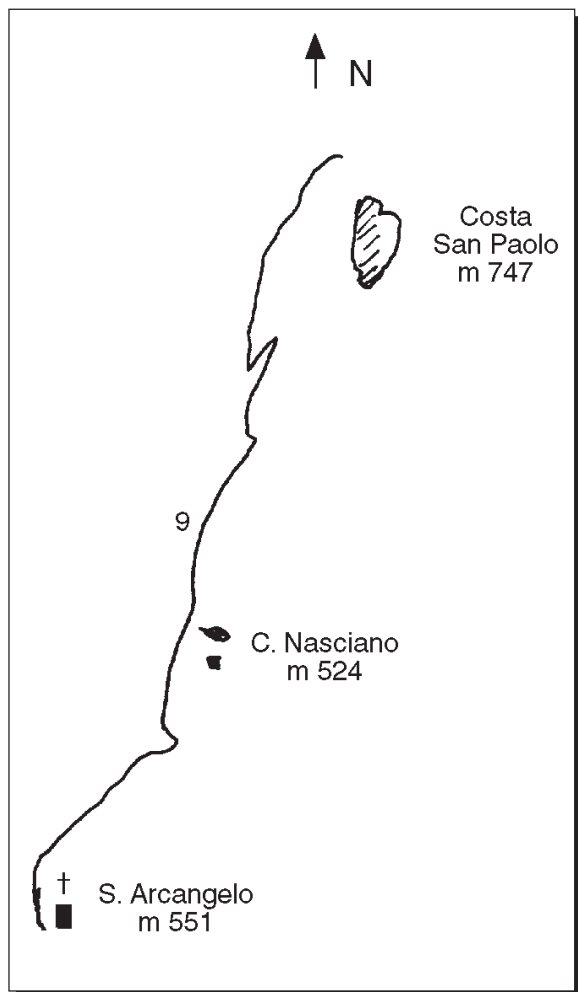


## 9 DA COSTA SAN PAOLO A S. ARCANGELO (E A TREVI)



Il punto di partenza è fissato presso Costa San Paolo. Si consiglia di parcheggiare fuori dell'abitato.

Il tempo di percorrenza totale, da Costa San Paolo a Sant'Arcangelo, è di circa 75-80 minuti, con un dislivello in discesa di circa 160 m e in salita di poche decine di metri.

Possiamo combinarlo con una parte dell'itinerario n. 1. Con questo raggiungiamo la Vicinale dei Condotti e quindi Trevi, in circa 35 minuti di cammino. Da Trevi alla Torre di Matigge occorrono altri 45 minuti di buon cammino.

Presso la Chiesa di S. Arcangelo troviamo anche panche e tavolo per una sosta.

Questo percorso è adatto per tutta la famiglia ed è un buon itinerario per le escursioni giovanili.

In corrispondenza della curva che la strada asfaltata disegna poco prima di giungere, salendo, a Costa San Paolo, notiamo, a destra, una stretta carrareccia sterrata. La prendiamo.

Al primo bivio andiamo dritti, in leggera discesa. A sinistra, su una quercia, troviamo un vecchio segnavia del C.A.I., la bandierina a campi rosso - bianco - rosso, che ritroveremo più volte lungo questo tracciato.

Ignoriamo il bivio successivo (che conduce a Casaletto Camilli) e proseguiamo sulla strada principale, mantenendoci a sinistra.

Poco dopo, sulla sinistra, troviamo una bella pianta di **noce**. La successiva bandierina del C.A.I. è su una vecchia pianta di **ciliegio** selvatico (a destra).

Dopo il ciliegio, la mulattiera prende a salire.

Sulla destra, notiamo, tra le **roverelle**, degli **aceri minori**, qualche **acero campestre** e qualche **orniello**. Sulla scarpata di monte, possiamo trovare qualche rado esemplare del bellissimo gladiolo dei campi (*Gladiolus italicus*), pianta alta anche un metro, con foglie strette, lanceolate, e fiori, in spiga lassa, di colore rosso-porpora o rosa.

Giungiamo ad un altro bivio, noi continuiamo a mantenerci sulla strada principale, senza deviare in salita.

Segue un ulteriore incrocio, in corrispondenza del quale proseguiamo in leggera salita, a sinistra. Arriviamo ad un dosso, seguito immediatamente, da un bivio. Noi prendiamo a sinistra, in ascesa. La strada a destra scende il costone che sovrasta l'abitato di Bovara, senza tuttavia raggiungerlo.

Oltre alle **ginestre**, ai **ginepri** (in prevalenza della specie *oxycedrus*) e a qualche **cisto canuto**, abbondano l'**elicriso**, il **lino** e la **camomilla gialla**, detta **del Tintore**.

La carrareccia che stiamo percorrendo, sembra riportarci verso Costa San Paolo. Prendiamo un piccolo sentiero sulla destra, non molto visibile, che si apre laddove la strada inizia a discendere, leggermente, per formare in pratica una cunetta.

Notiamo affioramenti di **Marne a Fucoidi**.

Lo seguiamo, in discesa, e costeggiamo il Fosso di Nasciano, rimanendo in destra idrografica di questo.

Tra le **roverelle** troviamo qualche **carpino nero**, piante di **corniolo** e sulla destra, in alto, del **pino d'Aleppo**. Nel fosso e in altri punti del sentiero rileviamo anche la presenza di piante di **pungitopo** ed inoltre **ginepri comuni** e **ginepri spinosi**, della famiglia delle Cupressacee. Tra i fiori ricordiamo il **garofanino selvatico** e l'**elleboro fetido**, pianta verde scuro, persistente in inverno, con foglie composte da 7-10 elementi lanceolati.

Attraversiamo il corso d'acqua ed intercettiamo, subito dopo, una stradina che sale verso Costa San Paolo. Noi la discendiamo.

Se risaliamo un poco la stradina ora incontrata, troviamo un'interessante emergenza floristica: *Centaureum erythraea Rafn* (Centauro maggiore). Si tratta di una genzianacea, divenuta piuttosto rara. È una specie polimorfa, in genere con foglie ovate. Porta infiorescenze lasse con fiori di colore rosa intenso, con cinque petali, pure ovati, ad apice ottuso, riuniti a formare un tubicino. È anche detta cacciafebbre.

Scendendo, troviamo l'**elleborina rossa** (*Cephalanthera rubra*). In inverno resiste il fiore rosa-violetto della scabiosa. Il nostro passaggio è accompagnato a fine Giugno dal fischio forte e melodioso del **rigogolo** (*Oriolus oriolus*), in dialetto *traulo*.

Percorriamo questo tracciato che si presenta come un ameno viale ombroso. Al bivio seguente scendiamo a destra. Se prendiamo a sinistra e superiamo un oliveto tra i boschi, raggiungiamo Case Nasciano, antica villa con file di cipressi comuni.

☞ **La villa di Nasciano** apparteneva alla Balìa di Coste<sup>111</sup> ed era compresa tra il fosso omonimo ed il Fosso dell'Eremita. Una volta doveva trattarsi di un borghetto di una certa importanza essendo popolato da molte famiglie e costituito da molte abitazioni. Era conosciuta perché "... Fruttifera di ogni sorta di frutti e considerabile per la perenne fontana d'acqua viva...<sup>112</sup>".

---

<sup>111</sup> Per la Balìa di Coste rimandiamo alle notizie specifiche dell'itinerario n. 5.

<sup>112</sup> "Historia ... di Trevi", pag. 409, op. cit.

Incontriamo vecchi esemplari di **roverella**, avvinghiati dai fusti, robusti e contorti, dell' **edera**. Tra i fiori ricordiamo le orchidee della specie **simia**, in piena fioritura nel mese di Maggio.

Poco dopo troviamo una fonte con pioppi colonnari<sup>113</sup>. Continuiamo a scendere, a tratti più ripidamente.

A sinistra osserviamo delle bancate di detrito, ben cementato e notiamo alcuni esemplari di **pino nero**. Sulla destra torniamo ad ammirare il paesaggio olivato.

Lungo la strada una sbarra arrugginita inibisce il passaggio agli automezzi. Al bivio successivo attraversiamo il Fosso dell' Eremita e continuiamo in leggera discesa, verso destra.

In questo tratto di percorso abbondano il **velenoso maggiociondolo** e il **rovo**.

Nei campi troviamo i capolini gialli di molte specie di composite (o asteracee), tra cui la **lattuga selvatica** (*Lactuca serriola*) che fiorisce da marzo a settembre.

Negli incolti, lungo i sentieri e le siepi, sino a circa m 1000 s.l.m., fiorisce, nei mesi estivi, l'**enula** (*Inula conyza*).

Ancora pochi metri e, dopo un vecchio fico, intercettiamo la strada per Sant' Arcangelo, che abbiamo percorso con l'itinerario n. 1.

Se saliamo, raggiungiamo in breve la chiesa. **Il tempo di percorrenza totale, da Costa San Paolo a Sant' Arcangelo, è di circa 75-80 minuti, con un dislivello in discesa di circa 160 m e in salita di poche decine di metri.**

Se scendiamo verso il capoluogo municipale, percorriamo una parte dell'itinerario n. 1: seguendo la strada (in sinistra idrografica del fosso, a tratti ormai colmato) raggiungiamo la Vicinale dei Condotti. Questa si sviluppa verso destra, attraversato il fosso, a partire da una piazzola presente in corrispondenza di una doppia curva della strada. Con la vicinale, e successivamente con un tratto di strada asfaltata<sup>114</sup>, **perveniamo a Trevi, in circa 35 minuti di cammino da S. Arcangelo**. Sempre con l'it. n.1, possiamo scendere **da Trevi alla Torre di Matigge con altri 45 minuti di camminata veloce**.

<sup>113</sup> Anche dalla fonte possiamo raggiungere la Villa di Nasciano prendendo il sentierino più alto, a sinistra, a monte della fonte stessa; un ometto di pietra ci indica la giusta direzione.

<sup>114</sup> La S.P. conosciuta come "Panoramica", già descritta.