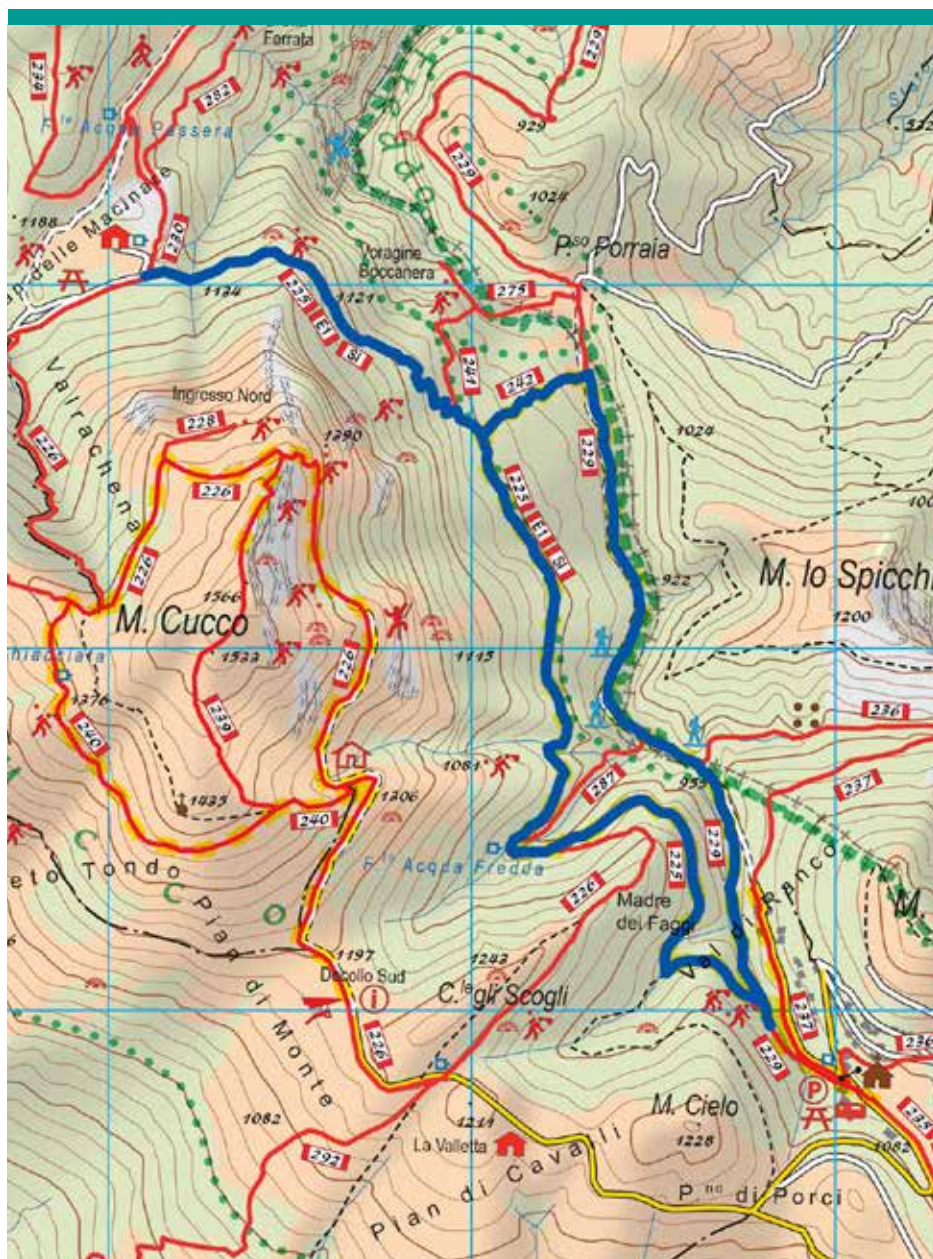


1 DA VAL DI RANCO A PIAN DELLE MACINARE



6

"Le faggete e i piani carsici dell'Alta Valle del Rio Freddo" (SENTIERI NN. 225 - 242 - 229)

LUNGHEZZA

8 km, percorso ad anello

DISLIVELLO

300 m

TEMPO PERCORRENZA

5 ore

DIFFICOLTÀ

E

PRESENZA ACQUA POTABILE

Si (Val di Ranco, Fonte Acqua Fredda, Pian delle Macinare)

NOTE

Si sconsiglia il percorso nel periodo del disgelo e delle piogge per qualche difficoltà a guardare il Rio Freddo.

L'itinerario inizia in località Val di Ranco (1050 m), facilmente raggiungibile da Sigillo tramite la strada asfaltata che lascia la Flaminia. È consigliabile parcheggiare nei pressi dell'Albergo Bar Ristorante "Monte Cucco di Tobia" ed iniziare il percorso a piedi appena al di sotto, dove si imbecca il sentiero 225. Questo passa attraverso la suggestiva faggeta denominata "Madre dei faggi", dove imponenti e secolari faggi, con le loro caratteristiche e maestose radici, sono i signori incontrastati del luogo. Dopo circa



Faggeta ad alto fusto



Fioritura di aglio orsino

30 minuti di rilassante cammino all'interno della faggeta, si giunge alla "Fonte dell'Acqua Fredda" (1015 m). Qui l'acqua sorgiva costituisce ristoro per il turista, prima di incanalarsi in un piccolo ruscello. Proseguendo lungo il sentiero 225, si penetra nel bosco ad alto fusto della Fida, tappezzato da un profumato tappeto di aglio orsino (*Allium ursinum*) che in primavera emana un caratteristico odore che pervade tutta l'area.

Camminare in questi boschi, spesso accanto ad esemplari secolari di faggio, significa immergersi in un mondo quasi magico, inframmezzato di luci ed ombre create dal fitto fogliame degli alberi. Più avanti la faggeta lascia gradualmente il posto ad arbusteti a prugnolo (*Prunus spinosa*), agrifoglio



Radici di faggio secolare

7



Val di Ranco in autunno



Bucaneve e croco

(*Ilex aquifolium*), sorbo montano (*Sorbus aria*), rosa canina (*Rosa arvensis*), frammisti a qualche piccolo esemplare di tasso (*Taxus baccata*) e di frangola (*Frangula alnus*), piuttosto rara nella zona.

Ad un certo punto si incontra la biforcazione tra il sentiero 225 e il 242. Si prosegue sul 225 e si inizia a salire, sempre all'interno di freschi boschi di faggio. Dopo un tratto in salita e un po' scosceso, sulla sinistra appaiono le pareti rocciose del "Passo del Lupo" (1145 m), usate anche come palestra d'arrampicata sportiva. Di fronte, dall'altra parte del sentiero, si apre un piccolo spazio pianeggiante oltre il quale le pareti del monte Cucco strapiombano sulla forra di Rio Freddo. Si tratta di un bellissimo punto panoramico, affacciato sulla parte più aspra e selvaggia del Parco, chiusa fra il monte Strega a nord est, il monte Catria a nord, il monte Motette e il monte Le Gronde a nord ovest, con il monte Nerone all'orizzonte. Da qui, continuando per il sentiero 225, poco dopo si apre l'ampio prato di Pian delle Macinare (1150 m), depressione di origine carsica dalla quale partono diversi percorsi ad anello per lo sci da fondo. Tutto il piano è

occupato da vegetazione erbacea con abbondanti fioriture in primavera-estate. La presenza di tavoli e la bellezza panoramica, ne fanno un luogo ideale per una pausa e un po' di ristoro. Qui si trova tra l'altro il rifugio Mainardi, presso il quale è possibile mangiare (prima dell'escursione verificare l'apertura in base alla stagione). La struttura, come tutto il territorio circostante, è di proprietà della Comunità Agraria "Uomini originari di Costacciaro (vedi riquadro in fondo al percorso 5).

Si torna indietro per il sentiero 225, quindi si imbecca sulla sinistra il sentiero 242, che scende lasciando alle spalle l'imponente massiccio del monte Cucco e l'ambiente fresco-umido della faggeta. Si prosegue fino ad incontrare il sentiero 229. Se questo sentiero viene preso verso sinistra, in 30 minuti si può raggiungere la Forra di Rio Freddo (vedi riquadro), altrimenti si devia a destra per tornare al luogo di partenza, camminando lungo il tracciato del Rio Freddo. L'ambiente che si attraversa è fresco e rilassante: l'ombra dei faggi si unisce al lento scorrere delle acque su un letto tortuoso e sassoso, originando a tratti piccole cascate.



Pian delle Macinare al tramonto



Orchidea Ophrys

L'itinerario si presenta suggestivo in ogni stagione: in primavera la fioritura dapprima della scilla (*Scilla bifolia*), del bucanave (*Galanthus nivalis*), del croco (*Crocus vernus*),

della primula, della viola e del ciclamino, e più tardi quella di orchidee ed anemoni, crea bellissime macchie di colore laddove il bosco diradato lascia penetrare un po' più di luce. In estate la frescura offerta dalla maestosa faggeta permette di percorrere l'itinerario anche nelle ore più calde e di trovarvi un luogo di ristoro e di pace in un contatto sublime con la natura. In autunno la variazione cromatica delle varie specie che compongono il bosco in una scala che passa attraverso il giallo, il dorato, fino al rosso, in un contrasto suggestivo con il verde cupo di piante sempreverdi come il tasso e l'agrifoglio, crea uno spettacolo unico ed indescrivibile. In inverno, infine, è possibile percorrere l'itinerario in una bella giornata di sole, magari dopo una nevicata, quando si può andare alla ricerca di orme di animali o ammirare lo spettacolare fenomeno della galaverna.

Q LA FORRA DI RIO FREDDO

Raggiungibile da Val Di Ranco in meno di un'ora, attraverso il sentiero 229 fino a Passo Porraia dove si devia per il 275, rappresenta una delle forre più belle e suggestive d'Italia. Con un'adeguata attrezzatura ed una guida esperta, è possibile discenderla, calandosi in un ambiente quasi magico, uno scrigno di rare bellezze, dove l'acqua ha plasmato nel tempo le rocce in forme bizzarre e stravaganti, ed ha originato cascate



Forra di Rio Freddo



Salamandrina dagli occhiali

e pozze di indimenticabile bellezza. Qui vivono ancora la *Primula auricola* e la salamandrina dagli occhiali (*Salamandrina terdigitata*) a testimonianza di un ambiente puro ed incontaminato. Tutta la forra del Rio Freddo è SIC (Sito di Interesse Comunitario), nonché una delle zone di maggior pregio naturalistico di tutto il Parco.

Per la discesa rivolgersi a guide speleologiche abilitate.