



SALARIA QUATTRO REGIONI SENZA CONFINI

CAMMINA CAI 150



La Montagna unisce

Sentiero di Pio IX **Da Spoleto a Ceselli**

DATA ESCURSIONE: Sabato 11 maggio 2013

RITROVO: ore 8:30 Piazzale Polvani presso la stazione ferroviaria di Spoleto

INIZIO ESCURSIONE: ore 9:00

ARRIVO: Ceselli

RIENTRO: ore 16:30 con bus per Spoleto

DISLIVELLO: 650 m circa in salita e 720 m circa in discesa

LUNGHEZZA: 14 km circa

DIFFICOLTA' TECNICA: E

DURATA: 4:30 ore circa soste escluse

ACCOMPAGNATORI: Sergio Bocchini (CAI – Spoleto)
Sergio Pezzola (CAI – Spoleto)

Premessa

Per festeggiare i 150 anni del Club Alpino Italiano, dieci sezioni e sottosezioni CAI di Abruzzo, Lazio, Marche ed Umbria – Amatrice, Antrodoco, Ascoli Piceno, L'Aquila, Leonessa, Monterotondo (sottosez. Tivoli), Rieti, Roma, San Benedetto del Tronto e Spoleto – hanno definito il progetto denominato "CAI 150 Salaria - Quattro regioni senza confini" mirato alla valorizzazione della fascia appenninica intorno all'antica via Salaria e al più longevo confine di stato preunitario. Dopo le attività propedeutiche effettuate nel 2012, si sono individuati gli itinerari che vanno a formare il Cammino della Salaria e che a cominciare da quest'anno saranno sempre percorribili. E' stato definito un ricco programma di iniziative che comprende 22 escursioni a piedi e 14 in mountain bike. La data del 20 aprile è stata fissata per la partenza in contemporanea dei tre itinerari facenti parte del Cammina CAI 150 predisposto dalla Commissione Centrale di Escursionismo: Francigena da nord, Salaria da est e Micaelica da sud. Ritrovo per tutti a Roma il 28 settembre.



Descrizione sintetica dell'itinerario

Partiremo dalla stazione ferroviaria di Spoleto, attraverseremo la città passando per le sue caratteristiche vie e lambendo alcune delle sue emergenze storiche, il Ponte Sanguinario, la Torre dell'Olio, il Duomo, la Rocca Albornoziana per giunge infine al Ponte delle Torri, che unisce la città al Monteluco. Attraversato il Ponte proseguiremo per un sentiero in salita, in alcuni tratti ripido, che attraversa un bosco di lecci secolari fino a giungere a Monteluco, dove potremo visitare il Bosco Sacro con i suoi Eremi e il convento di S. Francesco. Proseguiremo per Forca delle Porelle poi per un sentiero di mezza costa raggiungeremo la Forcella di Castelmonte (quota 950 m) che è il punto più elevato che toccheremo, da qui proseguiremo in discesa fino a raggiungere Schioppo e dopo aver attraversato il paesino continueremo fino a Puntuglia dove se saremo fortunati potremo visitare un antico mulino ad acqua. Da qui percorreremo una tratto di strada asfaltata, poco transitata, che ci condurrà a Ceselli dove termineremo la nostra escursione.

Informazioni utili

Equipaggiamento

Sono indispensabili gli scarponi da escursionismo-trekking. Nello zaino è bene riporre una giacca a vento. Portare con sé un ricambio completo (meglio se una tuta), da lasciare in auto e da poter utilizzare una volta rientrati dall'escursione.

Regole e consigli

Le escursioni propongono itinerari privi di specifiche difficoltà, ma adatti a coloro che sono abituati a fare esercizio fisico.

Attenersi sempre alle indicazioni fornite dagli accompagnatori, evitando di uscire dai sentieri.

Attenzione: Leggere attentamente il Regolamento Escursioni



Approfondimenti

Spoleto

La città si è sviluppata sul colle S. Elia ai piedi del Monteluco, i primi insediamenti nella città risalgono all'età del bronzo, nell'età del ferro Spoleto fu uno dei maggiori centri umbri in posizione dominante sulla valle, a testimonianza di ciò rimangono numerose sepolture a inumazione con ricchi corredi e le mura ciclopiche poligonali (V – IV secolo a. C.) costituite da enormi massi di pietra calcarea. Nel 241 a. C. divenne colonia romana con il nome di *Spoletium* e rimase sempre fedele a Roma, importante fu il respingimento di Annibale dopo la sua vittoria sul Trasimeno. In seguito fu dominata dai longobardi, dai franchi e distrutta nel 1155 da Federico Barbarossa. Nel 1247 fu annessa allo Stato Pontificio e nel 1359 il cardinale Egidio Albornoz diede inizio alla costruzione dell'omonima Rocca, che ancora oggi si erge sul colle S. Elia. Reperti storici risalenti alle varie epoche sono custoditi nel *Museo archeologico nazionale*, mentre un po' ovunque si possono ammirare le antiche costruzioni a testimonianza del passato, come ad esempio il *Ponte Sanguinario* di epoca romana attualmente al di sotto del piano stradale, ma in perfetto stato di conservazione, la *Torre dell'olio* da cui, in difesa della città, si gettava l'olio bollente sui nemici che assediavano la sottostante *Porta Fuga*, il *Teatro romano*, il *Duomo*, la *Rocca Albornoziana* e il *Ponte delle torri* che è il simbolo della città con i suoi 230 m di lunghezza e 82 m di altezza.

Il Monteluco

Il *Monteluco* è il monte che sovrasta Spoleto, è unito alla città dal Ponte delle torri da dove partono numerosi sentieri escursionistici che conducono in vari luoghi di interesse storico e naturalistico. Il nome del monte deriva dal latino *Iucus* ossia Bosco Sacro, è costituito da una lecceta plurisecolare (*Quercus Ilex*) ed è sito di interesse comunitario (SIC). La sua sommità ospita il Convento di S. Francesco e nelle sue immediate vicinanze, immersi nel bosco, è possibile vedere gli Eremi, piccole grotte, che venivano utilizzati in passato come luoghi di meditazione e di preghiera. Dal suo belvedere si può godere di una bellissima visione panoramica su Spoleto e sulla valle sottostante a tal proposito su di una lapide è riportata la frase di S. Francesco "*Nil iucundius vidi valle mea spoletana*" (Non ho visto niente di più giocondo della mia valle spoletana).

