



in...cammino

pedibus calcantibus et ... gambe in spalla !



Anno III - numero 17
maggio 2015

Editoriale

L'editoriale di Montagne360 del mese di marzo recita: "Il CAI sempre più protagonista nella tutela dell'ambiente". Alla fine dello stesso mese una missiva dalla nostra Sezione CAI di Perugia avvisa (con il programma completo: ricco e accattivante) che le Commissioni TAM Marche e Umbria propongono a partire da questo mese di maggio un "Corso di formazione per Operatori Sezionali Tutela Ambiente Montano". Cosa egregia, a parer nostro. E così, a pagina 22 la nota a salvaguardia della biodiversità nella nostra Regione focalizza l'attenzione sulla necessità della conservazione dello scoiattolo rosso e, in generale, della biodiversità forestale in centro Italia nel suo complesso. Ne avevamo già parlato. Ma è un tema che a noi è caro. Lo riprenderemo pertanto nei numeri successivi.

In questo numero prima e dopo questa "allerta" doverosa e sentita, parleremo del Monte Nerone e della Grotta dei 5 laghi, del Monte Maggio in Valnerina e del Brunette, con le peculiarità e preziosità che li connotano; racconteremo del Sentiero del Contrabbandiere nella antica Libera Repubblica di Cospaia in Alta Val Tiberina, dell'altopiano degli ippopotami a Colfiorito, dei girotondi delle streghe nelle leggende dei nostri monti; proporremo alcuni volumi che raccontano dei nostri castelli e abbazie tra itinerari vecchi e nuovi, un sentiero DOC nel cuneese, nonché utili e suggestive, ci auguriamo, note sulla canapa anche per meglio conoscerla. A completare il numero

SOMMARIO

- pagina 1**
Editoriale
- pagina 2**
M. Nerone - Grotta dei 5 laghi
- pagina 4**
Il sentiero del contrabbandiere
- pagina 9**
L'altopiano degli ippopotami
- pagina 11**
Le leggende dei nostri monti
- pagina 13**
La mia terra
- pagina 14**
Per la libreria di In...cammino
- pagina 17**
Un sentiero "DOC"
- pagina 19**
Una rubrica tra amici
- Pagina 20**
La canapa
- Pagina 22**
Tutela Ambiente Montano
- Pagina 23**
MONDO SENIOR
- Pagina 25**
La foto del mese

altre curiosità, notizie, tante foto e sempre assai belle che in tanti ci inviano, e una poesia del nostro grafico, che ben descrive con lo stato d'animo del camminatore attento e sensibile la bellezza e l'amore della e verso la propria terra. Buona lettura come sempre.

MONTE NERONE

GROTTA DEI CINQUE LAGHI

[a proposito di un'escursione speleologica che la Sezione CAI di Perugia ha in programma il 17 maggio]

A cura di Marcello Ragni (da "Girovagando", anno 2000)

A nord-est di Città di Castello, poco oltre Bocca Seriola, si entra nella affascinante e geologicamente tormentata regione del Monte Nerone (m 1525). Se da lontano, specialmente da sud, esso appare come una massa tozza e compatta, in verità è un monte estremamente articolato e imprevedibile, solcato da profonde gole selvose o da spaccature violente come ferite, dove la pietra nuda su aspre pareti verticali sembra appena uscita dalle viscere sconvolte della terra. E il sottosuolo del monte non è certo meno articolato, senz'altro più misterioso. Infatti sono molte le cavità e le grotte qui scoperte ed esplorate (fra le altre la Grotta delle Tassare, con oltre 400 m di dislivello, rappresenta la grotta più profonda delle Marche), che hanno rivelato segreti di grande interesse speleologico, biologico, paleontologico,...., ma molti indizi, come la cospicua portata idrica di alcune risorgive in certi frangenti, fanno presupporre che il Monte Nerone ancora nasconda gelosamente un vasto universo sotterraneo. Domenica 17 Maggio 2015, il Gruppo Speleologico del CAI di Perugia, nell'ambito della propria attività escursionistica e promozionale, organizza la visita guidata alla bella e affascinante Grotta dei Cinque Laghi, la cui apertura (chiusa con un cancelletto) si trova sul Monte Nerone a quota 1175 m, non lontana dal secondo tornante della strada che dalla vetta scende a Piobbico. L'interno della grotta è caratterizzata inizialmente da stretti passaggi che preludono a gallerie, sale e laghetti di rara bellezza.

Marco Bani, che insieme a Bernabei e Del Gaia (tutti speleologi di Città di Castello) l'ha scoperta nel maggio del 1982, così ricorda l'avvenimento

nel suo libro dedicato a Monte Nerone:

"...Inseguendo un soffio gelido che scaturiva dal fondo di una piccola grotta, abbiamo infine visto i soffocanti cunicoli allargarsi in maniera progressiva sino a divenire ampi e stupendi meandri scolpiti nella roccia dal remoto vorticare di acque freatiche. Nelle vaste gallerie, lievemente discendenti, concrezioni calcaree di ogni foggia componevano un paesaggio fiabesco che ci strappava entusiastiche grida di gioia. Oltre che dal fervore esplorativo, la nostra curiosità era anche accesa da reperti ossei di varie dimensioni che qua e là affioravano..."

Si trattava fra l'altro di ossi di animali ormai estinti quali la lepre gigante ed il mitico orso delle caverne.

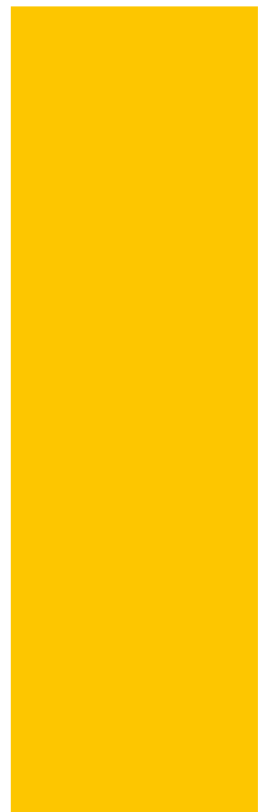
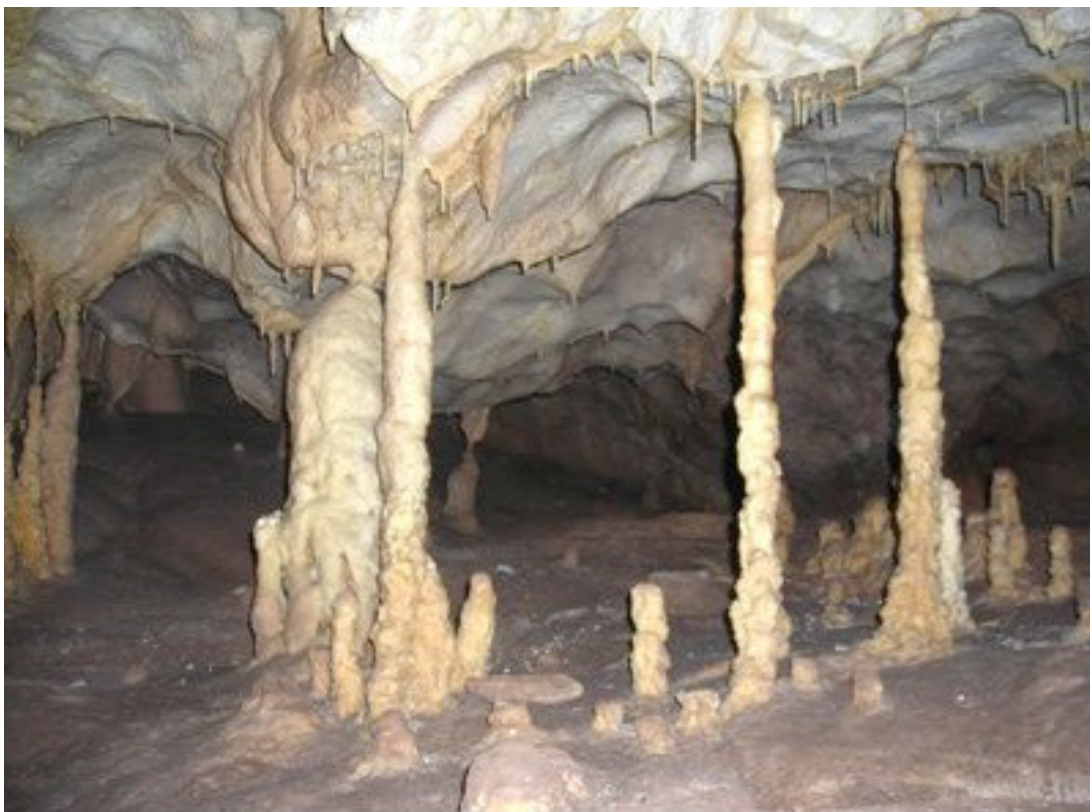
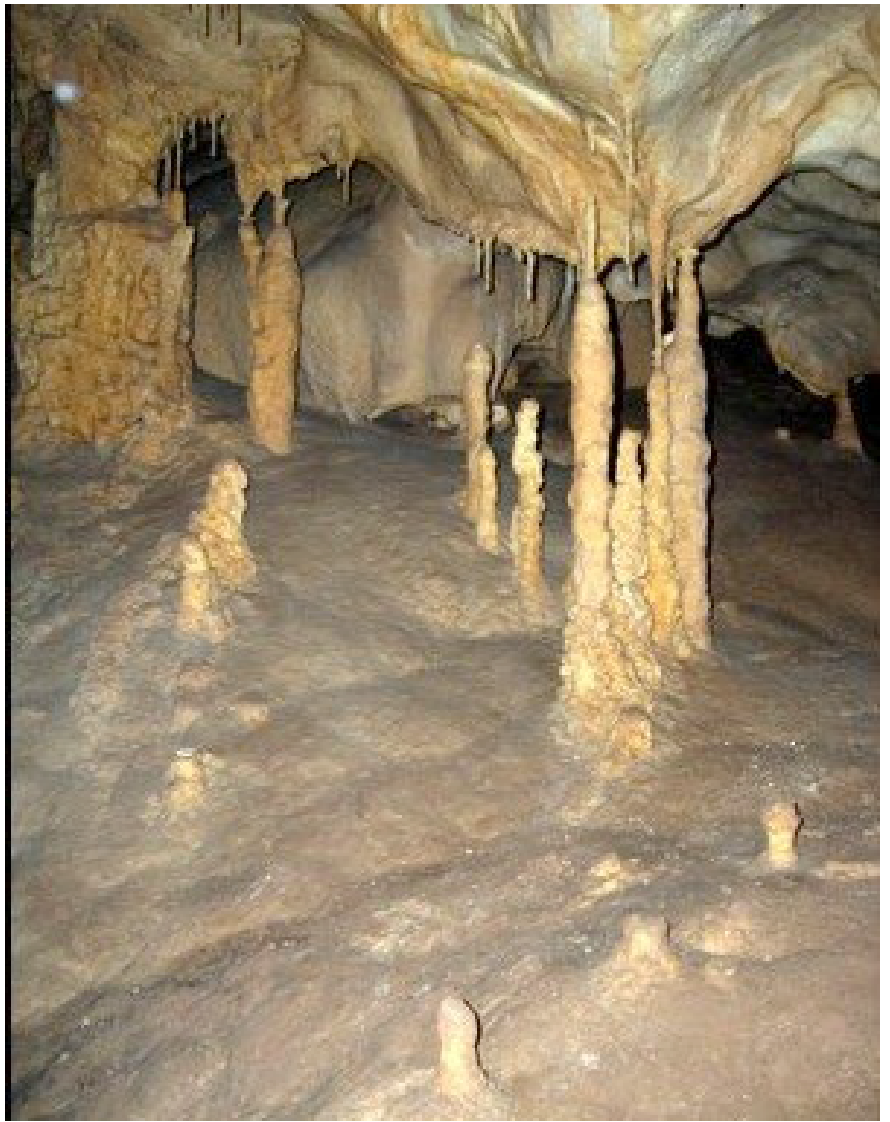
La grotta ospita oggi una fauna piuttosto varia. Oltre ai comuni pipistrelli (in colonie abbastanza numerose), occhi attenti possono scorgere nelle limpide acque dei laghetti piccolissimi gamberetti trasparenti, salamandre e geotritoni, o addirittura l'*Onychiurus banii*, minuscolo e primitivo insetto, precedentemente sconosciuto, e che porta il nome del suo scopritore.

Queste ed altre bellezze e curiosità (come gli indizi sulla particolare genesi di queste grotte) costituiscono i temi di maggior interesse dell'escursione.

NOTE TECNICHE

Una escursione (naturalmente guidata da esperti) alla Grotta dei Cinque Laghi, con un dislivello complessivo di appena 54 m, distribuito su di uno sviluppo orizzontale di 350 m, è particolarmente indicata a chi voglia avvicinarsi per la prima vol-

ta all'emozionante mondo della speleologia. Non è necessaria una specifica preparazione tecnica o fisica (l'attrezzatura di base verrà fornita), ma bisogna munirsi di indumenti adatti a proteggersi dai 7 gradi costanti di temperatura e dall'umidità prossima alla saturazione e ovviamente non soffrire di claustrofobia. D'altra parte gli stretti cunicoli iniziali ne daranno immediatamente la misura.



il Sentiero del Contrabbandiere nella *Libera Repubblica di Cospaia*

una proposta di:

Romano Ciampoletti, Daniele Crotti e Fabrizio Mentani

E non è vero che il percorso sia lungo 12.5 km; bensì: 14.1 km!

Il tracciato rilevato presumiamo con GPS, e quindi trasferito *et coetera et coetera*, ci è stato fornito dall'Ufficio Turismo del Comune di San Giustino. Il percorso è stato tracciato in loco dalla (ex?) Comunità Montana utilizzando la metodologia segnaletica proposta dal CAI. In loco il Sentiero del Contrabbandiere [NB: allora di tabacco e tabacchi; oggi: ditelo voi] è assai bene segnalato e individuabile.

E non è veritiera la lunghezza spacciata in 3 ore e 15 minuti: ce ne vorranno almeno 4 di ore, e di buon cammino!

Il piccolo piccolo borgo di Cospaia, con il suo lago di là dalla vecchia dogana (più a nord e dabbasso), ti accoglie all'interno di un comodo parcheggio ove ti puoi organizzare per intraprendere il cammino. Siamo a 375 m slm. Poche case, in parte abbandonate, una villa, due o tre viuzze, pochi abitanti, una chiesa. Da qui la veduta spazia sulla piana di San Sepolcro; S. Giustino è nascosta dalla collina.

Cospaia: quale derivazione etimologica? Agli esperti l'ardua sentenza!

A noi preme rammentare poche note storiche, curiose, pittoresche nella loro unicità e peculiarità. Cospaia è stata la più piccola repubblica, leggiamo, su suolo italiano: una striscia di terra larga 500 metri o poco più e lunga forse un paio di chilometri. E' stata indipendente (davvero!) dal 1441 al 1826. Come è successo? Così: nasce per un "incidente storico". Quando papa Eugenio IV nel febbraio 1441 cede (Borgo) San Sepolcro (ancor oggi il Borgo, per i locali) alla Repubblica di Firenze (poi Granducato di Toscana) le due parti sbagliano a tracciare il confine. Questo doveva essere posto su un piccolo corso d'acqua, detto semplicemente "Rio" (oggi è la Gorgaccia). Per errore, nella designazione del confine, una piccola striscia di terreno non venne inclusa nel trattato che delimitava i con-





fini, e i relativi abitanti dichiararono prontamente l'indipendenza. Ecco spiegato l'equivoco "geografico": quando si trattò di stabilire i confini con lo Stato della Chiesa, fissati lungo questo corso d'acqua (il "Rio", appunto), nessuno tenne conto che a 500 m di distanza esisteva un altro torrente, pur'esso chiamato "Rio" (il Riascone). I delegati della repubblica di Firenze considerarono come nuovo confine il "Rio" a nord (più



oltre scorre l'Afra), i delegati dello Stato della Chiesa considerarono tale il "Rio" a sud (più sotto scorre il Vertola), entrambi affluenti del Tevere. In altri termini: l'uno passa tra Cospaia e San Sepolcro, l'altro tra Cospaia e San Giustino!

Si creò così una sorta di terra di nessuno che fu dichiarata indipendente e come tale riconosciuta nel 1484. Tutto questo lo leggiamo nella cartellonistica che ti accoglie come arrivi a Cospaia e grazie all'utilizzo della rete informatica, ormai pronta a raccontarti di tutto di più.

I due Stati, pur resisi conto dell'errore, non modificarono la situazione: uno "staterello cuscinetto", 330 ettari circa viene riferito, faceva comodo ad entrambe le parti – specialmente in quel tempo di continue guerre [perché oggi no?] – magari per scambiare mercanzie senza pagare dazio, dogana e pedaggio. I cospaiesi così fecero: liberi, non pagavano tasse di nessun tipo e a nessuno! Recita il loro motto (risalirebbe al 1613): "*Perpetua et firma libertas*".

Questo garantì una certa prosperità ai cittadini della piccola repubblica, soprattutto dalla fine del '500, quando venne introdotta la coltivazione del tabacco, assai limitata negli altri Stati. Il consumo di questa "erba tornabuona" (l'abate N. Tornabuoni portò per primo i semi dalla Spagna) era infatti altrove assai osteggiata e tassata. Nasce così il contrabbando, in opposizione al proibizionismo sul tabacco medesimo. Eh, sì, perché la coltivazione e il commercio clandestino del tabacco portarono oltre a un certo benessere anche una

piccola invasione di contrabbandieri, che impararono a conoscere a menadito questi sentieri che salivano verso i montarozzi sovrastanti, in effetti assai impegnativi ed ostici per un escursionista dilettante.

Non entriamo nel dettaglio, tanto (ci) sarebbe da raccontare; l'interessato lo potrà facilmente fare "online".

Ancor'oggi in queste vallate la coltura del tabacco è assai importante (a San Giustino, comune ultimo settentrionale della provincia di Perugia, il Museo del tabacco merita una attenta visita); tuttora pare che alcune varietà tabagiche si chiamino "Cospaia".

Ma la storia prosegue. Cospaia si dotò di un proprio vessillo, e si dedicò ai propri affari, amministrata da un consiglio di cittadini (nel complesso erano non più di trecento) composto dai capifamiglia e da un gruppo di anziani. La sua prosperità, si fa per dire, andò avanti per oltre due secoli. Poi le cose un po' cambiarono, divenne più che altro un covo di contrabbandieri veri e propri, e alla fine iniziò e arrivò il declino. Nel 1826, con un atto di sottomissione da parte dei 14 rappresentanti della repubblica, entrò a far parte dello Stato della Chiesa.

Torre di Ca Concello



Gino Capponi, in "*Antologia; giornale di scienze, lettere e arti*", Vol. 4, 1821, pag. 202:

Infatti la strada del Borgo fino a castello è sempre amenissima, traversata da cinque fiumi, per contigue vigne. E piana ed ottima è per due miglia dal Borgo. Quindi si passa per un territorio, lungo quasi mezzo miglio e largo tre, che pertiene a tutti e non pertiene ad alcuno. Lo chiamano *Cospaia*. Chi vi possiede, non paga dazio. Chi vi abita, non è soggetto ad alcun magistrato. Ed ognuno può rimanervi con libera condizione. Ma per queste medesime qualità niuno vi ha governo assoluto; e la facoltà



di dominare in Cospaia rimane indecisa tra' romani e i toscani. Gli abitanti sono buoni, perché sono tutti agricoltori. E nel piccolissimo villaggio, quantunque vi sieno molti magazzini, si commettono rari delitti; perché non vi è la frequenza de' mercanti, e le merci si tengono ivi in deposito per mandarle ove sia maggiore guadagno. Vi è una graziosa villa in proprietà del Mori.

Il percorso

Si sale a S. Lorenzo (713 m), indi si supera il cimitero e poco dopo si prosegue piegando a sinistra seguendo in senso orario il tracciato sempre bene segnalato: impossibile sbagliarsi. Il Monte Garrole è a quota 658 m, il Poggio Sportino a 861 m: altitudine

massima. Da qui si apre il panorama, suggestivo, in parte alpino e quasi "lunare" sull' *Alpe della Luna* (appunto!). Si continua in direzione nordest sino a guadagnare Ca Concello, con la sua antica ed imponente torre (non era l'unica da queste parti). Siamo scesi a quota 788 m; da qui a C. Fiume il passo è breve: l'altitudine è qui di 784 m. Ed ecco che attraversiamo il torrente Vertola, da poco sbucato fuori, quasi un coniglio dal cilindro di un mago, dalla montagna. La discesa è a fianco e sopra una serie quasi continua di cascate e cascatelle, alcune davvero attraenti. E il suono dell'acqua è sempre presente e perentorio. La lunga discesa in questa strettissima valle ci porta a Corposano (525 m). Purtroppo ora ci attendono un paio di chilometri o tre di strada asfaltata; impossibile evitarla: qua il Vertola si affossa assai, quasi un orrido, ed impossibile è il valicarlo. Si deve scendere sino al ponte all'altezza di Ca di Magnano ove un antico Molino (Ca Molinello) affascina al pensiero di quello che fu. E il torrente, ricco e rigoglioso, si fa quasi fiume. Si risale e al bivio per Spertaglia si piega a sinistra, direzione, est, per raggiungere Cedinna a 424 m e reimmettersi nella strada di partenza poco prima del cimitero dei cospaiesi.

Bello bello bello.



Foto in alto: Il Vertola

Foto sotto: Cascata lungo il Vertola

Rilevamento finale:

5 ore comprese le soste; di fatto: più o meno quattro (4) ore di cammino effettivi con tempo di salita rilevato in 1 ora e 50 minuti e tempo di discesa in 2 ore e 38 minuti.

Altitudine "bassa": 249 m; altitudine "alta": 861 m. Il dislivello massimo è facilmente calcolabile; per contro il dislivello complessivo è indubbiamente più elevato: ben oltre i 700 metri.

La DISTANZA è stata rilevata di 14 chilometri e 100 metri. Arrotondiamo a 14 km!?



L'altopiano degli ippopotami

*alla scoperta delle sue origini
alla ricerca del suo futuro*

a cura della Redazione

Quando ci siamo recati nel corso del 2013 al Museo Paleontologico di Serravalle di Chienti (MC) la curatrice Isabella Piermarini (lontana pronipote del Piermarini, *pensate voi!*) ci ha raccontato la storia e l'attualità di questo piccolo Museo, che più adeguatamente potremmo definire come Centro di Documentazione, che raccoglie "tracce" di un passato geo-paleontologicamente assai interessante, ci ha donato un piacevole, utile, e ricco opuscolo facente parte della collana dei Quaderni del Museo.

Il libriccino è questo: "L'altopiano degli ippopotami. I mammiferi fossili di Collecorti e Cesi – Madonna del Piano". L'opuscolo, di una novantina di pagine, curato da A. Blasetti e M. Magnatti, è stato pubblicato nel 2013 (poco prima della nostra visita, *pensate voi!*), ed è il quarto della serie.

Ma in cosa consiste?

Tra i sette piani che vanno a costituire l'Altipiano (o Altopiano) di Colfiorito, il Piano di Popola e Cesi è di fatto l'unico quasi completamente in territorio marchigiano, nel Comune di Serravalle di Chienti. Ebbene, negli anni precedenti, tra la fauna fossile, in particolare mammiferi, sono stati rinvenuti, grazie a ricerche di studiosi durate qualche anno, i resti di svariati animali, tra cui il più rappresentativo è stato *Hippopotamus antiquus*, un ippopotamo che era morfologicamente simile all'ippopotamo africano attuale, ma spesso lo superava alquanto in dimensioni (*pensate voi!*).

La storia: a partire dalla seconda metà degli anni '80 del XX secolo nelle località di Collecorti e Cesi sono state individuate delle sequenze sedimentarie di origine fluvio-lacustre che hanno restituito numerosi resti fossili di vertebrati databili rispettivamente a 900.000 e 700.000 mila fa, cioè nel periodo Galeriano del Pleistocene Inferiore. I giacimenti si sono formati in particolari depressioni di origine tettonica collegate al grande bacino lacustre di Colfiorito in una fase climatica fresca e umida con temperature invernali non troppo rigide. In particolare a Colle Curti sono stati individuati i resti di elefante, rinoceronte, ippopotamo, cervo, cane, orso, ienide e roditore. La specie dominante risulta l'ippopotamo, rappresentato da 5 adulti e 3 giovani. La cronologia del deposito riporta ad un momento di passaggio tra il Pleistocene Inferiore e quello Medio in cui si verificano una serie di eventi migratori ed evolutivi delle specie in conseguenza dei mutamenti climatici (intensificazione dei fenomeni glaciali, della stagionalità e dell'aridità con ulteriore aumento delle steppe, scomparsa di molte specie e arrivo di nuove dall'Asia Centrale e dall'Africa...). Il bacino di Cesi, più recente, è caratterizzato da una successione sedimentaria lacustre meno spessa di quella di Collecorti.... (in: "Serravalle di Chienti (MC) – Itinerari e luoghi di interesse storico-culturale", a cura del Comune di Serravalle di Chienti, www.comune.serravalledichienti.mc.it).

Veniamo al libriccino che bene raccoglie tutte queste testimonianze storiche, ma non soltanto, davvero (*pensate voi!*).

Come viene riportato nella Presentazione, scritta dal Direttore del Polo Museale dell'Università di Camerino (www.unicam.it/polomusealeateneo), “ La prima parte è una storia narrata in modo agile e giocoso, ma sempre rigoroso, da Alessandro Blasetti (...), ed illustrata dalle gustose vignette di Marco Montecchiari (...).” Così principia:

un museo per giocare: Oggi sveglia alle sette, anche se è domenica! Ieri sera papà ha promesso di portarmi al Museo delle Scienze, per un incontro fuori dal comune... Parlava di ippopotami, rinoceronti ed elefanti... [*pensate voi!*].

Alcuni bambini vengono stuzzicati ed invogliati a ricercare il lontano passato scavando, scavando, quasi fosse un nuovo gioco per scoprire... i fossili, l'antica palude, la grande migrazione... Per esempio:

l'antica palude: Papà strappa un filo d'erba e lo usa per indicarci i profili delle colline circostanti: ‘Cosa sappiamo dell'ambiente in cui vivevano i grandi mammiferi di Collecurti? Molte informazioni ci arrivano dalla composizione degli strati che scrupolosamente abbiamo rimosso ad uno ad uno durante lo scavo: ci raccontano di una zona costellata di grandi laghi ed attraversata da numerosi corsi d'acqua ... Oggi perciò possiamo ricostruire l'ambiente che circondava i laghi di Colfiorito in quel periodo: una savana ricca di piante erbacee e, non distanti dai laghi fornitissimi di piante palustri, alcuni nuclei di bosco con alberi di grandi dimensioni. Nel mezzo, tutti gli animali di cui abbiamo parlato, che ci raccontano anche di un grande cambiamento in atto da queste parti, 900.000 anni fa’. Insomma: l'**Altopiano degli ippopotami** (*pensate voi!*).

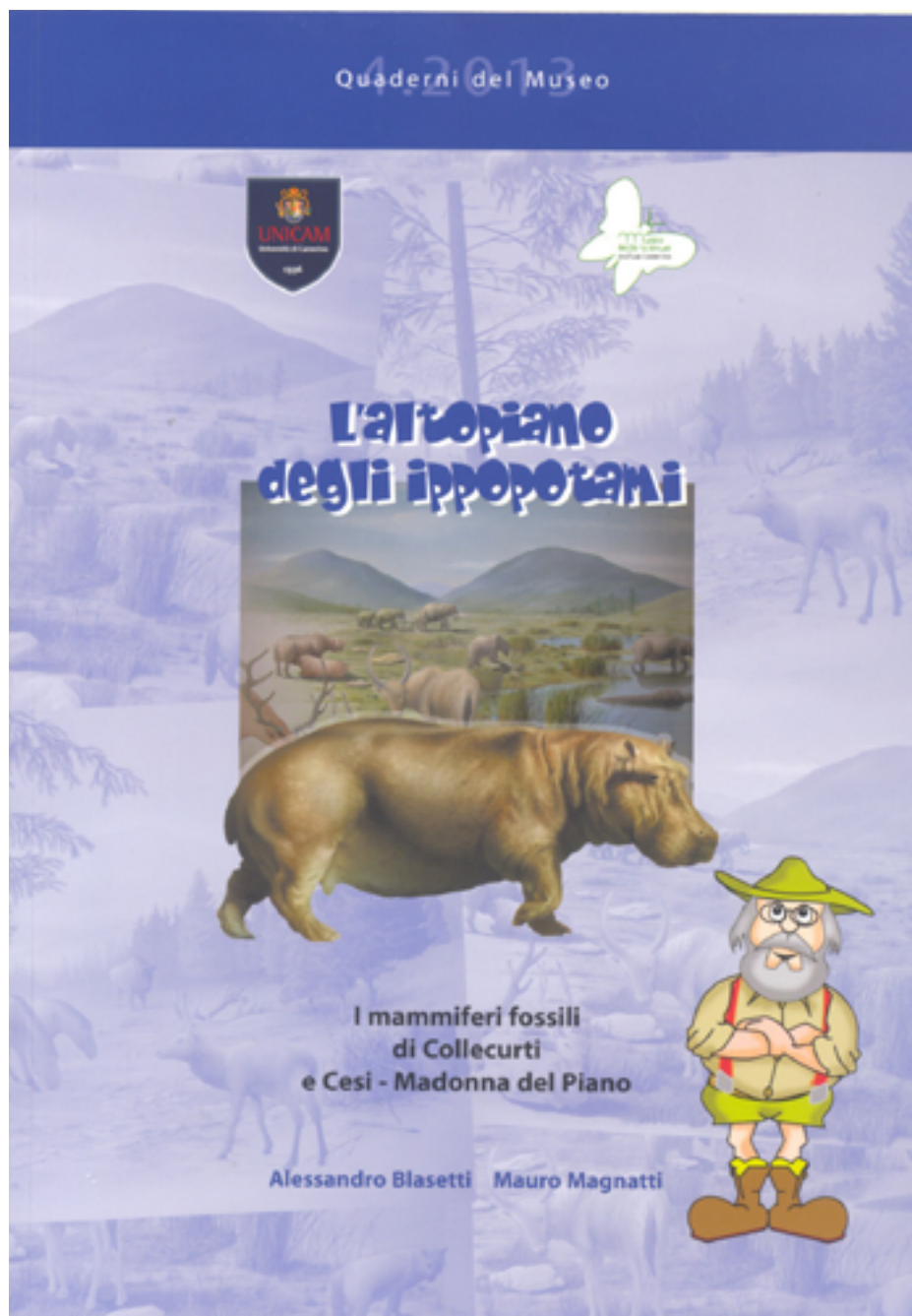
“La seconda (parte è) un'interessante ed appassionata testimonianza, scritta da Mauro Magnatti...”

Questo il capitolo suddiviso in numerosi paragrafi: **Le Faune a mammiferi fossili di Collecurti e Cesi. Dalla scoperta dei giacimenti ai moderni laboratori di restauro di Serravalle di Chienti.** Nei numerosi paragrafi sono descritte le tappe di ricerca e dei rinvenimenti fatti, accompagnate da foto esplicative e operative al riguardo.

Ma c'è anche un terzo capitolo, “**La fauna fossile di Collecurti e Cesi**”, in cui vengono descritti e disegnati con abile maestria (son disegni affascinanti, *pensate voi!*) svariati animali le cui ossa hanno permesso una loro “riattivazione”.

Tra i reperti presenti nel museo di Serravalle, degna di nota, ovviamente, non può non essere l'enorme testa di un *Hippopotamus antiquus*.

Noi ci fermiamo qui. Ma quanto vi abbiamo raccontato è un altro tassello di questa ricchissima area di Colfiorito, che ancora una volta ci ha sorpreso.



Le LEGGENDE dei nostri MONTI *raccontano*

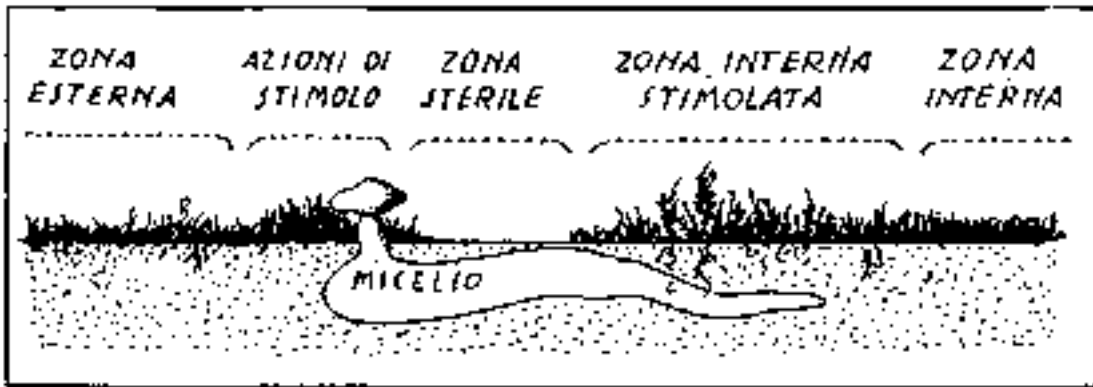
I girotondi delle streghe

di **Alessandro Menghini** - (alessandromenghini@live.it)

La simpatica nota “Le leggende dei nostri monti raccontano” (IN...CAMMINO, n. 14, febbraio 2015, pag. 6) a firma di Daniele Crotti termina accennando ad un “mistero” relativo ai “cerchi delle streghe”, che, ahimè, oggi non sono più ... un “mistero”. Ritengo utile, pertanto, aggiungere questa modesta postilla. Dispiace – a me succede sempre, datemi pure del sentimentale – dissacrare le leggende e tagliare le gambe alla cultura tradizionale, genuina e istintiva, ma per molti versi intelligente, con cui le popolazioni di un tempo cercavano di

dare una giustificazione ai fenomeni naturali. Forse era un modo per reagire e superare le ansie e le paure della vita. La scienza odierna – la sua azione purtroppo è inesorabile – distrugge la poetica fantasia delle antiche credenze, quasi spinta da furore mitoclastico. Pure i cerchi delle streghe ne hanno fatto le spese, infranti non nella realtà del fenomeno naturale, che sempre sopravvive e, anzi, ci palesa chiaramente il suo effetto dinamico, ma nel richiamo istintivo al magico, al soprannaturale che alimentava la fantasia dell'uomo di un tempo.





provocarne addirittura il disseccamento. Nel prato, quindi, si forma subito una zona sterile, con poca erba, scolorita o semisecca, nei casi estremi morta, di forma anulare, dove lo stesso micelio

Certo che nei cerchi delle streghe si trovano i funghi, eccome! La causa delle formazioni anulari verdognole che si mostrano con evidenza sui pascoli montani (ma non solo) è proprio dei ... funghi, unici veri responsabili del fenomeno. La spiegazione è semplice. Limitandoci per forza di cose ad un linguaggio divulgativo (oserei dire “terra terra”), va premesso che i funghi sono costituiti di un corpo (*micelio*) fatto di filamenti microscopici (*ife*) che si spandono nel terreno, in tutte le direzioni. Dal micelio, quando le condizioni climatiche sono propizie, si sviluppano macroscopicamente quelli che volgarmente chiamiamo funghi (*carpofori*), belli o brutti, buoni o velenosi che siano. Si tratta di strutture specializzate alla riproduzione fungina, dalle quali si formano nuove cellule dette *spore*. Queste, disperse nell’ambiente (un po’ come i semi, ma tali non sono), iniziano a moltiplicarsi, producendo una fitta rete di filamenti, cioè un nuovo micelio (come dire un nuovo individuo fungino). Piaccia o non piaccia, quando mangiamo i funghi, mangiamo proprio ... i loro apparati riproduttori!

Ma torniamo ai cerchi delle streghe. Immaginiamo di osservare il destino di una spora caduta in mezzo al prato. Come detto, essa dà origine al proprio micelio e spande i filamenti in tutte le direzioni, per meglio capirci a 360°. Le ife procedono in continuo su un fronte circolare o ad anello, anche se noi non possiamo vederlo dato l’aspetto microscopico che hanno e la posizione sotterranea. È chiaro che il fungo “interferisce” concorrenzialmente con la vegetazione erbacea *in loco* ed è dal diverso aspetto assunto dall’erba, sempre ad anello, che visivamente ci rendiamo conto del fenomeno in atto. Il fungo, organismo eterotrofo saprotrofo, non ha clorofilla come le piante e perciò non fotosintetizza: per nutrirsi deve assorbire nutrienti dal terreno, sottraendoli all’erba che va incontro ad una crisi trofica, che la danneggia seriamente e talora può

ha difficoltà a vivere una volta esauriti i nutrienti. Più appariscente, invece, si rivela l’anello di erba immediatamente più esterno a quest’area, che è sempre più verde rispetto al resto del prato, dato che qui si ha un effetto opposto: il fungo sul fronte della zona di espansione ha un’azione favorente la crescita dell’erba, giacché l’azione saprofitaria del micelio fa sì che le sostanze proteiche presenti nel terreno vengano trasformate prima in ammoniaca e susseguentemente ntrificate. Ne consegue che sull’esterno del fronte di diffusione del micelio si ha maggiore disponibilità di azoto a tutto vantaggio dell’erba. È a ridosso di questo anello, che vengono prodotti i carpofori, cioè i funghi macroscopici (i “turini”, per intenderci). Ma c’è anche un altro anello di vegetazione che può apparire più rigoglioso ed è quello interno alla zona “sterile”, dato che qui l’erba dispone della sostanza organica accumulatasi nel terreno per morte delle ife miceliali più vecchie. In definitiva, si formano più cerchi concentrici a diverso livello eco-trofico.

Ma bando alle ciance, credo di essere stato fin troppo prolisso e pedante e il piccolo schema che accludo chiarisce la dinamica del processo molto meglio di tante parole. Voglio solo sottolineare che i cerchi delle streghe sono dei microecosistemi relativamente complessi per i cambiamenti chimici, e anche fisici (ad esempio la bassa disponibilità di acqua per l’erba) che avvengono in pochissimo spazio. Va da sé che tali formazioni, essendo il micelio perenne, possono raggiungere un’età ragguardevole, calcolabile in secoli: si va da quelle di pochi metri di diametro fino ad anelli di ettometri e addirittura di chilometri. In quest’ultimo caso è più facile trovare archi di anelli come residui di cerchi frammentati. La forma dell’anello, teoricamente sempre circolare, dipende dalle caratteristiche del terreno: è regolare se questo è sufficientemente omogeneo, più irregolare se disomogeneo. In conclusione, non c’è niente di misterioso nel

fatto che i “turinari” vadano intelligentemente a cercare i funghi sul fronte dei cerchi delle streghe, localmente chiamati anche *turinaje*, dal momento che sono “membra” dello stesso corpo fungino. D'altronde, non c'è niente di più logico che un anello d'erba “bruciata” sperduto in mezzo a un prato di montagna facesse e faccia pensare ai girotondi delle streghe in tempi in cui queste entità girovagavano per i nostri monti ad ogni piè sospinto. Ma, per quanto mi riguarda, dirò di più: siccome i cerchi si formano da molto prima che nascessero l'*Homo sapiens* e le sue storie, mi piace pensare che dietro la loro perfetta circolarità – *signum divinum* – ci sia lo zampino di un etereo ente superiore, dispensatore di arcani messaggi a spaesati montanari come me. O forse, chi lo sa?, un elfo-artista in vena di sublimanti grafemi anulari, così perfetti da far arrossire il pur impareggiabile Giotto.



**La nostra cassetta postale
è da tempo aperta: aspettiamo
le vostre lettere sempre
più numerose!**



LA MIA TERRA

Strette valli
Ove di sasso in sasso
Saltellano ruscelletti
D'acqua fresca e pulita

Ripidi colli
Ombrosi
Chiusi da siepi
di rovi pungenti

Boschi profumati
Di alberi eterni
Giganti silenziosi
Dalle ombre imponenti

Soffio di venti
Che gelidi e impetuosi
fanno cantare
foglie sempre verdi

E allorquando
La stagione si fa mite
Si tramutano in aliti
Dolcissimi

Il grugnito del cinghiale
Il ringhio della volpe
Il cinguettio degli uccelli in volo
Il raglio dell'asino

Il richiamo delle donne
Nei campi
Il suono delle campane
Lontane nei borghi

Questa è la mia terra

francescobrozzetti

Per... la libreria di “in... cammino”

La Redazione propone...

CASTELLI E CASTELLI MA ANCHE ABBAZIE

Vi proponiamo in questo numero due pubblicazioni curate dalla Soprintendenza Archivistica per l'Umbria – Archivio di Stato di Perugia, la prima edita ancora nel “lontano” 1998, ma tuttora attuale, “Castelli terre gente della Montagna”, la seconda più recente, datata la sua pubblicazione nel 2002, “Castella et Guaita abbatie”.

Il primo volume, “**Castelli terre gente – la storia e le attività del territorio di Sellano**”, è stato pubblicato in collaborazione con il Comune di Sellano e il CEDRAV. Di fatto è il catalogo di una mostra-laboratorio tenutasi presso il Centro polivalente di Villamagina di Sellano nell'estate-autunno 1998 (di fatto all'indomani del terribile sisma del settembre 1997: anche qui i danni furono ingenti, e molte foto riportate nel volume lo attestano ineccepibilmente).

E' diviso in due parti.

Nella prima si parla del territorio di Sellano con cenni storico-istituzionali, e si sofferma, con belle foto e immagini di antichi documenti, sulle realtà a noi care e ben conosciute (ma non si finisce mai di imparare, sapere e conoscere, ovviamente) quali Cammoro e Orsano, Apagni, Postignano, oltre la stessa Sellano. Questa prima parte è a cura di A. Bianchi, E. Bianchi, M. P. Bianchi, P. Bianchi e C. Rossetti.

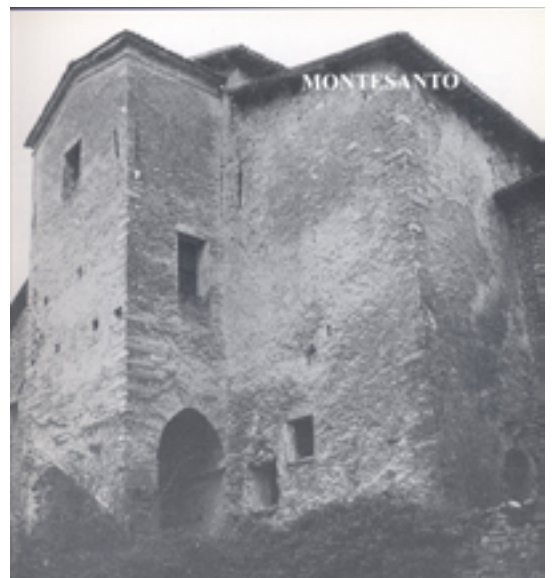
Nella seconda parte si parla dell'Ecomuseo della Valnerina (in altro numero di questa rivista abbiamo parlato di Ecomuseo ed Ecomusei, rammentate?), focalizzando l'attenzione sulle famose “raspe di Sellano”, sui “santuari terapeutici”, sulle “macchine ad acqua”, sulla “coltivazione e lavorazione della canapa”, sulla “pastorizia e transumanza”. Tutti aspetti che nel corso degli anni abbiamo avuto modo di vedere, visitare, conoscere. Anche grazie all'aiuto di tanti che in quei luoghi vivono e lavorano. Questa seconda parte non poteva non essere a cura di L. Gentili, L. G. Giacché e A. Lucidi.

Riportiamo le note che nel testo della pubblicazione (sono poco meno di 100 pagine assai interessanti e stimolanti) riguardano MONTESANTO, forse il borgo meno noto alla maggior parte degli escursionisti.

MONTESANTO

di Maria Paola Bianchi

Frazione del Comune di Sellano, m. 743 s. l. m., 39 abitanti nel 1971, attualmente quasi completamente disabitata a causa del sisma. Castello di poggio del sec. XII, situato sulla sommità di un colle a strapiombo sul fiume Vigi, fu importante per la sua posizione di confine tra i comuni di Spoleto e di Norcia e il ducato dei Varano di Camerino, dei quali fu oggetto di contesa e subì alternativamente il dominio. Nel 1283 a capo del castello risulta presente un castellano di nomina spoletina, ma nella prima metà del secolo successivo Montesanto era ricompreso nel territorio di Camerino. Nel 1462 fu venduto



dallo Stato della Chiesa a Spoleto, ma di lì a pochi anni tornò ai Varano, infatti non appare nell'elenco dei castelli dipendenti dal comune umbro del 1489.

A seguito degli accordi stipulati dopo la guerra tra Spoleto e Norcia, nel 1517 Montesanto, insieme con Ponte e Rocchetta, fu ricompreso tra i castelli sottoposti alla giurisdizione spoletina; d'altra parte la città aveva stretto alleanza con il duca Giovanni Varano che, di conseguenza, aveva rinunciato a qualsiasi diritto su Montesanto. All'epoca il castello contava una popolazione di circa trecento nuclei familiari, e tale dato rimase costante fino al '700. Ai secoli XVI-XVII risalgono alcuni palazzetti di nobili famiglie, come i Collicola, i Montioni, i Pazzi-Morelli, poi trasferitesi a Spoleto.

Agli inizi del XIX secolo, con la Restaurazione, Montesanto fu classificato amministrativamente come Comune, guidato da un gonfaloniere, poi sostituito da un priore; dopo l'Unità d'Italia, a causa della scarsità di popolazione, della posizione impervia e della cattiva amministrazione, perse autonomia e fu aggregato a Spoleto.

Il secondo volume, **“Castella et Guatia abbatie – Tracce di un itinerario storico e artistico da S. Eutizio a Preci (secc. XI – XIX)”**, è stato pubblicato in collaborazione con il Comune di Preci. Pure questo è di fatto un Catalogo della mostra documentaria e storico-artistica tenutasi appunto in San Eutizio di Preci tra agosto e dicembre 2002. E' a cura di A. Bianchi, L. Pistelli e C. Rossetti. Che dire? Sono oltre 200 pagine, con scritti, documenti, schede, fotografie di natura varia. Volume ricchissimo dunque. Numerosi sono i capitoli; ad ogni capitolo un castello, o un'abbazia, ma soprattutto castelli, Abbazia di S. Eutizio e l'ospizio per lebbrosi di s. Lazzaro in Valloncello a parte. Eccoli: Preci (e la sua ricca storia), Todiano (l'antico *Tuturanus meniis vallatum et munitum*), Abeto (“circondato da oscure selve e precipitosi sbalzi”), Montebufo (il villaggio più elevato della Valle Oblita), Collazzoni (centro delle *Ville Interpretata*), Poggio di Croce (castello che domina la Valle Oblita), Montagliani (*Mons Lunae*), Roccanolfi (antico castello di origine longobarda), Castelvecchio, Saccovescio (una villa,



come Piedivalle, Acquaro, Collescile, le ville della guaita di S. Eutizio), Belforte, Monte S. Martino (il castello scomparso).

Il libro è interessantissimo, inutile dirlo. La sua lettura ti arricchisce, ti stupisce, ti ammalia se entri nel vivo di quei periodi storici. E la bibliografia è davvero imponente.

Si parla anche dei “macellai di carne porcina”, dei “chirurgici da cavar pietra, cateratte et testicoli”, dei pizzicaroli e norcini a Roma, inevitabile, dei cosiddetti mestieri migranti quindi, dei codici liturgici dell'Abbazia in questione, e altro ancora. E quante, quante utili e belle foto.

Trovatelo e fatelo vostro! Riteniamo sia di un valore davvero immenso. Peccato che, come tante altre opere di siffatta natura, sia così difficile il loro reperimento. Dove giaceranno?

A proposito dei “*mestieri migranti*” vi riportiamo alcune note introduttive.

L'accidentata morfologia dei luoghi e l'avara natura dei suoli hanno costretto da sempre gli abitanti della Valnerina ad integrare i magri redditi prodotti in loco con l'esercizio di attività e professioni in altri luoghi, spesso praticate stagionalmente.

Mortellari, scotanari e pescatori, scalpellini, fienaroli, chiavari e mulattieri, carreggiatori d'allumi, pescatori di telline e incettatori di zafferano, scaricatori di navi e doganieri, sono alcune delle singolari occupazioni degli abitanti dei castelli e delle ville del contado di Norcia annotate da monsignor Innocenzo

Malvasia in occasione della sua visita al territorio della Prefettura della Montagna di Norcia nell'ottobre del 1587.

Spiccano in questa società dai cento mestieri, imposti dalla necessità di sopravvivere in un difficile contesto, i “*chirurgici da cavar pietra, cateratte et testicoli*”, i “*macellai di carne porcina*” e gli “*uccellatori*”.

Queste specializzazione corrispondono anche a precisi ambiti territoriali. Così i “*chirurgici*” provenivano da Preci e dall'area immediatamente circostante (Castelvecchio, Corone, Saccovesio, Poggio di Croce e Roccanolfi).

I “*macellai*”, ad eccezione di Montebufo, erano localizzati nell'asta superiore del Campiano (Piedivalle, Acquaro, Valle, Collescile e Campi) e nelle pendici del Monte Cavogna verso Norcia (Biselli, Forsivo, Legogne).

Gli “*uccellatori*” appartenevano invece, ad eccezione di Cortigno, alla fascia occidentale a ridosso di Norcia (Serravalle, Belvedere, Ocrichio, Colle di Ocrichio).

Tutti costoro erano denominati sia pure in epoche e contesti diversi con l'appellativo di “*Norcini*”, essendo Norcia il capoluogo di questa vasta area.



Il “*Vettore*” - Foto di Francesco Santantoni - Gruppo CAI Pg “*Obiettivo Vetta*”

UN SENTIERO “DOC”

ROCCA E GUGLIA DI SAN BERNOLFO

A cura di Mauro Carlesso e Lodovico Marchisio

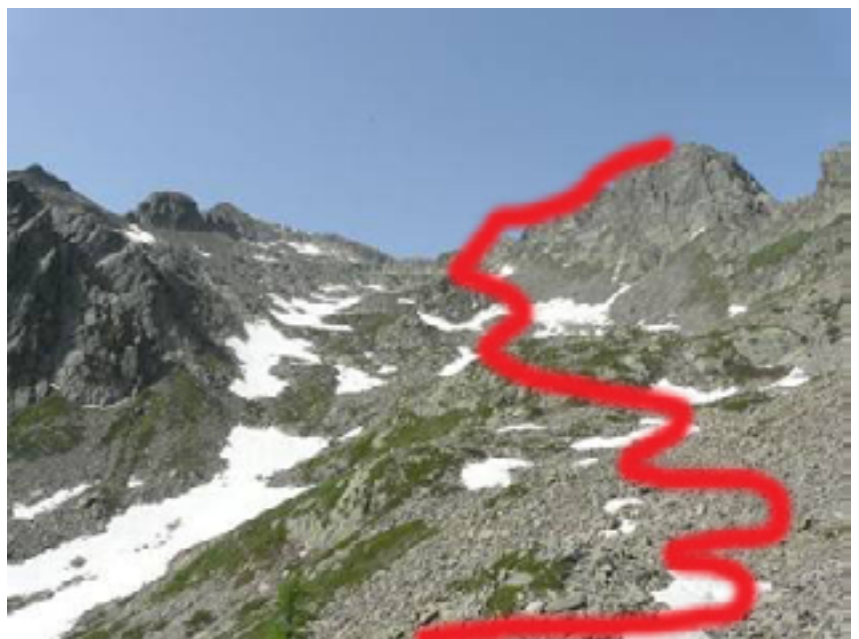


Con questo percorso usciamo dai confini della nostra Regione e saliamo al nord Italia, nel Piemonte cuneense. E ringraziamo questi nuovi amici per il loro utile contributo.

Quando si cerca la cima ideale, le caratteristiche principali sono quelle che ci si avvicini il più possibile alla vetta senza percorsi fuori sentiero, ripidi e massacranti. Un itinerario che risponde in pieno alle vostre esigenze è per l'appunto un angolo della Valle Stura, ove i sentieri ben tracciati salgono con comode serpentine sino al colletto di quota 2555 m situato poco a Sud della cima della Guglia di San Bernolfo (2600 m), tra questa curiosa cima e a sinistra di chi sale della più alta Rocca di San Bernolfo (2681 m), le due mete di questo itinerario. A tale ridente vallata si accede da Borgo San Dalmazzo (Cuneo) risalendo tutta la Valle Stura fino

al piccolo abitato di Pianche. Qua giunti si lascia la strada principale voltando a sinistra sino a giungere alle Terme di Vinadio. Da qui ancora 10 Km vi dividono dal punto in cui occorre lasciare l'auto e cioè a lato del parcheggio superiore del piccolo abitato di San Bernolfo, ad una quota di circa 1750 m. Da qui per una piacevolissima strada sterrata chiusa al traffico si raggiunge in 40 minuti circa il Rifugio De Alexandris-Fòches al Làus (1910 m) che sorge nel vallone di Collalunga, ai margini di una fitta e bellissima pineta e si trova a pochi minuti dalla splendida conca del lago di San Bernolfo. Detta struttura resta aperta dal 1 luglio al 31 agosto e su prenotazione anche in altri periodi. Esso è proprietà del CAI di Savona. Dal rifugio il percorso raggiunge l'ampia sella erbosa del Colletto del Làus (1950 m, h 0,05 dal rifugio) da dove si apre la vista sul pittoresco Lago di San Bernolfo, chiamato anche il Làus (1913 m). Sul colletto sorgono anche un rifugio privato ed alcune casermette in rovina. Da qui il nostro itinerario, trascurata la mulattiera principale, che scende sulle rive del lago, si porta sulla destra (verso di salita) seguendo il cartello indicatore “*Rocca di San Bernolfo – ore 2,30*”. La bella mulattiera, solo un po' invasa dalla vegetazione nel tratto iniziale, ritorna ben marcata sul versante del rifugio e taglia un valloncetto boscoso dall'alto. Presto la traccia diventa mulattiera, anche se con alcuni tratti in rovina, e risale un pendio alberato con comodi zig-zag fra i larici, sino a portarsi ai margini di un valloncetto chiamato il Chiòt della Roccia. Qui la mulattiera si allunga brevemente sul fondo del valloncetto tralasciando a sinistra una traccia ormai trascurata

perché scomoda e fuori sentiero che sale direttamente alla Rocca. Molto meglio continuare sul comodo e non ripido sentiero che con ampie serpentine prende a risalire con costante e comoda salita sino ad una piccola comba alla testata di un valloncetto. Risale quindi un canale detritico con una serie di stretti tornantini sorretti da grossi muraglioni di pietre a secco. Questo tratto è un po' rovinato ma ancora ben percorribile e conduce in breve allo stretto colletto di quota 2555 m posto poco sotto la cima della Guglia di San Bernolfo che si raggiunge in 2 h dal lago e dal rifugio e 2,40 h dal parcheggio di fondo valle. Da qui a destra (verso di salita) un cartello in legno addossato ad una pietra indica: "*Croce Magnificat ore 0,10*" e in realtà questa traccia consente per erba e pietre, di raggiungere in h 0,10 la grande croce recentemente posta in cima alla Guglia di San Bernolfo (2600 m, libro di vetta): magnifico panorama. Viene considerata EE solo per il tratto finale che si affaccia a versanti ripidi e dirupati e occorre far attenzione a non scivolare. Tutto il resto del percorso sino al colle è un piacevolissimo itinerario non faticoso con difficoltà E (totalmente escursionistico). Se si vuole ancora toccare la cima più alta e significativa del percorso, occorre non farsi impaurire dal ripido muraglione roccioso e inclinato che, per la traccia di sinistra, scende brevemente sul versante del Vallone di Seccia e risale quindi i ripidi pendii erbosi sino a portarsi ad una breve scarpata che la si risale sempre con ampia traccia di sentiero e segni rossi con frecce che ci conducono ad una anticima detritica, oramai in vista della vetta. Un'ultima breve salita per erba e pietrame conduce sull'ampia sommità della Rocca di San Bernolfo (2681 m), provvista di croce e libro di vetta per le firme. Accanto nel punto più elevato vi è un vecchio segnale trigonometrico. Anche questa cima come la precedente non necessita di corda al seguito, ma visto il ripido pendio su cui si svolge, potrebbe essere pericoloso scivolare ed arrestare la caduta. Quindi si consiglia la salita solo a chi ha fermezza di piede ed è da salirsi solo con tempo



asciutto e non sotto minaccia di pioggia o peggio ancora di temporali in arrivo! Dalla vetta si gode in contropartita uno stupendo panorama. Purtroppo durante la nostra gita il tempo era nuvoloso e si vedevano solo a tratti le montagne circostanti e l'ampio anfiteatro che si estende in giornate limpide fino al gruppo dell'Argentera e alle Alpi del Delfinato nella quasi confinante regione francese. Per salire le due vette proposte occorre calcolare 0,40 minuti per arrivare dal parcheggio al rifugio e altre 2 h al colletto. Da qui per la guglia 10 minuti e 30 minuti per salire alla più alta Rocca. In tutto 3,20 h. Discesa in 1,30 h fino al parcheggio. Senza soste calcolare in tutto circa 5 h. Dislivello totale con digressione alla Guglia (*Croce Magnificat*) circa 900 m scarsi.



una Rubrica tra amici

Lettere al Direttore e Comunicazioni alla Redazione

Errata corrige

Ci scusiamo con l'amico e compagno di escursioni Fabrizio Mentani perché nell'articolo anche a firma sua, "A piedi ed in silenzio sull'Altopiano" (pag. 8 e segg. del N° 16), il cognome dello stesso è stato riportato erroneamente.



*Il "nostro" Marcello Ragni
al Ponte sul Sambro*

Il cammino: è anche questo?

Una nota redattoriale

Abbiamo letto nel quotidiano "la Repubblica" di venerdì 21 novembre 2014 questa lettera al direttore che abbiamo ritenuto utile e interessante riportare in questa rivista: camminare fa bene anche a...

NB: il grassetto è nostro.

Una spaghetтата per l'Europa

(G. Sala, VA)

Questo autunno mi trovavo in un piccolo paesino sulla **via di Tours (cammino di Santiago** in Francia) in un **rifugio** per pellegrini. Ho preparato per me e un occasionale compagno normanno la cena con spaghetti, insalata e formaggio. Abbiamo apparecchiato fuori con uno **splendido tramonto**. Poco dopo sono arrivati altri due **camminatori**, un belga e un inglese residente in Olanda. Li ho invitati a unirsi a noi e ho preparato **altra pasta**. Abbiamo passato la sera conversando di tutto, politica, economia, Europa, vini. Quella sera abbiamo fatto più noi per l'Unione dell'Europa, che i leader in decine di incontri inconcludenti. Provocatoria proposta: tutti i candidati a posizioni in Europa debbono dimostrare di aver **percorso a piedi e con lo zaino** (non con l'autista), **condividendo rifugio e cibo con altri camminatori**, almeno uno dei tanti itinerari europei di **interesse culturale**.

La CANAPA

... un modo per conoscerla

La redazione propone...

Foto di Vincenzo Ricci

Lo spunto ci è venuto dalla lettura di un articolo - che proponiamo pressoché per intero (ci è parso esaustivo al riguardo) – letto su un periodico locale, anche perché abbiamo avuto modo già di parlarne, e forse più di una volta, e non soltanto in relazione alla visita al Museo della Canapa (antenna ecomuseale dell'Ecomuseo della Dorsale Appenninica Umbra), nella nostra Valnerina, nel corso di uno dei folti e ricchi “giovedì seniores”.

Così, a pagina 38 del volume “LE TRE VALLI UMBRE - dalla Valnerina a Colfiorito lungo l’antica Via della Spina” (D. Crotti, editrice, Perugia, 2009), si può leggere: «... Scopo di questo museo della Canapa sarà quello di ripristinare questa memoria storica, di far sì che partendo da qui si possa accedere ad una lettura e ad una riscoperta del territorio, del paese, della storia e delle tradizioni di una comunità. Per integrare in maniera organica tutti i vari componenti che andranno a costituire il museo, e, considerato che il museo della Canapa di Sant’Anatolia costituirà un’antenna dell’Ecomuseo della Valnerina, diventa indispensabile collegare il “fuori” al “dentro”, il territorio deve entrare nel museo e il museo deve contenere in sé parte del territorio nel quale è inserito...»

E, ancora, a pagina 39 e 40, l’autore trascrive: «... Molte sono le *filastrocche* e i *proverbi* raccolti in Valnerina dalla stessa Giampaoli, tra Monteleone, Avendita di Cascia e Vallo di Nera, una in particolare... Il canto racconta uno spaccato di vita quotidiana e sdrammatizza compiaciuto, strizzandoci l’occhio con maliziosa saggezza popolare, il lavoro quotidiano delle tessitrici:

*Fila fila Suca,
l’inverno è venuta.
Nun pozzo filà
me se gelano le mà.
Verrà l’estate sano
Che la Suca fila tanto.
Fila fila Suca,
che l’estate è venuta.
Nun pozzo filà
che me sudano le mà.
E’ bello saper filare
ma è mejo saper l’ago maneggiare.*

... ..
*Tutto lo jorno facemmo cusci,
quanno simo a fine de sera
né filato né fatta la cena.*

... ..
*Tutto lo jorno facemmo cusci,
s’arjomija alla su mamma
tanto bonu nun pole ven!
La tela avviata la tesse pure la capra.*



Ma ecco l'articolo che ci ha stimolato a raccontare della canapa... leggiamo su un vocabolario della lingua italiana: *cànapa* [lat. *Cānnabe* (m), dal gr. *Kànnabis*, di orig. Orient. • 1303]. Pianta erbacea annuale delle Cannabacee con radice a fittone, fusto diritto e ricoperto di peli, foglie palmato-lanceolate, fiori maschili separati in pannocchia terminale, e femminili portati da individui diversi (*Cannabis sativa*)...

NEL TESSILE, ALIMENTAZIONE E EDILIZIA

DAL MEDIOEVO AD OGGI, L'USO DELLA CANAPA E' TOR-NATO ALLA RIBALTA, GRAZIE A NUOVE SPERIMENTAZIONI E INNOVAZIONE.

di Marilena Badolato

L'uso della canapa lo troviamo in antichi manoscritti. "Panis vita, cannabis protectio, vinum laetitia", si legge in una iscrizione latina ad attestare che i benefici della canapa erano conosciuti sin dall'antichità.

Le preparazioni a base di questo ingrediente, zuppe o minstre, in genere erano destinate ai malati, convalescenti,

oppure legate ai periodi quaresimali... Qui in Umbria, nei primi anni del '900, si mangiavano "tortelli con fiori di canapaccia", "minestra di canapuccia", "focaccia di canapa", le cui ricette sono state rielaborate di recente dall'Università dei Sapori di Perugia.

Nel periodo coloniale con la canapa si realizzavano vele e cime per le navi, le vele delle caravelle di C. Colombo erano in canapa, così come di canapa, anzi di carta bambagina ad essa collegata, erano numerose edizioni a stampa, come quella della Divina Commedia, la prima copia nata proprio a Foligno nel 1472 su carta fornita da quei monaci benedettini che gestivano le famose cartiere di Pale e Belfiore.

Coltivata nelle campagne italiane fino agli anni '60 per ricavarne prevalentemente tessuti di qualità e cordame, dopo un lungo periodo di oblio... oggi è tornata prepotentemente di moda per le applicazioni terapeutiche in medicina, per nuovissime realizzazione in edilizia e per le sue straordinarie proprietà nutrizionali.

La sua fruibilità sotto forma di semi, olio, farina fornisce la base per numerose utilizzazioni. I semi... sono ricchi di sostanze ad azione antiossidante, di acidi grassi essenziali polinsaturi omega 6 – omega 3 nella proporzione ottimale di 3/1, e l'olio di canapa, dotato di effetti antiinfiammatori, è considerato quasi un "vaccino naturale" che, se assunto con regolarità, rinforza la risposta del sistema immunitario, nervoso, ormonale. La farina, ottenuta dalla pressatura e poi macinatura a torchio dei semi, è morbida e dal colore bruno ambrato e leggero gusto di nocciola, caratteristiche che trasmette agli impasti a cui va aggiunta in percentuale tra il 5 e il 10%. E ancora nel seme troviamo la presenza di amminoacidi essenziali, indispensabili per la sintesi proteica; i fitosteroli, sostanze contenute nei vegetali che limitano l'assorbimento di colesterolo nel nostro organismo; fibre che contribuiscono a regolarizzare le funzioni intestinali; vitamine e sali minerali.

La canapa è fibra per splendidi tessuti dotati di importanti proprietà: resistenza al logorio e alla trazione maggiore del cotone, capacità di assorbire l'umidità del corpo disperdendola all'esterno e di schermare i raggi solari e gli UVA e le radiazioni emesse da campi elettrostatici fino al 95%. Ma la canapa viene anche utilizzata in bioedilizia, la nuova formula di costruzione legata al rispetto dell'ambiente.

Secondo questi criteri è stato di recente ampliato il Museo della Canapa di Sant'Anatolia di Narco, un an-



tico borgo-castello nella valle del Narco (il Nera), nell'area del massiccio montuoso Coscerno-Aspra, tra gole strozzate e acque di fonti, tra specie animali e vegetali di reale biodiversità, tra campi falciati e distese di canapa, in mezzo a borghi di pietra... Il Museo, curato dalla sua dinamica direttrice Glenda Gianpaoli, grazie all'uso di telai attivi e con la possibilità di creare tramite il suo laboratorio nuove soluzioni tessili, insegna l'arte della tessitura avvalendosi di percorsi interni ed esterni dove si distingue la pianta della canapa, le diverse fasi della sua coltivazione, lavorazione e tessitura, per un recupero delle conoscenze tradizionali secondo moderne interpretazioni, un nuovo percorso rivolto anche alle scuole... I terreni utilizzati... le famose "canapine"... "In questo momento – continua Glenda – stiamo sviluppando un filone di studio legato alla cosmetica".



TUTELA AMBIENTE MONTANO: è anche salvaguardia della **BIODIVERSITA'** *(ne ripareremo nei numeri successivi)*

U.S. REDS

Il LIFE+ U-SAVEDS nasce per fare fronte alla minaccia di estinzione cui le popolazioni di scoiattolo comune europeo (o scoiattolo rosso) stanno andando incontro a causa dello scoiattolo grigio americano. Lo scoiattolo rosso è un "tassello" fondamentale nel mosaico della biodiversità forestale poiché rappresenta una delle specie più importanti nella disseminazione di semi e spore e quindi nel processo di rinnovamento forestale.

La presenza dello scoiattolo grigio, causa, in seguito all'instaurazione di una competizione per lo spazio e le risorse alimentari, la scomparsa progressiva dello scoiattolo rosso, più piccolo e meno adattabile del "cugino" americano.

Lo scoiattolo grigio è una tra le 100 specie alloctone invasive più pericolose a livello mondiale ed è una minaccia per la biodiversità forestale di tutta l'Italia peninsulare, poiché, le caratteristiche geografiche ed ecologiche dell'Umbria, non pongono ostacoli alla sua espansione al di fuori dei confini regionali.

Altri esempi di specie animali invasive presenti in Italia sono la nutria, la zanzara tigre, il punteruolo rosso, la gambusia, il gambero rosso della Louisiana e la tartaruga dalle orecchie rosse.



MONDO SENIOR

“Oggi andiamo a...”

di Vincenzo Ricci

Nel mese di maggio due belle iniziative del Gruppo, il 14 ed il 21, rispettivamente al Monte Maggio in Valnerina con arrivo alla Madonna della Stella e al Monte Brunette per la fioritura dei tulipani selvatici con visita finale al Santuario terapeutico della Madonna di Pietrarossa.

L'eremo della **Madonna della Stella** si trova nella valle del Tissino tra Rocchetta e Roccatamburo addossato ad una parete rocciosa nei pressi della quale un copioso ruscello che nasce dal monte Porretta forma una cascatella.

E' noto che fin dal V secolo nella Valnerina dei monaci siriaci portarono la loro esperienza monastica in particolare a S. Eutizio e a S. Felice di Narco, e non ci si può dimenticare della nascita nel 480 di S. Benedetto nel cui nome l'aspirazione monastica si concretizzò in una miriade di monasteri. Poi nel 720 i longobardi fondarono l'Abbazia di S. Pietro in Valle potenziando la presenza monastica nella zona. Nel 1200 circa a seguito della soppressione dell'Abbazia da parte di Bonifacio VIII tutti gli insediamenti passarono sotto i religiosi del Capitolo Lateranense e fu così che nel 1308 lo stesso Capitolo concesse a due frati agostiniani Andrea da Mucciafiora e Giovanni da Cascia il permesso di costruire un eremo detto di S. Croce in Valle. Alla chiesetta scavata nella roccia si affiancarono, anch'esse scavate e con l'aggiunta di qualche muro, tra le dieci e le venti celle monastiche per dar luogo ad una esperienza cenobitica che si fondeva con quella precedente dei monaci orientali.

Nel 1416 la chiesa fu affrescata con pitture di scuola umbra con influsso senese con soggetti che abbiamo visto più di una volta nelle nostre escursioni.

Verso la fine del secolo la chiesa fu abbandonata e poi sporadicamente riaperta fino al 1650 dopo di che fu completamente dimenticata fino al 1833 quando due pastorelli di Roccatamburo riscoprono in mezzo ai rovi l'immagine della Madonna, così si gridò al miracolo e ricominciò il culto da parte delle popolazioni vicine con offerte che permisero di restaurare la chiesa alla quale il nome fu cambiato in Madonna della Stella dalla veste trapiantata di stelle che si vede nell'affresco dipinto sulla roccia.

Nel mese di maggio, il mese della Madonna, ancora oggi ogni domenica c'è una processione che parte dalle frazioni vicine per rendere omaggio all'immagine e alla frazione di Roccatamburo che cura il luogo spetta la prima.

Fino a poco tempo fa c'erano lavori di restauro non si sa se terminati; speriamo che alla fine dell'escursione si possa avere il piacere di visitare l'eremo se riusciamo ad avere il contatto giusto.

Il Santuario di **S. Maria di Pietrarossa** si trova invece sotto l'abitato di Trevi tra la vecchia flaminia e la superstrada per Spoleto.

Il nome della chiesa deriva da una pietra rossiccia avente un foro al centro, murata in un pilastro della navata centrale; probabilmente in precedenza serviva per la fuoriuscita di una sorgente.

Nella tradizione pagana sembra che avesse poteri taumaturgici, in particolare per la cura della infertilità.

Da tempi antichissimi si tramanda che nella notte di S. Giovanni i pozzi della zona aumentavano la quantità d'acqua, e che in quella notte e in quella di S. Ambrogio le donne dei dintorni vi andassero in pellegrinaggio.

Il Papa Gregorio XIII, a cui era nota tale usanza



essendo stato canonico a Trevi, in uno dei primi atti del suo pontificato vietò queste manifestazioni perché legate a credenze pagane.

La chiesa è di stile romanico, all'esterno presenta su tre lati un porticato e all'interno ha tre navate. Interessantissimi e di buona fattura sono gli affreschi rimasti, dei più numerosi che si potevano ammirare fino alla metà del secolo XIX.

Si trovano sia sulle pareti esterne sotto i portici che all'interno della chiesa e sono databili al XIV secolo.



La foto del mese

Foto di Maria Rita Zappelli



Bella questa immagine, belle le luci e l'atmosfera che sprigiona!!!

Che posto misterioso, dove mai sarà?!



**Ma dai, è Casarampi!
uno dei luoghi più curiosi dei
nostri monti**

**Piuttosto, amici CAIni,
aspettiamo foto anche di altri, il
nostro archivio è quasi vuoto !!!**

**A tutti voi lettori
ai vostri cari, amici, familiari, conoscenti
comunque interessati a questo periodico**



In...cammino, è organo del Gruppo Senior ma tutti i soci della Sezione CAI di Perugia sono invitati a collaborare.

Sono ben 14 i gruppi di questa sezione: gradito è il loro coinvolgimento, con racconti, suggerimenti, idee, proposte, note varie, riguardanti la montagna e quanto ad essa è connesso.

I numeri arretrati sono tutti reperibili nella homepage di www.montideltezio.it (in basso a sinistra basta cliccare su INCAMMINO).

Nel Sito CAI Perugia - Gruppo Senior, in homepage sono reperibili i numeri dallo Speciale Estate 2014.

Per la corrispondenza o qualsivoglia consiglio contattare il direttore responsabile, D. Crotti: daniele.nene@email.it.

Grazie a tutti sin da ora.

Per informazioni sulle escursioni del Gruppo Senior consulta il sito: www.caiperugia.it oppure vieni a trovare in Sede Via della Gabbia, 9 - Perugia martedì e venerdì 18,30-20,00 tel. +39.075.5730334

in...cammino

pedibus calcantibus et ... gambe in spalla !

**Anno III - numero 17
Maggio 2015**



Comitato di Redazione

Daniele Crotti (Direttore)
Francesco Brozzetti
Ugo Manfredini
Vincenzo Ricci

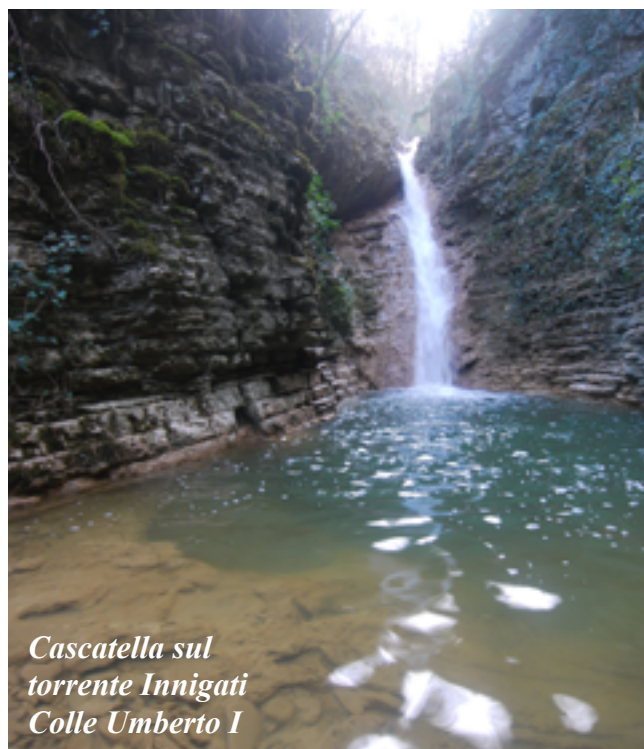
Impostazione grafica ed impaginazione
Francesco Brozzetti

Hanno partecipato a questo numero:

Francesco Brozzetti
Mauro Carlesso
Romano Ciampoletti
Daniele Crotti
Lodovico Marchisio
Alessandro Menghini
Fabrizio Mentani
Marcello Ragni
Vincenzo Ricci
Francesco Santantoni



**Club Alpino Italiano
Sezione di Perugia**



*Cascatella sul
torrente Innigati
Colle Umberto I*