

10 Alle Cascate delle Rote

Da Sellano
Dalla ss 209-Valnerina, all'altezza di S. Bgo Cerreto, prendere la ss 319 per Sellano.

11 L'anello di Monte Aglie

Da Sellano
Seguire la ss 319 per loc. Pupaggi, immergersi sulla sp 459, dir. Piedicammoro, svoltare sulla destra per Cammoro.

12 Da Sterpare a Pupaggi

Da Sellano
Seguire la ss 319, dopo ca. 5,5 km svoltare a sinistra per loc. Sterpare.

I Segni del Paesaggio

Info utili

SELLANO
Comune: Tel. 0743/96218
Altitudine: 640 mslm
Farmacie: P.zza G. Marconi, 46, tel. 0743/96124
Informazioni Turistiche: IAT di Foligno, tel. 0742.354459 - 0742354165

La Varietà del Paesaggio Naturale

Il paesaggio del territorio sellanese è segnato dalle acque del Fiume Vigi, che si allunga dalle Marche fino a Borgo Cerreto, costituendo l'habitat ideale per la gustosa Trota Fario. L'ambiente naturale assume aspetti di grande interesse, tanto far meritare all'area il nome di Giardino dell'Umbria. La componente ambientale senz'altro più importante è il particolare tipo di bosco misto che domina in quasi tutto il sellanese: cerreto con carpino bianco. Il carpino bianco (*Carpinus betulus*) è una pianta abbastanza rara in Umbria e, nella Valnerina è presente in estesi boschi solo in questa zona. È caratterizzato da una corteccia liscia e bianco-cinerea, con chiazze scure, che lo fanno somigliare alla betulla.

Il Paesaggio Disegnato dalla Storia

Il paesaggio di Sellano e dell'intera Valnerina è punteggiato da caratteristiche forme d'insediamento: le ville e i castelli, due parole che in Valnerina assumono un significato particolare. Le ville erano piccoli centri rurali sorti in pianura e deputati all'approvvigionamento di cibo degli abitanti del centro principale. Sorvegliano sempre lungo la viabilità principali con un tessuto urbanistico sempre ampio e aperto. L'antecedente storico delle ville, facenti capo ad un Comune, va ricercato nel sistema dei vicci e pagi, nel quale la campagna veniva organizzata e gestita attraverso piccoli villaggi, vicci, riuniti in distretti rurali, pagi, più grandi e dipendenti da agglomerati urbani principali. I castelli, sempre prospicienti su linee di viabilità, avevano invece uno scopo difensivo e militare: erano infatti impegnati nella guardia delle valli e delle strade strategicamente importanti per i commerci. Questi insediamenti avevano funzioni non soltanto di presidio territoriale, ma anche di gestione delle risorse della montagna sfruttate in forme collettive (comunanze agrarie). Il tessuto urbanistico dei castelli è sempre stretto e compatto, con pianta quasi sempre triangolare, culminante spesso con la torre di vedetta (che serviva anche per le segnalazioni di pericolo). Nel XVI sec. il rinnovato e potente controllo della Chiesa, a scapito del Comune e delle autorità feudatarie, maturò condizioni di maggiore stabilità che, in molti casi attenuarono la necessità di centri fortificati. Si verificò dunque la conversione di molti castelli in ville sia a livello di nuova identità urbanistica sia in riferimento alla loro posizione. Tale fenomeno interessò generalmente tutti i centri della Valnerina, anche se con tempi e modalità differenti.

Il Paesaggio del Sacro

L'organizzazione religiosa del territorio, promossa dal potere vescovile e fondata sul sistema delle pievi e delle chiese dipendenti, ha avuto un ruolo determinante nella configurazione del paesaggio di Sellano. Così camminando lungo queste passeggiate ci si imbatte nella chiesa di Santa Maria Novella a Cammoro, un caso non frequente di chiesa pensile che si sovrappone ad un'antica via coperta, di cui sono visibili i due accessi. Il primo sotto l'attuale facciata della chiesa, in parte costruito dalla scala d'ingresso più recente, il secondo, sul lato opposto, era l'antico accesso al castello dal borgo. Anche il piccolo paese di Pupaggi, nasconde un piccolo gioiello del sec. XIII, la Chiesa di S. Sebastiano, all'interno della quale, dalla volta incombe l'enorme figura dell'Eterno Padre entro una mandorla, circondato da angeli musicanti; nei riquadri alle estremità gli Evangelisti, che colpisce per la scorta, una pungente mescolanza di inclinazioni umanistiche e di pensiero. A Sellano, la chiesa di Santa Maria, sec. XIII-XVI presenta un'imponente facciata a capanna affiancata da un campanile a torre. L'interno a tre navate scandite da colonne solommate è impreziosito un ricchissimo corredo pittorico. In questa chiesa si conservano le spoglie del Beato Giolo, protettore di Sellano, mentre la grotta in cui visse, oggetto di fervida venerazione popolare si trova a For. Fra Molini e Pattino si trova il Santuario di S. Patemiano, presso il quale è una sorgente che, secondo le tradizioni locali, ha proprietà terapeutiche.

Si parte dalla chiesa ottagonale di S. Francesco in Viale Marconi. Lasciata la chiesa alle spalle si prende a sinistra la strada in discesa, dopo ca. 200 m si svolta a sinistra seguendo l'indicazione per il bar ristorante, da qui si scorge, specialmente nel tratto iniziale, al di là delle valli del Vigi, il castello di Montesanto, antico ed importante castello di poggio, sorto a guardia dell'antica pieve di Mevale. Proseguendo sino al fondovalle, senza mai abbandonare la strada asfaltata, si giunge al Lago di Vigi, il bacino artificiale che alimenta un altro invaso, attualmente utilizzato per la produzione di energia idroelettrica. L'ambiente circostante è caratterizzato da una forte connotazione naturale: intorno al laghetto sono infatti presenti ontani neri, salici bianchi, giunchi d'acqua e, sui versanti rocciosi, boschi di roverella e lecci rupicoli. Il cammino continua a svilupparsi per un breve tratto su strada asfaltata, poi su sterrata. Attraverso un ponticello, si giunge ad un bivio, dove si svolta a destra, per raggiungere la cascata delle Rote, uno stretto salto d'acqua di diversi metri scavato da migliaia di anni di costante e continuo scorrere. Per il ritorno si ripercorrono i 2 Km circa a ritroso, mantenendo in riserva qualche energia per affrontare la salita che raggiunge il paese.

Lasciata alle spalle la piazzetta di Cammoro, all'ingresso del paese, si intraprende la strada a sinistra in salita che costeggia una struttura ricettiva. Si continua seguendo la stretta curva a sinistra in salita senza deviazioni per ca. 1,5 km, sempre su strada imbracciata. Si attraversa una stretta valle, in un primo momento in mezzo ad un rimboscimento di conifere, poi allo scoperto; mentre si sale lungo il fianco sud di Mt. Aglie (1.116 m slm) è possibile riconoscere, sulla sinistra, le praterie secondarie e gli sporadici laggi di Mt. Cammoro (1.273 m slm). Senza mai deviare e mantenendosi a destra si arriva alla forcella, segnalata dalla presenza sulla sinistra di un'area attrezzata con barbecue, da qui si volta sulla destra in salita, lungo una carrozzabile che suggerisce il turista per la vastità di territorio abbracciato. Sullo sfondo, verso est, si stagliano l'intera catena dei Sibillini ed i Monti della Laga. Si prosegue senza deviare dal tracciato e si oltrepassa un pozzo, sulla destra. Dopo aver girato intorno alla sommità di Mt. Aglie si ridiscende, mantenendo la destra, lungo una carrozzabile che attraversa i campi fino a ritornare di nuovo all'abitato, dove si consiglia di visitare la chiesa di Santa Maria Novella. Si tratta di un'inconueta chiesa pensile, sovrapposta ad un'antica via coperta, di cui sono oggi visibili i due accessi.

Raggiunta la chiesa di S. Maria del Carmine, sec. XVI, posta alla fine del paese di Sterpare, si gira a destra su di una stradina in discesa, quindi al bivio si prende a destra in leggera salita, prendendo come riferimento, sulla sinistra, Colle Castello. L'antico sentiero in leggera ascesa conduce in una vallata benedetta, per poi proseguire in falsopiano lungo la strada che curva a sinistra. Durante il percorso si costeggiano campi coltivati e siepi, importantissimi elementi di continuità per la fauna selvatica e per la sosta ed il ricovero di molte specie di uccelli. Dopo circa 1,5 Km di cammino da Sterpare si giunge a Pupaggi. Entrando in paese al bivio si prende a sinistra in direzione del campanile, per raggiungere l'ampio piazzale su cui si segnalano una splendida torre colombaia e la chiesa di S. Sebastiano, sec. XIII, da visitare per gli splendidi affreschi. Per tornare alla partenza si prende la via che costeggia la chiesa, lasciandola alla propria destra, raggiunto il cancello di una villa, civico n°42, si prosegue sulla destra lungo un sentiero proietto da querce. Superato il finello sulla destra si continua per un vicolo campestre che attraversa un bel querco e scende di volta in volta, per ca. 0,5 km, fino ad attraversare la strada asfaltata, dove si volta a destra e si ritorna, in meno di 1 km, al poggio.

13 La vecchia strada per Castel S. Felice

Da Vallo di Nera
Dalla ss 209 - Valnerina uscita Vallo di Nera.

14 L'ex ferrovia Spoleto - Norcia

Da Vallo di Nera
Si percorre in discesa la sp 472 per immergersi, svoltando a destra, sulla ss 209-Valnerina, dopo ca. 2,5 km si giunge a Piedipaterno.

15 All'antica Rocca degli

Da Vallo di Nera
Raggiungere la ss 209, dir. Norcia, proseguire per 3 km, quindi svoltare a sinistra su ss 395, dopo ca. 4 km girare a destra su sp 465 dir. per Meggiano.

I Segni del Paesaggio

Info utili

VALLO DI NERA
Comune: Tel. 0743/616143
Altitudine: 450 mslm
Farmacie: P.zza Pontano, Cerreto di Spoleto tel. 0743/91229
Informazioni Turistiche: IAT Cascia-tel. 0743/71147

Il Paesaggio tra Passato e Presente

Le vallanate, ovvero i racconti fantastici e iperbolici di carattere popolare, particolarmente diffusi a Vallo di Nera, costituiscono parte del ricchissimo patrimonio della cultura orale della Valnerina. La Casa dei racconti nasce come un centro di ricerca e documentazione di questo patrimonio immateriale, ma è allo stesso tempo una grande, viva ed interattiva antologia per conoscere la cultura popolare ed i suoi valori attraverso il racconto degli stessi abitanti del luogo. La dotazione della Casa (libri, riviste, materiale audio e video, editoria digitale, ecc.) si avvale dei contributi di studiosi e appassionati, delle opere premiate nel concorso letterario "Il racconto del nonno", nonché della spontanea e generosa disponibilità della popolazione della Valnerina e dell'Umbria in generale. Per le visite è necessario prendere presso il Comune di Vallo di Nera, Tel. 0743/616143, telefonando dalle 9.00 alle 14.00.

Il Paesaggio Disegnato dalla Storia

In Valnerina sembra che natura e cultura entrino in simbiosi senza contrasti, se infatti la natura marca tutto il territorio mediante l'andamento sinuoso del fiume Nera, parallelamente ad esso scorre, quasi riprendendone il percorso, un'opera dell'uomo di indubbio pregio: la ex Ferrovia Spoleto-Norcia. I lavori di realizzazione della ferrovia (lunga 51 Km) furono iniziati a partire dal 1909 per concludersi nel 1926 (anno di attivazione). Il tracciato della ferrovia è quanto di più attuale, in quei tempi, la progettazione potesse consentire: 19 gallerie, 24 ponti e viadotti ingegneristicamente avveniristici e di grande pregio architettonico, tratti di linea all'interno della montagna con andamento ellitticoide, pendenze fino al 45 x mille nel tratto tra Spoleto e la valle del fiume Nera. La Spoleto-Norcia è un percorso affascinante in ogni suo angolo, specialmente in questo, con la rigogliosa vegetazione ripariale dell'angusto fondovalle che si contrappone dal punto di vista cromatico, ai lecceti dei versanti rocciosi scoscesi ed impervi. Oggi non più in uso, il Ministero dei Trasporti ne decretò la dismissione nel 1968, rimanesse possibile ripercorrere a piedi o in mountain bike gran parte del suo tracciato. Per informazioni: Ufficio Iat di Cascia tel. 0743/71147 e Società Spolelina Trasporti tel. 0743.212225

Il Paesaggio del Sacro

Il castello di Vallo di Nera, uno dei più limpidi esempi di castello d'altura, tanto da far rientrare il paese fra i 100 borghi più belli d'Italia, conserva al suo interno due autentici scrigni di opere d'arte: la chiesa di Santa Maria e la chiesa di San Giovanni Battista. La chiesa di Santa Maria sorta verso la fine del sec. XIII, era già stata Chiesa di S. Francesco con annesso ex convento. In origine era racchiusa dalla cinta muraria, con cui confinava, e l'accesso naturale dall'esterno avveniva attraverso la via che sale in forte pendenza in direzione della facciata, oggi vi si accede direttamente dalla strada. La facciata in pietra con è in linea con il romanico spoletino. Una possente torre campanaria, un tempo inserita nella cinta del castello, si eleva al di sopra del presbitero. L'interno della Chiesa è caratterizzato da una decorazione a fresco che, attraverso interventi successivi (sec. XIV-XV-XVI), copre l'intera superficie muraria, formando un chiaro esempio di come un tempo la decorazione a fresco finisse per ricoprire tutta la superficie della chiesa, attraverso sovrapposizioni e giustapposizioni. La Chiesa di San Giovanni, sec. XIII - XIV, prospiciente una piazzetta con un piccolo pozzo nella parte più alta del paese, conserva, oltre ad interessanti tele, una solenne parete absidiale, con la rappresentazione della Morte ed Incoronazione della Vergine, affrescata da Jacopo Siculo nel 1536.

Il percorso interamente segnalato coincide, per un tratto, con il sentiero degli eremiti. Si inizia la passeggiata dall'antico torrione a monte del centro abitato. Si prende leggermente a destra per imboccare subito a sinistra via dei Casali, quindi, prima di giungere alla chiesa di S. Rocco, si svolta a destra in discesa e si prosegue per una sterrata che dopprima conduce all'immagine delle Forche, sec. XV, edicola ornata da affreschi attribuiti a Jacopo Zablotto, per poi immergersi sull'originaria strada che collegava Vallo a Castel S. Felice. Seguendo la segnalazione si superano prima una fonte e poi alcuni ruderi sulla sinistra. Il percorso all'inizio in ascesa poi in piano, attraverso boschi di lecci e roverelle per incontrare i ruderi di S. Antonio, sec. XIV, segnalati da una deviazione sulla destra. Dopo ca. 2 km nel verde della Media Valnerina, si scende gradatamente nel fondovalle paralleli al fiume Nera, dove sorge l'Abbazia di San Felice, eretta nel 1194 sul luogo dove intorno al sec. V si insediarono i monaci siriani, tra cui Mauro e Felice, ai quali è dedicata l'abbazia. Si riprende il cammino nella direzione opposta per ritornare a Vallo, dove si raccomanda di visitare la Chiesa di S. Maria, che conserva uno dei più ricchi corredi iconografici dedicati alla Vergine Maria, e gli affreschi di Jacopo Siculo all'interno della Chiesa di San Giovanni.

All'altezza di Piedipaterno si parcheggia l'automobile lungo la SS 209 Valnerina nei pressi del bar e ci si dirige a piedi in direzione della Chiesa dei SS. Pietro e Paolo, situata all'ala del ponticello che scavalca il fiume Nera. Tutto il percorso si sviluppa in piano, costeggiando sempre il corso d'acqua, lungo la vecchia ferrovia Spoleto-Norcia: un cammino suggestivo in ogni suo angolo tra la rigogliosa vegetazione ripariale dell'angusto fondovalle che si contrappone alle leccete dei versanti rocciosi ed impervi. Prestando attenzione verso il fiume, è facile osservare di sfuggita la troia fario, regina di queste acque. Verso la parte terminale dell'itinerario si incontrano una galleria ed i caselli ferroviari de "la Romita" e di "Passo Stretto", entrambi recentemente ristrutturati dalle amministrazioni locali. Da Passo Stretto, dopo una breve sosta, si riprende il cammino in senso contrario per giungere al punto di partenza che in questo caso lunge anche da arrivo. Da qui si gode la vista del paesino di Paterno, antico castello di poggio arroccato sopra la Valle del Nera.

Giunti sulla piazzetta di Meggiano, davanti alla Chiesa di S. Michele Arcangelo, si gira a destra di 90° su una strada in discesa che conduce ad un piazzale, sulla sinistra, ideale per la sosta delle auto. Si inizia il cammino prima svoltando sulla sinistra (all'altezza delle auto) e dopo 30 metri sulla destra per continuare sempre dritti. Superata l'ultima fattoria si è sulla sterrata che in poco più di 1 Km permette di oltrepassare una curva a gomito e di continuare lungo la carrozzabile che fianeggia il versante sud-ovest del Montello (958 m slm). Al lato, il bosco si presenta costituito principalmente da roverelle e carpini neri. Scendendo, quello che si osserva sulla destra è il fosso di Rocca Gelli, forra che presenta una decina di salti, ideali per il torrentismo. Il tracciato si trova nel bel mezzo della Valnerina contornato da cime, versanti rocciosi, paesini incastonati a mezza costa e sul fondovalle il fiume Nera. Camminando lungo la strada sterrata si giunge al cancello che sbarrà la strada per Rocca degli, un tempo avamposto fortificato del castello di Meggiano, oggi abbandonato ed in rovina. Si ritorna a Meggiano lungo lo stesso tracciato.

10 Piccoli consigli per una passeggiata divertente, rilassante e sicura:

- 1 Valuta oggettivamente la tua forma fisica;
- 2 Considera la lunghezza del percorso e calcola un margine di tempo sufficiente in modo da rientrare prima dell'imbrunire;
- 3 Indossa scarponcini con suola in gomma ed abiti leggeri e funzionali, non dimenticare di mettere nello zaino un giaccone per la pioggia, un maglione ed un cappello;
- 4 Informati bene sulle condizioni meteorologiche;
- 5 Informa qualcuno sul percorso che seguirai, ad es. la struttura dove alloggi;
- 6 Consulta la cartina con regolarità;
- 7 Chiedi consiglio alle locali guide escursionistiche;
- 8 Porta con te acqua ed un alimento nutriente, ad es. cioccolato, pane e marmellata;
- 9 In caso di pericolo chiama il pronto intervento, il numero è il 118;
- 10 Scegli un'andatura moderata e regolare, sei qui per rilassarti!

UFFICI INFORMAZIONI TURISTICHE / TOURIST INFORMATION

Ufficio Informazioni di Cascia
Piazza Garibaldi, 1 - 06043 Cascia (PG) - Tel. 0743/71147 - fax 0743/76630
info@i.t.cascia.pg.it - www.lavalnerina.it

Ufficio Informazioni di Norcia
Piazza San Benedetto, 1 - 06046 - Norcia (PG) - Tel e fax 0743/324962 - Tel. 0743/817090
turismo@comune.norcia.pg.it - www.lavalnerina.it

Punto Informativo di Cerreto di Spoleto-gestione Legambiente Umbria
Piazza Giovanni XXIII - Loc. B. go Cerreto - 06040 - Cerreto di Spoleto (PG)
PSR dell'Umbria 2007-2013, Asse IV
Tel/fax: 0743/91221 - nock@legambientenoria.it - www.legambientenoria.it

PER FARE ITINERARI GUIDATI / GUIDED TOURS

Associazione Guide Turistiche dell'Umbria
Tel. 075/815228 - fax 075/815229 - info@assoguide.it - www.assoguide.it

Coop. Guide in Umbria
Tel. 075/8732933 - fax 075/577235 - info@guideinumbria.com - www.guideinumbria.com

Centro Italiano Guide Ambientali Escursionistiche
Tel. 075/8197105 - cell. 3473782818 - umbria@gae.it - www.gae.it

Coop. Monte Patino Norcia
Tel. e fax 0743/817487 - segreteria@montepatino.com - www.montepatino.com

PER AVERE SOCCORSI / EMERGENCY SERVICES

Emergenza Sanitaria - tel. 118
Soccorso pubblico emergenza - tel. 113
Vigili del Fuoco - tel. 115
Ospedale di Cascia - tel. 0743/75061
Ospedale di Norcia - tel. 0743/81511
Pronto intervento Carabinieri - tel. 112
Soccorso stradale ACI - Tel.803116

Condividiamo volentieri il Servizio Turistico della Valnerina
A cura di Simone Ferrarini, Roberto Santonico e Gianluigi Ramini

Realizzato con il contributo del
FEASR "Europa investe nelle zone rurali",
PSR dell'Umbria 2007-2013, Asse IV,
Approccio Leader, GAL Valle Umbra e Sibillini

PASSEGGIATE in VALNERINA

CERRETO DI SPOLETO
S. ANATOLIA DI NARCO
SCHEGGINO
SELLANO
VALLO DI NERA

LA VALNERINA
UMBRIA • ITALY

Passaggiata

Passaggiate in Valnerina
Il piacere di partire, la sorpresa di scoprire

In Valnerina il lavoro dell'uomo ha modellato per secoli l'ambiente naturale. Camminando con lentezza, si scopre che il panorama, segnato dai ripidi versanti delle montagne e dal corso sinuoso del fiume Nera, all'apparenza selvaggio è, invece, costantemente ritmato dagli interventi dell'uomo: ponti, strade e chiese lungo il fiume, campi e paesi che guardano dai fianchi scoscesi delle montagne, torri d'avvistamento che dall'alto sembrano sorvegliare il lento scorrere delle acque. Le passeggiate riportate in questa carta hanno il potere di far entrare in contatto autentico la persona con il luogo, consentendo di leggere i segni tracciati dall'uomo nell'ambiente naturale e scoprire che il paesaggio della Valnerina è frutto della simbiosi ideale fra natura e cultura.

Buona passeggiata in Valnerina!

COME USARE LA CARTA

Chi ama passeggiare a piedi o in bicicletta troverà in questa carta un'ampia varietà di percorsi. Le passeggiate si svolgono su strade carrozzabili e mulattiere che non presentano particolari difficoltà, ma è necessario fare attenzione, in quanto gli itinerari sono privi, in alcuni casi, di segnalazione. Qui a lato si può consultare una carta d'insieme per selezionare l'area d'interesse, mentre nel box di ciascuna passeggiata sono indicate le direzioni per raggiungere la macchina da partenza. Prima di partire è opportuno valutare bene il proprio livello di allenamento fisico e scegliere il livello di difficoltà più adatto. Si ricorda che la lunghezza riportata indica la distanza totale da percorrere comprensiva del ritorno, sia per gli itinerari ad anello che con andata e ritorno (A/R).

LIVELLO DI DIFFICOLTÀ

Facile
Percorso ben riconoscibile. Non è richiesta una particolare preparazione fisica.

Media
Percorso di massima riconoscibilità, in alcuni tratti le tracce sono poco riconoscibili, fare attenzione. Pendenza media compresa fra il 2% ed il 4% (dislivello pari a 20/40 metri per chilometro). Richiesta preparazione fisica di base.

Difficile
Percorso riconoscibile, ma occasionalmente fuori traccia. Pendenza media superiore al 4% (dislivello maggiore ai 40 metri per chilometro). Solo per esperti dotati di attrezzatura specifica ed in grado di orientarsi utilizzando carta topografica e bussola.

Segni convenzionali

- Palazzo Comunale
- Museo
- Chiesa
- Punto Informativo
- Edicola religiosa
- Cimitero
- Croce neopre
- Ruderi
- Verde attrezzato
- Vivajo
- Itticoltura
- Pesca sportiva
- Stalle
- Cascata
- Fonte
- Casotto idrico
- Ex casello ferroviario
- Bar
- Giochi per bambini
- Galleria
- Acquedotto
- Camping
- Stabilimento Acque Minerali
- Strade statali
- Strade importanti
- Strade locali
- Mulattiere

LA VALNERINA

UMBRIA • ITALY

CERRETO DI SPOLETO
S. ANATOLIA DI NARCO
SCHEGGINO
SELLANO
VALLO DI NERA

LA VALNERINA
UMBRIA • ITALY

www.lavalnerina.it
info@lavalnerina.it

Il Servizio Turistico della Valnerina compie ogni agiornato sforzo per assicurare che i materiali ed i contenuti pubblicati in questa carta siano validi, analizzati ed elaborati con la massima cura e tempestivamente aggiornati. Tuttavia, anche se, in buona fede, non possiamo essere ritenuti responsabili per errori, inesattezze ed omissioni non intenzionali. Ogni qualvolta si ritenga necessario si prega di contattare il Servizio Turistico della Valnerina - Via G. da Chiverno, 1 - 06043 Cascia (PG) Tel. 0743/71401

1 Cerreto di Spoleto

Alle pendici di M. Maggiore

da Cerreto di Spoleto
Prendere la sp 465, all'incrocio svoltare a sinistra sulla ss 319, svoltare subito a destra per prendere la sp 465 in direzione Macchia/Meggiano.

Map showing the itinerary from Cerreto di Spoleto to Macchia and Meggiano. The route starts at Cerreto di Spoleto, goes to Macchia (M. Addolorata), and then to Meggiano (M. Grande). The map includes a compass rose, a scale bar (0-1000m), and icons for walking, cycling, and a stroller.

2 Cerreto di Spoleto

Alla Madonna di Costantinopoli

da Cerreto di Spoleto
Prendere la ss 209 dir. B.go Cerreto, svoltare a destra sulla ss 319 dir. Sellano, dopo 1,5 km girare a sinistra dir. Madonna di Costantinopoli.

Map showing the itinerary from Cerreto di Spoleto to Madonna di Costantinopoli. The route starts at Cerreto di Spoleto, goes to Sellano-Foligno, Bugiano, and then to Madonna di Costantinopoli. The map includes a compass rose, a scale bar (0-1000m), and icons for walking and cycling.

3 Cerreto di Spoleto

Itinerario di Ponte

da Cerreto di Spoleto
Raggiungere la ss 209 Valnerina, direzione Spoleto, e dopo ca. 3,5 km si giunge nella frazione di B.go Cerreto.

Map showing the itinerary from Cerreto di Spoleto to Ponte. The route starts at Cerreto di Spoleto, goes to Borgo Cerreto, S. Lorenzo, and then to Ponte. The map includes a compass rose, a scale bar (0-1000m), and icons for walking and cycling.

Segni del Paesaggio

Info utili

CERRETO DI SPOLETO
Comune: tel. 0743/91231
Altitudine: 567 mslm
Farmacie: P.zza Pontano, tel. 0743/91229
Informazioni Turistiche: IAT Cascia tel. 0743/71147

Il Paesaggio del Sacro
Passaggiando lungo gli antichi itinerari s'incontrano chiese, eremi, pievi e conventi, testimonianze esemplari dei valori e dei messaggi di carattere universale del Cristianesimo, che da sempre sostengono la convivenza umana e l'organizzazione della vita sociale e civile in Valnerina. La Chiesa di S. Maria, sec. XII, a Ponte fu sede di pieve a capo di un'ampia circoscrizione, il cui connesso diritto di riscuotere le decime, e conservò la sua importanza almeno fino al sec. XIV. In questo caso l'organizzazione ecclesiastica del territorio si è sovrapposta all'organizzazione civile, già esistente, del gastaldato longobardo di Ponte, castello a nido d'aquila che domina il Nera, il quale sin dall'epoca altomedievale ebbe un ruolo egemone su gran parte del territorio di Norcia e parte della zona di Cascia. Storia differente per la chiesa e l'ex Convento della Madonna di Costantinopoli, sec. XVI-XVII. L'elegante portico a trasenna e, soprattutto, il ricco arredo all'interno del convento testimoniano la storia della diffusione del movimento francescano in Valnerina. Più a valle si trova B.go Cerreto, in questo importante crocevia fu edificata la Chiesa di S. Lorenzo, uno dei più importanti centri francescani della valle. La Chiesa e l'edificio conventuale furono edificati dai frati francescani conventuali, intorno al sec. XIII, e conservano quasi intatto il decoro che possedevano quando sorsero quasi sette secoli fa. Lasciando il territorio di Cerreto merita una visita l'eremo della Madonna della Stella, sec. XIII, una sorta di nascondiglio ombroso dove bisogna recarsi apposta, per restare soli nel silenzio rotto solo dallo scroscio discreto della cascata, e provare la sensazione degli antichi eremiti "di essere nel mondo, ma non del mondo". Se desiderate maggiori informazioni vai sul portale www.valnerina.it

Sport nel Paesaggio
Le limpide acque del Nera per secoli hanno offerto sostentamento agli abitanti della zona grazie alla ricca presenza della prelibata trola Fario o Trola della Valnerina. Oggi la pesca è diventata uno sport sostenibile a basso impatto ecologico. Per coloro che vogliono provare l'ebbrezza della sfida, ma al tempo stesso cercano un contatto autentico con la bellezza dei luoghi, a B.go Cerreto, presso l'Infontipi di Legambiente, possono prenotare corsi di pesca a mosca e pesca nobile e richiedere i permessi per la pesca sportiva nelle acque del fiume. In Valnerina le proposte per vivere il paesaggio del fiume sono tantissime: il rafting, il canyoning, il river-hiking e la canoa. Per contattare le associazioni che praticano gli sport nel paesaggio visita la pagina www.valnerina.it/sport

Il Paesaggio tra Passato e Presente
Il Cedrav, centro per la documentazione e la ricerca antropologica in Valnerina e nella Dorsale Appenninica, che ha sede a Cerreto è un luogo speciale, dove si possono ascoltare e riscoprire i valori, i riti, le tradizioni ed i mestieri degli abitanti della Valnerina. L'ente, nato per raccogliere, preservare e diffondere la memoria delle culture locali, è oggi, grazie ad un'ampissima biblioteca ed ad un personale preparato, un punto di riferimento per studiosi e per tutti coloro che siano interessati ad un turismo culturale di qualità. Al Cedrav, si deve anche la riscoperta e lo studio degli antichi mestieri del paese della Montagna. Sapete chi è il cartarino? Un artigiano di Cerreto e proprio mestiere della Valnerina? Secondo la definizione contenuta nel celebre vocabolario della Crusca del 1612: "*Cerretano*, colui che per le piazze spaccia unguenti, o altre medicine, cava i dentoli e fa gli occhi da mano che egli più comunemente dice *Carlatano*, ... da Cerreto, paese dell'Umbria da cui soleva in antico venir si fatta gente, la quale con varie finzioni andava facendo denaro".

CEDRAV
Ex Monastero di San Giacomo - Via Padre Pirri 29 - Cerreto di Spoleto
Tel. 0743/922129 - www.cedrav.org - info@cedrav.net

Si parte da Macchia, approssimativamente a quota 800 metri, in corrispondenza della chiesa della Madonna Addolorata, per iniziare il cammino lungo la strada asfaltata alle pendici di M. Maggiore (1.428 mslm). Il percorso si snoda su strada panoramica, scarsamente frequentata dalle auto, dalla quale si ha una veduta ampia su una bella fetta di Appennino Centrale e su tutta la Valnerina. Superato un vecchio abbeveratoio, posto a destra al di sotto del livello stradale, si giunge al bivio per Piedilacosta e si gira a destra. Raggiunto il piccolo insediamento, lo si attraversa e si ridiscende in direzione di Meggiano. Il paese conserva solo in minima parte le vestigia dell'antico castello di pendio. Da visitare la parrocchiale di San Michele Arcangelo, con all'interno affreschi, esempio di divisa espressività religiosa locale, per la maggior parte dei secoli XVI e XVII. Da Meggiano si riprende la comoda via rappresentata dalla sp 465 per ritornare, dopo circa 3,5 km a Macchia. Lì si consiglia di visitare la piccola chiesa della Madonna Addolorata, costruita in epoca seicentesca, con lo stile di una cappella di transito, con piccolo portale, finestrelle ai lati e campanile a vela.

L'ex Convento della Madonna di Costantinopoli, probabilmente edificato su di una preesistente chiesa altomedievale, venne costruito a partire dal 1692 da parte dell'ordine dei frati francescani minori riformati. Si parte in salita dall'edicola posta a lato della chiesa e dopo ca. 200 m, si lascia la strada asfaltata e si imbecca il sentiero, evitando un largo curvone, per poi attraversare la strada asfaltata e proseguire dritto sul sentiero verso San Savino. Entrando nell'abitato si costeggia il muro di cinta di una villa, sulla sinistra, ed all'altezza del segnale escursionistico bianco e rosso si volta a sinistra in salita. Giunti di fronte ad una casa gialla che fa angolo si prende a destra e poi subito a sinistra seguendo il segnale escursionistico. Si prosegue lungo la mulattiera senza mai deviare. Raggiunta la strada sterrata si prende a sinistra in direzione di Bugiano ed al bivio si procede a sinistra in salita. Si continua mantenendo la destra per risalire lungo la vecchia via d'accesso al paese, quindi si svolta a sinistra sulla curva. Terminata le scalate si volta a sinistra sulla strada asfaltata per ritornare alla partenza. Si prosegue fino ad uno specchio parabolico vicino ad un casotto sottostrada dove si gira a sinistra. Una ripida discesa conduce a Boveto per poi ricendere sulla sp 465, da qui si procede a sinistra in discesa per tornare alla partenza.

Si parte dall'Info-point di Legambiente a B.go Cerreto, per dirigersi per ca. 250 m lungo la ss 209, in direzione Norcia, e poi svoltare sulla destra in Via Pontana perpendicolarmente tutta ed attraversando il ponte sul Nera. Superata la chiesa di San Lorenzo sec. XIV, si prosegue dritto fino alla strada asfaltata, dove si svolta a destra, seguendo il segnale per il Centro Ittogenico. In corrispondenza dell'ingresso del Centro Ittogenico si devia a destra, e si prosegue attraversando i 2 ponti dell'ex-Ferrovja. Giunti al punto di ristoro in legno si devia decisamente a sinistra per un sentiero in salita. Qui si osserva il Centro Ittogenico della Provina, uno dei più antichi allevamenti ittici italiani. Si prosegue sullo stesso sentiero, mantenendo il centro ittico sulla sinistra, dopo circa 1,5 km si attraversa il letto del fiume Tisino e si prosegue sull'ampia sterrata a destra. Si attraversa un campo aperto per poi guardare nuovamente il fosso e svoltare a sinistra sul sentiero. Da qui si prosegue per passare sotto il ponte dell'acquedotto, quindi si gira a sinistra in salita e di nuovo a sinistra al bivio con la strada asfaltata per raggiungere la chiesa di S. Martino. Da qui, una strada più ampia conduce all'abitato di Ponte ed alla pieve romanica di Santa Maria, XIII sec. Da Ponte si riprende in discesa la sp 470 che permette di ritornare alla partenza.

4 S. Anatolia di Narco

Da Caso al Piano delle Melette

da S. Anatolia di Narco
Prendere la sp 471 direzione Caso/Montelesone di Spoleto e proseguire per ca. 6,5 km.

Map showing the itinerary from S. Anatolia di Narco to Piano delle Melette. The route starts at S. Anatolia di Narco, goes to Caso, and then to Piano delle Melette. The map includes a compass rose, a scale bar (0-1000m), and icons for walking, cycling, and a stroller.

5 S. Anatolia di Narco

Al Laghetto di Gavelli

da S. Anatolia di Narco
Percorrere la sp 471 direzione di Montelesone di S., dopo ca. 12 km si giunge a Gavelli.

Map showing the itinerary from S. Anatolia di Narco to Laghetto di Gavelli. The route starts at S. Anatolia di Narco, goes to Montelesone di S., and then to Laghetto di Gavelli. The map includes a compass rose, a scale bar (0-1000m), and icons for walking, cycling, and a stroller.

6 S. Anatolia di Narco

All'abbazia dei Ss. Felice e Mauro

da S. Anatolia di Narco
Uscita ss. 209-Valnerina uscita S. Anatolia di Narco.

Map showing the itinerary from S. Anatolia di Narco to the abbey of Ss. Felice and Mauro. The route starts at S. Anatolia di Narco, goes to Castel S. Felice, and then to the abbey. The map includes a compass rose, a scale bar (0-1000m), and icons for walking, cycling, and a stroller.

Segni del Paesaggio

Info utili

SANT'ANATOLIA DI NARCO
Comune: tel. 0743/613149
Altitudine: 370 mslm
Farmacie: Via Roma, 7 - Scheggino - tel. 0743/61210
Informazioni Turistiche: IAT Cascia tel. 0743/71147

La Varietà del Paesaggio Naturale
L'area del massiccio Coscerno-Aspra, comprendendo anche il laghetto di Gavelli, è un territorio che sorprende quasi sempre chi non vi vive o ci lavora, e talvolta anche costoro. Chi direbbe, di questi tempi, che lassù possono crescere ericette e orchidee, e che si possono ancora trovare in Umbria un luogo, così vicino alle pianure e alle città, dove continuare a trovare le foreste e le colture dell'Appennino? Su questi monti l'innesto e la sorpresa sembrano non venir mai meno, basta alzare lo sguardo al cielo e potreste vedere la maestosa aquila reale volteggiare sopra le vostre teste. Il silenzio ed il paesaggio sono i due elementi che rendono uniche le aree naturalistiche della Valnerina, organizzando un'escursione in compagnia delle guide e delle associazioni escursionistiche sarete in grado di apprezzare al meglio la purezza di questi luoghi. Per info: www.valnerina.it

Il Paesaggio del Sacro
Il territorio di Sant'Anatolia conserva alcuni significativi esempi di edifici sacri in ambito rurale. La chiesa di San Felice a Castel S. Felice, costruita verso il 1190, rappresenta una delle testimonianze più notevoli del romanico spoletino. Di grande pregio ed interesse è il bassorilievo che illustra le storie dei santi eremiti, in particolare l'uccisione di drago ad opera di Mauro e Felice, racconto allegorico della bonifica della valle ad opera dei due eremiti siriani. L'ex Convento di Santa Croce fu centro della vita spirituale della valle sin dal XIII secolo. Tra queste mura si dice sia vissuta, nel XIV secolo, la Beata Cristina, terziaria francescana. Oggi ospita durante l'anno mostre d'arte contemporanea. La Chiesa di S. Maria delle Grazie a S. Anatolia, sec. XV-XVI, presenta un'artigianale interpretazione delle forme rinascimentali. L'interno conserva ricchi affreschi riferibili al Maestro di Eggi ed a Piermatteo Piergili. A Caso si consiglia la visita della Chiesa di S. Maria delle Grazie, sec. XIV-XVI nei pressi del cimitero, dove un cartiglio affrescato spiega l'origine della curiosa immagine della Madonna a cavallo: "In quistu più locu aparue la vergine maria e questa forma che sia depinta a cavallu e chamo(chiamò) quistu mamulu (bambino) ed poi scavalco et piatto (presolo) lu benedisse". L'interno è interamente ricoperto di affreschi, alcuni riferibili alla bottega dello Spagno. A Gavelli l'interno della chiesa di S. Michele Arcangelo, sec. XVI, sorprende il visitatore per la varietà e ricchezza del corredo pittorico ed iconografico riferibile direttamente allo Spagno, allievo del Perugino, ed alla sua bottega. Per prenotare la visita alle chiese, contattare il Comune di S. Anatolia di Narco, tel 0743/613149.

Il Paesaggio tra Passato e Presente
Il Museo della Canapa, una delle antenne della rete ecumensele coordinata dal Cedrav, ha il fine di studiare, conservare e valorizzare i saperi tradizionali e i patrimoni storici e culturali legati alla coltivazione e alla canapa in Valnerina. Il primo piano è interamente dedicato al ciclo di coltivazione, macerazione e trasformazione della canapa, tradizionalmente coltivata in tutta la Valnerina esclusivamente per uso tessile e per cordami. Il secondo piano è dedicato ai lavori preparatori alla tessitura, all'orditura, alla tessitura, alla collezione tessile. Il laboratorio didattico con telai manuali è aperto su prenotazione a singoli, gruppi e scuole. Il servizio di visite guidate è a pagamento.

Museo della Canapa
Piazza del Comune Vecchio, Santa Anatolia di Narco
Tel. 0743/613149 - www.comunesantanatolia.it - anatolia.narco@tin.it

La passeggiata coincide in parte con il sentiero della transumanza e la strada delle ferriere. Dal centro abitato si scende in direzione del cimitero e del Santuario della Madonna delle Grazie, ampliamento di un'edicola campestre, sec. XV, dove si conserva un'insolita effigie della Vergine seduta a cavallo, in ricordo di un'apparizione miracolosa della stessa ad un fanciullo del luogo. L'interno è interamente affrescato ad opera della Spagna e di suoi allievi, sec. XVI. Si continua in discesa più per una ripida mulattiera, che in poco più di un quarto di secolo conduce ai fondovalle in località Piano delle Melette, ampia conca pianeggiante, che, un tempo ricca di frutteti, è oggi utilizzata per ricavare foraggio e come area di pascolo. Il Piano delle Melette è al centro di un scenario unico: le "Muraglie" del Monte di Civitella (1.565 m slm) a sud e le scoscese "Balze" del Monte Coscerno (1.684 m slm) a nord-est. Giunti sul Piano, all'altezza della Forca di Valcasana, si prende a sinistra per percorrere il tracciato che costeggia il lato ovest del Piano. Si attraversa per ca. 100 m, un bosco fresco-como di aceri imponenti. Per riprendere la carrozzabile che riconduce all'abitato è necessario dirigersi verso i capannoni ad uso agricolo a monte del boschetto d'aceri e dopo ca. 1 km di salita si accede al castello di Caso.

Dalla piazzetta di Gavelli, antico castello a nido d'aquila, si prende a destra la SP 471 in direzione di Montelesone di Spoleto. Si procede su strada asfaltata per ca. 1 km., quindi si svolta in discesa sulla strada lungo la strada campestre fortificata da querce. Si procede in discesa e dopo aver attraversato il ponticello si continua sempre dritto senza lasciare la strada battuta. Quando si raggiunge la deviazione, sulla sinistra, si lascia la sterrata, che prosegue dritto in salita, e si svolta a sinistra in direzione di un gruppo di querce lungo il sentiero. Si segue il percorso battuto fino a raggiungere un gruppo di conifere che segna il punto d'arrivo: il Laghetto di Gavelli. Lo specchio d'acqua è uno dei pochi stagni naturali montani dell'Umbria. L'unico a quota 1.126 mslm. L'area è attrezzata con un punto di ristoro e giochi per bambini. Da qui, con prudenza e senza abbandonare il percorso battuto, si possono percorrere diversi sentieri che consentono di scoprire le imponenti faggete del luogo. Per ritornare a Gavelli si prende la sp 471, direzione S. Anatolia di N.. Si raccomanda una visita al paese ed ai preziosi affreschi delle sue chiese.

Il percorso coincide in parte con il sentiero degli eremiti. Dalla chiesa di S. Maria delle Grazie in piazza Corrado s'imbocca via Matteotti per dirigersi in discesa verso via della Stazione. Si segue la strada in discesa per poi svoltare a destra, all'altezza della Fonte Vecchia, su un'ampia carrozzabile sterrata. Lungo tutto il cammino si è costantemente paralleli al fiume Nera (sulla sinistra) e alle aree in cui, dal Medioevo fino ai primi del '900, avveniva la coltivazione della canapa. Percorrendo la sinistra si noteranno sulla destra, i resti del mulino ad acqua di S. Anatolia e, sulla sinistra, l'antica pieve di S. Maria di Narco. La Pia, sec. XIII-XIV. Dopo aver costeggiato il viale della Comunità Montana, sulla sinistra, la strada si stringe tra due antiche botteghe medievali, con banchi in pietra ed un'antica edicola. Dopo un breve tratto dritto, sulla destra si trova la misteriosa "Grotta del drago". Si svolta a sinistra passando sopra il fiume Nera sul vecchio ponte a due arcate, dal quale si scopre il complesso abbaziale di San Felice, sovrastato dal compatto agglomerato medievale di Castel S. Felice (v. passeggiata n° 13). Si ritorna al punto di partenza lungo l'itinerario percorso per visitare il Museo della Canapa e per ammirare gli affreschi della chiesa di S. Maria delle Grazie, sec. XV.

7 Scheggino

Itinerario della Valcasana

da Scheggino
Dalla ss 209-Valnerina uscita Scheggino. Parcheggiare in piazza del Mercato.

Map showing the itinerary from Scheggino to Valcasana. The route starts at Scheggino, goes to S. Anatolia di Narco, Piano delle Melette, and then to Valcasana. The map includes a compass rose, a scale bar (0-1000m), and icons for walking and cycling.

8 Scheggino

Da Scheggino a S. Anatolia di Narco

da Scheggino
Dalla ss 209-Valnerina uscita Scheggino. Parcheggiare in piazza del Mercato.

Map showing the itinerary from Scheggino to S. Anatolia di Narco. The route starts at Scheggino, goes to S. Rocco, S. Nicola, and then to S. Anatolia di Narco. The map includes a compass rose, a scale bar (0-1000m), and icons for walking and cycling.

9 Scheggino

Da Scheggino a Ceselli

da Scheggino
Dalla ss 209-Valnerina uscita Scheggino. Parcheggiare in piazza del Mercato.

Map showing the itinerary from Scheggino to Ceselli. The route starts at Scheggino, goes to Osteria di Ceselli, and then to Ceselli. The map includes a compass rose, a scale bar (0-1000m), and icons for walking and cycling.

Segni del Paesaggio

Info utili

SCHEGGINO
Comune: tel. 0743/613232
Altitudine: 397 mslm
Farmacie: P.zza Roma, 7 - tel. 0743/61210
Informazioni Turistiche: IAT Cascia - tel. 0743/71147

La Varietà del Paesaggio Naturale
La strada di Valcasana costituisce un itinerario di straordinario interesse ambientale, che penetra nel Massiccio del Coscerno per giungere fino ai castelli a nido d'aquila di Caso e Gavelli. La vegetazione è formata da un bosco compatto di carpino, ornello, roverella, acero montano e faggio, con notevole frequenza di alto fusto nei diversi luoghi inaccessibili o molto scoscesi. Risalendo verso il Piano delle Melette il bosco diventa più igrofilo con salice, pioppo ed ontano. Tra la strettoia ed il Piano delle Melette vegeta un boschetto di roverelle secolari, miste a pioppi e salici. L'ultimo chilometro di Val Casana fino a Scheggino, mostra una vegetazione mediterraneo-montana con leccio, pino d'Abruzzo, roverella e bosso; sul versante destro prevale il faggio, veniva utilizzato come luogo di riunione del cielo, sarà possibile osservare l'aquila reale, il feroce abitante di queste montagne, mentre rivolgendo lo sguardo a terra i più fortunati potrebbero scoprire il tartufo, conosciuto anche come il diamante nero di Scheggino. Per info: www.valnerina.it

Il Paesaggio disegnato dalla Storia
La passeggiata nel territorio di Scheggino consentono di ripercorrere le strade storiche della Valnerina. Dalla porta Valcasana, sec. XVI, un tempo passavano i carri del sale. L'itinerario storico si svolge in un tratto del Borgo, ossia la strada utilizzata per il trasporto dei materiali delle miniere e delle ferriere, che da Montelesone di Spoleto raggiungeva Scheggino attraversando Caso e Gavelli. Nel 1635 sotto il pontificato di Urbano VIII e grazie ai buoni uffici del suo segretario, il cardinale Fausto Poli di Usigni, venne edificata a Scheggino una fonderia per la lavorazione del materiale ferroso. Al nipote del cardinale, Sissino Poli, si deve invece la splendida Villa Poli che affaccia sulla SS 209, che presenta un'imponente facciata, delimitata da due torri trasformate in colombaie, e affiancata da due all'laterali che racchiudono un ampio cortile. La passeggiata che scende da Scheggino a Ceselli consente di rivivere un singolare episodio storico: la fuga di Pio IX da Spoleto. Nel 1831 la città di Spoleto insorse contro lo Stato Pontificio, obbligando il vescovo Giovanni Maria Mastai Ferretti, che in seguito diventò Papa Pio IX, ad abbandonare a piedi la città ed a sosare ad Osteria di Ceselli. Qui, con l'aiuto del figlio dell'oste, Marcello Mercantini, ed un mulo che lo trasportò, il futuro Papa si mise in salvo a Lonessa, oggi comune del Lazio, ma all'epoca facente parte del Regno di Napoli. Per maggiori approfondimenti sui sentieri storici della Valnerina: www.valnerina.it/itinerari

Il Paesaggio del Sacro
Risalendo gli stretti vicoli in pietra di Scheggino si giunge di fronte alla Chiesa di San Nicola, documentata sin dal 1210 ed ampliata e rinnovata fra i secoli XVI e XVII. Si viene accolti da un ampio ed alto portico, le cui dimensioni sono dovute al fatto che oltre alla funzione religiosa di accogliere i fedeli, veniva utilizzato come luogo di riunione per i consigli comunali. Nella navata destra si osserva una Madonna del Suffragio, tela del sec. XVII con la curiosa iconografia del committente che versa da un vaso acqua sulle fiamme del Purgatorio. Nell'abside, Incoronazione di Maria, Ss. Giovanni Battista e Nicola e Presepio, affreschi di seguaci dello Spagno. Appena fuori del paese di Ceselli, si scorge la Chiesa di San Vito, un piccolo edificio romanico contraddistinto dall'abside semicircolare, una piccola nicchia nella facciata ed il campanile a vela. Il culto a San Vito, martire sotto l'imperatore Diocleziano, si diffuse al tempo della dominazione longobarda. Alla chiesa di San Vito di Ceselli, santo protettore dal morso dei cani rabbiosi, dei serpenti e dalle punture di insetti velenosi fu all'immediato dopoguerra, si portavano i cani per preservarli dalla rabbia facendoli passare dietro l'altare e dando loro da mangiare un panetto.

Il percorso riprende, in parte, i sentieri della via della transumanza e della strada delle ferriere. La passeggiata presenta una forte pendenza in salita: prestare attenzione. Parcheggiata l'auto in piazza del Mercato, di fronte alla villa Poli sec. XVII, si attraversa il ponte sul Nera. Si prosegue dritto imbianco Via del Borgo e si prosegue in Via del Pozzo, prima su asfalto e poi su sterrata, mantenendo sempre sulla destra il fiume Nera. La strada prosegue senza deviazioni fino ad Osteria di Ceselli. L'ambiente è quello tipico del fondovalle rappresentato dalla vegetazione igrofila con tratti di foresta a galleria (salici bianchi, pioppo e, sporadicamente, ontani neri di elevato interesse conservazionistico). Altro elemento del paesaggio è quello del coprire in particolar modo gli appassionati di botanica è il bosco, la quercia sempreverde, tipica della macchia mediterranea. Giunti a Ceselli, a Ceselli si incontrano i percorsi della via Francigena di S. Francesco e del sentiero di Pio IX. In breve si può raggiungere Ceselli, dove si consiglia di visitare, al di là del fosso, la deliziosa chiesa romanica di San Vito, protettore contro la rabbia particolarmente venerato nella zona. Si ritorna a Scheggino lungo lo stesso percorso.

Da Piazza del Mercato, dopo aver attraversato il ponte in ferro, si svolta sulla sinistra e s'inizia a risalire il fiume Nera, costeggiandolo lungo via Campora. Si prosegue per ca. 500 m., fino al bivio con una strada sterrata, dove si prende a destra la strada in salita, dopo altri 500 metri circa si è nei pressi del castello di S. Anatolia di Narco, Superando la strada curva a sinistra, mentre il nostro tragitto prosegue a destra su di una strada sterrata in salita. Questo tracciato a mezza costa permette di apprezzare uno degli scenari più sorprendenti della Valnerina: vecchi casolari, muretti a secco, vigne maritate e colture, accompagnano costantemente il visitatore lungo questa che, sin dall'epoca medievale, ha rappresentato una delle più importanti arterie di comunicazione. Il percorso continua senza deviazioni. Dopo circa 2,5 Km dalla partenza si giunge nei pressi della zona residenziale di Sant'Anatolia di Narco. Superando la villetta, sulla sinistra, si mantiene la destra e si giunge davanti alle scuole del paese, quindi si piega a sinistra lambendo l'ex Convento di Santa Croce, XIII sec.. Si continua dritti per piazza Corrado, da dove si può scegliere se tornare indietro lungo lo stesso percorso, oppure visitare il museo della Canapa, una coltivazione tradizionale del territorio.

Da piazza del Mercato si attraversa il ponte in ferro sul Nera, sotto al quale si trova l'approdo delle canoe e dei gommoni per il rafting, per giungere nella parte più bassa di Scheggino, chiamato il borgo, sec. XIV-XVI. Si svolta subito a destra su Via del Borgo, mantenendo sulla destra il canale di alimentazione del mulino, per proseguire in Via del Pozzo, prima su asfalto e poi su sterrata, mantenendo sempre sulla destra il fiume Nera. La strada prosegue senza deviazioni fino ad Osteria di Ceselli. L'ambiente è quello tipico del fondovalle rappresentato dalla vegetazione igrofila con tratti di foresta a galleria (salici bianchi, pioppo e, sporadicamente, ontani neri di elevato interesse conservazionistico). Altro elemento del paesaggio è quello del coprire in particolar modo gli appassionati di botanica è il bosco, la quercia sempreverde, tipica della macchia mediterranea. Giunti a Ceselli, a Ceselli si incontrano i percorsi della via Francigena di S. Francesco e del sentiero di Pio IX. In breve si può raggiungere Ceselli, dove si consiglia di visitare, al di là del fosso, la deliziosa chiesa romanica di San Vito, protettore contro la rabbia particolarmente venerato nella zona. Si ritorna a Scheggino lungo lo stesso percorso.