



8 MARZO 2025

ALL'OMBRA DEL SASSO DI PALE

Castelli, Cascate, Grotte, Eremi della Valle del Menotre

DIFFICOLTA'	E (oppure EEA)	LUNGHEZZA	Km 12 (oppure 17)
DISLIVELLO	m. 350 (oppure 750)	DURATA	Ore 5 (oppure 7,30)
RITROVO	Ore 7,30 Parcheggio Coop	PRANZO	Al sacco
MEZZI DI TRASPORTO	Mezzi propri	RIENTRO	Nel pomeriggio
ACCOMPAGNATORI	Gabriele Silvestri cell.n. 3703160884; Raoul Dragoni cell. n. 3332040908; Rosaria Bongiovanni cell. n. 3338552678.		

NOTE

La partecipazione implica l'accettazione senza riserve del Regolamento delle Escursioni della Sezione.
Per partecipare all'escursione è necessario darne comunicazione direttamente agli accompagnatori a mezzo w.a. entro Venerdì 7 Marzo 2025, ore 18.
Assicurazione obbligatoria per i non soci (€10,00 non rimborsabili) da attivare entro Giovedì 6 Marzo, ore 18, fornendo nome e cognome, residenza, data e luogo di nascita, codice fiscale, numero di telefono, e-mail.

AVVISI IMPORTANTI

Al fine di venire incontro alle diverse attitudini ed esigenze dei partecipanti, l'escursione prevede due tipi di percorso: un percorso facile e non troppo impegnativo, tra castelli, cascate, grotte ed eremi della Valle del Menotre (Lunghezza Km 12; Dislivello 350 metri; Durata ore 5); un altro percorso più lungo, molto difficile e faticoso, che comprende anche tratti su roccia e utilizzo di corde ivi esistenti, con passaggi di 1°, 2° e fors'anche 3° grado, nonché ripide discese, riservato ad un ristretto numero di partecipanti (limite massimo: 10 persone) che abbiano già avuto esperienze in tale tipo di percorsi e che, ad insindacabile giudizio degli accompagnatori, siano in possesso dei requisiti tecnico-fisici necessari, con obbligatorietà di abbigliamento, calzature e attrezzatura adeguati

DESCRIZIONE

La camminata prende avvio da Scopoli, frazione di Foligno, dopo una breve visita all'omonimo castello, quota 532 mslm. Si procede, in piano o impercettibile discesa, per poco più di 3 Km lungo la sponda sinistra del Menotre, arrivando al borgo di Santa Lucia e, dopo circa un altro Km, alla frazione di Pale, appollaiata su una rupe al di sopra della Valle Altolina, da cui precipita, crosciando, l'idilliaco fiume, che, immediatamente dopo, dà luogo ad una serie di fiabesche cascate. Si passa accanto alla possente e turrita cinta muraria del Castello di Pale per poi percorrere, in discesa, il Sentiero delle Cascate, arrivando quasi alla periferia di Belfiore, quota 310 mslm. Dopodichè si inizia a salire, nel mezzo di una bella fascia olivata, fin sotto le strapiombanti pareti rocciose del Monte di Pale, denominato, in dialetto locale, "Lu Scoju" (= Lo Scoglio). Su sentiero a gradoni rocciosi, molto bello e panoramico, che risale il percorso della Via Crucis, debitamente fiancheggiato da apposita ringhiera protettiva, si arriva al magnifico Eremo di Santa Maria Giacobbe, incavato tra le rocce dell'aspra montagna del Sasso di Pale. Qui, sosta per il pranzo al sacco.

A questo punto il gruppo si sdoppia: ridescesi dall'Eremo, alcuni proseguiranno sul facile percorso che riporta prima a Pale, poi a Ponte S. Lucia e infine a Scopoli da dove è iniziata e dove termina l'escursione; mentre altri intraprenderanno la difficilissima salita verso la cima del Sasso di Pale. Dunque, la descrizione che segue riguarda solo questa seconda parte del gruppo.

Si sale alla sommità del monte attraverso la via "direttissima", denominata "Sentiero del Macaco", percorso molto difficile e impegnativo, con tratti esposti e passaggi su roccia di 1°, 2° e fors'anche 3° grado, la qual cosa richiede piede fermo, assenza di vertigini, capacità tecniche e fisiche adeguate. Giunti alla cima, dove è posta una grande e bella croce in ferro, ci si apre innanzi un panorama a 360 gradi, a perdita d'occhio, su tutte le maggiori montagne dell'Umbria e su vari altri monti dell'Italia centrale.

Si scende dal Sasso di Pale lungo il Sentiero del "Macachino", alquanto ripido e impegnativo. Raggiunta Pale, da qui si arriva a Ponte S. Lucia per tornare infine a Scopoli.