ALESSIO SUGONI
GUIDA AMBIENTALE ESCURSIONISTICA
Regione Umbria n. 138
Guida associata ad AIGAE
Cell. 333 9083538
E-mail: info@trekkinginumbria.it
Sito internet: www.trekkinginumbria.it

Associato ad AIGAE
Associazione Italiana Guide Ambientali Escursionistiche

SUL SENTIERO CON LA GUIDA

Interpretazione Ambientale - Escursionismo

ITINERARI DI ESCURSIONISMO AD INDIRIZZO NATURALISTICO, STORICO, ANTROPOLOGICO, STORICO-ARTISTICO, EDUCATIVO AMBIENTALE

Gentile Dirigente Scolastico, Gentile Insegnante,
con il presente documento sottopongo alla Vostra attenzione la proposta didattica **"SUL SENTIERO CON LA GUIDA - Interpretazione Ambientale ed Escursionismo"** elaborata per l'Anno Scolastico 2018-2019.
La proposta si articola in tre sezioni. Vi presento una selezione di **itinerari escursionistici guidati** che è stata ideata come complemento teorico e pratico di uscite didattiche e viaggi di istruzione nel territorio della Regione Umbria e di alcune Regioni confinanti. Le escursioni guidate, intese come strumento conoscitivo, mirano a supportare differenti aree di insegnamento, attraverso osservazioni ravvicinate di ambienti, di fenomeni e di testimonianze dirette, opportunamente corredate da illustrazioni verbali a cura della Guida Ambientale Escursionistica e dei docenti, con i quali si concorderanno preventivamente gli obiettivi formativi.
Un valido metodo di lezione sul campo, di cui si evidenzia anche l'impegno psico-motorio, consistente nel cammino effettuato per raggiungere i diversi luoghi di interesse.
Il complesso delle attività escursionistiche si svolge nel rispetto di tutte le norme di sicurezza e delle esigenze di prevenzione dei rischi specifici, garantito dalla presenza della **Guida Ambientale Escursionistica**, formata e qualificata dall'Ente Regione Umbria e dalla Associazione Italiana Guide Ambientali Escursionistiche (AIGAE). Il concetto chiave della proposta è "camminare per conoscere e riconoscere", acquisire la capacità di interpretare l'ambiente ed il paesaggio attraverso i suoi segni, che sono portatori di significati storici, umani, naturali, geologici, ecc.. Perché il paesaggio che ci circonda è così come è? Quali eventi o processi hanno prodotto il paesaggio in cui ci troviamo? È un "paesaggio naturale" o è un "paesaggio culturale"? Ed inoltre, 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.....
Accanto alle uscite giornaliere, fanno parte della proposta anche diverse idee di **soggiorno scolastico ad indirizzo escursionistico ed educativo-ambientale**, con particolare attenzione per le aree protette, tra cui Parchi Regionali e Parchi Nazionali.
Infine, in qualità di Guida associata ad Aigae (Associazione Italiana Guide Ambientali Escursionistiche) e Istruttore di Corsi Base di Escursionismo (CBE), propongo alle scolaresche di ogni ordine e grado, una qualificata **attività formativa in escursionismo**, che consta di lezioni teoriche e di esercitazioni pratiche. L'insegnamento si realizza attraverso percorsi didattici differenziati in base alla fascia di età, allo scopo formare e consolidare la capacità di muoversi in autonomia, consapevolezza e sicurezza in ambiente naturale nelle fasce più giovani della popolazione.

Cordiali saluti e auguri di buon lavoro
Alessio Sugoni

I presenti itinerari vengono illustrati a titolo esemplificativo. In aggiunta alle presenti proposte, è possibile elaborare itinerari dedicati, sul territorio regionale ed extra-regionale.
Le caratteristiche tecniche (durata, dislivello e difficoltà) di ogni percorso possono essere modificate in base alle esigenze didattiche ed alla composizione del gruppo.

LEGENDA
Durata: si intende escluse le soste e le eventuali visite guidate durante il cammino. La stima è 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)

IL MONTE CUCCO
Parco Regionale del Monte Cucco

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

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.

È possibile integrare l'escursione con una visita guidata della Grotta del Monte Cucco.
L'itinerario prevede la partenza in Località Pian del Monte (Sigillo - PG).
La visita si può effettuare solamente nei mesi di settembre, ottobre, inizio novembre, aprile e maggio, in presenza di idonee condizioni ambientali, previa prenotazione.

LA VALLE DELLE PRIGIONI - IL MONTE MOTETTE
Parco Regionale del Monte Cucco

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

Note descrittive
Itinerario articolato, che consente di scoprire gradualmente lo scenario di questa stupenda valle, generata dall'azione erosiva del Rio delle Prigioni, ricoperta da fitti boschi di mista composizione e racchiusa da imponenti pareti di calcare massiccio. Partendo da Coldipeccio, per storico sentiero si raggiunge la Fonte San Giglio, luogo di importanti affioramenti fossiliferi, per uscire successivamente 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”, quindo 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.

È possibile integrare l'escursione con una visita guidata della Grotta del Monte Cucco. L'itinerario prevede la partenza in Località Pian del Monte (Sigillo - PG)
La visita si può effettuare solamente nei mesi di settembre, ottobre, inizio novembre, aprile e maggio, in presenza di idonee condizioni ambientali. È necessaria la prenotazione.

LA “MADRE DEI FAGGI” E L'ANELLO DEL MONTE CULUMEO
Parco Regionale del Monte Cucco

Durata: 3h 30' circa
Dislivello: m 300 circa
Difficoltà: T/E

Note descrittive
Scoprire le peculiarità di un bosco secolare, “La Madre dei Faggi”, con esemplari di questa essenza arborea, tipica del piano montano, la cui nascita risale a centinaia di anni fa.
Cosa differenzia una foresta secolare da un bosco?
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.

È possibile integrare l'escursione con una visita guidata della Grotta del Monte Cucco. L'itinerario prevede la partenza in Località Pian del Monte (Sigillo - PG).
La visita si può effettuare solamente nei mesi di settembre, ottobre, inizio novembre, aprile e maggio, in presenza di idonee condizioni ambientali. È necessaria la prenotazione.

LE FAGGETE E I PIANI CARSICI DELL'ALTA VALLE DEL RIO FREDDO
Parco Regionale del Monte Cucco

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

L'itinerario permette di congiungere alcuni fra i luoghi più significativi dell'area Parco. Partendo dalla località Val di Ranco e ripercorrendo una mulattiera storica, si attraversa la suggestiva foresta "Madre dei Faggi" con i suoi alberi secolari, quindi si raggiunge Fonte dell'Acqua Fredda. 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.

È possibile integrare l'escursione con una visita guidata della Grotta del Monte Cucco. L'itinerario prevede la partenza in Località Pian del Monte (Sigillo - PG).
La visita si può effettuare solamente nei mesi di settembre, ottobre, inizio novembre, aprile e maggio, in presenza di idonee condizioni ambientali. È necessaria la prenotazione.

Alcuni itinerari all'interno del Parco Nazionale dei Monti Sibillini potrebbero risultare non percorribili in conseguenza della perdurante emergenza sismica. Nella progettazione dell'uscita la Guida verificherà e comunicherà qualsiasi eventuale limitazione.

SUI SENTIERI DELLA TRANSUMANZA
Parco Nazionale dei Monti Sibillini

Durata: fino a 6h
Dislivello: fino a 850 m
Difficoltà: E

Note descrittive
L'itinerario ripercorre una della 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 assurgere 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 (2145 m.), 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.

I PANTANI DI ACCUMOLI
Parco Nazionale dei Monti Sibillini

Durata: 3 h circa
Dislivello: fino a 300 m
Difficoltà: T

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 le stagioni della neve e della fioritura, 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.

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

Durata: fino a 4h
Dislivello: 300 m
Difficoltà: T

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 m.). 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 Nazionale.
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 essere 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.

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

LA PALUDE DI COLFIORITO E L'ITINERARIO DEI CASTELLIERI
Parco Regionale di Colfiorito

Dislivello: 200 m
Durata: 3 h
Difficoltà:T/E

Note descrittive
Agevole passeggiata per scoprire il delicato ecosistema della palude, caratterizzato dalla presenza stabile o transitoria di numerose e rare specie di volatili e di innumerevoli 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.

La giornata verrà arricchita con una visita delle collezioni del Museo Naturalistico del Parco Regionale di Colfiorito.

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

Dislivello: fino a 450 m
Durata: 5 h circa
Difficoltà: E

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 dell'antica Strada Consolare Flaminia. Ancora un luogo 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.

È possibile effettuare la Visita dell'Eremo delle Carceri oppure della città di Assisi.

MONTE LA PELOSA
Valnerina – Parco Regionale del Fiume Nera

Durata: 3h circa
Dislivello: 350 m circa
Difficoltà: T/E

Note descrittive
Questa affascinante montagna è nota per la sua rigogliosa fioritura, per il verde intenso dei sui prati e dei suoi boschi di faggio, per la bellezza dei sui 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, orniello, biancospino, rosa canina e ginepro, 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.

Possibilità di effettuare una visita guidata del Museo dell'Appennino di Polino (TR), previa prenotazione.

L'ITINERARIO DELLE ACQUE
Parco Regionale del Fiume Nera

Dislivello: fino a 400 m
Durata: fino 6 h
Difficoltà: E

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. É possibile raggiungere il borgo e le sponde del lago con una breve deviazione. Il tracciato risale quindi tra i boschi fino al 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 ferro-tramvia 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).

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.

ITINERARIO DELLE MINIERE DI LIGNITE DI BUONACQUISTO
Parco Regionale del Fiume Nera

Dislivello: 400 m
Durata: 5 h circa
Difficoltà: E (Escursionistico)

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.

VALNERINA - ANELLO DI UMBRIANO E MONTE BERRETTA
Parco Regionale del Fiume Nera

Dislivello: fino a 900 m
Durata: 6 h circa
Difficoltà: E

Note descrittive
Il cammino inizia dal borgo di Colleponte, 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 boscose 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 sudest 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 Colleponte.

Possibilità di frazionare 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 dell'Abbazia di San Pietro in Valle e del Museo delle Mummie di Ferentillo.
La visita si effettua su prenotazione.

IL MONTE SOLENNE E L'ABBAZIA DI SAN PIETRO IN VALLE
Parco Regionale del Fiume Nera

Dislivello: fino a 1000 m
Durata: 6 h 30' circa
Difficoltà: E

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.

Possibilità di frazionare 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 dell'Abbazia di San Pietro in Valle, del Museo delle Mummie di Ferentillo, oppure di combinare entrambe le visite.
Le visite si effettuano su prenotazione.

GLI EREMI DI MONTELUCO
Montagne dello Spoletino

Dislivello: fino a 450 m
Durata: 4 h 30'
Difficoltà: E

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 è 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 siriache 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 fatta edificare dal Cardinale 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.

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

L'itinerario può terminare con una visita della città di Spoleto, oppure con un laboratorio didattico presso struttura museale/centro di educazione ambientale.
Ad es. Museo della Canapa di Sant'Anatolia di Narco (il solo ingresso-visita al Museo è gratuito per le scolaresche). Il laboratorio si effettua su prenotazione.

IL SENTIERO DEGLI ULIVI
Montagne della Valle Umbra

Dislivello: fino a 500 m
Durata: 5 h
Difficoltà: E

Note descrittive
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 malagevoli 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 particola 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, la santoreggia.

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.

LA VALLE DEL MENOTRE E L'ABBAZIA DI SASSOVIVO
Montagne della Valle Umbra – Folignate

Dislivello: fino a 300 m
Durata: 3 h
Difficoltà: E

Un affascinante cammino che collega Pale, nella valle del fiume 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 una 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, nel verde di una rigogliosa vegetazione arborea ed arbustiva.

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

ISOLA POLVESE
Parco Regionale del Trasimeno

Durata: 3h circa
Dislivello: m 50
Difficoltà: T

Note descrittive
Un habitat di eccezionale interesse, quello del Lago Trasimeno, per la ricchezza delle specie animali presenti, da quelle anfibie, 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.

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

Dislivello: 650 m
Durata: fino a 6 h
Difficoltà:E

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 conventuale 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 cultuale.

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 principali, è possibile organizzare escursioni di difficoltà e durata differenziata.

MONTI MARTANI – TRA STORIA E NATURA
Monti Martani

Dislivello: 350 m circa
Durata: 4h circa
Difficoltà: E

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 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 prosegue toccando il caratteristico borgo di Firenzuola, nei cui pressi si trova l'antica Pieve di Santa Maria de' Rupino e una lago artificiale, per poi tornare a La Costa, antico borgo-castello che racchiude la chiesa di San Pietro.

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, sull'Appennino e sul territorio Umbro.

SULLE ORME DI EQUI E SABINI: IL MONTE CERVIA
Riserva Naturale dei Monti Navegna e Cervia

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

Note descrittive
Riserva naturale e riserva culturale: un'area protetta dal ricchissimo patrimonio vegetale e faunistico al centro di un territorio denso di suggestioni storiche, archeologiche e paesaggistiche, caratterizzata dalla presenza dei fiumi Turano e Salto, che grazie ai rispettivi sbarramenti a scopo idroelettrico formano i due omonimi laghi. Le montagne e i colli sono punteggiati dai caratteristici "castelli" e dai borghi, vivi e vitali, dove ancora oggi si custodiscono preziose tradizioni…

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 del Museo dell'Appennino di Polino.
Durata: 3h
Dislivello: 200 m circa
Difficoltà: E

2. PARCO REGIONALE DEL FIUME TEVERE - L'OASI DI ALVIANO
La scoperta di un'oasi nata, quasi inconsapevolmente, per l'azione dell'uomo sul territorio, dove migliaia di uccelli, appartenenti a circa 160 specie diverse, vivono o fanno tappa nella loro lunga migrazione.

Dislivello: 0 m
Durata: intera giornata – mezza giornata
Difficoltà: T

3. 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.
Durata: 4h
Dislivello: 300 m circa
Difficoltà: T

4. PARCO REGIONALE 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 complessa che offre molteplici spunti per approfondimenti didattici. Introduzione alla storia geologica della nostra regione ed ai diversi sistemi naturalistici che la compongono.
Dislivello: varie possibilità
Durata: varie possibilità
Difficoltà: T

5. 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…..
Durata: 4h
Dislivello: 500 m
Difficoltà: E

6.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.
Durata: 6h circa
Dislivello: 750 m circa
Difficoltà: E

7. 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.
Durata: fino a 5 ore
Dislivello: fino a 500 m
Difficoltà: E

8. 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 del Museo della Canapa a S. Anatolia di Narco.
Durata: 3h circa di cammino
Dislivello: 200 m circa
Difficoltà: T

9. ANELLO DI MONTECCHIO – 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.
Durata: fino a 5 h
Dislivello: fino a 615 m
Difficoltà: E

10. 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.
Durata: 4 h
Dislivello: fino a 580 m
Difficoltà: E

11. 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.
Durata: 3 h
Dislivello: 350 m
Difficoltà: T

12. 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.
Durata: 4h 30'
Dislivello: fino a 700 m
Difficoltà: E

13. 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

14.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.
Durata: da 1 a 5 tappe
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:

- Parco Nazionale dei Monti Sibillini
- Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi
- Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise
- Parco Nazionale del Gran Sasso e dei Monti della Laga
- Parco Regionale del Monte Cucco
- Parco Regionale del Monte Subasio
- Parco Regionale del Trasimeno
- 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
- Area dei Monti Martani
- Riserva Naturale dei Monti Navegna e Cervia
- Area del Terminillo e dei Monti Reatini

ESCURSIONISMO INVERNALE IN AMBIENTE INNEVATO

“L'altra settimana bianca”

Si organizzano escursioni con ciaspole (racchette da neve) in ambiente innevato, 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 nel Parco Regionale del Monte Subasio, nel Parco Regionale del Monte Cucco, nel Parco Regionale di Colfiorito ed in altri settori dell'Appennino.
Quelli che seguono sono soltanto alcuni esempi fra le numerose possibilità di escursione , realizzabili attraverso **uscite didattiche giornaliere** per le Scuole della Regione Umbria e delle Regioni confinanti.

Le proposte di escursione possono essere collegate per formare un **Campo Scuola Invernale in Appennino,** di durata variabile da 2 a 7 giorni. Durante il campo, 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.....**una “settimana bianca” ad indirizzo ambientale-escursionistico.**

I PANTANI DI ACCUMOLI DA FORCA CANAPINE – CIASPOLATA
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 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. L'itinerario si può proporre anche nella stagione primaverile.
Durata: 4 h
Dislivello: 300 m
Difficoltà: EAI

PASSEGGIANDO SUL BIANCO – CIASPOLATA SUL PIAN GRANDE DI CASTELLUCCIO DI NORCIA - “I COLLI ALTI E BASSI”
Parco Nazionale dei Monti Sibillini

Una cavalcata 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 guadagna la piazza del paese di Castelluccio per poi ritornare al Pian Perduto. Un cammino sospeso fra storia e leggenda, immersi in un paesaggio incantato.
Durata: 3h 30’ circa
Dislivello: 350 m circa
Difficoltà: EAI

LA VALLE CANATRA CON LE CIASPOLE
Parco Nazionale dei Monti Sibillini

Una delle più belle valli nel territorio del Parco, per il rigoglio del bosco di faggio, superstite 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 neve del Pian Grande. Una riserva costante di bellezze, che questa terra offre ai suoi rispettosi ospiti.
Durata: 4h 30' circa
Dislivello: 450 m circa in salita
Difficoltà: EAI

DA FORCA DI PRESTA A COLLE LE CESE - CIASPOLATA 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.
Durata: 6h circa
Dislivello: 300 m circa in salita
Difficoltà: EAI

MONTE LA PELOSA - CIASPOLATA

Montagne della Valnerina

Questa bellissima montagna è nota soprattutto per la sua bellissima fioritura primaverile e per il verde intenso dei sui prati e dei suoi boschi di faggio. La vogliamo invece proporre agli appassionati nella sua veste invernale per la bellezza dei sui fianchi e delle sue vallette innevate, per la poesia dei sui 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 potrete 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.
Durata: 4h 30' circa
Dislivello: fino a 400 m circa in salita
Difficoltà: EAI

MONTE ASPRA - CIASPOLATA

Montagne della Valnerina

Sorella della vicina Pelosa, questa stupenda montagna congiunge la Valnerina al piano di Leonessa. Ora come in passato terra di confine, oggi tra Umbria e Lazio, ieri tra lo Stato Pontificio ed il Regno Borbonico, reca i segni visibili di questa peculiarità nei numerosi cippi di confine e nei resti della ex Dogana Papalina. Frequentata sicuramente fin dall'età del ferro dalle popolazioni umbro-sabine, la montagna testimonia di tutto il corso della storia umana, fino alla più recente, quando oltre alla pastorizia ed all'agricoltura, era fittamente frequentata in inverno dalla variegata popolazione dei lavoratori della montagna: carbonai, boscaioli, mulari ed altre figure dell'economia tradizionale montana, oggi scomparsa. Con questa escursione vogliamo riproporre in veste culturale e turistica questa frequentazione invernale delle montagne della Valnerina, per non dimenticare la durezza della vita dei nostri predecessori, per conservare la memoria di attività tradizionali e della civiltà che ne era portatrice, in un rapporto equilibrato e rispettoso dell'ambiente circostante.
Durata: 4h 30' circa
Dislivello: fino a 500 m circa in salita
Difficolta': EAI

MONTE CUCCO – IL PIANO DELLE MACINARE
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.
Durata: diverse possibilità
Dislivello: diverse possibilità
Difficoltà: EAI

EDUCAZIONE AMBIENTALE – INTERPRETAZIONE AMBIENTALE

Si organizzano attività di educazione ed esperienza ambientale per scolaresche di ogni ordine e grado. L'attività si può strutturare sia in **uscite giornaliere**, sia in **campi residenziali di esperienza ambientale**, di durata variabile, da 2 a 7 giorni. Queste attività si potranno svolgere interagendo con strutture museali, laboratori didattici e Centri di Educazione Ambientale inseriti nella rete regionale del CRIDEA.
Con bambini e ragazzi, d'intesa 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.

CAMPI RESIDENZIALI DI EDUCAZIONE ED ESPERIENZA AMBIENTALE

È possibile progettare settimane di escursionismo didattico, campi residenziali ed altre forme di soggiorno attivo in qualsiasi area del territorio italiano, dal settore della Alpi a quello degli Appennini, dalle aree collinari a quelle delle Isole e Arcipelaghi.
Tutte le proposte di escursione presentate possono essere infatti messe a sistema con altre risorse dei rispettivi territori, per elaborare dei soggiorni di approfondimento didattico di durata variabile, da 2 a 7 giorni, da corredare con le seguenti attività:
-visite di centri storici della regione
-visite di musei e centri di documentazione
-laboratori di esperienza ambientale
-attività sportive nella natura
-visite presso attività economiche tradizionali e fattorie didattiche
-attività di osservazione astronomica

Il Campo Residenziale si può effettuare in tutte le stagioni.
Tutte le attività residenziali verranno progettate e realizzate con l'assistenza e la direzione tecnica di Agenzie di Viaggi specializzate nel turismo scolastico

SPECIALE PARCO NAZIONALE D'ABRUZZO, LAZIO E MOLISE
Il Parco Nazionale in 6 meravigliose escursioni

1° giorno
ANELLO DEL LAGO VIVO
2° giorno
LA VALLE JANNANGHERA E LA VALLE DI ROSE
Al rientro visita del Museo del Lupo di Civitella Alfedena
Aree Faunistiche del Lupo e della Lince
3° giorno
ANELLO DELLA VAL FONDILLO E DELLA VALLE FREDDA
Al rientro visita del Museo del Camoscio di Opi
Area faunistica del Camoscio Appenninico
4° giorno
ESCURSIONE AL MONTE MARSICANO
Al rientro visita dell'Area Faunistica e del Centro Visita di Pescasseroli
5° giorno
ANELLO DEL MONTE LA META
6° giorno
LA CAMOSCIARA – LE CASCATE – IL REGIO TRATTURO DELLA TRANSUMANZA
Al rientro Visita del Museo della Transumanza di Villetta Barrea

SPECIALE PARCO NAZIONALE DELLE FORESTE CASENTINESI, MONTE FALTERONA E CAMPIGNA
Il Parco Nazionale in 6 meravigliose escursioni

1° giorno
LA FORESTA SACRA DI CAMALDOLI
Con visita del Monastero e della Antica Farmacia
2° giorno
I PRATI DELLA BURRAIA E IL MONTE FALTERONA
Al rientro visita della Foresta di Campigna: Sentiero Didattico e Punto Informazioni del Parco
3° giorno
IL SENTIERO NATURA DI FIUMICELLO E IL MULINO MENGOZZI
Al ritorno laboratorio didattico presso il Centro Visita di Premilcuore (FC)
4° giorno
LE CASCATE DELL'ACQUACHETA
Al rientro percorso didattico presso il Centro Visita di San Benedetto in Alpe (FC)
5° giorno
ESCURSIONE A SAN PAOLO IN ALPE
Al rientro visita del Giardino Botanico di Valbonella (Corniolo di S. Sofia - FC)
6° giorno
TRAVERSATA DAL PASSO DELLA CALLA ALL'EREMO DI CAMALDOLI
Al rientro visita del Sacro Eremo di Camaldoli

SPECIALE RISERVA NATURALE DEI MONTI NAVEGNA E CERVIA
Una riserva naturale e culturale

1° giorno
IL MONTE CERVIA
2° giorno
LE GOLE DELL'OBITO

3° giorno
LE ROVINE DI MIRANDELLA
4° giorno
IL MONTE NAVEGNA
5° giorno
IL MONTE SAN GIOVANNI E LE ROVINE DI MONTAGLIANO SFONDATO

Le presenti proposte possono essere adattate in funzione delle esigenze didattiche dei partecipanti, in tutte le sue caratteristiche: durata (da 3 a 10 giorni), tipologia degli itinerari, tipologia della struttura ricettiva (Ostello, Albergo, Rifugio, Campeggio), ecc.

CORSI DI FORMAZIONE DI BASE IN ESCURSIONISMO

Per gli Istituti di Istruzione Secondaria
L'Associazione Italiana Guide Ambientali Escursionistiche ha elaborato un protocollo nell'ambito del Piano Nazionale Formazione, che si articola in livelli formativi di complessità crescente.
Il 1° livello si consegue attraverso un Corso Di Formazione di Base con esame finale, che solo gli Istruttori abilitati da Aigae possono organizzare e dirigere.
Il corso si articola in 9 giornate di formazione, di cui 4 lezioni teoriche, 4 uscite e un esame finale con rilascio di attestato di idoneità e certificazione delle capacità, che permette di accedere a livelli formativi avanzati.

Per tutti gli Istituti Scolastici
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.

Per i docenti
Attività formazione/aggiornamento per Insegnanti nelle discipline oggetto delle competenze professionali della Guida Ambientale Escursionistica.
Obiettivi e contenuti:
- L'accompagnamento escursionistico e la figura della Guida Ambientale Escursionistica: definizione della professione e degli aspetti normativi
- L'insegnante come Guida Ambientale: possibilità e limiti di una funzione
- L'escursionismo e l'interpretazione ambientale: gli obiettivi formativi di un'attività fisica nella natura.
- Muoversi nella natura: aspetti tecnici
Abbigliamento ed equipaggiamento; orientamento strumentale (carta topografica, bussola, GPS); allenamento ed alimentazione; conoscenza, prevenzione e protezione del rischio; gestione delle emergenze; preparazione dell'escursione; tecniche di conduzione e relazione con il gruppo; i diversi terreni di pratica dell'attività escursionistica e del trekking.

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

PROGETTAZIONE DELL'ITINERARIO
La Guida, con l'assistenza di agenzie di viaggi e turismo specializzate nel turismo scolastico, potrà svolgere per l'Istituto l'attività di progettazione dell'itinerario didattico, mettendo in rete tutte le risorse di diversa natura a comporre l'agenda di viaggio secondo le finalità, i tempi e le modalità indicati dall'Istituto stesso.

TARIFFE
Da concordare in base a dettagli organizzativi, al numero dei partecipanti, alla tipologia e complessità dell'attività. Le tariffe saranno in ogni caso largamente compatibili con i limiti di spesa previsti dall'Istituto Scolastico.
Gli importi comprenderanno il servizio Guida con assicurazione RCT.

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.

Cordiali saluti
Alessio Sugoni
Guida Ambientale Escursionistica

SUL SENTIERO CON LA GUIDA
ALESSIO SUGONI – GUIDA AMBIENTALE ESCURSIONISTICA
Tel. 333 9083538
info@trekkinginumbria.it
www.trekkinginumbria.it
www.facebook.com/AlessioSugoniGuidaAmbientaleEscursionistica
Iscrizione all'Elenco delle Guide Escursionistiche della Regione Umbria n.138
Guida della Riserva Naturale dei Monti Navegna e Cervia
Associato ad AIGAE

Associazione Italiana Guide Ambientali Escursionistiche

Attività professionale di cui alla legge 14 gennaio 2013, n. 4

Alessio Sugoni
Mi presento:

Vivo a Terni con mia moglie e mia figlia, sono una Guida Ambientale Escursionistica e sono un operatore sportivo.
Come Istruttore di Minibasket e Allenatore di Pallacanestro, svolgo attività giovanile per associazioni sportive e scuole del territorio. Diplomato al Conservatorio, ho frequentato il Corso di Laurea in Lettere presso la Facoltà di Lettere e Filosofia dell'Università di Perugia. Le origini contadine della mia famiglia, l'infanzia trascorsa nelle campagne sono all'origine della mia passione per le attività in ambiente naturale e rurale: escursionismo, ricerca di paesaggi, alpinismo e scialpinismo, arrampicata su roccia. E soprattutto tutela dell'ambiente, che significa scelta di un modello di vita, ma anche costante sorveglianza del territorio frequentato. Sono diventato una Guida Ambientale per fondere tutte le esperienze maturate in anni di attività educativa giovanile e di frequentazione della montagna e della natura. Anche come guida la mia attenzione è rivolta ai giovani e alle famiglie, che desidero coinvolgere in un appassionante percorso di conoscenza, di educazione al rispetto e al godimento dell'ambiente e del paesaggio. Propongo escursioni di orientamento naturalistico, storico-archeologico, educativo-ambientale nel territorio umbro e nel territorio italiano, corsi di formazione in escursionismo, soggiorni di turismo ambientale.

".....camminare ad occhi aperti, alla ricerca di paesaggi, di storie, di persone, alla scoperta di spazi nella natura ancora in armonia con la cultura dell'uomo.....Ogni lembo di terra, anche il più degradato, contiene significative pagine di storia, degne di una lettura attenta e costante... La Guida ti mostra luoghi comuni da un altro punto di vista, la Guida ti aiuta ad entrare nel paesaggio..." a.s.