

**album  
escursionistico  
di  
Daniele Crotti**

*parole ed immagini  
racconti e leggende  
storia e storie di vita  
lo spazio e il tempo*

**ESTATE 2020**

*sette giorni tra Umbria e Marche  
oltre il monte Pennino*



a cura di Daniele Crotti  
grafica di Francesco Brozzetti  
Foto di Daniele Crotti

*Foto di copertina: vetta del monte Pennino*



# Un "Pennino" tra Umbria e Marche

***una grande penna che attinge il suo inchiostro nei piani di Collecroce, di Annifo, del Casone e scrive sul quaderno dell'Alta Valle del Potenza e dello Scarzito***

## **uno sguardo particolare sul versante marchigiano**

Se il monte Pennino è chiamato dagli annifani *la Montagna*, per la sua solennità e imponenza, è altresì vero che Colle Croce ne rivendica la parziale appartenenza, con Colfiorito che ne potrebbe avocare la supremazia. Eppure è una montagna spartita da e tra due regioni, la cima della Croce a 1550 m in territorio umbro, la vetta del monte a 1574 m in territorio marchigiano. Tant'è che Fiuminata, Pioraco, Sefro la guardano, la osservano, la cercano, se ne sentono parte, sia pur in maniera un po' "distaccata".

### ***Ma la montagna unisce, non divide.***

A nord i satelliti di questa Montagna sono rappresentati principalmente dai monti Finiglia, Vermenone e Linguaro; più oltre la catena del Gemmo ed il monte Primo completano la immensa cornice. A oriente lo accarezzano i Piancali, il monte Camorlo, lo Stinco, sino alla Cimara e al Restaio. A occidente i monti di Nocera e a sud i rilievi Plestini lo supportano con fierezza.

Il *Monte Pennino* è un *monte gigantesco*, perché occupa una superficie molto più larga della sua altezza, di modo che lo si vede da assai lontano, da qualunque punto cardinale lo si osservi. Alto quanto basta per cogliere il candido manto delle prime nevi, è un punto di riferimento per i montanari intenti a valutare lo stato dell'innnevamento invernale, perché la sua larga sommità bianca spicca sul profilo dei monti intorno. Nella sua naturalità originale, boscosissimo e ricco di animali, è stato una preziosa fonte di cibo perché dall'epoca del disgelo dei ghiacci in avanti ha dato riparo e nutrimento a popolazioni anti-

chissime, che fin dagli albori della preistoria si sono accampati alle sue pendici. L'arrivo degli Umbri lo ha designato come il monte più importante di questa cultura, l'epicentro di riti religiosi che sono durati per un paio di migliaia di anni.

Arido d'acqua nella sua sommità, esso ne inghiotte tantissima nelle sue viscere, che riversa copiosamente alla sua base, dove sgorgano torrenti impetuosi che ben presto diventano fiumi (la città di Perugia, ad esempio, ha attinto fin dal 1899 alla sorgente del fiume Topino, che sgorga presso la località di Bagnara e ne ha deviato il corso tramite un robusto acquedotto, supplendo così alla sua secolare sete).

In terra umbra, nella Piana di Colfiorito gli Umbri hanno dato vita alla città più importante del loro territorio: *Plestia*. Qui la storia è stata intensa. Merita citare il fatto che nel 217 a.C. il generale cartaginese Annibale Barca, percorrendo la strada nocerina e proveniente dal Lago Trasimeno dove sconfisse il Console Caio Flaminio, guidò le sue soldatesche aggirando la cavalleria romana di Centenio per poi sconfiggerla nella battaglia di *Plestina* (o *Plestia*). Dopodiché i vincitori si recarono sulla cima del monte Pennino, per ringraziare i loro dei e per accendere i fuochi sacri, rendendo onore a Marte vincitore.

È a causa di questo fatto che abbiamo notizia che sulla cima del monte Pennino vi era la più importante area sacra degli Umbri, l'epicentro della loro religione, dove ardeva il fuoco sacro di una tale intensità che era visibile da molto lontano. Il "sacrificio igneo" si è protratto così a lungo nel tempo che ha comportato la distruzione totale del suo manto boschivo, sacrificato sull'ara del *Dio Penn*. Questa divinità, così importante nella visione religiosa culturale dei Celti e degli Umbri, ha reso il Monte il luogo sacro in quanto dedicato al Genio della Montagna, dove si onora tale divinità. Quando poi il territorio fu romanizzato (IV° sec. a. C.) il Dio divenne *Jupiter Poeninus* (negli anni furono rinvenute sulla semi-spianata che costituisce la cima più alta del Pennino delle monete romane che rappresentavano Giove volto a destra da un lato e la prora della nave di Roma dall'altro, statuine votive di bronzo, reperti che onoravano Marte e altri Dei pagani).

Il *dio Penn*, considerato il protettore dai pericoli della montagna, era al contempo *un dio maschile*, simbolo e apportatore della virilità maschile. A lui si deve l'onore di avere dato il nome all'attributo più importante degli uomini (e parimenti tenuto in gran considerazione anche dalle donne). Se questo è importantissimo dal punto di vista fisico, non meno importante

è stato dal punto di vista culturale, perché il suo culto religioso, e soprattutto il suo nome, si è esteso su tutta la dorsale montuosa dell'Italia peninsulare, che da allora si è chiamata *Appennini*.

Ora e qua mi corre l'obbligo di ringraziare sinceramente Fausto Luzi cui debbo le informazioni qui sopra riportate.

Oltre il monte Pennino, ci caliamo, nel versante settentrionale ed orientale, nell'affascinante e agli umbri forse meno noto comprensorio dell'Alta valle del Potenza e dello Scarzito. Sono un fiume ed un torrente che da queste montagne prendono vita, sotto il Ferro Rotondo il primo e sotto i rilievi orientali del Pennino il secondo. È a Pioraco che le acque dello Scarzito si uniscono alle acque del Potenza.

Qua siamo nel cuore montano della marca maceratese, a stretto contatto con l'Umbria: "... *ma lu paese tua se troa in che regione?... ma non se sente? Simo marchisciani, jente che fatica cò la testa e cò le mani...*"

Il Comprensorio turistico, che include i territori dei Comuni di Pioraco, Fiuminata e Sefro, è parte di un'area di tutela dell'Unione Montana "Alte Valli del Potenza e dell'Esino".

I segni naturali di monti e valli, che riconducono alla sua delimitazione, sono rappresentati ad ovest dalla linea longitudinale del confine regionale, la dorsale appenninica umbro-marchigiana con le tante vette fino al monte Pennino, dorsale traversabile al "Passo del Cornello".

A sud il confine, si fa per dire, è con la linea del monte Camorlo fino all'estremo mont'Igno ed il passo della "Bocchetta della Scurosa", un tempo importante punto di transito e di collega-



il "massiccio" del Gemmo

mento (a piedi!) con il territorio di Serravalle di Chienti e i piani di Colfiorito. A est il territorio confina con l'antico Comune di Camerino e a nord ecco i comuni valligiani (ma non soltanto) di Matelica, Esanatoglia, Castelraimondo che toccano alcuni versanti della catena del Gemmo (con i Tre Pizzi e il monte Castel S. Maria in primis).

Nel corso del 2020, tra gennaio e febbraio, ma soprattutto nei mesi tra fine maggio ed i primi di ottobre, ho e/o abbiamo avuto l'occasione di percorrere numerosi itinerari in questa vasta area or ora citata.

Per l'amico escursionista, camminatore, viandante ne offriamo spunti descrittivi che speriamo possano coinvolgerlo e stimolarlo a conoscere questi interessanti territori, con i loro borghi e le loro ataviche e più recenti storie di natura e di genti montane.

Mi limito allora a descrivere una serie di itinerari relativi al versante marchigiano, avendo ampiamente descritto in precedenza tutta una serie di percorsi sugli altopiani plestini, in buonissima parte in territorio umbro. Con un'unica eccezione: una salita al Pennino, monte "magico" di mezzo, che concluderà questa trattazione: momento di unione, di collegamento, di fusione tra le due realtà geografiche.

Ho scelto, selezionato, 7 itinerari, uno per ogni giorno della settimana; sette itinerari tra i numerosi, già percorsi, o ipotizzati, e/o previsti per un futuro più "roseo" (o giallo, anzi verde!). Nei primi sei itinerari ci avvalleremo della bella, utile e preziosissima guida con carta dei sentieri e tanto altro ancora (la carta ha una scala 1:20 000) proposta dal Comprensorio Turistico Alta Valle del Potenza e Scarzito.

Per il settimo itinerario utilizziamo la recente Carta dei sentieri 1: 25 000 (Itinerari tra Umbria e Marche) del Comune di Foligno PARCO COLFIORITO.

La guida affiancata alla mappa dei sentieri nel primo caso, e la cartina degli Altopiani Plestini nel secondo, sono più che sufficienti per procedere su tali percorsi senza niuna difficoltà. Non serve altra strumentazione, di alcun tipo (informatica, elettronica, tecnologica e/o simili).

Fidatevi.

Grazie.

## CIRCUITO DEL MERENNINO E ROCCA DI SPINDOLI



### **Rocca di Spindoli**

Non si sa molto delle sue origini, ma sicuramente venne eretta nel periodo in cui i feudatari del luogo, a partire dall'XI sec., diedero inizio ad un processo di incastellamento che vide la costruzione nel territorio di diverse roccaforti, a scopo difensivo e di controllo. Dai signori di Salmaregia arriva ai Varano che la tennero fino alla sua decadenza. Già dal XVI sec. è infatti in totale abbandono e rovina. Strutturalmente era formata dal "palatium", costituito dalla torre e da altri due corpi congiunti, una cinta muraria (260 metri) che seguiva i contorni del colle su cui era ed è ubicata, e da altre costruzioni non meglio identificate. Oggi restano solo il torrione nord (base ottagonale alto circa 10 m) e la parete nordest del "palatium".

13 km con 450 m di dislivello per 4 ore di cammino (con beneficio di variazione, variabilità, inventario, ovviamente):

*un percorso, recita la nostra "guida" cartacea (confermata "sul campo"), attraverso una rigogliosa macchia mediterranea, a scoprire i panorami offerti dall'altopiano di Prato Pero sui monti Rapina, Gemmo, Tre Pizzi, Cafaggio e sulle valli di Spindoli e*



*Vallibbia. Dall'arioso ambiente offerto dai prati si tornerà nel bosco per scoprire due bellissime attive fonti, quella del Merennino e quella dell'Acera. Il cammino concede la possibilità di visitare la Rocca di Spindoli, una delle costruzioni architettonicamente più articolate e interessanti della zona.*

Si parte dal centro del borgo di Massa di Fiuminata (450 m), lasciando una vettura a Spindoli. Si sale in dir N lungo il S. 274 che porta in breve a Capomassa (pochissime case a 545 m). Il sentiero si inerpica inoltrandosi in un bosco. A quota 800 m circa si piega a sin sul S. 274b. Si arriva così a Prato Pero (865 m), tra il monte Rapina a S e il Cafaggio a N. Si prosegue sino alla fonte Merennino (nel frattempo ci siamo immessi sul S. 215 che giunge da Massa) a 950 m. Da qua lungo il S. 276a si scende a quota 895 m della fonte dell'Acera. Si scende poco dopo a sin in dir S sempre lungo il S. 276a. Poco dopo, salendo, il S. 276b ci porta alla rocca di Spindoli (630 – 640 m), una delle tante rocche che si nascondono e controllavano questo territorio. Si torna poi indietro e si scende alla frazioncina di Spindoli (475 m) ove con l'auto ivi lasciata si va a recuperare quella parcheggiata in paese. Si torna subito qua ove al bar di Spindoli un panino con il ciauscolo, pardon con il salame spalmabile, o altro (i gusti sono gusti) ci sfama adeguatamente (e un bel bicchiere di birra aiuta).

**Il ciauscolo** (o *ciavuscolo* o *ciabuscolo*) è un insaccato tipico della regione Marche, del maceratese, appunto; nato sembra in epoca romana, il suo nome potrebbe derivare dal latino "ci-busculum" che vuol dire "piccolo cibo". È di fatti un salame morbido che viene preparato alla fine della lavorazione del maiale con i rimasugli della carne.

*L'impasto per la preparazione del ciauscolo è costituito da polpa di spalla, rifilatura di prosciutto, lonza, pancetta (e in qualche caso anche cotica) e viene tritato per tre volte sempre più finemente fino ad ottenere un impasto quasi cremoso (che sarà tanto più morbido quanto più grasso è stato aggiunto). A questo punto si aggiungono sale, pepe nero, vino e aglio pestato e si insacca nel budello naturale ('ntillu ciusculu) e inizia la fase di sfumatura: si tratta di una stagionatura di circa 3 settimane accanto ad un fuoco non troppo alto (come i camini di una volta, in cui la brace veniva fatta ardere sotto la cenere mentre i contadini erano al lavoro nei campi). Laddove non ha il marchio IGP lo si chiama salame morbido spalmabile. Ma in qualsivoglia esercizio alimentare chiedete pure sempre del ciauscolo!*

## DA AGOLLA A MONTE PRIMO



12 km con 800 metri circa (forse poco meno) di dislivello (sempre complessivo) per quasi 5 ore di cammino:  
*un'escursione alla conquista della croce di monte Primo dal "versante sefrano", passando per il meraviglioso bosco sopra Agolla [ma che salita!], ed in alto ammirare il paesaggio di tutti e tre i paesi del Comprensorio: Sefro, Fiuminata, Pioraco. Il monte Primo è l'ultimo della catena di monti che, partendo da monte Igno, separa il territorio camerte dall'altopiano di Montelago.*

### **Sefro, il paese delle trote**

*In breve: un paese immerso in un'esplosione di natura, circondato dalle montagne dai fitti boschi e segnato dalle cristalline acque del torrente Scarzito, dove vive la trota fario, regina indiscussa di questo regno e simbolo della sua purezza. Sefro è legata alla ricchezza della sua acqua sin dalle origini... sorgenti, cascate, grotte. Ma a rappresentarla non è solo la sua naturale bellezza. È natura in un concentrato di storia, fitta e secolare come le sue faggete, che racconta di uomini che qui hanno vissuto e lavorato, dove si sono rifugiati e hanno stretto alleanze; narra di una terra che ha accolto eremiti e condottieri, dove i bene-*

*dettini operarono nel segno della rinascita e i francescani tracciarono il cammino per raggiungere i luoghi sacri della spiritualità. Terra di monumenti incancellabili dal tempo, di arte e leggende che, seguendo l'armonica fusione della forza della natura con quella dell'uomo, ci ricordano la reale essenze del paese, dietro a quell'immagine di "piccolo e grazioso insieme di anime". Da "villa con castrum", di cui sono ancora visibili i resti fra le case del centro abitato, con la sua gente un tempo dedicata esclusivamente alla pastorizia, all'agricoltura e al taglio della legna per la produzione del carbone, si arriva ai giorni d'oggi ad un tranquillo paese posto a 500 m s. l. m. con poco più di 400 abitanti; due ne sono le frazioni: Sorti e Agolla.*

Il percorso parte lungo la via alla sin della chiesa di S. Michele Arcangelo di Agolla (545 m). Dopo circa 100 m si lascia la via per prendere sulla sin una stradina bianca (S. 242). Il sentiero si inerpica rapidamente sopra il borgo fino a quota 650 m dove si incontra un bivio. Si va a sin sul S. 243: pochi metri in discesa, poi in piana, poi si risale. E sarà una salita non troppo impegnativa fino a quota 930 m. Usciti dal bosco (querce essenzialmente) si sbuca così su di un'ampia radura (tanti cespugli di ginestre, ginepro e rosa canina), il Piano della Porta. Qui la direzione del sentiero si inverte di 180° per tornare all'interno del bosco. Ecco, attenti, qui la segnaletica scompare (ci han detto che i proprietari del luogo – il bosco è privato – l'hanno divelta). Prestare così attenzione onde non sbagliarsi e giungere, sempre camminando nel bosco in piana e poi in lieve salita, ad un'altra radura che conduce ad un largo e comodo sentiero con fondo erboso. Si inverte di nuovo il senso di marcia per puntare alla vetta del monte Primo (S. 242). Dopo un tornante si giunge ad una grossa pietra. Si seguono i segnavia, prati e poi bosco. Un percorso obliquo su buona traccia porta ad una selletta tra il Primo ed un piccolo colle. Da qui si prosegue verso sin su evidente traccia di sentiero pianeggiante (S. 242) e poi a dx (S. 242a) verso la cresta NE di monte Primo. In prossimità della cresta si abbandona il sentiero principale e, con percorso obliquo ed in salita (sempre S. 242a) si arriva alla cresta; la si segue sino alla cima a 1300 m.

Dalla vetta si ridiscende verso S fino ad incrociare la traccia ghiaiosa della sella, fra il Primo ed il colle. Si procede prima verso sin (S. 242a), scendendo nella valletta erbosa, fino a una

traccia che porta ai Pian dei Morri (siamo sui 1100 m circa). Ai piani si gira a dx su una vecchia via con scogli e pietre smosse (assai disagiata, invero) detta "Lord Fiato". Da qui la segnaletica indica la direzione per Agolla. Si lasciano i prati per tornare nei boschi sino alla fonte Meregna (900 m); infine si segue la mulattiera (ora S. 242) che riporta ad Agolla.

Stancante, a onor del vero.

Sete e fame.

Si riprende la vettura e via da Palmina a Sefro per un buon primo piatto al tartufo e un filetto di trota alla brace. Acqua (per gli astemi) e birra per dissetarci dalla fatica sofferta. Abbiamo telefonato e ci siamo assicurati una tavolata con il debito distanziamento.

### **Trota fario**

*Sefro (forse anche Pioraco, di cui in altra occasione e non in siffatto album) è il paese della trota fario (Salmo trutta). È un pesce apprezzato per la qualità della sua polpa: vive in habitat naturali e pressoché incontaminati con acque pulite e ben ossigenate. È un salmonide tipico delle acque fredde torrentizie montane; è originaria di queste valli ma quelle che vivono tutt'ora nello Scarzito sono popolazioni ibridate per via delle numerose immissioni effettuate negli ultimi decenni. La livrea della fario varia a seconda dell'habitat, dell'alimentazione e della luce che ne favorisce una più o meno elevata quantità di macchie rosse e nere. È animale assai vorace che si alimenta di vermi, insetti, rane, piccoli crostacei e in età adulta anche di pesciolini vari. Per tutto l'inverno resta però intanata tra sassi e radici in quanto soffre il freddo (ne inibisce l'appetito). È una ricchezza per questa paese. Appena a valle dello Scarzito vi è un vivaio ad hoc. Varie sono le ricette a base di questo buon pesce d'acqua dolce.*

## UN PERCORSO DALLA MORCA AL GEMMO



*dalle pendici del Gemmo: che spettacolo!*

### **Monte Gemmo**

Per “Monte Gemmo” si intende una catena montuosa che si eleva ad una quota massima di m.1202, confinante con i Comuni di Matelica, Castelraimondo, Pioraco, Fiuminata ed Esanatoglia. La vetta del Gemmo vero e proprio è quella posta più a occidente del massiccio. Le altre cime più rilevanti sono costituite dal Pizzo Torto, i Tre Pizzi e Castel S. Maria. Ci hanno raccontato che il Monte Gemmo, con il suo anemometro, non è la cima più elevata del gruppo, ma la più “rispettata”. Questi monti sono “sacri” per gli abitanti dei luoghi sottostanti, non solo di Fiuminata, ma pure di Pioraco e di Esanatoglia. Lo erano ai tempi degli antichi romani, raccontano i locali, e lo erano nel periodo medievale. E tale è il richiamo del “Gemmo” che, ad esempio, gli abitanti di Pioraco lo identificano con il M. C. S. Maria, pensate un po’! Forse perché ben più vicino al loro borgo di antiche cartiere? E che rivalità tra Pioraco e Fiuminata...

Non è difficile, passeggiando su questi monti, incontrare singoli hobbisti: gli amanti del metal detector. Salgono

quassù perché, dicono, sotto terra si nascondono tanti ricordi del tempo che fu (medaglie, in particolar modo, dei secoli passati), anche legati a storie e leggende poco note. Tastano così coi loro strumenti le pendici delle montagne alla ricerca di... ferro, non certo residui bellici, bensì, come detto, antiche monete, antichi monili, antichità curiose e inaspettate. A volte trovano altro, magari banalità. A me era stato regalato un ferro di cavallo. Fu trovato a 30 cm di profondità: “potrebbe risalire a molti decenni addietro”, mi fu detto.

13 km e 500 metri con almeno 700 m di dislivello per 4 ore di camminata:

*un itinerario che si sviluppa tra folte valli e ariosi crinali con i panoramici prati che caratterizzano soprattutto la vetta del Gemmo, in dialetto noto come Jambo o Jemmo (derivante forse dall'antico umbro “iamb”: doppio, gemello). La prima parte è immersa nel folto bosco di ornielli, querce, carpini, aceri; man mano che si sale ci si immetterà in una cavalcata di alture che rendono il percorso del tutto particolare e divertente.*

Si parte da La Morca (780 m circa). Si prende il S. 275d per un lungo tratto boschivo sino ai Prati Piani a più di 1000 m. All'altezza di 1080 m ci si immette nel S. 220 che ci porterà alla cima del monte Gemmo (1200 m). Da qui inizia la cavalcata, un scendi e sali, un sali e scendi che tocca varie altre cime, tra cui il Pizzo Torto (1190 m o quasi), i Tre Pizzi (1248 m, 1255 m, 1242 m), e altre cimette e cimotte sino a quota 1174. Da qua scendiamo verso il serbatoio (1127 m), quindi al colle di Cardine (1050 m circa), e poi, ripreso il S. 220 scendiamo lungo la carrareccia sino al punto di partenza (il valico de La Morca).

Il rientro è a Fiuminata per un breve sguardo al borgo e soprattutto rifocillarci alla pasticceria “Le dolci tentazioni” (se vi arrivate prima delle 13 è meglio; diversamente un caffè ed un dolcetto locale prima dell'escursione vi sarà gradevole, agli occhi ed allo spirito). Qua è d'obbligo la crescita fogliata (o crescitafogliata), specialità del posto, sia nella versione tradizionale (vedi sotto) sia nella cosiddetta “versione povera” (chiedetelo a Giada, in pasticceria: dovete prenotarla; la preparano o la preparavano le mani della nonna a Laverino). La pasticceria fuori stagione è però chiusa i lunedì e martedì pomeridiani.

**La crescia fogliata** è il dolce tipico di Fiuminata, preparato tutto l'anno ma in origine tradizionale a dicembre per Natale. La ricetta è stata inventata dai contadini di un tempo passato: le sue origini potrebbero essere fatte risalire all'alto medioevo (già apprezzata dai Da Varano di Camerino).

Il nome è composto da *crescia* (torta) e da *fogliata* (pasta sfoglia). In dialetto locale è chiamata pure *sfojata*, *lu rocciu*, o *torcigliò*. Per la pasta servono 200 gr di farina, 100 gr di burro, un uovo, sale.

Per il ripieno: mezzo chilo di mele, 100 gr di uvetta, 200 gr di zucchero, 150 gr di noci, 150 gr di fichi secchi, cannella, un bicchiere di marsala, mezzo bicchiere di mistrà, 50 gr di marmellata, 100 gr di crema.

Impastare e amalgamare bene un terzo della farina e il burro, formare una palla e far riposare. Impastare la restante farina con sale, mezza tazza d'acqua e l'uovo.

Tirare la sfoglia non troppo sottile.

Mettere a cuocere a fuoco basso in una terrina tutti gli ingredienti del ripieno.

Quando le mele sbucciate sono a metà cottura, togliere e far raffreddare.

Nel frattempo stendere la pasta sfoglia, versarci il ripieno e arrotolare. Mettere in forno per 20-25 minuti (200 C°).

Servire raffreddata.



## CRINALE DI MONTE VERMENONE con il FERRO ROTONDO

Si parte da Fiuminata, sopra Pontile, poco oltre la fonte de *Lu Pisciu*.

**Fiuminata**, Comune della Provincia marchigiana di Macerata, è l'insieme di 26 frazioni: Massa, la più grande e sede comunale, Costa, Capomassa, Pontile, Spindoli, Castello, Ponte Castello, Castagna, Orpiano, Campottone, Laverino, Laverinello, Valcora, San Cassiano, Casenove, Quadreggiana, Poggio Sorifa, Bussi, Colmaggiore, Fonte di Brescia, Forcatura, Casarocco, Vallibbia, Bufeto, Caneggia, Capoiana. In non poche di queste località gli abitanti fissi sono di poche decine se non di poche unità. Fiuminata, territorio bagnato dal ramo sorgentifero del fiume Potenza e dai torrenti che vi confluiscono da destra e da sinistra, deve il suo nome proprio al fatto che tutta l'area è ricca di fonti e sorgenti, in primis le sorgenti del fiume Potenza, appunto, che attraversa la piana di questo insieme di borghi.

L'ambiente naturale è a tutt'oggi ancora assai poco contaminato e conserva molti luoghi ecologicamente interessanti, come i laghetti degli "Stoni" nei pressi di Massa, l'area floristica di Monte Pennino, i prati montani e le numerose faggete secolari. Ma non soltanto. Essa fu luogo di transito fra l'antica Roma e l'Adriatico; durante il Medioevo, tra il X e il XIII sec., finì prima sotto la dominazione longobarda, poi sotto il controllo di alcuni signori locali a cui risale la costruzione delle tante rocche.

A parte il capoluogo, Massa, sede principale di iniziative soprattutto turistiche durante l'anno, è la località Castello di rilevante interesse. È di origine medievale e conserva edifici dell'epoca ed è l'antica sede del comune di Fiuminata, trasferita nel 1872 nella frazione di Massa. Arroccato su un'aspra pendice a ridosso di una montagna, deve il suo nome alla sua natura di borgo medievale fortificato; nella parte più alta del paese esiste un'antica torre di vedetta, in ottime condizioni. L'antico nome di Castello era *Castri*



*Sancti Johannis* (Castel San Giovanni). Di tutti i castelli e le fortificazioni disseminati in passato nel territorio del comune di Fiuminata (Spindoli, Orve, San Lucia, Gista, Tangani, Castel San Giovanni), solo quest'ultimo, Castello appunto, conserva la sua struttura originaria con la porta di accesso al castello, le torri e le mura di cinta. La chiesa di Castello, dedicata a San Giovanni Battista, si trova a ridosso della porta d'accesso al paese antico.

12 km con 450 metri di dislivello per 4 ore di cammino o poco più:

*il monte Vermenone, con la sua quota a 1363 m (per essere precisi) offre un'ampia vista delle dorsali di monte Gemmo ed il suo massiccio a nord, di monte Primo verso nord – nordovest, della spianata bassa di Montelago ad est, del nostro gran bel Pennino a sud. E a occidente tante altre belle catene di cui in altra occasione.*

*Ed in basso: ecco là Fiuminata, in fondo Pioraco, da quest'altra parte Sefro.*

*È possibile, da quassù, scorgere falchi, astori, nibbi che veleggiano immobili contro il vento teso, aspettando qualche arvicola imprudente su cui fiondarsi rapidi e silenziosi. La regina del cielo, l'aquila (quella reale) è capitato di vederla sopra il Linguaro, appena di fronte al nostro.*

Si parte da poco sopra la fonte de Lu Pisciu, ove è possibile parcheggiare lungo la strada, proprio di fronte a dove parte il sentiero. Siamo a quota 1030 m circa. Si imbecca così e subito il S. 219c per raggiungere Colle Corno a 1205 m. Siamo già sui pratoni. Da qui saliamo liberamente alla vetta del Vermenone. L'ambiente naturale è caratterizzato anche da faggi, alcuni secolari, che delimitano la schiena d'asino formata dai prati di Sefro. La cima del monte è stretta e ripida. Da qui vale quanto ora detto. Si scende (S. 219). Lungo il crinale opposto a quello della salita. Eccoci ai pratoni delle Spiante a 1190 m circa. Da qui lungo l'altopiano (falso invero) delle Spiante ci permettiamo di deviare a destra (dir N-NO) per agguantare la vetta del monte Ferro Rotondo a poco meno di 1200 m di altitudine. È bello il paesaggio. Molto bello. Si rientra, sempre lungo il S. 268a, per arrivare a quota 1150 m ove troviamo abbeveratoio e stalla per mucche e cavalli. Si prosegue lungo la strada sterrata che scende in direzione Sefro (S. 219). Al primo tornante si lascia

la strada sterrata per un bel sentiero ombreggiato (S. 219a), all'interno del bosco. Una galleria verde, che sale nuovamente, ci riporta a quota 1180 m sotto i faggi che affiancano il crinale. Da qui infine riprendiamo il tratto dell'andata. Si ripassa da Colle Corno e si scende al punto di partenza.



*il monte Pennino scendendo dal Vermenone*

A fine escursione una breve visita, rientrando con la vettura, a Castello (più che a Pontile).

Ed ora dobbiamo sdigiunare. L'alternativa alla pizzeria (che poi è un bar alimentari con qualcosa di più) di Bagnara di Nocera (buono qua il panino con la mortadella che all'andata abbiamo acquistato; fanno buoni anche caffè e cappuccino: merito dell'acqua di Nocera?), di Katia e Martina, che chiude alle 14 (per riaprire alle 16 ma a cucina chiusa), è la trattoria da Laila appena prima di Pioraco. È un'accogliente struttura in legno post-terremoto che serve buoni piatti sino alla 15 (abbiamo prima telefonato ed un posto ci è stato assicurato), tipici e locali (come recita anche il biglietto da visita). Ci siamo limitati ad un buon piatto di ravioli al tartufo (la loro specialità sono le carni, bovine).

## IL MONTE LINGUARO DA FORCATURA

paesaggio autunnale



È una delle due o tre escursioni più intense proposte in questo mio quinto album:

18 km con 800 metri di dislivello per 5 ore e mezzo di cammino.

Ma che bel cammino, che bel camminare, che bel vagare... Di questo percorso vi trasmetto parte di quanto elaborai la sera al rientro. Un'anomala descrizione, ma spero altrettanto suadente.

*Così intimamente la giornata comincia  
nel grigio autunno, così lenta  
passa  
la mattina di là dai vetri tersi  
ove la luce tarda s'assopisce.  
È questo argenteo silenzio il  
declinare  
dell'anno, la nostra vita  
variano appena le dolorose  
feste del cuore,  
le memorie che migrano come  
nuvole.  
(Attilio Bertolucci:  
Idilli domestici)*

La giornata non soleggiata ci accoglie in quel di Forcatura. Quota 720 m. Il S. 216 ci porta ai piani di quel vasto falso altopiano racchiuso tra il Ferro Rotondo, il Vermenone, il Linguaro ed il Rangora. La quota? Tra i 1100 e 1250 m.

Sostiene Duccio Demetrio, nel suo "Foliage":  
«L'autunno è allegoria... delle inquietudini che non rinunciano a

*conoscerne altre, ad amarle nonostante tutto. I colori smaglianti degli alberi, in dissolvenza, invitano al piacere e al privilegio di goderne la bellezza; l'insorgere del bisogno di ripensare al cammino intrapreso, non voltandogli per timore le spalle, genera voglia di scrivere; l'attesa del vino e dell'olio nuovi riaccende ancestrali echi dionisiaci, sensi e umori assopitisi.*

*L'autunno è un tempo di metamorfosi sublimi e incantamenti, di distacchi e ritorni, di abbandoni e di rinascite.*

*L'autunno è un'irruzione della natura che pare consolare la terra per ciò che le accadrà. Non fine, non morte senza appello: ma passaggi e transizioni nei quali è possibile intuire – oltrepassando l'inverno – i presagi della primavera, che – un altro paradosso – ha molti punti di contatto con il tempo degli addii.*

*L'autunno è un non-tempo da amare: perché è la parentesi più propensa a insegnarci i piaceri della solitudine appagante, le beatitudini del silenzio, le euforie dell'intimità. In tali doti e doni, da accettare con gratitudine, si nascondono la sua grandezza e il suo misconosciuto carattere sapienziale...».*

Saliamo al monte Linguaro, aggirandolo dal suo versante sud orientale, in senso anti-orario per intenderci. La cima è a quota 1390 m (metro più metro meno).

Scendiamo alle nostre "piccole dolomite del Linguaro".

Da qua la visione su Sefro e sulla valle dell'Eremita è un bosco di colori delicati e potenti. E il ricordo corre, corre...



*«Chi rifugge - sempre il nostro Demetrio - dalla memoria di sé, non può capirne il valore. L'autunno è una virtù dell'animo. È un tempo per bambine e bambini, che siano guidati a scoprirla, a raccontarla, a far provviste delle immagini e delle emozioni per i giorni che verranno ancora lontani. Scopriranno, un giorno, che questo è un tempo che non scorre soltanto verso la fine, sa invece risalire la corrente con il nostro aiuto. Poiché contiene in*

*sé le stagioni che l'hanno preceduto, poiché è simbolo antico di trasformazioni....*

*... Le sensazioni provate in quel viale, in un giardino, in una foresta tra la fine di settembre, nella pienezza d'ottobre, e quasi a metà di novembre, ci invitano a imitare questa stagione. Quello autunnale è un tempo che non pare proprio saper decidersi se restare o andarsene definitivamente. E le foglie ancora una volta ne sono l'annuncio e la prova. È un tempo esitante, perché accade dopo l'estate di prendere decisioni importanti, inerenti anche ai cambiamenti di vita, di programmi, di relazioni affettive, nelle incertezze del non sapere bene se restare o andare...*

*L'autunno ha da insegnarci tantissimo, da offrirci bellezza, scoperte e occasioni per pensare e ripensarci. È un "filare" di giornate da non sprecare né da farci rubare: in ragione del fatto che ci propone, oltre a momenti sottili di felicità che occorre imparare a coltivare, incontri solitari propizi alla riflessione se non proprio sul senso in generale della vita e del tempo, almeno sulla propria esistenza...».*

Puntiamo così al S. 202 che ci porta alla magnifica dorsale del Rangora, inteso come monte (la cima più elevata è a quota 1200 m), sino a Forca di Bara (1150 m). Da qua, lungo il S. 213, la scesa a Laverinello (costeggiamo la bella valle omonima: faggi e agrifogli su tutti) e poi Laverino; indi la risalita alla Forcatura. Rientriamo per fare una breve sosta per un bicchiere di birra alla spina al bar Jolly di Case Basse di Nocera U. Lo spaccio non c'è più ma soddisfacente panini la proprietaria, Stefania, ve li prepara con dovizia e gentilezza.



*il Pennino è protetto a NO dal monte Finiglia (a destra):  
a oriente le Marche, a occidente l'Umbria*

## L'ANELLO DELLA ROCCA DI SANTA LUCIA



*rocca di Santa Lucia (o di Laverino)*

### **Rocca di Santa Lucia**

*Detta anche rocca di Laverino venne fondata all'inizio del Mille dai Conti Longobardi di Nocera (allora avevano la giurisdizione su tale territorio). Un paio di secoli dopo arrivò ai Varano, quelli, sempre, di Camerino. Con la decadenza di questi ultimi passò nel 1545 alla santa sede. Dell'antica struttura in pietra calcarea bianca si conservano bene la torre e una parte del "palatium", la prima costruita nell'XI secolo insieme alla cinta muraria esterna (in parte recuperata), il secondo successivamente. Bello ed elegante il portale di ingresso ad arco acuto, così come l'ampia sala al piano terreno coperta da volta a botte.*

10 km con 550 m di dislivello per 4 ore di cammino (il tutto più o meno: le variabili sono variamente variabili): l'itinerario fa passare nei luoghi un tempo dei pastori, fra prati e fitti boschi di carpini, aceri e faggi, ma anche lungo i tracciati dell'antica terra dei cavalieri. Siamo nel paese delle Rocche, e questa è la più rappresentativa, per la sua storia e per la sua bellezza.



Si parte dalla frazioncina di Colle (di Fiuminata, a 660 m), sul S. 270c. Si arriva alla fonte detta "li trocchi". Si continua per tale sentiero e dopo circa 1 km si svolta a dx (690 m) per entrare nel bosco detto "Macchia del Lupo". Si continua, in lieve salita, si intravede la rocca, scompare, la si rivede, la si raggiunge e la si ammira. Un paio di grotte, dei pastori, poco sotto, son degne di una breve visita. Va e vieni. Ed eccoci quindi alla Rocca. Siamo a 760 m. Un posto incantato, la rocca, oggi messa in sicurezza, e suggestivo il paesaggio circostante. Si continua sul S. 270c, si calpesta un'antica lastricatura, e si entra nella valle del Barco. Si arriva così a quota 860 m ove troviamo un quadrivio. Bel panorama sulla vallata tra Fiuminata e Pioraco. Qua prestare attenzione: il sentiero piega subito a sin e non è bene evidente, nei suoi primi metri. Poi è chiaramente individuabile. Si scende lungo il S. 270b, all'interno di una pineta punteggiata da ginepri, fino ad incontrare una piccola polla d'acqua indicata come fonte Le Cuparelle (670 m). Ora il sentiero si fa ripido e sdruciolevole. Si scende fino a incrociare la strada che sale dalla vecchia casa cantoniera che si seguirà per un breve tratto fino a incrociare il S. 270d; lo si segue sino ad immettersi di nuovo nel 270c e rientrare a Colle. Qua una visita può essere interessante. La Casa Olivieri e la chiesa S. Maria, a Colle di Brescia, assieme ad altri edifici, sia pur in semiabbandono, lasciano intendere della ricchezza un tempo del piccolissimo borgo.

Ripresa la vettura, scendiamo a Poggio Sorifa e ci fermiamo al Rifugio Monte Pennino (è in funzione ogni giorno nei mesi estivi e nel fine settimana nel periodo tra settembre e giugno). È una struttura in legno gestita da una giovane coppia della zona; all'aperto protetti da una tettoia o all'interno del locale vi suggerisco lo spezzatino di cinghiale con patate arrosto e cicoria ripassata in padella con aglio e peperoncino. Ma anche altri piatti sembrano essere gustosi [l'agriturismo a Colle sembra al momento non operativo; peccato, si mangiava molto bene, mi dissero anni fa]. E chissà se hanno qui al Rifugio Monte Pennino, una zuppa di fagioli o comunque la possibilità di un piatto, di una cucina a base del "fagiolo di Laverino". Ci siamo scordati di chiederlo.

**Fagiolo di Laverino e Fagiolo Ciabattoni:** *sono due antiche varietà di fagiolo, da alcuni anni recuperate, che tradizionalmente erano coltivate nel territorio di Fiuminata, soprattutto nelle zone di Laverino, Fonte di Brescia e Poggio Sorifa. Di forma quasi rotonda, piccolo, bianco e adatto a qualsiasi cucina per la morbidezza della sua polpa dovuta all'acqua e alla composizio-*

*ne del terreno dove è coltivato. La sua pianta, infatti, cresce nelle valli del fiume Potenza, su terreni a quote di 600 – 700 metri.*

Ed eccoci a domenica, ultimo giorno di questa settimana (virtuale o reale) del nostro camminare questi luoghi che ci hanno a volte incantato, a volte incuriosito, a volte stupito. E torniamo in Umbria, per salire da uno dei versanti della nostra regione sul “magico” monte Pennino.



*fontanella a Colle (particolare)*



# Domenica

## IL MONTE PENNINO DA COLLECROCE

*la croce e la vetta del Pennino*



12 km con 850 m abbondanti di dislivello complessivo per 5 ore di cammino pressoché effettivo.

### **La carbonaia e il mestiere del carbonaio**

Il Pennino; luogo anche di carbonaie e carbonai. Lungo il tragitto fatto si incontreranno vari luoghi con bacheche che descrivono dettagliatamente questo antico ed importante mestiere. Qua se ne riassumono le tappe: la sua costruzione (la piazza e la roccina, che è il cuore della costruzione: sarà il camino centrale); l'involgitura; la copertura; l'accensione, la rimbocatura, la sommondatura; ed infine la levata del carbone. Quello del carbonaio, armato di zoccoli di legno, vaglio, rastello, semondino, infuochina e fumaiolo, era un mestiere duro e faticoso; le carbonaie richiedevano un controllo continuo, giorno e notte, anche per 20 giorni consecutivi. I carbonai erano così costretti a dormire sul posto, sovente all'aperto, coperti in caso di pioggia da un semplice lenzuolo di canapa o riparati in un'angusta caverna in totale solitudine e silenzio.

*Il percorso in breve:*

Colle Croce – Grotte di S. Angelo – Colle della Croce – M. Pennino – San Pietro in Landolina – Colle Croce

*Il percorso nel dettaglio:*

da Colle Croce si prende una strada che scende fino ad un quadrivio; si prosegue dritti per uno stradone sterrato e si sale fino ad un curvone verso destra (842 m). Si parcheggia lungo la strada e ci si incammina per il S. 302 che ha inizio prima della curva a sinistra.

Si percorre l'ampio sentiero caratterizzato da leggeri saliscendi. Arrivati ad un bivio si nota a destra un cartello (S. 302 bis) che indica Grotte di S. Angelo (luogo suggestivo da non perdere!). Non conviene salire da qui ma si consiglia di proseguire superando ed ammirando tre ricostruzioni delle antiche carbonaie. A quota 929 m si nota a destra un sentiero con fondo breccioso non segnalato che sale lentamente quasi nella direzione opposta a quella di arrivo. Lo si prende. Lungo la salita si trovano cartelli che indicano Grotte di S. Angelo fino ad un bivio dove, oltre al precedente, compare l'indicazione per il Pozzo Federici. Si prosegue fino ad uscire dal bosco dove cominciano i bei panorami del Pennino.

Si raggiunge il pozzo e l'annesso rifugio (1445 m) dove sotto una tettoia si possono utilizzare dei tavoli per una giusta sosta. Si prosegue per i prati (dir. N) sopra il rifugio salendo fino alla sterrata che si percorre passando accanto ad una dolina rocciosa sulla destra e scendendo poi alla base del Pennino. Dapprima saliamo al C.le della Croce (1550 m, la vetta, 1534 m croce). Poi ridiscendiamo.

Una traccia sui prati indica la salita alla cima (1571 m) dove il panorama a 360° è veramente fantastico. Conviene fare una puntatina alla cimetta Est sotto la quale si apre la valle della Scurosa. Si riscende per lo stesso percorso alla base del Pennino e subito dopo si lascia la sterrata per un sentiero sulla sinistra che poi si restringe passando sopra un boschetto e sotto la dolina fino ad uscire di nuovo sui prati dove più in basso si scorge una edicola (1450 m). Siamo sul S. 314. Ora si scende verso Sud. Si comincia a scorgere in basso l'Acuto del Pennino. Siamo sulla carrareccia o alla medesima paralleli. A quota 1360 m circa all'altezza al primo tornante che piega a destra della carrareccia si va dritti per dritti seguendo una traccia di sentiero. Si scende così per i prati, sino Fonte del Condotta e quindi alla Fonte Grande (ora siamo sul S. 313).

Eccoci alle rovine di S. Pietro in Landolina. (siamo ormai sotto i

1000 m di quota). Si continua sul S. 313, lungo la sterrata, sino al punto di partenza.

In questa settimana (continuativa o frammentata nel corso dei mesi) avremo coperto quasi cento chilometri e visitato alcuni piccoli borghi assai interessanti, in particolare Massa, Pontile e Castello di Fiuminata, Sefro ed Agolla. Purtroppo il tempo a disposizione non ci ha permesso di visitare Pioraco, il borgo, il museo, le cascate. Sarà per un'altra volta, quando, nel corso magari di un'altra settimana completeremo la conoscenza di questi luoghi.

Alla fine dunque di questa settimana, è domenica, scendiamo a Nocera, quella umbra, cui dedichiamo un paio d'ore per una sua attenta visita. Anche perché un tempo il "dominio" di Nocera arrivava sino ai territori che abbiamo in precedenza attraversato e conosciuto.

## **Nocera Umbra e le sue terre**

*Nella prima sosta montana salutiam Nocera  
Dai vivi fonti e il ventilato clima.  
Mentre il meriggio sopra i campi tace,  
Una cicala colla roca rima  
Canta l'idillio dell'estiva pace.*

*Alinda Bonacci Brunamonti*

Il nome di Nocera deriverebbe dall'unione di due termini della lingua osco-umbra "NOU" e "KRIA" ovvero "nuova costruzione" o "nuova rocca".

La posizione geografica, con ampie distese di monti, colline e vallate ricche di acque, ha favorito insediamenti umani sin dalla preistoria, di cui il territorio porta significative tracce.

*Ma, già, le ACQUE! L'abbondanza di acque (la pubblicitaria locale dice che le sue caratteristiche organolettiche sono uniche) è forse oggi la principale ricchezza del territorio nocerino. Da qui arrivano a Perugia e in vari altri Comuni della Regione. Quattro sono le principali sorgenti: Angelica (nasce a Bagni di Nocera ed è la più antica; nel XIX secolo l'industriale milanese Felice Bisleri la potenzia commercialmente. Il marchio con la leonessa è ancora presente sulle bottiglie che escono dallo stabilimento di Nocera Scalo), Flaminia (nasce in località Le*

*Case, è forse la più nota sul piano commerciale), del Cacciatore (detta anche "del Centino": nasce presso Schiagni), del Rio Fergia (nasce in frazione Boschetto, ai confini con Gualdo; ne ricorderete pochi anni fa le battaglie per "salvarla"). Sono acque veramente buone; lungo la strada ne incontriamo una: sostare e bere per credere!).*

Ai tempi della "civiltà umbra" in essa trovò vita e progresso la tribù dei *Favoniensis*, devoti alla dea Favonia, cui si aggiunsero i Camellani, provenienti dalla vicina Camerino. Nel I secolo anti-era volgare fu elevata dai Romani (durante l'occupazione romana, all'inizio, Nocera visse un periodo di floridezza) a "Municipium" e la realizzazione della strada consolare Flaminia e poi del "diverticulum" (scorciatoia) Nocera-Ancona ne garantirono la fortuna (poi la rovina...).

La calata dei popoli nordici, con la caduta dell'Impero Romano, risultò devastante per Nocera.

I Visigoti prima e i Longobardi poi costrinsero la popolazione ad arroccarsi sul colle originario (ivi è oggi la parte più antica). I Longobardi si integrarono successivamente con la popolazione autoctona, e fecero di Nocera una "Arimannia" di avamposto sicuro per il Ducato di Spoleto. E tante ne sono le testimonianze. In città v'è un interessante Centro di documentazione dei siti archeologici territoriali, anche al riguardo, con tanto di una Guida del museo ricca ed esaustiva.

Intorno all'anno Mille Nocera era composta da un incastellamento fitto e ben collegato, dove rocche, castelli e torri (punti strategici di osservazione e controllo), dettero lustro e dominio ad un territorio assai vasto (Nocera era detta "*Arx fortissima*", rocca imprendibile). Poi nel XII-XIII secolo ecco le lotte tra Guelfi e Ghibellini: Federico II la distrusse. Ricostruita alla fine del Trecento passò ai Trinci di Foligno per conto dello Stato della Chiesa, e poi lo Stato Pontificio la fece del tutto sua (per fortuna poi arrivò l'Unità d'Italia!). Il Rinascimento la apprezzò per le sue acque terapeutiche e divenne meta di personaggi illustri nei secoli successivi.

Nell'attuale Comune si ha testimonianza oggi di una quindicina tra castelli e torri (di quel che rimane, in buona parte), espressione degli importanti trascorsi medievali del territorio. Ecco allora: Boschetto, Castelvecchio di Bagnara, Castigliani, Colle, Giuggiano, Isola, Lanciano, Landolina, Maccantone, Montecchio, Pertana, Poggio, Postignano, Salmaregia, Serpigliano...Lasciamo ai singoli percorrerla e conoscerla, questa sfortunata cittadina: museo di cui sopra a parte, chiese e

palazzi, una pinacoteca, la cattedrale, vie e viuzze, piazze e piazzette, e, soprattutto, il simbolo della città, la torre civica, ovvero *il campanaccio*. Certo la cittadina è ancora in buona parte disabitata, ma è indubbiamente stimolo fascinoso rivederla.

*Altra peculiarità, più recente, ma oltremodo emozionante e suggestiva, è quella dei siti legati alla Resistenza antifascista. Il Municipio ha posto varie lapidi nel suo territorio, interessanti e stimolanti (Da Nocera a Collecroce, e verso il Pennino, verso Annifo...). È in mente un itinerario ad hoc. Chissà. Ma ne ripareremo, spero proprio.*

**Concludo ringraziando chi con me ha percorso, una o più volte, in tempo di COVID, questi itinerari.**

**In ordine alfabetico dico grazie a: Carlo B., Carlo M., Dorian, Giamberto, Luigi, Mauro F., Mauro S., Massimo, Patrizia, Piero, Stefano, Ugo.**



