



COMUNE DI FOLIGNO



# FOLIGNO

*Un viaggio  
al centro del mondo  
tra natura, arte, tradizioni ed enogastronomia.*

5

## LA VALLE DEL MENOTRE



***Un viaggio al centro del mondo  
tra natura, arte, tradizioni  
ed enogastronomia.***

---

Foligno è arte, storia, natura,  
enogastronomia, piccoli borghi,  
percorsi ed atmosfere uniche.

Questa guida a fascicoli ti accompagna  
alla scoperta delle meraviglie del  
nostro territorio.

Testi, foto e video per regalarti  
un'esperienza che non si dimentica.

**Buon viaggio!**

---

# FOLIGNO

**1 FOLIGNO DENTRO LE MURA**

↓ PDF

**2 FOLIGNO FUORI LE MURA**

↓ PDF

**3 I MUSEI**

↓ PDF

**4 IL PARCO DI COLFIORITO**

↓ PDF

**5 LA VALLE DEL MENOTRE**

↓ PDF

**6 EVENTI ED ENOGASTRONOMIA**

↓ PDF

 Per i contenuti video clicca sulle icone del player

 Per maggiori informazioni di visita clicca le icone con la **i**.



## SOMMARIO

LA VALLE DEL MENOTRE	5
LA VIA FLAMINIA E LA VALLE DEL MENOTRE	8
STORIA	9
UN PERCORSO ALLA SCOPERTA DELLA VALLE DEL MENOTRE	10
BELFIORE	12
PARCO DELL'ALTOLINA E CASCATE DEL MENOTRE	16
IL CASTELLO DI PALE	20
EREMO DI SANTA MARIA GIACOBBE	24
IL MONTE DI PALE	29
SPORT E ATTIVITÀ ALL'ARIA APERTA A PALE	31
I percorsi	31
Le vie dell'arrampicata sportiva a Pale	33
PONTE SANTA LUCIA, SCOPOLI, LEGGIANA, CASENOVE, SERRONE	34
RASIGLIA	37



*Cascate del fiume Menotre*

## LA VALLE DEL MENOTRE



La visita al territorio di Foligno non può non prevedere una tappa nella **Valle del Menotre**, una delle zone più spettacolari di tutto l'Appennino Umbro-Marchigiano.

Il percorso può impiegare tempi diversi a seconda che ci si voglia concentrare sull'aspetto naturalistico o visitare anche i piccoli borghi e i luoghi di culto lungo tutto il tragitto.

Il fiume Menotre, che in un documento del 1067 è denominato *flumen Guesia*, è sicuramente uno degli elementi naturali che più ha influenzato la qualità e la vita del territorio folignate, **un corso d'acqua antichissimo** che ha permesso per secoli all'uomo di godere di tutti i suoi benefici.

Zona di grande frequentazione nel corso dei secoli, attraversata da scrittori, pellegrini, eserciti, gente illustre e gente comune diretti o provenienti dalla costa Adriatica, la Valle del Menotre è un luogo dove sia la natura che l'operato dell'uomo sono rimasti perlopiù intatti

e dove si percepisce ancora un senso di selvaggio e ancestrale così prezioso e raro.

La Valle del Menotre prende il nome dal fiume stesso che nei secoli con il suo passaggio ha modellato i profili del Sasso di Pale e del Monte Serrone.

Si snoda in una zona molto interessante dal punto di vista naturalistico e paesaggistico. Qui è possibile ammirare luoghi impervi e suggestivi con una vegetazione lussureggiante di faggi, querce e lecci che ospita una vasta gamma di specie animali e vegetali endemiche.

Il fiume Menotre nasce dalle sorgenti del fosso di Favuella, ad 800 m s.l.m., nei pressi del paese di Orsano (frazione montana del comune di Sellano, a 30 km da Foligno) e del monte Mareggia. Raccolte le acque del fosso di Piè di Cammoro e del fosso di Carboneia, si dirige verso Rasiglia; qui la forza delle acque aumenta per l'effetto delle sorgenti di Capovena, situata nella parte alta dell'abitato di Rasiglia, di Alzabove e di Venarella.

Le acque del fiume, dopo aver bagnato i paesi di Rasiglia, Serrone, Casenove, Leggiana, Scopoli, Ponte S. Lucia e Pale, con una serie di salti, formano le **cascate del Menotre**, poi raggiungono il paese di Belfiore e si gettano nel fiume Topino in località Scanzano.

All'interno della Valle del Menotre, il **Parco dell'Altolina**, i cui due varchi si trovano a Pale e a Belfiore, rappresenta una vera chicca. La rete di percorsi naturalistici di grande fascino di cui è composto, è caratterizzata da una prorompente e dolce natura con il Menotre che da vero scultore modella il paesaggio formando oasi, cascate, rivoli, forre e grotte.

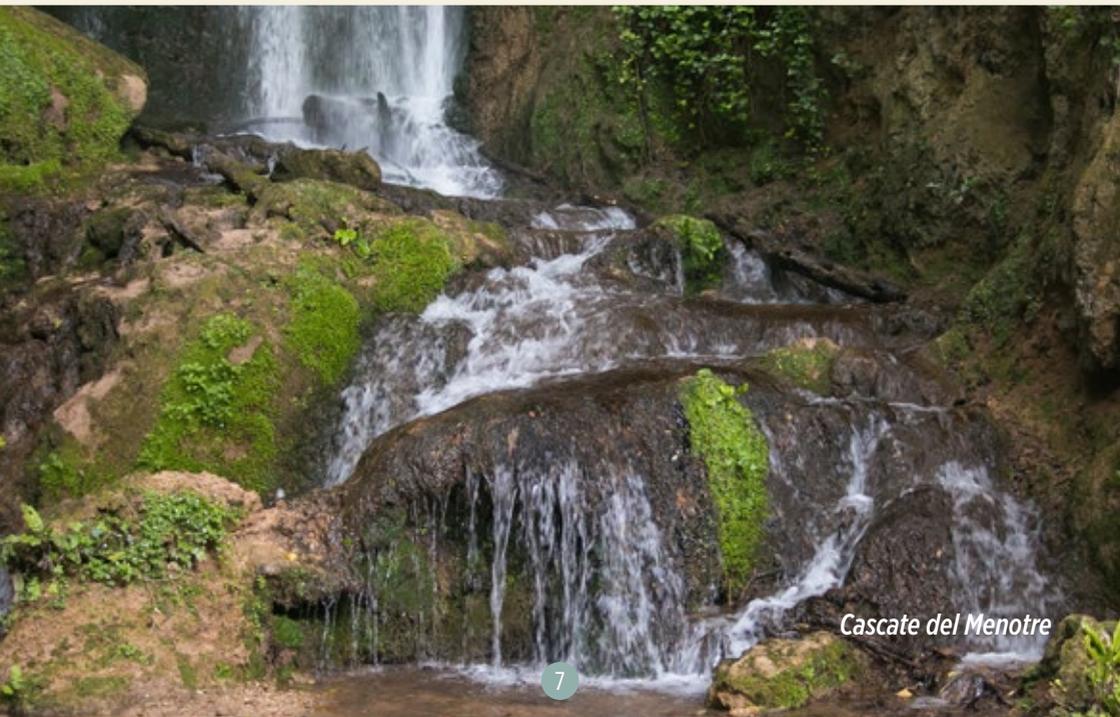
Dal paese di Pale, l'acqua del Menotre entra ed esce dalla roccia

scendendo fino all'abitato di Belfiore, accompagnando lo stupore del visitatore immerso in una dimensione fuori dal tempo. Insomma, un angolo di Umbria da non perdere.

### ! **CURIOSITÀ**

I colori, le limpide acque e la verde vallata ispirarono nell'Ottocento i versi della poetessa Maria Alinda Bonacci Brunamonti che così canta il Menotre:

*Dal ferrugigno acuto Pale al piano  
umido del Topin s'avvolge, verde  
fiumicello il Menotre. Io lo mirava  
su per le svolte del sentiero alpestre  
in chiuse forre qua e là gittarsi  
qual ponte aereo di cristallo  
par che in viso mi soffi la frescura  
delle tue cascatelle.*



Cascate del Menotre

## LA VIA FLAMINIA E LA VALLE DEL MENOTRE

Costruita dal Console Caio Flaminio nel 223 a.C. la Via Flaminia anticamente passava per Vescia, seguiva un tracciato pedemontano ancora oggi individuabile, posto dirimpetto alla chiesa di S. Nicolò e saliva verso Belfiore.

Viaggiando lungo Belfiore in direzione est, la strada incontrava gli attuali resti di **Carpineto** nei pressi del quale, nel 1888, vennero riportati alla luce numerosi resti umani sepolti sotto grossi tegoloni, con accanto vasi e monili.

In questo preciso luogo il fiume Menotre riceve il fosso di Acqua Viva.

La strada si inerpicava poi per un roccioso tracciato attraverso l'Altolina lungo il quale, prima di arrivare a Pale, si trovano i resti di un'opera idraulica di straordinario interesse, probabilmente un **acquedotto romano databile III° sec. a.C.**

Superato Pale la strada, attraverso un tracciato ancora oggi visibile, costeggiava le pendici del Sasso seguendo un andamento pianeggiante. In località Ponte Santa Lucia, la strada abbandonava la Valle del Menotre.

Dal 170 a.C. la Flaminia non percorrerà più la Valle del Menotre ma seguirà quella del Topino verso Nocera.

La via nel periodo tardo antico verrà quindi spostata dalla riva sinistra a quella destra cominciando ad interessare la Valle del Menotre all'altezza di Vescia, dove attraversava il fiume su di un ponte ancora esistente.

## STORIA

La storia della Valle del Menotre è antichissima e la sua naturale sacralità fu presto capita e scelta dai monaci eremiti orientali prima e dai benedettini poi, che in seguito si insediarono stabilmente in queste zone.

Il **sacro e l'acqua** che caratterizzano così profondamente questo territorio furono da sempre dei grandi elementi attrattori per la vita e le attività dell'uomo.

Scriva l'erudito della città di Foligno L. Jacobilli, che il Menotre scorre "con grande vaghezza e apportando molta utilità". Le attività che grazie alla prorompente forza motrice dell'acqua si imposero nei secoli come delle vere e proprie eccellenze sul territorio, furono infatti legate principalmente alla lavorazione della lana (le gualchierie), dei cereali e dell'olio.

In seguito fu la lavorazione della **carta** ad imporsi con una produzione di alto livello.

Intorno a questi poli produttivi e a loro difesa, durante il Medioevo e nei secoli successivi nacquero piccoli insediamenti rurali e fortificazioni come il borgo di Pale, racchiuso nelle mura dell'antico castello originario.

L'abbondanza di acqua e la portata del fiume, abbastanza costante tutto l'anno, hanno favorito anche lo sviluppo del "profilo industriale" della Valle del Menotre in epoca più recente. Qui hanno avuto terreno elettivo tabacchifici, officine meccaniche, pastifici, lanifici, fabbriche di cementi, di cordami, di fiammiferi, di olio lavato per il trattamento della ginestra, fornaci per terrecotte e laterizi nonché fornaci da calce. Nel 1895, sempre grazie alla ricchezza del patrimonio idrico, fu realizzato a Pale l'impianto idroelettrico per la città e il territorio folignate.



Pale

## UN PERCORSO ALLA SCOPERTA DELLA VALLE DEL MENOTRE

Tracciamo qui il tragitto di questa splendida escursione tra natura e cultura, premettendo che è possibile affrontare lo stesso itinerario in entrambe le direzioni. Itinerario che può essere percorso sia a piedi, che in mountain-bike oppure in macchina, parcheggiando di volta in volta nei paesi che si incontrano via via tra Belfiore e Rasiglia.

Se lo si vuole affrontare **a piedi o in bicicletta** il riferimento è il percorso numero **380 e 380A** censito al catasto regionale, tracciato con l'apposita segnaletica bianca e rossa.

È possibile percorrerlo a tappe e in entrambe le direzioni.

Sono circa 12 km e mezzo con un dislivello di 500 metri; il tempo di percorrenza si aggira intorno alle 5 ore e mezza.



Se si parte più esattamente da Foligno, per raggiungere la Valle del Menotre bisogna recarsi alla **Chiesa del Miglio di San Paolo**, in località San Paolo. La Chiesa è disposta in un crocicchio da cui partono due direttrici che conducono entrambe alla Valle del Menotre: quella a sinistra si dirige verso i paesi di **Vescia, Scanzano e Belfiore**; mentre a destra si sale direttamente verso la montagna e percorrendo la “Corta di Colle”, si raggiunge la Strada panoramica SS77. Attraversato il paese di **Colle San Lorenzo** si arriva fino a **Pale**.

Se si sceglie di entrare nella Valle del Menotre da sotto, il **parcheggio Altolina a Belfiore** fa da **ingresso al Parco dell'Altolina**. Da Belfiore fino a Pale si segue il Menotre attraverso il parco appunto, mentre, con il secondo tratto, si raggiunge Rasiglia e le sue sorgenti.



Belfiore

## BELFIORE

Probabilmente costituitosi con la discesa a valle delle popolazioni delle colline circostanti, in particolare di Ravignano, **Belfiore** compare per la prima volta nel 1573 con il nome di *Bello Flore*.

Il paesino sorge in un contesto paesaggistico estremamente suggestivo, dominato dal Sasso di Pale e dalle Cascate del Menotre che precipitano a valle dal sovrastante Castello di Pale.

Insieme a Vescia e a Pale, grazie alla forza dell'acqua, Belfiore fu fino a tempi molto recenti, un centro importante di produzione, tanto che nei primi del Novecento in questa zona si contavano 42 impianti produttivi: dieci mulini da olio, sette da grano, un pastificio, un lanificio, tre opifici meccanici, altrettante fabbriche di cemento, una di cordami, una di fiammiferi ed una fornace da calce.

Tra Belfiore e Pale erano inoltre attive ben dieci cartiere.



*Belfiore con Monte di Pale sullo sfondo*



*Belfiore*

Il **Palazzo degli Unti**, appartenuto ad una delle famiglie più eminenti del patriziato seicentesco folignate, famiglia di mercanti e imprenditori manifatturieri, nell'Ottocento si trasformò in cartiera.

La chiesa parrocchiale, dedicata all'Assunta, risale al 1683; la **Chiesa di San Nicolò de Bello Flore**, documentata dal 1138, conserva opere di Noël Quillerier (1594-1669), Giovan Battista Michelini (1604-1679) e di Tommaso Nasini (†1746). Qui per secoli è stata custodita la *Madonna di Belfiore*, statua lignea del Duecento, venduta nel 1947 a privati, riacquisita dallo Stato ed attualmente collocata nel Museo Nazionale del Ducato, allestito nella Rocca dell'Albornoz in Spoleto.



*Chiesa di San Nicolò de Bello Flore*

Nei pressi di San Nicolò, in direzione Scanzano-Vescia, si trova la **Maestà di Sant'Anna**, bellissima edicola votiva con una decorazione ad affresco attribuita al pittore folignate Pierantonio Mezzastris (notizie 1457-1506).



*Maestà di Sant'Anna*

### ! **CURIOSITÀ**

La leggenda narra che Cristina di Svezia, quando soggiornò a Pale nel 1652, affacciandosi verso la valle vide il magnifico giardino di Villa Elisei, oggi quasi scomparso, e chiese il nome del paese sottostante. Saputo che il nome del borgo era Fragnano disse che un paese così bello non poteva avere un nome così brutto e che da quel giorno in poi si sarebbe chiamato Belfiore.

È documentato in quel periodo questo cambio di nome.



Parco dell'Altolina - Cascata

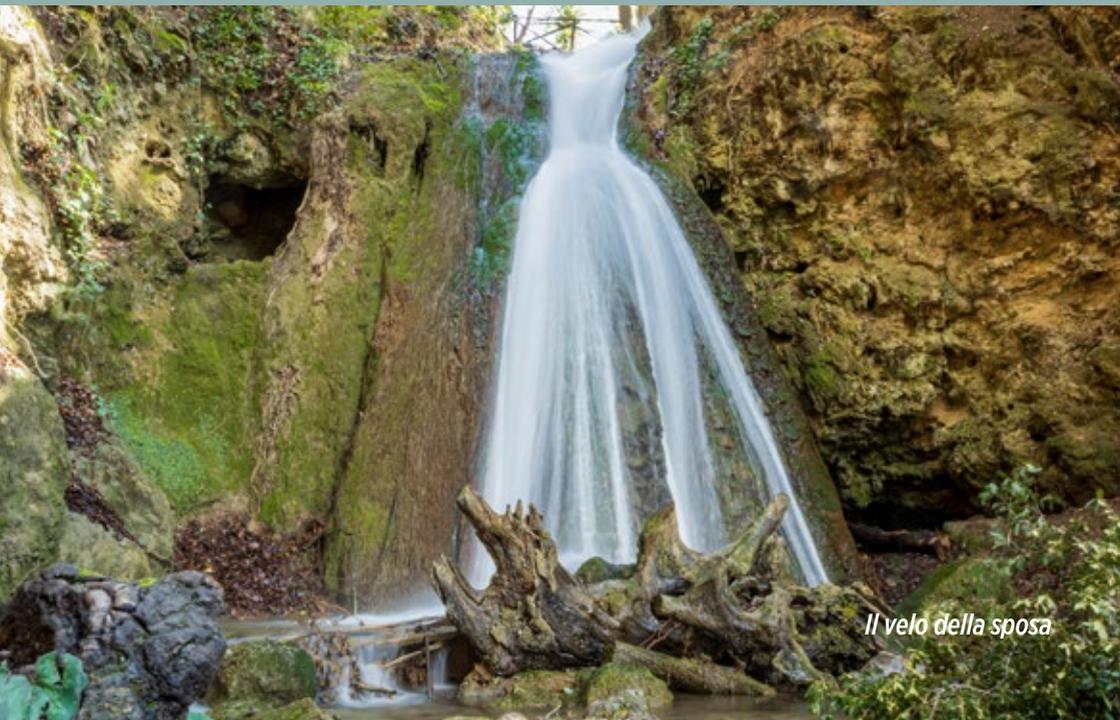
## PARCO DELL'ALTOLINA E CASCATE DEL MENOTRE

Il percorso del parco (segnalato da apposita cartellonistica come **Percorso rosso – Le cascate del Menotre**) regala un'esperienza in natura tra le più belle di tutta la zona. Il naturale tracciato del fiume Menotre crea continue suggestioni che vanno dalle oasi nel bosco, alle cascate, alle forre, fino alle grotte carsiche, tra le più belle d'Italia.

Dal parcheggio Altolina si sale con una prima parte molto piacevole tra gli ulivi. Dopo un breve passaggio in leggera salita, a circa 10 minuti di cammino si incontra il **primo salto** del fiume Menotre, il più grande e suggestivo. Ripreso il cammino si attraversano alcuni tratti di sentiero scavati tra pareti rocciose, si sorpassa l'orrido chiamato **Forra dell'Altolina** (380 m) e si incontrano altri salti minori del fiume (uno più grande proprio sotto alle mura del centro storico di Pale).

Dal parcheggio sottostante al paese di Pale si impiega circa mezz'ora per la salita, se si escludono le pause d'obbligo di fronte alle meraviglie che si incontrano lungo il percorso.

Uno dei tratti più suggestivi del percorso è “**il velo della sposa**”, una cascata che sembra avere proprio questa forma.



*Il velo della sposa*



*Cascate del Menotre*

Del parco fanno parte anche le stupende **Grotte dell'Abbadessa**. Queste cavità sono formate da diverse stanze, la più famosa è la Camera del Laghetto che ha una forma circolare ed un'altezza di 8-9 metri. Dalla volta a forma di cupola pendono stalattiti e al centro sono presenti pilastri stalagmitici che formano 4-5 colonne di forma perfetta.

Un cunicolo porta alla "Camera delle Colonne a Terra" dove si nota una stalagmite a forma di leone, numerose stalattiti che sembrano drappi e delle imponenti colonne centrali.

Nel 2017 è stata scoperta un'altra grande cavità, battezzata "**La gola del cervo**": un salone lungo oltre 100 metri con enormi stalagmiti, multiformi formazioni calcaree e stratificazioni geologiche (non accessibile al pubblico inesperto).

L'apertura è prevista da maggio a settembre e si accede con guida. 



*Grotte dell'Abbadessa - Pale*

Nel parco, al riparo del fitto bosco vivono numerosi **animali selvatici**, tra i quali l'istrice, di cui non è difficile rinvenire gli aculei. Si avvista di frequente anche il falco. La cima del monte, quando la foschia si apre, permette di godere di un vasto panorama sui monti umbri fino al Subasio a nord e ai monti di Spoleto a sud. Dall'alto si possono osservare gli estesi uliveti che in questa parte d'Appennino, grazie ad un clima particolarmente dolce, trovano un ambiente ideale e si insinuano frequentemente tra i boschi termofili di leccio e roverella.

Chi decide di affrontare il bellissimo percorso in salita attraverso il Parco dell'Altolina che termina nell'abitato di Pale, proprio al centro del Castello, al suo arrivo avrà sicuramente bisogno di una sosta per rifocillarsi prima di continuare il viaggio.

Nel castello di Pale è possibile fare delle pause seduti ai tavolini delle **piccole osterie** per assaporare i prodotti locali e affascinanti racconti di viaggio.

*Castello di Pale*



Castello di Pale

## IL CASTELLO DI PALE



Abitato sin dall'età del ferro, in epoca medievale passa dai Monaldi alle pertinenze dell'Abbazia di Sassovivo. Posto ai piedi del Monte di Pale, intorno al Mille era “villa priva di fortificazioni”, poi nel XV secolo la famiglia dei Trinci la dotò di cinta muraria.

Parte delle sue mura al centro del borgo sono ben conservate, insieme a due torri una quadrangolare e l'altra di forma cilindrica.

Dopo la decadenza dei Trinci (1439) rimase di proprietà del Comune e venne usato come luogo di rifugio degli abitanti in caso di pericolo. Il castello, non trovandosi in una zona di confine, non aveva un'importanza strategica dal punto di vista militare. Tuttavia era un punto di riferimento di tutte le comunità della valle per il potere economico conseguente alle attività che sfruttavano le acque del Menotre.

Per la presenza del fiume Menotre, dalla fine del Duecento sono documentati impianti attivi di lavorazione della lana (gualchiere da panno), mulini da cereali e dal Trecento l'abitato comincia ad essere

famoso per la produzione della **carta**. Nella sua epoca d'oro, alla fine dell'Ottocento, poteva contare su una decina di cartiere artigianali attive. Con la **famiglia Sordini** nel secolo scorso, ebbe addirittura uno sviluppo industriale. L'innesto nell'abitato di questi edifici, oggi tutti inattivi, alcuni modificati e trasformati per usi diversi, nonché la disposizione a rete degli impianti hanno creato un particolare aspetto del borgo e del paesaggio circostante.

Il complesso abitativo di Pale, all'interno del castello voluto dai Trinci, è caratterizzato dalla **Parrocchiale di San Biagio** quasi completamente

*Pale*

inglobata nella struttura dell'antico castello, che conserva bei dipinti e sculture cinque e seicentesche. Sopra l'ingresso della sacrestia, è posto un organo monumentale risalente al Seicento completato dalla cantoria; di fronte il pulpito in noce, anch'esso di pregevole fattura.

La **famiglia Elisei** di Foligno ebbe qui molti possedimenti sin dalla fine del Duecento, mentre sul finire del Seicento la stessa famiglia edificò nel centro di Pale un palazzo sontuoso, **Villa Elisei**, con annesso giardino pensile, ricco di straordinarie varietà botaniche, la cui bellezza portò a Pale molte personalità importanti del tempo tra cui Cristina di Svezia, Cosimo III Granduca di Toscana, Anna Violante di Baviera Granduchessa di Toscana, Isabella di Spagna. Il palazzo, di cui resta solo una piccola porzione, affacciava sull'attuale piazza Elisei.





*Pale*



*Monte di Pale*



*Eremo di Santa Maria Giacobbe - Pale*

## EREMO DI SANTA MARIA GIACOBBE



Immane in questa piccola e preziosa esperienza umbra, è la salita che da Pale raggiunge il piccolo Eremo di Santa Maria di Giacobbe, una costruzione antichissima incastonata nella roccia e visibile, ponendo attenzione, percorrendo la SS77.

All'eremo si arriva a piedi attraverso un percorso naturalistico con 305 gradini. Il **Sentiero del Pianello**, (segnalato da apposita cartellonistica come **Via dell'Eremo - Percorso Arancione**), caratterizzato dalle **14 stazioni della Via Crucis** è percorribile in circa 30 minuti di cammino in salita, un percorso un po' irto ed esposto, ma la bellezza del luogo e del paesaggio, una volta arrivati, ripagano della fatica.

L'Eremo di Santa Maria di Giacobbe è uno dei Santuari Terapeutici di frontiera della montagna folignate. Documentato dal 1296, l'eremo fu sempre abitato fino ad epoca recente. Oltre ad una piccola cucina, la struttura prevedeva una camera (adibita oggi alla conservazione di foto ed ex voto dei devoti), un orto e un pozzo per la raccolta dell'acqua



*Eremitage di Santa Maria Giacobbe - Pale*



*Eremitage di Santa Maria Giacobbe - Pale*



*Eremo di Santa Maria Giacobbe - Pale*

piovana. L'ultimo eremita morì nel 1963. La tradizione racconta che qui si ritirò in penitenza Maria di Giacobbe, una delle pie donne mirofore al sepolcro di Cristo.

Dal punto di vista artistico, vi si conservano diversi affreschi di buona fattura databili tra il 1300 e il 1600. Nella chiesa, la cui volta è creata nella roccia, la figura del *Cristo Pantocratore* di scuola senese della prima metà del XIV secolo domina lo spazio. Tra i vari affreschi anche una scena dell'*Incoronazione della Vergine* da parte di Gesù attribuita a Cola di Petrucciolo da Orvieto, discepolo di Giotto.

Da qui proviene il dipinto realizzato nel 1507 come ex voto da Lattanzio di Niccolò Alunno, ora nel Museo Diocesano di Foligno. La tela raffigura *Santa Maria Jacobi*, una delle sante mirofore portatrici di unguenti al sepolcro di Cristo venerate anche in Francia (Camargue) e in Ciociaria (Veroli).

Per ritornare verso il parcheggio dell'Altolina e concludere il percorso ad anello, si ridiscende dall'eremo fino alle pareti dove si pratica l'arrampicata e si prosegue scendendo sul sentiero di destra. L'anello si percorre in circa 2 ore e mezza di cammino, incluse le soste per ammirare i paesaggi. Il sentiero è tracciato e ben visibile, di tipo escursionistico.



*Eremitage di Santa Maria Jacobbe - Pale*



*Eremitage di Santa Maria Jacobbe - Pale*

## IL MONTE DI PALE

Il **Sasso di Pale** è di grande interesse geologico e paleontologico. Sul fianco laterale di destra, scendendo verso Belfiore troviamo tutte le formazioni geologiche umbre, tra cui la formazione del Rosso Ammonitico, dove affiorano fossili a forma di conchiglia con dimensioni che variano da pochi centimetri ad alcuni decimetri. L'ambiente è quello tipico rupestre, calcareo con una interessante vegetazione di tipo submediterraneo.

Sul Monte di Pale, dove passavano le antiche vie di collegamento delle aree montane (via Plestina e via Lauretana) con le Valli del Menotre e del Topino sono stati rinvenuti dalla Soprintendenza archeologica dell'Umbria i **resti di un santuario di altura di origine preromana**. Il luogo di culto occupa la sommità del monte che presenta tagli artificiali nella roccia realizzati per favorire l'accesso al santuario e per creare piccole terrazze come luogo di sosta dei pellegrini.



*Sentiero nella roccia - Monte di Pale*

La cima del Monte di Pale si raggiunge passando dal paese di **Sostino** (nel Medioevo rinomato luogo di “sosta” appunto, che in mezzo ai monti offriva un certo numero di alberghi e locande all’antica Via Plestina).

Nel 1900, per commemorare l’Anno Santo della Redenzione fu installata sulla cima una grande croce, la **Croce di Pale**, punto panoramico di notevole bellezza, da cui si vedono a sud ed ovest le pianure centrali dell’Umbria, a nord ed est l’altopiano di Colfiorito.

### ! **CURIOSITÀ: La Croce di Pale**

Il 22 giugno del 1902, per ricordare l’anno giubilare del 1900, fu eretta sul “Sasso di Pale” una croce monumentale in ferro, alta 16 metri del peso di 45 quintali che ebbe un costo di 2.000 lire.

Il parroco di Pale dell’epoca con l’aiuto del parroco di Belfiore crearono tanto entusiasmo tra la popolazione per l’iniziativa, che fu subito creato un comitato e raccolte le offerte per una rapida esecuzione della croce, affidando l’opera alle acciaierie di Terni.

L’inaugurazione della croce fu celebrata in modo solenne con la partecipazione di migliaia di persone dalla pianura e dalla montagna.



*Croce di Pale*

## SPORT E ATTIVITÀ ALL'ARIA APERTA A PALE

Pale è un luogo perfetto per gli amanti dello sport all'aria aperta, ideale per praticare trekking, bike, arrampicata, trail running.

### I percorsi

Attraverso una cartellonistica sono stati evidenziati **quattro percorsi turistici** percorribili a piedi senza particolari difficoltà. Tuttavia è sempre necessario indossare abbigliamento e scarpe adeguati, in particolare per il percorso dell'Eremo che affronta una ripida salita ed in estate è molto esposto al sole.

#### 1. Le Cascate del Menotre (Percorso Rosso)

Il percorso rosso offre un'esperienza naturalistica unica lungo il corso del Menotre, dove il fiume compie un maestoso salto di 200 metri in tre grandi gradoni di rocce calcaree e travertini. Partendo dal parcheggio a valle, che coincide con il "Sentiero Natura Le Cascate del Menotre", si raggiunge il centro abitato di Pale.

#### 2. Via dell'Eremo (Percorso Arancione)

Il percorso arancio parte dal centro di Pale e sale lungo il versante sud-occidentale del monte di Pale, noto per le sue falesie. Conduce all'Eremo di Santa Maria Giacobbe.

#### 3. Strada dei Vecchi (Percorso Giallo)

Il percorso giallo segue il tracciato della Strada dei Vecchi, che collega il centro di Pale a Ponte Santa Lucia, seguendo anche la via Lauretana. Durante l'itinerario si può godere di panorami mozzafiato, con vista sullo spettacolare Sasso di Pale e sulla pianura che costeggia il fiume Menotre.

## PUNTI DI INTERESSE

- 1 Castello di Pale - Mura medievali
- 2 Chiesa parrocchiale di San Biagio
- 3 Area verde attrezzata
- 4 Grotte dell'Abbadessa
- 5 Villa Elisei
- 6 Cascate del Menotre
- 7 Casa Lu Majo
- 8 Falesia di Pale
- 9 Eremo di Santa Maria Giacobbe
- 10 Croce di Pale

## PONTE SANTA LUCIA

**PERCORSO GIALLO**  
Strada dei Vecchi

**PERCORSO ROSSO**  
Le Cascate del Menotre

**PERCORSO ARANCIONE**  
Via dell'Eremo

**PERCORSO VIOLA**  
Strada della Chiovata

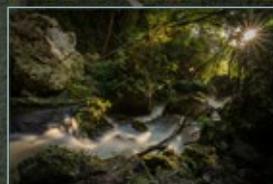
**WC** SERVIZI IGIENICI

**P** PARCHEGGIO

PALE

BELFIORE

32



#### 4. Strada della Chiovata (Percorso Viola)

Il percorso viola parte da Pale e, passando sotto all'arco dell'antica cartiera Carnali, con affaccio sulla forra sottostante, prosegue attraverso un bel bosco fino a raggiungere la centralina idroelettrica dell'Altolina.

#### Le vie dell'arrampicata sportiva a Pale

Pale è una gemma del freeclimbing che richiama appassionati anche da fuori regione.

Ci sono **220 vie**, alcune delle quali sono uniche nel loro genere. L'arrampicata sportiva sulle rocce del Monte di Pale comincia a svilupparsi in modo sistematico dal 1981.

Grazie al Gruppo Alpinistico Speleologico Folignate (G.A.S.F.) nascono le prime vie di quarto e quinto grado: le "Gasf", "il Masso", "la Volpe" e poco dopo le super classiche: "Luce", "Canto Navajo", "l'Uccellessa", "il Vecchiazzo" e "Magico Picchio".

Successive a queste e tra le più belle e frequentate nascono: "Danza Classica", "Nitroglicerina", "Orbita", "S.O.B", "Frullato", "Mezza Palla".

Nella prima metà degli anni Ottanta si realizza a Pale la prima vera palestra di arrampicata dell'Umbria e grazie al passaparola il luogo comincia ad essere frequentato da un numero sempre crescente di arrampicatori.

Tra il 1984 ed il 1986 si assiste ad un graduale e rapido innalzamento della difficoltà e vengono aperti nuovi itinerari sia di placca che a strapiombo: "Ibernazione", "Geometria verticale", "Pelle di Luna" e "Twist". Nel 2010 è stata rinnovata tutta l'attrezzatura in parete.

Lasciando il paese di Pale si lascia il Parco dell'Altolina, ma il percorso prosegue inseguendo l'acqua del Menotre fino a Rasiglia.



## PONTE SANTA LUCIA, SCOPOLI, LEGGIANA, CASENOVE, SERRONE



Proseguendo lungo la SS77 si attraversa la località **Ponte Santa Lucia**, luogo dove nel Medioevo sorse un santuario terapeutico che nel tempo divenne specifico per le malattie degli occhi. L'attuale chiesa, interamente ricostruita alla fine dell'Ottocento, sorse in un punto diverso rispetto alla collocazione più antica, tra l'altro sconosciuta.

Proseguendo si raggiunge il paese di **Scopoli** con il suo antico castello medievale, la Chiesa di S. Maria Assunta, il Palazzetto dei Conti Rossi del 1679 con l'oratorio di S. Francesco, oggi di Sant'Anna. Da menzionare anche alcune edicole sacre del XV sec. e il piccolo Santuario della Madonna del Sasso.

Proprio qui a Scopoli, nel 2015 è stata istituita una delle Antenne dell'**Ecomuseo della Dorsale Appenninica Umbra**, uno spazio espositivo con pannelli informativi e apparecchiature multimediali che attraverso immagini e descrizioni, fa conoscere la storia del Menotre e

della sua valle, una zona ricca e strategica, posta lungo le vie storiche e le antiche direttrici di comunicazione tirrenico-adriatiche.

Si continua il percorso verso **Leggiana**, che conserva un *Palazzaccio* appartenuto alla famiglia dei Trinci, poi ancora verso Casenove e Serrone.

L'abitato di **Casenove** nasce all'incrocio di tre valli, quella di Foligno, quella di Sellano e di Colfiorito. La Chiesa parrocchiale di Sant'Ansovino è citata in alcuni documenti dell'Abbazia di Sassovivo risalenti al 1245. Per la sua posizione, essendo un luogo di passaggio obbligato verso la montagna e postazione centrale lungo la Via Lauretana, fin all'epoca recente, l'abitato di Casenove ha costituito un luogo rinomato, sede anche della grande Fiera agricola annuale di Sant'Antonio. Praticamente un "capoluogo" della Valle del Menotre dove c'era caserma dei carabinieri, medico condotto, farmacia, dazio, poste, ufficio di collocamento, scuole elementari e medie.

Dal 1997, a seguito del terremoto, il paese ha subito un notevole spopolamento, cambiando totalmente la sua identità.



Casenove

Poco dopo l'abitato di Casenove, lungo la strada sulla sinistra il cinquecentesco **Palazzo Bolognini** nella piccola frazione di **Serrone**, ci racconta le vicende di suor Maria Maddalena del Crocifisso, al secolo Ersilia Foschi che andò in sposa nel 1712 al nobile Giovanni Battista Bolognini, la cui residenza in città si trovava nell'attuale Via Cesare Agostini a Foligno. Qui Ersilia, dopo alcune tristi vicende familiari, si ritirò a vita eremitica in una stanza posta sul retro del palazzo.

Dalla strada volgendo lo sguardo in alto verso il monte, si scorgono i ruderi del **Castello di Serrone**, di forma triangolare, che sebbene in condizioni di degrado, è ancora molto suggestivo. Sembra che al suo interno custodisse una sorgente (*sorgente di San Felice*) di acque curative.

Al centro dell'abitato, la **Chiesa della Madonna dell'Assunta** conserva un prezioso crocifisso, una pala d'altare con l'*Assunzione della Vergine* e la copia del famoso dipinto conservato qui per secoli *La Bottega di San Giuseppe* (1617-1628), dell'artista caravaggesco fiammingo detto il Maestro di Serrone (l'originale è oggi conservato al Museo Diocesano di Foligno).

Vale la pena a questo punto del tragitto prendersi un po' di tempo per dedicarsi alle bellezze paesaggistiche di questi luoghi magari percorrendo a piedi "**La Passeggiata della Corte**", un bel percorso ad anello di circa 2 km tra le frazioni di Casenove e Serrone, con un dislivello quasi irrilevante di neanche 50 mt. La passeggiata, che prende il nome da un antico toponimo, attraversa luoghi significativi dov'è possibile scoprire palazzi, fonti e monumenti in un contesto degno di nota per storia, arte, bellezze paesaggistiche e naturalistiche. 

Per continuare l'esplorazione della valle del Menotre fino ad arrivare al varco superiore, da Casenove si prende la SP459 in direzione sud per raggiungere il paese di **Rasiglia**.

## RASIGLIA

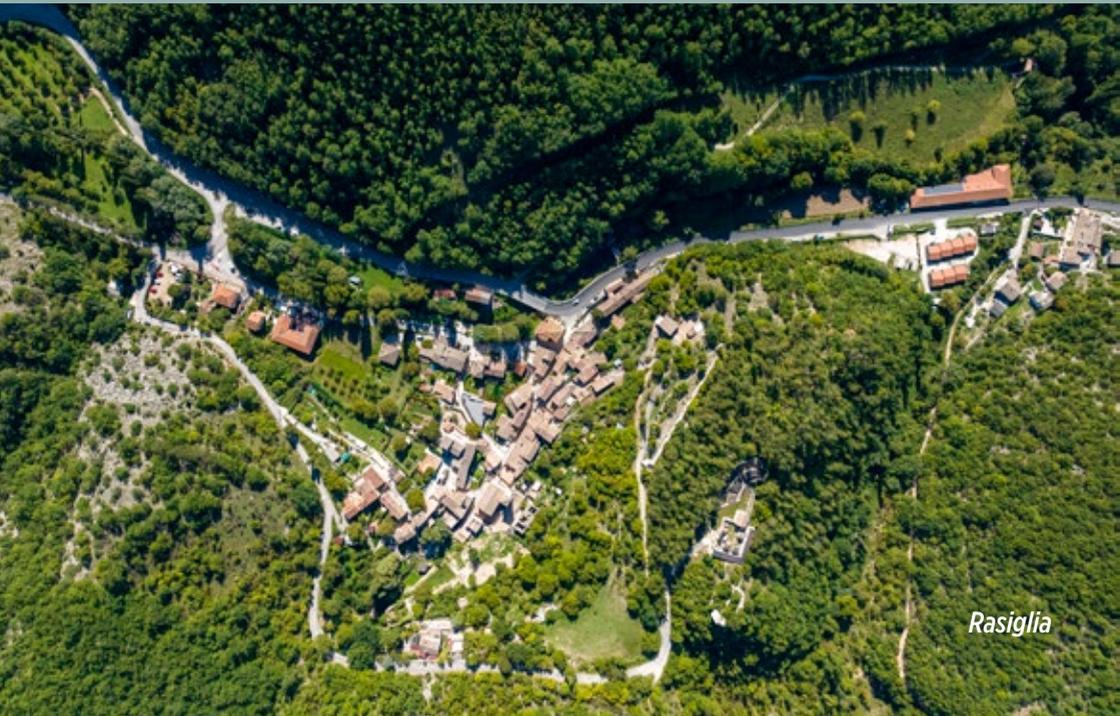


Rasiglia è situata a 648 metri di altitudine a circa 18 km da Foligno. Il suo nome significa *sorgenti impetuose* e infatti è soprannominata “**il borgo delle acque**”, perché è attraversata dall’acqua di sorgente che in ogni passaggio, ogni angolo del paese si fa vedere o sentire.



### PUNTI DI INTERESSE

- |    |  |    |  |
|----|--|----|--|
| 1  | Ex Monastero di S.Michele Arcangelo o Chiesa dei Santi (XVII sec.) | 13 | Sede APS “Rasiglia e le sue Sorgenti”  |
| 2  | Ex lanificio Tonti   | 14 | Chiesa SS. Pietro e Paolo (XVIII sec.) |
| 3  | Antica stazione di sosta (XIII sec.)                               | 15 | Canonica                               |
| 4  | Oratorio di San Filippo (XVII sec.)                                | 16 | Lavatoio                               |
| 5  | Giardini pubblici  | 17 | “Lu Purgu”                             |
| 6  | Ex mulino Ottaviani  | 18 | Antico lanificio Tonti                 |
| 7  | Peschiera  | 19 | Ex centralina Accorimboni              |
| 8  | Ex lanificio Accorimboni   | 20 | Sorgente Capovena                      |
| 9  | Ex mulino Silvestri  | 21 | Risorgiva                              |
| 10 | Ex mulino Accorimboni  | 22 | Castellina dei Trinci                  |
| 11 | Ex mulino Angeli   | 23 | Castello dei Trinci                    |
| 12 | Ex telaio e Gaulchiera Accorimboni                                 | 24 | Santuario Madonna delle Grazie         |
|    |  | 25 | Casa della gioventù                    |



*Rasiglia*



*Rasiglia*

È un luogo affascinante, protetto da vincolo di interesse storico-monumentale da parte del Ministero per i Beni e le Attività Culturali, meta di un considerevole flusso turistico, notevolmente aumentato nel corso degli ultimi anni.

L'acqua che abbondante attraversa l'abitato e lo caratterizza in modo unico, proviene dalla sorgente di **Capovena**, posta alla sommità del paese. Il borgo poggia le sue fondamenta su depositi di travertino formatisi per precipitazione chimica del carbonato di calcio da parte della stessa sorgente. Le sue acque si raccolgono all'interno del paese nella grande e suggestiva vasca detta **La Peschiera**.

Ma anche fuori dall'abitato l'acqua non manca di certo. Altre sorgenti sgorgano infatti nei pressi di Rasiglia, tra cui quella di **Alzabove**, mentre ai piedi del Monte Carosale ad un chilometro dal paese appare la sorgente **Venarella** (situata tra Rasiglia e la sorgente Alzabove) la cui acqua sembra avere proprietà benefiche; infine la **Vena Pidocchiosa** in prossimità di Le Ville o Pallaila, sulla strada venendo da Foligno.



*Peschiera - Antico invaso di costanza dell'acqua*



*Sorgente Capovena*



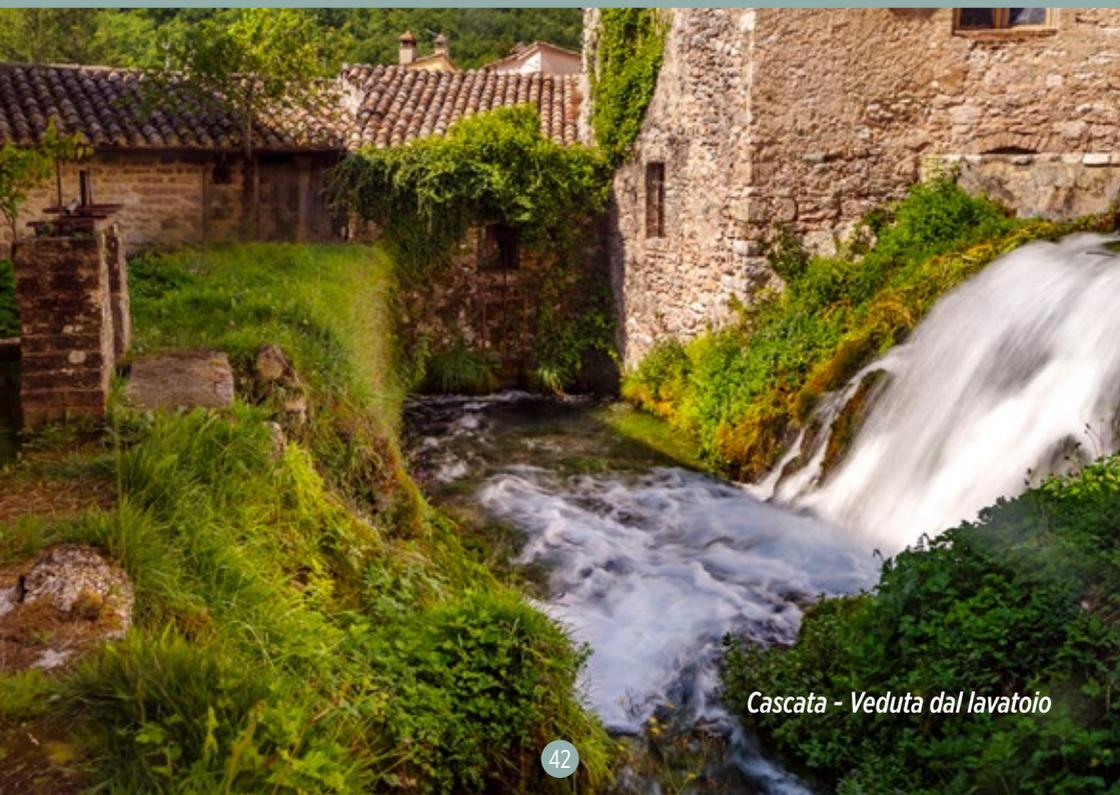
*Canalizzazione della sorgente Capovena*



*Cascata Salice*



*Il ponticello*



*Cascata - Veduta dal lavatoio*

## ! CURIOSITÀ

Lungo il percorso del fiume sono fiorite tradizioni e leggende come quella delle “acque pagane”, cioè maledette: sotto il castello di Rasiglia si trova una sorgente che raccoglie acque che provengono dall’altopiano di Verchiano, nell’alta Valle del Chienti. Si narra che **gli abitanti di quella zona consideravano queste acque una maledizione** perché fuoriuscendo, allagavano i campi impedendo ogni tipo di coltivazione. Così decisero di ostruire la sorgente con dei sacchi riempiti di lana, bloccandone il flusso. **Le acque cominciarono così a defluire a Rasiglia.**

Rasiglia fu un fondamentale punto di sosta per i traffici commerciali tra Tirreno e Adriatico e luogo di importanti attività legate all’utilizzo dell’acqua, come la lavorazione delle granaglie e della lana in tutte le sue fasi (tosatura, filatura, tintura e tessitura).

Fino al primo dopoguerra gli opifici di Rasiglia hanno prodotto tessuti, oltreché con la lana anche con la canapa coltivata in loco, raggiungendo livelli di alta qualità attraverso due poli produttivi principali: il **lanificio Tonti** e il **lanificio Accorimboni**.

L’importanza della lavorazione tessile per questo piccolo centro è testimoniata dalla presenza di un **Parco Archeologico-industriale del Tessile**, un luogo di conservazione della lavorazione della tessitura e di tutte le sue fasi, nonché dei processi evolutivi che hanno portato dall’utilizzo del telaio a mano, a quello idraulico fino alla vera rivoluzione data dal telaio meccanico Jacquard, di cui un esemplare è ancora oggi ben visibile ai visitatori.

Rasiglia dal 1258 risulta essere un *castrum* del Comune di Foligno. I Trinci, signori della città, dalla fine del Trecento la governano assoggettando le sue attività manifatturiere. Del loro dominio rimane traccia nel rudere dell’**antico castello**, di cui oggi restano visibili tratti delle mura



*Antico Lanificio Tonti*



*Antica chiusa centralina Accorimboni*



*Resti del mastio della Rocca dei Trinci XIV sec.*

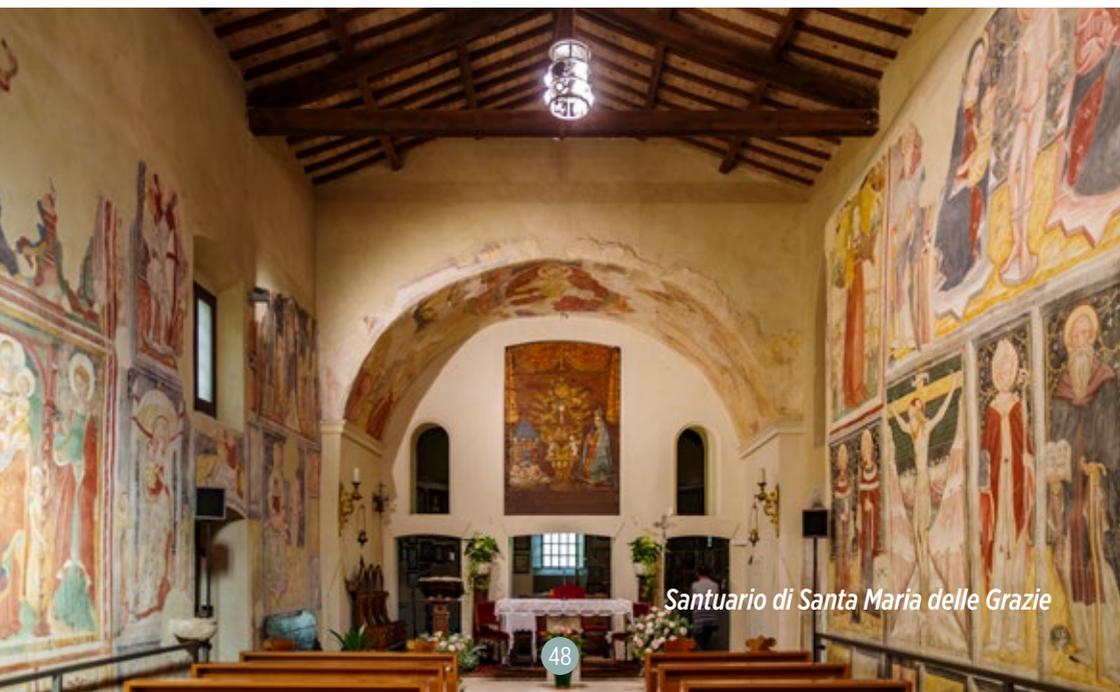


*Resti del mastio della Rocca dei Trinci XIV sec.*

di cinta e i resti di una torre. All'interno dell'abitato si trova la **Chiesa dei Santi Pietro e Paolo**, edificata nel 1743, dalla facciata semplice ma elegante che conserva opere pittoriche dello stesso periodo.

Poco distante sorge il **Santuario di Santa Maria delle Grazie** del 1450, circondato dalla quiete e dal silenzio dei boschi. La chiesa è a pianta quadrangolare con navata unica e un campanile a vela. Il portico esterno presenta un colonnato di leoni e serpenti e nei pressi una quercia secolare sorveglia una piccola fonte nella roccia. Al suo interno, affreschi colorati decorano le pareti. Sono circa quaranta composizioni sacre, quasi tutte dedicate alla Madonna, affreschi votivi di notevole pregio, appartenenti a maestri folignati della seconda metà del sec. XV, tra i quali il cosiddetto **Maestro di Rasiglia**. Oltre l'altare, scendendo una scala, si accede alla piccola cripta inferiore, in cui è conservata ancora oggi la statua quattrocentesca della Madonna e degli angeli in adorazione del Bambino Gesù.

Fin dall'antichità, il Sacro Simulacro veniva trasportato processionalmente dal Santuario alla chiesa parrocchiale di Rasiglia,



*Santuario di Santa Maria delle Grazie*

dove veniva esposto al culto dei fedeli per otto giorni, per poi essere riportato, la domenica successiva, al Santuario. Un rituale, questo, che avveniva, e avviene ancora oggi, ogni tre anni, in occasione della Festa Triennale, detta anche Festa Grossa.

### ! **CURIOSITÀ**

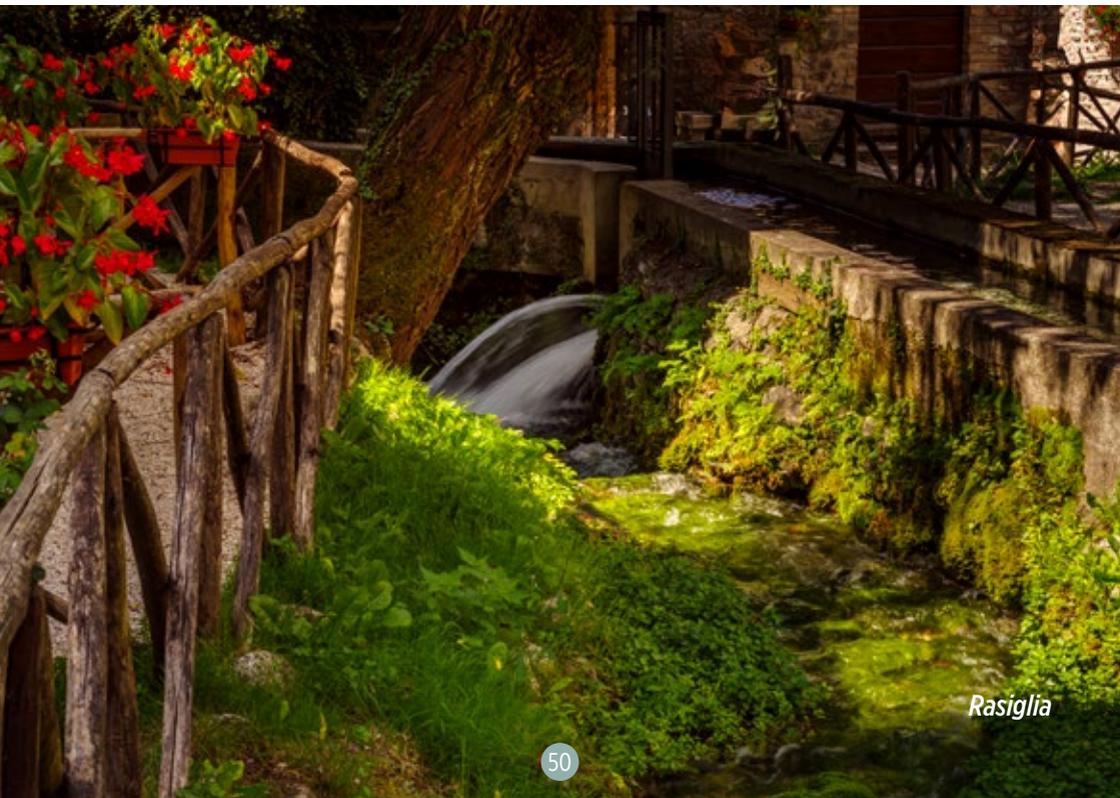
L'origine e la storia del **Santuario di Santa Maria delle Grazie** coincidono, secondo quanto vuole la tradizione popolare, con la leggenda e col miracolo. Sarebbe stato un semplice pescatore, nell'anno 1450, a scoprire ciò che avrebbe segnato per sempre la storia devozionale e umana di questo territorio: percorrendo il fiume lungo un fosso chiamato Terminara, il pescatore scorse qualcosa d'insolito, simile a pietra scolpita, dipinta di colori pastello; vide le ali azzurre degli angeli, il bambino nudo, la Madonna in preghiera.

Era un gruppo scultoreo in terracotta, abbandonato tra i rovi, comparso come dal nulla. Fu proprio a seguito di tale ritrovamento che gli abitanti di Rasiglia decisero di erigere una chiesa intitolata a Santa Maria, nei pressi del vocabolo Maragone, proprio al di sopra di quel fosso che ancora oggi attraversa le viscere del santuario.

La chiesa è divenuta un luogo di devozione così importante per gli abitanti della zona, che ancora oggi sono numerosi i pellegrinaggi compiuti ogni anno dagli abitanti dei paesi limitrofi.

Tra il XIX e il XX secolo, Rasiglia è protagonista di uno straordinario ammodernamento, che le consente un salto da tecniche e tecnologie preindustriali a fonti energetiche e macchinari industriali. Viene installata la **prima turbina idroelettrica** che, a ridosso della sorgente, sfrutta il salto dell'acqua della sorgente Capovena e produce energia per alimentare un telaio Jacquard e un'intera filiera tessile. In quel periodo il borgo conta ben tre lanifici con annesse tintorie, tre mulini, un ufficio postale, una filiale della Cassa di Risparmio di Foligno, la scuola, varie osterie e locande, a riprova del cospicuo transito di uomini e merci attivo sul territorio.

A seguito del sisma del 1997 Rasiglia subisce un improvviso spopolamento. Il paese resta quasi totalmente abbandonato per ben dieci anni, fino al 2007, quando nasce “**Rasiglia e le sue sorgenti**”, un’associazione di promozione sociale volta al recupero e alla valorizzazione dei beni paesaggistici e storico-antropologici del borgo. Fondamentale il patrimonio di sapere custodito e tramandato dai volontari dell’Associazione, in cui notizie storiche tratte da documenti d’archivio si fondono con aneddoti di vita vissuta, voci e testimonianze raccolte in oltre trecento interviste agli anziani, consentendo al visitatore un’interazione diretta con le strumentazioni, i passaggi di lavorazione, gli spazi naturali e antropizzati che caratterizzano l’identità di Rasiglia. Oggi il borgo costituisce un esempio unico al mondo di paesaggio creato dal connubio sapiente di acqua e ingegneria umana.



## FOCUS



Grazie al lavoro e alla passione dell'associazione “**Rasiglia e le sue sorgenti**” nascono le manifestazioni “Penelope a Rasiglia” e “Natale a Rasiglia: paese presepe”, il cui ricavato viene impiegato per piccoli e grandi interventi di salvaguardia e riqualificazione del borgo.

**Penelope a Rasiglia** è una manifestazione che si svolge a giugno durante la settimana della cultura e che ruota intorno ai temi del filo, dell'ordito e della trama, recuperando la tradizione della manifattura tessile del paese. Gli antichi telai a mano e uno dei primi telai meccanici perfettamente conservato vengono rimessi in azione e ritmano le attività culturali che si svolgono durante la festa. Racconti, poesie, musica teatro e workshop creano un tessuto di grande valore storico-artistico molto apprezzato dal pubblico.

**Natale a Rasiglia: paese presepe** nasce sempre dalla volontà dei paesani di valorizzare le antiche attività del borgo, in un'ottica di studio e recupero delle tradizioni e delle proprie radici: tessitori, lavandaie, tintori, falegnami, fabbri e calzolai, tutti realmente all'opera aspettando la nascita di Gesù.

Dal Santuario della Madonna delle Grazie di Rasiglia, proseguendo lungo la SS Sellanese, ci si inoltra nell'area delle tante piccole sorgenti che formano il fiume Menotre e si giunge a **Ponte San Lazzaro**, ove restano i ruderi dell'antico Lazzaretto.

Si tratta dell'incrocio con la storica **Via della Spina**, che dall'antichità ha consentito il passaggio delle greggi dalla pianura verso i monti e dei pellegrini diretti a Loreto.

## Servizio navetta gratuito

Nei fine settimana estivi e nei periodi di maggiori afflusso turistico (ponti e festività primaverili e natalizie) è possibile visitare i borghi della Valle del Menotre e il Parco di Colfiorito, usufruendo del servizio navetta gratuito messo a disposizione dal Comune di Foligno e lasciando le auto nelle aree dedicate alla sosta a Foligno, a Colfiorito, a Ponte Santa Lucia o a Casenove.

I circuiti delle navette che collegano Foligno con Belfiore, Pale, Ponte Santa Lucia, Scopoli, Casenove, Rasiglia e Colfiorito con Rasiglia, si articolano su **tre tratte principali**:

### Foligno, Stazione Ferroviaria – Rasiglia

Il circuito, il cui capolinea è la stazione ferroviaria di Foligno, ha una durata di circa 35 minuti e effettua fermate nei borghi di: Vescia, Belfiore, Pale, Ponte Santa Lucia, Scopoli, Casenove e Rasiglia.

### Colfiorito – Rasiglia

Il circuito, il cui capolinea è nel piazzale antistante la sede dell'Info point del Parco di Colfiorito, ha una durata di circa 30 minuti e effettua fermate nelle frazioni di Casette Cupigliolo e Collelungo.

### Casenove – Rasiglia

Questo breve circuito della durata di circa 15 minuti parte dall'area del "Villaggio Europa" che si trova appena fuori l'abitato di Casenove e collega direttamente il borgo di Rasiglia.

Vi invitiamo a consultare il sito del Comune di Foligno o a chiamare l'ufficio informazioni turistiche per ricevere informazioni sempre aggiornate relative all'attivazione e agli orari del servizio di trasporto gratuito.



COMUNE DI FOLIGNO



**Scarica la versione pdf di tutte le guide  
dal sito del Comune di Foligno**



**Ufficio Informazioni e Accoglienza Turistica Valle Umbra (IAT)**

Foligno, Porta Romana, Corso Cavour 126

**Tel. +39 0742 354459 - +39 0742 354165**

[servizio.turismo@comune.foligno.pg.it](mailto:servizio.turismo@comune.foligno.pg.it)



**CREDITS**

Anna7Poste Eventi&Comunicazione

ADD Comunicazione ed Eventi

©Comune di Foligno 2023



**FSC**

Fondo per lo Sviluppo  
e la Coesione

UMBRIAPERTA: Avviso per il sostegno alla costruzione di prodotti turistici territoriali  
Progetto finanziato con risorse FSC