



FOLIGNO

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

2

FOLIGNO FUORI LE MURA



***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

FOLIGNO FUORI LE MURA	6
DA PORTA ANCONA	9
Abbazia di Sassovivo	11
La Valle del Menotre	16
Belfiore	18
Pale	20
Eremo di Santa Maria Giacobbe	25
Rasiglia	35
DA PORTA ROMANA	43
Sant'Eraclio	46
La Fascia Olivata Assisi - Spoleto	49
Colfiorito	55
Parco di Colfiorito	56
DA PORTA FIRENZE	64
Chiesa di San Giovanni Battista	65
Capodacqua di Foligno	67
DA PORTA TODI	68
Chiesa di San Paolo	68
Torre di Montefalco	72
Ciclovia Assisi Spoleto	72

I CAMMINI SACRI	74
Via Francigena di San Francesco	75
Via Lauretana (VL)	77
Cammino Francescano della Marca (CFM)	79

*Fascia Olivata*

FOLIGNO FUORI LE MURA



C'è un vasto territorio intorno alla città di Foligno fatto di natura e cultura. Luoghi molto diversi tra loro dove è possibile godere di un differente clima e grazie ai quali il folignate e il turista curioso, in pochi minuti raggiungono posti di ristoro per lo spirito, il corpo e la mente. Con dieci minuti si raggiunge la fresca Valle del Menotre, il suggestivo ambiente naturale di Sassovivo e con qualche minuto in più l'area naturale protetta del Parco di Colfiorito. Zone ricche di flora e fauna, autentici scrigni di bellezza, arte, storia, cultura e biodiversità, costellati di frazioni e piccoli borghi, che mantengono vive le antiche tradizioni. Sono zone da visitare parcheggiando di volta in volta la macchina oppure da percorrere a piedi o in bicicletta, seguendo nuovi e antichi tracciati, come la Via Flaminia, la Via Lauretana, la via di Francesco, la Via della Spina, o il sentiero degli ulivi che si snoda intorno alla fascia olivata Assisi-Spoleto.

Per conoscere il territorio di Foligno “fuori le mura”, si prenderanno in considerazione le direttrici poste a raggiera segnate dalle porte urbiche e si uscirà di volta in volta da una di queste.

Puoi cliccare sui nomi per leggere le notizie del punto di interesse

DA PORTA FIRENZE

- Chiesa di San Giovanni Battista
- Capodacqua di Foligno

DA PORTA ANCONA

- Abbazia di Sassovivo
- La Valle del Menotre
- Belfiore
- Pale
- Eremo di Santa Maria Giacobbe
- Rasiglia



DA PORTA TODÌ

- Chiesa di San Paolo
- Torre di Montefalco
- Ciclovia Assisi-Spoleto

DA PORTA ROMANA

- Sant'Eraclio
- La Fascia Olivata Assisi - Spoleto
- Colfiorito
- Parco di Colfiorito



DA PORTA ANCONA

Per iniziare a scoprire il territorio intorno alla città di Foligno, si esce da Porta Ancona, si attraversa la Statale 77 della Val di Chienti, per passare nella zona collinare di **San Bartolomeo**, **Uppello** e **Sassovivo**. Il **Convento di San Bartolomeo** con l'adiacente **Chiesa di San Bartolomeo di Marano**, fu fondato dalla famiglia Trinci nei primi del Quattrocento. La chiesa conserva, oltre all'ultima opera di Niccolò di Liberatore detto l'Alunno, *il Martirio di San Bartolomeo* (lasciato incompiuto per l'avvenuta morte e terminato da suo figlio Lattanzio), anche una riproduzione seicentesca in scala del Santo Sepolcro di Gerusalemme e altri lavori tra cui la *Veronica* del Pomarancio. La facciata è un bell'esempio di architettura settecentesca.

Un ciclo di affreschi con la vita di Sant'Angela da Foligno si trova nel convento, mentre nel chiostro un altro ciclo parla della vita del Beato Paoluccio Trinci, fondatore del movimento dell'Osservanza Francescana che operò in questa sede.

Proseguendo e superando il ponticello, si arriva al paese di **Uppello**, che dall'alto della sua collina domina tutta la Valle Umbra. Con molta probabilità, Uppello ebbe un ruolo di primo piano negli eventi storici legati all'origine della famiglia Trinci e alla storia di Foligno.

Uppello è posto all'incrocio di due vallate: la Valle del Menotre e la Valle di Sassovivo.

Salendo infatti si incontra la **Fonte di Sassovivo**, la famosa sorgente dalle acque curative, che per un secolo fu della famiglia Massenzi di Foligno. Si tratta di un'acqua oligominerale che sgorga dalla roccia viva, all'interno della "Grotta dell'Orso" a circa 600 metri sul livello del mare.

FOCUS: Evelino Massenzi

Evelino Massenzi (Foligno 1906-2011) fu un inventore-artista-scienziato autodidatta che visse nel piccolo insediamento di Cascito, isolato dal mondo. Fu uno sperimentatore interessato allo studio delle energie eteree attraverso il contatto sensibile con lo spirituale. Morì ultracentenario e, nel 2002, donò al Comune di Norcia oltre 350 reperti archeologici (III se. a.C. - IV sec. d.C.) e molte opere d'arte. Tra queste, la statua in terracotta policroma dell'Annunciata di Jacopo della Quercia (1420), ora esposta al museo di Perugia e un San Francesco, forse, della scuola dei Della Robbia.

*Annunciata*



Abbazia di Sassovivo

Abbazia di Sassovivo



Da Foligno, salendo tra gli ulivi della Fascia Olivata Assisi - Spoleto, immediatamente dopo l'incrocio della Flaminia con la vecchia Statale 77 Val di Chienti, svoltando a destra, dopo circa quattro chilometri si giunge all'imponente complesso abbaziale di S. Croce di Sassovivo, immerso in un parco protetto di rara bellezza.

Lo splendido complesso abbaziale benedettino sorse alle pendici del Monte Serrone a 565 m. di altitudine per volontà dell'eremita Mainardo nel 1077. Questi ripensò, ampliandola, una residenza fortificata dei Monaldi, conti di Uppello. Negli anni l'abbazia acquisì potere e patrimoni, divenendo un punto di riferimento per la zona, tanto da arrivare nel 1200 a gestire 92 monasteri, 41 chiese e 7 ospedali. Nel Quattrocento passò ai benedettini olivetani e nel 1860 fu demanializzata.

Il complesso è costituito dalla **chiesa**, dal **chiostro romanico** e dalla **Loggia del Paradiso**, a cui si accede attraverso i dormitori.

La chiesa ha assunto l'aspetto attuale dopo i restauri eseguiti in seguito al terremoto del 1832, che si protrassero fino al 1856. Nel tempo, dopo la soppressione del 1860, fu spogliata degli ultimi arredi rimasti.



Il bellissimo **chiostro** in marmo bianco, opera del maestro marmoraro romano Pietro de Maria (1229-1232 ca) e di Nicola Vassalotto, è costituito da un doppio ordine di 128 colonnine binate, in parte lisce e in parte a spirale, che sostengono 58 archi a tutto sesto e una trabeazione classica con marmi colorati e due liste di mosaici decorati. Nel braccio nord del chiostro si può ancora ammirare una *Madonna col Bambino* del XIII-XIV secolo, che è quanto resta della decorazione parietale.

Al centro del cortile è situata una vera di pozzo del 1623 sormontata da una delicata struttura in metallo.

La **Loggia del Paradiso**, antico fabbricato antistante la vecchia chiesa del Monastero, presenta frammenti di affreschi monocromi dei primi del Quattrocento, attribuibili a Giovanni di Corraduccio.

La **cappella** al primo piano, il **refettorio** e il così detto “Appartamento dell’Abate”, conservano dipinti che vanno dal XVI al XIX secolo, i più importanti dei quali sono *L’ultima Cena* (1595) opera di un pittore di cultura tardo manieristica di fine Cinquecento, un *San Michele Arcangelo* sopra l’ingresso del refettorio e, sopra l’ingresso dell’**appartamento**



Abbazia di Sassovivo - Chiostro



Abbazia di Sassovivo

dell'Abate, una *Vergine con Bambino* attribuita al senese Tommaso Nasini (1744), forse lo stesso artista dell'*Annuncio della Passione*, la pala posta nella chiesa abbaziale.

I sette ettari di **lecceta** secolare che circondano l'Abbazia sono estremamente suggestivi. Qui è d'obbligo fare l'esperienza della cosiddetta **Passeggiata dell'Abate**, fatta di bellissimi percorsi pedonali.



Abbazia di Sassovivo

*Abbazia di Sassovivo*

Superata l'Abbazia si raggiunge il paesino di **Casale**, un luogo attraversato dagli Apostoli il cui evento è ricordato nella dedicazione della Chiesa a Sant'Andrea Apostolo (1239).

Il paesino, le cui origini sono documentate sin dal 1100, è distinto in tre agglomerati: il Castello, l'Arco e la Loggia e la sua storia si collega sia ai conti di Uppello che all'Abbazia di Sassovivo.

L'area di Casale appare protetta dal Monte Castello, sede di un castelliere, insediamento protostorico a controllo della viabilità.

Intorno all'abitato di Casale, oltre ad un laghetto di origine carsica affiancato da due pozzi (uno dei quali è denominato "fonte delle pecore") è ancora percorribile la cosiddetta "strada dei nevieri" che porta alla Fossa Neve, un tempo luogo di raccolta della neve, il cui ghiaccio veniva portata a dorso di mulo a Foligno presso l'ospedale e nei locali pubblici e privati.

La Valle del Menotre



La Valle del Menotre, che prende il nome dell'omonimo fiume, è una delle zone più interessanti dal punto di vista naturalistico e paesaggistico dell'Appennino Umbro-Marchigiano. L'altopiano penetra per circa 10 chilometri fra quote comprese fra i 250 e 830 metri e all'interno dei monti circostanti troviamo in particolare i paesi di Vescia, Belfiore, Pale, Ponte Santa Lucia, Leggiana, Scopoli, Casenove, Serrone e Rasiglia.

Per raggiungere la Valle si riparte da Porta Ancona e proseguendo dritti, si raggiunge un crocicchio segnato da una chiesa settecentesca. È la **Chiesa del Miglio di San Paolo**, che insieme alle Chiese di S. Magno, S. Maria in Campis e S. Maria della Fiamenga, si dispone a croce intorno alla sepoltura di San Feliciano (la Cattedrale) e ad un miglio da questa, con la funzione di proteggerla.

Si presenta con un'unica aula a pianta poligonale decorata da una cornice marcapiano, che divide la struttura orizzontalmente.

Da questo crocicchio partono due direttrici che conducono entrambe alla Valle del Menotre: quella a sinistra si dirige verso il paesino di **Vescia** con i suoi antichi frantoi oleari, **Scanzano** con il suo vecchio deposito delle Poste Italiane e **Belfiore** (il parcheggio Altolina a Belfiore fa da ingresso al Parco dell'Altolina); 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**.



Fiume Menotre

FOCUS: Fiume Menotre

Il fiume nasce dalle sorgenti del fosso di Favuella, a 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. Vicino all’abitato di Rasiglia, il fiume si arricchisce di un certo numero di acque tributarie e si allarga a scorrere nella omonima valle.

In un documento del 1067, il Menotre è denominato *flumen Guesia*, ed è definito dall’erudito folignate Ludovico Jacobilli un fiume “di molta vaghezza” e “molt’utilità”.

L’abbondanza di acqua ha favorito lo sviluppo del “profilo industriale” della valle del Menotre. Qui hanno avuto terreno elettivo mulini da cereali, da olive e da panno (valchiere), da carta (cartiere) e poi ramiere, 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.

Belfiore

Probabilmente costituitosi a seguito della 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, e 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.

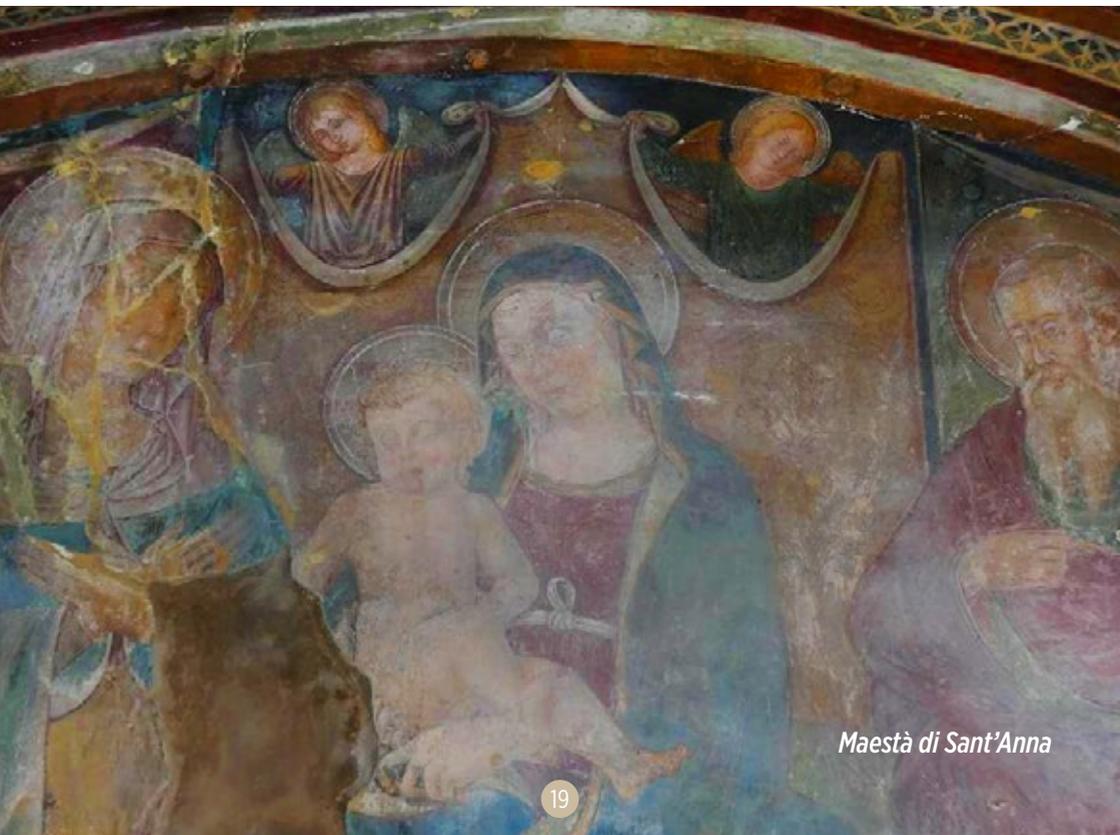


Belfiore

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 Noel 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.

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



Pale



Se dalla Chiesa di San Paolo si prende la strada in salita alla sua destra, dopo aver attraversato il paese di Colle San Lorenzo e aver apprezzato lungo il tragitto il panorama che si presenta dalla strada, appare il paese 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.

Per la presenza del torrente del 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.

Nel 1895, sempre grazie alla ricchezza del patrimonio idrico, fu realizzato a Pale l'impianto idroelettrico per la città e il territorio folignate.

*Castello di Pale*

Il complesso abitativo di Pale, all'interno del castello voluto dai Trinci, è caratterizzato dalla **Parrocchiale di San Biagio** che conserva bei dipinti e sculture cinque e seicentesche.

La famiglia **Elisei** di Foligno ebbe qui molti possedimenti sin dalla fine del Duecento, mentre sul finire del Seicento la stessa famiglia edificò a Pale un palazzo sontuoso con annesso giardino pensile, ricco di straordinarie varietà botaniche. Il parco posto a servizio del palazzo si trovava ad una quota più bassa, in una grande terrazza che affaccia verso la valle di Belfiore dove c'è ancora oggi la **villa Elisei**, interessantissimo edificio seicentesco in parte diroccato. La posizione di questo edificio sotto una grande cascata, la cura dei dettagli architettonici, la presenza di un ninfeo interno fanno presumere che fosse destinato ad accogliere residenze periodiche e feste.

Questo e le grotte carsiche sotterranee, le **Grotte dell'Abbadessa**, portarono 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.

! **CURIOSITÀ: Carta di Pale**

Sembra che la carta usata per la prima edizione della Divina Commedia, stampata a Foligno nel 1472, provenisse dalla cartiera di Pale e che gli artefici dell'editio princeps, ossia il prototipografo tedesco Johann Numeister e lo zecchiere folignate Emiliano Orfini, si recarono personalmente sul luogo per controllarne la qualità.

Il roccione che sostiene il paese di Pale scende verso l'area dell'Altolina, dove le suggestive **cascate naturali** create dal fiume Menotre sono meta di escursioni sia degli abitanti locali che di molti turisti.

Salendo invece da Pale verso un percorso naturalistico segnato dalle 14 stazioni della Via Crucis, si arriva all'**Eremo di Santa Maria Giacobbe**, uno dei numerosi Santuari Terapeutici di frontiera della montagna folignate, luogo mistico, scavato in parte nella roccia.

Nel castello di Pale è possibile fare delle pause seduti ai tavolini delle piccole osterie che offrono prodotti locali e affascinanti racconti di viaggio.



Cascate fiume Menotre



Cascate fiume Menotre



Eremo di Santa Maria Giacobbe - Pale

Eremo di Santa Maria Giacobbe



L'eremo è documentato dal 1296 e 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 Pantocrato* 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 mirrofore portatrici di unguenti al sepolcro di Cristo venerate anche in Francia (Camargue) e in Ciociaria (Veroli).

Il santuario fu lungamente abitato sin dal Cinquecento. Oltre ad una piccola cucina, la struttura prevedeva infatti una camera (adibita oggi alla conservazione di foto ed ex voto dei devoti), un orto e un pozzo per la raccolta dell'acqua piovana. L'ultimo eremita morì nel 1963.



Eremo di Santa Maria Giacobbe - Pale



Eremitage di Santa Maria Jacobbe - Pale



Eremitage di Santa Maria Jacobbe - Pale



Eremitage di Santa Maria Giacobbe - Pale



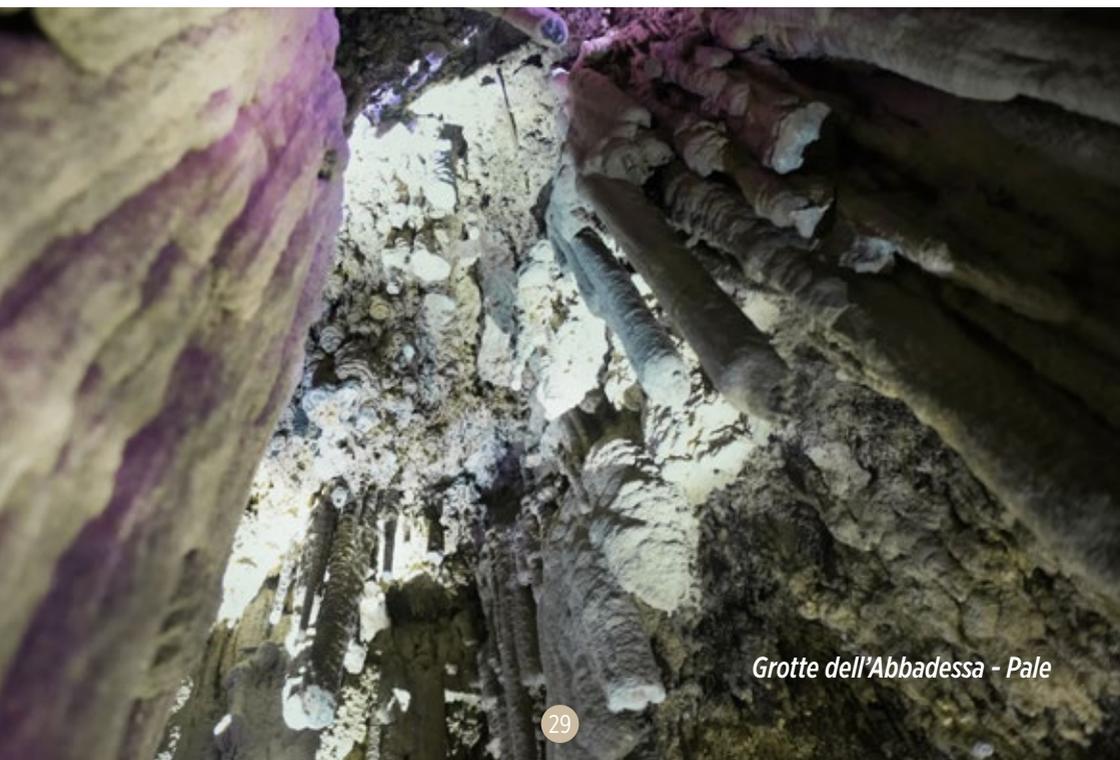
Eremitage di Santa Maria Giacobbe - Pale

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

Facile, ma molto suggestivo, è il percorso delle **Cascate del Menotre**. Il luogo magico dove potete ammirare il Menotre che s'impenna con una serie di salti e si insinua in anguste gole si trova fra Pale e Belfiore, le località da cui potete iniziare la vostra esplorazione: in modo discendente partendo da Pale, in modo ascendente iniziando da Belfiore.

Qui il percorso fluviale del Menotre e le sue cascate costituiscono il **Parco dell'Altolina**, che può essere percorso attraverso una facile passeggiata immersa in innumerevoli sfumature di verde, accompagnata dal rumore incessante dell'acqua che scorre. Uno dei tratti più suggestivi del percorso è "il velo della sposa", una cascata che sembra avere proprio questa forma.

Del parco fanno parte anche le stupende **Grotte dell'Abbadessa**, oggi chiamate più comunemente Grotte di Pale. Queste cavità sono formate



Grotte dell'Abbadessa - Pale

da diverse stanze, la più famosa è la Camera del Laghetto dove si sono formate delle colonne composte da stalattiti e stalagmiti.

FOCUS: Grotte di Pale - Grotte dell'Abbadessa



Le grotte sono divise in diverse cavità. La prima, considerata un vero gioiello di architettura, è detta “Camera del laghetto”, 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.

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



Croce di Pale

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. 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.



Castello di Scopoli



Chiesa di Santa Maria Assunta - Scopoli

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, fanno 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. Per la sua posizione, essendo un luogo di passaggio obbligato verso la montagna e postazione centrale lungo la Via Lauretana, fin all'epoca recente, 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, le poste, l’ufficio di collocamento, le scuole elementari e medie. La Chiesa parrocchiale di Sant’Ansovino è citata in alcuni documenti dell’Abbazia di Sassovivo risalenti al 1245. Dal 1997, dal terremoto, il paese ha subito un notevole spopolamento, cambiando totalmente la sua identità.

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 sia 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. 

Da qui, se si procede verso Colfiorito, si incontra dopo poco il bivio per il paesino di **Volperino**: *villa* aperta senza elementi difensivi ma con una bella e antichissima chiesa, quella di **San Mauro o Marone**. Il luogo è legato alla storia della reliquia del santo libanese portata qui dal conte Michele di Uppello, recatosi in crociata nel 1096. La chiesa, sebbene largamente rivista nel corso delle epoche, presenta ancora un assetto medievale e conserva al suo interno diversi dipinti e opere architettoniche eseguiti perlopiù tra il 1475 e il 1525.

Per arrivare a **Popola** si sale ancora, fino ad arrivare a quota 848 metri sul livello del mare. Siamo vicini al confine regionale con le Marche. Popola è attraversata dall'antica Via della Spina, che congiunge Spoleto a Colfiorito passando per Verchiano. Sorge su una zona abitata sin dall'antichità, visti i ritrovamenti di oggetti appartenenti alle popolazioni umbre dei castellieri.

Il suo castello è a pianta quadrangolare, difeso da quattro torri, delle quali attualmente rimane in piedi solo quella affiancata alla porta di accesso. Secondo lo storico folignate Jacobilli, il materiale di costruzione sarebbe provenuto dai resti della città romana di Plestia. Le sue mura sono ben conservate e attualmente, dopo il restauro a seguito del terremoto del 1997, è stato adibito ad abitazioni private. Fu dei Trinci, poi alla fine del Settecento dei Barugi. Lo testimonia lo stemma di questi ultimi, che compare ancora sulla porta d'ingresso. All'interno del Castello la Chiesa di Santa Maria Assunta del XVIII secolo conserva un affresco con una crocifissione del XV secolo e una copia eseguita alla fine del Seicento dell'*Assunta* di Raffaello.

Se invece da Casenove si prende la SP459 in direzione sud si raggiungono i paesi di Rasiglia e Verchiano.



La Peschiera

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. 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 vasto turismo, 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 e alimentata, secondo un’antica leggenda, da una sorgente sita in località Acquapagana, sui piani di Colfiorito. 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: quella di **Alzabove**, ai piedi del Monte Carosale ad un chilometro dal paese, alimenta l’acquedotto della Valle Umbra Sud; mentre la sorgente **Venarella**, la cui acqua sembra avere proprietà benefiche, è situata poco fuori il borgo e alimenta



Rasiglia



Cascata - Veduta dal lavatoio



Antico Lanificio Tonti



Antica chiusa centralina Accorimboni



Resti del mastio della Rocca dei Trinci XIV sec.

l'acquedotto per Verchiano.

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 vi sono presenti con le loro attività manifatturiere. Del loro dominio rimane traccia nel rudere dell'antico castello, di cui oggi restano visibili tratti delle mura di cinta e i resti di una torre.

All'interno dell'abitato sorge la **Chiesa dei Santi Pietro e Paolo**, edificata nel 1743, che conserva opere pittoriche dello stesso periodo e poco distante il **Santuario di Santa Maria delle Grazie** del 1450. La chiesa è a pianta quadrangolare con navata unica e un campanile a vela; al suo interno gli affreschi, databili al momento della sua edificazione, ricoprono le pareti e sono perlopiù di carattere votivo. Tra gli autori più presenti il Maestro di Rasiglia e Bartolomeo di Tommaso.



Santuario di Santa Maria delle Grazie

Per un'esperienza ancor più immersiva nella natura, da Rasiglia si può deviare in direzione dell'abitato di **Morro** e dedicare un po' di tempo alla visita dei suoi castagneti. Nei pressi del paese, in una Zona Speciale di Conservazione, è presente una zona boschiva caratterizzata da **castagneti secolari**. Morro lo si può raggiungere anche attraverso una strada mulattiera che parte dall'abitato di Cancelli.

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. Da qui si prosegue verso **Verchiano**. Salendo sul Monte San Salvatore a 1150 m di altitudine, oltre a poter godere di un panorama eccezionale, si incontra il **Santuario** omonimo documentato sin dal 1333-34 che, per un breve periodo durante il XVI secolo, ha conservato le spoglie del francescano Beato Paoluccio Trinci da Foligno, morto nel 1391 e

fondatore dell'Ordine degli Osservanti.

Il castello di Verchiano, a circa 800 metri di altitudine, è appartenuto inizialmente al Ducato di Spoleto e dal 1263, insieme al Castello di Roccafranca, diventa di proprietà di Foligno. Con i Trinci si sviluppa l'agglomerato urbano. A quell'epoca, cioè al Quattrocento, risale la **Chiesa di Santa Maria Assunta**, meritevole di una visita. Presenta una caratteristica facciata a due portali, uno arcuato e l'altro squadrato sovrastati rispettivamente da una trifora e da un oculo tondo, frutto di un ampliamento dell'edificio in epoca rinascimentale a cui appartiene anche il campanile. La chiesa ebbe grande importanza nei vari secoli: basti pensare che già nel Trecento la pieve comprendeva ben 48 chiese nel circondario. Al suo interno sono conservate molte opere perlopiù risalenti al XVI e XVII secolo.

Nella parte bassa del paese sorge la **fonte pubblica** databile intorno al XVI secolo, a torto chiamata *Fonte dei Trinci* poiché la Signoria della famiglia folignate cessò nel 1439. Nella fonte è visibile un ovale con in basso un maiale (verro), stemma simbolo del Castello di Verchiano. A tal proposito si ricorda che il nome Verchiano significa "acquitrino dei maiali". Lo stesso simbolo si ritrova nella sala delle Armi del Palazzo Comunale di Foligno, dove compare un verro sovrastato da una lama stretta in un pugno.

Verchiano segna un importante punto di sosta e di passaggio dell'antica Via della Spina, che sin dall'epoca preromana collegava Spoleto alla costa adriatica attraverso il valico di Colfiorito.

La tappa finale, prima di affrontare un altro percorso alla scoperta del territorio folignate è il **Castello di Roccafranca** a 830 mt di altezza, posto su un terrazzo a strapiombo sulla valle solcata dal fiume Vigi. Il paese di Roccafranca, un tempo chiamato Acquafranca per la presenza di una copiosa sorgente, oltre al Castello, conserva al suo interno anche la Chiesa di Santa Maria Assunta, inglobata con le mura.

DA PORTA ROMANA

Percorrendo Via Roma, il viale che da Porta Romana si dirige verso la SS75 in direzione di Spoleto, si incontra sulla sinistra l'edificio settecentesco di Villa Candida. Alle sue spalle è situata la zona cimiteriale della città con l'adiacente **Chiesa di Santa Maria in Campis** posta lungo il tracciato della Via Flaminia. Ricordata prima come Santa Maria *de Fulginea*, nel 1138, e poi come Santa Maria *de Campis*, nel 1188, l'edificio sacro è molto importante per Foligno in quanto fu eretto accanto ad una vasta necropoli, con deposizioni che vanno dal I sec a.C. al IV sec. d.C. Fu la prima basilica costruita nella diocesi, probabilmente intorno al secolo V.

Subì vari interventi di ristrutturazione, radicale fu quello eseguito dopo il terremoto del 1832, mentre successivamente altri interventi hanno danneggiato le cappelle e i loro affreschi.

Nel 1950 in occasione di un intervento di abbattimento del campanile, fu scoperta la Cappella di Santa Marta risalente al 1330 commissionata dal Vescovo di Foligno Paolo Trinci.

La chiesa è a tre navate, quella centrale con volta a botte e le due laterali con soffitto piano in legno. Molte le decorazioni quattrocentesche che arricchiscono le pareti delle cappelle di famiglia. Tra queste la cappella Trinci conserva la *Crocifissione e Storie di San Tommaso*, probabilmente la più antica opera di Niccolò di Liberatore detto l'Alunno (1456).

Il chiostro adiacente è a pianta quadrata con un porticato su tre lati le con pareti affrescate in epoca recente.

Adiacente alla chiesa e al Cimitero si estende il **Parco Archeologico**, un'area con testimonianze risalenti alla prima età imperiale con alcune *domus* romane, magazzini, rete fognaria e di un anfiteatro. Una piccola statua bronzea *L'Ercole di Foligno* rinvenuta in questo sito è ora conservata al Louvre di Parigi.

Si ipotizza che quest'area sia il fulcro dell'antica *Fulginea*.

Ritornando sulla strada SS75 e superando il sottopasso subito dopo il bivio per Carpello, si incontra l'arco di ingresso di **Villa Clio** la cui epigrafe ricorda la famiglia Jacobilli, committenti della prestigiosa abitazione e fautori dei lavori di bonifica della piana di Foligno.

Proseguendo verso il paese di Carpello ci si imbatte in una "bella" sorpresa: una maestà della seconda metà del Quattrocento che conserva la firma "*Petrus Antonius Mesastris de Fulgineo pinxit*". Si tratta della *Maestà Bella* di Pierantonio Mezzastris, restaurata nel 1982, che si mostra ancora oggi in tutta la sua eleganza.



Maestà Bella

*Maestà Bella*

Si arriva a **Carpello** il cui nome, secondo Lodovico Jacobilli, storico folignate del Seicento, deriva da Scarpello per il fatto che la villa era abitata da *“molti scarpelini che squadravano e ripulivano pietre, ch’erano in una cava vicina ad un monte, detto Montarone, per fabbricar le nuove mura della città di Foligno”*.



Sant'Eraclio



Un'importante periferia di Foligno è costituita dalla frazione **Sant'Eraclio** con il suo bel **Castello** con le mura circolari, la torre che svetta centrale e l'impianto antico, perfettamente conservato.

Nacque come baluardo del sistema difensivo dei Trinci, fu edificato allo scopo di rendere più agevole il controllo della Via Flaminia, arteria importantissima per i traffici diretti verso l'Adriatico e il nord della penisola, ma soprattutto per la difesa di Foligno verso sud.

Al Castello si accede da due porte merlate contrapposte, dove sono ancora visibili all'interno alcuni elementi del vecchio ponte levatoio. La torre di vedetta parallelepipeda, fino al 1775 si presentava con ben 8 metri di altezza in più.

Il Castello è completamente abitato ed entrando si assapora subito un'altra atmosfera, una pace e un silenzio di altri tempi.

L'edificio del *Palazzetto* o *Casa Castellana*, presenta a pianoterra un'ampia loggia rinascimentale a laterizio, utile un tempo per mercati e assemblee e al piano superiore, un appartamento con salone d'onore. La Chiesa di Santa Croce conserva al suo interno ancora in buono



Sant'Eraclio

stato alcuni affreschi di scuola folignate del XV secolo, tra i quali una *Madonna con Bambino ed i Santi Giovanni Battista, Sebastiano e Lorenzo*, attribuibili al pittore folignate Cristoforo di Jacopo, nonché un *San Rocco* attribuito a Bernardino Mezzastris. Sulla facciata sono ben visibili a destra lo stemma dei Trinci e a sinistra il giglio, simbolo del Comune di Foligno.

Fuori dal Castello, di fronte alla Chiesa di San Marco, si trova la **fontana architettonica** realizzata nel XVI secolo con lo stemma di Paolo III e tre protomi leonine. La fontana è situata lungo il tracciato dell'antica via Flaminia.

! *CURIOSITÀ: Carnevale dei Ragazzi di Sant'Eraclio*

A partire dal 1961 a Sant'Eraclio si festeggia il Carnevale dei Ragazzi, a cui recentemente si è aggiunta anche un'edizione estiva. Per tre domeniche consecutive tra i mesi di gennaio e marzo, carri allegorici realizzati in cartapesta e gruppi in maschera sfilano per le vie del paese attirando tantissimi visitatori, grandi e piccini.

L'Osteria del Carnevale propone piatti semplici e genuini della tradizione locale.

Le prime notizie di questa tradizione carnevalesca risalgono al XVI secolo, mentre al XVIII secolo risalgono notizie riguardanti le folle di persone che questa festa attirava, tanto da preoccupare il clero che male vedeva le gioiose attività mascherate dei cittadini.





La Fascia Olivata Assisi - Spoleto

La Fascia Olivata Assisi - Spoleto



Salendo a pochi metri dall'abitato di Sant'Eraclio si entra in una zona protetta: la **Fascia Olivata Assisi - Spoleto**, un patrimonio rurale di novemila ettari coltivati a ulivo e quasi 1 milione e mezzo di piante che caratterizza il territorio di sei comuni (Assisi, Spello, Foligno, Trevi, Campello sul Clitunno, Spoleto), le stesse che danno vita al rinomato olio extravergine DOP Umbria.

Un vero e proprio **“paesaggio culturale vivente”**, un'opera millenaria frutto delle azioni combinate della natura e dell'uomo, custode di biodiversità e di pratiche agricole sostenibili.

Non solo nei sei comuni, ma lungo l'intero sistema della Fascia Olivata paesaggio, arte e territorio si fondono garantendo una stabilità dell'integrità storica e paesaggistica.

I **luoghi francescani**, gli **Eremiti monastici** (con esempi magnifici quali l'Eremo delle Carceri ad Assisi e l'Eremo di Sant'Antonio a Trevi), le **Abbazie Benedettine** (San Masseo e San Benedetto ad Assisi, San Silvestro a Spello, Sassovivo a Foligno, Santo Stefano e San Pietro a Trevi, San Ponziano a Spoleto), le innumerevoli **Chiese romaniche**

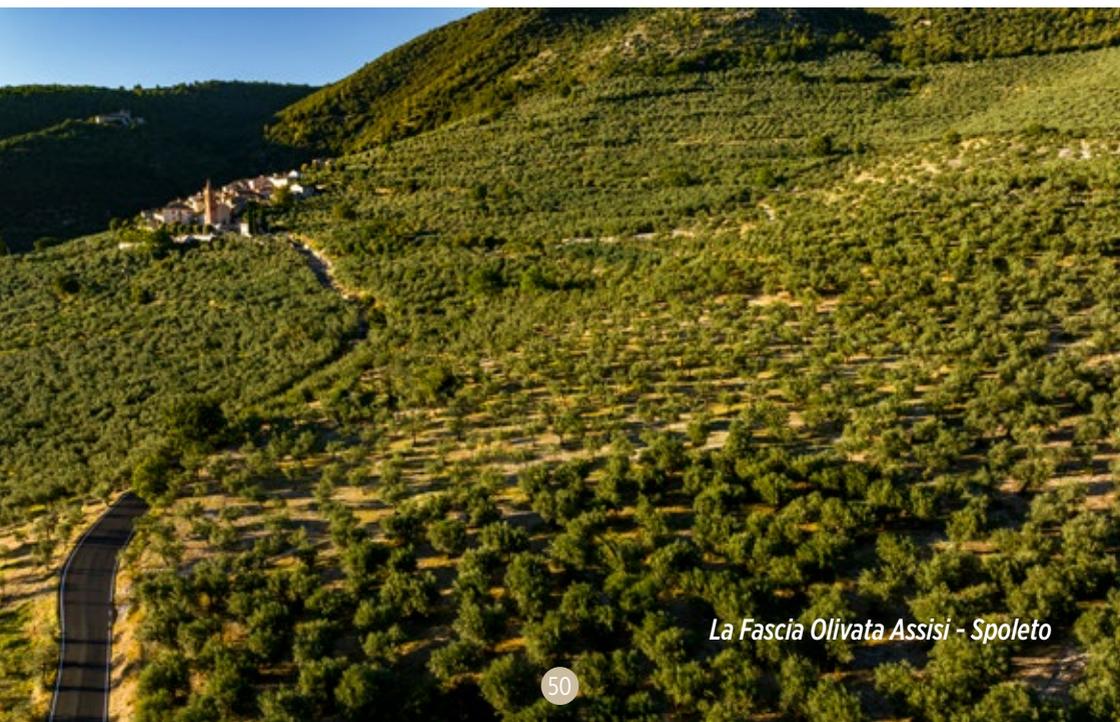
sparse lungo i percorsi medievali, i **borghi**, i **castelli**, il tutto arricchito da **terrazzamenti**, **lunette e ciglioni** così come le **querce monumentali** che delimitano i seminativi nella parte pianeggiante, formano un unicum irripetibile e congenito all'organizzazione territoriale.

In questa zona per caratteristiche ambientali la produzione olivicola è di altissimo pregio.

Tante le iniziative che mettono in luce questa fondamentale produzione agricola soprattutto nel periodo della raccolta e frangitura (ottobre e novembre) quando i frantoi aprono le loro porte, mostrando i segreti della lavorazione.

La Fascia Olivata Assisi - Spoleto è il primo sito italiano inserito nel programma Gias (Globally Important Agricultural Heritage Systems), ottenendo nel 2020 il prestigioso riconoscimento che lo annovera tra i **Sistemi di Patrimonio Agricolo di rilevanza mondiale della FAO**.

I sei comuni stanno inoltre camminando verso un ambizioso traguardo, ossia il riconoscimento della Fascia Olivata come Patrimonio dell'Umanità dell'Unesco.



La Fascia Olivata Assisi - Spoleto

Gli edifici tipici che si incontrano in questa zona sono le **case-torri colombaie**, caratterizzate da una torre utile all'allevamento dei piccioni, alla raccolta del loro guano come fertilizzante, ma utile anche ad avere una buona visuale per l'avvistamento ed il controllo del territorio. Un tipo di abitazione isolata e sparsa nella collina che, con la nascita degli agglomerati urbani, si è spesso fusa con il paese vicino.

FOCUS: Sentiero degli Ulivi

All'interno della Fascia Olivata Assisi - Spoleto vi è un sentiero che permette un'esperienza immersiva per la comprensione di una delle zone più autentiche dell'Umbria dove la natura si fonde con l'arte e la spiritualità delle terre di San Francesco.

Ideato dal CAI, il percorso, lungo 75 km, prevede 5 tappe che si possono percorrere a piedi o in bicicletta e si snodano ad un'altitudine di 500/600 metri. Le tappe sono

- **Spoletto - Poreta**
- **Poreta - Trevi**
- **Trevi - Abbazia di Sassovivo a Foligno**
- **Abbazia di Sassovivo - Spello**
- **Spello - Assisi**

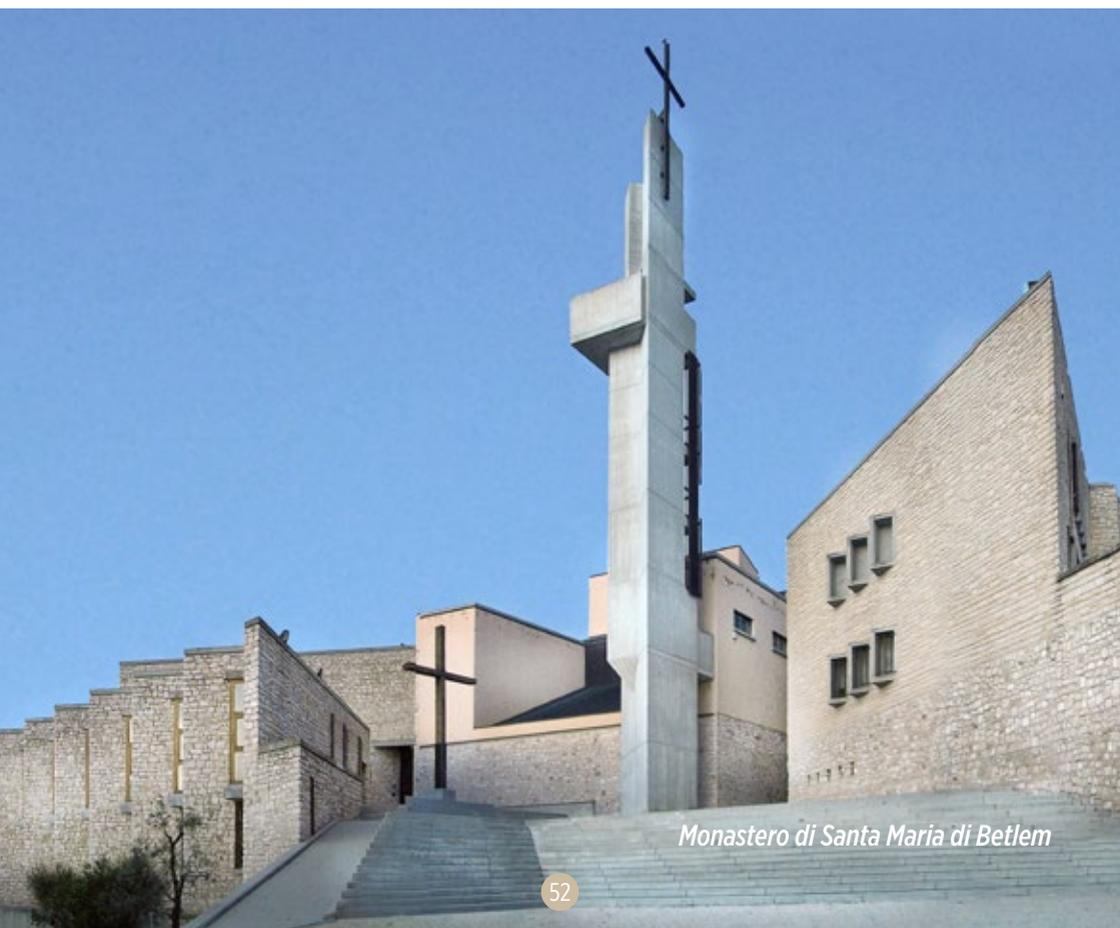
Il sentiero è percorribile tutto l'anno ma in autunno, la possibilità di fermarsi nei frantoi per degustare l'olio nuovo, dà sicuramente all'esperienza un "gusto" diverso.

Scandolaro, Cancellara, Roviglieto, Cupoli, Civitella, Vallupo e Cancelli sono i paesini collinari e montani che si incontrano salendo da Sant'Eraclio sul Monte Cologna e con una piccola sosta in ognuno di questi è possibile immergersi in un'altra dimensione esistenziale, godendo contemporaneamente di un paesaggio unico, fatto perlopiù di uliveti alternati a leccete con vista sulla Valle Umbra.

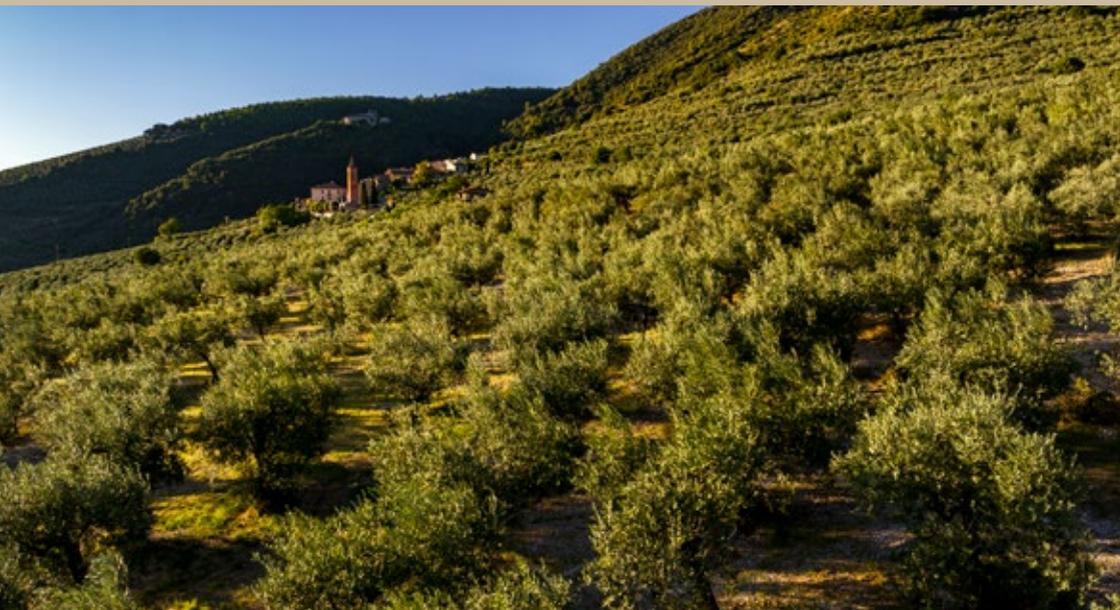
La nascita di questi paesi si lega alla viabilità che già in epoca romana fu tracciata per facilitare scambi commerciali e transumanze. Sono

luoghi di sosta e attraversamento nel passaggio tra Tirreno e Adriatico e luoghi di confine tra Umbria e Marche, che permettevano scorciatoie per scendere nella Valle Umbra.

Questa via era parallela a quella che risaliva per l'Abbazia di Sassovivo, svalicava l'altopiano di Casale e si ricongiungeva con questa per scendere a Scopoli. Prima di arrivare in località Scandolaro, salendo sulla sinistra un cartello riporta l'indicazione per il **Monastero di Santa Maria di Betlem**. È un monastero agostiniano dalle complesse geometrie, realizzato su progetto dell'architetto folignate Franco Antonelli negli anni tra il 1974 e il 1994.



Monastero di Santa Maria di Betlem



Scandolaro a 600 metri di altitudine, è un paese sorto intorno alla metà del Trecento e di quel periodo conserva ancora qua e là qualche elemento. Dalla sua piazzetta, caratterizzata dalla chiesa settecentesca di San Sebastiano e da un'antica fonte-lavatoio, si vede quasi tutta la valle folignate, di fronte Montefalco, a sinistra la collina di Trevi, sullo sfondo Spoleto. Salendo alla destra della chiesa in un sentiero panoramico tra gli ulivi, si arriva con un percorso a piedi di circa 20 minuti alla **Madonna del Riparo**. La chiesa detta anche Sant'Angelo delle Grotte, fu eretta nella metà dell'XI secolo. La grotta naturale che la caratterizza è un ritrovamento casuale avvenuto nel 1842, durante dei lavori presso la chiesa da tempo abbandonata. Nella grotta, l'immagine di una Madonna dipinta, oggi perduta per l'umidità ma di cui rimangono dei disegni eseguiti nell'epoca del ritrovamento, fu poi meta di devozione per i tanti favori e grazie ottenute dai credenti.

Poco distante dalla Chiesa della Madonna del Riparo c'è un altro punto privilegiato per osservare la Valle: la **Rocca di Turri o Rocca del Conte**. Il fortilizio nasce su uno sperone roccioso intorno all'anno Mille dai Conti di Uppello, i *de Comitibus*. Conserva quasi intatta

l'originale conformazione medievale. La parte nord delle poderose mura è completa, così come la torre quadrangolare. Ristrutturata dopo il terremoto del 1997, è ora nominata "**Rocca Deli**", cognome di uno degli ultimi proprietari del complesso. La Rocca si raggiunge a piedi proseguendo il percorso panoramico iniziato a Scandolaro oppure in macchina da Villa Clio a Carpello, con un bel tragitto tra olivi, lecci e macchia mediterranea.

Cancellara e poco più in alto **Roviglieto**, adagate anche loro sulla fascia olivata sono parte del percorso di salita verso il confine con le Marche.

Il **Castello di Roviglieto** a più di 700 metri di altitudine fu un importante luogo di transito, un centro agricolo molto attivo. A Roviglieto, fino al Concilio di Trento, vi era l'unica pieve della zona ed era dedicata all'Assunta. Dell'antica chiesa si parla in atti vescovili del 1078 e nei privilegi di Innocenzo II (1138) e Innocenzo III (1210). La chiesa attuale è stata eretta nel 1783.

Si arriva proseguendo il percorso verso l'alto a **Cancelli**, il cui nome coincide con quello della famiglia che da sempre vi risiede. Qui secondo una tradizione sarebbero arrivati gli Apostoli Pietro e Paolo che per gratitudine nei confronti della famiglia che li accolse, donarono alla discendenza maschile della stessa famiglia Cancelli, il dono della guarigione. Da allora la fama di queste guarigioni (da qui il detto "farsi segnare a Cancelli") legate soprattutto alla sciatica ed ai reumatismi, uscì dall'ambito locale arrivando in tutta Italia. Tra i miracolati ci fu anche Papa Pio IX, che nel 1851 fece chiamare in Vaticano un certo Giovanni Battista Cancelli per alleviare la sua sciatica. Il **Santuario di San Pietro e Paolo** all'interno del paesino risale alla metà del Settecento e contiene la Camera degli Apostoli, cioè il luogo dove questi probabilmente soggiornarono e dove si svolge il rito della guarigione. I due Apostoli, compatroni del paese, vengono ricordati il 29 giugno e durante la Festa dell'Ascensione.



Colfiorito

Colfiorito



L'area di Colfiorito e il suo **parco naturale** con i suoi 760 metri di altitudine è considerato da sempre dalla popolazione folignate il luogo prediletto per il ristoro e sosta obbligata per chi decide di dirigersi al mare verso Civitanova Marche.

Colfiorito si raggiunge sia percorrendo la vecchia SS77 della Val di Chienti e attraversando in ordine i paesi di Colle San Lorenzo, Pale, Ponte Santa Lucia, Scopoli e Casenove (dove c'è il bivio per Rasiglia), oppure con il nuovo tratto di variante che accorcia il percorso di 9 chilometri e che dopo un susseguirsi di gallerie arriva sull'altopiano di Colfiorito in prossimità del confine di regione.



Colfiorito

Parco di Colfiorito



Il Parco regionale di Colfiorito, il più piccolo tra le aree protette dell'Umbria, è situato nel territorio del Comune di Foligno ed è molto famoso per la sua palude in quota, dichiarata zona umida di importanza internazionale a seguito della Convenzione di Ramsar e collocata all'interno di un importante ecosistema montano.

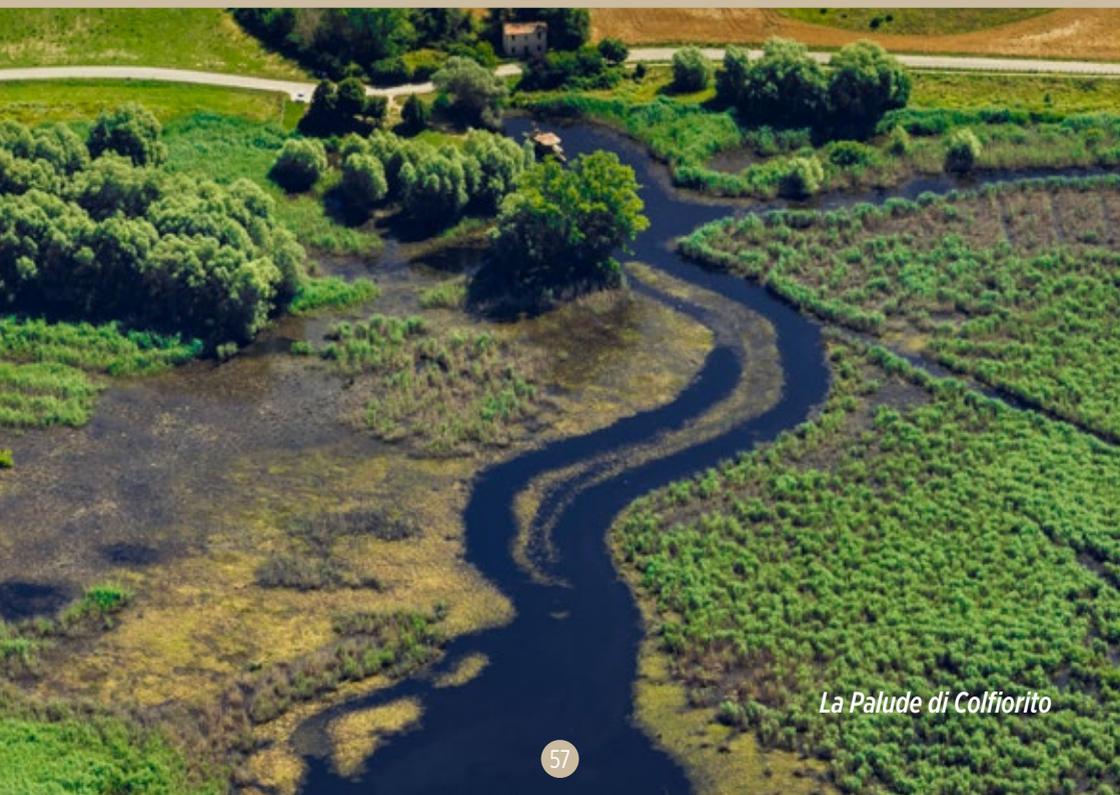
Il Parco è uno scrigno di biodiversità contraddistinto da ampi altopiani e dolci ondulazioni in cui si alternano ambienti umidi, boschi, pascoli e campi coltivati.

Gli altopiani di Colfiorito o *Piani Plestini*, si presentano come un complesso di **sette conche carsiche** (Colle Croce, Piano di Annifo, Piano di Colfiorito o del Casone, Piano di Arvello, Palude di Colfiorito, Piano di Ricciano, Piano di Popola e Cesi) occupate in epoche lontane da antichi laghi prosciugatisi naturalmente o bonificati dall'uomo.

Il Parco comprende valenze ambientali di grande rilievo, a queste si aggiungono quelle culturali e storiche. Il territorio documenta la presenza millenaria dell'uomo, dai **castellieri** di età arcaica al centro



La Palude di Colfiorito



La Palude di Colfiorito



La Palude di Colfiorito



Colfiorito



Pineta di Colfiorito - Sentiero del Monte

protourbano del **Monte Orve**, ai reperti di epoca romana di **Plestia**, al paesaggio agrario che ripete in gran parte l'assetto antico, alle testimonianze di epoca longobarda e medievale visibili nelle abbazie, nei borghi, nelle torri e nei castelli.

La palude di Colfiorito, estesa per circa cento ettari, rappresenta il sistema naturalistico più importante del parco e accoglie nelle varie stagioni una ricca fauna e uccelli migratori, spesso catturati dagli scatti di molti amanti della fotografia naturalistica e dai binocoli dei *birdwhatchers*.



Svasso Maggiore

Degno di nota sulla parte marchigiana dell'altipiano, la presenza di un'opera di alta ingegneria idraulica risalente all'epoca romana ma perfezionata nella metà del Quattrocento dalla Signoria dei Varano. È la **Botte dei Varano** appunto, una canalizzazione con volta a botte che convoglia l'acqua degli altipiani verso il fiume Chienti.

Nei pressi dell'abitato, di fronte alle cosiddette "casermette" che accolgono i turisti con la loro piccola ristorazione, c'è il **MAC, Museo Archeologico di Colfiorito**. 

Inaugurato nel 2011, è articolato su tre livelli. È costituito da due corpi di fabbrica in muratura preesistenti di pertinenza dell'ex campo militare e da un nuovo corpo centrale in acciaio e vetro.

Il MAC raccoglie i reperti venuti alla luce nel corso degli scavi effettuati nel territorio degli altopiani che raccontano lo sviluppo culturale di questa parte dell'Umbria appenninica e dall'antico popolo umbro dei Plestini.

Tra i materiali di età arcaica di maggior pregio sono sicuramente una ricca stipe votiva e quattro lamine bronzee del IV secolo a.C. con dedica in lingua umbra provenienti dal Santuario della dea Cupra (VI secolo a.C.).

Allestito in una delle ristrutturata "casermette", il **Memoriale di Colfiorito - Centro Studi dell'Internamento e della Deportazione "Olga Lucchi"**  descrive con foto e video le vicende del campo di concentramento monarchico fascista attivo in questa località dal 1939 al 1944. È stato realizzato con l'intento di approfondire un aspetto meno noto della storia della Seconda Guerra Mondiale.

Il percorso didattico, arricchito da materiali informativi, offre esperienze ed opportunità di apprendimento significative, specialmente per le scolaresche.

Il Memoriale organizza inoltre eventi speciali, conferenze e commemorazioni in occasione di date significative del calendario civile e degli anniversari degli eventi storici accaduti nel territorio.

Sempre nei pressi delle “casermette” si trova la **sede del Parco Regionale di Colfiorito**, **i** con l’infopoint e il **Museo Naturalistico** **i**, un luogo dove approfondire la conoscenza scientifica e ambientale del territorio. Qui è raccolto materiale didattico che racconta l’evoluzione geomorfologica dell’appennino umbro marchigiano, i ritrovamenti fossili, le caratteristiche botaniche, vegetazionali e faunistiche degli altopiani plestini.

La natura e la cultura di questa importante zona di confine si può apprezzare anche grazie alla **rete sentieristica**, costituita da anelli più o meno lunghi che ripercorrono spesso antiche strade e vie di transumanza.



Anche grazie alla carta della mobilità dolce degli altopiani plestini, che raccoglie tutti i sentieri escursionistici, cicloturistici e per mountain bike anche di una vasta porzione del territorio folignate fino al confine con le Marche, questi luoghi sono divenuti meta di tantissimi amanti dell’escursionismo in tutte le sue forme.

<< SCARICA LA MAPPA DELLA MOBILITÀ DOLCE (pdf)

Il Parco è attraversato anche da sentieri a lunga percorrenza: la Via Lauretana (VL), il Cammino Francescano della Marca (CFM), il Sentiero Europa 1 (E1) e il Sentiero Italia Cai (SI).

Storicamente, l'altopiano è noto per la coltivazione delle **lenticchie e della patata rossa**, che vengono vendute direttamente sul posto dai piccoli produttori ed esportate in tutto il mondo.

La "Patata Rossa di Colfiorito" è un prodotto d'eccellenza del territorio che ha avuto il riconoscimento europeo IGP (Indicazione Geografica Protetta).



Colfiorito fa parte della VII circoscrizione di Foligno comprendente anche le frazioni di Annifo, Cassignano, Fondi, Forcatura, Pistenti e Popola, luoghi ancora abitati circondati da meravigliosi e rilassanti paesaggi.

DA PORTA FIRENZE

Uscendo da Porta Firenze, alla fine del viale alberato in direzione di Spello si incontra sulla rotonda la piccola **Chiesa della Madonna della Fiamenga** di origine medievale (1138) con aula unica e campanile a vela. La chiesa fu terminata nel 1201 in onore della pace stipulata tra Foligno e Spello. Al suo interno nel catino absidale un importante dipinto di Pierantonio Mezzastris del 1467. Al di sotto del trono dove è seduta la Madonna, vi è ritratta la città di Foligno come doveva apparire agli occhi dei visitatori nella seconda metà del Quattrocento.

La croce infissa a terra accanto alla chiesa ricorda il luogo del martirio di San Costanzo, patrono di Perugia che qui fu raggiunto dai suoi persecutori e decapitato.

! **CURIOSITÀ: Chiese del Miglio**

La Madonna della Fiamenga è una di quelle chiese che, al pari delle chiese di S. Paolo, S. Maria in Campis e S. Magno, sorsero in epoca medievale lungo le più importanti vie di comunicazione della città, ad un miglio dalla tomba di S. Feliciano, ossia dalla Cattedrale di San Feliciano in Piazza della Repubblica, quasi a voler formare una Croce.

Si prosegue la visita nella frazione di **San Giovanni Profiamma** che si può raggiungere riprendendo la SS75 in direzione di Nocera Umbra, ma anche passando internamente alla città di Foligno attraversando la zona Prato Smeraldo e costeggiando il **Parco Fluviale Hoffmann**, una zona di puro relax.

Il parco cittadino, nato con lo scopo di congiungere le due parti della città di Foligno separate dal Fiume Topino e di creare un luogo dove poter passeggiare, fare jogging e contemplare il fiume e i suoi piccoli abitanti, è caratterizzato da un grande pontile di legno e da aree attrezzate per la pratica di sport all'aria aperta e attività ludiche per i bambini.

Chiamata anticamente *Forum Flaminii* (220 a.C. anno di fondazione) per la sua posizione lungo il tracciato antico della Via Flaminia, San Giovanni Profiamma rappresentò per lungo tempo un importante luogo di sosta e transito per il commercio. L'abitato di San Giovanni Profiamma si dispone ai lati della via principale e la bella chiesa del 1231 che nell'VIII e IX secolo fu basilica, venne scoperta solo nel 1930 insieme ai mosaici che ora si trovano nella sezione archeologica del Museo di Palazzo Trinci.

Chiesa di San Giovanni Battista

La **Chiesa** dedicata a **San Giovanni Battista** ha un impianto romanico



Chiesa di San Giovanni Battista - San Giovanni Profiamma



Chiesa di San Giovanni Battista - San Giovanni Profiamma

con presbiterio sopraelevato. Al di sotto dell'altare maggiore costruito con una mensola che poggia su una colonna di epoca romana, vi è la cripta organizzata in tre piccole navate divise da sei colonne di spoglio. Nella navata di sinistra un architrave dell'VIII secolo è decorato con simboli cristiani.

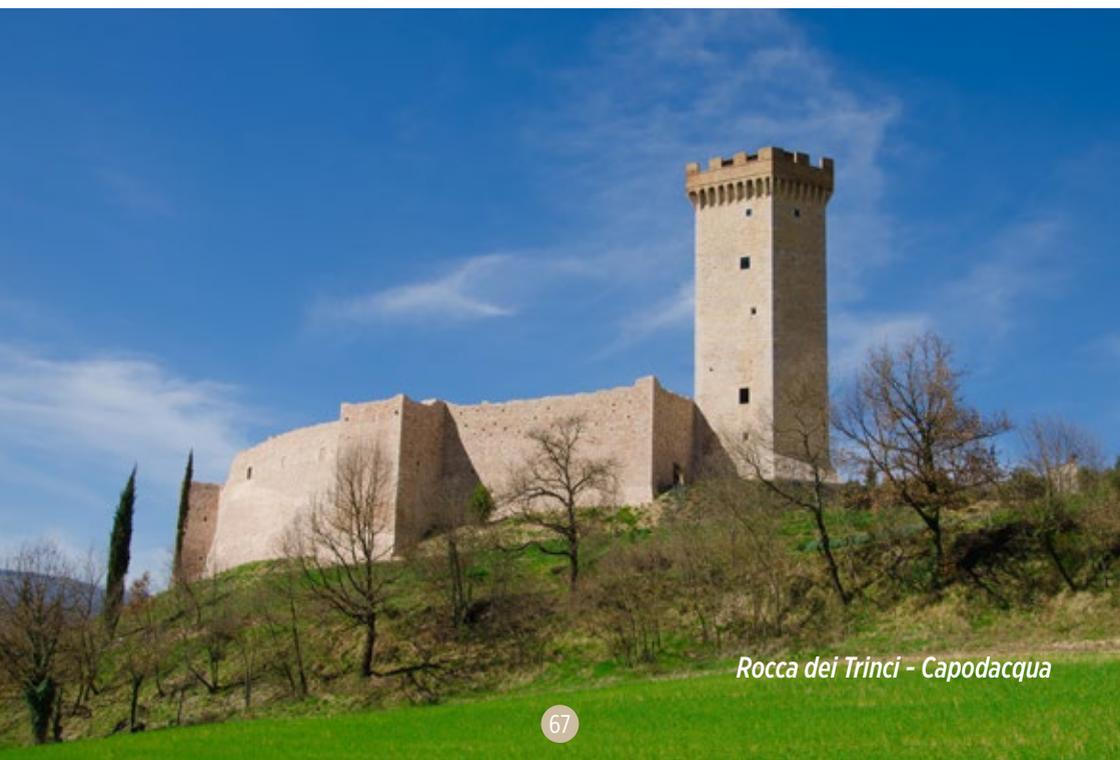
Nel paese di San Giovanni Profiamma si svolge da oltre 40 anni una versione "in piccolo" della Giostra della Quintana chiamata la Quintanella, una gara in bicicletta che ha come protagonisti i bambini. Un evento molto atteso vissuto con grande coinvolgimento dagli otto rioni (Cimabue, San Girolamo, Turri, Colle, Casebasse, Mulino, Fosso Treggiano, Mazzante).

Riprendendo la Strada Flaminia SS3 in direzione di Valtopina - Nocera Umbra, si incontra al centesimo miglio per chi arriva da Foligno, **Pontecentesimo**, località caratterizzata da un ponte di epoca romana; proseguendo si incontra **Pieve Fanonica** con la sua chiesa del 1100 costruita su un tempio pagano e infine **Capodacqua di Foligno**.

Capodacqua di Foligno

Conosciuto nel Medioevo come *Castrum e Fortillitium Capudacque* (dal latino *caput aquæ*, cioè partenza dell'acqua), il luogo è caratterizzato da numerose fonti e sorgenti che hanno sempre, nei secoli, fornito forza motrice a molini e frantoi, e sono attualmente utilizzate per gli acquedotti di diverse città.

Qui troviamo la maestosa **Rocca dei Trinci**. La fortezza appartenuta all'omonima famiglia costituì un'importante postazione di difesa per la via che conduceva a Colfiorito. Da qui infatti, svalicando la montagna si raggiungono in pochi minuti gli altipiani plestini e la zona di confine con le Marche. La Rocca è ben conservata in molte sue parti, ha una torre pentagonale e al suo interno vi è una piccola Chiesa dedicata alla Madonna del Castello. L'importanza strategica di questa zona per la sua azione difensiva è testimoniata dalla presenza di altri 3 castelli nella zona: la Rocca di Galestro, la Rocca di Salvino, il Castello di Collelungo.



Rocca dei Trinci - Capodacqua

DA PORTA TODI

Chiesa di San Paolo



Si riparte per la visita di un'altra bella zona della città, la pianura di Foligno nella parte ovest, esterna alle mura. Da Porta Todi, in direzione dell'Ospedale San Giovanni Battista, troviamo la **Chiesa di San Paolo** nei pressi di Via del Roccolo, che si manifesta in tutta la sua potente geometria. È meta di ammiratori e studiosi di arte e architettura contemporanea.

La chiesa, disegnata dall'**Architetto Massimiliano Fuksas** e da sua moglie **Doriana Mandrelli**, fu inaugurata nel 2009 e fu un simbolo di rinascita, in quanto sorse al posto di un campo container realizzato in seguito al terremoto del 1997. Dal sagrato sorge una stele di 13 metri in cemento e marmo opera dell'artista **Enzo Cucchi**, mentre all'interno ad un altro artista della Scuola Romana, **Mimmo Paladino** è stato commissionato nel 2007 di realizzare le 14 stazioni della *Via Crucis*.

Il progetto architettonico della chiesa gioca su grandi volumi pieni, interrotti da fessure vetrate che all'interno creano un gioco di luce fortemente spirituale.



Chiesa di San Paolo



Chiesa di San Paolo



Chiesa di San Paolo

Ripartendo da Porta Todi si percorre la Via dei Mille fino ad arrivare al **Ponte San Magno** del XVI secolo e alla sua adiacente Chiesa omonima. Appena oltrepassato il ponte, la **Chiesa di San Magno** con la sua facciata in laterizi, si trova in posizione diametralmente opposta alla tomba di San Feliciano ed è un'altra Chiesa del Miglio. Compare per la prima volta nel 1210-1222 forse con impianto romanico. Attualmente presenta uno stile seicentesco a tre navate. All'interno, la zona dell'altare è decorata da una macchina di legno in stile barocco con al centro l'immagine della Vergine ed ai lati quelle delle statue di San Magno e di San Feliciano.

Anche l'agglomerato di **Cave** che si raggiunge svolando a sinistra dopo il ponte ha qualcosa da raccontare perché la sua ottocentesca *Villa Buffetti* fu acquistata da Vittorio Emanuele II nel 1862 per la sua amante favorita, Rosalinda incoronata De Dominicis, e sembra che proprio a Cave nacque Vittoria, figlia illegittima del re.

Il vocabolo di Cave va menzionato anche per un'eccellenza alimentare, il **fagiolo di Cave**, prodotto ogni anno in quantità limitata ed esclusivamente in questa zona. I terreni poco calcarei lo rendono un fagiolo dalle caratteristiche fisiche ed organolettiche uniche. La sua produzione è molto limitata e viene impiegata per la maggior parte nella festa in suo onore che si svolge nel mese di ottobre: la *Festa del Fagiolo di Cave*.

Proseguendo in direzione di **Maceratola** (il cui nome deriva da una fase del processo di lavorazione della canapa, la *maceratura*), si incontra una piccola edicola con una *Madonna del Latte* attribuita a Pierantonio Mezzastris (fine del XV secolo). L'edicola fu nel tempo un santuario terapeutico e vi si rivolgevano *“Le donne che non hanno latte bastate per i loro bambini... ove per ricordo degli ottenuti favori appendono le piccole cuffie dei bambini stessi”* (Faloci). Si trova sul muro di una vecchia cascina a circa tre metri d'altezza ed ha molte parti deteriorate. La località **Fiamenga** (Fileto o Filetto il nome della località prima del 1578) si raggiunge proseguendo tra la campagna coltivata e fino a raggiungere il rettilineo in direzione di Bevagna. Il termine Fiamenga prende il nome dalla Via Flaminia sulla quale si sviluppa.

Lungo questa strada, all'altezza dell'incrocio con Via Santo Pietro, **due monumenti funerari di età romana** di cui rimangono solo dei blocchi in opera cementizia rimangono a sottolineare l'importanza di questo antico tracciato. Entrando poi nel piccolo centro di Fiamenga ci si imbatte nella **Chiesa della Madonna della Vittoria o di Costantinopoli** le cui origini risalgono all'anno Mille. Realizzata in pietra d'Assisi, la chiesa misura 11 metri di lunghezza per 4,70 di larghezza. Intorno alle pareti e sopra l'altare sono dipinti diversi affreschi ed encausti, tutti risalenti al Quattrocento e tutti di scuola umbra.

Anche la **Chiesa parrocchiale di San Giovanni Evangelista** (o San Giovanni de Filetto) sempre lungo la via centrale del paese merita una sosta perché, dai documenti che si conoscono, si può affermare che questa è una delle più antiche Parrocchie istituite nella Diocesi di Foligno.

La Chiesa ha subito enormi modifiche tra la fine del Seicento e la fine dell'Ottocento, tanto da non conservare quasi più traccia dell'impianto originario. Con gli ultimi interventi strutturali eseguiti dopo il terremoto del 1997 sono tornati alla luce gli affreschi della cupola, attribuiti ad artisti della scuola bolognese del Settecento che erano stati coperti da un intervento del 1871.

Torre di Montefalco



Corvia, Scafali, Cantagalli, Torre di Montefalco sono i nomi degli agglomerati urbani che si incontrano percorrendo la campagna di Foligno in direzione di Montefalco. Qualche curiosità: a Torre di Montefalco, insediamento difensivo della metà del Quattrocento, con una massiccia torre, spesse mura, un monastero e un mulino, vi è il confine tra Montefalco e Foligno. Questo è segnato dallo stretto ponte medievale a schiena d'asino che divide perciò l'abitato in due. Molto interessante è l'aspetto idrografico di questo luogo in quanto vi passano ben 4 corsi d'acqua, tra cui il Teverone e il Clitunno.

Ciclovia Assisi Spoleto

Sempre in questo punto si incontra la **Ciclovia Assisi Spoleto**, il lungo percorso di 50 km interamente pianeggiante che segue le sponde dei torrenti Marroggia -Teverone - Timia, fino a Cannara, per poi attraversare la Valle Umbra proprio davanti ad Assisi.

! *CURIOSITÀ: Quintanella di Scafali*

A **Scafali** La Giostra della Quintanella è un'importante manifestazione che, prendendo spunto dalla storica tradizione della Giostra della Quintana, mette in piedi ogni anno dal 1976 a settembre una grande festa con protagonisti i bambini. Da allora si sono disputate 52 edizioni, 47 ordinarie e 5 straordinarie e la manifestazione ha lasciato i confini della frazione per configurarsi come uno dei più importanti e partecipati eventi cittadini.



Torre di Montefalco

I CAMMINI SACRI

Tutto il territorio al di fuori delle mura urbane della città di Foligno, è disseminato di sentieri escursionistici, pedonali o ciclabili, che permettono di percorrere brevi passeggiate o lunghi tratti di Cammini Sacri. Una rete sentieristica che rende Foligno una meta ideale per coloro che scelgono un turismo lento e responsabile.

Tra i principali Cammini a lunga percorrenza che attraversano il territorio di Foligno ci sono la Via Francigena di San Francesco, la Via Lauretana (VL) ed il Cammino Francescano della Marca (CFM).



Via Francigena di San Francesco

La Via Francigena di San Francesco è un cammino di pellegrinaggio nato con l'intento di ripercorrere la strada fatta da San Francesco di Assisi nel suo predicare, che collega tra loro alcuni luoghi che testimoniano della sua vita e della sua parola.

La Via Francigena di San Francesco è un itinerario percorribile a piedi, in bicicletta e a cavallo che intende riproporre l'esperienza francescana nelle terre che il Poverello ha calcato nelle sue itineranze. I paesaggi sui quali l'occhio del pellegrino si posa sono gli stessi che hanno animato il cuore semplice di Francesco e che conservano la memoria delle sue parole e delle sue gesta.

Camminare lungo La Via Francigena di San Francesco è un autentico cammino dello spirito e la figura di Francesco, che giganteggia in Assisi, meta del cammino, accompagna in realtà per tutto il percorso, parlando alla mente e al cuore del viandante della possibilità di condurre la vita quotidiana in piena armonia con il mondo, con l'uomo e con Dio.

La Via è un itinerario di circa **500 km**, ben segnalato da **tabelle orizzontali gialle e blu** che riportano la dicitura Via Francigena di San Francesco o Via di Roma, che consiste di due distinti percorsi che conducono entrambi ad Assisi: il percorso del Nord che parte da La Verna in provincia di Arezzo è lungo 189 chilometri; il Percorso del Sud che parte da Roma ed è lungo 247 chilometri. È però possibile procedere sull'intero itinerario che da La Verna conduce a Roma, passando per Assisi sia procedendo da Nord a Sud, che viceversa.

La Via Francigena di San Francesco attraversa il comune di Foligno, in particolare il centro storico cittadino e la prima periferia, che fanno parte della **tappa 9 e 10** dell'intero itinerario.

Provenendo da nord infatti, la tappa 9 del percorso parte da Assisi ed attraversando il borgo medievale di Spello e le sue campagne arriva a

Foligno grazie ad un tratto iniziale su strada asfaltata con basso passaggio di veicoli, per poi attraversare viale Firenze e proseguire per oltrepassare il ponte sul fiume Topino. Giunti in Piazza San Giacomo, con la chiesa omonima dedicata al Santo protettore dei pellegrini, si raggiunge piazza della Repubblica. Qui ebbe luogo nel 1206 l'episodio della rinuncia dei beni da parte di San Francesco che si recò a Foligno, città ricchissima di scambi commerciali, a vendere panni e cavallo per restaurare la Chiesa di San Damiano. L'episodio è ricordato, oltre che da una targa, dall'affascinante monumento in bronzo progettato dall'architetto Pietro Battoni e collocato sulla facciata del palazzo delle Canoniche.

La tappa 10 della Via Francigena di San Francesco parte da piazza della Repubblica per condurre fino a Trevi. Percorso il centrale Corso Cavour, si lascia il centro storico di Foligno uscendo da Porta Romana e si percorre la strada asfaltata in direzione del castello di Sant'Eraclio, lungo l'antichissima Via Flaminia. Si prosegue il cammino su una comoda carrareccia. La pendenza aumenta dolcemente durante il percorso, ma non affatica. Si prosegue tra gli ulivi della Fascia Olivata Assisi – Spoleto, per riprendere la strada asfaltata che attraversa le piccole frazioni di Matigge e di Santa Maria in Valle del comune di Trevi.

Le tappe della Via Francigena di San Francesco presentano delle varianti, veri e propri itinerari alternativi escursionistici più impegnativi o suggerimenti per poter raggiungere e visitare qualche importante luogo francescano che rimarrebbe altrimenti escluso. Per chi vuole percorrere la Via Francigena di San Francesco tutta o in parte, è possibile avere La Credenziale, un documento di viaggio che distingue il pellegrino da ogni altro viaggiatore. Su di essa, ad ogni tappa, si appongono le date e i timbri dei luoghi di ospitalità.

Per maggiori informazioni sulla Via Francigena di San Francesco:

www.viadifrancesco.it

Via Lauretana (VL)

Il Santuario di Loreto in provincia di Ancona custodisce dalla fine del 1200 la Sacra Reliquia della Santa Casa di Maria in Nazareth ed è stato fino all'Ottocento il primo e più importante santuario dedicato al culto di Maria. Dalla fine del Cinquecento la principale via verso Loreto è stata la Via Lauretana. Costruita come strada commerciale e postale, collegava Roma al porto di Ancona e si impose come percorso privilegiato anche per i pellegrini che intendevano testimoniare la fede, unendo in un unico percorso i tre centri spirituali della Cristianità: Roma, Loreto ed Assisi. Con la Via Francigena e la Via Romea, la Via Lauretana era il maggior itinerario di fede in Italia.

Il cammino Lauretano che da Assisi porta fino a Loreto è un itinerario di **circa 170 km**, percorribile a piedi o in bicicletta. **Le prime due tappe sono in Umbria: una va da Assisi fino a Spello e l'altra da Spello a Colfiorito di Foligno**, mentre le successive cinque tappe sono nelle Marche.

La tappa fisicamente più impegnativa è la seconda, quella che da Spello porta ad attraversare il territorio di Foligno fino a Colfiorito, una tappa di circa 28 km a piedi, con un'ascesa totale di circa 1.150 metri. Si arriva nel territorio folignate dalla campagna di Spello per valicare la collina di Treggio ed attraversare la frazione di San Giovanni Profiamma, per poi discendere a Belfiore e ricollegarsi alla via Postale presso il Sasso di Pale, dove in una cavità rocciosa sorge il suggestivo eremo di Santa Maria di Giacobbe intitolato a Santa Maria di Cleofa. Da Pale si prosegue attraversando la frazione di Ponte Santa Lucia, salendo poi fino al borgo di Sostino. Da qui, attraverso sentieri panoramici e pascoli si arriva alla al Piano di Ricciano e oltrepassando la frazione di Forcatura si raggiunge il valico di Colfiorito con il suo centro abitato.

La tappa che dall'Umbria porta in territorio marchigiano, lunga circa 17 Km, parte da Colfiorito ed arriva a Muccia in provincia di Macerata. L'altopiano di Colfiorito infatti, confine tra Umbria e Marche, si trovava a metà strada tra la posta di Casenove di Foligno e quella di Serravalle del Chienti. L'itinerario della Via Lauretana, uscendo dall'abitato di Colfiorito passa dal Convento di San Bartolomeo sul monte Brogliano, che nel XIV secolo vide la riforma degli Osservanti e dove nel 1814 Pio VII, di ritorno da Loreto, fu salutato dal vescovo di Nocera Francesco Piervissani.

Per chi vuole percorrere il pellegrinaggio della Via Lauretana è possibile richiedere la Charta Peregrini Lauretani, o Credenziale del Pellegrino Lauretano, il documento ufficiale che accompagna il pellegrino lungo il cammino, attestandone identità e pia intenzione e che al termine del cammino permette di ricevere il Testimonium, cioè l'attestato dell'avvenuto pellegrinaggio, una volta giunti a Loreto.

Per maggiori informazioni sulla Via Lauretana:

www.camminilauretani.eu

Cammino Francescano della Marca (CFM)

Il Cammino Francescano della Marca (CFM) è un percorso di interesse religioso, naturalistico e culturale che da Assisi porta ad Ascoli Piceno lungo l'itinerario seguito da San Francesco nel 1215 che da Assisi si spostò in direzione dei territori marchigiani per le sue predicazioni.

Il Cammino Francescano della Marca passando attraverso due regioni, quattro province e 17 comuni è un'occasione unica per vivere pienamente questa parte del territorio dell'Italia centrale che si sviluppa lungo l'Appennino Umbro-Marchigiano e il Parco Nazionale dei Sibillini. Il Cammino, interamente segnalato per tutti i suoi 167 km, dal logo arancio accompagnato dall'acronimo CFM, è segnato, e può essere dunque percorso, nelle due direzioni da Assisi verso Ascoli Piceno e viceversa.

Il Cammino Francescano della Marca attraversa l'intero territorio del comune di Foligno, seconda tappa dell'intero cammino, lungo un percorso di circa 25 Km. Una tappa in salita che dal centro storico cittadino porta fino al valico di Colfiorito, al confine tra Umbria e Marche. Il tracciato è ricco di pregi naturalistici come le cascate del Menotre e la palude del Parco regionale di Colfiorito.

La tappa folignate del Cammino Francescano della Marca parte dal Ponte della Liberazione di Foligno e porta ad uscire dal centro città, percorrendo l'argine del fiume Topino in direzione nord-est seguendo la segnaletica del CFM. Camminando sull'argine si supera il Parco Fluviale Hoffman fino ad entrare nella frazione folignate di San Giovanni Profiamma.

Dopo aver costeggiato alcune case sparse di campagna ci si trova ad attraversare il centro della frazione di Scanzano per raggiungere i contrafforti appenninici in località Belfiore, dove costeggiando l'alveo del fiume Menotre si arriva al Parco dell'Altolina. Da qui, seguendo le

indicazione del CFM, si sale dapprima per un tratto boscoso, cinto dalle spettacolari cascate del Menotre. Il sentiero si arriccia sullo sperone di montagna toccando i vari salti del fiume Menotre ed entra dal basso nel borgo di Pale. Dal castello di Pale si prosegue attraversando la frazione di Ponte Santa Lucia per poi salire fino al borgo di Sostino. Da qui tra sterrati, pascoli assolati e sentieri panoramici si arriva alla Madonna di Ricciano e alla sommità dello storico valico di Colfiorito, che ha permesso per secoli di attraversare l'Appennino.

Giunti all'Altopiano di Colfiorito, il percorso diventa più agevole, costeggiando le paludi del Parco Naturale di Colfiorito, luogo prescelto da numerose specie di uccelli migratori, e si attraversa in tutta la sua lunghezza l'altopiano entrando in territorio marchigiano, fino alla Fonte delle Mattinate.

Per maggiori informazioni sul cammino Francescano della Marca:

www.camminofrancescanodellamarca.it



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



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