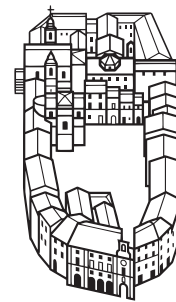


TAPPA VII

da Poggio San Romualdo a Cupramontana



DATI

KM: 26

Difficoltà: alta

Dislivello totale: salita 750 m, discesa 1100 m

Acqua: 13 km (S. Urbano); 17,8 km; 22,1 km; 23,8 km (Eremo dei frati bianchi)

IL PERCORSO

Dall'Albergo "Norma" prendiamo a destra per 300 m e dopo la chiesa svoltiamo a sinistra. Poi, a breve andiamo a destra e subito a sinistra dove scende un sentiero sottobosco con l'indicazione Valdicastro. Lo percorriamo per circa 800 m fino a sbucare su un prato. Dal prato scendiamo a destra per 100 m e intercettiamo la strada asfaltata che percorriamo a destra per 750 m fino all'Abbazia Valdicastro. Se il cancello è aperto si può entrare e percorrere il sentiero che attraversa il luogo, altrimenti si può costeggiare la recinzione sulla sinistra fino a riprendere il sentiero che esce dall'abbazia poco dopo. Proseguiamo fino ad arrivare ad un laghetto in cui bisogna fare molta attenzione. Il laghetto non va oltrepassato, come la strada principale suggerirebbe. Invece, ci teniamo il lago a mano destra, e lasciandolo subito, attraversiamo per 50-100 m un prato sulla sinistra (attenzione a un segnale sulla grande quercia vicino al bosco) fino a intercettare uno stradello sottobosco poco visibile che sale verso la montagna per 1 km circa (se nel sentiero lungo la staccionata si trovano molta acqua, fango e rovi, si può facilmente superare l'ostacolo utilizzando gli stradelli laterali sottobosco che poi si ricongiungono più

avanti alla stessa strada). Dopo aver lasciato sulla nostra destra una casa semidiroccata e aver sorpassato un abbeveratoio, arrivati in alto in un prato aperto, proseguiamo in avanti per circa 100-150 m inclinando un po' la direzione verso sinistra, e tenendoci il piccolo colle alla nostra sinistra, fino ad imboccare un nuovo sentiero sottobosco ai piedi del colle, che dopo un po' diventa una mulattiera molto gradevole. La percorriamo per circa 2 km in discesa fino ad arrivare ai "Ginocchielli di San Romualdo", una grande pietra in cui sono impresse le orme del Santo. Continuiamo sul sentierino in discesa per ritrovare la mulattiera e svoltiamo a destra per proseguire ancora a scendere per 1 km fino ad arrivare in fondo alla valle. All'incrocio prendiamo a sinistra il sentiero CAI 178A e continuiamo per 600 m circa. Al bivio prendiamo destra (CAI 178B) e poco dopo arriviamo alla strada asfaltata. Svoltiamo a sinistra (CAI 178B) e continuiamo sulla strada asfaltata per 1,5 km. Giunti alla località "Palazzo", dopo aver attraversato un po' di case, all'inizio di un grande campo di pannelli solari prendiamo a destra e, ignorando tutte le deviazioni secondarie a destra e a sinistra, proseguiamo sulla strada principale (che dopo 650 m da asfalto diventa di breccia) e scendiamo per 2 km. Giunti alla strada provinciale 117, svoltiamo a sinistra e dopo 600 m, al bivio continuiamo dritto per altri 900 m fino ad arrivare all'Abbazia di Sant'Urbano, dove è possibile visitare la splendida chiesa romanica e fare una gradevole sosta. Percorsi 800 m, poco dopo aver superato un'edicola mariana, abbandoniamo la strada asfaltata e svoltiamo sulla sinistra, dove due strade brecciate salgono la collina. Prendiamo quella di destra che dopo 200 m ci conduce a un campo di pannelli solari. Costeggiamo tutto il campo di pannelli solari girando a destra e continuiamo a salire per altri 600 m fino ad arrivare in cima alla collina, dove troviamo a mano destra una casa rosa con la piscina. Svoltiamo a destra e scendiamo per 200 m e poi con attenzione, all'inizio di un campo di olivi, prendiamo uno sentiero sulla sinistra che si inoltra con un'impegnativa salita nel sottobosco. Lo percorriamo per 400 m e al bivio continuiamo salendo sulla destra per altri 250 m, fino ad arrivare ad una casa. Svoltiamo a destra per 50 m, poi subito a sinistra per aggirare la casa bianca (n. civico 11) seguendo la strada che scende verso la frazioncina di Castellaro. Superato il cimitero e la chiesa di San Lorenzo andiamo a sinistra. e all'incrocio successivo proseguiamo dritto seguendo l'indicazione per Serra San Quirico. Dopo 500 m abbandoniamo la strada asfaltata e all'indicazione Loc. Fontegeloni prendiamo una strada che svolta a gomito a destra in discesa. Al km 17,8 lungo la strada sulla destra troviamo l'acqua. Continuiamo sulla strada per 2,6 km circa, potendo ammirare una bella visuale sulla città di Cupramontana. Arrivati a fondo valle, superiamo un ponticello e dopo 200 m arriviamo alla strada provinciale. La attraversiamo per salire all'Eremo dei frati bianchi. Dopo 600 m, lasciamo l'asfalto e alla curva prendiamo sulla sinistra. Subito

dopo, dove c'è il cartello Agriturismo "La distesa", saliamo sulla destra oltrepassando un cancello. Fatti 900 m, arriviamo all'Eremo dei frati bianchi e lì troviamo anche l'acqua (*È bene qui ricordare un po' di storia dei cappuccini: fuggendo da Cingoli fra Ludovico e fra Raffaele Tenaglia giunti a questo luogo nel marzo del 1526 chiesero ospitalità al Beato Paolo Giustianiani, promotore della riforma degli Eremiti camaldolesi di Monte Corona*). Costeggiamo l'eremo sulla destra, ne usciamo e saliamo su uno stradello per 1 km. Conclusa la salita si imbecca una strada brecciata sulla destra e fatti 200 m prendiamo la strada asfaltata piccola dinanzi a noi. Dopo 700 m arriviamo a una strada asfaltata e con una leggera deviazione di 100 m sulla destra si può visitare la Romita di San Giacomo (detta de "i frati neri") per poi tornare indietro e proseguire. Percorsi 1,2 km, svoltiamo a destra in Via Lazio e, ignorando le vie laterali, alla fine prendiamo Via Annibaldi. Attraversiamo la strada principale e continuiamo dritto ancora su Via Annibaldi. Poi a sinistra Via Bonanni e poco dopo svoltiamo a destra su Via Giacomo Matteotti. Proseguiamo per 500 m fino ad arrivare alla piazza di Cupramontana.