

## **SENTIERO N° 60: EREMO DELLE CARCERI – MONTE CUPACCI**

**Quota di partenza: 800 m Quota di arrivo: 777 m Distanza: 12 km Tempo di percorrenza: 5 h 30 m Difficoltà: bassa**

Questo lungo sentiero ha inizio nei pressi dell'Eremo delle Carceri e raggiunge il Monte Cupacci passando per l'affioramento roccioso di Sasso Piano, i pascoli sommitali del Monte Subasio, il Santuario della Madonna della Spella e la chiesa della Madonna di Colpernieri. Ad 1.3 km di distanza dall'Eremo delle Carceri, dove inizia il sentiero 54 che si dirige a San Benedetto, si lascia la strada provinciale n° 251 per affrontare una ripida salita all'interno di un bosco di pino nero. Si tratta di uno dei primi rimboschimenti realizzati all'inizio del novecento da prigionieri di guerra, quando le pendici del monte Subasio erano quasi completamente prive di vegetazione arborea. In 30 minuti circa si arriva a Sasso Piano, l'affioramento roccioso più alto in quota (1125 m), e raggiunta la croce in metallo che lo sovrasta è possibile osservare la Valle Umbra in tutta la sua estensione. Il semprevivo maggiore, l'eliantemo degli Appennini e la falsa-ortica bifida popolano i detriti di roccia calcarea che si depositano ai piedi del Sasso. Si prosegue quasi in piano poco sopra il limite del bosco attraversando un pascolo che nel periodo primaverile si colora delle abbondanti fioriture di non-ti-scordar-di-me, vedovella appenninica, orchide bruciacciata, orchide sambucina, orchide maschia e viola d'Eugenia. Questo ambiente viene visitato spesso dai gheppi, che in volo individuano nella bassa vegetazione lepri, starni ed altre piccole prede. Raggiunta Fonte Bregno (a 1028 m di quota) è possibile usufruire di un piccolo rifugio con camino e di un area attrezzata. Da qui una pista riporta sui pascoli, attraversa un rimboschimento di pino nero ed a quota 980 m raggiunge il Santuario della Madonna della Spella, fondato nel 1080. Il nome deriva da specula che nel latino arcaico significa veduta o panorama; da qui è infatti possibile osservare il Monte Pennino, i Monti Sibillini, l'alta valle del fiume Menotre, il Sasso di Pale, il centro abitato di Foligno, la Valle Umbra sud ed i Monti Martani sullo sfondo verso ovest. Si prosegue in un pascolo arido a cotica erbosa discontinua costituita da santoreggia montana, da assenzio maschio e da vedovella dei prati. Superati alcuni bassi cespugli di orniello, acero minore e ginepro rosso si entra in un bosco misto di carpino nero, orniello, roverella ed acero d'Ungheria. Nel sottobosco si possono notare l'elleboro fetido, la laurella, il citiso a foglie sessili e la cornetta dondolina. Sopra un colle alberato nei pressi della strada provinciale n° 249 Assisi-Spello si incontra la chiesa della Madonna di Colpernieri costruita nel secolo XI dai monaci camaldolesi dell'Eremo di San Silvestro. Dopo 400 m si lascia la strada asfaltata e si riprende a salire passando per campi, arbusteti di ginepro comune, agazzino e rosa canina e boschi misti di roverella e cerro. Nei pressi di un casolare abbandonato situato lungo una strada sterrata il sentiero raggiunge il Monte Cupacci ed il confine del parco. Si discende quindi a Pontecentesimo, passando per il paese di Cupacci. Da questa località il percorso, chiamato anche sentiero degli olivi, può continuare per arrivare a Spoleto.



- - [Assisi](#)
- - [Città di Castello](#)
- - [Foligno](#)
- - [Gubbio](#)
- - [Lago Trasimeno](#)
- - [Orvieto](#)
- - [Perugia](#)
- - [Spoleto](#)
- - [Terni](#)
- - [Todi](#)
- - [Valnerina Norcia Cascia](#)

## **Offerte LastMinute Agriturismo - Hotel - Bed & Breakfast - Ville e Casolari**

▶ **[Centri Benessere in Agriturismo](#)** 

[\[Centri Benessere\]](#) [\[Agriturismi con Ristorante\]](#) [\[Agriturismi con Appartamenti\]](#) [\[Ville e Casolari\]](#) ▶

**[Offerte Weekend in Agriturismo](#)** 

[\[Centri Benessere\]](#) [\[Agriturismi con Ristorante\]](#) [\[Agriturismi con Appartamenti\]](#) [\[Ville e Casolari\]](#)

Info al 0742/849090