chiesa era ormai diventata parrocchiale e, a quella data, se ne sottolineava il buono stato di conservazione. Venne restaurata alla fine dell'Ottocento e dopo un incendio nel 1905 ricostruita su disegno dell'architetto di Foligno Vincenzo Benvenuti. Lasciato il borgo, ci si immette su un ampio piano dove tra prati, alberi sparsi e boschi il panorama che si apre e include il Monte Subasio e il Sasso di Pale, è di un respiro tale che il cammino induce più volte a soffermarsi per ammirare un paesaggio dove le attività agricole e silvo-pastorali sono ancora le principali fonti di sostentamento. Da Sostino raggiungiamo:

FRANCA, paese che si sviluppa in una posizione di mezza costa (q.794) sul versante orientale del monte omonimo. Del toponimo è stata proposta una etimologia tendente a sottolineare, sia una possibile origine germanica, sia un collegamento con ragioni economiche: zona libera da pedaggi, gabelle e diritti di passo. Documentato all'inizio del Duecento, il paese figurava nell'atto di conferma dei beni e delle prerogative concesse all'Abbazia di Sassovivo da Onorio III nel 1217. L'abitato è costituito da edifici di origine medievale e da annessi agricoli disposti ai due lati della via principale. Tra gli edifici spicca un maestoso complesso medievale, nella cui parte centrale della facciata figurano due porte con archi di pietra a sesto acuto e due fi-



17th century) with its elegant façade, which is now private property. Also, next to a paper mill which was still working until a few years ago, the ruins of the Church of the Holy Trinity and of the neighboring hospital are still visible. The route continues along an ancient path still called “la strada dei vecchi” (“the path of the elderly”), which lies at the foundations of the Sasso di Pale and which we know was walked along by Pope Paul III in 1543. This road leads you to:

SOSTINO, an old stopping point well-known for the presence of inns, hotels, and shelters open to pilgrims since 1407. Here the medieval church of St. Michael Archangel is located. In 1573 the church became parochial and, at the time, its good state of preservation was emphasized. It was restored at the end of the 19th century and rebuilt after a fire in 1905 following the blueprints by the architect Vincenzo Benvenuti, native of Foligno. Once we leave the village, we reach a large valley where meadows, scattered trees and woodland landscape allows you frequent glimpses of the Subasio mountain and the Sasso di Pale. This view is so breathtaking you will not be able to walk through without lingering to admire a landscape where farming, and forestry and sheep farming are still the main sources of sustenance. After Sostino you will reach:

FRANCA, a town located halfway up (q.794) the eastern slope of the mountain by the same name. The etymology of the name tends to emphasize both a possible Germanic origin and a link to economic reasons – “franca” in fact means free of tolls and right of passage. Reported at the beginning of the 13th century, the town was included in the act of confirmation of goods and privileges granted to the Abbey of Sassovivo by Honorius III in 1217. The settlement dates mainly back to the Middle Ages and buildings dedicated to agricultural pursuits stand along the main road. Among the buildings stands a majestic medieval complex, on the central part of the façade of which are



nestre ad arco dai conci squadrati, che ci permettono di datare il complesso al pieno Medioevo. Al centro di una nicchia con cornice di pietre squadrate è dipinto il simulacro lauretano con la dalmatica, un paramento aperto ai lati con larghe e corte maniche indossato nelle occasioni liturgiche. La pittura è un'interessante testimonianza della diffusione di immagini lauretane nel Folignate, a partire dal Quattrocento, cioè da quando l'8 settembre iniziò ad essere celebrato come festa lauretana. La chiesa di San Giovanni compare nei documenti dal 1295; l'esterno dell'edificio è semplice, privo di elementi decorativi fatta eccezione per il portale e, sul lato lungo, presenta un piccolo campanile a vela. L'interno è costituito da un'unica navata di pianta rettangolare. Il 6 maggio la statua di San Giovanni Battista era portata in processione fino alla Maestà "La Pinturetta", posta lungo la strada che da Sostino sale al Piano di Ricciano. Qui, insieme alle preghiere, venivano fatti gli scongiuri con la reliquia del Santo, a scopo protettivo, contro il fulmine, la grandine e le rughe.

Per una strada polverosa si giunge ai:

PIANI DI RICCIANO Si tratta di luoghi dalla millenaria antropizzazione con castellieri posti alla sommità dei monti, delizia per storici e geografi che tra questi altopiani vanno alla ricerca di antiche radici culturali. Gli Altopiani di Colfiorito costituiscono una zona di elevato interesse naturalistico ed ambientale, dove flora e fauna si caratterizzano per ricchezza di specie, bellezza e rarità. L'uomo, nei secoli, ha permeato ed utilizzato il territorio e ne sono di esempio sia i pascoli montani, risultato di antichi disboscamenti, che i razionali interventi finalizzati alla conservazione di un così ricco patrimonio naturalistico in larga parte integro e protetto. Il Piano di Ricciano è uno spazio ampio, poco ripido, soleggiato ed in larga parte coltivabile. Dei sette piani carsici che compongono il sistema degli Altopiani di Colfiorito, il Piano di Ricciano è quello meno antropizzato e dunque meglio conservato. Nel periodo delle piogge autunnali e invernali è possibile osservare uno scorcio



two doors with pointed stone and two arched windows with square ashlar, which allow us to date the building also to the Middle Ages. At the center niche framed with hewn stone there is a painting of the Madonna of Loreto dressed in a dalmatic, a vestment wide open at the sides and with large and short sleeves worn in liturgical occasions. The painting is an interesting example of the dissemination of images of the Madonna of Loreto in Foligno which began in the 15th century when September 8th began to be celebrated as the feast of Loreto. The church of St. John appears in official documents since 1295; the exterior of the building is simple, devoid of decorative elements with the exception of the main door and, on the long side of the building, there is a small bell tower. The interior consists of a single rectangular nave. On May 6th the statue of St. John the Baptist is carried in procession to the Maestà La Pinturetta, located along the road that goes from Sostino to the Ricciano Plateau. Here, along with prayers, incantations were made with the relic of the saint for protection against lightning, hail, and wrinkles.

Walking along a rough path you will reach the:

RICCIANO PLATEAUS These are places with age-old human settlements and forts located at the top of the mountains, a real delight for historians and geographers that among these plateaus are in constant search of ancient cultural roots. The Plateaus of Colfiorito constitute an area of great natural and environmental interest, where flora and fauna are characterized by a richness of species, beauty and rarity. Over the centuries, man has used the area and an example of this are both the mountain pastures, a result of ancient deforestation, and the rational interventions aimed at the preservation of such a rich natural heritage largely intact and protected. The Ricciano Plateau is a spacious plateau, not very steep, sunny and constituted largely of farmland. Of the seven karstic plains that are part of the system of the Plateaus of Colfiorito, the Ricciano Plateau is the least inhabited and therefore the



lacustre, che può raggiungere anche una notevole estensione. Subito dopo l'imbocco della sterrata che costeggia il margine Ovest del Piano di Ricciano troviamo la:

CHIESA MADONNA DI RICCIANO, oggi San Matteo, edificata nel 1425 che ebbe tra le varie intitolazioni anche quella alla Madonna di Loreto, presenta un porticato per permettere la sosta ai pellegrini di passaggio. Agli inizi del Settecento nel Santuario vennero eretti tre altari, quello maggiore era dedicato a San Matteo. Rimasta priva di un sacerdote a partire dal '700 ne venne affidata la custodia ad un eremita. Per tradizione vi si celebrano 2 feste: la Madonna della Neve il 5 agosto e la Visitazione della Vergine il 31 maggio. Dopo aver attraversato un tratto nel bosco, si raggiunge:

FORCATURA piccolo borgo che delimita la Palude di Colfiorito e, dall'altro lato, prospetta sul Piano di Arvello. Compare per la prima volta in un documento del 1098 elencante tutti i beni che i Conti Montaldo ed Oderisio vendono a Dionisio, rettore della Chiesa di Santa Croce in Sassovivo. La parte più antica del paese presenta un impianto quadrangolare di grande interesse urbanistico, perché riconoscibile, tra l'altro nelle planimetrie del catasto gregoriano. Dal paese si può ammirare in tutta la sua interezza la

PALUDE DI COLFIORITO - FLORA E FAUNA: I 100 ettari della palude rappresentano un biotopo di estremo interesse che si trovano all'interno del Parco regionale di Colofiorito che si estende per 388 ettari. e' l'unica conca carsica in cui l'acqua permane durante tutto l'anno, subendo solo lievi oscillazioni stagionali di livello. È in gran parte ricoperta da formazioni elofitiche tra cui spicca, per estensione, omogeneità e compattezza, il canneto a dominanza di cannuccia di palude, a tratti circondato da altre fitocenosi monospecifiche caratterizzate da: lisca lacustre, scagliola palustre, gramignone maggiore e lisca a foglie larghe. Nei "chiarì" d'acqua presenti al centro e



better preserved. During the rainy season of fall and winter, you can see a glimpse of the lake which can reach a considerable size. As you turn into the dirt road which skirts the western side of the Ricciano Plateau you will find:

THE CHURCH OF THE MADONNA OF RICCIANO, now St. Matthew. Built in 1425, the church features a large portico which was added to the main structure to shelter pilgrims. The church was also dedicated to various saints during the time of its existence, among which is the one to the Madonna of Loreto. At the beginning of the 18th century three altars were erected in the Sanctuary of St. Mary of Ricciano, and the main one was dedicated to St. Matthew. As it was left without a priest since the 18th century, it was given in custody to a hermit. By tradition two festivities are celebrated here: Our Lady of the Snow on August 5th and the Visitation of the Blessed Virgin on May 31st. After walking through a stretch in the woods, we reach:

FORCATURA a small town serving as border of the Marsh of Colfiorito and, on the other side, overlooking the Arvello Plateau. It appears for the first time in an official document in 1098, in a list of all the goods that the counts Montaldo and Oderisio sold to Dionisio, the rector the Church of Santa Croce in Sassovivo. The oldest part of the village has a quadrangular diagram, which is very interesting from the urban point of view as it is recognizable because, among other things, its blueprint is in the Gregorian land register. When visiting the town you can enjoy beautiful views of the

MARSH OF COLFIORITO - FLORA AND FAUNA: Located inside the 388 ha. of the Colfiorito Regional Park, the 100 ha. of the marsh represent an extremely interesting biotope as this is the only karstic basin where water remains throughout the year, suffering only slight seasonal variations in level. It is largely covered with helophyte formations among which the reed stands out for extension, homogeneity and compactness. It is sometimes



ai bordi della palude si sviluppano nuclei di idrofite a dominanza di ninfea bianca, con millefoglio d'acqua che forma, a tratti, fitte colonie. Ai margini dell'area palustre si sviluppa una vegetazione a prevalenza di carice palustre, mentre, più all'esterno, dove il suolo tende a disseccarsi solo durante la stagione estiva, si sviluppano le praterie umide, annualmente sottoposte a sfalcio, caratterizzate dal ranuncolo vellutato e dall'orzo perenne. In questo contesto di significativa biodiversità assume un valore strategico la presenza di un'antica torbiera per il delicato ruolo che svolge. La convenzione di Ramsar, nel riconoscere l'importante valore ecologico della palude, nel 1976 l'ha dichiarata zona umida di interesse internazionale anche per la presenza di un importante avifauna sia stanziale che migratoria. Tra la cannuccia nidifica il tarabuso, che se anche di difficile osservazione è facilmente riconoscibile per il richiamo, simile ad un muggito, che emette. Sono invece facilmente individuabili: cannaiole, gallinelle d'acqua, germani, aironi e folaghe solo per citare i più comuni. Per il loro avvistamento si consiglia la salita alla croce di Cassicchio ed anche per avere una suggestiva panoramica su tutta la zona umida. Nel periodo primaverile - estivo e autunnale la palude è il luogo di sosta delle rondini che nella loro migrazione dall'Africa verso il Nord riposano e si nutrono sull'altipiano. Di incomparabile suggestione il volteggio di migliaia di rondini che al crepuscolo ritornano nei dormitori offerti dalle cannuccie e dagli alberi della zona. Nelle acque della palude vivono, tra gli altri, diversi tipi di anfibii come il caratteristico tritone crestato, e diversi tipi di rane e pesci quali: tinche, anguille, carpe e carassi. A sinistra della strada che costeggia la palude troviamo il "Molinaccio" vecchio mulino azionato, un tempo, dalle acque di esubero del lago che scomparivano nel più grande degli inghiottitoi della zona. Più avanti una ripida strada bianca conduce al Monte Orve (m.926) dove sono ancora oggi visibili i resti di un insediamento d'epoca Preromana, con caratteristiche proturbane attribuite al VI-V secolo A.C. . Ripreso il percorso principale, giungiamo a:



surrounded by other monospecific plants such as: common clubrush, reed canary-grass, stink lovegrass, and clubrush. In specific areas located in the center and at the edges of the marsh nuclei of hydrophytes dominated by white water lily and dense colonies of water milfoil have developed. The vegetation at the edge of the marsh is composed in prevalence of sedge marsh, while further out, where the soil tends to dry out only during the summer season, wetlands have developed and they are characterized by velvety buttercup barley and perennial and are subject to annual mowing. In this area of great biodiversity the presence of an old peat bog has a strategic value for the delicate role it plays. Acknowledging the great ecological value of the marsh, the Ramsar Convention has declared it an internationally interesting wetland in 1976, also due to the richness of its birdlife, both migratory and non-migratory. The reed is the plant where the bittern makes its nest, a bird that might not be easily spotted but quite easily recognized thanks to its call which is similar to a bellow. Easier species to sight are the Eurasian reed warbler, the moorhen, the mallard, the heron, and the coot, to mention the most common. The best way to sight these birds is to climb to the cross of Cassicchio from which you can enjoy beautiful views of the whole wetlands. Also, both in late spring/early summer and in autumn, the marsh is a resting place for swallows migrating from Africa to the north of the country and back, and the view of thousands of birds twirling at dusk before hiding out among the reeds and trees is particularly striking. Birds are not the only inhabitants, however, as the marsh is home to various types of amphibians such as the crested newt and various types of frogs. Fish species like tench, eel, carp, and crucian carps also abound in the marsh. On the left of the road skirting the marsh we can find the "Molinaccio", an old mill which used to be activated by the lake's overflowing water which then disappeared in the biggest sinkhole of the area. Further off a steep white road leads you to Monte Orve (m.926) where the ruins of an ancient pre-Roman settlement with protourban



COLFIORITO, presso il quale l'antica via Plestina e la più tarda via Lauretana si fondono attraversando in un solo tracciato il Piano del Casone. Per posizione geografica e vicende storiche, Colfiorito svolge un ruolo chiave in questa porzione della montagna folignate. La vicenda storica del paese inizia nel 1269, quando "factum fuit castrum Collifloreti", venne costruito il castello di Colfiorito, a garanzia dei confini territoriali ed in funzione di un nodo stradale che ancora oggi conserva la sua rilevanza. Con tutta probabilità, in concomitanza con la costruzione del Castello di Colfiorito (1269) dovette sorgere la Chiesa di Santa Maria, fuori dall'ingresso della Rocca. Essendo il suo stato di conservazione precario, venne distrutta ed oggi una Croce di ferro ricorda l'edificio nel suo sito. Una volta demolita la chiesa, parte degli arredi fu trasferita nella nuova parrocchiale di Santa Maria Assunta, contigua all'antico Ospitale di San Pietro, ubicato dove oggi si trova la casa di accoglienza "Emmaus" e il lavatoio pubblico. All'interno arredi sacri e decorativi provenienti dalla vecchia parrocchiale di Santa Maria del Castello come: statua lignea di Sant'Anna che sorregge il plastico di Colfiorito, il quadro raffigurante la Madonna di Loreto con San Francesco di Paola e due Serafini oranti. Prospicienti la fiancata destra della nuova parrocchiale, nell'area detta Campo di San Pietro, furono costruite nel 1882, Le Casermette, per usi militari. Dopo un periodo di abbandono, gli edifici passarono all'Intendenza di Finanza e quindi al Ministero degli Interni nel 1939. Furono anche adibite a campo di internamento nel quale furono reclusi albanesi, italiani, inglesi, sud africani e civili del Montenegro attivi nell'antifascismo. Dopo il terremoto del 1997 le strutture sono state in parte recuperate ed adibite ad attività ed esercizi commerciali di vario genere. Qui si trova anche un'esposizione archeologica dei reperti riportati alla luce nel territorio dell'antica Plestia. Tra i materiali esposti, particolare spazio è stato riservato ai corredi funerari provenienti dalla Necropoli di Colfiorito e della Tomba principesca di Annifo. Nel 2006 venne anche istituito il Museo Natralistico Multi-tematico del Parco di Colfiorito. Una delle zone più interessanti del percorso è:



features dating back to the period between the 6th and 5th centuries B.C. are still visible. Once we return on the main path, we reach:

COLFIORITO, near which the ancient Via Plestina and the newer via Lauritana merge into a single route crossing the Casone Plateau. Because of its geographical position and historical events, Colfiorito plays a key role in this part of the mountain area near Foligno. The history of the town began in 1269 when “factum fuit Collifloreti castrum” (i.e. the castle of Colfiorito was built) to guarantee the borders and as a road junction which still retains its relevance today. In all likelihood, the construction of the Castle of Colfiorito (1269) took place at the same time as the Church of St. Mary, outside the entrance of the fortress. Because of its precarious state of preservation, the church was later destroyed and it is remembered today thanks to an Iron Cross standing where the building used to. Once the church was demolished, part of the furniture was moved to the new parish church of St. Mary of the Assumption, adjacent to the ancient Hospital of St. Peter’s which was located where now the shelter home “Emmaus” and the public laundry stand. Inside there are ornaments and decorations from the old parish church of Santa Maria del Castello such as: a wooden statue of St. Anne holding up the scale model of Colfiorito, the painting of the Madonna of Loreto with St. Francis of Paola and two Seraphims praying. Facing the right side of the new parish church, in the area known as Campo di San Pietro, the “Casermette”, a building for military use, were built in 1882. After a period of neglect, the buildings passed to the local Finance Police and to the Home Office in 1939. They were also used as an internment camp for those fighting against Fascism, regardless of the inmates’ origins (Albanians, Italians, British, and South Africans, Montenegrins). After the earthquake of 1997, the buildings were partially recovered and used for various kinds of shops and commer-



L'ANTICA PLESTIA, il municipio romano che realizzò importanti infrastrutture nell'odierno Piano del Casone, dove oggi vediamo la chiesa di Santa Maria di Pistia, sulle sponde del lago Plestinus. Il Foro, la piazza della città romana, è stato localizzato dagli studiosi in corrispondenza dell'odierna Basilica di Santa Maria di Pistia, davanti alla quale sono stati messi in luce i resti di un grande edificio pubblico, forse un tempio, con strutture in opus quadratum, in parte visibile sul fianco sinistro e sotto il pavimento della chiesa. Sul lato opposto si sviluppava il resto del centro antico, databile tra la fine dell'età repubblicana e l'età augustea, riferibile ad una stazione di posta al servizio della strada. La chiesa di Santa Maria di Pistia, detta anche di Santa Maria della Neve o Santa Maria Assunta fu eretta con materiali di spoglio romani ed in parte alterata da vari rifacimenti realizzati nel corso dei secoli. La Chiesa di Santa Maria è costituita da un'unica navata, coperta da tetto in legno con presbiterio sopraelevato sulla sottostante cripta. A destra della porta di accesso, in basso rispetto al pavimento, è riconoscibile l'ingresso dell'edificio d'epoca romana, mentre a sinistra, è conservato un cippo con iscrizione. Dietro l'altare, un piccolo affresco risalente al Settecento, in cui è raffigurata la Madonna in trono con il Bambino ed ai piedi un pastore offerente. Affascinante esempio di architettura romanica, la cripta della chiesa risale all'Undicesimo secolo ed è divisa in cinque navatelle da tre ordini di colonne di pietra bianca sormontate da capitelli, alcuni dei quali di reimpiego e decorati con motivi geometrici. La colonna dell'abside ed alcune delle colonne che sorreggono la volta, sono materiali di spoglio che si



cial activities. There is also an exhibition of archaeological finds unearthed in the ancient territory of Plestia. Among the artifacts of the exhibition, a special space has been reserved for funerary objects from the Necropolis of Colfiorito and the Princely Tomb of Annifo. In 2006 the Multi-themed Natural History Museum of the Park of Colfiorito was also established. One of the most interesting sections of the route is:

ANCIENT PLESTIA, the Roman municipality which made important infrastructures in today's Casone Plateau, where today we can admire the church of Santa Maria from Pistia on the shores of Lake Plestinus. The Forum, the square of the Roman city, is reputed by scholars to have been located where the Basilica of Santa Maria of Pistia now stands. In front of the church, the remains of a large public building, possibly a temple, have been found with structures in 'opus quadratum', partly visible on the left side and below the floor of the church. The rest of the old town used to be of the opposite side of the church, and it dated back between the end of the Republican era and the beginning of the Augustan age, dates attributable thanks to a post station along the road. The church of St. Mary of Pistia, also known as St. Mary of the Snow or St. Mary of the Assumption, was built with salvage materials which had been part of old Roman buildings and it was partly altered by various restorations which took place over the centuries. The Church of St. Mary consists of a single nave, covered by a wooden roof, and with a raised presbytery on the crypt below. To the right of the door and below the floor level, the entrance to the Roman building is recognizable, while on the



datano in età romana. Il portico della chiesa fu probabilmente aggiunto nel Quattro-Cinquecento; appare funzionale e collegato all'esercizio di attività economiche e ricettive come la Fiera di Pistoria, istituita per commercializzare prodotti locali, specie formaggi e bestiame, alla quale partecipavano le popolazioni degli Altipiani. In origine il mercato, a proposito del quale si hanno testimonianze scritte dal secondo Quattrocento (1457), iniziava il Venerdì Santo, giorno dell'indulgenza, e proseguiva nei venerdì di quaresima ed anche nelle solennità mariane. Secondo le testimonianze quattrocentesche, i venditori che allestivano i banchi in prossimità della chiesa di santa Maria erano esentati dal pagamento di gabelle, per il dovuto rispetto a quel luogo sacro. Il mercato ed i pellegrinaggi alla chiesa di Santa Maria di Pistoria hanno vissuto fasi alterne, alcune delle quali particolarmente negative, prime fra tutte quella originatasi a seguito dell'Unità d'Italia, che portò addirittura alla soppressione del santuario, adibito da quel momento a magazzino militare. Nel 1910 la chiesa, dichiarata monumento nazionale, fu riaperta al culto. Un altro periodo di abbandono si ebbe in conseguenza degli scavi archeologici effettuati all'interno del santuario nel 1962, dopodiché, restaurato tra il 1967 ed il 1971, fu nuovamente riaperto e vennero ripresi, sia i pellegrinaggi, sia il mercato. Quest'ultimo è ormai omologato al commercio ambulante con le tipologie merceologiche che gli sono tipiche.



left there is an engraved stone. Behind the altar is a small fresco dating back to the 18th century, which depicts an enthroned Madonna with Child with a supplicant pastor at her feet. A fascinating example of Romanesque architecture, the crypt of the church dates back to the 11th century and it is divided into five aisles by three series of white stone columns with capitals, some of which have been reused and decorated with geometric patterns. The column of the apse and some of the columns supporting the vault are made with salvaged materials that date back to Roman times. The church porch was probably added between the 15th and 16th centuries: it is functional and linked to economic and social events such as the Pistia Fair which was established to commercialize local products, especially cheese and livestock, and to which the people living on the Plateaus participated. Originally the market, about which we have written records from the second half of the 15th century (1457), began on Good Friday, the day of indulgence, and took place on the Fridays of Lent and also on the days of the Marian feasts. According to 15th-century testimonies, the sellers who set up their stalls near the church of St. Mary were exempted from paying the toll fees because of the respect that was due to that sacred place. The market and the pilgrimages to the church of St. Mary of Pistia have experienced ups and downs, some of which were particularly negative like the one that originated as a result of the unification of Italy which led to the suppression of the sanctuary and its transformation to military warehouse. In 1910 the church was declared a national monument and it was reopened for worship. Another period of abandonment occurred as a result of archaeological excavations carried out inside the sanctuary in 1962, which was then restored between 1967 and 1971 and again reopened even to pilgrimages for the market. The latter is now conformed to itinerant trade with the types of products that are typical to this kind of trade.

LA VIA LAURETANA PRODOTTI TIPICI

Il 21 e 22 ottobre 1978, nello spazio che circonda Santa Maria, si tenne una Mostra mercato e sagra della Patata Rossa, ricordata nelle due targhe in ferro battuto realizzate da Luigi Santoni e collocate sulla facciata della chiesa; la manifestazione si è poi ripetuta ogni anno ma nel 1990 fu trasferita a Colfiorito nell'area delle Casermette, ed anticipata al mese di agosto. Attualmente si tiene nell'area attrezzata detta "delle Pratarelle". Ancora oggi, percorrendo la strada che da Foligno conduce nelle Marche attraverso il valico di Colfiorito non è infrequente incontrare agricoltori che vendono sacchetti di legumi e soprattutto di patate rosse, il prodotto simbolo della zona. Questa patata è in realtà un tubero di provenienza olandese della varietà "desirée" introdotta in Umbria negli anni '60. Di forma ovale allungata, buccia rossa e polpa giallo chiaro, va conservata in ambienti freschi e bui. La si gusta semplicemente cotta alla brace e condita con olio e sale e ha la consistenza ideale per la preparazione degli gnocchi. Altro prodotto tipico della zona è la lenticchia di Colfiorito, piccola, tenera e colorata (va dal giallo al verde al rosso). Anche in questo caso sono le condizioni climatiche e le caratteristiche particolari del terreno dell'altopiano di Colfiorito che conferiscono grande pregio qualitativo al prodotto. Senza bisogno di ammollo, questa lenticchia cuoce per una ventina di minuti ed è ottima in umido, in forma di purè e nelle zuppe. Nei piani viene inoltre coltivata la Roveja di Colfiorito, antica varietà di legume, molto simile al pisello. Un tempo diffusa, oggi è a rischio d'estinzione. In passato veniva utilizzata come foraggio per animali o come fertilizzante. Rubiglio, corbello, pisello selvatico, sono alcuni dei nomi con cui la roveja viene chiamata a seconda delle località. Anche il farro, i fagioli, i ceci, le cicerchie sono prodotti tradizionali degli altipiani e, soprattutto, apprezzati per la loro indiscussa qualità. La cucina che ad essi si lega annovera piatti semplici, genuini, saporiti. La stessa ricchezza di pascoli e di foraggi presenti ad alta quota è la condizione ideale per la produzione di grandi quantità di latte bovino che viene trasformato in formaggio sia da produttori locali, sia da grandi caseifici che si sono insediati nella zona. Una menzione, infine, va fatta per gli agnelli e le pecore degli altipiani, il cui latte produce un eccellente formaggio, e le cui carni sono ricche del sapore delle erbe dei pascoli montani.



THE VIA LAURETANA TYPICAL PRODUCTS

On 21st and 22nd October, 1978, in the area that surrounds Santa Maria, a market exhibition and festival dedicated to the Red Potato was held, as mentioned in the two wrought iron plaques made by Luigi Santoni and placed on the façade of the church. The event was then repeated every year but in 1990 it was moved to Colfiorito, in the area of the Casermette, and brought forward to August. Currently it is held in the plain called “delle Pratarelle”. Even today, if you travel along the road that leads from Foligno to the Marche which goes through the passage of Colfiorito it is not uncommon to find farmers who sell bags of legumes and a local product and symbol of the area – the “red” potatoes. While it has been grown for several decades in the plateaus of Colfiorito, the red potato is not a native variety: rather, it is of Dutch origin – the *Désirée* potato – which is now naturalized to the area. Of elongated oval shape, red skin, and light yellow flesh it has to be stored in a cool and dark place. The best way to prepare it is to simply cook it on the grill and season it with olive oil and salt; it has the ideal consistency for the preparation of “gnocchi”. Other typical products of the area are the lentils of Colfiorito, a small, tender, and colored (it ranges from yellow to green to red) variety. Even in this case it is the climatic conditions and the particular features of the soil of the plateau of Colfiorito that confer great merit to the quality of the product. While preparing it, there is no need to soak this type of lentil: simply cook for twenty minutes; it is excellent in stews and soups, and as a puree. Another product is the Roveja of Colfiorito, an ancient variety of legume grown in Umbria and Marche and very similar to peas. Once quite widespread, it now faces extinction. In the past it was used as fodder for animals or as fertilizer. Field pea, grey pea, wild pea – these are some of the names by which the roveja is known depending on the area. Other products typical to the plateaus and especially prized for their exceptional quality are spelt, beans, chick peas, and grass peas. The cuisine that features all these products includes simple, wholesome, and tasty dishes. The richness of pastures and forages in the high altitudes itself is the ideal condition for cows to produce large quantities of milk which is then turned into cheese both by local producers and by large dairies that have settled in the area. Another farming worth mentioning, finally, is that of lambs and sheep of the plateaus, whose milk produces excellent cheese, and the meat of which are rich thanks to the flavor of the herbs of the mountain pastures.





La nostra Associazione di volontariato, affiliata alla Fie dal 1987, ma che già da prima operava nel territorio, si occupa di escursionismo, inteso inizialmente come passione condivisa per il “camminare” e per la montagna; nel tempo si è evoluta e trasformata in consapevole ricerca, scoperta e valorizzazione di tutto ciò che ruota intorno all’ambiente, quindi la sua storia, il suo patrimonio culturale, artistico e ambientale nonché le sue tradizioni. Siamo partiti in pochi (20 circa), oggi possiamo contare su circa 250 iscritti, i quali ci seguono in tutte le attività proposte ad iniziare dall’escursionismo che oltre ad essere una sana pratica sportiva di occupazione del tempo libero, permette momenti di aggregazione e socializzazione. Le nostre proposte escursionistiche, peraltro consultabili in un opuscolo con programma annuale o sul nostro sito, hanno una scala di valutazione così classificata:

T - Turistico, percorso senza difficoltà e che non prevede tante ore di percorrenza

E - Escursionistico, percorso che si svolge su sentieri vari con tratti anche ripidi

EE - Escursionisti Esperti, percorso che si svolge su sentieri prevalentemente a quote anche elevate e con tratti esposti

EEA - Escursionisti Esperti con Attrezzatura, percorso che può presentare caratteristiche alpinistiche con tratti attrezzati, passaggi su roccia di primo e secondo grado. Sono quindi indispensabili requisiti fisici e tecnici adeguati.

Le nostre Escursioni possono essere:

Naturalistiche - trekking a contatto con la natura che può svolgersi su percorsi senza dislivelli o ad alte quote e quindi con vari livelli di difficoltà.

Tematiche - es. enogastronomiche (trekking con visite a cantine, frantoi ecc..)

Paesaggistiche e storico culturali - (Chiese, Conventi, Castelli, Rocche, Colombaie ecc...)

Trekking urbano visite di città d’arte in treno o autobus. Nelle finalità della no-



FIE VALLE UMBRA TREKKING – Foligno

Our voluntary association, affiliated with FIE since 1987, but which worked in the area even before that, centers on hiking, initially intended as a shared passion for “walking” and mountains but which has evolved over time and transformed itself into a conscious search, discovery, and appreciation of everything that revolves around the environment - its history, its cultural, artistic, and environmental factors and its traditions. We started out as a small organization (ca. 20 members), but we now have about 250 members who participate in all the activities we offer starting with hiking, which in addition to being a healthy sport, gives us the opportunity to gather and socialize among members. The excursions we offer, which are collected both in an annually-printed booklet and on our website, are rated according to the following scale:

T - Tourist, an easy route which does not entail many hours walking

E - Excursionist, a route which includes different paths, some even steep

EE - Expert Excursionist, a route that takes place mostly on trails at high altitudes and with exposed sections

EEA - Expert Excursionist with Equipment, a route which present mountaineering features with equipped sections, and 1st and 2nd degree rocky sections. Appropriate physical and technical requirements are therefore essential.

Our Excursions can be:

Nature Trail - trekking immersed in nature that may be conducted both on routes without incline and on routes at high altitudes and therefore featuring various levels of difficulty.

Themed - for example, they can be wine and food themed, thus including visits to wine cellars, oil mills, etc.

Landscape and cultural - visits to churches, convents, castles, fortresses, etc.

Urban Trekking - visits to cities famous for their art by train or by bus.

One of the aims of our association is to consider Hiking not only as a sport or a free time occupation, but rather as a training of both body and mind. With this



stra Associazione, l'Escursionismo viene considerato un'attività formativa del fisico e della mente, per questo motivo molto spazio nelle nostre attività, viene dedicato agli incontri didattici con le scuole di ogni ordine, dalla Scuola Materna all'Università e non solo del territorio, avvalendoci della collaborazione di altre istituzioni come il Laboratorio di Scienze Sperimentali di Foligno. L'associazione gestisce, in convenzione con il Comune di Foligno, l'Aula Verde Altolina a Pale. La Federazione Italiana Escursionismo e la Federtrek, ritenendo valide le azioni promosse in vari campi, ne hanno sancito il riconoscimento a livello nazionale come Centro per l'Educazione Ambientale e l'Escursionismo. Gli alunni vengono accompagnati dalle nostre guide qualificate, in escursioni nei dintorni (Pale, fiume Menotre, cascate dell'altolina, eremo S.M. Giacobbe, sorgenti di Rasiglia, la via della carta da Sassovivo a Pale, parco di Colfiorito) per conoscere, osservare e apprendere quanto poi verrà approfondito con proposte tematiche (il fiume, la carta, le piante, il territorio, la cartografia, la biodiversità) in laboratorio nell'Aula Verde.

Con gli stessi alunni vengono poi attivati vari laboratori:

Laboratorio della carta

Laboratorio della creta

Costruzione di un erbario

Costruzione di oggetti con materiali vari

Tali incontri possono avere la durata di mezza o intera giornata.

Sempre per quanto riguarda la formazione, organizziamo:

- **Corsi per accompagnatori escursionistici regionali e di avviamento all'escursionismo**

- **Corsi di sci escursionismo**

- **Uscite sulla neve con ciaspole (rivolte anche ai ragazzi delle scuole)**

- **Corsi di Nordic Walking**

- **Campus estivi** presso Aula Verde Altolina per ragazzi da 7 a 14 anni

Ci occupiamo inoltre di accoglienza turistica eco-sostenibile e diamo il nostro contributo ad iniziative con Enti, Associazioni culturali e ambientaliste.



in mind, many of our proposals involve educational meetings with schools of every level from kindergarten to university, and not only limited to those in the area, while also collaborating with institutions such as the Laboratorio di Scienze Sperimentali in Foligno. Our association also runs the Aula Verde Altolina in Pale, in cooperation with the municipality of Foligno. Furthermore, the FIE (Italian Federation for Hiking) and Federtrek, believing in the validity of our ventures, have recognized its importance and ratified it as a Centre for Environmental Education and Hiking on a national level. The students are taken by our expert guides for hikes in the surrounding countryside (Pale, the Menotre river, the Altolina waterfalls, the Hermitage of St. Mary Jacob, the spring in Rasiglia, the paper road from Sassovivo to Pale, the park of Colfiorito) to discover, observe, and learn what will later be examined in depth and linked to other subjects and previous knowledge through the use of themes and symbols (the river, the paper, the plants, the area, the cartography, the biodiversity) in the laboratory located in the Aula Verde. Furthermore, various workshops will also take place with those same students as participants:

Paper Workshop

Clay Workshop

Building an herbarium

Building objects with various materials

These workshops might last a half or a full day.

Regarding education, we also organize:

- **Regional courses for hiking guides and hiking introduction courses**
- **Ski touring courses**
- **Hiking in the snow with snow shoes (available for students as well)**
- **Nordic Walking courses**
- **Summer Camps in the Aula Verde Altolina, available for children from 7 to 14 years of age.**

We also specialize in ecologically sustainable tourist welcoming services and we contribute in events organized by Corporations, and cultural and environ-



Le nostre guide si occupano della sentieristica, della sua manutenzione e segnatura quali E1, via di S.Francesco, Parco di Colfiorito, Itinerari Benedettini, Sentiero Natura Belfiore-Aula Verde, itinerari della Ferrovia Centrale Umbra, con il C.S.T. di S.M. degli Angeli collaboriamo per la rilevazione e valutazione di percorsi già esistenti e l'eventuale tracciatura di percorsi funzionali all'utilizzazione della ferrovia.

Per il futuro vorremmo:

- incentivare le nostre offerte formative con le scuole e promuovere con esse nuovi progetti
- potenziare le collaborazioni e promuovere nuove iniziative con le Associazioni operanti nel territorio
- promuovere attività che valorizzino il territorio in direzione della filiera Ambiente, Cultura, Turismo
- contribuire a costituire una rete tra soggetti pubblici e privati che condividono le opportunità che offre l'ambiente compreso quello urbano.
- Tracciare eventuali nuovi sentieri

Per tutte le motivazioni sopracitate, abbiamo pensato di occuparci della via lauretana, o meglio del tratto Altolina - Plestia che attraversa il nostro territorio. Questo percorso, a nostro avviso può essere considerato un completamento e un arricchimento rispetto ai tanti percorsi naturalistici e della fede già esistenti nella zona. La via lauretana rappresenta infatti, uno dei nodi principali di una rete di sentieri che la collegano con i parchi Regionali del Subasio e di Colfiorito, con il parco Nazionale dei monti Sibillini e con il sentiero Europeo E1. Inoltre la Lauretana è collegata con la storica via Francigena di S.Francesco - via di Roma - che, passando per Assisi attraverso il territorio folignate, collega da nord (La Verna) a sud (Greccio) i luoghi della spiritualità francescana. Naturalmente la via Lauretana prosegue fino a Loreto con diverse ipotesi di percorso; un esempio è quella proposta da: "Associazione via Lauretana" che attraversa i comuni di Serravalle di Chienti, Camerino, Muccia, Visso, Pievbovigliana, San Ginesio, Tolentino, Pollenza, Montecassiano, Recanati...



mental Associations. Our guides take care of the paths, of their maintenance and marking such as E1, via di S. Francesco, Parco di Colfiorito, Benedictine Itineraries, the Belfiore-Aula Verde Nature Path, the Umbrian Central Railways itineraries. Furthermore, we collaborate with the Area Support Centre of S. M. degli Angeli for the survey and appreciation of existing routes and for the marking of possible new functional routes to the use of the railway line.

For the future we would like to:

- incentivize our educational projects for schools and promote new projects with them;
- strengthen the collaboration with the various Associations of the area and promote new projects and ventures with them;
- promote activities which will help value the area and especially the Environment, Culture, and Tourism;
- contribute in creating a link between the private and public sector which share the opportunities the area offers, including the urban area;
- mark new routes.

Because of all the reasons listed above, we have decided to focus on the via Lauretana, and more specifically on the part which runs in the area (the Altolina-Pale-Colfiorito section) as we believe that this route can be considered the finest route blending nature and religion. The via Lauretana, in fact, represents an important focus in a vast net of hiking itineraries which crosses the area, and especially compared to the routes which connect it to the Regional Parks of the Subasio and of Colfiorito, to the Monti Sibillini National Park, and to the European Route E1. Furthermore, the via Lauretana is linked to the historical via Francigena of St. Francis which, crossing Assisi, connects the important places of Franciscan spirituality from the north (La Verna) to the south (Greccio) of central Italy. The via Lauretana obviously reaches Loreto, and features various route options such as the one proposed by the "Associazione Via Lauretana" which runs through the towns of Serravalle di Chienti, Camerino, Muccia, Visso, Pievobovigliana, San Ginesio, Tolentino, Pollenza, Montecassiano, Recanati...



Bibliografia:

La montagna di Foligno - Itinerari tra Flaminia e Lauretana - a cura di Fabio Bettoni e Maria Romana Picuti Edizioni Orfini Numeister - 2007 - pagg. 149/228
 I CAMMINI LAURETANI - UN PROGETTO DI ITINERARIO CULTURALE EUROPEO - VERDIANA NETWORK con la collaborazione del LabAEP - Primo rapporto di ricerca: ASSISI - FOLIGNO - LORETO febbraio 2010/febbraio 2011 - pagg. 143/150



La valle del Menotre Don Luciano Gregori Leggiana 1990
 Serenelli C., Il progetto paesaggistico dei luoghi del viaggio. Dalla dimensione
 liminale le categorie progettuali per l'itinerario culturale della via Lauretana, tesi
 di dottorato in Progettazione della città del territorio e del paesaggio, Università
 degli Studi di Firenze, XXV Ciclo, Relatore prof. G. Paolinelli, correlatore prof.
 I. Melani, 2013.





Realizzato da F.I.E. Valle Umbra Trekking con il contributo del G.A.L. all'interno del Piano Sviluppo Locale "Le valli di qualità 2007/2013" Progetto codice Sian 413.0030.0001.0001 "Gli itinerari delle valli di qualità"