



ITINERARIO DEL FOREST BATHING

Guida

MONTI MARTANI

MASSA MARTANA (PG), SPOLETO (PG), TERNI



life imagine

INDICE

Itinerario del forest bathing nei Monti Martani	3
Benessere, tra natura e storia	13
I percorsi	25
VIVERE IN ALTO 1 ZSC Monte il Cerchio - nord	31
VIVERE IN ALTO 2 ZSC Monte il Cerchio - sud	41
TERRE SACRE ZSC Monte Torre Maggiore	48
NATURA SELVAGGIA ZSC Valle del Serra	59
ANTICHE TRADIZIONI ZSC Boschi di Montebibico	70
Un territorio da vivere	80



ITINERARIO DEL FOREST BATHING NEI MONTI MARTANI

Come nasce l'idea di questo itinerario



L'itinerario dedicato al forest bathing nei Monti Martani nasce dall'esigenza di valorizzare in maniera consapevole e sostenibile questo esteso territorio montano, un'area di grande pregio naturalistico che comprende quattro Zone Speciali di Conservazione (ZSC).

Queste aree protette, tutte situate lungo la dorsale dei Monti Martani, presentano un insieme di ambienti forestali particolarmente adatti alla pratica dell'immersione consapevole nella natura, attività che negli ultimi anni ha assunto un ruolo sempre più rilevante nel panorama del turismo lento e rigenerativo.

I boschi, le radure, i crinali e la quiete che caratterizzano questi luoghi rappresentano infatti un contesto ideale per vivere l'esperienza del forest bathing in tutta la sua profondità.



Leccio monumentale, Monte Il Cerchio

La scelta di concentrare la guida proprio su quest'area dell'Umbria deriva anche dalla constatazione che si tratta di un territorio poco sfruttato turisticamente. Tuttavia, esso possiede una ricchezza ecologica notevole, con una biodiversità che merita di essere conosciuta, tutelata e valorizzata attraverso forme di turismo rispettose degli equilibri ambientali. I Monti Martani, con la loro struttura morfologica varia e con la presenza di una rete di sentieri già esistenti, si prestano in modo naturale all'individuazione di percorsi dedicati al forest bathing.

Alcuni tratti risultano inoltre facilmente accessibili, rendendo l'esperienza fruibile da un pubblico ampio e diversificato, dai camminatori più esperti a coloro che desiderano semplicemente trascorrere qualche ora in un ambiente naturale rigenerante.

L'idea di sviluppare un itinerario incentrato sul tema del forest bathing (in giapponese *shinrin-yoku*) nasce anche dai suggerimenti emersi durante i tavoli tecnici con gli stakeholder locali, organizzati nella fase preparatoria della specifica azione del progetto LIFE IMAGINE che ha previsto la presente guida. È stato proprio nel corso di questi confronti che è emersa la volontà condivisa di valorizzare il territorio attraverso pratiche innovative e sostenibili, capaci di coniugare la tutela dell'ambiente con la creazione di nuove opportunità per un turismo esperienziale di qualità.

Le Zone Speciali di Conservazione (ZSC) che interessano i Monti Martani, **Monte il Cerchio** (IT5210060), **Monte Torre Maggiore** (IT5220013), **Boschi di Montebibico** (IT5210069) e **Valle del Serra** (IT5220014), costituiscono un complesso mosaico di ambienti naturali di grande valore ecologico. Ciascuna di esse racchiude porzioni di paesaggio forestale che, pur differenti per composizione floristica e struttura, condividono un tratto fondamentale: l'essere luoghi particolarmente idonei alla pratica del forest bathing.



Queste aree protette ospitano infatti un'ampia varietà di formazioni boschive, faggete fresche e ombrose, leccete sempreverdi, castagneti secolari e pinete autoctone, che offrono contesti ambientali ideali per l'immersione sensoriale nella natura. Ambienti così eterogenei permettono di sperimentare il forest bathing in condizioni diverse a seconda delle stagioni, dei microclimi e dell'alternanza di luci, suoni e profumi che caratterizzano ciascun bosco.



La pratica del forest bathing



La pratica del forest bathing, nata in Giappone negli anni Ottanta come strategia di prevenzione sanitaria e promozione del benessere, consiste nel trascorrere tempo in un ambiente forestale attivando in modo consapevole tutti i sensi.

Non si tratta di un'attività sportiva, né di un'escursione con finalità fisiche, ma di un'esperienza lenta e meditativa che invita a riconnettersi con l'ambiente naturale, favorendo rilassamento, presenza mentale e rigenerazione psicofisica. Come ricorda Lavrijsen (2018), "immergersi nella natura può far diminuire la pressione sanguigna, rafforzare il sistema immunitario e aiutare la

concentrazione e la capacità di problem solving. Inoltre, funziona anche come rimedio contro l'apatia, lo stress cronico, la depressione e gli stati d'ansia. Frequentando la foresta, o il bosco, e rallentando i nostri ritmi di vita, entrando in contatto con la natura attraverso tutti i sensi, possiamo rin vigorire il corpo, calmare lo spirito e riempirci l'anima".

Tali benefici non sono soltanto percezioni soggettive ma effetti ormai ben documentati dalla letteratura scientifica. Numerosi studi hanno infatti dimostrato che l'aria dei boschi è ricca di sostanze aromatiche volatili, fitoncidi ed in particolare monoterpeni che, se inalate in quantità adeguate e per un tempo sufficiente, inducono nel corpo umano risposte fisiologiche positive e misurabili. Queste molecole, rilasciate naturalmente dalle foglie e dal legno di molte specie arboree si rivelano benefiche per l'organismo umano: contribuiscono alla riduzione dello stress e della pressione sanguigna, all'abbassamento dei livelli di cortisolo, alla diminuzione della frequenza cardiaca e dei valori glicemici, oltre a rafforzare il sistema immunitario.

Tale pratica non è da confondere con la *forest therapy*, che in Italia si è sviluppata in modo distinto rispetto alla pratica del forest bathing, poiché rivolta a gruppi con esigenze differenti (Guardini et al., 2023). La *forest therapy* è pensata per una popolazione più fragile e viene svolta sotto la guida di personale medico o specializzato, con finalità esplicitamente terapeutiche. Il forest bathing, invece, viene generalmente proposto come attività ricreativa e di benessere, pur potendo generare benefici psicofisici. Non a caso, negli ultimi anni il forest bathing è stato riconosciuto come una delle pratiche più diffuse del *green care tourism*, inteso come “un’ampia gamma di esperienze e prodotti turistici organizzati che si basano sulla natura e sugli spazi selvaggi per turisti in cerca di salute, benessere e rigenerazione” (Mammadova et al., 2021).



In Italia, il Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR) ha avviato una prima mappatura dei boschi maggiormente efficaci dal punto di vista della produzione di monoterpeni, offrendo un riferimento importante per chi desidera praticare il forest bathing in modo informato e consapevole (Meneguzzo & Zambini, 2022). I risultati mostrano come alcune tipologie forestali risultino particolarmente indicate in determinati periodi dell'anno. Durante la stagione vegetativa, da maggio a ottobre, si rivelano più efficaci i castagneti e le faggete con chiome ampie e ben sviluppate, mentre nel periodo invernale è preferibile orientarsi verso ambienti caratterizzati da sempreverdi e conifere: sugherete e leccete esposte al sole, nonché boschi con presenza di pino silvestre, pino domestico, abete bianco e abete rosso.

Il benessere psico-fisico che si può ottenere attraverso il forest bathing dipende anche da specifiche caratteristiche strutturali del bosco: paesaggi, visuali, elementi naturali e specie arboree che devono essere presenti affinché l'ambiente possa offrire reali benefici. PEFC Italia, ente promotore della gestione corretta e sostenibile delle foreste, nel processo di definizione e aggiornamento dello standard dedicato ai Servizi Ecosistemici dei boschi certificati, ha introdotto la possibilità di certificare l'idoneità delle aree forestali PEFC a svolgere funzioni salutistiche e a favorire il cosiddetto "benessere forestale".



Queste indicazioni confermano non solo la validità scientifica del shinrin-yoku, ma anche l'importanza di conoscere il bosco e le sue dinamiche ecologiche per poter vivere appieno un'esperienza di immersione nella natura.

Nei Monti Martani, dove la varietà di ambienti forestali è particolarmente ricca e stratificata, il forest bathing trova quindi un terreno ideale per essere praticato in ogni stagione, adattandosi alle caratteristiche dei diversi habitat e offrendo al visitatore un contatto più profondo e consapevole con il paesaggio naturale.



Fonte: Meneguzzo & Zambini, 2022

Bibliografia

- Guardini, B.; Secco, L.; Moè, A.; Pazzaglia, F.; De Mas, G.; Vegetti, M.; Perrone, R.; Tilman, A.; Renzi, M.; Rapisarda, S. 2023. A Three-Day Forest-Bathing Retreat Enhances Positive Affect, Vitality, Optimism, and Gratitude: An Option for Green-Care Tourism in Italy? *Forests* 14, 1423, <https://doi.org/10.3390/f14071423>
- Mammadova, A.; O'Driscoll C.; Burlando C.; Doimo, I.; Pettenella, D. 2021. Nature for Health, Well-being and Social Inclusion: Analysing Factors Influencing Innovation in Green Care. Background report for the EU Blueprint on Green Care. Erasmus+ Green4C project Deliverable 3.3: EU Blueprint on Green Care. <https://www.greenforcare.eu>
- Meneguzzo F; Zambini F. 2022. Terapia forestale: una collaborazione tra Club Alpino Italiano e Consiglio Nazionale delle Ricerche, CNR Edizioni ISBN 978 88 8080 499 4 (electronic edition)
- Lavrijsen A. 2018. Shinrin yoku. Ritrovare il benessere con l'arte giapponese del bagno in foresta, Giunti Editore, ISBN 8809865707

Schiller, G. 2014. Therapeutic Use of Aleppo Pine (*Pinus halepensis* Mill.). In: Yaniv, Z., Dudai, N. (eds) *Medicinal and Aromatic Plants of the Middle-East. Medicinal and Aromatic Plants of the World*, vol 2. Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9276-9_11

Connubio tra LIFE IMAGINE e il progetto Umbria Green Holidays (UGH)



Il progetto Umbria Green Holidays (UGH), promosso dalla Rete di Imprese “Viaggio nel Cuore dell’Umbria”, è un’iniziativa finanziata dal Programma di Sviluppo Rurale (PSR) Umbria 2016-2020, misura 16.3.3.

Esso nasce con l’obiettivo di promuovere un turismo sostenibile e consapevole nelle aree della Rete Natura 2000, valorizzando agriturismi, aziende agricole e operatori del turismo rurale.

L’intento è trasformare l’Umbria in un “parco naturale diffuso”, attraverso la creazione di pacchetti turistici che integrino ospitalità, enogastronomia e scoperta del territorio mediante itinerari verdi.

Queste finalità si integrano pienamente con alcune delle attività previste dal progetto LIFE IMAGINE (LIFE19 IPE/IT/000015), nell'ambito del quale è stata elaborata la presente guida. LIFE IMAGINE prevede infatti la definizione di itinerari sostenibili che valorizzino le componenti ambientali, ricreative, culturali ed enogastronomiche dei luoghi, promuovendo opportunità di fruizione turistica all'interno della rete Natura 2000 e incentivando un turismo rispettoso dell'ambiente e capace di generare occupazione verde.

La forte sinergia tra i due progetti ha portato alla scelta di includere in questa guida le aziende aderenti alla rete Umbria Green Holidays: agriturismi e aziende agricole che hanno adottato un disciplinare di qualità ambientale, applicano pratiche di accoglienza responsabile e si trovano in prossimità delle ZSC coinvolte. Il coinvolgimento di questa rete garantisce coerenza con gli obiettivi di conservazione di LIFE IMAGINE, assicura standard elevati di sostenibilità e la disponibilità di prodotti a km zero, facilita la gestione operativa degli itinerari e potenzia l'efficacia delle attività di promozione. In questo modo, le aziende UGH diventano veri e propri presidi della Rete Natura 2000, aperti e accessibili ai visitatori.

VISITA IL SITO
umbriagreenholidays.it

Via Cataneli 70 | 06135 | Perugia Chi Siamo Facebook Instagram



Home Natura 2000 Strutture ricettive Pacchetti turistici Esperienze del gusto Servizi di qualità Prodotti tipici Contatti  



Storia e Paesaggi da
Esplorare

BENESSERE, TRA NATURA E STORIA

Dal forest bathing all'essenza del territorio



In cammino tra boschi di Montebibico

L'itinerario del forest bathing dei monti Martani punta a creare una sinergia tra le quattro ZSC presenti nel territorio, basata sia su una pratica di benessere, attuabile nei diversi ambienti forestali che caratterizzano ciascuna ZSC, sia sulla valorizzazione delle peculiarità storico-culturali che le caratterizzano.

L'itinerario unisce cinque percorsi organizzati nelle quattro ZSC del territorio, non solo ponendo al centro la pratica del forest bathing, ma anche connettendola con gli aspetti peculiari dell'area. Si configura dunque come una raccolta di percorsi trekking ad anello che riguardano le aree di interesse individuate.

Per un'esigenza di accessibilità, la fruizione dei luoghi idonei alla pratica del forest bathing può, nella maggior parte dei casi, avvenire anche raggiungendo liberamente i punti, senza obbligatoriamente dover percorrere per intero gli anelli individuati. Inoltre, i tour coprono vari livelli di difficoltà, rendendo l'itinerario, nel suo complesso, ampiamente accessibile.

Come anticipato, i quattro siti Natura 2000 presentano essenze forestali idonee alla pratica del forest bathing. Nel sito del Monte il Cerchio è presente una faggeta (28 ettari), i Boschi di Montebibico sono caratterizzati da castagneti (circa 41 ha) con esemplari secolari e ultrasecolari, nella Valle del Serra sono presenti delle pinete autoctone (circa 128 ha) nonché ampie leccete (867 ha) e il sito di Monte Torre Maggiore è dotato di faggeta (più di 101 ha), di lecceta (885 ha) e di pineta (58 ha).

L'obiettivo dei percorsi è dunque duplice: favorire il benessere e offrire uno spaccato complessivo e dettagliato di tutti gli elementi di interesse che qualificano il territorio, immergendo completamente il visitatore nelle sue specificità. Si mira a presentare un quadro esauriente che includa non solo le emergenze naturalistiche e paesaggistiche di spicco, ma anche le testimonianze storiche, archeologiche e le espressioni culturali che hanno plasmato l'identità di quest'area nel corso dei secoli. L'itinerario è concepito per svelare gradualmente i Martani, offrendo una prospettiva a 360 gradi che spazia dalla storia alle tradizioni, dalla natura al culto, attraverso quattro linee tematiche, ognuna associata al contesto Natura 2000 più rappresentativo.



MONTE IL CERCHIO: VIVERE IN ALTO

Nella ZSC Monte il Cerchio, la più settentrionale tra le ZSC del territorio, la pratica del forest bathing nella lecceta, nonché nella faggeta che si estende nei pressi di San Pietro in Monte, è affiancata allo sviluppo del tema “Vivere in alto”. Il focus è quindi rivolto all’occupazione antropica del territorio sommitale, testimoniata non solo dal grande castelliere che insiste sulla cima del Monte il Cerchio e dall’abbazia benedettina di San Pietro in Monte, ma anche dalla presenza del passo montano di Acqua Canale (ubicato a poca distanza dall’omonima sorgente), dove oltretutto è ubicato un altro notevole castelliere.



Castelliere di Monte il Cerchio

MONTE TORRE MAGGIORE: TERRE SACRE

Nella ZSC Monte Torre Maggiore, la pratica del forest bathing nella lecceta attorno a Sant’Erasmo e nella faggeta di Monte Torre Maggiore è abbinata al tema “Terre sacre”. In questo caso il focus riguarda quindi la sacralità delle aree montane, un aspetto grandiosamente testimoniato dal santuario italico, presente sulla sommità di Monte Torre Maggiore, e dalla chiesa di Sant’Erasmo, costruita in un’area insediativa preromana con mura ciclopiche che doveva anch’essa ospitare, al suo interno, una struttura sacra di notevole importanza.



Santuario Italico di Monte Torre Maggiore

BOSCHI DI MONTEBIBICO: ANTICHE TRADIZIONI

Nella ZSC Valle del Serra, la pratica del forest bathing nelle leccete e nelle pinete dell'area è affiancata dallo sviluppo del tema "Natura selvaggia". Questa zona, infatti, si distingue per la presenza di estese aree naturali rocciose e boschive, oltre che fluviali, dove l'intervento umano ha avuto un impatto relativamente basso.



Castagneti di Montebibico

VALLE DEL SERRA: NATURA SELVAGGIA

Nella ZSC Boschi di Montebibico la pratica del forest bathing nei castagneti è abbinata al tema "Antiche tradizioni". Il focus individuato è quindi quello delle tradizioni agricole montane, abbinate alla pastorizia e alle altre attività tipiche di questi ambienti d'altura.



I versanti rocciosi della Valle del Serra

I Monti Martani



Vista sull'area nord dei Martani

I Monti Martani costituiscono una delle principali catene montuose dell'Umbria, situata nella parte centrale della regione, tra la Valle Umbra e la valle tra Todi e Terni. Si caratterizza per la presenza di tre macroaree delimitate da importanti fasce vallive.

Il settore settentrionale si estende da Monte Martano a Cima Panco, perdendo poi gradualmente quota con i colli che digradano presso il borgo abbandonato di Scoppio, a ridosso del moderno abitato di Firenzuola. La catena interseca qui la depressione orografica, che scende sotto i 600 m s.l.m., attraversata dalla Strada Provinciale 418 che collega Acquasparta a Spoleto.

Da lì i rilievi riprendono quota, tornando gradualmente oltre i 700 m. Prende quindi forma il settore meridionale della catena, che senza soluzione di continuità arriva a delimitare la conca ternana con la linea di rilievi costituita da Monte Torre Maggiore, la cima più alta dei Martani (1120 m s.l.m.), e Pizzo d'Appecano-Monte Torricella.

In direzione est, oltre quest'ultimo settore, si apre la Valle del Serra, che prende il nome dal torrente tributario del Nera: una stretta gola oltre la quale si estende il settore sud-orientale del complesso, in gran parte spoletino e dominato dal Monte Acetella (1016 m s.l.m.). Quest'ultimo è chiuso ad est dalla Valle del Tessino, dove corre la Flaminia attuale (ramo est di quella antica) attraversando il Valico della Somma.



Vista sull'area meridionale dei Martani

I Monti Martani sono formati principalmente da rocce calcaree, risalenti al periodo mesozoico. Questo spiega la presenza di numerosi fenomeni carsici, come grotte, doline e inghiottitoi, tra cui spicca la Voragine del Pozzale, ubicata nel distretto settentrionale dei Martani, tra Monte il Cerchio e San Pietro in Monte. Il paesaggio è caratterizzato principalmente da boschi di querce, lecci e faggi, che lasciano spazio, alle quote più alte, a pascoli e praterie, e la fauna è ricca e varia.



L'area carsica della Voragine del Pozzale



Carsulae, città romana lungo la Flaminia occidentale

Dal punto di vista storico, i Monti Martani rappresentano un'area di grande interesse, come si può facilmente immaginare data la sua posizione tra la Flaminia orientale (passante per Spoleto) e quella occidentale (passante per *Carsulae* e Massa Martana). La longevità dell'occupazione antropica di questo massiccio è testimoniata dall'esistenza di numerosi insediamenti d'altura (castellieri), perlopiù di origine protostorica (fine II millennio a.C.), tra i quali il meglio conservato è, senza dubbio, quello di Monte il Cerchio.

Altre testimonianze imponenti provengono dalla zona di Cesi, dove sorgono l'area archeologica di Sant'Erasmo, con la chiesa medievale costruita nell'area di insediamento preromano cinta da mura ciclopiche, e il grande santuario italico di Monte Torre Maggiore. Chiese, borghi, castelli, edicole sacre, eremi ed abbazie danno la misura dello sviluppo che tutto il complesso ha avuto dal medioevo (quando fu parte delle Terre Arnolfe) ad oggi.

I Monti Martani sono caratterizzati da un interesse naturalistico notevole e poliedrico. La loro importanza ecologica risiede nella diversità di habitat presenti, che determina una varietà paesaggistica che supporta una ricca biodiversità, rendendo l'area un punto di riferimento per la conservazione della flora e della fauna appenninica. Le quattro Zone Speciali di Conservazione di questo contesto territoriale ne salvaguardano le specificità.

ZONA SPECIALE DI CONSERVAZIONE

MONTE IL CERCHIO

IT5210060

La ZSC Monte il Cerchio si estende per 1.290 ettari tra i Comuni di Spoleto e Massa Martana, abbracciando l'intera parte centrale della dorsale dei Monti Martani. Quest'area è caratterizzata da un rilievo calcareo interessato da fenomeni di carsismo superficiale, tra cui spicca la dolina del Pozzale. Gran parte della ZSC è coperta da boschi, dominati da una vasta lecceta (*Quercus ilex*, habitat 9340 "Foreste di *Quercus ilex* e *Quercus rotundifolia*") considerata tra le più rappresentative e meglio conservate dell'Umbria. Sono presenti anche nuclei di faggeta ("Faggeti degli Appennini con *Taxus* e *Ilex*", habitat 9210*), boschi di carpino nero (*Ostrya carpinifolia*, alleanza *Laburno-Ostryon*) e "Formazioni rupestri a *Buxus sempervirens*" (5110). Nelle zone sommitali, la copertura forestale lascia il posto a praterie e arbusteti. Le praterie, classificate come "Formazioni erbose secche seminaturali e facies coperte da cespugli su substrato calcareo (*Festuco-Brometalia*)" (6210*), e i pascoli (*Phleio ambiguus-Bromion erecti*) si distinguono in primavera ed estate per la fioritura di numerose specie di orchidee. Gli arbusteti includono formazioni a ginepro comune (*Juniperus communis*, habitat 5130 "Formazioni a *Juniperus communis* su lande o prati calcicoli") e ampi cespuglieti di ginestra (*Cytisus scoparius*), tipici dei rilievi carsici semipianeggianti più elevati.

La ZSC ospita diverse specie animali inclusi in Direttiva 92/43/CEE "Habitat". Tra i mammiferi, si segnalano la puzzola (*Mustela putorius*), il lupo appenninico (*Canis lupus italicus*) e il gatto selvatico europeo (*Felis silvestris silvestris*). L'erpeto fauna è rappresentata dal tritone crestato italiano (*Triturus cristatus*). L'avifauna include rapaci come il falco pecchiaiolo (*Pernis apivorus*) e il biancone (*Circus gallicus*), e passeriformi quali l'averla piccola (*Lanius minor*), l'averla capirossa (*Lanius collurio*), l'allodola arborea (*Lullula arborea*), il calandro (*Anthus campestris*), oltre al succiacapre (*Caprimulgus europaeus*). Sono presenti anche importanti invertebrati come il bombice del prugnolo (*Eriogaster catax*), la maculinea del timo (*Maculinea arion*) e la eufidriade di Provenza (*Euphydryas provincialis*).

Tra le specie in Allegato I della Direttiva 2009/147/CE "Uccelli", sono presenti anche la poiana (*Buteo buteo*), il gheppio (*Falco tinnunculus*), il picchio muratore (*Sitta europaea*), la lepre europea (*Lepus europaeus*), fondamentale nella dieta dell'aquila reale, e l'istrice (*Hystrix cristata*).

Per quanto riguarda la flora, le specie vegetali di Allegato presenti sono il pungitopo (*Ruscus aculeatus* L.) e il bucanave (*Galanthus nivalis* L.).

Percorsi
VIVERE IN ALTO

ZONA SPECIALE DI CONSERVAZIONE

MONTE TORRE MAGGIORE

IT5220013

La ZSC Monte Torre Maggiore si estende per 1.472 ettari. Il sito è caratterizzato dalla presenza di diversi habitat, tra cui: “Pareti rocciose calcaree con vegetazione casmofitica” (8210), “Percorsi substeppici di graminacee e piante annue dei *Thero-Brachypodietea*” (6220*), “Arbusteti termo-mediterranei e pre-desertici” (5330), “Foreste di *Quercus ilex* e *Quercus rotundifolia*” (9340), “Formazioni erbose secche seminaturali e facies coperte da cespugli su substrato calcareo (*Festuco-Brometalia*)” (con una stupenda fioritura di orchidee”) (6210*), “Formazioni stabili xerothermofile a *Buxus sempervirens* sui pendii rocciosi (*Berberidion* p.p.)” (5110), “Pinete mediterranee di pini mesogeni endemici” (9540), “Faggeti degli Appennini con *Taxus* e *Ilex*” (9210*), e “Formazioni a *Juniperus communis* su lande o prati calcicoli” (5130).

Il sito rappresenta un rifugio importante per diverse specie animali di interesse comunitario. Tra i mammiferi si annoverano l'istrice (*Hystrix cristata*), il moscardino (*Muscardinus avellanarius*), il lupo appenninico (*Canis lupus italicus*), il gatto selvatico europeo (*Felis silvestris silvestris*), la puzzola (*Mustela putorius*), e due specie di chiroteri: il rinolofo di Euryale (*Rhinolophus euryale*) e il miniottero (*Miniopterus schreibersii*). I rettili sono rappresentati dal ramarro occidentale (*Lacerta bilineata*) e dalla lucertola muraiola (*Podarcis muralis*). Tra l'entomofauna troviamo il cerambice della quercia (*Cerambyx cerdo*) e la maculinea del timo (*Maculinea arion*).

Infine, Monte Torre Maggiore è un'area chiave per numerose specie di uccelli, tra cui rapaci come l'aquila reale (*Aquila chrysaetos*), il biancone (*Circus gallicus*), il falco di palude (*Circus aeruginosus*), il falco pecchiaiolo (*Pernis apivorus*), il falco pellegrino (*Falco peregrinus*) e il nibbio bruno (*Milvus migrans*). Sono presenti anche passeriformi quali l'averla piccola (*Lanius collurio*), la calandrella (*Calandrella brachydactyla*), il calandro (*Anthus campestris*), il succiacapre (*Caprimulgus europaeus*) e la tottavilla (*Lullula arborea*).

**Percorso
TERRE SACRE**

ZONA SPECIALE DI CONSERVAZIONE

VALLE DEL SERRA

IT5220014

La ZSC Valle del Serra si estende per circa 1.275 ettari e interessa il tratto del Torrente Serra che da Rocca San Zenone giunge fino a Poggio Lavarino. Il corso d'acqua scorre a sud-est del settore più meridionale della dorsale dei Monti Martani e a nord-est della città di Terni, incassato in una valle stretta e a tratti rupestre, profondamente incisa nella roccia calcarea. L'area è caratterizzata da ampie formazioni boschive di pino d'Aleppo (*Pinus halepensis*), le uniche considerate autoctone dell'Umbria.

All'interno della ZSC sono stati individuati diversi habitat di interesse comunitario, "Formazioni erbose secche seminaturali e facies coperte da cespugli su substrato calcareo (*Festuco-Brometalia*)" (6210*); i "Percorsi substeppici di graminacee e piante annue dei *Thero-Brachypodietea*" (6220); le "Foreste a galleria di *Salix alba* e *Populus alba*" (92A0); le "Foreste di *Quercus ilex* e *Quercus rotundifolia*" (9340) e le "Pinete mediterranee di pini mesogeni endemici" (9540).

La fauna del sito è particolarmente ricca e diversificata. Tra gli uccelli di interesse comunitario (Direttiva 2009/147/CE, Allegato I) si segnalano l'aquila reale (*Aquila chrysaetos*), il biancone (*Circus gallicus*), l'albanella minore (*Circus pygargus*), il falco di palude (*Circus aeruginosus*), il falco pecchiaiolo (*Pernis apivorus*), il lanario (*Falco biarmicus*), il succiacapre (*Caprimulgus europaeus*), la calandrella (*Calandrella brachydactyla*), la tottavilla (*Lullula arborea*), il calandro (*Anthus campestris*) e l'averla piccola (*Lanius collurio*). Tra i mammiferi di interesse comunitario (Direttiva 92/43/CEE, Allegati II e IV) sono presenti il lupo appenninico (*Canis lupus italicus*) e il miniottero (*Miniopterus schreibersii*). Rilevante è anche la presenza di anfibi e rettili, come la testuggine di Hermann (*Testudo hermanni*) e la salamandrina dagli occhiali settentrionale (*Salamandrina perspicillata*).

Infine, tra gli invertebrati tutelati dalla stessa direttiva figurano la farfalla eufidriade di Provenza (*Euphydryas provincialis*), il cervo volante (*Lucanus cervus*) e il cerambice della quercia (*Cerambyx cerdo*).

ZONA SPECIALE DI CONSERVAZIONE

BOSCHI DI MONTEBIBICO

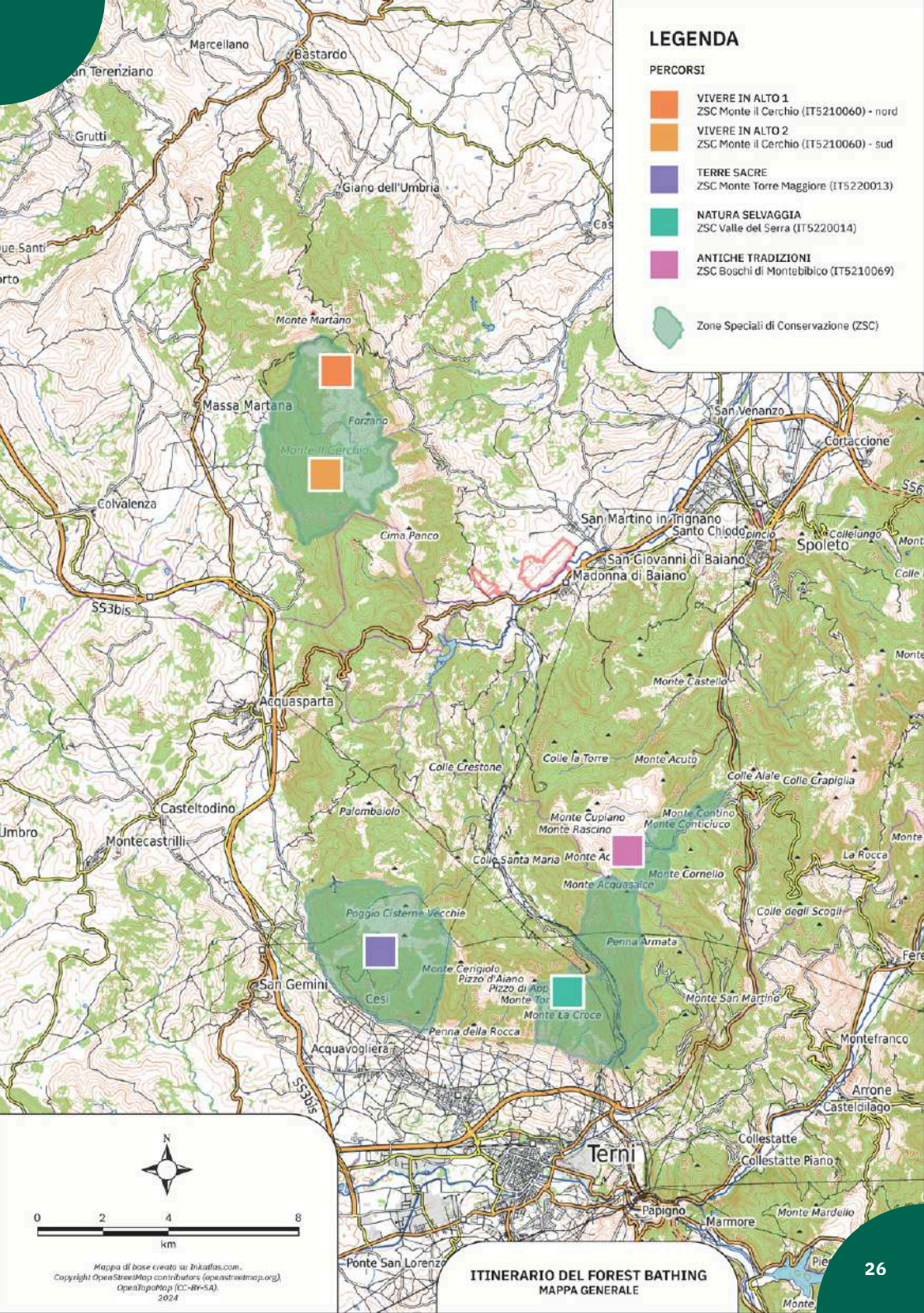
IT5210069

La ZSC Boschi di Montebibico, estesa per circa 215 ettari, si trova a est della frazione di Montebibico, nel Comune di Spoleto. L'area è prevalentemente caratterizzata da superfici forestali, in particolare castagneti. Questi boschi di castagno (*Castanea sativa*) sono per lo più gestiti a fustaia per la produzione di frutti o, in parte, a ceduo per l'ottenimento di legname da costruzione. Si distingue la presenza di numerosi castagni ultrasecolari che, oltre a fornire frutti e legname, offrono rifugio e nutrimento a diverse specie animali, inclusi insetti xilofagi come il cervo volante (*Lucanus cervus*).

Il sito si caratterizza per la presenza di diversi habitat significativi, tra cui i "Querceti di rovere illirici (*Erythronio-Carpinion*)" (91L0), le "Formazioni erbose secche seminaturali e facies coperte da cespugli su substrato calcareo (*Festuco-Brometalia*)" (habitat 6210*), le "Formazioni a *Juniperus communis* su lande o prati calcicoli (5130) e i "Boschi di *Castanea sativa*" (9260).

Per quanto riguarda la fauna, in questo sito sono state registrate diverse specie incluse nell'Allegato. Tra i mammiferi si annoverano la puzzola (*Mustela putorius*), il gatto selvatico (*Felis silvestris*), il moscardino (*Muscardinus avellanarius*), il lupo (*Canis lupus*), l'istrice (*Hystrix cristata*), il Pipistrello comune (*Pipistrellus pipistrellus*) e il pipistrello di Kuhl (*Pipistrellus kuhlii*). Tra i rettili sono presenti il ramarro (*Lacerta viridis*) e la lucertola campestre (*Podarcis sicula*). L'avifauna è ben rappresentata con specie come il falco pellegrino (*Falco peregrinus*), il falco pecchiaiolo (*Pernis apivorus*), il biancone (*Circetus gallicus*), il falco lanario (*Falco biarmicus*), la tottavilla (*Lullula arborea*), il succiacapre (*Caprimulgus europaeus*), l'averla piccola (*Lanius collurio*) e il calandro (*Anthus campestris*).

I PERCORSI



LEGENDA

PERCORSI

- VIVERE IN ALTO 1**
ZSC Monte il Cerchio (IT5210060) - nord
- VIVERE IN ALTO 2**
ZSC Monte il Cerchio (IT5210060) - sud
- TERRE SACRE**
ZSC Monte Torre Maggiore (IT5220013)
- NATURA SELVAGGIA**
ZSC Valle del Serra (IT5220014)
- ANTICHE TRADIZIONI**
ZSC Boschi di Montebibico (IT5210069)

 Zone Speciali di Conservazione (ZSC)

FOREST BATHING IN PINETA

La pineta è l'ambiente ideale per il forest bathing. L'aria, satura di monoterpeni come l'Alfa-Pinene e il Beta-Pinene rilasciati dai pini, offre benefici scientificamente riconosciuti. Respirare queste essenze rafforza il sistema immunitario, riduce stress e ansia (grazie all'abbassamento dei livelli di cortisolo) e migliora l'umore. Le essenze hanno infatti proprietà antinfiammatorie, broncodilatatrici (particolarmente benefiche per le vie respiratorie) e antimicrobiche. Inoltre, la tonalità di verde scuro e la conformazione degli alberi favoriscono uno stato di calma e introspezione.

Percorsi ideali per il forest bathing in pineta:

NATURA SELVAGGIA



FOREST BATHING IN FAGGETA

L'esperienza del forest bathing trova nelle faggete un contesto ottimale. La densa copertura arborea dei faggi, piante dall'imponente portamento colonnare, crea una suggestiva "cattedrale verde". La luce solare soffusa induce un profondo senso di quiete e protezione. L'atmosfera è fresca, pulita e inebriante, intrisa dell'odore del sottobosco e delle foglie. I sensi sono pienamente coinvolti: la vista è stimolata dalla trama della corteccia e dalle sfumature cromatiche; il tatto beneficia del contatto con il tronco liscio e freddo, spesso rivestito di muschio; l'udito è sollecitato dal silenzio e dal camminare sul tappeto di foglie; l'olfatto è appagato dall'aria salubre, satura di fitoncidi.

Percorsi ideali per il forest bathing in faggeta:

VIVERE IN ALTO 1, TERRE SACRE



FOREST BATHING IN LECCETA

Le leccete sono anch'esse un ambiente ideale per il forest bathing. La chioma fitta e persistente dei lecci crea un microclima fresco e ombreggiato, piacevole soprattutto d'estate, con una luce filtrata e riposante. L'aria è ricca di fitoncidi che rafforzano il sistema immunitario, riducono il cortisolo e abbassano la pressione. L'aroma balsamico e terroso amplifica l'effetto terapeutico. La struttura della lecceta agisce da barriera acustica, assorbendo i rumori esterni e facilitando una quiete profonda. Essendo un bosco sempreverde, offre un ambiente visivamente stimolante e calmante in ogni stagione. Le formazioni più antiche, con tronchi robusti, infondono una sensazione di stabilità e resilienza, favorendo il radicamento nel presente e la riduzione dell'ansia.

Percorsi ideali per il forest bathing in lecceta:

**VIVERE IN ALTO 2, TERRE SACRE,
NATURA SELVAGGIA**

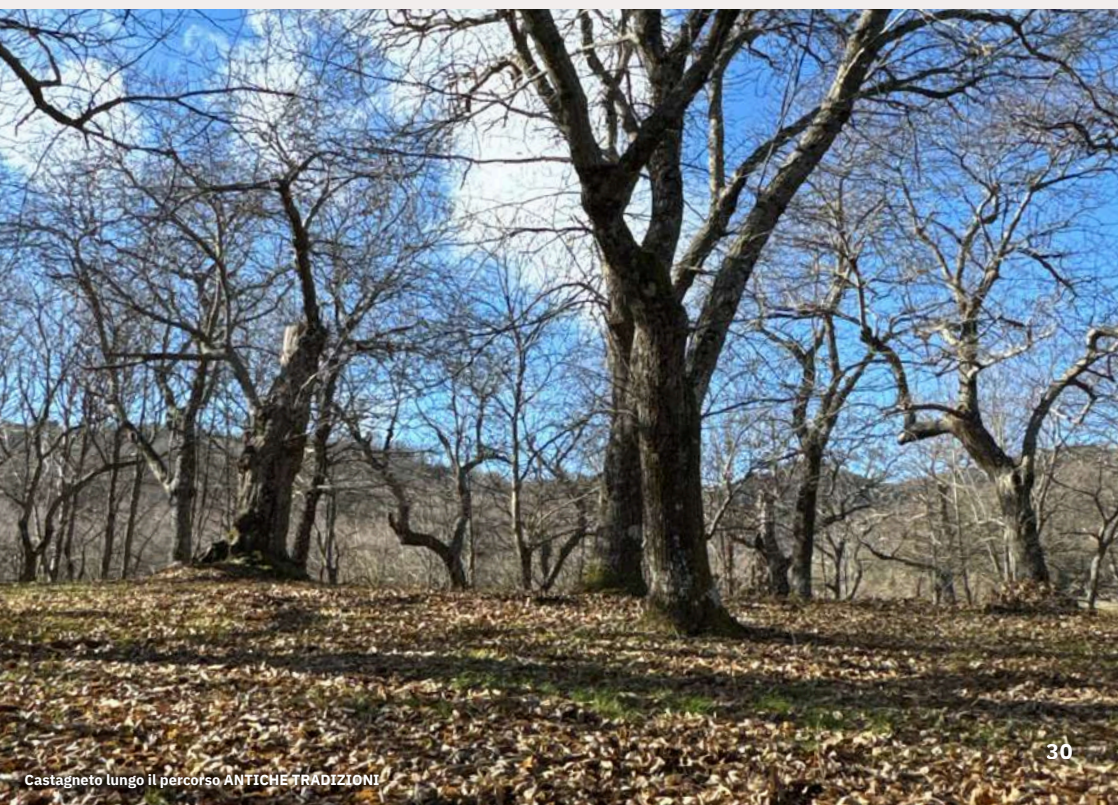


FOREST BATHING IN CASTAGNETO

Il forest bathing nei castagneti, specie se presentano esemplari secolari, è una pratica di benessere con effetti benefici su corpo e mente. Questi contesti, di origine antropica, offrono sentieri larghi e puliti, radure e sottobosco rado. Gli alberi plurisecolari amplificano i benefici grazie alla loro maestosità, che induce un senso di meraviglia e rispetto, particolarmente propizio per la meditazione e uno stato di calma interiore. Stare al cospetto di alberi monumentali incoraggia la riflessione, aiutando a relativizzare le preoccupazioni quotidiane e a riconnettersi con ritmi più lenti e profondi. La loro presenza imponente e la storia che incarnano migliorano significativamente la qualità dell'esperienza e dell'aria.

Percorsi ideali per il forest bathing in castagneto:

ANTICHE TRADIZIONI








VIVERE IN ALTO 1

Acqua Canale, San
Pietro in Monte e la
Voragine del Pozzale

ZSC
MONTE IL CERCCHIO
NORD

LEGENDA

-  Percorso
-  Limite ZSC Monte il Cerchio (IT5210060)
-  Inizio/fine percorso
-  Punto o tematica di interesse
-  Area forest bathing

VIVERE IN ALTO 1 MAPPA DI DETTAGLIO



0 250 500 1000
m

Mappe di base create su Inkafas.com.
Copyright OpenStreetMap contributors (openstreetmap.org),
OpenTopoMap (CC-BY-SA),
2024

Dettagli

Lunghezza: 8 km

Dislivello: +410 m / -410 m

Quota minima: 875 m s.l.m.

Quota massima: 1106 m s.l.m.

Difficoltà: medio (livello Escursionistico della scala CAI)

Tipologia: percorso ad anello (consigliato in senso antiorario)

Caratteristiche: terreno naturale, praterie, breccia

Tempo di percorrenza (soste escluse): 2 ore 45 minuti

Segnaletica dedicata: no

Forest bathing: faggeta

Info utili:

- il percorso non presenta difficoltà particolari, ma richiede abitudine all'attività escursionistica oltre che adeguato abbigliamento e calzature adatte;
- l'abbazia di San Pietro in Monte è di proprietà privata e non visitabile all'interno;
- si attraversano zone con possibile presenza di animali al pascolo e cani da guardiania, verso i quali è necessario mantenere una debita distanza di rispetto, tenendo a mente che stanno svolgendo il loro lavoro;
- munirsi di acqua prima della partenza (è presente una fonte a inizio itinerario, ma lungo il percorso non vi sono altri punti di rifornimento);
- percorso poco ombreggiato.

Questo percorso si sviluppa nel settore nord della ZSC Monte il Cerchio, una delle aree più interessanti di tutto il comprensorio, sia dal punto di vista storico-archeologico che naturalistico.

Si parte dalla Sorgente di Acqua Canale (raggiungibile da Giano dell'Umbria o da Montemartano; sconsigliato salire da Massa Martana), un sito chiave dal punto di vista storico-ambientale.

Si tratta infatti di uno dei punti d'acqua perenne più importanti dei Martani, ubicato a poca distanza dal passo montano di Acqua Canale. Partendo dall'area attrezzata dove insiste la sorgente, si percorre per un tratto la strada bianca che risale verso il Passo di Acqua Canale e, in meno di 200 m, si raggiunge il tornante nel quale, girando a destra, si imbecca il sentiero che si addentra nel bosco.

1

Acqua Canale

L'area di Acqua Canale, la cui toponomastica evoca chiaramente la presenza e l'importanza dell'elemento idrico, fungeva anticamente da snodo per la viabilità e da polo d'attrazione per l'insediamento umano. La sorgente, perenne e con una portata storicamente significativa, ha determinato la fortuna del luogo, rendendolo un punto di sosta obbligato lungo le antiche direttrici. Il passo, ubicato poco più a monte della sorgente, è tuttora un importante valico montano, la cui rilevanza è dovuta alla sua funzione (centrale nell'antichità) di collegamento tra la Media Valle del Tevere e la Valle Umbra. Qui transitava un'antica via di comunicazione e transumanza, certamente preromana.



Sorgente di Acqua Canale

Imboccato il sentiero si costeggia il letto di un piccolo corso d'acqua, asciutto nelle stagioni calde, che si "guada" con uno stretto tornante (unico tratto sdruciolevole del percorso). Si prosegue dunque sullo stesso sentiero passando gradualmente dal bosco misto ad un lembo di faggeta. Qui si incontrano le prime carbonaie, riconoscibili come "spiazzi" lungo il percorso.



Tratto iniziale del percorso

2

Il bosco nell'antichità

Le faggete e i boschi misti come quelli che si incontrano qui, con roverella, cerro, acero e carpino, per millenni hanno costituito una risorsa fondamentale per le comunità umane, fornendo cibo (ghiande, fagglie), legna da ardere e materiali da costruzione. In età romana, lo sfruttamento dei boschi divenne sistematico per ottenere legname e carbone vegetale; le aree boschive, inoltre, erano di vitale importanza per il pascolo e la suinicoltura. Una risorsa fondamentale, ottenuta dal bosco, era proprio il carbone vegetale, prodotto in carbonaie, "piazzole" che conservano ancora oggi tracce visibili. La tecnica di produzione consisteva nella combustione lenta e controllata della legna all'interno di cumuli coperti di terra. Il carbone era fondamentale sia per usi domestici (riscaldamento e cottura) sia, soprattutto, per le attività artigianali. Con il medioevo, pur tornando l'autoconsumo per le piccole comunità, il bosco divenne proprietà feudale/monastica, la quale ne regolamentava l'uso.



Tracce di carbonale lungo il percorso

Usciti dal bosco, ci si ritrova sul panoramico crinale del Monte Prallongo. Lo si percorre fino alla croce godendo di notevoli affacci sulla valle di Massa Martana, per poi rientrare sul sentiero che, gradualmente, si addentra in una meravigliosa faggeta, ideale per la pratica del **forest bathing**.

Poco più avanti, superato il tornante, si prosegue su ampio percorso; in breve si raggiunge l'abbazia di San Pietro in Monte (km 2 dell'itinerario).

3

Abbazia di San Pietro in Monte

Il monastero, oggi di proprietà privata, fu eretto dai benedettini (IX-X secolo d.C.), probabilmente sui ruderi di una struttura templare romana. Il più antico documento noto si data al 1033, ed è custodito a Spoleto. Dell'antica abbazia resta un piccolo corpo e ruderi che ne documentano l'originaria grandiosità. Della chiesa romanica rimane una piccola cappella, essendo il resto trasformato in abitazione. Dalle vicinanze proviene un cippo lapideo romano, ora nella cappella privata adiacente, che documenta preesistenze d'età romana. La scelta di erigere l'abbazia in una posizione apparentemente isolata e impervia non fu casuale, ma dettata da un'interazione di fattori spirituali (luoghi lontani, per favorire preghiera e vita ascetica), strategici (controllo sulle vie di comunicazione e valichi) ed economici (vicinanza alle risorse naturali: legname, acqua, pascoli).



Abbazia di San Pietro in Monte

Dall'abbazia il percorso prosegue in salita attraversando i famosi faggi secolari di San Pietro (**forest bathing**). Tutta l'area, un tempo, doveva essere ricoperta da faggete.



Faggi secolari di San Pietro in Monte

4

La faggeta e l'uomo

Le faggete sono ecosistemi storicamente ed economicamente importanti, plasmati dalle attività umane. Dalle epoche più remote, il faggio è risorsa fondamentale: il legno, duro e ad alto potere calorifico, alimentava soprattutto la produzione di carbone vegetale. Il faggio forniva legname da opera e le “faggiolate” erano usate come alimento per gli animali. Già in antico, nella gestione forestale si distingueva tra “bosco ceduo” (per legna da ardere/carbone) e “fustaia” (per legname di pregio): l'interazione secolare è visibile oggi nei faggi policormici (originati da vecchi tagli a ceduo). Con l'abbandono recente delle attività agro-silvo-pastorali, molte faggete hanno subito una “selvicoltura passiva”, favorendo la rinaturalizzazione e l'aumento della biodiversità.



Faggeta presso San Pietro in Monte

Superati i faggi monumentali, il tracciato sbuca sui prati sommitali. Si procede ora in direzione sud percorrendo tutto l'ampio crinale, che assicura affacci a 360 gradi su tutto il territorio. Ad est si apre la Valle Umbra, delimitata dal complesso Serano-Brunette; ad ovest la valle di Massa Martana e Todi; a sud i Martani meridionali; a nord il Subasio.

Più lontano la vista raggiunge i Sibillini, l'Amiata e le principali cime del Centro Italia. Questo tratto il percorso è su traccia di sentiero, in taluni tratti poco visibile: si mantiene però sempre il crinale in direzione sud-sud-est, fin quando il percorso comincia svilupparsi in ripida discesa per raggiungere la Voragine del Pozzale e la vicina troscia con affioramenti di rosso ammonitico (km 4).

5

L'uso antropico delle aree sommitali

Le aree sommitali con praterie secondarie sono effetto del disboscamento per creare pascoli, una pratica antica legata all'agricoltura e (soprattutto a quote alte) alla pastorizia. Spesso realizzato con il "taglia e brucia", il disboscamento convertiva rapidamente foreste in pascoli erbosi. Sebbene inizialmente localizzato, divenne un fenomeno su larga scala con le civiltà mediterranee (in epoca romana nei nostri territori). Le conseguenze a lungo termine, come erosione e aridità, furono in parte notate già dagli autori classici; tuttavia, la pressione demografica ed economica per sostenere la sussistenza e il commercio di prodotti animali ha per millenni mantenuto il disboscamento come strategia dominante nella gestione del paesaggio agro-pastorale antico.



Praterie lungo il percorso



Troschia e rosso ammonitico in prossimità della Voragine del Pozzale

6

Geologia, geomorfologia e storia

I Monti Martani vantano un notevole patrimonio geologico, evidenziato da fenomeni carsici come la Voragine del Pozzale, una grande dolina “di crollo” che testimonia la circolazione idrica sotterranea. Un elemento chiave del paesaggio sono le trosce, aree umide effimere o semipermanenti che, grazie a strati argillosi su substrato calcareo, diventano punti di biodiversità vitali per anfibi e fauna selvatica. Gli affioramenti di rosso ammonitico (roccia calcarea ricca di fossili del Giurassico), come quello di Pozzale, offrono poi importanti indicazioni cronologiche e sono siti geologici di estremo interesse. Le depressioni carsiche hanno storicamente avuto un ruolo vitale per le comunità locali. Le doline più grandi fungevano da neviere naturali, accumulando neve e ghiaccio per costituire una riserva idrica essenziale per l'abbeveraggio del bestiame nei periodi di siccità e, in passato, alimentando il commercio di ghiaccio. Le trosce, invece, erano e sono tuttora punti vitali di abbeveraggio in un ambiente povero di acque superficiali, influenzando inevitabilmente anche le antiche rotte di transumanza.



Voragine del Pozzale

Dalla zona della voragine, l'itinerario procede verso nord risalendo su comoda carrareccia tutta la stretta valle fino a raggiungere un laghetto-abbeveratoio. Procedendo ancora verso nord (ora in discesa) l'area aperta di pascolo lascia gradualmente spazio al bosco, qui caratterizzato da ampie fasce di rimboschimento.

Si raggiunge così il Passo di Acqua Canale: in questo crocevia, prima di procedere sulla strada bianca che in breve (600 m) riporta al punto di partenza dell'itinerario, è consigliato salire sulla cima del basso rilievo che domina la zona: sul terreno sono evidenti i fossati di un antico castelliere.

7

Castelliere di Passo Acqua Canale

Situato lungo l'antica via di transumanza tra la Valle Umbra e la Valtiberina, questo castelliere ha certamente avuto un ruolo centrale nell'occupazione antica del territorio. Si tratta di un'importante fortificazione di altura verosimilmente risalente alle ultime fasi dell'età del Bronzo (fine II millennio a.C.), nata per proteggere le greggi ma poi sviluppatasi, in età storica (preromana), anche in funzione abitativa. Costruito in una posizione orograficamente strategica, vicino al valico e alla sorgente, era essenziale per il controllo del territorio e delle vie di comunicazione. La sua conformazione, riconoscibile dai dislivelli presenti sul terreno, è quella tipica degli insediamenti protostorici appenninici d'altura: l'area abitativa era racchiusa in una cinta muraria (mura a secco e/o terrapieno), con fossato nella parte esterna.

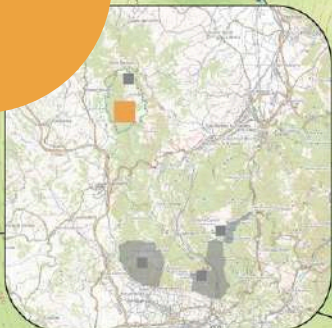


Passo di Acqua Canale: tracce del castelliere

VIVERE IN ALTO 2

Sui sentieri di Monte
il Cerchio

ZSC
MONTE IL CERCHIO
SUD



LEGENDA

- Percorso
- Limite ZSC Monte il Cerchio (IT5210060)
- Inizio/fine percorso
- Punto o tematica di interesse
- Area forest bathing



VIVERE IN ALTO 2
MAPPA DI DETTAGLIO



0 250 500 1000
m

Mapa di base creato su Inkafas.com.
Copyright OpenStreetMap contributors (openstreetmap.org),
OpenTopoMap (CC-BY-SA),
2024

Dettagli

Lunghezza: 4,5 km

Dislivello: +140 m / -140 m

Quota minima: 816 m s.l.m.

Quota massima: 930 m s.l.m.

Difficoltà: facile (livello Turistico della scala CAI)

Tipologia: percorso ad anello (consigliato in senso antiorario)

Caratteristiche: terreno naturale, praterie, breccia

Tempo di percorrenza (soste escluse): 1 ora 30 minuti

Segnaletica dedicata: no

Forest bathing: lecceta

Info utili:

- il percorso non presenta difficoltà particolari, richiede soltanto un minimo di allenamento alla camminata in natura; sono comunque richiesti adeguato abbigliamento e calzature adatte all'attività escursionistica;
- si attraversano zone con possibile presenza di animali al pascolo e cani da guardiania, verso i quali è necessario mantenere una debita distanza di rispetto, tenendo a mente che stanno svolgendo il loro lavoro;
- munirsi di acqua prima della partenza (lungo il percorso non sono presenti punti di rifornimento);
- percorso mediamente ombreggiato.



Verso il castelliere

Il percorso si sviluppa nel settore meridionale della ZSC Monte il Cerchio, che conserva i resti del castelliere più grande e meglio conservato del territorio, e tra i più importanti della regione.

Si parte da Le Troscignole (area attrezzata raggiungibile da Massa Martana o da Terzo San Severo), procedendo verso nord. Dopo circa 300 m, si svolta a sinistra per imboccare la carrareccia che sale verso la sommità di Monte il Cerchio. Lungo questa prima parte di percorso si attraversano lembi di lecceta, in un ambiente che alterna praterie e boschi, con punti ideali per il **forest bathing**.

1

La lecceta nella storia

Il bosco di lecci, un tempo, garantiva una costante disponibilità di legname duro e resistente per attrezzi e costruzioni, e soprattutto carbone di alta qualità. L'interazione umana con questi boschi, dalle civiltà preromane al medioevo, fu intensa e modellò il paesaggio attraverso, in primo luogo, la raccolta e la caccia: le ghiande erano cibo per l'uomo e per i suini; il bosco, riserva di caccia. Vi era poi, come detto, la produzione di legname e carbone: l'intenso taglio per questi scopi ha contribuito a ridurre l'estensione delle leccete. Sui Martani, però, questi boschi hanno recuperato una superficie ragguardevole, garantendo e conservando una biodiversità di grande valore.



Lecceta lungo il percorso

Vista dalla sommità di Monte il Cerchio, in direzione est

Il percorso attraversa tutto il crinale, sempre intervallando boschi e praterie. In breve si raggiunge la cima del rilievo (km 1,8), caratterizzata dalla presenza

del grande castelliere: da qui si apre una bella veduta sulle praterie circostanti e sui Martani meridionali.

2

Castelliere di Monte il Cerchio

Ubicato a quota 920 m s.l.m., il castelliere di Monte il Cerchio è una struttura insediativa fortificata databile, nelle sue prime fasi, all'età del Bronzo recente-finale (ultimi secoli del II millennio a.C.). Si tratta di uno degli esempi più leggibili di fortificazione protostorica in Umbria. Il castelliere, di forma semicircolare (il nome del monte non è certo casuale...), possiede un diametro di circa 90 metri. Si sviluppa al margine sud del crinale, sfruttando la naturale difendibilità del luogo, evidente soprattutto nel versante meridionale: nel versante nord era anticipato da un fossato che proteggeva il lato meno scosceso. L'insediamento era costituito da un imponente circuito murario costruito a secco ancora ben visibile. La sua funzione primaria, almeno in origine, doveva essere quella di "rifugio" fortificato per le comunità di allevatori del luogo, verosimilmente stagionale nelle sue prime fasi: ben presto dovette però assumere una funzione di centro di controllo territoriale e di avvistamento in relazione agli assi di comunicazione naturali e agli insediamenti di valle. Dati archeologici lasciano ipotizzare anche un uso sacrale del luogo.



Resti del circuito murario del castelliere

Dal castelliere si rientra verso la vicina sella oltrepassata in precedenza. Lì si piega a sinistra imboccando la carrareccia che scende lungo il versante sud-ovest del monte. Il percorso, d'ora in avanti, si sviluppa interamente in area boschiva, prima in bosco misto e poi quasi totalmente in lecceta, toccando anche esemplari monumentali (tratto che si presta al **forest bathing**).

Raggiunta quota 816 m s.l.m., al km 2,8 del percorso, si abbandona il tracciato principale imboccando, a sinistra, il sentiero che procede in direzione nord-nord-est. L'ambiente, ora, si fa più scosceso, con numerosi affioramenti rocciosi in calcare.

3

Usi storici del calcare

Il calcare estratto localmente è stato per millenni il materiale prediletto per l'edilizia tradizionale, come conferma la presenza di antiche cave in tutto il comprensorio dei Martani. Un uso secondario, ma di grandissima importanza, era connesso alla produzione della calce tramite la cottura in apposite fornaci scavate nel terreno ("calcinare", "calcinaie" o "calcare"). La calce, soprattutto dall'epoca storica, è divenuta l'ingrediente essenziale per la preparazione di malte, intonaci e stucchi, indispensabili per legare le pietre, rifinire le murature e realizzare affreschi. Da non dimenticare il suo uso nell'economia rurale tradizionale: la polvere di calcare o la calce spenta erano talvolta impiegate come correttivo agrario per mitigare l'acidità dei terreni agricoli, migliorandone la fertilità e la struttura.



Affioramenti calcarei lungo il percorso

Al termine del sentiero, si sbuca in un'ampia carrareccia che attraversa un'area semipianeggiante. Prima di raggiungere la strada bianca che rientra verso Le Troscignole (la via montana che unisce Terzo San Severo e Massa Martana) il percorso costeggia un abbeveratoio con, nelle vicinanze, una delle tante trosce della zona. Imboccata la strada bianca, si rientra in breve al punto di partenza dell'itinerario.



Il tratto finale del percorso

4

Le Troscignole

Questa zona prende il nome dalle numerose trosce presenti in questo tratto di Martani. Si tratta di riserve d'acqua fondamentali, formatesi naturalmente in aree di depressione naturale, ma in taluni casi modificate dall'uomo con interventi di consolidamento o ampliamento. Le trosce, dato il loro ruolo vitale come punti di abbeveraggio, erano e sono fondamentali per l'allevamento e per tutto il sistema di "sfruttamento" dell'ambiente montano. Non a caso, una delle principali strade di valico dei Martani passa proprio qui: proviene dal laghetto di Casetta San Severo, il bacino idrico presente in quella che è una delle depressioni carsiche più importanti dei Martani. Questa via, nei secoli, ha certamente avuto un ruolo fondamentale sia per scambi a lungo raggio, sia per le più immediate attività di sussistenza (come il movimento del bestiame): questo, insieme ad altri fattori, spiega la presenza del grande castelliere.








Animali al pascolo presso Le Troscignole

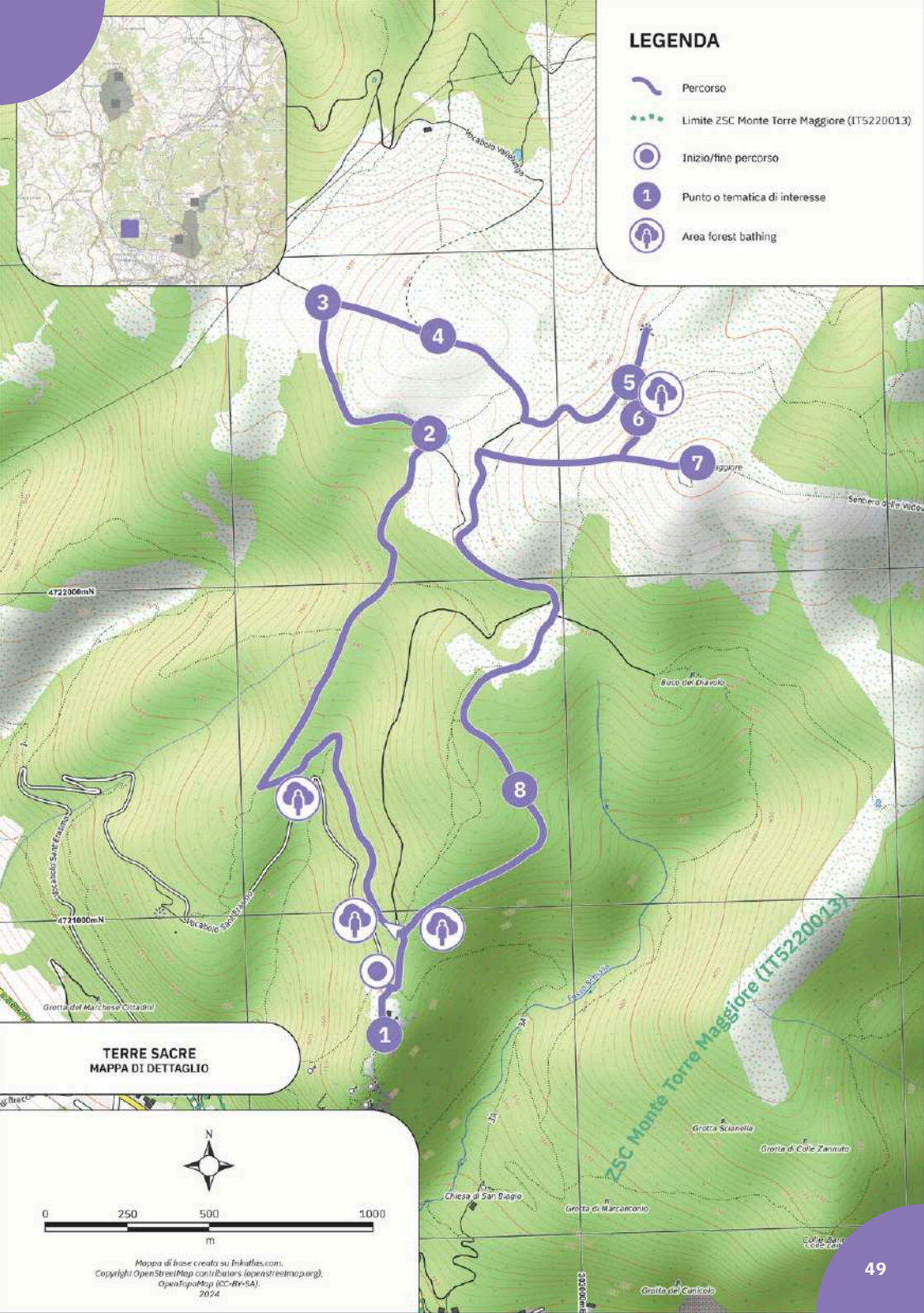
TERRE SACRE

Da Sant'Erasmo alla
vetta di Monte Torre
Maggiore

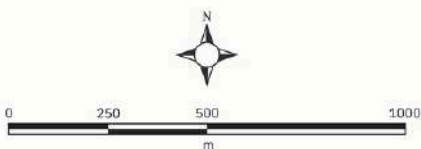
ZSC
MONTE TORRE
MAGGIORE

LEGENDA

-  Percorso
-  Limite ZSC Monte Torre Maggiore (IT5220013)
-  Inizio/fine percorso
-  Punto o tematica di interesse
-  Area forest bathing



TERRE SACRE MAPPA DI DETTAGLIO



Mapa di base creata su Inkafas.com.
Copyright OpenStreetMap contributors (openstreetmap.org),
OpenTopoMap (CC-BY-SA),
2024

Dettagli

Lunghezza: 9 km

Dislivello: +440 m / -440 m

Quota minima: 758 m s.l.m.

Quota massima: 1120 m s.l.m.

Difficoltà: medio (livello Escursionistico della scala CAI)

Tipologia: percorso ad anello (consigliato in senso orario)

Caratteristiche: terreno naturale, praterie, breccia

Tempo di percorrenza (soste escluse): 3 ore 15 minuti

Segnaletica dedicata: no

Forest bathing: lecceta e faggeta

Info utili:

- il percorso non presenta difficoltà particolari, ma richiede abitudine all'attività escursionistica oltre che adeguato abbigliamento e calzature adatte;
- si attraversano zone con possibile presenza di animali al pascolo e cani da guardiania, verso i quali è necessario mantenere una debita distanza di rispetto, tenendo a mente che stanno svolgendo il loro lavoro;
- munirsi di acqua prima della partenza (lungo il percorso non sono presenti punti di rifornimento);
- percorso mediamente ombreggiato.



Sant'Erasmus: mura ciclopiche

Il percorso si snoda nel cuore della ZSC Monte Torre Maggiore, raggiungendo la cima dell'omonimo monte (la più alta dei Martani). Tutta l'area è caratterizzata dalla presenza di imponenti aree archeologiche e da paesaggi montani di assoluto valore.

Si parte dal pianoro di Sant'Erasmus (facilmente accessibile salendo da Cesi), un luogo ricco di storia e che, per le sue peculiarità, ben introduce al grande tema della sacralità dei Monti Martani.

1

Area archeologica di Sant'Erasmus

Sullo sperone di Sant'Erasmus, a poca distanza dalle torri medievali di Cesi, sorge un sito fortificato d'altura cinto da mura in opera poligonale ancora perfettamente conservate, con due ingressi tuttora leggibili. Si tratta di un complesso databile probabilmente all'inizio del III secolo a.C., connesso all'insediamento di Cesi (forse l'acropoli della città bassa). Di particolare interesse la presenza, al margine meridionale del pianoro, di un podio/terrazza quadrangolare da interpretare come un'area templare. La continuità di culto ha visto nascere qui, attorno al XII secolo, la chiesa romanica di Sant'Erasmus, che accoglie il visitatore all'ingresso dell'area archeologica. Di fondazione benedettina – come il convento originariamente annesso –, ebbe un ruolo centrale nel processo di cristianizzazione di un'area fortemente ancorata alla tradizione pagana, anche nelle fasi post-antiche.



Chiesa di Sant'Erasmus

Visita l'area archeologica, il percorso prende avvio seguendo la carrareccia principale e raggiungendo, in breve, un'area attrezzata. Ci si ritrova in un contesto boschivo di notevole pregio, dominato dai lecci, particolarmente adatto alla pratica del **forest bathing**. Lasciata l'area attrezzata, si procede sul sentiero CAI 674B, addentrandosi nel bosco. Questo tratto si mantiene tutto in area boschiva (quasi costantemente in fitta lecceta).

Il sentiero, ben tracciato, attraversa il fosso di Sant'Andrea per sbucare poi in un'ampia radura. Da qui, il percorso riprende in costante salita fino alle pendici de I Prati. Si raggiunge l'abbeveratoio (km 2,9) ubicato all'intersezione tra il sentiero 674B (percorso finora) e il CAI 670, tra boschi e praterie. Nelle vicinanze è presente anche un piccolo laghetto, elemento di interesse naturalistico e punto di "ristoro" per la fauna locale.

2

Boschi e radure: il *lucus*

L'osservazione dei Monti Martani rivela un paesaggio caratterizzato da una continua alternanza di boschi e radure. Uno scenario che evoca atmosfere ancestrali, proprie di epoche in cui ogni azione compiuta nel bosco – soprattutto il taglio – era scandita da specifici rituali. Del resto, tale sacralità è testimoniata dalle molteplici sfumature termine latino "*lucus*", il quale, pur significando originariamente "bosco", finì per acquisire il senso di "bosco sacro" o "santuario naturale". La parola è, tra l'altro, etimologicamente legata a "*lux*" ("luce"): nelle fonti antiche, l'espressione "*lucum conlucare*" indica sia l'azione del "fare luce" creando un *lucus*, sia quella di incendiare il bosco per ottenere terra coltivabile. In entrambi i casi, l'attività richiedeva una cerimonia preventiva, un sacrificio espiatorio per ristabilire l'armonia con gli dèi. Il bosco, infatti, era considerato uno spazio liminale tra il mondo civilizzato e la natura selvaggia, dimora delle divinità.



Boschi e radure alle pendici del Torre Maggiore



Zona umida lungo il percorso

Dall'abbeveratoio, si prosegue svoltando a sinistra. Si abbandona quindi il sentiero CAI 674B per immettersi sulla carrareccia principale (CAI 670).

Questo tratto di percorso ha come direzione la sella che anticipa Poggio Chicchirichi, in prossimità della quale si gira a destra salendo verso I Prati. Il sentiero CAI (che noi abbandoniamo qui) proseguirebbe invece verso Poggio Chicchirichi raggiungendo poi la Romita di Cesi, uno dei luoghi di eremitaggio più affascinanti dell'Umbria.



Romita di Cesi (a pochi chilometri dal percorso)

3

Gli eremiti dei Martani

Con le sue strette gole e fitte aree boschive, a ridosso dell'antica città romana di *Carsulae* e della Flaminia occidentale, quest'angolo dei Martani ben si è prestato nei secoli all'eremitaggio. Tra i tanti luoghi che funsero da riparo per gli eremiti e gli evangelizzatori che attraversarono la zona, vi è quello dove sorgerà la cosiddetta "Romita di Cesi": una grotta dove, secondo la tradizione, nel VI secolo si ritirarono monaci siriaci; dove successivamente i benedettini eressero una cappella; e dove san Francesco fondò il convento nel 1213.



* Vista da I Prati verso Poggio Chicchirichi

Si lascia quindi il tracciato CAI 670 piegando a destra e raggiungendo, dopo un tratto in salita più ripida, la cima de I Prati (km 4 del percorso). Da qui, lo sguardo spazia su un vasto panorama che abbraccia l'intera catena dei Martani.

La vista si apre anche sulla sottostante valle tra Todi e Terni; verso sud-est, vicinissimo a noi, appare ora nitido il profilo della cima più alta del gruppo: il Monte Torre Maggiore, la nostra meta.

4

La sacralità delle cime

Si tratta di un fenomeno culturale e spirituale universale: le montagne, con la loro imponente verticalità e maestosità, da tempo immemore sono state percepite dall'uomo come un punto di congiunzione tra la dimensione terrena e quella celeste, arrivando ad essere considerate la vera e propria dimora degli dèi. Sono i luoghi privilegiati per la manifestazione delle divinità, luoghi di rivelazione e incontri spirituali. Per questo sono da sempre meta di pellegrinaggi che simboleggiano percorsi sia fisici che interiori.



Vetta di Monte Torre Maggiore

Superata la cima de I Prati, il percorso rientra sulla carrareccia principale (di nuovo sentiero CAI 674B, ora coincidente con il 670). In breve si raggiunge il pianoro di Poggio Cisterne Vecchie, alle pendici settentrionali di Monte Torre Maggiore.

L'area, interessata anche da conifere di rimboschimento, presenta qui un'estesa faggeta, adatta alla pratica del **forest bathing**. In questo luogo di pace riposa il celebre Monumento a Germinal Cimarelli.

5

Monumento Cimarelli

Questo monumento è dedicato alla memoria di Germinal Cimarelli, una figura la cui vita e le cui azioni sono profondamente legate alla storia locale e, in particolare, ai valori di resistenza, libertà e impegno sociale. Germinal Cimarelli (Terni 1911), operaio e aderente al PCI clandestino dal 1932, fu confinato per propaganda a sostegno della Repubblica Spagnola dal 1936 fino a fine guerra. Liberato dopo il 25 luglio 1943, tornò a Terni e contribuì alla riorganizzazione antifascista, formando la Brigata Garibaldina "Gramsci"; fu inoltre nominato commissario politico di un distaccamento partigiano operante tra Cesi e la Valserra. Il 20 gennaio 1944, sul Monte Torre Maggiore, la sua formazione fu sorpresa dai tedeschi. Cimarelli si sacrificò affrontando da solo i nemici per coprire la ritirata dei compagni. Morì in combattimento e fu insignito della Medaglia d'Oro al Valor Militare alla memoria la sera stessa.



Monumento Cimarelli



Faggeta alle pendici di Monte Torre Maggiore



Faggio

6

Il faggio: una pianta sacra

Il faggio (*Fagus sylvatica*), albero maestoso e longevo, ha avuto un ruolo di profonda sacralità in tutte le tradizioni europee. La sua imponenza e la sua longevità hanno ispirato rispetto e venerazione. Era connesso al sapere, alla conoscenza, ed era anche simbolo di forza e protezione. Nelle mitologie, era associato alla connessione con il divino, e nei rituali rurali di certe culture gli esemplari più antichi potevano assumere valore votivo.

Dal monumento il percorso procede fuori sentiero attraversando, in salita, il bosco che si apre alle spalle del memoriale. Si esce così sulle praterie sommitali.

Raggiunto il crinale, si piega a sinistra: procedendo ancora in salita (ora di nuovo su CAI 674) si arriva in breve alla vetta del monte, che accoglie i ruderi del grande santuario italico (km 5,7).

7

Santuario di Monte Torre Maggiore

Il Monte Torre Maggiore, che con i suoi 1120 m s.l.m. è il più alto dei Martani, si pone geograficamente in un punto di snodo viario montano, e a ridosso di sorgenti d'acqua. Tutti questi elementi, assieme alla sua posizione strategica a controllo della conca ternana, ne hanno fatto un luogo ideale per l'installazione di un grandioso santuario. La cima del monte (*"Ara Major"* o *"Monte Peracle"* in antico) ospita infatti i resti di un grande complesso di culto, più volte interessato da scavi archeologici: era costituito da un recinto, due strutture templari e svariati annessi. La prima fase del santuario (VI sec. a.C.) era priva di strutture stabili e gravitava attorno ad una fossa votiva. Intorno alla metà del III sec. a.C., con la dominazione romana, il santuario fu monumentalizzato con le strutture ancora visibili (il secondo tempio fu realizzato qualche decennio più tardi). Il ruolo di questo sito come "fulcro sacro" fu mantenuto almeno fino a tutto il III sec. d.C. Frequentazioni "paganeggianti" sono testimoniate fino a pochi secoli fa, a testimonianza di una sacralità mantenuta anche in epoche pienamente cristiane.



Resti del santuario (tempio principale)

Visitati i resti del santuario, si percorre a ritroso (ora in discesa) il tratto di salita fatto per raggiungere la cima, e si continua a scendere sul sentiero CAI 674 accompagnati da notevoli panorami. Il tracciato sbuca di nuovo sulla carrabile, sempre identificata con la numerazione CAI 674 (qui coincidente con il 670): la si imbocca girando a sinistra in direzione sud (d'ora in avanti si seguirà sempre il sentiero CAI 674).

Si percorre così la carrareccia ignorando gli incroci per circa 700 metri; al tornante, si abbandona la strada bianca principale per proseguire sul tracciato che attraversa i prati. Dopo circa 400 metri il sentiero si addentra nel bosco e, gradualmente, comincia a scendere. Per i successivi 1,5 km si procede in discesa tra boschi misti e imponenti leccete, particolarmente adatte al **forest bathing**. Il sentiero esce di nuovo sulla strada bianca principale, nel breve tratto già percorso ad inizio itinerario: da lì si rientra rapidamente al punto di partenza.

8

La sacralità del leccio

Il leccio (*Quercus ilex*), albero tipico della macchia mediterranea, ha rivestito un profondo ruolo sacrale e simbolico in molte culture, rappresentando forza, immortalità e resistenza. Associato alle divinità principali, come la quercia in genere, simboleggiava la virtù civica e il potere. Spesso i boschi sacri si estendevano proprio in leccete. Anche con il Cristianesimo il leccio ha mantenuto rispetto e venerazione, associato a leggende e apparizioni. La sua chioma sempreverde lo ha reso simbolo di vita eterna, perseveranza nella fede e ponte tra cielo e terra.







Leccio

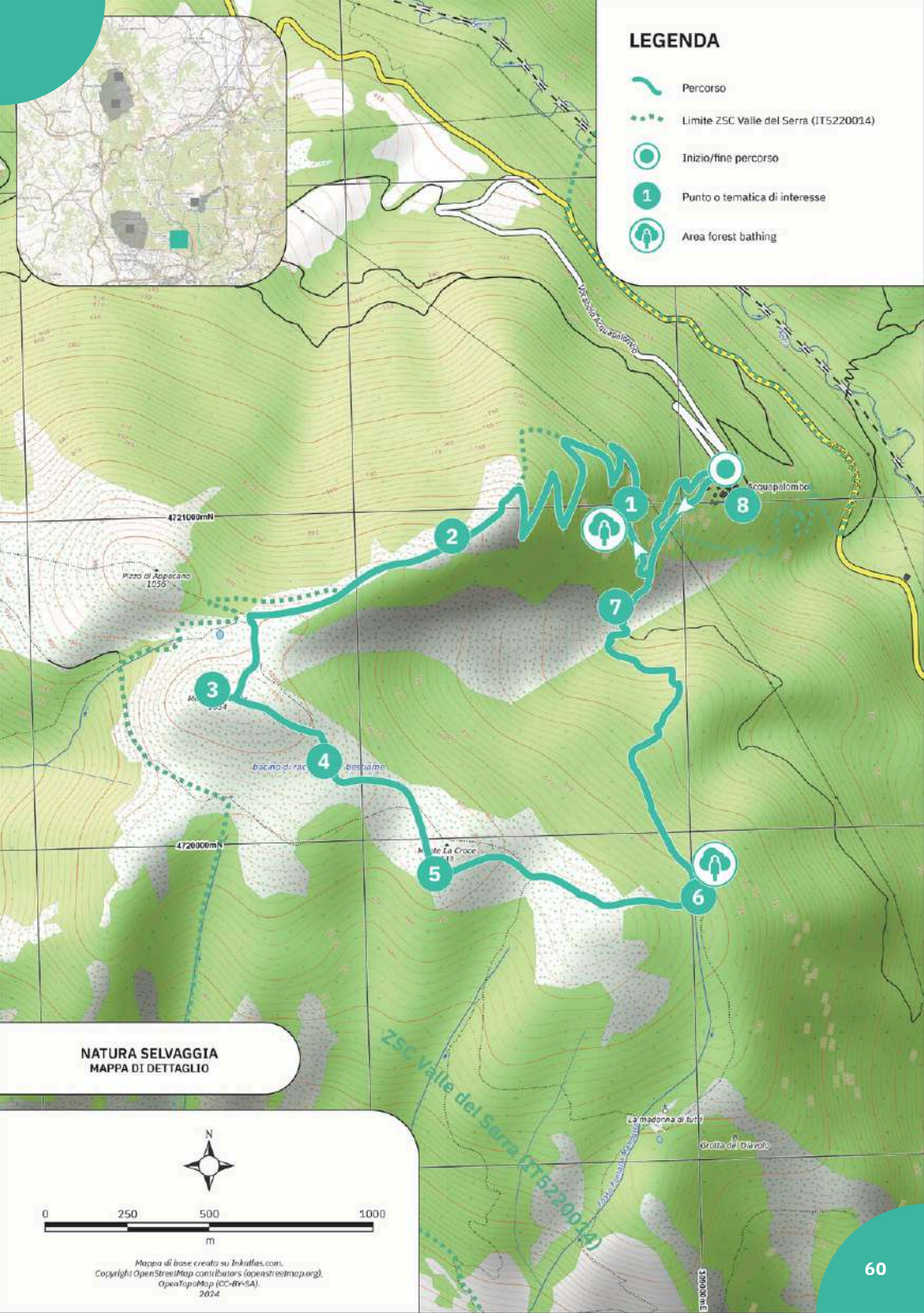
NATURA SELVAGGIA

Monte Torricella e
La Croce da
Acquapalombo

ZSC
VALLE DEL
SERRA

LEGENDA

-  Percorso
-  Limite ZSC Valle del Serra (IT5220014)
-  Inizio/fine percorso
-  Punto o tematica di interesse
-  Area forest bathing



NATURA SELVAGGIA MAPPA DI DETTAGLIO



0 250 500 1000
m

Mapa di base creata su InKallias.com.
Copyright OpenStreetMap contributors (openstreetmap.org),
OpenTopoMap (CC-BY-SA),
2024

Dettagli

Lunghezza: 7,5 km

Dislivello: +570 m / -570 m

Quota minima: 536 m s.l.m.

Quota massima: 1054 m s.l.m.

Difficoltà: impegnativo (livello Escursionistico della scala CAI)

Tipologia: percorso ad anello (consigliato in senso antiorario)

Caratteristiche: terreno naturale, praterie, breccia

Tempo di percorrenza (soste escluse): 3 ore

Segnaletica dedicata: no

Forest bathing: pineta e lecceta

Info utili:

- il percorso presenta lunghi tratti in decisa pendenza, richiede quindi abitudine all'attività escursionistica impegnativa oltre che adeguato abbigliamento e calzature adatte;
- si attraversano zone con possibile presenza di animali al pascolo e cani da guardiania, verso i quali è necessario mantenere una debita distanza di rispetto, tenendo a mente che stanno svolgendo il loro lavoro;
- munirsi di acqua prima della partenza (lungo il percorso non sono presenti punti di rifornimento);
- percorso mediamente ombreggiato.

Questo percorso si sviluppa in uno dei versanti montani più belli e selvaggi di tutta la Valle del Serra, nel cuore dell'omonima ZSC.

Si parte dal parcheggio di Acquapalombo, piccolo borgo panoramico sulla Valserra meridionale. Dal parcheggio del paese si procede in salita seguendo il sentiero CAI 677-678 fino a raggiungere la strada bianca che conduce al cimitero: guardando a valle, oltre gli oliveti, si scorgono le inconfondibili pareti rocciose che contraddistinguono il territorio.

Si imbocca dunque la carrareccia fino all'intersezione CAI, dove si prende, a destra, il 678 che in breve raggiunge il cimitero: lo si seguirà, ininterrottamente, fino alle cime dei monti Torricella e La Croce.

Dal cimitero, il percorso prosegue in salita su ampia strada di bosco, addentrandosi in una piacevole pineta, ideale per la pratica del **forest bathing**.

1

Le pinete

La Valle del Serra si caratterizza per la presenza di formazioni boschive di pino d'Aleppo (*Pinus halepensis*), considerate le uniche autoctone regionali. Si tratta di un albero sempreverde e resinoso, alto 10-20 metri, con fusto contorto, corteccia grigio-argentea/rossastra e chioma piramidale da giovane. Le foglie sono aghi morbidi, riuniti in coppie. Specie monoica, fiorisce tra marzo e aprile producendo pigne legnose contenenti pinoli. Tipico dell'area mediterranea, predilige ambienti assolati e aridi, adattandosi a terreni poveri grazie alle radici robuste. Il suo legno è apprezzato in falegnameria. Storicamente, è stato a lungo usato anche nei rimboschimenti per la sua rapida crescita e capacità di stabilizzare il suolo.



Dopo circa 500 m si svolta a sinistra, proseguendo ancora sul sentiero 678 (si supera un pilone dell'alta tensione): da qui in avanti il percorso procede su sentiero a pendenza media, medio-alta in alcuni brevi tratti. Per circa 1,2 km si cammina all'interno di una fitta lecceta, risalendo il versante montano con una serie di tornati. Giunti a quota 850 m s.l.m., il bosco lascia gradualmente spazio ai primi lembi di prateria che permettono, d'ora in avanti, ampie vedute sulla Valserra settentrionale, e sulle scoscese pareti rocciose della Valserra centro-meridionale.



Salendo sul sentiero 678



La Valserra settentrionale

2

Vista sulla Valserra settentrionale

Dal sentiero che risale i versanti nord-est del Torricella si ha un punto di vista privilegiato sulla parte centrale e settentrionale della Valserra, costellata da piccoli borghi (Appecano è il più vicino). All'orizzonte lo scenario è chiuso dai Martani settentrionali, mentre ad est dal Monte Acetella e dai rilievi spoletini. Il Torrente Serra nasce in località Madonna di Panico, sul Monte Cormelano, a 600 m s.l.m. Nella porzione nord della valle il paesaggio è dolce: è nel settore meridionale che la vallata si presenta molto erosa e con alte pareti rocciose.

Giunti al km 3,2 del percorso ci si trova alle pendici del Pizzo d'Appecano, in una sella a poca distanza da un bacino artificiale di raccolta idrica: qui si apre l'impiuvio che alimenta il Fosso Calcinare, corso d'acqua che scende in direzione della conca ternana e quindi il Nera. Da questo punto, si piega a sinistra rimanendo sul sentiero CAI 678 che ora corre su un'ampia carrareccia. Guardando in direzione ovest, si riconosce in lontananza la cima del Monte Torre Maggiore, la più alta dei Martani, con, più a valle, lo sperone roccioso di Sant'Erasmo.

Il cammino prosegue sulla sterrata per poche decine di metri, in un contesto caratterizzato, tra l'altro, da un substrato geologico argillo-marnoso; dopo un breve tratto, dunque, si vira a destra imboccando il sentiero (ancora CAI 678) che sale ripido verso la cima del Monte Torricella (km 3,4).

3

Monte Torricella

Monte Torricella (1054 m s.l.m.) e il vicino Pizzo d'Appecano (1056 m s.l.m.) sono i rilievi più alti della Valserra. Dalla cima del Torricella la vista è totale, sia in lontananza che verso la conca ternana e i monti che la delimitano. Sulla sommità del monte si riconoscono i resti di un antico castelliere di origine protostorica: il toponimo conserva il ricordo del ruolo strategico di questa vetta, caratterizzata da un substrato calcareo particolarmente affiorante.



Monte Torricella e i resti del castelliere



Riscendendo dal Monte Torricella

Raggiunta la rocciosa cima del Torricella (il punto più alto dell'anello), il cammino prosegue sull'ampio crinale.

In breve si raggiunge un'area umida (bacino di raccolta idrica), immersa in un ambiente di prateria residuale con ampie macchie boschive.

4

Le aree umide montane



Area umida tra Monte Torricella e La Croce

Zone umide come quelle che si incontrano lungo questo percorso, siano esse naturali o artificiali, rappresentano ecosistemi di inestimabile valore per la biodiversità. Ospitano una straordinaria varietà di specie vegetali e animali, molte delle quali sono rare, minacciate o strettamente legate a questi ambienti per la loro sopravvivenza. Nonostante la loro importanza, questi habitat sono oggi fortemente a rischio: l'inquinamento, l'eccessivo prelievo idrico, i cambiamenti climatici e l'introduzione di specie aliene ne stanno causando la progressiva scomparsa, compromettendo l'equilibrio delle specie che da essi dipendono. Per questo motivo, la tutela e la conservazione di queste zone umide sono fondamentali.



Intersezione CAI presso La Croce

Poco più avanti, il paesaggio di crinale torna ad aprirsi in un ampio prato, soprattutto in prossimità de La Croce dove si raggiunge l'intersezione con il sentiero CAI 670. Si prosegue dunque verso sud in direzione della croce, ben visibile da qui: la si raggiunge, potendo godere di uno degli affacci più belli sulla conca ternana e i monti che la circondano.



Vista dalla sommità di Monte La Croce

5

La Croce

Con i suoi 943 m s.l.m., il monte dove si erge La Croce (originariamente "Monte Forcella di Mezzo") è il più prossimo, in linea d'aria, alla città di Terni, e ne domina dall'alto la vallata. Per questo motivo il monte è, da sempre, un riferimento simbolico per gli abitanti della città, sancito dall'installazione, nel 1902, della grande croce metallica che ormai dà il nome al rilievo. Alta oltre dieci metri, è un luogo iconico del territorio ternano, di consueto raggiunto a piedi dalla Fontana della Mandorla.



La Croce

Dalla croce il percorso continua sulla dorsale in direzione est: all'intersezione CAI si ignora la prosecuzione del 670 che scende a Fontana della Mandorla. Si rimane dunque sul sentiero che aggira a nord la piccola anticima, e che da qui è identificato con il numero 677.

Il sentiero CAI 677 che si percorre ora in discesa collega La Croce ad Acquapalombo: il primo tratto, con gli ultimi lacerti di prateria prima di immettersi nel bosco, offre scorci meravigliosi sulla Valserra meridionale e le sue pareti rocciose, e, in lontananza, verso il Terminillo, i monti reatini e quelli abruzzesi.

Si raggiunge quindi un ampio spiazzo noto come “le Trosce” (quota 810 m s.l.m.), toponimo che deriva dalla presenza di piccole aree umide naturali. Ci troviamo al km 5,4 del percorso, a circa 2 km di distanza da Acquapalombo. Qui l'ambiente torna a farsi fortemente boschivo, con una bella lecceta particolarmente adatta all'attività di **forest bathing**.

6

La lecceta

La lecceta è una delle formazioni forestali più caratteristiche dei Monti Martani, prevalente sui versanti caldi (sud/sud-ovest). Il leccio (*Quercus ilex*), quercia sempreverde simbolo della macchia mediterranea, forma popolamenti densi e omogenei. Le sue foglie sono piccole, coriacee e cerosi. In lecceta il sottobosco è scarso a causa dell'ombra e della competizione idrica; è composto principalmente da sclerofille tolleranti l'ombra (ad esempio il pungitopo, l'erica arborea, il corbezzolo). Le leccete crescono su suoli calcarei, poco profondi e ben drenati. Ecologicamente, la lecceta è fondamentale: previene l'erosione (grazie a chiome dense e radici estese) e fornisce rifugio e cibo (ghiande) a diverse specie faunistiche.



La lecceta in zona “le Trosce”



Un tratto di sentiero nel bosco

Da “le Trosce” si prosegue a sinistra rimanendo sul sentiero 677. Da qui il tracciato ripercorre un’antica mulattiera che, superata la prateria di pianoro a quota 710 m s.l.m., continua in costante discesa fino ad immettersi in un’ampia strada sterrata.

Ci troviamo ora a ridosso della cosiddetta Fonte della Colomba, con il relativo abbeveratoio visibile lungo il percorso.

7

Fonte della Colomba

Queste è la fonte che, secondo la leggenda, fu “scoperta” da una palomba, e da cui deriverebbe il nome del paese di Acquapalombo. La natura carsica di questa zona, come di gran parte dei Monti Martani, favorisce l’infiltrazione delle acque nel sottosuolo, che riemergono poi a valle in piccole sorgenti, captate e “valorizzate” attraverso la costruzione di abbeveratoi e fontanili. Oltre al loro valore storico e funzionale, fontanili come quelli di Fonte della Colomba hanno un’importanza biologica fondamentale. Questi piccoli ecosistemi acquatici sono frequentati da numerosi animali per dissetarsi e cercare cibo, e sono indispensabili per il ciclo vitale di anfibi e invertebrati acquatici.



Il fontanile presso Fonte della Colomba

Dopo un brevissimo tratto in salita, ci si ritrova all'intersezione subito sotto il cimitero: da qui si continua sulla carrabile verso il paese e, ignorando l'incrocio con la traccia CAI percorsa in salita all'andata, si rientra ad Acquapalombo.



Chiesa di San Lorenzo (Acquapalombo)



Torre di Acquapalombo



Vista su Acquapalombo e le pareti rocciose della Valle del Serra

8

Acquapalombo

Acquapalombo, menzionato dal 1332, nasce come castello strategico nel sistema difensivo della Valserra. Era infatti un nodo cruciale tra Terni e Spoleto, assieme alla Rocca di Battiferro posta sul versante opposto della valle. La storia di Acquapalombo è caratterizzata da lunghe contese territoriali: nel 1395 si pose sotto Spoleto; le dispute con Terni e le Terre Arnolfe si estesero fino al XV secolo, con un punto fermo nel giuramento a Terni del 1497. Nel XVI secolo la famiglia Sala, da Spoleto, diede nuovo lustro al borgo con un Palazzo nobiliare (oggi distrutto), la chiesa di San Francesco, fuori dall'abitato, e la modifica di San Lorenzo, la chiesa del paese. La vendita delle proprietà ai Brancaloni a fine '600 segnò la fine di un periodo di grande sviluppo e il castello, gradualmente, si è trasformato nel piccolo borgo che conosciamo oggi.






ANTICHE TRADIZIONI

Da Montebibico al
Monte Acetella



ZSC
BOSCHI DI
MONTEBIBICO

LEGENDA

-  Percorso
-  Limite ZSC Boschi di Montebibico (IT5210069)
-  Inizio/fine percorso
-  Punto o tematica di interesse
-  Area forest bathing



ANTICHE TRADIZIONI MAPPA DI DETTAGLIO



0 250 500 1000
m

Mapa di base creata su [Inhallas.com](https://www.inhallas.com).
Copyright OpenStreetMap contributors ([openstreetmap.org](https://www.openstreetmap.org/)).
OpenTopoMap (CC-BY-SA).
2024

Dettagli

Lunghezza: 10 km

Dislivello: +380 m / -380 m

Quota minima: 780 m s.l.m.

Quota massima: 1016 m s.l.m.

Difficoltà: medio (livello Escursionistico della scala CAI)

Tipologia: percorso ad anello (consigliato in senso antiorario)

Caratteristiche: terreno naturale, praterie, breccia, asfalto (breve tratto)


Tempo di percorrenza (soste escluse): 3 ore 30 minuti

Segnaletica dedicata: no

Forest bathing: castagneto

Info utili:

- il percorso non presenta difficoltà particolari, ma richiede abitudine all'attività escursionistica oltre che adeguato abbigliamento e calzature adatte;
- si attraversano zone con possibile presenza di animali al pascolo e cani da guardiania, verso i quali è necessario mantenere una debita distanza di rispetto, tenendo a mente che stanno svolgendo il loro lavoro;
- munirsi di acqua prima della partenza (lungo il percorso non sono presenti punti di rifornimento);
- percorso poco ombreggiato.



Vista su Montebibico

Il percorso si snoda tra Montebibico e l'area sommitale di Monte Acetella, attraversando poi i castagneti di uno dei tratti più suggestivi della ZSC Boschi di Montebibico.

L'escursione prende il via dal piccolo abitato di Montebibico. Un borgo, incastonato tra la Somma e la Valle del Serra, che conserva ancora il fascino autentico della vita rurale montana.

1

Montebibico

Montebibico nasce come villa fortificata, menzionata per la prima volta nel 1271. L'abitato conserva l'antico cassero e svariati elementi di edilizia medievale nel tessuto architettonico attuale. La chiesa del paese, completamente ristrutturata nel 1926, è dedicata a san Michele Arcangelo; ha soppiantato gradualmente, nelle funzioni, l'antica parrocchiale ubicata presso il cimitero, rimasta tale fino al XVIII secolo. L'abitato è da sempre tra i maggiori centri produttivi di castagne della zona, oltreché localmente famoso per il pane. La tradizione della panificazione è ben salda, ancora oggi, nella vicina località di Struttura, situata lungo la Flaminia (a pochi chilometri dalla Valico della Somma).





Uno scorcio caratteristico del borgo medievale

Da Montebibico si procede in discesa sulla strada principale seguendo il sentiero CAI 421. In breve, il percorso si fa pianeggiante per poi risalire gradualmente.

Qui si costeggia un antico mulino ad acqua (visibile sulla sinistra), importante testimonianza della passata e fiorente attività agricola e rurale della zona.




Mulino ai piedi di Montebibico

2

Piccolo mulino ai piedi di Montebibico

Questo piccolo mulino abbandonato testimonia l'antica tradizione rurale e l'importanza dello sfruttamento delle risorse idriche del luogo. L'edificio, sebbene di dimensioni modeste, rivestiva indubbiamente un ruolo cruciale per la comunità locale, macinando cereali e castagne, e garantendo la sussistenza degli abitanti. A Montebibico, un luogo dove la tradizione castanicola è tuttora molto radicata, la farina di castagne è stata per secoli un ingrediente fondamentale.



Vista su San Renzano: all'orizzonte, i monti di Spoleto e della Valnerina

Superato il mulino, dopo circa 200 m, si imbecca a sinistra la carrareccia che sale in direzione ovest, abbandonando il percorso CAI. Si prosegue lungo questa strada per circa 2 km, aggirando a nord il Monte Poggio.

Attraversando ampie praterie, questo tratto offre suggestivi panorami. Voltando lo sguardo verso est, si scorge il piccolo abitato di San Renzano, con il profilo della piccola chiesa intitolata a san Tommaso Apostolo.

3

Religiosità e luoghi di culto

L'area montana attorno a Montebibico conserva un ricco patrimonio di religiosità popolare, testimoniato da numerose piccole chiese, pievi ed edicole rurali. Queste strutture religiose riflettono la profonda spiritualità delle varie comunità montane locali, che, soprattutto un tempo, costellavano queste terre d'altura. Esempi significativi di questa eredità religiosa includono la chiesa di San Renzano, dedicata a san Tommaso Apostolo, e quella, più lontana, di Catinelli, consacrata alla Purificazione di Maria (e alla Madonna di Candelora). Nell'abitato di Montebibico, oltre alla parrocchiale di San Michele Arcangelo, vi è anche una piccola edicola con affreschi cinquecenteschi, ricavata sulla parete esterna di una probabile sede confraternitale o oratoriale. Inoltre, accanto al cimitero, sorge l'antica chiesa di Sant'Angelo già parte di un monastero benedettino del IX secolo, che fu parrocchia fino al XVIII e iniziò un lento declino con la costruzione della nuova chiesa nel castello.



Antica chiesa di Sant'Angelo, Montebibico

Il percorso prosegue fino a raggiungere un quadrivio di sentieri (km 2,6), dove si svolta a destra verso il Monte Rascino. Per un breve tratto (600 m) si procede in direzione ovest su sentiero CAI 686; lo si abbandona svoltando a sinistra e imboccando il sentiero che, tra boschi e ginepri, sale verso la cima del Rascino. Giunti sulla sommità, il percorso si sviluppa sui prati sommitali: n area cacuminale, come nelle zone appena attraversate, l'ambiente è dominato da estesi pascoli, vaste fasce erbose utilizzate per l'allevamento e interrotte solo qua e là da pochi e isolati lembi boschivi.



Dai prati di Monte Rascino verso il Monte Acetella

4

Pastorizia

L'allevamento di ovini e bovini a Montebibico è una pratica tuttora attiva, seppure non certo centrale come un tempo. La pastorizia, in regime di semibrado, sfrutta le praterie e i pascoli d'altura. Questa pratica, oltre al valore economico e di sussistenza, mantiene un ruolo ecologico importante: preserva la biodiversità, previene l'inselvaticimento e mantiene la struttura floristica delle praterie. La presenza degli animali da pascolo, infatti, impedisce l'avanzata della vegetazione arbustiva e arborea, contribuendo a mantenere aperti gli spazi. Inoltre, il loro calpestio e la concimazione naturale favoriscono la diffusione e la crescita di specie vegetali tipiche degli ambienti pascolivi.



Bovini al pascolo sul Monte Acetella



Camminando sui prati del Monte Acetella

Dal Monte Rascino l'itinerario piega verso sud e, dopo 1,3 km, si raggiunge la vetta del Monte Acetella (1016 m s.l.m.) seguendo il sentiero CAI 687.

Dalla cima, in breve tempo, si raggiunge la vicina croce panoramica: tutta l'area è una vera e propria terrazza naturale dalla quale si gode di una vista che abbraccia gran parte del paesaggio montano dell'Umbria meridionale.

5

Vista dal Monte Acetella

Il Monte Acetella, con la sua posizione dominante, offre un panorama assolutamente eccezionale. Lo sguardo può spaziare verso est sui monti della Valnerina e sulla catena dei Sibillini; a sud e ovest abbraccia gran parte dei Monti Martani, e a nord si estende su tutti i monti di Spoleto. Non a caso sulla cima del monte, già in età protostorica, si sviluppò un castelliere di dimensioni ragguardevoli. Le tracce di questo insediamento fortificato sono ancora oggi visibili: sul terreno si riconoscono con evidenza i dossi semicircolari che ricalcano le antiche strutture difensive.



Vista dal Monte Acetella verso Montebibico

Superata la cima, si prosegue sul crinale mantenendosi sul sentiero CAI 687 fino ai rimboschimenti di Monte Acquasalce, il cui toponimo deriva dal nome della vicina sorgente. Si abbandona il crinale svoltando a sinistra, e avanzando ancora sul sentiero CAI 687 che ora procede in ripida discesa. Giunti in fondo, si abbandona per un po' il CAI seguendo la carrareccia che risale per un breve tratto, per poi ridiscendere ancora tra boschi misti e praterie rientrando nel 687.



Il sentiero alle pendici di Monte Acquasalce

6

La attività boschive e le fonti d'acqua

Boscaioli e carbonai hanno plasmato per secoli il paesaggio e l'economia di queste terre. I primi erano essenziali per l'approvvigionamento di legname da costruzione, ma soprattutto per la produzione di fascine e ceppi destinati al riscaldamento domestico e alle fucine artigianali. Ancora più caratteristica era la figura del carbonaio: artigiano del bosco specializzato nella trasformazione della legna in carbone vegetale, un combustibile indispensabile per le attività produttivo-artigianali e per l'uso domestico. La presenza di fonti d'acqua nel territorio ha determinato l'esistenza stessa dell'insediamento di Montebibico e lo sviluppo di tutte le attività economiche locali. Le sorgenti e i torrenti, sebbene spesso stagionali, erano essenziali per l'economia agro-pastorale, alimentando gli abbeveratoi e garantendo l'irrigazione degli orti.



Boschi cedui lungo il percorso



Castagneti di Montebibico

Il CAI 687 che si sta percorrendo sbucca sull'ampia strada sterrata che corre ai piedi di Monte Castiglioni (km 7,6). Da qui, il substrato geologico cambia gradualmente e compaiono i primi castagni. Rimanendo sulla principale, si prosegue addentrandosi in un ambiente caratterizzato da estesi castagneti. Si raggiunge così l'area più prossima a Montebibico, dove monumentali esemplari di castagno disegnano un contesto ideale per il **forest bathing**. In breve, con tratto finale su asfalto, si rientra a Montebibico.

7

La castagna

Per secoli, la castagna è stata vitale per l'economia, la cultura e la dieta delle comunità di queste zone. I boschi di *Castanea sativa* non sono naturali, ma sono il risultato di un'attenta gestione umana tramandata nel tempo, basata su un'assidua manutenzione. La raccolta delle castagne – tradizionalmente, un momento di forte coesione sociale – avviene tra settembre e novembre. Un tempo la maggior parte del raccolto era destinato alla trasformazione e conservazione per l'inverno, tramite la pratica dell'essiccazione: le castagne venivano scaldate lentamente su graticci per 20-40 giorni, rendendole conservabili. Dopo l'essiccazione e la battitura per rimuovere buccia e pellicola, le castagne secche venivano macinate per produrre la farina di castagne, alimento fondamentale in questi ambienti montani.



"Riccio" di Castagna

UN TERRITORIO DA VIVERE

Guide ambientali escursionistiche e operatori locali

Lasciati guidare alla
scoperta dei Monti
Martani.



In cammino con la guida

Chiara Alunni (forest bathing)

+39 340 4157533

chiara.alunni108@libero.it

Francesco Capozucca

+39 349 4120325

info@vagogiro.it

Antonio Consoli

+39 338 3952635

forestaliauep@gmail.com

Mirko De Luca

+39 331 2866089

mirko.gaelagap@gmail.com

Leonardo Mallozzi

+39 347 1191071

leonardomallozzi@libero.it

Stefano Mammoli (forest bathing)

+39 338 7434595

m.stefanogae@gmail.com

Alessio Marasca

+39 333 4562716

alessiomarasca90@gmail.com

Riccardo Mattea

+39 334 5498659

riccardo.mattea@hotmail.it

Alessandro Properzi

+39 340 9404583

properzialessandro@gmail.com

Pasquale Riccioni

+39 333 6629672

priccioni49@gmail.com

Stefano Spiganti

+39 349 0642786

ass.acqua2019@gmail.com

Alessio Sugoni

+39 388 6979791

escursioni@trekkinginumbria.it

alessio@trekkinginumbria.it

Tamara Trovato

+39 328 6885366

tamaratrovato@yahoo.it

Roberta Valentini (forest bathing)

+39 334 2772452

robertavalentini.12@gmail.com

Ricettività, ristorazione ed esperienze



Agriturismo Agrileisuretime

Ristorazione, alloggio, vendita diretta (olio, ceci, farine, ortaggi), fattoria didattica, degustazioni, visite ad attività produttive, escursioni tematiche

Frazione Terraia, 47/a - 06049 Spoleto (PG)

+39 352 0701313 - +39 335 6880998 (agri.) / +39 393 0702886 (amm.)

info@agrileisuretime.com / agrifattoria@gmail.com / amministrazione@agrileisuretime.com

www.agrileisuretime.com

Agriturismo Il Castrum Normanno

Alloggio, vendita diretta (olio e vino), degustazioni, visite ad attività produttive, corsi per sommelier

Località Case Sparse, 31 - 06030 Giano dell'Umbria (PG)

+39 338 8195558

info@cantinebartoloni.com

Agriturismo L'Antico Castagno

Ristorazione, alloggio, vendita diretta (olio e farina), visite ad attività produttive, convenzioni con strutture esterne per rafting e visite alle Cascate delle Marmore

Frazione Montebibico, 7 - 06049 Spoleto (PG)

+39 347 6694720 / +39 327 2019369

anticocastagno@gmail.com

www.anticocastagno.com

Agriturismo La Ciriola

Ristorazione con struttura convenzionata, alloggio, vendita diretta (vino e olio), visite ad attività produttive, escursioni tematiche, partner per servizi e-bike

Strada di valle spoletina, 16 - 05100 Terni

+39 0744 368179 / +39 329 9170301 / +39 366 4231969

la_ciriola@yahoo.it

www.laciriola.com

Agriturismo Santa Caterina

Ristorazione, alloggio, vendita diretta, fattoria didattica, raccolta tartufo

Località Pian della Noce, Frazione Montemartano - 06049 Spoleto (PG)

+39 333 3940360

info@agrisantacaterina.it

www.agrisantacaterina.it

Azienda Agraria Colle Capoccia

Vendita diretta (olio e vino), visite ad attività produttive, escursioni tematiche (Strada del Vino e dell'Olio)

Via Lex Spoletina, 7 - 06044 Castel Ritaldi (PG)

+39 0743 51910 / +39 320 0892268

aziendacelesti@libero.it

www.terredelmarchese.com

Borgo Incantato

Ristorazione, alloggio, vendita diretta (vino e olio), degustazioni, visite ad attività produttive, escursioni tematiche, Spa, convenzioni con strutture esterne per rafting e giro in mongolfiera

Frazione Pompagnano - 06049 Spoleto (PG)

+39 331 1038616

info@ilborgoincantato.it

www.ilborgoincantato.com

Country House Palazzo Contelori

Ristorazione, alloggio, vendita diretta (olio e cereali), degustazioni, visite ad attività produttive, escursioni tematiche

Piazza Vittorio Emanuele, 3 - 05100 Cesi, Terni

+39 389 5412429

info@palazzocontelori.it

www.palazzocontelori.it

Parafarmacia Fiori (Azienda Agricola Felcete)

Vendita diretta (olio, legumi, farina di grano antico), degustazioni, visite ad attività produttive, escursioni tematiche, presenza di un museo con torchio a leva ben conservato

Azienda Agricola Felcete, Vocabolo Felcete 68 - 06056 Massa Martana (PG)

+39 335 5980002

Facebook: Azienda Agricola Felcete

Fontana delle Pere

Ristorazione, alloggio, fattoria didattica, degustazioni, visite ad attività produttive

Vocabolo Perticara, 138/B - 06056 Massa Martana (PG)

+39 075 889506 / +39 348 692 9826

info@fontanadellepere.it

www.fontanadellepere.it

Frantoio Pistelli

Alloggio, vendita diretta, fattoria didattica, degustazioni, visite ad attività produttive

Strada Santa Maria Maddalena, 24/E - 05100 Terni

+39 328 2794114 / +39 338 6861898

info@frantoiopistelli.it

www.frantoiopistelli.it

VISITA IL SITO
umbriagreenholidays.it



Cosa fare nel territorio



Catacomba di Villa San Faustino (Massa Martana)

Comuni dei Martani

Elenco di tutti i comuni dei Monti Martani, inclusi quelli non interessati dalle ZSC e dai percorsi individuati in questa guida

Acquasparta | www.comune.acquasparta.tr.it/vivere-il-comune

Giano dell'Umbria | www.visitgianoumbria.it

Massa Martana | www.visitmassamartana.it

San Gemini | www.turismonsangemini.mycity.it

Spoletto | www.comune.spoletto.pg.it/it/menu/vivere-il-comune

Terni | www.turismo.comune.terni.it - www.cesiportadellumbria.it

Altri comuni limitrofi

Avigliano Umbro | www.comune.aviglianoumbro.tr.it/vivere-il-comune

Castel Ritaldi | www.castelritaldi.eu/pagine/castel-ritaldi

Montecastrilli | www.comune.montecastrilli.tr.it/home/vivere.html

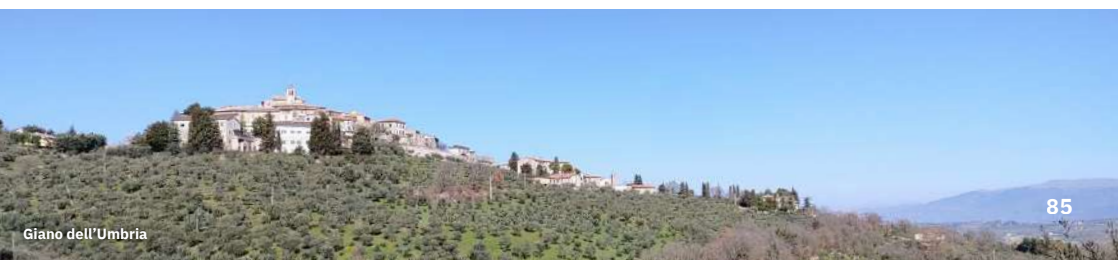
Todi | www.visitodi.it

Siti web utili

www.letteredeiborghiverdi.it

www.umbriagreenholidays.it

www.umbriatourism.it





Collaborazione alla redazione della guida

Dipartimento di Scienze Agrarie, Alimentari e Ambientali

Antonio Boggia

Carla Cortina

Gabriele Menegaldo

Luisa Paolotti

Lucia Rocchi

Arianna Tiralti

Autori testi

Carla Cortina

Dipartimento di Scienze Agrarie, Alimentari e Ambientali

Alessio Renzetti

Guida ambientale escursionistica e archeologo

Foto di

Alessio Renzetti

2025



