

AULAbUS

progetto didattico riservato
alle scuole di ogni ordine e grado

2014 - 2015



AREA TREKKING



AREA STORICO - ARTISTICA



AREA SCIENTIFICA



SISTEMA MUSEO



UMBRIA
MOBILITÀ
ESERCIZIO

programma



ITINERARI AREA AMBIENTALE - ESCURSIONISTICA

Docenti accompagnatori: Alessio SUGONI

Tel: 333 9083538 e-mail: info@trekkinginumbria.it

LEGENDA

Durata: si intende escluse le soste e le eventuali visite guidate. La stima è in ogni caso orientativa

Dislivello: in salita, ove non diversamente indicato

Difficoltà: relativamente alla difficoltà escursionistiche, vale la seguente classificazione:

T = Itinerario Turistico (poco impegnativo)

E = Itinerario Escursionistico (mediamente impegnativo)

EE = Itinerario per Escursionisti Esperti (molto impegnativo)

EAI=escursionismo in ambiente innevato (prevede l'utilizzo di attrezzature specifiche)

Ogni itinerario si può modificare nelle sue caratteristiche tecniche (durata, dislivello e difficoltà) in base alla fascia di età, alle capacità ed alle esigenze dell'utenza.

PER LE SCUOLE DI OGNI ORDINE E GRADO

Progetto Aulabus

IL MONTE CUCCO

Parco Regionale del Monte Cucco

Note descrittive

Stupendo itinerario per raggiungere la cima della montagna principale del massiccio. Dal Piano delle Macinare, meravigliosa distesa erbosa di origine carsica, si raggiunge la vetta risalendo la rigogliosa faggeta della Val Rachena per percorrere la cresta sommitale, da cui si prosegue sovrastando la vertiginosa parete Est, con una vista magnifica sulla gola del Rio Freddo. Il maestoso panorama, a cavallo fra Umbria e Marche, fra versante tirrenico e versante adriatico, insieme alla ricchezza dei boschi di faggio ed alla incisione delle valli sottostanti, saranno gli ingredienti speciali di questa escursione.

Un'area protetta di grande suggestione, per la ricchezza delle acque, dei fenomeni carsici, della vegetazione e della fauna, delle tradizioni gastronomiche e artigianali, delle testimonianze storiche, per le vestigia di un'intensa vita eremitica e monastica. Ognuno di questi aspetti può rappresentare uno spunto per approfondimenti didattici.

Ore 7:30 Sistemazione in Aulabus. Presentazione dell'itinerario.

Distribuzione del materiale didattico (piante utili all'orientamento, dispensa sul Parco Regionale).

Ore 9:30 Arrivo a Costacciaro e trasferimento in località Piano delle Macinare per inizio escursione guidata. In alternativa, se la strada non è percorribile, ci si recherà a Sigillo in località Decollo Sud – Pian del Monte

Ore 10.30 Pausa colazione

Ore 11.30 Arrivo in vetta al Monte Cucco e inizio discesa.

Ore 13.00 Pausa Pranzo

Ore 14.00 Osservazione guidata della conformazione del Piano e dell'inghiottitoio carsico, breve passeggiata verso il Passo del Lupo con vista sulla Forra del Rio Freddo

Ore 15.30 sistemazione in Aulabus per ritorno in sede. Verbalizzazione dell'esperienza

SCHEDA TECNICA ESCURSIONE

Durata: 4h circa

Dislivello: m 400

Difficoltà: E

In alternativa è possibile integrare l'escursione con una visita alla Grotta del Monte Cucco. L'itinerario prevede la partenza dalla Località Pian del Monte ed un costo individuale aggiuntivo di € 8,00

L'uscita si può effettuare solamente nei mesi di settembre, ottobre, inizio novembre, aprile e maggio, in presenza di idonee condizioni ambientali.

Progetto Aulabus

LA VALLE DELLE PRIGIONI E IL MONTE MOTETTE

Parco Regionale del Monte Cucco

Note descrittive

Itinerario complesso che consente di scoprire gradualmente lo scenario di questa stupenda valle, generata dall'azione erosiva del Rio delle Prigioni, ricoperta da fitti boschi di variegata composizione e racchiusa da imponenti pareti di calcare massiccio. Partendo da Coldipecchio, per storico sentiero si raggiunge la Fonte San Giglio, luogo di importanti affioramenti fossiliferi per poi uscire dal bosco e approdare alla dolce spianata erbosa del Pian di Rolla, con magnifica vista sul Monte Motette e sul resto della catena. Si può proseguire la salita fino alla cima del Monte Motette (1331 m) oppure iniziare il percorso di ritorno scendendo in breve nel fondo della valle, potendone ammirare dall'interno la straordinaria conformazione. Si tocca il gigantesco ammasso di calcare denominato "Scarpa del Diavolo", quindi si possono osservare le opere di canalizzazione dell'acqua e le condotte dell'acquedotto (con la possibilità di attraversare la galleria scavata appositamente, ma il passaggio comporta alcune difficoltà tecniche di progressione che impongono particolari cautele).

Il Monte Cucco è un'area protetta di grande suggestione, per la ricchezza delle acque, dei fenomeni carsici, della vegetazione e della fauna, delle tradizioni gastronomiche e artigianali, delle testimonianze storiche, per le vestigia di un'intensa vita eremitica e monastica. Ognuno di questi aspetti può rappresentare uno spunto per approfondimenti didattici.

Ore 7:30 Sistemazione in Pullman. Presentazione dell'itinerario. Distribuzione del materiale didattico (piante utili all'orientamento, dispensa sul Parco Regionale).

Ore 9:30 Arrivo a Coldipecchio, in prossimità di Pascelupo e inizio escursione

Ore 10.30 Pausa colazione

Ore 13.00 Pausa Pranzo

Ore 14.00 fine escursione

Ore 15.30 sistemazione in pullman. Verbalizzazione dell'esperienza

Ore 18.00 ritorno in sede

SCHEDA TECNICA ESCURSIONE

Durata: 4h circa

Dislivello: m 400 circa

Difficoltà: E

L'impegno e la durata dell'escursione saranno regolate in funzione delle caratteristiche, delle esigenze e degli interessi del gruppo.

Progetto Aulabus

LA "MADRE DEI FAGGI" E L'ANELLO DEL MONTE CULUMEO

Parco Regionale del Monte Cucco

Note descrittive

Scoprire le peculiarità di un bosco secolare, "La Madre dei Faggi", con esemplari di questa specie tipica del piano montano, la cui nascita risale a centinaia di anni fa. Cosa differenzia una foresta secolare da una foresta secondaria?

Quello della faggeta secolare ed in generale della ricchezza forestale è uno dei più importanti motivi di fascino di questa area protetta, la cui fama si deve pure alla ricchezza delle acque, dei fenomeni carsici (grotte, doline e forre), della fauna selvatica, delle tradizioni gastronomiche e artigianali, delle testimonianze storiche delle vestigia di un'intensa vita eremitica e monastica. Ognuno di questi aspetti può rappresentare uno spunto per approfondimenti didattici.

Ore 7:30 Sistemazione in Pullman. Presentazione dell'itinerario. Distribuzione del materiale didattico (piante utili all'orientamento, dispensa sul Parco Regionale).

Ore 9:30 Arrivo a Val di Ranco (Sigillo) e inizio escursione
Ore 10.30 Pausa colazione
Ore 13.00 Pausa pranzo
Ore 14.00 fine escursione
Ore 15.30 sistemazione in pullman. Verbalizzazione dell'esperienza
Ore 18.00 ritorno in sede

SCHEMA TECNICA ESCURSIONE

Durata: 4h circa
Dislivello: m 300 circa
Difficoltà: T

Progetto Aulabus

LE FAGGETE E I PIANI CARSICI DELL'ALTA VALLE DEL RIO FREDDO

Parco Regionale del Monte Cucco

L'itinerario permette di congiungere alcuni fra i luoghi più significativi dell'area Parco. Partendo dalla località Val di Ranco e ripercorrendo una antica mulattiera, si attraversa la suggestiva foresta "Madre dei Faggi" con i suoi alberi secolari, quindi si raggiunge Fonte dell'Acqua Fredda, dove termina la mulattiera. Si oltrepassa il torrente in direzione Nord attraverso una radura e poi in un bosco, tenendo la vetta del Monte Cucco a sinistra e potendone ammirare le imponenti pareti di roccia calcarea. Si prosegue aggirando il massiccio del Monte Cucco e raggiungendo facoltativamente l'interessante bacino carsico di Pian delle Macinare. Dopo una interessante osservazione del bacino ed aver osservato dall'alto la maestosa gola del Rio Freddo nonché un magnifico panorama sul versante marchigiano di questo settore dell'Appennino, si torna alla Val di Ranco, altra importante testimonianza del carsismo nel massiccio montuoso.

Ore 7:30 Sistemazione in pullman. Presentazione dell'itinerario. Distribuzione del materiale didattico (piante utili all'orientamento, dispensa sul Parco Regionale).
Ore 9:30 Arrivo a Val di Ranco (Sigillo) e inizio escursione
Ore 10.30 Pausa colazione
Ore 13.00 Pausa Pranzo
Ore 14.00 fine escursione
Ore 15.30 sistemazione in pullman. Verbalizzazione dell'esperienza
Ore 18.00 ritorno in sede

SCHEMA TECNICA ESCURSIONE

Durata: 4h circa
Dislivello: m 400 circa
Difficoltà: E

Progetto Aulabus

SUI SENTIERI DELLA TRANSUMANZA

Parco Nazionale dei Monti Sibillini

Note descrittive

L'itinerario ripercorre una delle Strade Doganali di Castelluccio di Norcia. Queste strade, il cui utilizzo era soggetto al pagamento di un pedaggio, erano percorse dai pastori per immettersi nelle "strade romane" (ad es. la Strada Salaria) , ovvero gli itinerari della transumanza verso l'Agro Romano e verso la costa adriatica. Tra queste la "Strada Imperiale" dovette assumere ad una notevole importanza, come dimostra la sua stessa denominazione.

Suggestivo cammino che avvia dal Pian Perduto di Castelluccio di Norcia (una delle distese tettonico-carsiche che compongono il sistema dell'Altopiano di Castelluccio) per raggiungere una delle vette più caratteristiche del gruppo, il Monte Palazzo Borghese (2145mt), attraverso un itinerario che unisce le testimonianze storiche alla leggenda: la "Portella del Vao", la Romitoria, la Valle di San Lorenzo, la Capanna Ghezzi. La cresta e la vetta permetteranno di affacciarsi sul versante orientale della catena, caratterizzato da scoscesi pendii e vertiginose pareti rocciose, in contrasto con le cime arrotondate e le ampie distese dell'area occidentale.

L'itinerario, che penetra nel cuore della catena dei Monti Sibillini, consentendo una osservazione esauriente della sua complessa articolazione, darà l'occasione per una interessante introduzione alla storia geologica del territorio, all'interpretazione dell'ambiente circostante nei suoi aspetti naturalistici, storici ed antropologici, compreso l'aspetto leggendario, che in questo territorio, insieme alle credenze popolari, compone un motivo di enorme fascino.

Ore 7:30 Sistemazione in Aulabus. Presentazione dell'itinerario. Distribuzione del materiale didattico (piante utili all'orientamento, dispensa sul Parco Nazionale dei Monti Sibillini).

Ore 10:00 Arrivo a Castelluccio di Norcia. Pausa Colazione

Ore 10.30 inizio escursione al Monte Palazzo Borghese per la Valle di San Lorenzo ed il sentiero "strada imperiale"

Ore 13.00 Pausa Pranzo

Ore 13.30 inizio discesa

Ore 16,00 sistemazione in Aulabus per ritorno in sede. Verbalizzazione dell'esperienza

SCHEDA TECNICA ESCURSIONE

Durata: fino a 6h

Dislivello: fino a 850 m

Difficoltà: E

L'impegno e la durata dell'escursione saranno regolate in funzione delle caratteristiche, delle esigenze e degli interessi del gruppo.

L'uscita si può effettuare solamente nei mesi di settembre, ottobre, inizio novembre, maggio, in presenza di idonee condizioni ambientali.

Progetto Aulabus

I PANTANI DI ACCUMOLI

Parco Nazionale dei Monti Sibillini

Note descrittive

Vagare senza meta fra dossi alberati, colli e montagne dalle dolci forme arrotondate, circondati da un panorama che comprende la mole del Monte Vettore, i Monti della Laga, il massiccio del Sirente-Velino. Si respira aria alpina durante la stagione della neve, ma anche il silenzio delle terre incontaminate.

I Pantani, nella stagione primaverile ed estiva, diventano degli immensi specchi d'acqua comunicanti all'interno di una conca cinta da dolci cime, con qui e là lembi di faggeta. Fra luglio e agosto, in particolari condizioni climatiche, danno luogo ad un fenomeno spettacolare: le loro acque diventano rosse per la presenza di una particolare specie di alga. Durante la primavera il manto verde dei prati-pascolo esplodono in una moltitudine di colori della più ampia varietà di specie floreali della montagna, dalle genziane alle viole di Eugenia, dai narcisi ai tulipani montani, dalle primule alle orchidee.

In questa zona scorre l'antico confine fra lo Stato Pontificio ed il Regno Borbonico, segnalato dal cippo risalente al 1847. Nonostante la presenza di un Inghiottitoio, ad indicare anche qui un rilevante fenomeno carsico, questa area rappresenta un'eccezione

rispetto al resto del territorio circostante, per l'ondulazione del paesaggio e per il ristagno delle acque.

Ore 7:30 Sistemazione in Aulabus. Presentazione dell'itinerario. Distribuzione del materiale didattico (piante utili all'orientamento, dispensa sul Parco Nazionale dei Monti Sibillini, sui diversi aspetti di rilevanza ambientale, storica ed antropologica).

Ore 10:00 Arrivo a Forca Canapine e pausa colazione

Ore 10:15 Inizio escursione

Ore 13:00 Pausa pranzo

Ore 14:30 fine escursione e sistemazione in Aulabus per ritorno in sede. Verbalizzazione dell'esperienza

Scheda tecnica escursione

Durata: 4 h circa

Dislivello: 300 m

Difficoltà: EAI

Il programma si può integrare con una visita alla città di Norcia della durata di 1h 30' circa.

Progetto Aulabus

IL PIAN GRANDE DI CASTELLUCCIO: L'INGHIOTTITOIO ED IL FOSSO DEI MERGANI
Parco Nazionale dei Monti Sibillini

Note descrittive

Itinerario naturalistico e storico-antropologico all'interno dell'altopiano più famoso dell'appennino: il Pian Grande di Castelluccio di Norcia, un immenso e verdeggiante bacino tettonico-carsico a 1350 mt. sul livello del mare, circondato da stupende montagne e presidiato dalla gigantesca mole del massiccio del Monte Vettore (2476 mt). In fondo, come incastonato in un paesaggio ideale, il pittoresco borgo di Castelluccio. L'altopiano ed il paese sono considerati giustamente il cuore del Parco.

Il cammino proposto permette di conoscere il delicato ecosistema dell'Altopiano di Castelluccio e di osservare da vicino il più importante e imponente fenomeno carsico dell'intera catena: il fosso dei Mergani e l'Inghiottitoio. Ogni anno questo enorme fosso che serpeggia al centro del piano raccoglie mediamente circa 50 milioni di metri cubi di acque meteoriche per convogliarle all'interno di una voragine, che è l'Inghiottitoio. Le acque scompaiono per riemergere chissà dove. È opinione comune che esse riemergano circa 600 m più in basso nell'altro immenso piano di Santa Scolastica, dando vita alla sorgente del Salicone ed alle "Marcite", ovvero un'estesa coltura di foraggio costantemente impregnata di acqua a temperatura stabile, che permette perciò diversi sfalci nel corso dell'anno. L'osservazione del fenomeno carsico facilita la comprensione dell'attuale conformazione del paesaggio: un tempo un immenso lago, oggi un'immensa pianura di alta quota.

L'itinerario permette altresì di raggiungere la cima del Monte Guaidone (1647 m) e di scorrere a cavallo dei due piani, il Pian Grande ed il Pian Piccolo, di osservarne similitudini e diversità, di gettare lo sguardo verso uno degli ultimi lembi di foresta secolare di faggio ancora presenti, la Macchia Cavaliera, ed infine di spaziare su un panorama che comprende il monte Vettore, ma anche un vasto settore dell'Appennino, dai Monti Gemelli, ai Monti della Laga fino al mare Adriatico. Notevoli anche le tracce della presenza e dell'azione dell'uomo nelle diverse epoche.

Ore 7:30 Sistemazione in Aulabus. Presentazione dell'itinerario.

Distribuzione del materiale didattico (piante utili all'orientamento, dispensa sul Parco Nazionale dei Monti Sibillini).

Ore 10:00 Arrivo a Castelluccio di Norcia. Pausa Colazione

Ore 10.30 inizio escursione sul Pian Grande, Fosso dei Mergani e Monte Guaidone

Ore 13.00 Pausa Pranzo

Ore 15.30 fine dell'escursione

Ore 16,00 sistemazione in Aulabus per ritorno in sede. Verbalizzazione dell'esperienza

SCHEDA TECNICA ESCURSIONE

Durata: 4h

Dislivello: 300 m

Difficoltà: T

L'uscita si può effettuare solamente nei mesi di settembre, ottobre, inizio novembre, aprile, maggio, solo in presenza di idonee condizioni ambientali.

Progetto Aulabus

LA PALUDE DI COLFIORITO E L'ITINERARIO DEI CASTELLIERI

Parco Regionale di Colfiorito

Note descrittive

Agevole passeggiata per scoprire il delicato ecosistema della palude, caratterizzato dalla presenza stabile o transitoria di numerose e rare specie di volatili ed essenze vegetali. La palude di Colfiorito è una delle numerose paludi che anticamente occupavano le sette conche di origine tettonico-carsica dell'altopiano al confine tra Umbria e Marche. Oggetto di una sistematica opera di bonifica ad uso agricolo da parte dell'uomo (vi si coltivano tutt'ora alcune specialità tipiche come la patata rossa e la lenticchia), oggi le paludi assumono l'antico aspetto solamente durante stagioni di intense precipitazioni piovose. Tra tutte, solo la palude di Colfiorito ha conservato parzialmente i suoi caratteri originari ed è stata riconosciuta già nel 1971, dalla Convenzione di Ramsar, come habitat di ambiente umido di importanza internazionale.

La passeggiata permetterà di esaminare da vicino la zona umida, i fenomeni carsici che caratterizzano l'altopiano, tra cui alcuni inghiottitoi, la torbiera, le numerose specie di volatili che abitano la palude e le numerose associazioni floristiche e vegetali tipiche di questo ecosistema. Di non minore importanza sono le testimonianze storiche ed antropologiche, in quanto il Piano di Colfiorito fu da sempre un punto nodale dei transiti appenninici, legati specialmente al fenomeno della transumanza. Questa presenza costante dell'uomo facilitò la formazione di un complesso sistema di insediamenti fin dalla protostoria: sono i cosiddetti "castellieri", di cui permangono cospicue tracce. Tra questi il castelliere di Monte Orve è sicuramente quello più importante per i suoi caratteri proto-urbani. Lungo il cammino si osserverà da vicino anche il castelliere di Croce di Cassicchio. Ma numerose sono anche le tracce di fiorenti insediamenti urbani di epoca romana, tra cui l'antica città di Plestia, insieme a testimonianze di epoca medievale e moderna.

Ore 8:00 Sistemazione in Aulabus. Presentazione dell'itinerario.

Distribuzione del materiale didattico (piante utili all'orientamento, dispensa sul Parco Regionale di Colfiorito).

Ore 10:00 Arrivo a Colfiorito. Pausa Colazione

Ore 10.30 inizio visita guidata alle collezioni del Parco Regionale di Colfiorito (ingresso e laboratorio gratuiti)

Ore 11.30 Inizio Escursione: "Itinerario del Castelliere e Itinerario della Palude"

Ore 13,00 Pausa Pranzo

Ore 15.00 fine dell'escursione

Ore 15,30 sistemazione in Aulabus per ritorno in sede. Verbalizzazione dell'esperienza

In alternativa o in aggiunta alla visita alle collezioni del Parco è possibile effettuare una visita guidata al MAC – Museo Archeologico di Colfiorito, della durata di 1 ora (ingresso ridotto € 3,00)

SCHEDA TECNICA ESCURSIONE

Dislivello: 200 m

Durata: 3 h

Difficoltà: T/E

Progetto Aulabus
MONTE SUBASIO – L'ANELLO DEI MORTARI
Parco Regionale del Monte Subasio

Note descrittive

Il Monte Subasio, perno del sistema montuoso che da vita all'omonimo Parco Regionale, è costituito da rocce calcaree di origine marina ed è caratterizzato da rilevanti fenomeni carsici, tra cui cavità sotterranee ma soprattutto doline di sprofondamento di notevoli dimensioni, localmente denominate "mortari", per la loro forma simile all'utensile da cucina. Allo stesso tempo il Monte Subasio ha un altro motivo di attrazione nella città di Assisi, città nativa di San Francesco e culla del Francescanesimo. Diffuse le tracce che la storia di questo movimento religioso ha impresso sul territorio.

L'itinerario principale conduce dall'Eremo delle Carceri verso i bellissimi prati di Vallonica, da cui si prosegue scorrendo a mezza costa verso il cuore del massiccio, in prossimità del Mortaro Grande. L'itinerario permette anche l'osservazione ravvicinata del Mortaiolo e del Mortaro delle Trosce, consente di ammirare tutto il versante orientale del parco, i borghi di Armenzano e Costa di Trex ed infine offre uno stupendo panorama sulla Valtopina, attraversata dall'antica Strada Consolare Flaminia. Ancora un altro segno di interesse legato al fenomeno carsico si può individuare nell'Inghiottitoio. Si prosegue per arrivare nei pressi di Colle San Rufino, importante sito di altura pre-romano (castelliere).

Molteplici gli ambiti di interesse messi insieme da questo cammino: le testimonianze francescane disseminate dentro e fuori la città del Santo, fino alla fortissima suggestione dell'Eremo delle Carceri con il suo bosco sacro; gli aspetti naturalistici, ed in particolar modo gli interessanti fenomeni carsici, le testimonianze storiche ma anche la ricchezza della flora e della fauna, una delle caratteristiche fondanti dell'intero sistema del Parco Regionale del Monte Subasio.

Visita all'Eremo delle Carceri al ritorno.

Ore 8:30 Sistemazione in Aulabus. Presentazione dell'itinerario. Distribuzione del materiale didattico (piante utili all'orientamento, dispensa sul Parco Regionale del Monte Subasio).

Ore 10:00 Arrivo ad Assisi. Pausa Colazione

Ore 10.15 partenza escursione dall'eremo delle Carceri o dal Parcheggio Stazzi (è richiesta la disponibilità di minibus oppure è necessario disporre del servizio navetta locale)

Ore 13,00 Pausa Pranzo

Ore 15.00 fine dell'escursione

Ore 15,15 inizio visita all'Eremo delle Carceri

Ore 16.30 sistemazione in Aulabus per ritorno in sede. Verbalizzazione dell'esperienza

Scheda tecnica escursione

Dislivello: fino a 450 m

Durata: 5 h circa

Difficoltà: E

Progetto Aulabus
MONTE LA PELOSA
Valnerina – Parco Regionale del Fiume Nera

Note descrittive

Questa affascinante montagna è nota per la sua rigogliosa fioritura, per il verde intenso dei suoi prati e dei suoi boschi di faggio, per la bellezza dei suoi fianchi e delle sue variopinte vallette. La ricchezza del manto annovera fra le innumerevoli specie stupendi esemplari di faggio secolare, acero montano, cerro, sorbo montano, nocciolo, querce roverelle, carpino e orniello, mentre fra le specie floristiche si segnalano genziana, genziana maggiore, viola

di Eugenia, narciso selvatico, orchidee, giglio rosso, giglio martagone, garofano dei certosini. Di notevole interesse anche l'abbondanza di affioramenti fossiliferi, segno visibile dei profondi sconvolgimenti che hanno portato alla formazione della catena appenninica. Altrettanto ricco è il patrimonio faunistico dell'areale, tale da consentire il facile avvistamento di mammiferi selvatici, rapaci e innumerevoli specie di farfalle ed insetti. Quanto basta per vantare il riconoscimento di Sito di Importanza Comunitaria (SIC) ottenuto dalla Comunità Europea.

Nonostante la sua modesta elevazione, rispetto alle principali vette del vicino Appennino, la cima stupirà per la generosità del panorama: in un solo colpo d'occhio potrete ammirare tutto l'Appennino centrale (Monti Sibillini con il Monte Vettore in primo piano, Monti della Laga, Gran Sasso e massiccio del Terminillo). Ma anche le elevazioni più vicine della Valnerina, di Leonessa e del Casciano, punteggiate dai caratteristici borghi di montagna. Uno spettacolo degno dei più bei paesaggi montani della nostra penisola.

Ore 8:30 Sistemazione in Aulabus. Presentazione dell'itinerario. Distribuzione del materiale didattico (piante utili all'orientamento, dispensa sul Parco Regionale del Fiume Nera).

Ore 9:30 Arrivo ad Polino e inizio visita al Museo dell'Appennino Umbro (ingresso € 2,00 a partecipante + eventuale costo fisso apertura di € 50,00)

Ore 10:30 pausa colazione

ore 11:00 partenza con pullman per località Colle Bertone

Ore 11:30 inizio escursione al Monte La Pelosa per il sentiero natura "L. Porrazzini"

Ore 13:00 pausa pranzo

Ore 15:00 fine dell'escursione

Ore 15:30 sistemazione in Aulabus per ritorno in sede. Verbalizzazione dell'esperienza

Scheda tecnica escursione

Durata: 4h circa

Dislivello: 350 m circa

Difficoltà: T/E

La visita al Museo dell'Appennino Umbro avviene previa prenotazione da inoltrare alla Coop. Sistema Museo

Progetto Aulabus

L'ITINERARIO DELLE ACQUE

Parco Regionale del Fiume Nera

Note descrittive

L'escursione parte dal Belvedere superiore della Cascata delle Marmore e risale la costa settentrionale del monte Mazzelvetta, immergendosi in un suggestivo bosco di leccio. Si scoprono così ampi panorami sull'intera catena dei monti della Valnerina, sulla valle fluviale del Velino, sui monti Sabini e Reatini e sul lago di Piediluco, dominato dalle vestigia della Rocca trecentesca. È possibile raggiungere il borgo e le sponde del lago con una breve deviazione. Il tracciato risale quindi tra i boschi fino all'austero Santuario della Madonna dello Scoglio, per poi discendere a valle presso il borgo medioevale di Castel di Lago, recentemente e sapientemente ristrutturato, da cui, facoltativamente, per il tracciato di una vecchia tram-via si torna al Belvedere Inferiore della Cascata delle Marmore costeggiando il corso del fiume Nera. L'itinerario coniuga l'interesse naturalistico (ecosistema della Cascata delle Marmore, del Lago di Piediluco e del fiume Nera, la conformazione e la storia geologica del territorio, le specie arboree, arbustive e floreali) con quello storico e antropologico (la storia degli insediamenti, le attività economiche tradizionali, la gestione e lo sfruttamento delle acque dei fiumi Nera e Velino nelle diverse epoche, alcuni aspetti monumentali nei borghi di Piediluco e Castel di Lago).

Ore 8:30 Sistemazione in Aulabus. Presentazione dell'itinerario. Distribuzione del materiale didattico (piante utili all'orientamento, dispensa sul Parco Regionale del Fiume Nera).

Ore 9:15 Arrivo al Belvedere Superiore della Cascata delle Marmore

Ore 9:30 inizio escursione

ore 10:15 pausa colazione

Ore 13:00 pausa pranzo

Ore 15:00 arrivo a Castel di Lago e fine dell'escursione

Ore 15:30 sistemazione in Aulabus per ritorno in sede. Verbalizzazione dell'esperienza

Possibilità di regolare l'escursione, in quanto a durata ed impegno, in funzione delle esigenze e preferenze del gruppo.

Il termine dell'escursione si può fissare a Castel di Lago oppure presso il Belvedere Inferiore della Cascata.

In alternativa è possibile partire dalla Valnerina nei pressi di Castel di Lago, seguendo il corso del fiume Nera e risalendo la Cascata delle Marmore.

Scheda tecnica escursione

Dislivello: fino a 400 m

Durata: fino 6 h

Difficoltà: E

Progetto Aulabus

ITINERARIO DELLE MINIERE DI LIGNITE DI BUONACQUISTO

Parco Regionale del Fiume Nera

Note descrittive

Da Piediluco lungo i tracciati dell'antica viabilità per raggiungere il castello di Buonacquisto e quindi il vicino sito della miniera di lignite, alla base del Monte Rotondo. Altrettanto affascinante l'itinerario di ritorno lungo il crinale del Monte Posatore fino alla località Osteria.

L'itinerario ci accompagna in un angolo di terra di grande pregio naturalistico, al confine fra le regioni Umbria e Lazio, reso ancora più affascinante dalla persistenza di elementi paesaggistici che richiamano alla memoria le diverse epoche trascorse. L'elemento caratterizzante, a fare da perpetuo sfondo al nostro cammino, è il Lago di Piediluco, uno specchio d'acqua di origine naturale che è quanto resta dell'antico Lacus Velinus, l'immensa palude che occupava tutta la pianura reatina fino all'intervento bonificatore del Console Romano M. Curio Dentato. Nonostante questa condizione, o forse proprio per questo, l'area di Piediluco fu abitata fin dalla protostoria, come hanno dimostrato i ritrovamenti di ingenti testimonianze della civiltà italica Umbro-Sabina. Lo stesso toponimo Piediluco rinvia alla presenza di un "lucus" (dall'umbro "vuke"), ovvero di un bosco sacro, elemento distintivo della civiltà paleo-umbra. La storia medievale vede emergere i castelli di Piediluco, Labro e Bonacquisto. Ad incombere sul paesaggio lacustre sono proprio i ruderi della imponente Rocca di Piediluco.

Più recentemente, nel novecento, presso Buonacquisto fu attiva per alcuni decenni una miniera di lignite, ormai dismessa da oltre mezzo secolo. L'itinerario tematico, appositamente allestito, permetterà di ammirare da vicino quanto resta di questo sito minerario e di riflettere sulla storia della politica energetica del nostro paese e della nostra civiltà. Un tuffo indietro nel tempo per riscoprire luoghi significativi della nostra storia recente e del passato più antico, nella cornice di un paesaggio tra i più suggestivi della nostra terra.

Ore 8:00 Sistemazione in Aulabus. Presentazione dell'itinerario. Distribuzione del materiale didattico (piante utili all'orientamento, dispensa sul Parco Regionale del Fiume Nera).

Ore 9:00 Arrivo a Piediluco

Ore 9:15 inizio escursione

ore 10:15 pausa colazione

Ore 13:00 pausa pranzo

Ore 14:30 sistemazione in Aulabus per ritorno in sede. Verbalizzazione dell'esperienza

SCHEDA TECNICA ESCURSIONE

Dislivello: 400 m

Durata: 5 h circa

Difficoltà: E (Escursionistico)

Progetto Aulabus

VALNERINA - ANELLO DI UMBRIANO E MONTE BERRETTA

Parco Regionale del Fiume Nera

Note descrittive

Il cammino inizia dal borgo di Colleponete, sulla sponda sinistra del fiume Nera, e per una breve e facile mulattiera raggiunge il borgo abbandonato di Umbriano, antico castello di poggio, sorto per ragioni difensive connesse alla presenza dell'Abbazia di San Pietro in Valle, alle pendici del Monte Sant'Angelo. A questa elevazione montuosa la cultura locale ha attribuito il fantasioso appellativo di "la vecchia che dorme". Si risale il fosso di Umbriano all'interno di una formazione di carpino e orniello (orno-ostrieto) dove non mancano stupendi esemplari di acero montano, per raggiungere una fonte ed uscire in corrispondenza di una panoramica sella. Qui si incrocia l'antica mulattiera che saliva da Colle Oliva, piccolo insediamento affacciato sulla valle del Fosso del Castellone. Il toponimo dell'insediamento rinvia alla tradizione della olivicoltura, che in questo territorio ha saputo guadagnare terreno alla montagna grazie alla sapiente edificazione di terrazzamenti. Da questa sella è sufficiente guardarsi intorno per godere di uno dei più suggestivi affacci della Valnerina: a nord la stupenda mole del Monte Solenne ed alle sue pendici, nella Valle Suppenga, la famosa e affascinante Abbazia di San Pietro in Valle, una delle più antiche e importanti abbazie benedettine, sulla cui storia invitiamo ad approfondire; a Sud il Fosso del Castellone e le pendici boschive del Monte Petano; ad Est il Fosso del Salto del Cieco presidiato dal borgo di Castellone Alto e le pendici del Monte Berretta, meta del nostro itinerario. Si prosegue per facile sterrata aggirando l'elevazione chiamata La Stallaccia, segnalato come possibile sito di interesse archeologico, per raggiungere la Forca della Spina. Procedendo sullo stesso cammino si raggiunge dapprima la fonte di Acqua Micciola, quindi quella di Acqua del Trocco, che testimoniano della ricchezza idrica di questo scorcio di Valnerina. Un breve tratto di mulattiera permette di raggiungere uno dei massimi punti di interesse, denominato Casallora, un poggio dove è perfettamente riconoscibile quanto resta di un sito di altura pre-romano, riconducibile alla civiltà umbra dei naharki. Ancora per facile mulattiera si raggiunge una zona caratterizzata da ampie praterie di alta quota, tutt'ora impiegate per il pascolo, e dalla presenza di estese pinete di rimboschimento, da cui si guadagna in breve la vetta arrotondata di Monte Berretta. Stupendo l'affaccio sull'imponente versante sud-est del Monte Aspra, sulla testata del fosso di Salto del Cieco, sull'antico insediamento rurale di Riti, oggi abitato da un eremita laico. Si costeggia la pineta per scendere alla fonte di Acqua del Trocco e tornare alla forca della Spina da cui un sentiero riconduce a Colleponete.

Ore 8:30 Sistemazione in Aulabus. Presentazione dell'itinerario. Distribuzione del materiale didattico (piante utili all'orientamento, dispensa sul Parco Regionale del Fiume Nera).

Ore 9:30 Arrivo a Macenano-Colleponete (Comune di Ferentillo)

Ore 9:45 inizio escursione

ore 10:30 pausa colazione presso il Castello di Umbriano

Ore 13:00 pausa pranzo

Ore 16:00 conclusione dell'escursione

Ore 16:15 sistemazione in Aulabus per ritorno in sede. Verbalizzazione dell'esperienza

Possibilità di abbreviare l'escursione, in quanto a durata ed impegno, in funzione delle esigenze e preferenze del gruppo.

L'itinerario in questo caso può terminare con una visita guidata all'Abbazia di San Pietro in Valle. Il costo di ingresso è € 2,50 €.

La combinazione Visita Abbazia + Visita Museo delle Mummie di Ferentillo avrà il costo di € 4,00.

La visita al solo Museo delle Mummie ha un costo a partecipante di € 3,00

SCHEDA TECNICA ESCURSIONE

Dislivello: fino a 900 m

Durata: 6 h circa

Difficoltà: E

Progetto Aulabus

IL MONTE SOLENNE E L'ABBAZIA DI SAN PIETRO IN VALLE

Parco Regionale del Fiume Nera

Note descrittive

Lungo ed interessante tour tra storia, arte, natura e religione, che avvia da Ferentillo, sale ai ruderi della rocca duecentesca di Matterella e prosegue per un antico sentiero compreso nella viabilità storica tra la Valnerina ed i monti di Spoleto.

Superato il fortilizio diruto di Gabbio, a ridosso di grandi pareti calcaree, si raggiunge Lorino piccolo insediamento agricolo a quota 700 m circa tutt'ora tenacemente abitato da due famiglie originarie del luogo, affacciato sul profondo fosso di Ancaiano e generoso di magnifici scorci sulla bassa Valnerina.

L'itinerario prosegue più dolcemente per poi facoltativamente impennarsi fino alla panoramica vetta del Monte Solenne (mt 1286 s.l.m.), tra le più suggestive dell'intera zona, ove l'occhio può spaziare liberamente con vertiginosi panorami sulla valle sottostante, sul Monte Fionchi, sulla Valle "Spoletana", sui massicci della Valnerina.

Per una larga ed aerea cresta ci si dirige verso una lecceta, seguendo una traccia che ridiscende velocemente il versante sudorientale verso la boscosa valle Suppenga, dove si trovano i resti di antichi insediamenti anacoretici ed il magnifico complesso dell'Abbazia di San Pietro in Valle, massima testimonianza architettonica del periodo longobardo spoletino ed uno dei più importanti monumenti della storia del monachesimo benedettino, che nella Valnerina trovò, fin dai suoi albori, una terra di elezione. Circondata da aloni di leggenda fin dall'anno 700, essa è la meta di questo lungo e vario itinerario.

Ore 8:30 Sistemazione in Aulabus. Presentazione dell'itinerario.

Distribuzione del materiale didattico (piante utili all'orientamento, dispensa sul Parco Regionale del Fiume Nera e la Valnerina).

Ore 9:30 Arrivo a Ferentillo - Matterella

Ore 9:45 inizio escursione

Ore 10:30 pausa colazione presso il Castello di Gabbio

Ore 13:00 pausa pranzo

Ore 16:30 conclusione dell'escursione

Ore 16:45 sistemazione in Aulabus per ritorno in sede. Verbalizzazione dell'esperienza

Possibilità di abbreviare l'escursione, in quanto a durata ed impegno, in funzione delle esigenze e preferenze del gruppo.

L'itinerario in questo caso può terminare con una visita guidata all'Abbazia di San Pietro in Valle. Il costo di ingresso è € 2,50 €.

La combinazione Visita Abbazia + Visita Museo delle Mummie di Ferentillo avrà il costo di € 4,00.

La visita al solo Museo delle Mummie ha un costo a partecipante di € 3,00

Scheda tecnica escursione

Dislivello: fino a 1000 m

Durata: 6 h 30' circa

Difficoltà: E

Progetto Aulabus
GLI EREMI DI MONTELUCCO
Montagne dello Spolefino

Note descrittive

La città di Spoleto è sovrastata dal Monteluco, noto fin dall'antichità come montagna sacra o "sacro monte". Questa passeggiata permette di conoscere la bassa fascia montuosa che sovrasta ad oriente la città di Spoleto e che è caratterizzata da attestazioni insediative e testimonianze artistiche di diverse epoche, da quella paleocristiana a quella romanica, fino all'epoca rinascimentale. Tutto ciò senza tralasciare le tracce di epoca romana e preromana, che testimoniano già di una precoce percezione del sacro in relazione alla montagna ed al suo stupendo bosco. Infatti già dal III secolo a.C. i boschi del Monteluco erano protetti dalla Lex Spoletina, una severa codificazione che ne vietava il taglio e la cui copia è riprodotta in loco su di un cippo commemorativo. In epoca cristiana sono due le figure di santi che contribuiscono al perpetrarsi di questa concezione della montagna spoletina, S. Isacco e S. Francesco di Assisi. Sant'Isacco fu un eremita di origini siriane che si stabilì con altri monaci suoi seguaci nelle grotte del Monteluco intorno all'anno 600 d.C. inaugurando il fenomeno della vita eremitica nella zona. San Francesco vi edificò nel 1218 un piccolissimo convento con cellette ancora oggi visibili. Nei secoli il luogo fu frequentato da altri eremiti tra cui S. Antonio da Padova e San Bernardino, artefice della tutt'ora esistente chiesa con convento intorno all'anno 1420. Michelangelo, sommo artista del primo '500 lascia una ammirata descrizione del Monteluco.

Non sono solo questi i motivi di interesse dell'escursione: il Monteluco rappresenta un habitat di notevole importanza per la ricchezza di specie animali e vegetali, ed inoltre ha rivestito una enorme importanza per la città anche come luogo di approvvigionamento idrico, di cui testimoniano le sue numerose sorgenti ed il magnifico Ponte delle Torri, un acquedotto che collega la montagna al Colle S. Elia su cui sorge la maestosa Rocca dell'Albornoz. Il cammino inizia proprio dal Ponte delle Torri e tocca in successione l'Eremo di S. Antimo, il convento di Monteluco, la chiesa di San Giuliano ed infine la stupenda chiesa di San Pietro.

Ore 8:30 Sistemazione in Aulabus. Presentazione dell'itinerario.

Distribuzione del materiale didattico (piante utili all'orientamento, dispensa sulla città di Spoleto, il territorio spoletino e la via Flaminia).

Ore 9:30 Arrivo a Spoleto

Ore 9:45 inizio escursione

Ore 10:30 pausa colazione

Ore 13:00 pausa pranzo

Ore 16:00 conclusione dell'escursione

Ore 16:15 sistemazione in Aulabus per ritorno in sede. Verbalizzazione dell'esperienza

Scheda tecnica escursione

Dislivello: fino a 450 m

Durata: 4 h 30'

Difficoltà: E

Possibilità di abbreviare l'escursione, in quanto a durata ed impegno, in funzione delle esigenze e preferenze del gruppo, con eventuale visita alla città di Spoleto al ritorno.

Possibilità di inserire in programma un laboratorio a scelta tra:

- Museo della Canapa di Sant'Anatolia di Narco (€ 2,50 a partecipante) – Il solo ingresso al Museo è gratuito per le scolaresche
- Centro di Educazione Ambientale di San Mauro di Narco a Castel San Felice – visita al Museo dell'Albero (€ 2,50 a partecipante) oppure Laboratorio Didattico su tematiche diverse (€ 5,00 a partecipante)

Progetto Aulabus

IL SENTIERO DEGLI ULIVI

Montagne della Valle Umbra

L'itinerario ci accompagna nella scoperta della millenaria tradizione umbra della olivicoltura. Si attraverseranno i magnifici versanti della fascia collinare e basso montana della Valle Umbra, dal Castello di Poreta fino alla città di Trevi. Di questo ambiente, profondamente e sapientemente trasformato dall'uomo, si mette in rilievo la paziente opera di sistemazione del pendio mediante terrazzamenti e lunettamenti, ottenuta con muretti edificati a secco, che in un passato oramai remoto ha permesso di convertire a coltura superfici sterminate, precedentemente occupate dal bosco, in prevalenza da leccete. Oggi, in buona parte, questo lavoro non viene più svolto, e ciò si nota specialmente sui settori più disagiati e scoscesi. Questo processo di abbandono del territorio ha determinato anche dei seri problemi di dissesto idrogeologico, oltre che procurare danni alla integrità del paesaggio. Questo paesaggio è contrassegnato anche dalla presenza, armonicamente sparsa sul territorio, dei caratteristici "castelli", insediamenti urbani di pendio, cinti da mura, tipici della nostra regione, nonché degli insediamenti monastici e conventuali. Ad arricchire di spunti didattici l'escursione concorrono anche la ricchezza di vegetazione spontanea, in particolare modo le estese stazioni di Pino d'Aleppo, unica conifera a portamento arboreo endemica della nostra regione. Accanto a questa essenza, specie arbustive come il tasso, l'agrifoglio, il bosso, ma anche essenze aromatiche come il timo, il finocchio selvatico, l'asparago.

Ore 8:30 Sistemazione in Aulabus. Presentazione dell'itinerario.

Distribuzione del materiale didattico (piante utili all'orientamento, dispensa sulla Valle Umbra).

Ore 9:30 Arrivo a Poreta

Ore 9:45 inizio escursione

Ore 10:30 pausa colazione

Ore 13:00 pausa pranzo

Ore 16:00 conclusione dell'escursione

Ore 16:15 sistemazione in Aulabus per ritorno in sede. Verbalizzazione dell'esperienza

Scheda tecnica escursione

Dislivello: fino a 500 m

Durata: 5 h

Difficoltà: E

Del presente itinerario si può percorrere, in alternativa, il tratto Spoleto – Bazzano Superiore. Inoltre ognuna delle due tappe può essere frazionata ottenendo percorsi più brevi e meno impegnativi, pertanto adatti ad alunni di tutte le fasce di età.

Progetto Aulabus

LA VALLE DEL MENOTRE E L'ABBAZIA DI SASSOVIVO

Montagne della Valle Umbra – Folignate

Un affascinante cammino che collega Pale, nella valle del Menotre, alla meravigliosa Abbazia di Santa Croce in Sassovivo, cenobio risalente al XI secolo immerso in un bosco secolare di leccio. L'itinerario, che si può percorrere in entrambi i sensi, con conseguente diversificazione di impegno e tempi di percorrenza, ricalca un antico tragitto utilizzato dai monaci per raggiungere Pale, località situata nella Valle del Menotre e ricca di acqua. Proprio ai monaci si deve il primitivo impianto dei mulini e forse anche delle cartiere. Queste ultime segnarono profondamente la storia del paese, che tuttavia affonda le sue origini addirittura in età protostorica, essendo nato sul tracciato di una via utilizzata per raggiungere l'altopiano di Colfiorito (l'antica Plestia), nota come "via Plestina". Da Pale si può ripartire per raggiungere Belfiore lungo un sentiero scavato nel travertino, costeggiando suggestive cascate, circondati da una rigogliosa vegetazione arborea ed arbustiva.

Ore 8:30 Sistemazione in Aulabus. Presentazione dell'itinerario.
Distribuzione del materiale didattico (piante utili all'orientamento, dispensa sulla Valle Umbra).
Ore 9:45 Arrivo a Sassovivo
Ore 10:00 inizio escursione
Ore 10:30 pausa colazione
Ore 13:00 pausa pranzo
Ore 14:30 conclusione dell'escursione
Ore 16:15 sistemazione in Aulabus per ritorno in sede. Verbalizzazione dell'esperienza

Scheda tecnica escursione

Dislivello: fino a 300 m

Durata: 3 h

Difficoltà: E

L'itinerario si può percorrere anche in salita partendo dall'abitato di Pale oppure dall'abitato di Belfiore.

L'escursione si può corredare con una visita guidata all'Abbazia di Sassovivo, condotta da una Guida Turistica specializzata. La tariffa aggiuntiva è di € 5,00 a partecipante.

Progetto Aulabus

ISOLA POLVESE

Parco Regionale del Trasimeno

Note descrittive

Un habitat di eccezionale interesse, quello del Lago Trasimeno, per la ricchezza delle specie animali presenti, da quelle anfobie, ai pesci, dai volatili ai mammiferi e per la ricchezza della vegetazione, da quella tipicamente lacustre, alle essenze forestali, a cui si aggiungono le specie tradizionali delle coltivazioni locali, la vite e l'olivo in primo luogo. Questo paesaggio caratterizza i dintorni del lago, caratterizzati dall'ambiente collinare su cui sorgono alcuni fra i borghi più pittoreschi e storicamente significativi dell'Umbria. Nello specchio del Lago galleggiano tre bellissime Isole, la più grande delle quali è l'Isola Polvese. Abitata già nell'età antica, ebbe nelle varie fasi storiche una importanza economica e strategica crescente, ma dal 1973 è adibita dalla Provincia di Perugia a Parco Scientifico Didattico. L'itinerario proposto permette di toccare i principali luoghi di interesse sia naturalistico che storico-antropologico: la rocca, la Chiesa di San Giuliano, il Monastero di San Secondo, il Belvedere, la Lecceta, i resti della Chiesa di Santa Maria della Cerqua, la Piscina Porcinai ed altri luoghi di interesse.

Ore 7:30 Sistemazione in Aulabus. Presentazione dell'itinerario.
Distribuzione del materiale didattico (piante utili all'orientamento, dispensa sul Parco Regionale del Trasimeno).
Ore 9:30 Arrivo a San Feliciano sul Lago Trasimeno. Pausa Colazione
Ore 10.30 Imbarco Battello per Isola Polvese
Ore 11.00 Escursione guidata: "IL PERIPLO DELL'ISOLA" con visita ai principali monumenti e luoghi di interesse storico e naturalistico
Ore 13.00 Pausa Pranzo
Ore 14.30 Fine dell'escursione
Ore 15.40 imbarco battello per San Feliciano
Ore 16,00 sistemazione in Aulabus per ritorno in sede. Verbalizzazione dell'esperienza

SCHEDE TECNICHE ESCURSIONE

Durata: 3h circa

Dislivello: m 50

Difficoltà: T

Progetto Aulabus

LA MONTAGNA DI TERNI TRA STORIA PREROMANA, STORIA ROMANA, MEDIOEVO E MERAVIGLIE DELLA NATURA Monti Martani

Note descrittive

Cesi, abitato di antiche origini umbre, è il luogo di avvio dell'escursione, che risale il monte Eolo tra torri medievali diroccate, fino alla suggestiva chiesetta di S. Erasmo, che è quanto resta di una antica abbazia benedettina. Questa fu edificata sul luogo di un insediamento italico che si ascrive alla civiltà umbra, databile, nella successione delle sue componenti, ai secoli VI-III a.C. . La spianata, adattata artificialmente, è cinta da due recinti di mura in opera poligonale, di cui il più antico impianto è certamente anteriore al V sec. a.C. ed è testimonianza diretta di un insediamento abitativo di tipo proto-urbano, che si distingue per dimensioni e caratteristiche da altri insediamenti protostorici presenti nella stessa area. L'intero complesso merita senz'altro un approfondimento didattico, al contempo è di fortissima suggestione ed offre un aereo panorama sulla conca di Terni. Il sentiero s'inerpica quindi all'interno di una stupenda lecceta raggiungendo l'ampia cresta erbosa che conduce alla cima del monte Torre Maggiore (1120 mt.s.l.m.), Qui sono i resti di due monumentali templi rispettivamente di epoca repubblicana ed imperiale, costruiti su un preesistente santuario umbro risalente al VI secolo a.C.. La posizione del monte ne fece infatti il perno di un vasto sistema territoriale che interessa buona parte dell'Umbria centrale e meridionale.

Per boschi, tra comodi dossi e praterie si ridiscende quindi ad un solco vallivo e da qui un facile e incantevole sentiero conduce al mistico complesso monastico francescano dell'Eremita. Dopo una rispettosa e discreta visita si prosegue su un magnifico sentiero tra lecci secolari che riconduce a valle fino al municipio romano di Carsulae, il più esteso sito archeologico della conca ternana. Quanto basta per designare questa area come "montagna sacra" al pari di altre elevazioni umbre, che fin dalla protostoria hanno attirato le diverse civiltà divenendo sede ideale per la pratica culturale.

Ore 8:30 Sistemazione in Aulabus. Presentazione dell'itinerario.

Distribuzione del materiale didattico (piante utili all'orientamento, dispensa sulla città di Terni, l'abitato di Cesi, l'area archeologica di Carsulae e i Monti Martani).

Ore 9:00 Arrivo a Cesi

Ore 9:15 inizio escursione

Ore 10:15 pausa colazione

Ore 13:00 pausa pranzo

Ore 15:45 conclusione dell'escursione

Ore 16:15 sistemazione in Aulabus per ritorno in sede. Verbalizzazione dell'esperienza

L'itinerario di traversata richiede l'impiego di un pullman che possa recuperare la scolaresca al punto di arrivo.

Sulla stessa zona, fatti salvi i punti di interesse principale, è possibile organizzare escursioni di difficoltà e durata differenziata, modificando punti di partenza, punto di arrivo o tappe dell'itinerario.

È prevista la possibilità di trasformare l'itinerario in un Aulabus di mezza giornata, con ritorno alle 13,00 a Terni.

È possibile integrare il programma con una visita guidata al Geolab – Museo Laboratorio di Scienze della Terra di San Gemini.

Scheda tecnica escursione

Dislivello: 650 m

Durata: fino a 6 h

Difficoltà:E

Progetto Aulabus

MONTI MARTANI – TRA STORIA E NATURA

Monti Martani

Note descrittive

L'itinerario avvia dal piccolo borgo di La Costa ed ha come meta principale il paese abbandonato di Scoppio. Disabitato dalla fine degli anni '50 e poi gravemente lesionato da avvenimenti sismici, costituisce un luogo di enorme fascino e suggestione, in posizione oggi, come anticamente, assai isolata, edificato su uno sperone di roccia affacciato vertiginosamente sul sottostante Fosso della Matassa. Intorno il territorio mostra ancora i segni di una attività agricola e pastorizia un tempo assai sviluppata. La piccola chiesa romanica di San Michele Arcangelo domina il castello con il suo campanile e conserva affreschi del XV secolo. Appena fuori dal castello due edifici sono stati recuperati per farne un Rifugio Escursionistico ed un Laboratorio di Educazione Ambientale, ma attualmente non sono in funzione. Scoppio, con il rifugio, era un posto tappa nodale del progetto Martani Trekking. Il percorso prosegue in discesa verso il Fosso della Matassa, dove non sarà difficile individuare affioramenti fossiliferi, prevalentemente ammoniti, ottimo spunto per approfondire la storia geologica del territorio. Si raggiunge quindi il Lago di Arezzo (o di Firenzuola), un invaso artificiale risalente alla metà del novecento progettato per regolare le piene del torrente Maroggia e poi utilizzato anche per soddisfare il fabbisogno irriguo della piana spoletina. Da qui si prosegue toccando il caratteristico borgo di Firenzuola, (nei pressi del borgo si trova l'antica Pieve di Santa Maria de' Rupino) per poi tornare a La Costa, piccolo insediamento con un suggestivo castello.

Ore 8:30 Sistemazione in Aulabus. Presentazione dell'itinerario.

Distribuzione del materiale didattico (piante utili all'orientamento, dispensa sugli abitati di Macerino, Firenzuola, Messenano, La Costa e sui Monti Martani).

Ore 9:30 Arrivo a La Costa

Ore 9:40 inizio escursione

Ore 10:30 pausa colazione

Ore 13:00 pausa pranzo

Ore 14:00 conclusione dell'escursione e visita alla Pieve di Santa Maria de' Rupino

Ore 15:00 sistemazione in Aulabus per ritorno in sede. Verbalizzazione dell'esperienza

Possibilità di raggiungere la vetta di Cima Panco (1013 mt) con una interessante digressione di circa 2 ore e 300 m di dislivello. La cima offre un interessante panorama di insieme sulla catena dei monti Martani e sull'Umbria centrale.

Scheda tecnica

Dislivello: 350 m circa

Durata: 4h circa

Difficoltà: E

ALTRE PROPOSTE IN SINTESI

1. PARCO REGIONALE DEL FIUME NERA – LA CAVA DELL'ORO DI POLINO

Risalire una antica importante mulattiera per raggiungere il sito di un minuscolo vulcano attivo nel territorio di Polino circa 250.000 anni fa, che nel XVIII secolo divenne sede di una ferriera dello Stato Pontificio. Introduzione alla storia geologica della nostra regione ed ai diversi sistemi naturalistici che la compongono.

Al ritorno visita al Museo dell'Appennino di Polino.

Ore 8:30 Sistemazione in Aulabus. Presentazione dell'itinerario. Distribuzione del materiale didattico (piante utili all'orientamento, dispensa sul Parco Regionale del Fiume Nera).

Ore 9:30 Arrivo ad Polino e inizio visita al Museo dell'Appennino Umbro (ingresso € 2,00 a partecipante + eventuale costo apertura di € 50,00)

Ore 10:30 pausa colazione

ore 11:00 partenza escursione alla Cava dell'Oro

Ore 13:00 pausa pranzo

Ore 14.30 fine dell'escursione

Ore 15:00 sistemazione in Aulabus per ritorno in sede. Verbalizzazione dell'esperienza

SCHEDA TECNICA ESCURSIONE

Durata: 3h

Dislivello: 200 m circa

Difficoltà: E

2. MONTI MARTANI: LA ROMITA E CARSULAE

Tra storia romana e storia medievale: l'Eremita delle Terre Arnolfe, luogo francescano tra i più significativi, partendo dall'antico municipio romano lungo la Via Flaminia.

Ore 8:30 Sistemazione in Aulabus. Presentazione dell'itinerario.

Distribuzione del materiale didattico (piante utili all'orientamento, dispensa sul Carsulae, la via Flaminia, i Monti Martani).

Ore 9:15 Arrivo ad Carsulae e inizio visita all'area archeologica (ingresso € 2,50 a partecipante, gratuito per i residenti nei Comuni di Terni e San Gemini)

Ore 10:30 pausa colazione

ore 11:00 partenza escursione alla Romita (Convento Francescano)

Ore 13:00 pausa pranzo

Ore 14:30 fine dell'escursione

Ore 15:00 sistemazione in Aulabus per ritorno in sede. Verbalizzazione dell'esperienza

Scheda tecnica escursione

Durata: 4h

Dislivello: 300 m circa

Difficoltà: T

3. S.T.I.N.A. MONTE PEGLIA E SELVA DI MEANA

Tre piccoli vulcani, attivi circa 265.000 di anni fa, che hanno prodotto alcune rocce e minerali rari come la Venanzite. Un'area protetta estesa e articolata. Introduzione alla storia geologica dell'Umbria ed ai diversi sistemi naturalistici che la compongono.

Possibilità di accedere a diverse strutture espositive e laboratori sul territorio.

Presentazione dell'area protetta.

Ore 8:30 Sistemazione in Aulabus. Presentazione dell'itinerario. Distribuzione del materiale didattico (piante utili all'orientamento, dispensa sul Sistema Naturalistico di Monte Peglia e Selva di Meana - STINA).

Ore 10:00 Arrivo in una delle località del Parco e inizio escursione

Ore 10:30 pausa colazione

Ore 13:00 pausa pranzo

Ore 14:00 trasferimento presso laboratorio didattico o museo

Ore 15:30 sistemazione in Aulabus per ritorno in sede. Verbalizzazione dell'esperienza

Scheda tecnica escursione

Dislivello: varie possibilità

Durata: varie possibilità

Difficoltà: varie possibilità

4. GUBBIO - LA GOLA DEL BOTTACCIONE

Un bellissimo eremo, un sofisticato antico sistema di utilizzo dell'acqua ed un'affascinante teoria scientifica sulla scomparsa dei dinosauri.....

Ore 7:30 Sistemazione in Aulabus. Presentazione dell'itinerario.

Distribuzione del materiale didattico (piante utili all'orientamento, dispensa sul Sistema Naturalistico dell'Alto Chiascio - Eugubino).

Ore 10:00 Arrivo a Gubbio

Ore 10:15 pausa colazione

Ore 10:30 inizio escursione alla Gola del Bottaccione

Ore 13:00 pausa pranzo

Ore 15:00 fine escursione

Ore 15:30 sistemazione in Aulabus per ritorno in sede. Verbalizzazione dell'esperienza

Scheda tecnica escursione

Durata: 4h

Dislivello: 500 m

Difficoltà: E

5. PARCO NAZIONALE DEI MONTI SIBILLINI - IL LAGO DI PILATO

Tra scienza e leggenda, la visita al lago più misterioso dell'Appennino, dove la leggenda vuole che sia precipitato il corpo di Ponzio Pilato. Ma cosa rimane dei ghiacciai fra le nostre montagne? La storia geologica dell'Appennino dall'interpretazione dell'ambiente circostante.

Ore 7:30 Sistemazione in Aulabus. Presentazione dell'itinerario. Distribuzione del materiale didattico (piante utili all'orientamento, dispensa sul Parco Nazionale dei Monti Sibillini).

Ore 10:00 Arrivo a Forca di Presta

Ore 10:15 pausa colazione

Ore 10:30 inizio escursione alla Sella delle Ciaule – Rifugio Zilioli

Ore 13:00 pausa pranzo

Ore 16:00 fine escursione

Ore 16:30 sistemazione in Aulabus per ritorno in sede. Verbalizzazione dell'esperienza

Ore 18:00 arrivo a Terni

Scheda tecnica escursione

Durata: 6h circa

Dislivello: 750 m circa

Difficoltà: E

L'uscita si può effettuare solamente nei mesi di settembre, ottobre, inizio novembre, seconda metà di maggio in presenza di idonee condizioni ambientali.

6. MONTI SIBILLINI, VALLE CASTORIANA: PRECI - ABBAZIA DI S. EUTIZIO - CAMPI VECCHIO

Alla ricerca delle origini del monachesimo occidentale e di una storica scuola chirurgica. Visita dei borghi di Preci, Campi Vecchio e della stupenda Abbazia Benedettina di Sant'Eutizio.

Ore 7:30 Sistemazione in Aulabus. Presentazione dell'itinerario.

Distribuzione del materiale didattico (piante utili all'orientamento, dispensa sul Parco Nazionale dei Monti Sibillini, il monachesimo benedettino, la Scuola Chirurgica Preciana).

Ore 9:00 Arrivo a Preci e avvio escursione

Ore 10:15 pausa colazione

Ore 13:00 pausa pranzo

Ore 14:00 fine escursione

Ore 14:30 sistemazione in Aulabus per ritorno in sede. Verbalizzazione dell'esperienza
Il programma si può integrare con una visita alla Casa del Parco ed al Vecchio Mulino

Scheda tecnica escursione

Durata: 5 ore

Dislivello: 500 m

Difficoltà: E

7. IL MONACHESIMO BENEDETTINO E LE ATTIVITÀ ECONOMICHE TRADIZIONALI NELLA MEDIA VALNERINA

Le Abbazie di San Pietro In Valle e dei SS. Felice e Mauro. Visita al Museo della Canapa a S. Anatolia di Narco oppure al Centro di Educazione Ambientale San Mauro di Narco con laboratorio didattico

Ore 8:00 Sistemazione in Aulabus. Presentazione dell'itinerario.

Distribuzione del materiale didattico (piante utili all'orientamento, dispensa sulla Valnerina e sul monachesimo benedettino in Umbria).

Ore 9:00 Arrivo a Macenano e escursione all'abbazia di San Pietro in Valle

Ore 10:15 pausa colazione

Ore 11:00 partenza per Sant'Anatolia di Narco

Ore 11:30 inizio escursione per Castel San Felice e l'Abbazia dei SS. Felice e Mauro con visita al Museo della Canapa (ingresso gratuito per alunni, 1 accompagnatore gratis ogni 10 alunni) o al Cea di San Mauro di Narco (visita al Museo dell'Albero € 2,50, Laboratorio Didattico € 5,00)

Ore 13:00 Pranzo

Ore 14:00 sistemazione in Aulabus per ritorno in sede. Verbalizzazione dell'esperienza

Scheda tecnica escursione

Durata: 3h circa di cammino

Dislivello: 150 m circa

Difficoltà: T

8. ANELLO DI MELEZZOLE – PARCO REGIONALE DEL FIUME TEVERE

Un bellissimo anello escursionistico in un ambiente caratterizzato dall'integrità del patrimonio boschivo e faunistico, ma anche da meraviglie naturali come gole, grotte, voragini ed altri fenomeni carsici. Il territorio del medio corso del Tevere, storico confine fra le due civiltà degli Etruschi e degli Umbri, reca i segni della diverse epoche storiche per la sua importanza strategica.

Ore 8:00 Sistemazione in Aulabus. Presentazione dell'itinerario.

Distribuzione del materiale didattico (piante utili all'orientamento, dispensa sul Parco Regionale del Fiume Tevere).

Ore 9:00 Arrivo a Melezzole - escursione al Monte Croce di Serra

Ore 10:15 pausa colazione

Ore 13:00 Pranzo

Ore 14:00 sistemazione in Aulabus per ritorno in sede. Verbalizzazione dell'esperienza

Il programma si può integrare con una Laboratorio Didattico o visita guidata presso:

- Foresta Fossile di Dunarobba, visita guidata al costo di € 3,50 ad alunno

□ Castel dell'Aquila - Museo della civiltà contadina

Scheda tecnica escursione

Durata: fino a 4 h

Dislivello: fino a 400 m

Difficoltà: E

9. DAL SACRO SPECO DI SAN FRANCESCO AL MONTE SAN PANCRAZIO

Dallo Speco di Narni, un santuario tra i più significativi della storia del Francescanesimo, alla sommità del Monte San Pancrazio, sede di un tempio italico da ascrivere alla civiltà umbro-sabina. Riscoprire itinerari della antica viabilità, immersi in un pregiato bosco di leccio.

Ore 8:00 Sistemazione in Aulabus. Presentazione dell'itinerario.

Distribuzione del materiale didattico (piante utili all'orientamento, dispensa sul territorio umbro-sabino e sul Francescanesimo).

Ore 9:00 Arrivo a Vasciano e partenza escursione

Ore 10:15 pausa colazione

Ore 13:00 Pranzo

Ore 14:00 sistemazione in Aulabus per ritorno in sede. Verbalizzazione dell'esperienza

Scheda tecnica escursione

Durata: 4 h

Dislivello: fino a 580 m

Difficoltà: E

10. MONTE DI ARRONE E TRIPOZZO – PARCO REGIONALE DEL FIUME NERA

Itinerario di interesse storico ed antropologico oltre che paesaggistico, per la presenza della coltivazione dell'ulivo e delle tradizioni collegate. Il sentiero collegava il paese di Arrone, antico castello di poggio, ed il paese di Tripozzo, insediamento storico oramai pressoché disabitato, come altri nuclei abitativi presenti a quote montane. Ad impreziosire questo interesse è la presenza, lungo l'itinerario, di un antichissimo mulino di epoca romana, che spinge assai indietro nel tempo la tradizione locale dell'olivicoltura. L'itinerario permette di visitare la cima del Monte di Arrone, altro sito di interesse archeologico.

Ore 8:00 Sistemazione in Aulabus. Presentazione dell'itinerario.

Distribuzione del materiale didattico (piante utili all'orientamento, dispensa sul tParco Regionale del Fiume Nera, sui diversi aspetti di rilevanza ambientale e storica).

Ore 8:30 Arrivo d Arrone e partenza escursione

Ore 10:15 pausa colazione

Ore 12:00 Fine escursione

Ore 12:15 sistemazione in Aulabus per ritorno in sede. Verbalizzazione dell'esperienza

Scheda tecnica escursione

Durata: 3 h

Dislivello: 350 m

Difficoltà: T

11. MONTE ASPRA – MONTAGNE DELLA VALNERINA

Un bellissimo anello escursionistico intorno all'antico confine fra Stato Pontificio e Regno Borbonico per raggiungere la seconda cima della Valnerina, partendo dai resti di una antica dogana. Le immense praterie sommitali, interrotte da stupendi lembi di faggeta

accompagneranno costantemente lo sguardo del camminatore, insieme alle cospicue tracce impresse dal lavoro dell'uomo, dal passato più remoto a quello più recente.

Ore 8:00 Sistemazione in Aulabus. Presentazione dell'itinerario. Distribuzione del materiale didattico (piante utili all'orientamento, dispensa sul Parco Regionale del Fiume Nera e sulla Valnerina, sui diversi aspetti di rilevanza ambientale e storica).

Ore 8:45 Arrivo a Polinio, Località Salto del Cieco e partenza escursione

Ore 10:15 pausa colazione

Ore 13:00 Fine escursione – pranzo al sacco

Ore 13:15 sistemazione in Aulabus per ritorno in sede. Verbalizzazione dell'esperienza

Al ritorno possibilità di effettuare una visita guidata al Museo dell'Appennino di Polino.
Costo apertura € 50,00 – Costo a partecipante € 2,00

Durata: fino a 4h 30'

Dislivello: fino a 700 m

Difficoltà: E

Attuabile con minibus navetta, non con pullman

12. MONTE MORO – PARCO REGIONALE DEL FIUME NERA

Il fascino di un sito di altura edificato dalla civiltà italica degli Umbri (Naharki), un santuario frequentato anche dai Romani, al crocevia di antichi itinerari di transito dalla valle del Tescino a quella del Nera. Possibilità di prolungare l'itinerario fino al borgo di San Mamiliano, antico castello di origine medievale che conserva testimonianze architettoniche ed artistiche di pregevole fattura.

Durata: 2h 30'

Dislivello: 280 m

Difficoltà: T

Ore 8:00 Sistemazione in Aulabus. Presentazione dell'itinerario. Distribuzione del materiale didattico (piante utili all'orientamento, dispensa sul Parco Regionale del Fiume Nera, sui diversi aspetti di rilevanza ambientale e storica).

Ore 8:30 Arrivo a Montefranco e partenza escursione

Ore 10.15 pausa colazione

Ore 12.00 Fine escursione

Ore 12.15 sistemazione in Aulabus per ritorno in sede. Verbalizzazione dell'esperienza

Scheda tecnica escursione

Durata: 3 h

Dislivello: 350 m

Difficoltà: T

13. TREKKING SUL FIUME NERA: DALLA SORGENTE AL CORSO URBANO DI TERNI

La scoperta del fiume dall'origine delle sue acque al corso urbano attraverso la sua sorgente, i suoi affluenti, le attività collegate, gli insediamenti, le emergenze storico-artistiche nelle sue vicinanze, le criticità nella conservazione dell'equilibrio ecologico.

Programma a parte su richiesta. Il punto di partenza e di arrivo si può fissare in accordo con gli insegnanti

Ore 8:00 Sistemazione in Aulabus. Presentazione dell'itinerario. Distribuzione del materiale didattico (piante utili all'orientamento, dispensa sul Parco Regionale del Fiume Nera, sull'alto, medio e basso corso del fiume ed il suo ecosistema, sui diversi aspetti di rilevanza ambientale, storica ed economica).

Ore 8:30 Arrivo al punto di partenza prescelto e inizio escursione

Ore 10:15 pausa colazione

Ore 12:00 Fine escursione

Ore 12:15 sistemazione in Aulabus per ritorno in sede. Verbalizzazione dell'esperienza

L'attività si può integrare con un laboratorio presso un Centro di Educazione Ambientale o Museo.

Scheda tecnica escursione

Durata: da 1 a 5 tappe

Dislivello: varie possibilità

Difficoltà: T/E

14. PARCO REGIONALE DEL MONTE CUCCO

Escursioni scelte per avvicinare bambini e ragazzi ai diversi ambiti di interesse del massiccio: il fenomeno carsico, il percorso delle acque ed i fenomeni a questo collegati, la ricchezza della vegetazione, il tracciato della via Flaminia antica, le permanenze di epoca romana e medievale, le numerose testimonianze di vita eremitica e monastica, le tradizioni artigianali e agroalimentari.

Ore 7:30 Sistemazione in Aulabus. Presentazione dell'itinerario. Distribuzione del materiale didattico (piante utili all'orientamento, dispensa sul Parco Regionale del Monte Cucco, sui diversi aspetti di rilevanza ambientale, storica ed economica).

Ore 9:30 Arrivo al punto di partenza prescelto escursione

Ore 10:15 pausa colazione

Ore 13:00 Fine escursione e pausa Pranzo

Ore 13:30 sistemazione in Aulabus per ritorno in sede. Verbalizzazione dell'esperienza

Scheda tecnica escursione

Durata: varie possibilità

Dislivello: varie possibilità

Difficoltà: T/E

PARCHI E AREE PROTETTE

In aggiunta agli itinerari selezionati, è possibile effettuare escursioni in Umbria e regioni limitrofe per conoscere i diversi sistemi naturalistici e paesaggistici, con particolare attenzione per il sistema dei Parchi Regionali e dei Parchi Nazionali.

A seconda della sede di partenza dell'Aulabus (Terni o altra città), è possibile progettare giornate didattiche in base alle esigenze della scuola richiedente, della durata di mezza giornata o della giornata intera. Queste le principali aree di interesse e di destinazione:

- Parco Regionale del Trasimeno
- Parco Regionale del Monte Cucco
- Parco Regionale del Monte Subasio
- Parco Fluviale Regionale del Tevere e Montagne della Croce di Serra
- Sistema Territoriale di Interesse Naturalistico Ambientale di Monte Peglia-Selva di Meana (S.T.I.N.A.)
- Parco Regionale di Colfiorito,
- Parco Fluviale Regionale del Nera
- Parco Nazionale dei Monti Sibillini
- Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi
- Parco Nazionale del Gran Sasso e dei Monti della Laga

ESCURSIONISMO INVERNALE IN AMBIENTE INNNEVATO “L'altra settimana bianca”

Si organizzano escursioni con ciaspole (racchette da neve), per avviare alla frequentazione dell'ambiente montano nella stagione invernale. Le “ciaspolate” si svolgeranno nel Parco Nazionale dei Monti Sibillini, nello spettacolare scenario dell'altopiano di Castelluccio di Norcia, nelle montagne della Valnerina, ma anche, in presenza di idonee condizioni ambientali, nel Parco Regionale del Monte Subasio, nel Parco Regionale del Monte Cucco, nel Parco Regionale di Colfiorito ed in altri settori dell'Appennino.

Le proposte di escursione possono essere collegate per formare un **Campo Scuola Invernale in Appennino**, di durata variabile da 2 a 7 giorni, in cui all'effettuazione delle escursioni si potranno combinare attività didattiche in aula e programmi di formazione in escursionismo. Un modo diverso di trascorrere un soggiorno sulla neve.....

Quelli che seguono sono soltanto alcuni esempi fra le numerose possibilità di escursione.

PASSEGGIANDO SUL BIANCO – ESCURSIONE CON CIASPOLE SUL PIAN GRANDE DI CASTELLUCCIO DI NORCIA E SUI “COLLI ALTI E BASSI”

Parco Nazionale dei Monti Sibillini

Una fiabesca passeggiata attraverso le elevazioni secondarie dell'Altopiano di Castelluccio: si parte dal Pian Perduto per raggiungere la “Portella del Vao”, la Romitoria ed il Piano di San Lorenzo fino alla fonte omonima, da qui si prosegue per il Monte Abuzzago ed il colle Abieri fino a Capanna Ghezzi, all'imbocco della Strada Imperiale, quindi si scende sul Pian Grande. In breve si può guadagnare la piazza del paese per scendere di nuovo al Pian Perduto attraverso la Val di Canatra.

Ore 7:30 Sistemazione in Aulabus. Presentazione dell'itinerario. Distribuzione del materiale didattico (piante utili all'orientamento, dispensa sul Parco Nazionale dei Monti Sibillini, sui diversi aspetti di rilevanza ambientale, storica ed antropologica).

Ore 10:00 Arrivo all'Altopiano di Castelluccio di Norcia e pausa colazione

Ore 10:15 Inizio Escursione

Ore 13:00 pausa Pranzo

Ore 14:00 fine escursione - sistemazione in Aulabus per ritorno in sede. Verbalizzazione dell'esperienza

Scheda tecnica escursione

Durata: 3h 30' circa

Dislivello: 350 m circa

Difficoltà: EAI

Noleggio ciaspole al costo di € 5,00 a partecipante

Il programma si può integrare con una visita alla città di Norcia della durata di 1h 30' circa.

DA COLLE LE CESE A FORCA DI PRESTA- ESCURSIONE CON CIASPOLE SUL PIAN PICCOLO DI CASTELLUCCIO DI NORCIA

Parco Nazionale dei Monti Sibillini

L'itinerario collega due località fra le più belle del Parco, per la bellezza dei panorami e del paesaggio, attraverso un percorso di enorme suggestione, per le testimonianze storiche ed antropologiche, per la ricchezza dei boschi di faggio, ultimi lembi delle immense foreste che anticamente circondavano l'Altopiano. L'escursione è una traversata con prelievo pullman al punto di arrivo

Ore 7:30 Sistemazione in Aulabus. Presentazione dell'itinerario. Distribuzione del materiale didattico (piante utili all'orientamento, dispensa sul Parco Nazionale dei Monti

Sibillini, sui diversi aspetti di rilevanza ambientale, storica ed antropologica).

Ore 10:00 Arrivo a Forca Canapine e pausa colazione

Ore 10:15 Inizio escursione

Ore 13:15 fine escursione e pausa Pranzo

Ore 14:00 sistemazione in Aulabus per ritorno in sede. Verbalizzazione dell'esperienza

Scheda tecnica escursione

Durata: 3 h circa per la – 6 h circa per l'itinerario di andata e ritorno

Dislivello: 300 m circa in salita

Difficoltà: EAI

Noleggio ciaspole al costo di € 5,00 a partecipante

Il programma si può integrare con una visita alla città di Norcia della durata di 1h 30' circa.

I PANTANI DI ACCUMOLI DA FORCA CANAPINE – ESCURSIONE CON CIASPOLE

Parco Nazionale dei Monti Sibillini

Vagare senza meta in un mare di bianco, fra dossi alberati, colli innevati dalle dolci forme arrotondate, circondati da un panorama che comprende la mole del Monte Vettore, i Monti della Laga, il massiccio del Sirente-Velino. Si respira aria alpina durante la stagione della neve, ma anche il silenzio delle terre incontaminate.

I Pantani, nella stagione estiva, diventano degli immensi specchi d'acqua comunicanti all'interno di una conca cinta da dolci cime, con qui e là lembi di faggeta. Fra luglio e agosto, in particolari condizioni climatiche, danno luogo ad un fenomeno spettacolare: le loro acque diventano rosse per la presenza di una particolare specie di alga.

In questa zona scorre l'antico confine fra lo Stato Pontificio ed il Regno Borbonico, segnalato dal cippo risalente al 1847. Nonostante la presenza di un Inghiottoio, ad indicare anche qui un rilevante fenomeno carsico, questa area rappresenta un'eccezione rispetto al resto del territorio circostante, per l'ondulazione del paesaggio e per il ristagno delle acque. **L'itinerario si può proporre anche nella stagione primaverile senza l'utilizzo di ciaspole.**

Ore 7:30 Sistemazione in Aulabus. Presentazione dell'itinerario. Distribuzione del materiale didattico (piante utili all'orientamento, dispensa sul Parco Nazionale dei Monti Sibillini, sui diversi aspetti di rilevanza ambientale, storica ed antropologica).

Ore 10:00 Arrivo a Forca Canapine e pausa colazione

Ore 10:15 Inizio escursione

Ore 13:00 Pausa pranzo

Ore 14:30 fine escursione e sistemazione in Aulabus per ritorno in sede. Verbalizzazione dell'esperienza

Noleggio ciaspole al costo di € 5,00 a partecipante

Scheda tecnica escursione

Durata: 4 h circa

Dislivello: 300 m

Difficoltà: EAI

Il programma si può integrare con una visita alla città di Norcia della durata di 1h 30' circa.

LA VALLE CANATRA - ESCURSIONE CON CIASPOLE

Parco Nazionale dei Monti Sibillini

Una delle più belle valli nel territorio del Parco, per il rigoglio del bosco di faggio, superstito lembo delle immense foreste che anticamente ricoprivano l'Appennino e per la densità delle testimonianze storiche. Scorrendo alle pendici dei M.ti Lieto, Poggio di Croce e Poggio delle Rose, con alle spalle le imponenti elevazioni della dorsale principale (M.ti Vettore, Argentella, Palazzo Borghese), l'escursione ci guida verso uno degli angoli più

belli del territorio di Castelluccio, fra dossi innevati di fiabesco candore e panorami eccitanti su tutto l'Appennino Umbro-Marchigiano e Laziale-Abruzzese. L'esplorazione diventa pura emozione quando, al volgere di versante, ricompare la sagoma dell'abitato di Castelluccio, incastonato nell'immenso mare di erba (o di neve) del Pian Grande. Una riserva costante di bellezze, che solo questa terra può offrire a chi con rispetto diventa suo ospite.

Ore 7:30 Sistemazione in Aulabus. Presentazione dell'itinerario. Distribuzione del materiale didattico (piante utili all'orientamento, dispensa sul Parco Nazionale dei Monti Sibillini, sui diversi aspetti di rilevanza ambientale, storica ed antropologica).

Ore 10:00 Arrivo a Castelluccio di Norcia e pausa colazione

Ore 10:15 Inizio escursione

Ore 13:00 Pausa pranzo

Ore 14:30 fine escursione e sistemazione in Aulabus per ritorno in sede. Verbalizzazione dell'esperienza

Noleggio ciaspole al costo di € 5,00 a partecipante

Il programma si può integrare con una visita alla città di Norcia della durata di 1h 30' circa.

Scheda tecnica escursione

Durata: 4h 30' circa

Dislivello: 450 m circa in salita

Difficoltà: EAI

MONTE LA PELOSA - ESCURSIONE CON CIASPOLE

Montagne della Valnerina

Questa bellissima montagna è nota soprattutto per la sua bellissima fioritura primaverile e per il verde intenso dei suoi prati e dei suoi boschi di faggio. La vogliamo invece proporre agli appassionati nella sua veste invernale per la bellezza dei suoi fianchi e delle sue vallette innevate, per la poesia dei suoi boschi immersi nel candore della neve. Nonostante la sua modesta elevazione, rispetto alle principali vette del vicino Appennino, La Pelosa gode infatti del benefico influsso bianco del vicino Terminillo che le conferisce un discreto grado di innevamento, specie a partire dai 1300 mt. di quota. La cima stupirà per la generosità del panorama: in un solo colpo d'occhio si potrà ammirare tutto l'Appennino centrale (Monti Sibillini con il Vettore in primo piano, Monti della Laga, Gran Sasso e Terminillo) immerso nella neve. Ma anche le elevazioni più vicine della Valnerina, di Leonessa e del Casciano, punteggiate dai caratteristici borghi di montagna.

Ore 8:00 Sistemazione in Aulabus. Presentazione dell'itinerario. Distribuzione del materiale didattico (piante utili all'orientamento, dispensa sul Parco Regionale del Fiume Nera, sui diversi aspetti di rilevanza ambientale, storica ed antropologica dell'area visitata).

Ore 9:00 Arrivo a Colle Bertone e inizio escursione

Ore 10:15 pausa colazione

Ore 12:30 fine escursione e sistemazione in Aulabus per ritorno in sede. Verbalizzazione dell'esperienza

Noleggio ciaspole al costo di € 5,00 a partecipante

Scheda tecnica escursione

DURATA: 3h 30' circa

DISLIVELLO: fino a 350 m

DIFFICOLTA': EAI

MONTE CUCCO – IL PIANO DELLE MACINARE - ESCURSIONE CON CIASPOLE **Parco Regionale del Monte Cucco**

Il Piano delle Macinare, meravigliosa distesa erbosa di origine carsica, offre diverse possibilità di escursionismo in ambiente innevato. Il massiccio del Monte Cucco è noto per l'abbondanza delle precipitazioni meteoriche e nel contesto delle elevazioni dell'Appennino Umbro-Marchigiano è fra le aree che godono di maggiore grado di innevamento invernale. Ciò perché si presenta aperto agli influssi delle correnti balcaniche di cui invece non beneficiano altre aree appenniniche, seppure di maggiore elevazione.

Un'area protetta di grande suggestione, per la ricchezza delle acque, dei fenomeni carsici, della vegetazione, delle tradizioni gastronomiche e artigianali, delle testimonianze storiche, per le vestigia di un'intensa vita eremitica e monastica, per la generosità di panorami aperti sulle profonde gole sottostanti.

Ore 8:00 Sistemazione in Aulabus. Presentazione dell'itinerario. Distribuzione del materiale didattico (piante utili all'orientamento, dispensa sul Parco Regionale del Monte Cucco, sui diversi aspetti di rilevanza ambientale, storica ed antropologica dell'area visitata).

Ore 10:00 Arrivo a Costacciaro e pausa colazione

Ore 10:15 salita con navetta (Umbria Mobilità?) al Piano delle Macinare

Ore 10:40 inizio escursione

ore 13:00 pausa pranzo

Ore 14:30 fine escursione e discesa con navetta a Costacciaro.

Ore 15.00 sistemazione in Aulabus per ritorno in sede. Verbalizzazione dell'esperienza

Noleggio ciaspole al costo di € 5,00 a partecipante

Il programma si può integrare con una visita a scelta tra: borghi di Costacciaro e Sigillo oppure la città di Gualdo Tadino della durata di 1h 30' circa.

Scheda tecnica escursione

Durata: diverse possibilità

Dislivello: diverse possibilità

Difficoltà: EAI

CAMPI RESIDENZIALI E VIAGGI DI ISTRUZIONE

AD INDIRIZZO ESCURSIONISTICO AMBIENTALE

Siamo a disposizione delle scuole di ogni ordine e grado per la ideazione di viaggi di istruzione ad indirizzo escursionistico ed ambientale della durata di più giorni.

Per la direzione tecnica ci avvaliamo della collaborazione di qualificate agenzie di viaggi specializzate nel turismo scolastico.

In particolare il **Campo di Interpretazione ed Esperienza Ambientale**, di durata variabile da 3 a 7 giorni, è la nostra proposta per avviare alla scoperta, conoscenza ed esperienza diretta dei più preziosi scrigni di natura e di paesaggio della nostra Regione. L'idea guida è quella di sperimentare e vivere per comprendere (interpretare) l'ambiente ed il paesaggio.

I programmi saranno concordati e personalizzati sulla base delle esigenze didattiche, combinando escursioni, attività d'aula, attività di laboratorio e attività museali.

EDUCAZIONE AMBIENTALE – INTERPRETAZIONE AMBIENTALE

Si organizzano attività di educazione ed esperienza ambientale per scolaresche di ogni ordine e grado. L'attività si può strutturare in uscite giornaliere.

Con bambini e ragazzi, in piena sinergia con Insegnanti e Istituti Scolastici, la Guida

svolge la più importante delle sue funzioni: quella di educare alla conoscenza dell'ambiente, del territorio e della loro storia, di avviare alla interpretazione dei segni del paesaggio, ma soprattutto di concorrere a far comprendere perché è importante tutelare e conservare i suoi elementi, la vegetazione, la fauna, l'atmosfera, i corsi e gli specchi di acqua, gli insediamenti storici, la viabilità antica.....

L'escursione è un'attività di conoscenza e scoperta, questa è la nostra idea-guida.

GIORNATE DI FORMAZIONE DI BASE IN ESCURSIONISMO

Per le Scuole di ogni ordine e grado è possibile organizzare attività formative di base in escursionismo secondo programmi didattici dedicati. L'uscita può diventare una giornata di formazione sull'attività escursionistica: nozioni di orientamento e uso della cartografia, preparazione dell'escursione, preparazione dello zaino, abbigliamento, alimentazione, preparazione fisica, conoscenza prevenzione dei rischi, nozioni di meteorologia, nozioni di primo soccorso ed altri aspetti legati all'attività escursionistica.

EQUIPAGGIAMENTO ED ABBIGLIAMENTO

La guida trasmetterà indicazioni dettagliate in preparazione di ogni uscita o soggiorno.

La guida resta a disposizione su Vs. chiamata anche per eventuali uscite e attività proposte dagli Insegnanti e dall'Istituto Scolastico, sia sul territorio regionale che extra-regionale, offrendo il richiesto supporto tecnico.

Per ulteriori informazioni sull'attività da me svolta, Vi invito a visitare il mio sito internet all'indirizzo www.trekkinginumbria.it

Cordiali saluti

Alessio Sugoni
Guida Ambientale Escursionistica della Regione Umbria

IN UMBRIA CON LA GUIDA

ALESSIO SUGONI – GUIDA AMBIENTALE ESCURSIONISTICA

Tel. 333 9083538 - 0744 1980663

info@trekkinginumbria.it

www.trekkinginumbria.it

Iscrizione all'Elenco delle Guide Escursionistiche della Regione Umbria n.138

Associato ad AIGAE



Associazione Italiana Guide Ambientali Escursionistiche
Formatore iscritto al Registro Nazionale Formatori di Aigae