



Piccoli tesori





Fuori dalle grandi direttrici di traffico e di turismo, tra la Valnerina e l'altopiano di Colfiorito, visitiamo la Valle del Vigi incontrando castelli, chiese, minuscoli villaggi e spazi di natura ancora intatta, da scoprire con piacevoli escursioni nei boschi e lungo i torrenti.

Testo e foto di **Gabriele Salari**

In un paesaggio tappezzato da boschi e ricco di acque, la statale 77 della Val di Chienti si stacca dalla Via Flaminia alle porte di Foligno dirigendosi verso il valico di Colfiorito. Superato il bivio da cui si sale all'abbazia benedettina di Sassovivo, circondata da lecci e olivi antichi di secoli, attraversiamo una serie di minuscoli abitati che si allineano lungo la rotabile: Colle di San Lorenzo, Pale (con un bel santuario rupestre dedicato al culto mariano), Ponte Santa Lucia, Scopoli. In questo tratto si notano i lavori di realizzazione delle gallerie per la nuova strada che collegherà più velocemente le Marche, subito al di là del valico. Dopo Leggiana, dove scorrono le acque ancora limpide e trasparenti del fiume Menotre, a nemmeno 20 chilometri dalla partenza si trova sulla destra la deviazione per Casenove e Rasiglia, dove inizia il nostro piccolo viaggio nell'Umbria nascosta.

La statale 319 Sellanese si fa più stretta, ma sempre agevole da percorrere anche in camper, ed ecco **Rasiglia** che, non essendo segnalata da alcun cartello turistico, può facilmente sfuggire al viaggiatore frettoloso. Ci troviamo a poco più di 600 metri di altitudine e, lasciato il mezzo in uno slargo quasi al termine dell'abitato, accompagnati dal gorgogliare delle acque ci addentriamo fra case di pietra lungo le pittoresche stradine fino alla sorgente Capovena, che sgorga fragorosa e intorno alla quale si dispiega a rag-

giera tutto il borgo. Grazie all'energia idroelettrica, agli inizi del '900 qui nacque uno dei primi insediamenti industriali del Folignate per la lavorazione della lana e la produzione di coperte. Salendo in cima al paese, con bella vista sulla vallata, si notano tratti delle antiche mura di cinta e i ruderi di una torre, accanto ai quali si stende il cimitero. Alcuni documenti testimoniano l'esistenza di



Panorama dall'alto del castello di Montesanto, con i ruderi delle mura. In basso, da sinistra, un camper in sosta a Cerreto di Spoleto e tre immagini di Rasiglia: una vista del borgo, le acque della sorgente Capovena che scorrono fra le case e la torre, l'unico elemento superstite della rocca.





1 La chiesa romanica di Roccafranca, uno dei numerosi monumenti della zona restaurati dopo il sisma del 1997. 2 Alla grotta del Beato Giolo si arriva su un facile sentiero. 3 Le bucoliche stradine di questa zona si percorrono anche in camper, ma le frequentatrici più assidue sono... le pecore. 4 La chiesa dell'Assunta a Verchiano conserva opere d'arte di pregio. 5 Verdi pendici collinari scendono verso il corso del Vigi, che più a valle confluisce nel Nera.

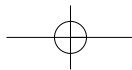
Rasiglia fin dal XII secolo, ma il suo periodo di maggior gloria fu tra i primi anni del '300 e il 1439 quando i Trinci, signori di Foligno, vi impiantarono una delle undici rocche a difesa del confine che divideva il territorio sellanese dalla diocesi di Spoleto.

Ripreso il camper, abbandoniamo la statale svoltando a sinistra su una secondaria per **Verchiano**, la frazione di Foligno più grande della zona. Osservando la sua posizione lungo la strada che un tempo costituiva il principale collegamento fra l'alta valle del Nera, Spoleto e le Marche, non è difficile immaginare l'importanza che aveva una volta questo borgo, dal periodo umbro-etrusco fino a un secolo fa. Il terremoto del 1997 ne ha causato la quasi completa distruzione, ma ora il centro sta tornando a nuova vita: simbolo di questa ripresa è la recente riapertura della chiesa di Santa Maria Assunta, esistente già alla fine del X secolo, che nell'alto Medioevo era una pieve di grande importanza (vi si tenevano anche le riunioni dei governanti del luogo) a cui facevano capo una cinquantina di chiese limitrofe. Nel 1600 vi vennero collocati ben otto altari e per ognuno di essi fu istituito lo *ius patronati* mediante il quale una famiglia, con il denaro o con la concessione di fondi rustici, ot-

teneva la celebrazione di un certo numero di messe annue. Al XVII secolo risalgono anche l'acquasantiera, il prezioso fonte battesimale come pure il dipinto dell'Assunta, di un artista sabino. Diversa la sorte del castello, acquistato dal Comune di Foligno nel 1263: i Trinci lo fecero restaurare, ma con la fine della loro signoria l'edificio venne demolito.

I miracoli di Giolo Saliamo ora in direzione di **Curasci**, inoltrandoci in un rimboscimento a pino nero. Dopo qualche tornante si incontra un bivio a sinistra per Colfiorito, ma noi proseguiamo a destra fino a sbucare su un altipiano alla sommità di una collina argillosa, dove l'altitudine è ormai intorno ai 1.000 metri. Al confine con i comuni marchigiani di Visso e di Serravalle di Chienti, siamo circondati da montagne le cui pendici lasciano sgorgare numerose sorgenti: l'acqua continua a essere una costante del viaggio, e infatti sul versante orientale ecco la valle del fiume Vigi, che seguiremo per tutta la sua lunghezza fino ad incontrare il Nera.

Il paese, anch'esso rimasto sotto il dominio della casata di Foligno prima dell'annessione ai territori di Spoleto, era legato al vicino castello di Roccafranca (che visiteremo

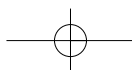


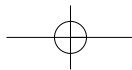
subito dopo) ed era anche un luogo di ristoro per i pellegrini che si spostavano tra Roma e il santuario mariano di Loreto. Gli abitanti che vivono qui anche d'inverno, quando nevicata e infuria la tramontana, sono soltanto tre, di cui una signora svizzera. Uno scultore di Foligno, Angelo Cucciarelli, ha deciso di aprire qui il suo laboratorio e ha in progetto di creare un parco in cui installare grandi sculture realizzate con elementi naturali come pietra e legno.

A **Croce di Roccafranca** merita una visita la splendida chiesa romanica, oltre al suddetto castello attualmente in restauro. Arrivare in paese non è facilissimo, ma il tragitto è comunque alla portata di mezzi non troppo ingombranti: per prima cosa si segue una comoda strada sterrata fino al bivio per la località di Ali, altra frazione spopolata, e si riprende poi per Caposomigiale. Da qui la carrabile peggiora e si può scegliere di fermarsi e compiere delle escursioni a piedi, per esempio alla **grotta del Beato Giolo**, indicata dai cartelli del CAI, che segnalano nella stessa direzione anche il paese di Sellano. La cavità sotterranea si trova nel Monte Jugo ed è da secoli oggetto di pellegrinaggi popolari: si racconta che Giolo, ritiratosi qui in eremitaggio, fosse riuscito a portarvi della brace arden-

te, ricevuta in carità, trasportandola nella tonaca senza bruciarla. Alla sua morte, nel 1315, gli abitanti di Sellano riuscirono a trovare la grotta con le sue spoglie e il beato Giolo è oggi patrono del paese. Si arriva al piccolo antro (contiene al massimo una decina di persone) mediante un breve sentiero nel bosco di aceri e ornelli, e l'ingresso è protetto da un cancello di legno. L'acqua che sgorga in basso è ritenuta benefica contro le infermità: pare che la sorgente sia scaturita grazie alle preghiere dello stesso Giolo e che in passato abbia guarito molte persone. Di certo è molto rinfrescante se si arriva qui dopo un'escursione da Roccafranca o da Sellano.

Verso la Valnerina A meno di non voler tornare indietro e riprendere la Sellanese, dalla grotta si segue la strada per Forfi, d'ora in poi asfaltata, e da qui si ridiscende sulla statale che s'incrocia più avanti. La cartellonistica in questo tratto è un po' carente e difficilmente si incontra qualcuno a cui chiedere, quindi è bene fare attenzione. Si attraversa il piccolo abitato di **Villamagina**, caratteristico per la produzione delle lime e delle raspe. Questa lavorazione si sviluppò nel '700, e secondo i racconti degli anziani fu un mo-





Umbria Valle del Vigi



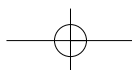
naco toscano, colpito dalla povertà della popolazione, a insegnare agli abitanti le tecniche della fabbricazione.

Arriviamo quindi a **Sellano**, dove il castello del XII secolo domina tutta la Valle del Vigi. Poco fuori dal paese si può visitare la chiesa di San Francesco o della Madonna della Croce, del 1538, con pianta ottagonale e altari cinquecenteschi in legno o in pietra a caratterizzare le cappelle. Nel centro storico si stanno ultimando i restauri di importanti edifici artistici, ma si può già apprezzare il Palazzo Comunale, anch'esso risalente al XVI secolo. La chiesa di Santa Maria conserva un pulpito di noce intagliato, un trittico su fondo in oro del '400 e le spoglie del beato Giolo in un'urna posta nell'altare.

Anche nelle frazioni di Sellano sono serbate numerose opere d'arte e testimonianze di architettura castellana. A **Cammoro**, la parrocchiale di Santa Maria Novella è un raro caso di chiesa pensile: si sovrappone a un'antica via coperta, di cui sono ancora visibili i due accessi. **Montesanto**, invece, è un antico castello completamente cinto da mura, i cui resti sono tuttora visibili per lunghi tratti. La Casa della Posta conserva un'iscrizione del 1542 e sul muro c'è una fessura con la scritta "Qui si mettono le lettere

de la posta". Anche in questo caso stanno terminando i lavori di recupero degli edifici, ma già si possono ammirare molte case e palazzi antichi restaurati.

Vale poi la pena seguire per 8 chilometri la strada del Renaro e dedicarsi a un'escursione a piedi scendendo nella Valle del Vigi e risalendo con una deviazione per vedere le cascatelle del torrente Le Rote (il percorso è praticabile anche con il camper). In totale saranno circa 10 chilometri, ma occorre calcolare mezza giornata. Un'alternativa consiste nello scendere verso il laghetto del Vigi seguendo la sterrata che porta agli impianti sportivi, continuando su una stradina che conduce nel luogo dove il torrente si getta nel Vigi creando dei piccoli salti d'acqua. Il bacino, meta dei pescatori, è un luogo ideale per un picnic, per osservare la natura del canneto e la rigogliosa vegetazione di pioppi e salici. Lungo la statale Sellanese, prima di svoltare per Montesanto, si può deviare a destra per circa un chilometro per visitare la rocca di **Postignano**, con torre esagonale, oggetto di un'importante operazione di recupero. In un altro paese, **Pupaggi**, la duecentesca chiesa romanica di San Sebastiano conserva tre secoli di affreschi, alcuni realizzati in stile naïf da pittori che nel Me-





Cerretani o ciarlatani?

Il nome di Cerreto di Spoleto pare derivi da un grande albero di cerro, simile a una quercia, che sorgeva al centro della piazza, come pure da una selva di cerri che circondava tutto il paese. Da cerretano deriverebbe poi la parola ciarlatano. Nel Vocabolario degli Accademici della Crusca redatto nel 1612, infatti, i suoi abitanti venivano descritti così: "Cerretano, colui che per le piazze spaccia unguenti, o altre medicine, cava i denti e fa giochi di mano che oggi più comunemente dicesi Ciarlatano (...) da Cerreto, paese dell'Umbria da cui soleva in antico venir sifatta gente, la quale con varie finzioni andava facendo denaro". I cerretani erano noti in tutta Italia, specialmente come erboristi e speciali empirici, e approfittandosi dell'ingenuità e della buona fede della gente spacciavano rimedi miracolosi oppure si fingevano affetti da gravissime malattie per estorcere l'elemosina. In seguito a ciò questo mestiere venne proibito dalle autorità dell'epoca e dal Collegio dei Medici di Perugia nel 1577. Anche Machiavelli usa il vocabolo cerretano come sinonimo di medico ciarlatano, che vanta specifiche virtù nella commedia *La mandragola*. Pare infine che i cerretani utilizzassero una lingua di loro invenzione per non farsi comprendere dalla gente che cercavano di truffare.



1 Cerreto di Spoleto è uno dei borghi più pittoreschi di quest'angolo del Ternano. **2** Il laghetto del Vigi offre una piacevole occasione di relax nella natura. **3** Scorci del paese di Sellano. **4** La semplice chiesetta della Madonna della Croce è introdotta da un bel portico.

dioevo giravano le chiesette di campagna per decorarle, con esiti a volte bizzarri ma comunque piacevoli.

Proseguiamo in direzione di **Ceseggi** perché ci hanno parlato della chiesa della Madonna del Monte, collocata in posizione davvero suggestiva su un altopiano panoramico. Prima di arrivarci, al bivio tra Ceseggi e Petrognano ne vediamo un'altra, con un bel portico in pietra bianca: si chiama Madonna della Croce, assicura un contadino su un enorme trattore che incrociamo lungo la strada. Inerpicandoci ancora dopo aver superato l'abitato di Ceseggi, ecco aprirsi alla vista la nostra meta, una semplice chiesetta in pietra che offre una vista stupenda sulla catena dei Sibillini e presso la quale si può sostare e fare passeggiate prima di ridiscendere su strada, prima bianca e poi asfaltata, in direzione della nostra ultima tappa.

Cerreto di Spoleto sorge su un colle calcareo tra il Nera e il Vigi, circondato da boschi di cerri – da cui il nome – in posizione strategica e naturalmente panoramica (vedi anche riquadro "Cerretani o ciarlatani?"). Città romana, nel Medioevo fu contesa tra Spoleto e Norcia. Oggi rimangono tratti delle mura e torri, oltre ad alcuni palazzi e chiese a testimonianza di una ricca storia. Nella par-

te bassa del paese, con vista sulla valle, sono situati il complesso monastico di San Giacomo, con affreschi del '300 e del '400, e la sede del Centro di Ricerche Antropologiche della Dorsale Appenninica. Qui siamo in posizione baricentrica rispetto a Norcia, Cascia, Visso e Spoleto, tutte nel raggio di una trentina di chilometri; Perugia ne dista 80, Terni una cinquantina.

A Cerreto inizia la Valnerina – basta affacciarsi dal belvedere per osservare come cambia il paesaggio – e il nostro itinerario lungo la Valle del Vigi è ormai giunto al termine. Da qui si può tornare a Verchiano lungo la statale Sellanese, deviando a destra una volta arrivati a Ponte San Lazzaro e attraversando un bellissimo pianoro appenninico. Se si prende il bivio per Colfiorito, che si trova dopo Verchiano in direzione di Curasci, si arriva al valico in 13 chilometri di strada assai piacevole, sconfinando nelle Marche. Si passa per Civitella, frazione di Serravalle del Chienti a 900 metri di altitudine, da cui si ha una bella vista dell'altopiano. A **Colfiorito**, oltre alla frequentatissima area attrezzata per i camper, si va sempre volentieri a far cambusa: formaggi, latticini, farro, lenticchie e patata rossa. E si riparte col sorriso sulle labbra. ●

in pratica...

come, dove, quando

▼ **COME ARRIVARE** Foligno si trova lungo la SS3 Flaminia, che collega Roma a Fano e alla A14 Adriatica. Chi arriva da Firenze può lasciare l'Autosole all'uscita di Valdichiana e proseguire sul raccordo per Perugia, poi per Assisi, Spello e Foligno. Da Foligno si percorre la SS77 della Val di Chienti verso Tolentino e Macerata, che è uno degli accessi a Foligno dal versante adriatico. Volendo effettuare l'itinerario descritto in senso inverso, superata Spoleto lungo la SS3 Flaminia, si prende la SS395 fino a Vallo di Nera e quindi la SR209 della Valnerina fino a Cerreto di Spoleto.

▼ **QUANDO ANDARE** Le quote collinari della zona descritta fanno sì che l'itinerario possa essere percorso senza difficoltà dalla primavera all'autunno inoltrato. Salendo di altitudine, ad esempio intorno a Curasci, l'inverno è piuttosto freddo e la neve può cadere in abbondanza.

▼ **DOVE SOSTARE** Nelle località visitate è possibile sostare liberamente, purché con discrezione, anche a motivo delle piccole dimensioni dei paesi.

A **Foligno** ci sono due possibilità di sosta, entrambe provviste di acqua e scarico: una è il Parcheggio Plateatico in Via Fratelli Bandiera, l'altra è l'area situata nel piazzale antistante il palazzetto dello sport in Via XVI Giugno.

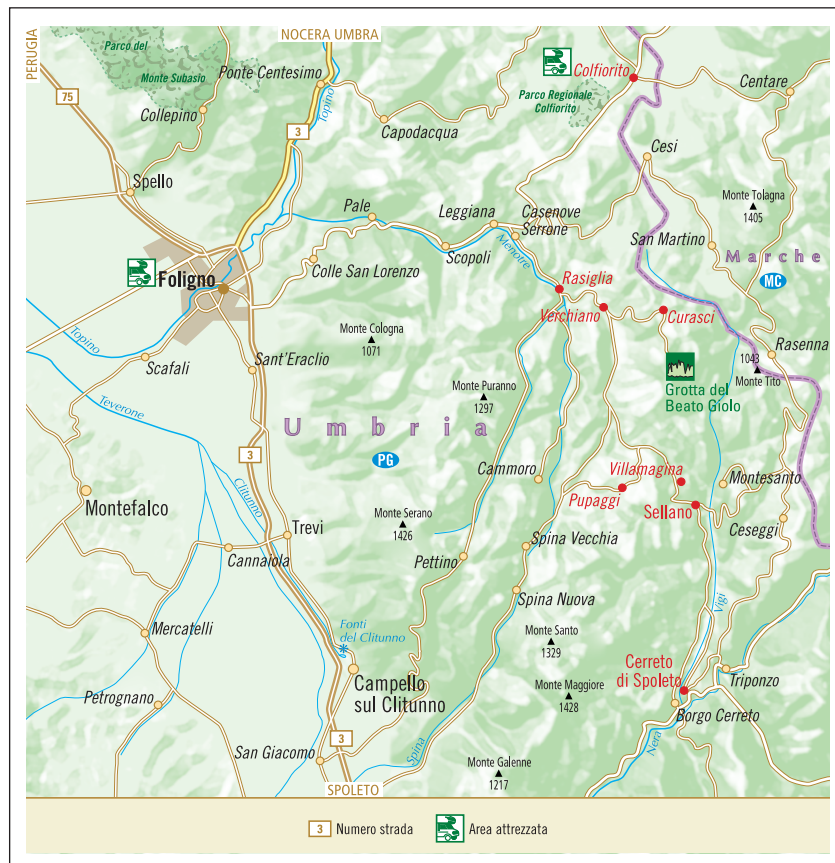
A **Colfiorito**, che dista circa 10 chilometri da Leggiana e 16 da Rasiglia, in località Casermette si trova un'area di sosta dotata di

acqua, pozzetto e illuminazione per il cui accesso bisogna rivolgersi al bar Barchetta (tel. 0742 681104).

A **Preci**, nella frazione di Castelvecchio a circa 15 chilometri da Cerreto di Spoleto, si può far tappa presso l'agriturismo Il Collaccio (tel. 0743 939005 o 334 2611111, www.ilcollaccio.com, info@ilcollaccio.com, aperto dal 1° aprile al 30 settembre)

che agli iscritti al Club del PleinAir offre una tariffa forfettaria giornaliera di 15 euro a equipaggio nei mesi di aprile, maggio, giugno e settembre.

▼ **DOVE MANGIARE** La cucina del territorio è molto semplice e genuina. A Villamagna, un ristorante che impiega prodotti



del territorio e dispone anche camere o appartamenti è Casa Calimori (tel. 0743 96129 o 393 982645 www.casicalimori.com), mentre ai margini del nostro itinerario è Colfiorito ad offrire diverse possibilità per tutte le tasche. Per chi raggiunge la zona da Terni lungo la SR209 merita una sosta a Vallo di Nera la Locanda di Cacio Re, in un casolare del '500: il ricco menù comprende specialità del posto quali formaggi, tartufo, lenticchie, farro, trote e carni di oca, anatra e agnello.

▼ **ATTIVITA' ED ESCURSIONI** Per itinerari guidati a piedi, a cavallo o in mountain bike e altre attività all'aria aperta ci si può rivolgere a Valle del Menotre Outdoor & Fun, un operatore specializzato con sede a Foligno (Località Ponte Santa Lucia 1, tel. 0742 661314 o 333 8861835, www.valledelmenotre.it, contatti@valledelmenotre.it). Per conoscere approfonditamente il territorio di Rasiglia e le sue peculiarità ambientali e storiche un ottimo riferimento è l'associazione Rasiglia e le sue Sorgenti (tel. 0742 632700, www.rasigliaelesuesorgenti.com, rasiglia@yahoo.it).

A Verchiano è aperto tutto l'anno il Centro ippico Co.Gi.Ve., che tiene lezioni di equitazione anche per i principianti e organizza lunghe passeggiate per i più esperti (tel. 338 3053294).

▼ **APPUNTAMENTI** Sagre e feste religiose

L'insegna di una delle aziende artigiane un tempo attive a Villamagna.



si svolgono in tutte le stagioni nei paesi del Menotre e del Vigi. Fra i prossimi appuntamenti da tenere d'occhio ci sono il presepe vivente di Rasiglia (che si svolge usualmente il 26 dicembre e il 6 gennaio) e quello di Verchiano. Da segnalare in estate il pellegrinaggio alla grotta del Beato Giolo, la prima domenica di agosto, e la Sagra del Ciarlatano che si tiene a Cerreto di Spoleto nel periodo di Ferragosto e propone antichi piatti locali tra cui la *fojata*, una sfoglia ripiena di erbe di campo.

▼ **INDIRIZZI UTILI** IAT di Foligno, tel. 0742 354459, www.comune.foligno.pg.it, info@iat.foligno.pg.it.

Comune di Cerreto di Spoleto, Piazza Pontano 18, tel. 0743 91231, www.comune.cerretodispoletto.pg.it, info@comune.cerretodispoletto.pg.it.

L'idea in più

L'itinerario di queste pagine completa quello su Terni, Norcia, Cascia e la Valnerina apparso nel n. 441 di *PleinAir*. Sulla vicina area di Spoleto si veda il n. 436, nel quale sono trattati anche Foligno e il Parco Regionale di Colfiorito.