

Il Monte Pale è un rilievo in gran parte calcareo dalla caratteristica forma piramidale, con imponenti pareti rocciose ghiaioni e impervi canali. I suoi versanti occidentale e meridionale sono ricoperti da una vegetazione di tipo termofilo-mediterraneo, e la fauna selvatica legata agli ambienti rupestri è ancora abbastanza ricca. La Valle dell'Altolina è una suggestiva valle fluviale, scavata nelle rocce calcaree dalle acque del fiume Menotre: è caratterizzata dalla presenza di numerose cascate, bordate da una rigogliosa vegetazione ripariate.

Attualmente nella zona esiste solo un vincolo idrogeologico (R.D.L. n. 3267 del 30/12/1923),

Siamo in provincia di Perugia, nell'Appennino umbro-marchigiano, a pochi chilometri da Foligno (che dista 35 km da Perugia) che costituisce il centro importante più vicino all'itinerario.

Qualsiasi periodo dell'anno può andare bene; è meglio però evitare le giornate estive più calde, dato che su gran parte del Monte Pale la rada e bassa boscaglia di leccio non è in grado di offrire adeguati ripari ombrosi. ITEMPXCirca 3 ore e mezzo di cammino, escluse le soste.

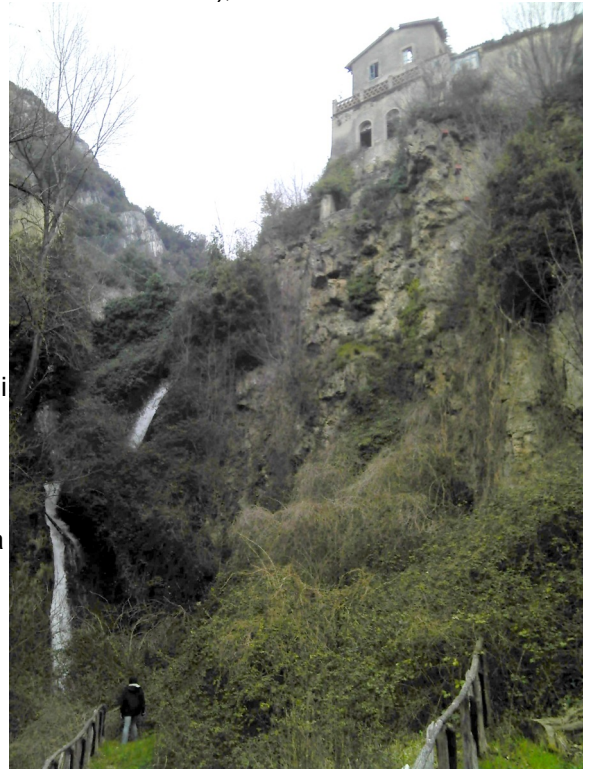
Da Perugia si raggiunge Foligno con la strada statale n. 75; arrivati a Foligno si prende la statale n. 3 Flaminia in direzione di Fano; dopo circa 5 chilometri si gira a destra in direzione di Vescia-Scanzano. Il paesino di Belfiore, distante da questo bivio circa 4 chilometri, è il punto di partenza del nostro itinerario.

Cartografia: IGM 1:25000 foglio 1311 NO "Foligno".

Arrivati a Belfiore e attraversata la maggior parte del paese, prima di una netta curva a destra si prende a sinistra una piccola strada bianca, circondata da oliveti, che sbuca in una piazzola di sosta: qui si può lasciare l'auto.

Si imbecca il sentiero alla destra della piazzola, che si inerpica tra bellissimi vecchi olivi sui fianchi della valle dell'Altolina; bellissimi gli scorci sull'imponente piramide rocciosa del Monte Pale, che troneggia sulla valle e domina, con i suoi 958 metri di altezza, la valle del fiume Menotre, quasi a guardia del grosso salto che questo fa nel passare alla parte più bassa del suo corso con le cascate che precipitano nella zona dell'Altolina. Usciti dall'oliveto, a un bivio nei pressi di un caratteristico casale in pietra calcarea bisogna deviare a sinistra e proseguire lungo un sentiero delimitato da muretti a secco, tra i cui anfratti crescono piccole felci (specialmente l'erba ruggine, *Ceterach officinarum*) e vari esemplari di ombelico di Venere (*Ombilicus rupestris*).

Si arriva ad un altro casale abitato, in una suggestiva posizione panoramica a dominio della parte inferiore della valle; da qui, dopo aver attraversato un giardinetto ricco di fiori e un piccolo ponte sul fiume Menotre, si gira a sinistra per una breve sosta davanti alla bellissima Cascata delle grotte, così chiamata perché circondata da varie piccole cavità scavate dalle acque nelle rocce travertinose.



Tutto intorno c'è una folla vegetazione ripartale con imponenti e bellissimi pioppi cipressini dai tronchi svettanti, ammantati di edera, dove nidificano gli scriccioli.

Lo scricciolo è uno tra i più piccoli uccelli che vivono in Italia: misura circa 9 centimetri, è di colore bruno e di aspetto paffuto. Si può facilmente incontrare nei boschi di tutti i tipi, ai margini dei tomenti o nelle siepi, dentro alle quali si trova particolarmente a proprio agio grazie alle sue ridotte dimensioni. Una caratteristica che ne permette una sicura identificazione è l'abitudine di tenere la coda quasi sempre ad angolo retto rispetto al corpo, e di muoverla incessantemente. Un'altra sua peculiarità ben nota ai birdwatchers è la sua estrema vivacità: è sempre in movimento alla ricerca di cibo, e non c'è verso di riuscire a inquadralo stabilmente con il binocolo.

Dopo questa sosta, si riprende il sentiero e si risale fino a un piccolo cancello in ferro che si trova sulla destra; bisogna oltrepassarlo e portarsi sopra un ponte dal quale, guardando verso sinistra, si può godere di un'impressionante vista sulla FORRA DELL'ALTOLINA, una vasta spaccatura tra le rocce formata nel corso

del tempo dalle tumultuose acque del fiume Menotre. Le cascate del Menotre, che conducono il fiume alla pianura della valle umbra, sono un ambiente pregevole, con una vegetazione rigogliosa costituita da epatiche e muschi che fanno da tappeto ad arbusti intricati e a imponenti pioppi. Questo che vediamo è uno dei tratti più interessanti del fiume, insieme alla sua parte alta dove, deviando verso sud, caratterizza la vallata attraverso la quale la strada della Valnerina si dirige verso il Valico del Soglio, e dove gli ontani costituiscono ancorala specie arborea predominante della vegetazione ripariate.

Altrove un filare di pioppi, interrotto qua e là - e purtroppo recentemente rovinato da interventi di "bonifica" non meglio giustificati - accompagna il corso del fiume. Lungo le sue sponde diversi nuclei abitati fanno mostra dell'architettura medievale umbra: da Belfiore a Scopoli a Ponte Santa Lucia fino al caratteristico paesino di Pale, alla base del monte omonimo proprio sopra le cascate. Ai lati campi coltivati e casolari completano il tipico paesaggio di quest'angolo della regione, collegando il corso del fiume con le pendici boschive dei rilievi circostanti.

Ritorniamo poi al sentiero e proseguiamo, tra oli veti e boschetti, fino alla cosiddetta CURVA DEL CONDOTTO, così chiamata per la presenza di un condotto di epoca rinascimentale, in mattoncini, che emerge in parte dal terreno. In corrispondenza di questa curva dobbiamo imboccare un sentierino sulla sinistra che, dopo aver attraversato una radura con bellissime ginestre e vecchi olivi ormai decrepiti e avvolti dalla rigogliosa vitalba, si immerge in una bellissima vallecola, attraversata da uno dei rami fluviali in cui si divide il Menotre poco prima di gettarsi nella forra dell'Altolina. Questa piccola valle è una delle più belle della zona, umidissima, ombrosa e molto ricca di vegetazione: pioppi neri secolari avvolti da festoni di edera, e poi felci, muschi e gigantesche foglie di farfaraccio; nelle pareti rocciose che circondano in alcuni tratti la valle crescono esemplari della rara e bellissima felce chiamata "lingua di cervo".

In fondo alla valletta, tra spruzzi e gorgoglii, si getta un'altra bellissima cascata. Dopo una sosta nei pressi di questa seconda cascata, ritorniamo alla curva "del condotto" e riprendiamo il sentiero dell'andata; proseguiamo poi fino a un ampio spiazzo erboso dominato da un magnifico ciliegio selvatico, di fronte alla terza cascata del Menotre.



Da questo punto, per un'erta salita tra le pareti travertinose, arriviamo al centro abitato di Pale. Dopo aver attraversato la parte bassa del piccolo paese, si raggiungono le antiche mura castellane medievali e si entra nella piazzetta della fonte, dalle acque freschissime, dove ci si può fermare un poco a riposarsi, o a mangiare qualcosa prima di affrontare la seconda parte del percorso.

Da qui, infatti, si può prendere il sentiero dell'Eremo, che attraversa il fianco meridionale di Monte Pale. Il sentiero parte dall'estremità del paese rivolta alla Valle dell'Altolina e alle cascate, in corrispondenza di una centralina Enel (che ci lasceremo sulla sinistra).

L'eremo, incastonato nella roccia, si può visitare prendendo il sentiero e tenendosi sempre sulla destra; in seguito una ripida scalinata, in parte attrezzata con una balaustra in ferro, ci conduce in dieci minuti di cammino al vecchio edificio.

L'Eremo di Santa Maria Giacobbe (di epoca medievale, ristrutturato tra il '600 e il '700) è stato costruito all'interno di una enorme nicchia calcarea circondata da imponenti ghiaioni e da lecci allo stato arbustivo.

Il corpo centrale dell'eremo è costituito dalla chiesa - all'interno della quale si trova un ciclo di affreschi con scene bibliche, di autore sconosciuto ma di scuola umbra del '400 - e da alcuni locali dietro la chiesa, molto suggestivi perché interamente scavati nella nuda roccia: erano destinati alla meditazione e al riposo degli eremiti. Piccoli orti interni danno giovialità all'austero ambiente circostante. L'eremo si può visitare chiedendo le chiavi alla famiglia di Libero Laureti (a Pale, in via Belfiore 14, tel. 0742/660811), chiedendo preferibilmente di Paolo Laureti, presidente della locale Associazione culturale "Lo scoju".

Una volta ridisceso il ripido sentiero dell'eremo bisogna svoltare a destra, in discesa, nell'unica deviazione precedentemente ignorata (e da qui ci si può già orientare, poiché si intravede in basso il parcheggio); il ritorno avviene attraverso un suggestivo sentiero che, scendendo tra gli olivi, ci riporta alla piazzola alla base delle cascate in cui avevamo lasciato l'auto.

In the province of Perugia, in the Umbria-Marche Apennines, a few miles from Foligno (which is 35 km from Perugia), there is a magical place, away from the crowds and clamor, surrounded by green forests cloaked in the Umbro's mysticism.

Driving on the SS75 you will next the Monte Pale that is a largely calcareous relief with a characteristic pyramidal form, impressive cliffs, scree and rugged canyons.

Its western and southern slopes are covered with a Mediterranean vegetation, and wildlife is still quite rich. The Altolina Valley is a picturesque river valley, carved into the limestone cliffs by the river Menotre: it is characterized by the presence of numerous waterfalls, bordered by lush vegetation.

Any period of the year may be fine. However, it is best to avoid the hottest summer days, since a large part of the Monte Pale has a sparse and low scrub of oak that is unable to provide adequate shady shelters.

Take the SS75 to arrive in Foligno, then take the road n.3 Flaminia direction of Fano.

After about 5km you turn right in the direction of Vescia-Scanzano you will arrive in the village of Belfiore.

Continue and exit from the village but you have to stay on the left before a large curve to the right. Another kilometer and you will arrive in a large square that is the starting point of our journey.

GPS: 42.983242, 12.768957

Take the trail to the right of the pitch, that walk through magnificent old olive trees on the sides of the valley Altolina; beautiful the glimpses of the imposing rocky pyramid of Mount Pale, which towers over the valley and dominates, with its 958 meters high, the valley of the river Menotre.

*Released from the olive, a crossroads near a quaint limestone cottage you have to turn left and continue along a path bordered by dry-stone walls, between which small crevices grow ferns (especially the "grass rust", *Ceterach officinarum*) and various specimens of navel of Venus (*Ombilicus rupestris*).*

You will come to a cottage village, in a beautiful panoramic position dominating the bottom of the valley; from here, after passing through a garden full of flowers and a small bridge over the river Menotre, turn left for a short stop in front of the beautiful waterfall cave,

so called because it is surrounded by several small cavities in travertine rocks dug by the waters.

All around there is thick vegetation and beautiful with towering poplars, with trunks soaring, cloaked in ivy, where wrens nest.

The wren is one of the smallest birds that live in Italy: measure about 9 inches, is brown in color and plump appearance. Yes it can easily meet with them in the woods, on the edge of torrent or in hedges, in which is especially comfortable thanks to its small size. A feature that allows a reliable identification is used to keep the tail almost always at right angles to the body, and move it incessantly. Another peculiarity is well known to birdwatchers it is always on the move in search of food, and there's no way to be able to frame it firmly with binoculars.

After this stop, take the path and climb up to a small iron gate that is on the right; you have to cross it and go over a bridge from which, looking to the left, you can enjoy an impressive view of the Altolina Gorge, a wide rift between the rocks formed over time by the turbulent waters of the Menotre river. The Menotre, which lead to the river plain of the Umbrian valley, are a valuable environment, with lush vegetation consisting of liver and mosses that form intricate carpet shrubs and towering cottonwoods.

We return then to the path and continue, including oaks and vine groves, to the so-called CURVE OF DUCT, so called because of the day led a day during the Renaissance, in bricks, which emerges in part from the ground. In correspondence of this curve we have to take a little trail on the left, after crossing a clearing with beautiful old olive trees and broom now decrepit and surrounded by the lush clematis, immerses you in a beautiful little valley, crossed by one of the branches of the river which divides the menotre shortly before plunging into the ravine Altolina. This small valley is one of the most beautiful in the area, umidissima, shady and very rich in vegetation: black poplar trees surrounded by garlands of ivy, and then ferns, mosses and giant burdock leaves; in the surrounding rocks grow rare and beautiful specimens of fern called "language of deer."

In the bottom of the valley, between sprays and roars, throws another beautiful waterfall. After a stop near the second waterfall, we return to the curve "conduit" and we take the trail; then continue up to a large grassy area dominated by a magnificent wild cherry, opposite the third waterfall.

From this point, a steep slope between the travertine walls, we arrive at the town of Pale.

After crossing the lower part of the small town, you can reach the ancient medieval castle walls and enters the fountain square, from fresh waters, where you can stop to rest a little, or eat something before the second part of the course.

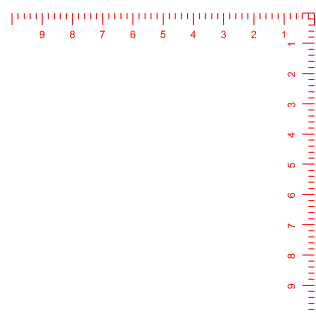
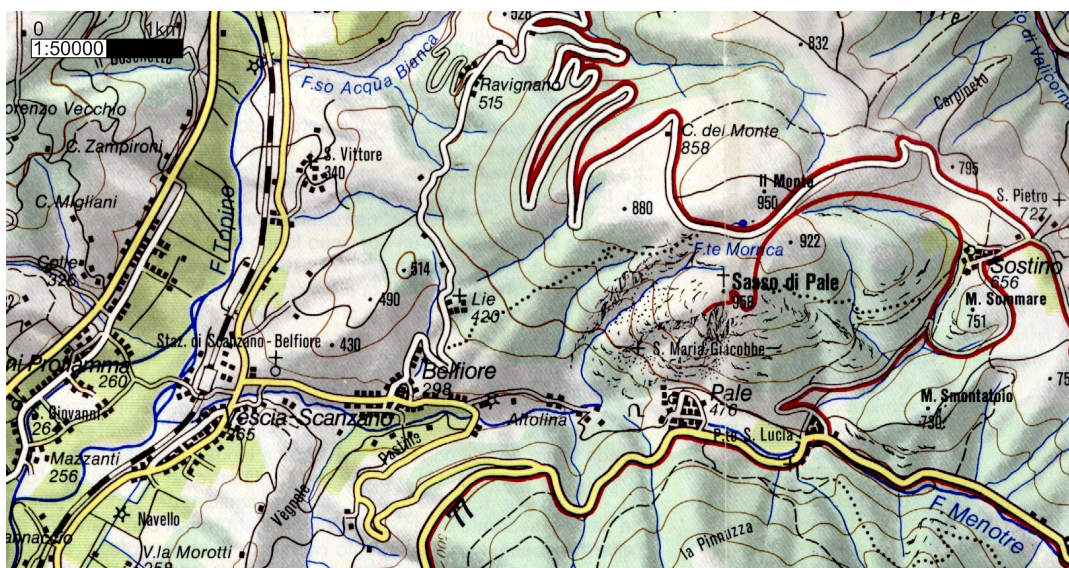
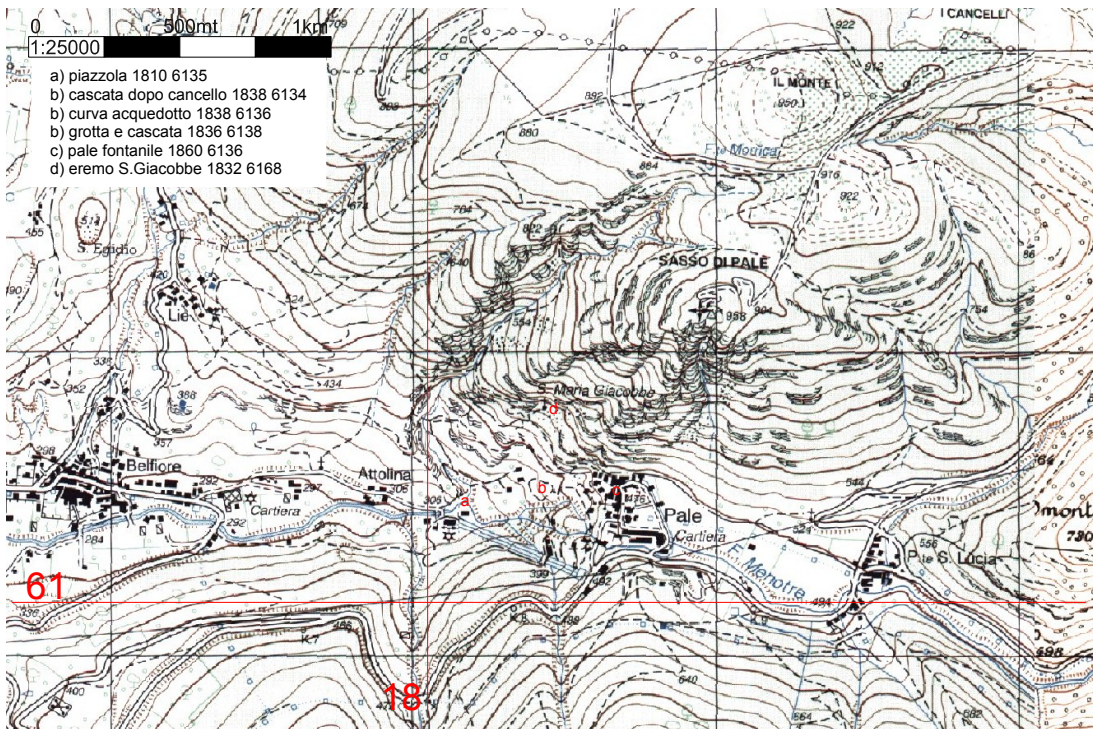
From here you can take the path of the Hermitage, which runs through the southern flank of Mount Loaders. The trail starts from the end of the village facing the Valley Altolina and waterfalls, at a electricity tower (the which will we leave on the left).

The hermitage nestled in the rock, you can visit by taking the right path and keep going on; following a steep staircase, partly equipped with an iron balustrade, leads us into a ten minute walk to the old building.

The Hermitage of Santa Maria Jacob (the medieval era, renovated between 600 and 700) was built inside a huge niche surround it by towering limestone scree and holm oak in shrub; the central body is the church of the hermitage - inside of which is a cycle of frescoes with scenes from the Bible, but by an unknown author of the Umbrian school of the '400 - and some local behind

the church, very beautiful because it is entirely carved into the bare rock: they were intended to meditation and the rest of the hermits. Small internal gardens lighten the austere surroundings. The hermitage you can visit by asking the keys to the family of Paolo Laureti (in Pale, in Belfiore 14, tel. 0742660 811).

Once went back down the steep path of the hermitage you have to turn right, downhill, in the only deviation previously ignored (and from here you can already steer, as you can see in the lower parking); the return is through a scenic trail, descending through the olive groves, brings us back to the pad at the base of the falls where we had left the car.



Equipaggiamento

Scarponcini robusti
 Giacca antipioggia con cappuccio o poncho
 Abbigliamento comodo a strati, maglione in pile, guanti, cappellino
 Zainetto
 1,5 litri acqua, succo di frutta
 Pranzo al sacco, frutta, biscotti, barrette energetiche
 Camera fotografica, coltellino
 Bussola, carta topografica