



COMUNE DI FOLIGNO



# FOLIGNO

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

4

## IL PARCO DI COLFIORITO



***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

<b>PARCO DI COLFIORITO</b>	<b>6</b>
<b>I PIANI PLESTINI</b>	<b>9</b>
<b>NATURA</b>	<b>13</b>
<b>CULTURA</b>	<b>25</b>
<b>ANTICHE VIE</b>	<b>27</b>
<b>ARCHEOLOGIA</b>	<b>29</b>
<b>I SANTUARI TERAPEUTICI</b>	<b>33</b>
<b>L'AGRICOLTURA DEGLI ALTOPIANI</b>	<b>35</b>
<b>IL MUSEO NATURALISTICO</b>	<b>37</b>
<b>IL MUSEO ARCHEOLOGICO DI COLFIORITO (MAC)</b>	<b>39</b>
<b>IL MEMORIALE DEL CAMPO DI CONCENTRAMENTO DI COLFIORITO</b>	<b>40</b>
<b>IL CENTRO DI EDUCAZIONE AMBIENTALE (CEA)</b>	<b>41</b>
<b>MANIFESTAZIONI E SAGRE</b>	<b>43</b>
<b>LA RETE SENTIERISTICA DEGLI ALTOPIANI</b>	<b>44</b>
<b>A PIEDI PER IL PARCO</b>	<b>45</b>
<b>PUNTI DI INTERESSE</b>	<b>48</b>
<b>RACCOMANDAZIONI</b>	<b>59</b>
<b>ALTRI LUOGHI DI PARTICOLARE INTERESSE NEI DINTORNI</b>	<b>60</b>



*Colfiorito - Foto aerea della palude*



Parco di Colfiorito

## PARCO DI COLFIORITO



### Introduzione

Il Parco regionale di Colfiorito, il più piccolo tra le aree protette dell'Umbria, è situato nel territorio del Comune di Foligno.

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.

**L'area del Parco comprende entro i suoi confini la palude, alcune zone semi pianeggianti a destinazione agricola e il rilievo del Monte Orve che raggiunge quota 926 m.**

Il Parco è 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.

Quest'area è uno scrigno di biodiversità, dove è evidente l'antica armonia tra attività agricole e ambiente naturale, in cui negli ampi altopiani dalle dolci ondulazioni si alternano ambienti umidi, boschi, pascoli e campi coltivati.

Il Parco di Colfiorito comprende valenze ambientali di grande rilievo, a queste si aggiungono quelle culturali e storiche. Il territorio, infatti, documenta la presenza millenaria dell'uomo, dai castellieri di età arcaica, al centro protourbano del Monte Orve, ai reperti di epoca romana di Plestia, al paesaggio agrario che ripete in gran parte l'assetto antico, fino alle testimonianze di epoca longobarda e medievale visibili nelle abbazie, nei borghi, nelle torri e nei castelli.

Per altre informazioni sul Parco di Colfiorito

[www.parks.it/parco.colfiorito](http://www.parks.it/parco.colfiorito)



ANELLO  
DEI 7 ALTOPIANI  
PLESTINI



## I PIANI PLESTINI

***Collecroce, Piano di Annifo, Piano di Arvello, Piano di Colfiorito o del Casone, Palude di Colfiorito, Piano di Ricciano, Piano di Popola e Cesi.***

Gli altopiani di Colfiorito (o piani Plestini) sono inseriti nell'Appennino umbro-marchigiano e sono racchiusi entro una corona di dorsali calcaree dall'aspetto aspro e scosceso. Il contrasto tra queste e il profilo collinare degli altopiani costituisce una delle note paesaggisticamente più interessanti.

I **sette altopiani plestini** sono un sistema di depressioni carsiche, di tipo endoreico, che rappresentano il fondo di antichi bacini lacustri prosciugatisi naturalmente o per bonifica.

Durante la stagione invernale alcuni di essi tornano ad essere sommersi e la palude di Colfiorito rappresenta ad oggi l'unico specchio d'acqua permanente.

Interessante la presenza degli **inghiottitoi**: si tratta di fessure del terreno, di forma circolare, in qualche caso del diametro anche di diversi metri, attraverso i quali l'acqua si inabissa nel sottosuolo alimentando le falde freatiche.

Pur se oggetto, in un modo o nell'altro, di sfruttamento da parte dell'uomo, anche attraverso la pratica di un'agricoltura capace di produzioni d'eccellenza, essi costituiscono ecosistemi di grande importanza, tanto da essere tutelati, in diversi casi, dalla normativa comunitaria quali ZSC (Zone Speciali di Conservazione) ai sensi della "Direttiva Habitat".



Il **Piano di Colfiorito** è il più grande dell'area ed è conosciuto anche come *Piano del Casone*. Anticamente era ricoperto d'acqua ed era chiamato *Lacus Plestinus*, venne bonificato dai Varano da Camerino nel XV secolo attraverso la realizzazione di un'importante opera di ingegneria idraulica: la *Botte dei Varano*, cioè un canale artificiale che permette all'acqua di defluire nel fiume Chienti. Dopo gli eventi sismici del '97 è stato scoperto un condotto analogo, parallelo, di epoca romana.

Il **Piano della palude di Colfiorito** è l'unica area in cui l'acqua, pur con notevoli variazioni di livello stagionali, permane tutto l'anno. La palude (**ZPS/ZSC IT 5210072**) rappresenta il cuore del Parco ed è individuata come Zona Speciale di Conservazione (ZSC) nonché Zona di Protezione Speciale (ZPS) dalla Comunità Europea per l'importanza

a livello conservazionistico della comunità di uccelli presente, che tra il canneto costruiscono i loro nidi, si riproducono e si nutrono.

Per questo nel 1995 la Regione Umbria ha deciso di proteggerla con l'istituzione di un Parco regionale, essa è altresì inserita nella Convenzione di Ramsar che ne sottolinea l'importanza internazionale per gli aspetti naturalistici.

Sul margine nord, nei pressi di un grande inghiottitoio di origine carsica, un antico mulino sfruttava l'acqua proveniente dalla palude.

La palude di Colfiorito rappresenta il sistema naturalistico più importante del parco la sua ricca fauna è spesso "catturata" dagli scatti di molti amanti della fotografia naturalistica e dai binocoli dei *birdwatchers*.

Il **Piano di Collecroce** è situato ai piedi del Monte Pennino ed è l'unica area non interessata da un ambiente umido poiché il fondo è ricoperto da detrito di falda. Elementi di interesse naturalistico sono costituiti dalle siepi che bordano le strade campestri del piano. Il fondo è messo a coltura con patata rossa, farro e lenticchia. È l'unico altopiano plestino che si sviluppa nel territorio comunale di Nocera Umbra ed è contiguo al piano di Annifo.

Il **Piano di Annifo (ZSC IT 5210032)** e, con esso, quello di Arvello, negli anni '90 è stato inserito nell'elenco dei Siti di Importanza Comunitaria (oggi ZSC). Si tratta di un piano tettono-carsico che resta parzialmente ricoperto d'acqua nei periodi di intense piogge, mentre è completamente asciutto in estate. Lo smaltimento delle acque di inondazione avviene principalmente attraverso un grande inghiottitoio connesso ad un lungo fosso, delimitato da filari di alberi ed arbusti, che separa a metà il piano e, secondariamente, mediante un canale che porta le acque alla palude di Colfiorito.

Il **Piano di Arvello (ZSC IT 5210032)** è il più piccolo dei sette altopiani ed è in parte interessato da coltivazioni di patate e cereali e in parte costituito da prati umidi. Nella zona orientale del piano è presente l'inghiottitoio principale in cui drenano le acque del bacino. Ai margini orientali è visibile un insediamento d'epoca umbra dal quale è possibile osservare l'intera estensione del piano e della palude di Colfiorito.

Il **Piano di Ricciano (ZSC IT 5210036)** è situato ad oltre 700 m di quota e presenta numerosi fenomeni carsici. Viene drenato da un inghiottitoio in cui si perde il breve torrente che attraversa il piano, ma che dissecca completamente durante l'estate.

Il fondo del piano è occupato da prati permanenti mentre le aree marginali vengono regolarmente arate e coltivate. Questo piano ha una grande rilevanza dal punto di vista geobotanico in quanto include un ottimo esempio, per estensione, ricchezza floristica e stato di conservazione, di umide praterie di ranuncolo vellutato, endemismo tipico dei piani carsici appenninici.

Il **Piano di Popola e Cesi** è un altopiano carsico collocato a sud del Parco e caratterizzato dalla presenza di colture erbacee, cariceti, prati umidi falciabili alternati a siepi e boschetti. L'agricoltura non è particolarmente intensiva ed è caratterizzata da patate, cereali, frumento, orzo, lenticchia. Purtroppo ad essa si contrappone una zootecnia con approccio industriale di tipo intensivo, sicuramente poco adeguata al contesto montano di riferimento.



## NATURA

### Vegetazione e habitat

Il territorio del Parco è caratterizzato da una vegetazione varia e articolata particolarmente influenzata dalla presenza dell'area umida, un ambiente raro caratterizzato da differenti habitat. La palude, estesa per circa cento ettari, rappresenta il sistema naturalistico più importante. In un'area umida come quella di Colfiorito, la distribuzione delle comunità vegetali è strettamente collegata alla presenza dell'acqua con riferimento a due parametri fondamentali: la profondità e la permanenza nel tempo. Gli habitat della palude si stratificano in fasce concentriche a partire dalle acque più profonde e durature fino ad arrivare a quelle superficiali ed effimere. L'area del Parco comprende entro i suoi confini, oltre all'area umida, alcune zone semi pianeggianti a destinazione agricola con coltivazioni di cereali, patate, lenticchie e foraggi. Il rilievo di Monte Orve (926 m) è ricoperto da boschi di carpino nero, cerro, orniello, acero, rimboschimenti di conifere ed estese praterie secondarie punteggiate da cespugli di ginepro, cisto e ginestra odorosa.



*Altopiani di Colfiorito*

## Acque perenni

L'acqua qui è più profonda e presente per tutto l'anno, raggiungendo, in alcune stagioni, l'altezza di oltre tre metri. Lungo i canali e i cosiddetti "chiarì" troviamo l'habitat protetto "Laghi eutrofici naturali". Questo ambiente è caratterizzato dalle idrofite natanti, la lenticchia d'acqua e il millefoglio d'acqua.

## Acque saltuarie

Acque stagnanti, poco profonde, caratterizzate da alternanze stagionali dei livelli, ospitano estesi canneti a cannuccia di palude, alternati ad aree con carici.

## Cariceti e prati umidi

Sui terreni più asciutti, inondati solo a seguito di forti piogge, si sviluppano i prati umidi falciabili caratterizzati soprattutto da ranuncolo vellutato e orzo perenne.

Dove l'acqua permane per alcuni mesi, il terreno può arrivare a disseccarsi nel periodo estivo. Scompare la vegetazione elofitica ed entra in gioco la formazione del cariceto. Si tratta di una fascia intermedia tra l'ambiente del lago e quello della torbiera. Ai prati palustri si succedono i prati umidi falciabili.

## Alberi e arbusti igrofilì

Ai margini della palude, in aree dove il terreno è più compatto e più raramente coperto d'acqua, si trovano le tipiche formazioni arboree igrofile, caratterizzate in particolare dalla presenza di salici di varie specie e pioppi solitari o a gruppi. La presenza di alberi è molto importante per l'equilibrio complessivo dell'ambiente della palude come luogo di rifugio per l'avifauna.



*Sentiero intorno alla palude*

## Elofite

Sono molto simili a normali piante erbacee perenni, che però esigono forte umidità e presenza di terreno fangoso e ricco d'acqua. Una delle specie più caratteristiche di questa fascia è la cannuccia di palude, pianta che può arrivare a oltre quattro metri d'altezza e che forma, insieme alle altre elofite, un ambiente molto importante per tanti uccelli che qui trovano cibo e riparo.

## Torbiera

Il fenomeno è caratteristico delle zone palustri: la torba è il risultato di processi di fossilizzazione che hanno interessato la vegetazione presente ai bordi e sul fondo dello specchio d'acqua. Attiva fino alla seconda metà del '900, la torbiera si è esaurita a causa di interventi antropici che ne hanno alterato le condizioni di rigenerazione.

Nell'ambito del progetto "Life Imagine", sono in corso interventi preliminari di ripristino di questo particolare habitat, cui partecipano Comunità Agraria di Colfiorito, Regione Umbria, Università di Perugia e Lipu Umbria.

## Fauna

La presenza di ambienti diversificati che vanno dalle zone umide, ai boschi, ai coltivi, rende la fauna degli altopiani ricca e differenziata a seconda dell'habitat e, nel caso degli uccelli migratori, anche della stagione.

## L'avifauna

Grazie alla vivacità ed alla vasta gamma di forme, colori e canti, gli uccelli costituiscono la componente faunistica di maggiore impatto estetico ed emozionale.

L'area degli altopiani plestini si colloca lungo la rotta migratoria dove ogni anno a migliaia fra anatre, oche, limicoli, folaghe, gru, cormorani, aironi, storne, falchi e piccoli passeriformi, provenienti da aree riproduttive del centro e del nord Europa, percorrono questa via spinti dalla necessità di raggiungere terre più o meno lontane, favorevoli per condizioni climatiche ed alimentari. Il fascino straordinario di questo evento risiede anche nel fatto che la migrazione di ogni specie presenta caratteristiche peculiari: diverse sono le mete, i periodi del passo e le ore di spostamento, il grado di gregarità e le geometrie delle formazioni, l'altezza di volo e le tecniche di orientamento. Tuttavia quasi tutti i migratori devono compiere delle soste e la palude, con il suo particolarissimo habitat, rappresenta il luogo ideale.

Nel Parco sono state osservate complessivamente **197 specie**, 92 delle quali regolarmente nidificanti, tra queste 56 risultano specie SPEC (ovvero con problematiche di Conservazione). Le specie presenti nella Direttiva Uccelli 79/409 e succ. mod. sono risultate 13, così come quelle presenti nella recente Lista Rossa nazionale. Le specie migratrici regolari sono risultate 82, quelle irregolari 24.



Foto di Alfrero Pepponi

*Ardea purpurea - Airone rosso maschio adulto - Corteggiamento*

**L'area degli Altopiani Plestini ospita durante la riproduzione specie rare e minacciate come Airone rosso, Sgarza ciuffetto, Tarabusino, Albanella minore, Allodola, Basettino, Cannaiola, Cannareccione, Ortolano.**

Durante la maggior parte dell'anno sono invece osservabili: Germano reale, Folaga, Gallinella d'acqua, Porciglione, Airone bianco maggiore, Airone cenerino, Pendolino, Falco di palude, Poiana, Gheppio.

Di particolare rilievo è la colonia degli ardeidi costituita, oltre che dal Tarabuso, dall'Airone bianco maggiore, dall'Airone rosso, dalla Nitticora, dal Tarabusino e dalla Sgarza ciuffetto; risalta, per numerosità, l'Airone cenerino che si riproduce nel canneto della palude.

Sono presenti anche numerosi rapaci, tra cui il Falco di palude, l'Albanella reale, lo Sparviere, la Poiana, il Gheppio, il Lodolaio e



*Albanella minore - Circus pygargus - Maschio adulto*

l'Aquila reale che, da qualche anno, nidifica sui rilievi dell'Appennino umbro-marchigiano; inoltre le praterie secondarie dei piani di Colfiorito ospitano l'*Albanella minore* con 1 - 2 coppie nidificanti. Segnalata, nei periodi della migrazione, la frequentazione dell'area da parte del Falco pescatore, del Biancone e del Gufo di palude. Ampia e rappresentativa la presenza dei rapaci notturni.

Il periodo consigliato per il *birdwatching* è tutto l'anno e particolarmente da marzo a settembre. A questo scopo è utilizzabile, tra l'altro, **l'Osservatorio a valle della località Forcatura** che, tramite una passerella in legno, si addentra nella palude.





Tarabuso

## Il Tarabuso

Il Tarabuso (*Botaurus stellaris*), ardeide schivo ed elusivo, è stato a lungo considerato il simbolo del Parco. Specie in forte declino in Europa ed a rischio d'estinzione, ha trovato per lungo tempo a Colfiorito l'habitat ideale per vivere e riprodursi nel fitto e vecchio canneto della palude. Gli ultimi dati attestano che questo ardeide non nidifica più alla palude, ma la sua presenza è confermata da frequenti avvistamenti da parte di birdwatchers e fotografi naturalisti, che contribuiscono ogni anno a fornire i dati all'Osservatorio Faunistico regionale.

Per le sue notevoli capacità mimetiche, dovute al colore del piumaggio e alla posizione verticale che assume, con il collo allungato ed il becco verso l'alto, è difficile da vedere, anche se ha abitudini diurne. Costruisce il nido a livello del terreno, nel folto del canneto e vi depone di solito 5-6 uova. Il maschio è poligamo e attira le femmine nel suo territorio con un verso caratteristico, simile ad un muggito.

Si alimenta nelle aree marginali, dove l'acqua è più bassa, muovendosi con passi lenti e circospetti, a caccia di anфи and piccoli pesci.

Nella stagione invernale si adatta al clima sfavorevole, che può anche

gelare l'acqua della palude, cacciando topi ed altre piccole prede nei campi circostanti.

## I mammiferi

Anche se gli uccelli compongono la fauna più nota ed evidente del Parco, molto rilevante è anche la presenza dei mammiferi, soprattutto negli ultimi anni, per effetto delle misure di protezione ambientale e del processo di progressiva rinaturalizzazione che sta interessando da decenni le zone montane del nostro Paese.

Fra i carnivori sono presenti alcuni fra i più rappresentativi: Lupo appenninico, Tasso, Gatto selvatico, Volpe, Faina, Donnola.

Si addentrano talvolta nella palude, ovvero frequentano i tratti asciutti, ungulati come il Capriolo e l'onnipresente Cinghiale.

Fra gli insettivori si annoverano il Riccio europeo, la Talpa romana, il Toporagno d'acqua, il Toporagno comune e la Crocidura rossiccia e tra i roditori l'Istrice, il Topo selvatico, l'Arvicola di Savi e lo Scoiattolo comune. Infine, sono presenti ben 9 specie di pipistrelli.

## Rettili, pesci e anfibi

I sistemi paludosi sono la massima espressione della biodiversità floristica e faunistica. La presenza costante dell'acqua durante tutto l'anno garantisce la vita di pesci, anfibi e rettili che costituiscono il principale alimento degli uccelli acquatici.

Tra i rettili sono presenti: Cervone, Vipera, Orbettino, Ramarro, Lucertola muraiola, Lucertola campestre e Luscengola; fra i Colubridi: Biacco, Natrice dal collare e Natrice tassellata.

Tra gli anfibi: Rana verde, Tritone crestato, Tritone punteggiato e Rana agile.

Il popolamento ittico appare piuttosto ricco di specie, sebbene queste siano caratterizzate soprattutto da specie provenienti da altre regioni geografiche: Carassio dorato, Carassio, Gambusia, Scardola, Tinca, Cavedano e Boccalone.

## Gli insetti: Farfalle

Grazie ad uno studio mirato alla realizzazione della guida dei lepidotteri del Parco di Colfiorito sono state rilevate 54 specie presenti all'interno dell'area Parco, di queste 5 sono considerate specie non comuni a livello nazionale e/o regionale e 2, la *Zerynthia polyxena* e la *Euphydryas aurinia* sono di particolare pregio conservazionistico in quanto elencate nella lista della direttiva "Habitat 92/43 CEE e protette dalla convenzione di Berna (1979).

## Gli insetti: Libellule

Sono insetti affascinanti e misteriosi, popolano in maniera consistente la palude. Gli Odonati, questo il nome scientifico dell'ordine a cui appartengono tutte le libellule, sono diffusi ovunque sia presente un corso o uno specchio d'acqua.

La formidabile potenza di volo e la vista straordinaria fanno sì che le libellule siano cacciatori alati senza pari.

Le larve vivono nei più svariati tipi di acque preferendo quelle tranquille, con vegetazione abbondante e fondo melmoso. Nel Parco di Colfiorito e nelle acque della palude sono state osservate 18 specie, dalla svernante come adulta *Sympecma fusca*, alla più grande libellula d'Europa *Anax imperator*.

Si tratta di un prezioso patrimonio faunistico che gioca un ruolo fondamentale negli equilibri ecologici locali. Con la loro sensibilità alle variazioni dell'habitat e del clima, le libellule sono riconosciute come "barometri ambientali" che con la loro presenza ci aiutano a valutare lo stato di benessere degli ecosistemi.

Foto di Emanuela Baccellini



*Zerynthia cassandra*

Foto di Gianandrea La Porta



*Libellula quadrimaculata*



Colfiorito

## CULTURA

### Il paese di Colfiorito

Posto ai margini della palude, è il centro maggiore degli altopiani. L'attuale assetto del paese di Colfiorito si snoda oggi lungo le direttrici di transito della SS77, alla base dell'insediamento in altura dove si trasferì dalla pianura il popolo umbro dei Plestini in età medievale; un colle chiamato dai locali col micro toponimo di "Pizzale". Proprio su tale colle sorgeva un castello, di cui però oggi rimane poco e niente, se non la via Rocca dei Trinci, a memoria dell'antica fortificazione eretta dalla famiglia che vi regnava in epoca medievale.

Più in basso, al centro dell'attuale abitato c'è la Chiesa parrocchiale di Maria Santissima Assunta, documentata fin dal 1269, chiesa originariamente ubicata all'interno del castello, successivamente abbandonata e sostituita dalla nuova struttura costruita tra il 1819 e il 1831.

Una casa di accoglienza per l'ospitalità dei numerosi viandanti e pellegrini sul cammino di Loreto è contigua alla casa parrocchiale ed

occupa il sito dell'antico *Ospitale di San Pietro*, già attivo nel 1291. Sulla Via Lauretana vi è infatti ancora oggi uno xenodochio, la Locanda Emmaus.

Lo xenodochio era una struttura di appoggio ai viaggi durante il Medioevo, adibita ad ospizio gratuito per pellegrini e forestieri, di solito posto sul percorso di una via di pellegrinaggio veniva gestito da monaci che vi offrivano alloggio e cibo. A Colfiorito tale struttura è ancora oggi attiva.

## **LARGO XENODOCHIO SAN PIETRO**

**L'Ospizio per Pellegrini fondato nel 1295 da Fra Ranuccio di Francesco, terziario francescano, è divenuto nel 1448 sede canonica del Terzo Ordine Regolare di S. Francesco**

**I cittadini di Colfiorito e i frati del Terzo Ordine Regolare di San Francesco posero in memoria.**

**Colfiorito 19 Agosto 2011**

## ANTICHE VIE

Gli altopiani di Colfiorito sono stati, fin dall'epoca preistorica, l'anello di congiunzione degli itinerari appenninici: lo attestano le necropoli e il sorgere dei numerosi castellieri.

La loro funzione strategica si è consolidata in epoca romana quando nell'area sono confluite alcune delle arterie principali del territorio umbro-marchigiano. I tracciati stradali sorti in epoca protostorica ricalcarono i sentieri della transumanza. In epoca romana furono arterie di collegamento tra le colonie. Nell'età medievale divennero anche le vie dei pellegrini che si recavano ad Assisi.

**La Via Flaminia:** la più importante delle arterie romane, transitava per Forum Flaminii, attraversava il fiume Topino e, dopo aver varcato Pontecentesimo, raggiungeva Pieve Fanonica.

Da qui si dipartiva la via Plestina che attraversava gli altopiani e costeggiava la palude nel tratto superiore fino ad arrivare a Plestia.

**La Via Nucerina:** partiva da Plestia e, transitando tra il Monte Orve e il Col Falcone, raggiungeva Nocera Umbra.

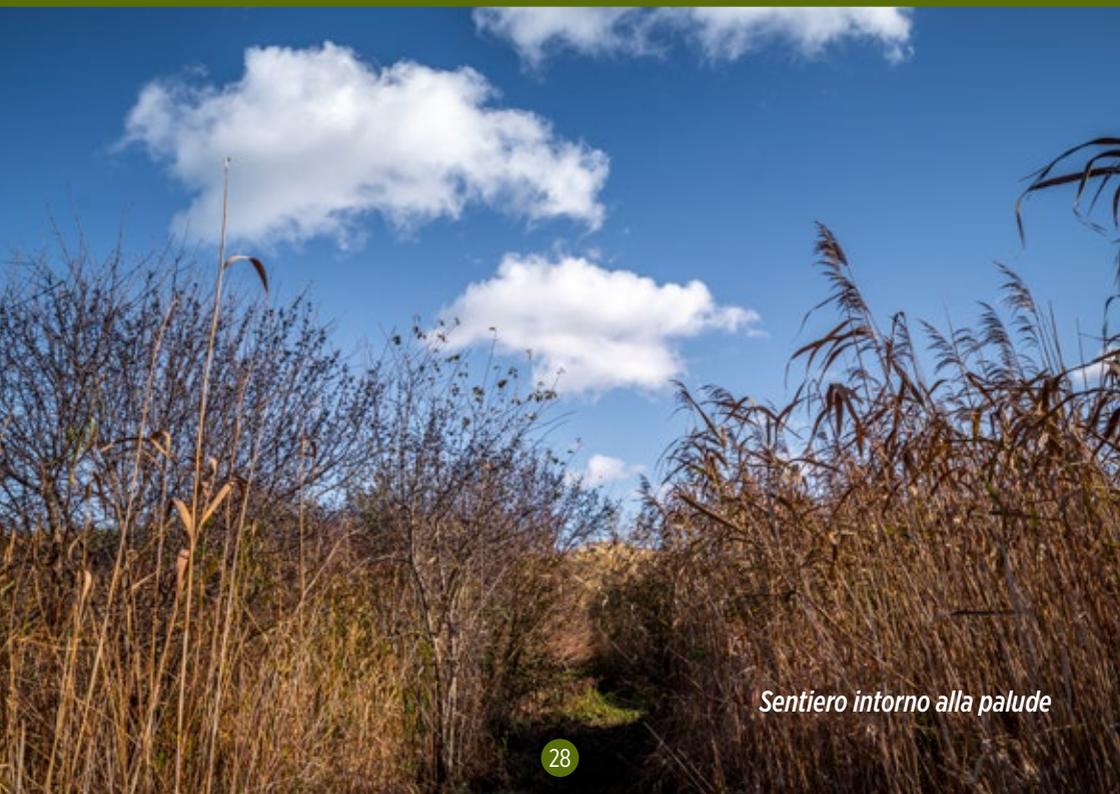
**La Via Lauretana:** anticamente, coincideva in questo tratto con la via Plestina. Nella seconda metà del XVI secolo fu preferito il percorso vallivo, lungo il vecchio tracciato della SS 77. Ne rimangono ancora consistenti tratti, percorribili con itinerari escursionistici, lungo i quali si possono osservare le strutture (archi) della antica strada.

Di origine antichissima sono anche la **strada della Bocchetta della Scurosa** e di **Val Sant'Angelo**. Ambedue partivano da Plestia; la prima si dirigeva a nord, la seconda ad oriente.

**La Via della Spina:** aveva come punto di partenza Plestia, passava ai piedi del monte Trella e raggiungeva Spoleto attraversando tutta la alta Val Menotre ed il sellanese. Di origine protostorica, se ne riconosce ancora oggi un tratto tagliato nella roccia presso il monte Trella.



*Inghiottitoio del Molinaccio*



*Sentiero intorno alla palude*

## ARCHEOLOGIA

Gli altopiani di Colfiorito hanno rappresentato, attraverso i secoli, un passaggio obbligato lungo le vie di transito che attraversavano i valichi dell'Appennino centrale: di conseguenza il luogo fu frequentato fin dall'epoca preistorica. I primi reperti ritrovati sono dei manufatti litici risalenti al Paleolitico superiore.

Gli altopiani furono abitati nell'età del bronzo e, stabilmente, dall'età del ferro (X- IX sec. a.C.) dal popolo italico dei **Plestini**, come attestano i ritrovamenti tra cui le numerose necropoli e i tanti castellieri d'altura. Successivamente, dopo la conquista romana dell'Umbria nel 295 a.C., le popolazioni lasciarono gli insediamenti fortificati sui rilievi, bonificarono la palude e fondarono la città di **Plestia**, che ebbe un notevole sviluppo divenendo un importante Municipio.

### I Plestini

Il popolo italico, menzionato nelle antiche fonti, è ricordato da Plinio (N.H., III, 114), Appiano, Polibio, Cornelio Nepote ed è documentato dai ritrovamenti presso il **santuario della dea Cupra**.

I Plestini, che hanno costituito un complesso sociale omogeneo, si sono insediati in un'area compresa tra il Sasso di Pale a occidente, la valle del Menotre a meridione, il territorio camerte a oriente e il Monte Pennino e il territorio di Nocera a settentrione.

Lo sviluppo di questa popolazione è stato determinato dallo sfruttamento delle risorse naturali: l'abbondanza delle acque, dei pascoli montani e dei boschi ha permesso la nascita di una fiorente economia agricola e silvo-pastorale. La caccia, la pesca e il pascolo, oltre che rappresentare la base del sostentamento delle popolazioni locali, ha inoltre favorito la nascita degli scambi commerciali con le popolazioni limitrofe.

CARTA TOPOGRAFICA  
DELL'ANTICA CITTÀ DI PLESTIA  
E SUE  
ADIACENZE



## PLESTIA

Plestia fu una fiorente città sviluppatasi lungo l'importante asse viario che collegava i due versanti degli Appennini: gli abitanti dell'altopiano avevano dato vita a un insediamento urbano già a partire dal II secolo a.C. Alleata di Roma, divenne municipio nel I secolo a.C.

Dal V secolo fu eletta a sede vescovile.

Nel X secolo fu abbandonata probabilmente in seguito alle invasioni barbariche: gli abitanti del luogo dovettero allora rioccupare i più sicuri castelli situati sulle alture vicine; tuttavia, ancora alla fine del secolo, l'Imperatore Ottone III vi aveva tenuto corte e sottoscritto provvedimenti.

L'area archeologica è stata individuata in località Pistia, presso la chiesa di Santa Maria di Plestia.

Gli scavi archeologici hanno riportato alla luce alcuni resti dell'antica città, tra cui l'area del foro, che è stata identificata presso la Basilica. Nelle vicinanze sono individuabili le tracce di edifici tardo-repubblicani. Sotto le strutture romane sono presenti i resti di un villaggio dell'età del ferro risalente al IX-VII secolo a.C. Tali agglomerati si presentano come nuclei sparsi composti di capanne di forma pressoché circolare. All'interno erano pavimentate e strutturate intorno a un focolare.

## Le necropoli plestine

L'area degli altopiani è occupata da diverse necropoli attribuite all'arco di tempo che va dal X al II secolo a.C. Vi si possono riconoscere 4 fasi: la prima databile nella prima età del ferro presenta corredi semplici (vasi, monili, rasoi); la seconda è quella orientalizzante del VII-VI secolo: corredi più ricchi con numerosi oggetti ornamentali in bronzo e vasi di impasto a decorazione complessa.

La terza fase di età arcaica (VI-V sec. a.C.), corrispondente a una più complessa strutturazione sociale del popolo dei Plestini, presenta oggetti preziosi anche di importazione. In questo periodo sorgono il santuario della dea Cupra e il centro di Monte Orve.

Nella quarta fase (IV-III sec. a.C.), immediatamente precedente e poi contemporanea all'entrata nell'orbita romana, si assiste ad un lento impoverimento della creatività e dell'entità dei materiali rinvenuti.

## I castellieri degli altopiani plestini

I castellieri sono insediamenti fortificati costruiti a partire dalla fine del VII secolo a.C. con funzione di controllo dei valichi dell'Appennino.

Presentano forma variabile, per lo più circolare o ellissoidale. Sono circondati da terrapieni o mura aperte da un unico accesso e da un fossato. Ai loro piedi si estendevano le necropoli.

Nei piani di Colfiorito se ne conta un numero rilevante: si collocano soprattutto sulle alture, lungo la viabilità primaria e secondaria e presso le aree di confine del territorio.

Ricordiamo i castellieri del Monte Orve, Cassicchio, Cervara, Borgarella-Castellina, La Torre a Casenove, Castellaccio o Monte Torricelle, Monte, Le Penne, Afrile, Castellaro di Talogna e Croce di Fumegghia ad Annifo, Le Cese, Carmello, Castellare a Monte Acuto, Monte Trella. Presso Dignano sono Castello, Tolagna, Monte Birbo, Monte San Salvatore di Verchiano.

In epoca medievale alcuni di questi divennero sede di santuari terapeutici e meta di pellegrinaggi.

### **Il tempio della dea Cupra**

I resti del tempio sono stati individuati lungo la via Nucerina, presso la sponda meridionale del lago che occupava il Piano del Casone.

Era un santuario di passo dedicato alla dea della fertilità e delle acque, considerata la “madre dei Plestini”, come si legge nelle lamine ritrovate sul luogo, insieme a molti materiali ceramici e bronzetti votivi.

## I SANTUARI TERAPEUTICI

Negli altopiani di Colfiorito e nelle zone limitrofe della montagna folignate e del sistema appenninico, si riscontra un grande numero di santuari di frontiera, così definiti perché collocati in quel territorio che, attraverso i secoli, è stato punto di congiunzione di aree geografiche e di collettività diverse.

Sono luoghi di culto - chiese, cappelle, eremi, edicole - divenuti meta di pellegrinaggi annuali e, per questo, considerati santuari terapeutici.

Una delle mete più significative della devozione popolare è il **Santuario di Santa Maria Giacobbe**, presso il Sasso di Pale, costruito dove la tradizione ritiene che la Santa si sia ritirata in preghiera e in penitenza. Il culto, diffuso da Foligno ai piani di Colfiorito, fu probabilmente introdotto dai monaci orientali. È significativo notare che il luogo sacro ha costituito un vero e proprio santuario di frontiera fra le comunità religiose del folignate e dell'area del Plestini.

Nella Val Menotre, è a Scopoli che si trovano due santuari terapeutici meta di processioni devozionali: una in onore della **Madonna delle Grazie** raggiunge il piccolo centro di Rasiglia; l'altra ha come meta l'edicola dedicata alla **Madonna del Sasso**.

A Verchiano si tiene un'altra delle più importanti processioni devozionali. Nel giorno dell'Ascensione, il corteo raggiunge la chiesa di San Salvatore dove esiste un sarcofago che i documenti ecclesiastici attestano come tomba del beato Paoluccio Trinci.

Da Verchiano altri pellegrinaggi si svolgono verso San Lazzaro, che fu in passato un lebbrosario e dove si trova una venerata statua della Madonna risalente al XIV secolo. Questi piccoli pellegrinaggi processionali si tengono la terza domenica di maggio in onore della Madonna e la prima domenica di giugno in onore di S. Eurosia, protettrice dalle tempeste.

Lungo la valle del Chienti, al confine tra Umbria e Marche, sono situati i santuari della Madonna di Valleverde (presso Cesi), della Madonna del Sasso (presso San Martino) e della Madonna di Mevale (a Mevale). Nel territorio di Dignano ci sono altri due santuari terapeutici: la chiesa di San Lorenzo, ove il Crocifisso posto sull'altare è oggetto di grande devozione popolare, e la chiesa di Santa Maria di Plestia, situata esattamente al confine tra le due regioni.

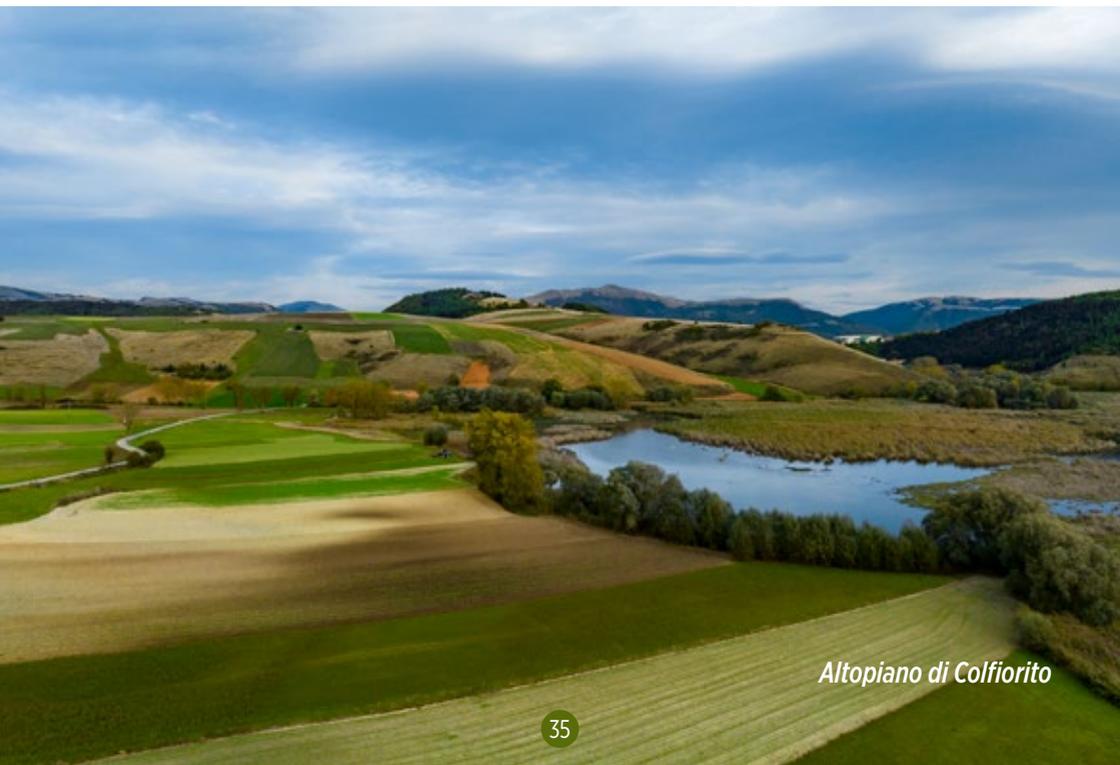
La comunità di Annifo fa capo a due santuari: quello di San Pietro e della Madonna del Piano.

## L'AGRICOLTURA DEGLI ALTOPIANI

Gli altopiani di Colfiorito non sono solo uno scrigno di biodiversità naturale, ma anche un luogo privilegiato per la coltivazione di numerose specialità agricole.

Osservando il paesaggio è facile notare le tessere dei campi coltivati, con i loro colori che si trasformano durante l'arco dell'anno: verdi accesi in primavera, rossi e gialli sgargianti nel momento delle fioriture, tenui tinte pastello prima della raccolta. Nelle aree agricole che circondano la palude sono coltivati legumi, **lenticchie** conosciute e apprezzate da sempre, ma anche **cicerchie**, **fagioli** e **ceci**. Ci sono poi numerose colture a cereali come **frumento**, **orzo** e soprattutto **farro**.

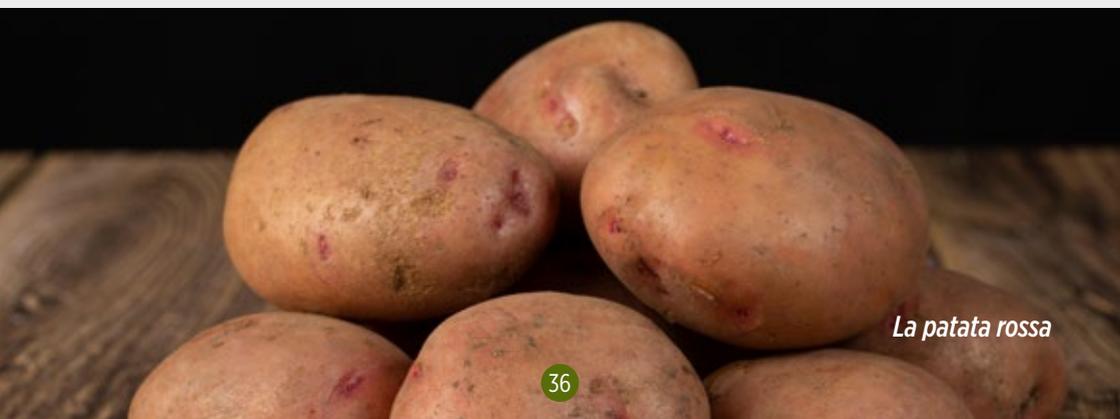
Gli altopiani sono anche ricchi di **pascoli** che favoriscono l'attività zootecnica. La produzione di ottime **carni**, di **latte** e relativi derivati completano il panorama di un'offerta agroalimentare ricca e varia.



*Altopiano di Colfiorito*

## **FOCUS: La patata rossa di Colfiorito**

Una produzione tipica molto apprezzata, che ha avuto anche il riconoscimento europeo IGP (Indicazione Geografica Protetta) è la **Patata Rossa di Colfiorito**, prodotto d'eccellenza del territorio e che diventa assoluta protagonista ad agosto durante la **Mostra mercato e Sagra della Patata Rossa**. La Patata Rossa di Colfiorito IGP si riferisce al tubero maturo, a buccia rossa e polpa giallo-chiara, della specie *Solanum Tuberosum L.* È caratterizzata da un aspetto esterno intero, completamente abbucciato e privo di macchie e danni provocati dal gelo, con forma ovale allungata e irregolare; la buccia rossa si presenta opaca, sottile e ruvida, mentre la polpa è consistente e di colore giallo paglierino. Le prime testimonianze della coltivazione della patata rossa nella zona degli altopiani di Colfiorito risalgono alla seconda metà del XVIII secolo. La zona era una tappa obbligatoria per gli eserciti che dovevano raggiungere le Marche, e probabilmente la patata venne portata proprio dalle truppe imperiali durante il loro passaggio nello Stato Pontificio e dalla successiva occupazione francese nel periodo napoleonico; gli eserciti infatti facevano largo consumo della patata a livello alimentare. Per mantenere intatte le sue caratteristiche deve essere conservata al riparo dalla luce e a bassa temperatura. È utilizzata in un gran numero di ricette: l'esempio più tipico sono gli gnocchi con sugo di castrato; ma è ottima anche da fare lessa, arrosto, fritta o alla brace. Una preparazione molto apprezzata sono le ciambelle dolci di patate rosse, preparate durante la sagra che si svolge annualmente nel mese di agosto a Colfiorito.



*La patata rossa*

## IL MUSEO NATURALISTICO



Se si vuole approfondire la conoscenza scientifica e ambientale del territorio, il Museo Naturalistico offre questa possibilità.

Si trova contiguo all'Infopoint turistico del Parco ed è ospitato in una struttura che evoca anche una parte di storia recente del nostro paese, "le ex Casermette", capannoni costruiti nel 1882 per l'accantonamento militare, che nella parentesi dal 1939 fino al settembre del 1943 divennero campo di internamento per confinati albanesi, politici italiani e civili montenegrini.

Il materiale didattico e di documentazione del Museo Naturalistico è raccolto e organizzato in pannelli che raccontano l'evoluzione geomorfologica dell'Appennino umbro marchigiano, i ritrovamenti fossili, le caratteristiche botaniche vegetazionali e faunistiche degli altopiani plestini.

### Le collezioni naturalistiche

Oltre alle informazioni scientifiche, il Museo conserva ed espone una **raccolta di insetti, l'erbario e la collezione di uccelli e mammiferi imbalsamati rappresentativi dell'area del Parco (Collezione Piscini)**. Mostre fotografiche ed esposizioni temporanee vengono allestite ogni anno per approfondire i vari aspetti: scientifici, naturalistici, storici e culturali dell'area.

Questo territorio racconta di come l'acqua abbia influenzato la presenza dell'uomo nel tempo e di come l'uomo abbia cercato di piegare alle sue esigenze la presenza dell'acqua.

*"L'uomo non proteggerà mai qualcosa che ignora e che non comprende completamente" (Jean Dorst)*

Il Museo è anche un importante presidio scientifico, culturale ed espositivo delle molteplici ricchezze naturalistiche e storiche del

territorio. Oltre a conservare ed esporre delle importanti collezioni ornitologiche, botaniche ed entomologiche, mantiene vivo e aggiornato il contatto con il territorio attraverso la **raccolta e divulgazione dei dati ambientali e paesaggistici dell'area** del Parco di Colfiorito e degli altopiani plestini che scaturiscono da continui monitoraggi e ricerche scientifiche.

Fra queste si segnala l'attività di inanellamento dei passeriformi migratori curata dalla Regione Umbria in collaborazione con la LIPU (Lega Italiana Protezione Uccelli).



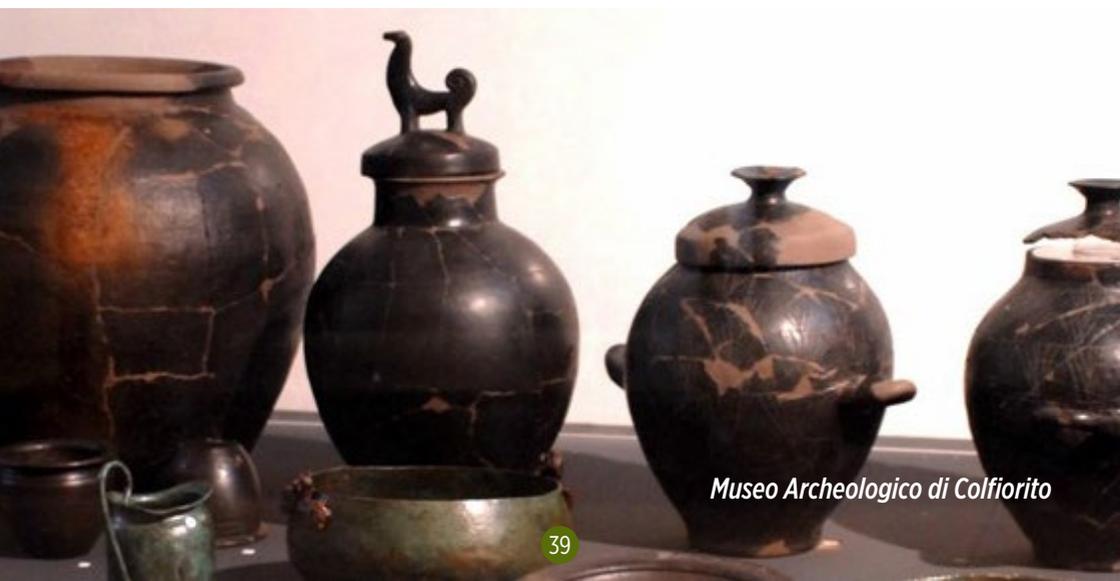
Museo Naturalistico di Colfiorito

## IL MUSEO ARCHEOLOGICO DI COLFIORITO (MAC)

Il Mac Museo Archeologico di Colfiorito, inaugurato nel 2011, è articolato su tre livelli e raccoglie i reperti venuti alla luce nel corso degli scavi effettuati nel territorio degli altopiani. La visita rappresenta un'occasione per conoscere le dinamiche di sviluppo culturale di questa parte dell'Umbria appenninica, frequentata dall'uomo sin dalla preistoria e stabilmente occupata dall'età arcaica dal popolo umbro dei Plestini.

Circa 1450 reperti attestano la civiltà plestina dalle origini alla romanizzazione e testimoniano l'inserimento di Plestia nell'ampia trama di scambi culturali tra Etruria e Grecia. Tra i materiali di età arcaica si segnalano quelli provenienti dai santuari, centri religiosi e commerciali diffusi sul territorio. Il più importante è sicuramente il **Santuario della dea Cupra** (VI secolo a.C.) da cui provengono una ricca stipe votiva e quattro lamine bronzee del IV secolo a.C. con dedica alla dea in lingua umbra.

La romanizzazione del territorio plestino (seconda metà IV-III a.C.) vede il consolidarsi dell'abitato di Plestia a valle e la nascita di ville rustiche (Annifo, piani di Ricciano e Franca).



*Museo Archeologico di Colfiorito*

## IL MEMORIALE DEL CAMPO DI CONCENTRAMENTO DI COLFIORITO

*Centro Studi dell'Internamento e della Deportazione "Olga Lucchi"*

Il Memoriale di Colfiorito commemora le vicende del campo di concentramento monarchico fascista attivo in questa località dal 1939 al 1944. Allestito in una delle ristrutturatae "casermette", ospita una mostra foto-documentaria e video testimonianze di coloro che furono internati dal regime. Attraverso le fotografie, i documenti e l'architettura del Memoriale, i visitatori hanno l'opportunità di scoprire e 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.



*Memoriale del campo di concentramento di Colfiorito*

## IL CENTRO DI EDUCAZIONE AMBIENTALE (CEA)

Il servizio del Parco di Colfiorito, accreditato nella Rete Regionale INFEA, è a disposizione di scuole e cittadini per attività legate alla cultura della sostenibilità e all'educazione ambientale. Il Parco di Colfiorito si propone di promuovere, attraverso la divulgazione scientifica, il rispetto e l'amore per il territorio, partendo dall'osservazione diretta e la conoscenza attiva.

**Il CEA organizza visite guidate e itinerari didattici per le scuole di ogni ordine e grado e gruppi organizzati che ne fanno richiesta.**

Le attività prevedono lo studio degli ecosistemi dell'area protetta e dell'interazione tra uomo e ambiente.

Il territorio è utilizzato come luogo di insegnamento e di apprendimento, sollecitando l'osservazione e la riflessione sui fenomeni naturali e sulle trasformazioni ambientali e antropiche. Una parte propedeutica dell'attività didattica si svolge all'interno del Museo Naturalistico con approfondimenti sulla evoluzione geomorfologica dell'Appennino umbro marchigiano e con l'osservazione ravvicinata degli insetti e delle collezioni naturalistiche.

Per richiedere informazioni riguardo queste attività occorre contattare la struttura alla seguente mail: [\*\*parco.colfiorito@comune.foligno.pg.it\*\*](mailto:parco.colfiorito@comune.foligno.pg.it)



*Centro di Educazione Ambientale*



*Centro di Educazione Ambientale*

## MANIFESTAZIONI E SAGRE

La **Mostra mercato e Sagra della Patata Rossa**, organizzato dalla Pro Loco Colfiorito, si svolge ogni anno dal 1977 a Colfiorito in agosto e rappresenta un importante veicolo promozionale dei prodotti tipici della montagna. È anche l'occasione per dibattere e approfondire gli aspetti culturali ed economici degli altopiani.

**Sette giorni in montagna e Sagra della Lenticchia** si svolge ogni anno dal 1981 in agosto ad Annifo. È organizzata dalla Pro Loco Annifo per valorizzare le tradizioni gastronomiche e culturali del territorio.

Una manifestazione che affonda le proprie origini nel medioevo, o ancor più lontano e, che richiama gli abitanti di tutti i paesi degli altopiani è la tradizionale **Fiera di Plestia** che si svolge a Colfiorito, da maggio a settembre, la mattina del lunedì successivo alla prima domenica del mese. Potrebbe essere definita un "mercato di confine" dato che si tiene proprio in quel lembo di terra dove il territorio di Foligno tocca quello di Serravalle di Chienti: antico crocevia di strade dove un tempo sorgeva l'antica città di Plestia, luogo d'incontro e di scambio fin da epoche lontanissime.

Questa fiera è anche un'occasione per una passeggiata nello splendido scenario della Piana di Colfiorito, alla scoperta delle sue bellezze naturali e storico artistiche.

## LA RETE SENTIERISTICA DEGLI ALTOPIANI

Dal lavoro congiunto di varie associazioni che operano sul territorio e che si occupano di escursionismo, mountain bike e ciclo escursionismo è nata la **carta della mobilità dolce degli altopiani plestini**. Il lavoro è stato coordinato dal Servizio Parco di Colfiorito e finanziato dal Comune di Foligno, il prodotto che ne è uscito è una carta 1:25000 nel formato 76x116 dove sono riportati i sentieri escursionistici, cicloturistici e per mountain bike con l'indicazione delle stazioni bus e ferroviarie che collegano le zone montane ai centri urbani di Foligno e Nocera Umbra.



La rete sentieristica degli altopiani di Colfiorito è costituita in gran parte da **sentieri ad anello** più o meno lunghi, che consentono di visitare le emergenze naturalistiche, storiche, archeologiche e culturali del territorio, ripercorrendo spesso antiche strade e vie di transumanza. 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).

**SCARICA LA MAPPA >**

I piani e i rilievi montuosi che caratterizzano il territorio plestino si prestano ad attività sportive e ricreative rivolte all' **escursionismo a piedi**, in **mountain bike**, a **cavallo**, al **Nordik Walking** e alle **ciaspolate invernali**.

L'area si presta anche per le osservazioni naturalistiche ed il **birdwatching**, cioè l'osservazione al binocolo degli uccelli. Questa attività è praticata dagli amanti dell'ornitologia e dagli appassionati delle camminate all'aria aperta ed è importante perché contribuisce nel fornire dati importanti all'osservatorio faunistico regionale che monitora la presenza delle varie specie di selvatici nel territorio. Inoltre chi pratica questo sport lo fa di solito nel pieno rispetto dell'ambiente: tiene un tono di voce basso e adegua il proprio abbigliamento al paesaggio circostante, in modo da favorire gli avvistamenti della fauna selvatica.

## A PIEDI PER IL PARCO

### Itinerario 308 del castelliere

Percorribilità: a piedi

Interesse: flora, fauna, panorama, archeologia, fotografia

Partenza: Colfiorito, sede del Parco (Via della Rinascita)

Tempo medio di percorrenza: 1 ora e 10 minuti

Difficoltà: TE (Turistico/Escursionistico)

Lunghezza: 3,5 km

Dislivello: 130 m

Fondo stradale: asfalto, sterrato, naturale

L'itinerario parte dalla sede del Parco e si sviluppa ad anello tornando al punto di partenza. È percorribile nei due sensi, ma si consiglia il senso **antiorario**.

Dalla sede del Parco, si percorre un sentiero sterrato che sale sulle pendici del Monte Orve e da qui, con una breve deviazione, si raggiunge la cima, sede del più importante "castelliere" della zona.

Tornando indietro e riprendendo il sentiero principale, ci si trova ad un bivio presso il quale, svoltando a sinistra, si scende per una carrareccia alla Palude di Colfiorito. Si suggerisce una breve deviazione per visitare il Castelliere di Cassicchio, il cui vallo è ancora perfettamente individuabile.

Prendendo poi l'asfaltata verso sinistra, si ritorna alla sede del Parco attraversando l'abitato di Colfiorito.

Percorrendo la deviazione per la cima del Monte Orve, dove ci sono i resti di un antico edificio, riconducibile probabilmente ad un tempio, abbiamo ulteriori Km. 0.3 e m. 38 di dislivello.

## Itinerario 305 della palude

Percorribilità: a piedi

Interesse: flora, birdwatching, geologia, panorama, storia, fotografia

Partenza: Colfiorito, Loc. “Fagiolaro” (bivio per Forcatura)

Tempo medio di percorrenza: 2 ore

Difficoltà: TE (Turistico/Escursionistico)

Lunghezza: 5,3 km

Dislivello: 40 m

Fondo stradale: asfalto, sterrato, naturale

L'itinerario parte dall'area verde del Fagiolaro, all'altezza del bivio tra l'abitato di Colfiorito e Forcatura e si sviluppa ad anello tornando al punto di partenza.

È percorribile nei due sensi, si consiglia comunque il senso **antiorario**. Ci si avvia su un percorso pedonale, parallelo alla strada per Forcatura, fino alla casa del Mollaro posta proprio a ridosso dell'inghiottitoio, e ristrutturata dopo il sisma del 1997 insieme al “Molinaccio”, antica struttura che sfruttava le acque in eccesso della Palude. Si prosegue poi sulla strada fino al primo tornante. Qui si prende la carrareccia che, passata la fonte Fontaccia, scende alla Palude nei pressi dell'osservatorio naturalistico.

Proseguendo a destra, lungo il bordo della Palude, si incontra la garzaia e, poi, la stazione ornitologica LIPU per l'inanellamento.

Il sentiero prosegue poi in direzione della strada statale e, costeggiandola, torna al Fagiolaro.

L'ultimo tratto, tra l'osservatorio e il Fagiolaro, in alcuni periodi dell'anno potrebbe non essere percorribile per problemi relativi alla stagione ed alle condizioni del terreno.

MAPPA  
DEI PUNTI  
DI INTERESSE



## PUNTI DI INTERESSE

### Sede del Parco ed Infopoint turistico

Via Della Rinascita (Area ex Casermette)

06034 Colfiorito (PG) - tel. 0742 681011

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

Presso la sede del Parco di Colfiorito in Via della Rinascita (ex Casermette) si trova l'Infopoint a cui far riferimento per tutte le informazioni turistiche per la frequentazione del Parco e dei territori circostanti. Adiacente all'Infopoint c'è il Museo Naturalistico.

### Area di sosta Camper service

L'area sosta è ubicata nella zona delle ex Casermette, nel cuore del Parco di Colfiorito, a due passi dalla sua palude, zona umida ricca di vegetazione in cui si possono incontrare specie rare di animali. L'area camper dispone di numerosi servizi nelle vicinanze: bar, supermercato, bancomat, ufficio postale, farmacia, ristoranti e guardia medica notturna. L'accesso all'area è a pagamento e comprende luce e acqua (l'erogazione di acqua viene interrotta nel periodo invernale a causa del clima rigido). Vi si può accedere tutto l'anno a qualsiasi ora del giorno e della notte, il biglietto per la sosta va regolarizzato tramite l'apposito parcometro o presso la sede del Parco di Colfiorito che funge anche da Infopoint turistico.

Poichè ci si trova in un'area protetta, nel rispetto di persone e fauna selvatica, gli animali sono ammessi al guinzaglio.

### Percorso pedonale accessibile (1)

Dal bivio per Forcatura fino all'area verde del Molinaccio, c'è un percorso pedonale accessibile lungo circa 800 metri. Una palizzata in legno lo separa dalla strada comunale ed è attrezzato con tavoli e panche per una sosta rigenerante a bordo palude.

## Molinaccio – Casa del Mollaro – Inghiottitoio (2)

L'**area verde del Molinaccio** è situata sul bordo della palude di Colfiorito, il toponimo deriva dalla presenza di un antico, quanto singolare mulino mosso dalle acque della palude, fatto costruire dalla famiglia Jacobilli di Foligno e funzionante fino agli anni '40.

Il toponimo deriva da un tragico evento avvenuto agli inizi del XX sec.: qui la giovane Silvia Cinti, figlia del mugnaio, morì schiacciata dalla macina del mulino, che da allora venne soprannominato "Molinaccio". Nel 1652 (o 1654) si realizza il molino, per la macinazione del grano, sfruttando il salto delle acque dal bacino di raccolta all'inghiottitoio. La **casa del Mollaro** (molitore) è un edificio medievale realizzato con apparecchiatura muraria mista in pietra calcarea mesozoica dell'Appennino Centrale ("rosa del Subasio"). Purtroppo ad oggi la struttura non è visitabile in quanto ha subito ulteriori danni a seguito del terremoto del 2016.

Un inghiottitoio è il punto, su una superficie carsica, dove l'acqua penetra o sprofonda nel sottosuolo. L'**inghiottitoio del Molinaccio** è il più grande e significativo tra quelli presenti nella zona. È situato ai piedi del Monte Orve, ha una larghezza che va dai 10 ai 20 mt., una profondità di circa 5 mt. e smaltisce 20 lt di acqua al minuto.

## Fonte Fontaccia (3)

La fontana denominata "Fontaccia" venne realizzata probabilmente nei primi del '900 a ridosso del vecchio tracciato della strada Colfiorito-Forcatura. Aveva la funzione di fontana lavatoio, e utilizzava l'acqua che sgorgava da una piccola sorgente posta più a monte, convogliata in una cisterna di raccolta sita a ridosso della fontana stessa. È posta lungo il sentiero che costeggia la palude in un punto di sosta davvero privilegiato, soprattutto durante i tramonti estivi.



*Fonte Fontaccia*

## Osservatorio naturalistico (4)

Per gli amanti del birdwatching e della fotografia naturalistica c'è il capanno per le osservazioni naturalistiche, situato al centro della sponda occidentale della palude, lungo il sentiero che gira intorno alla palude. L'accesso è libero e gratuito ma se ne raccomanda un utilizzo civile e discreto che non arrechi disturbo alla fauna selvatica.

## Stazione di inanellamento Lipu (5)

Nel lato meridionale della palude è situato il capanno destinato alle operazioni di inanellamento scientifico curate dalla Regione Umbria in collaborazione con la Lega Italiana Protezione Uccelli (LIPU). Si tratta di una tecnica di ricerca basata sul marcaggio individuale degli uccelli mediante l'apposizione di un anello. Questa tecnica rappresenta uno dei metodi più efficaci per studiare la biologia, l'ecologia, il comportamento, i movimenti, la produttività delle popolazioni e la demografia dell'avifauna.

## Area verde le Pratarelle (6)

Ad ovest dell'abitato di Colfiorito e non distante dalla palude si trova il parco semi-urbano attrezzato con area giochi, palestra e pista polivalente delle Pratarelle. La vegetazione presente è di tipo *igrofilo*, dove spiccano due esemplari di salici di sicuro rilievo. Parte della zona è rimasta a verde ed è caratterizzata dalla presenza di una piccola sorgiva che segue il regime della palude.

## Il Castelliere di Monte Orve (7)

Monte Orve riveste notevole importanza perché, tra tutti i centri di altura, si sviluppa come centro protourbano. Infatti, a partire dal V secolo a.C. il castelliere appare circondato per 1,3 km da grosse mura poligonali con massi calcarei rozzamente squadrate e tenuti insieme senza malta cementizia.



*Stazione di inanellamento*



*Monte Orve*



*Il grande salice dell'area verde Le Pratarelle*



*Pineta di Colfiorito - Sentiero del Monte*

All'interno appaiono i terrazzamenti su cui era distribuito l'abitato e sull'acropoli i resti di un edificio, forse un tempio. L'area fu occupata in età romana e, successivamente, in epoca medievale, quando vi fu costruita la canonica di Santa Maria in Orve.

## **Pineta di Colfiorito (8)**

L'area della Pineta situata sul Monte di Colfiorito è un tipico esempio di rimboschimento di pino nero, abete rosso, pino silvestre e larice realizzato nel periodo tra gli anni '50 e gli anni '70 per sopperire al degrado forestale subito in Appennino. L'area della Pineta è attraversata da un sentiero escursionistico percorribile anche in bici e a cavallo che collega Colfiorito alle frazioni di Fraia e Cesi e all'omonimo piano.

## **Santa Maria di Plestia (9)**

La chiesa di Santa Maria di Plestia (o "Pistia") sorge sul luogo dell'antica cattedrale e ne incorpora i resti, è una chiesa in stile protoromanico e santuario di "confine".

È situata sul piano di Colfiorito, al confine tra l'Umbria e le Marche, nel comune di Serravalle di Chienti e contigua all'abitato di Colfiorito, nel comune di Foligno. Sorge su nodo stradale di grande importanza fino a tutto l'Alto Medioevo, nell'area dell'antica città di Plestia, a 99 miglia da Roma e scomparsa nel X secolo, in origine probabilmente luogo d'incontro del cardo e del decumano.

Secondo la leggenda gli apostoli Pietro e Paolo, nei loro primi anni di predicazione, passarono nella città di Plestia chiedendo rifugio in una notte fredda e piovosa. Nessuno diede loro aiuto se non una donna giovane e sola dalla quale i due apostoli, per rispetto, accettarono solo il pane e non l'alloggio. Salirono allora verso il monte Trella, per quella strada chiamata via della Spina che collegava Plestia alla Valle Umbra, e quando furono abbastanza lontani l'ira di Dio si abbatté sulla città con



*Chiesa di Santa Maria di Plestia*

un tremendo terremoto e un violento acquazzone che provocarono la distruzione e l'allagamento della città e la morte degli abitanti.

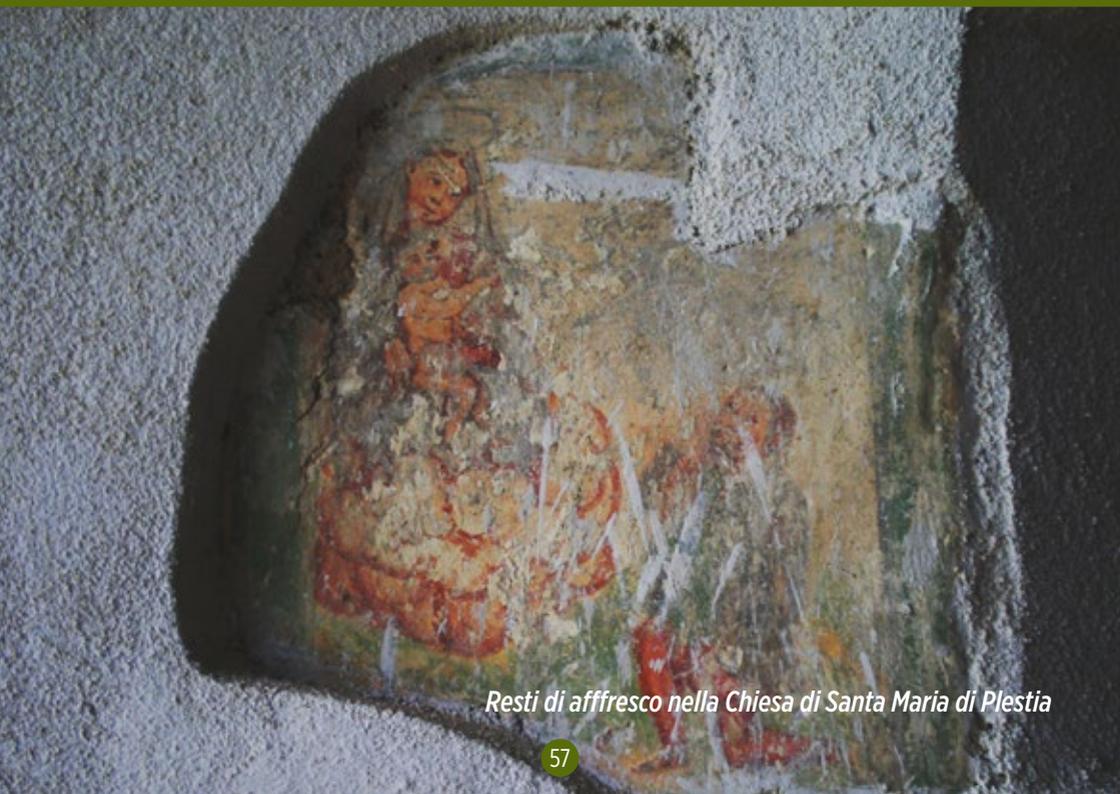
La mattina, gli apostoli che dal monte videro al posto delle costruzioni solo un grande lago, ridiscesero a predicare il castigo divino ai pochi superstiti fra i quali incontrarono la giovane donna. Sulle rovine venne quindi costruita una chiesa di culto cristiano. In verità a circa 300 metri dalla chiesa, sulla via di val Vaccagna (via Nocerina) che si diparte dal piazzale antistante, si trova un tempio frequentato dalla fine del VI secolo a.C. e oggi completamente interrato, dedicato a Cupra, dea della religione umbra venerata come “madre dei plestini” secondo quattro lamine bronzee del IV secolo a.C. ritrovate in zona nel 1962. Sotto la chiesa si trovano i resti di un edificio pubblico databile al I secolo a.C. nel quale si celebrava un culto imperiale testimoniato da un cippo conservato attualmente nella chiesa.

Attorno alla chiesa, a livello del pavimento della sua cripta, si trovano i resti di un porticato.

La sua cripta, che risale all'XI secolo, è suddivisa in cinque piccole navate da una serie di colonne abbellite da capitelli: si tratta di elementi di reimpiego di epoca romana.



*Cippo conservato nella Chiesa di Santa Maria di Plestia*



*Resti di affresco nella Chiesa di Santa Maria di Plestia*

**! CURIOSITÀ**

Da un punto di vista amministrativo-civile, il corpo della Basilica di Santa Maria di Plestia è proprietà del seminario di Nocera Umbra ed è ubicato nel comune di Serravalle di Chienti, mentre il sagrato, con la colonna d'angolo del porticato, si trova nel comune di Foligno. Da un punto di vista canonico, la chiesa si trova esattamente all'incrocio dei confini delle diocesi di Foligno, Nocera Umbra e Camerino, attualmente è gestita per convenzione dall'arcidiocesi di Camerino, con diritto d'uso da parte della diocesi di Foligno tramite la parrocchia di Colfiorito.

Durante il terremoto del centro Italia del 2016 la basilica è stata leggermente danneggiata dalle scosse, ragion per cui è stata messa in sicurezza e attualmente non è visitabile.

**Selva di Cupigliolo (ZSC IT 5210034) (10)**

Si trova a pochi Km in linea d'aria dalla palude ed è caratterizzata da estesi boschi misti di cerro, faggio e carpino, con un habitat integro, adatto a solitarie ed ombrose escursioni.

**Col Falcone (ZSC IT 5210031) (11)**

La Zona Speciale di Conservazione del Col Falcone si caratterizza per la presenza di cerro, carpino bianco, tasso e agrifoglio. Quest'ultimo rappresenta una delle più estese e significative popolazioni regionali, una delle specie più rare allo stato spontaneo.

**Monte Frumentario (12)**

Tra gli edifici di un certo interesse storico esistenti in Annifo figura la sede del Monte Frumentario fondato nel 1492 per raccogliere, con le elemosine in grano, le sementi necessarie da restituire nei tempi di carestia. L'antica sede è stata trasformata in abitazione. Della struttura originaria duecentesca è riconoscibile una finestra ad arco in pietra, inserita in un insieme largamente rimaneggiato. Il terremoto del 1997 ha reso inagibile l'edificio.

## RACCOMANDAZIONI

La visita al Parco di Colfiorito è un'occasione di scoperta, un'esperienza unica e, per renderla tale, invitiamo tutti i nostri visitatori a seguire dei semplici principi di buona educazione e di buon senso.

Siamo in un'**area naturale protetta** perciò il rispetto dell'ambiente e della Natura che ci circonda in questo angolo incontaminato di territorio è d'obbligo e scontato, per questo suggeriamo poche **regole di comportamento**:

- riportiamo indietro i nostri rifiuti per lo smaltimento differenziato
- lasciamo ogni cosa al suo posto, ammirando e fotografando la flora e la fauna
- non rilasciamo animali domestici o specie estranee
- non usiamo i droni in assenza di preventiva autorizzazione
- non transitiamo e non sostiamo con mezzi a motore al di fuori della viabilità ordinaria o delle apposite aree
- seguiamo i sentieri e non abbandoniamo il percorso
- teniamo il cane al guinzaglio e raccogliamo le sue deiezioni
- non accendiamo fuochi e segnaliamo tempestivamente la presenza di incendi, situazioni di pericolo, animali feriti o in difficoltà.

Lungo il percorso pedonale accessibile non è invece raccomandato alcun tipo particolare di abbigliamento e calzature.

Inoltre ricordiamo che per affrontare le escursioni è necessario un abbigliamento adeguato con calzature adatte ai sentieri di montagna, con suola scolpita e antiscivolo. In estate, in particolare, raccomandiamo di portare un'adeguata scorta d'acqua al seguito, un copri capo e crema solare. Consigliamo di indossare sempre pantaloni lunghi per evitare il contatto con erbe, insetti ed animali.

*“ Più avremo chiare le meraviglie e le realtà  
dell'universo che ci circonda,  
meno gusto troveremo nel distruggerlo ”*

(Rachel Carson)

## ALTRI LUOGHI DI PARTICOLARE INTERESSE NEI DINTORNI

Poiché gli altopiani Plestini sono situati a cavallo dell'Appennino umbro marchigiano è meritevole menzionare altri luoghi di particolare interesse che presentano affinità con il territorio del Parco, ma che ricadono entro i confini della vicina regione Marche.

### Convento di San Bartolomeo di Brogliano

Ai confini del Parco, si trova l'eremo di San Bartolomeo di Brogliano che ebbe origine nella seconda metà del XIII sec. Fu edificato dagli abitanti di Colfiorito nel 1270, per questo l'arco della porta reca l'insegna di Foligno pur essendo, per pochi metri, in territorio di Serravalle di Chienti.

Con il passare degli anni l'eremo prese forma di convento, di cui si conservano ancora oggi imponenti mura e l'arco gotico del portale della chiesa.

Fra Paoluccio Trinci avviò in questo romitorio (1367-1368) la riforma francescana detta dell'Osservanza o degli *Zoccolanti*, approvata nel 1373 da Papa Gregorio XI.

Soppresso una prima volta durante l'età napoleonica e definitivamente nel 1860, gli stabili vennero adibiti per molto tempo a colonia estiva dai Padri Somaschi di Foligno.

Oggi la struttura è stata completamente rimessa a nuovo, dopo i gravi danni provocati dal sisma del 1997 e viene gestito dai Frati Minori di Treia.

## **Santa Maria del Piano (Loc. Madonna del Piano, Cesi di Serravalle di Chienti)**

Eretto nel Cinquecento, si tratta di un santuario di confine, situato nel Piano di Cesi.

Ornato da magnifici affreschi devozionali, è oggetto di processioni a cui partecipano diverse confraternite che si riuniscono il lunedì di Pasqua.

## **Botte dei Varano e Condotto romano (Loc. Fonte delle Mattinate, Serravalle di Chienti)**

Anticamente il Piano di Colfiorito era occupato dal *Lacus Plestinus*, bonificato in varie epoche attraverso dei canali artificiali che convogliavano le acque nel fiume Chienti. Il condotto romano risale all'epoca augustea (I sec. a.C.) mentre la Botte dei Varano fu realizzata nella seconda metà del XV secolo. Entrambe sono opere di alta ingegneria idraulica che contribuirono alla bonifica del Piano di Colfiorito.

## **Museo Paleontologico di Serravalle di Chienti (Mu.P.A.)**

Si tratta di un'esposizione di mammiferi fossili quali: ippopotami, mammoth e rinoceronti rinvenuti nei giacimenti fossiliferi di Cesi e Collecurti, datati tra 900.000 e 700.000 anni fa.



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