

UMBRIA

La Valnerina e i Monti Sibillini



Dal 19 al 26 settembre 2020, per un minimo di anche 4 sole persone.

Perché viaggiare responsabile?

Un viaggio di turismo responsabile si basa su principi di equità economica, tolleranza, rispetto, conoscenza e incontro. Porta a visitare le bellezze naturali, storiche e artistiche del paese visitato, dando però un "valore aggiunto" al viaggio: l'incontro con le popolazioni locali è visto come momento centrale dell'esperienza turistica, rendendo il viaggio un'imperdibile occasione di conoscenza di un altro popolo, delle sue tradizioni, dei suoi usi e costumi, in un'ottica di scambio culturale.

Un viaggio responsabile mira a sostenere le economie locali dei paesi di destinazione utilizzando, per quanto possibile, servizi locali e lasciando dunque la maggior parte dei proventi turistici alle popolazioni locali. Le comunità visitate sono protagoniste nella gestione del viaggio o di una parte di esso, nonché dirette beneficiarie dei risultati economici che ne derivano.

IL VIAGGIO:

accompagnati da un'esperta guida escursionista si andrà alla scoperta dei Monti Sibillini terra di racconti e miti della Sibilla, di Fate e negromanti, di semplici contadini e coraggiosi condottieri. Fra le leggende la più famosa è quella della Sibilla che trovò rifugio in un antro all'interno del monte omonimo. Oggi il territorio dei monti Sibillini si presenta ancora con molti segni del sisma che ha colpito la regione nel 2016 è parte del percorso "le Terre Mutate".

In Valnerina si visiteranno antichi borghi e abbazie medievali, faremo qualche bagno nel fiume Nera e andremo a scoprire la Cascata delle Marmore, con un bellissimo percorso a piedi all'interno del parco omonimo.

è un viaggio di



PROGRAMMA DI VIAGGIO:

1° GIORNO: CASTEL SAN FELICE

Ritrovo nel tardo pomeriggio nel borgo fortificato di Castel San Felice, situato sulla sponda del fiume Nera, attraversato da antichi percorsi che collegavano i diversi castelli della valle con il principale centro di Spoleto. L'alloggio è previsto in un'azienda agrituristica che produce mele, frutta antica, piante officinali e zafferano. La storia di questo agriturismo sarà già un'esperienza di grande stimolo e testimonianza di cambiamento. Incontro con la guida escursionistica ambientale per la presentazione delle attività in programma e poi cena in struttura con i prodotti km 0 che l'azienda produce. Pernottamento.

2° GIORNO: SPOLETO E MONTELUCCO

Dopo la prima colazione, in pochi minuti di viaggio ci si sposta a Spoleto lasciando le auto fuori città: la visita inizia sul Cammino di Francesco, con la misteriosa cripta di San Ponziano, che, venuta recentemente all'attenzione degli studiosi, custodirebbe nel messaggio cifrato dei suoi affreschi, memorie della presenza di Catara in Umbria. Si percorre quindi tutto l'itinerario delle "condotte" ricco di scorci sul Ponte delle Torri, sulla Rocca e sulla città di Spoleto sino a giungere allo straordinario complesso architettonico di Monteluco, luogo francescano, ma ancor prima luogo sacro che ancora custodisce la Lex luci spoletina, uno dei più antichi regolamenti di uso di un bosco sacro rinvenuto in Italia. La camminata continuerà tra i lecci, attraversando una antica galleria di acquedotto sino all'abbazia di San Giuliano (VI sec.) e di lì a Spoleto, che si attraversa a piedi visitandone le splendide piazze e i gioielli artistici-architettonici.

Ritorno in agriturismo per la cena.

Difficoltà percorso: escursione di grado Escursionistico

Lunghezza: Km 14

Dislivello: + 870

Durata percorso: 9 ore soste e visite incluse

3° GIORNO: MONTI SIBILLINI

Dopo la prima colazione si parte per i Monti Sibillini (1 h di distanza in auto). La strada si snoda su un crinale che consente la visione dall'alto di Pian Grande, Pian Piccolo e Pian Perduto, tutti pianori carsici di alta quota di grande suggestione dove il tempo sembra essersi

fermato; sullo sfondo, la maestosa mole del Vettore. Lungo il tragitto si raggiunge l'abitato di Castelluccio, quasi completamente distrutto dal sisma. Si prosegue per Norcia, dove all'arrivo incontreremo Francesco Rotondi, uno dei responsabili del Cammino delle Terre Mutate che ci porterà la sua testimonianza sul sisma e sul percorso incerto della ricostruzione. Rientreremo poi in struttura per la cena.

Difficoltà percorso: escursione di grado Escursionistico

Lunghezza: Km 12,5

Dislivello: +400

Durata percorso: 4 ore 30' soste incluse + transfer autonomo in auto

4° GIORNO: I BORGHI MEDIEVALI DELL'ALTA VAL NERINA

Prima colazione, salita alla rocca di Precetto, a Ferentillo, dirimpettaia della Rocca Mattarella: il posto ideale per spiegare le dinamiche dell'incastellamento seguito alle scorrerie Saracene in tutta la Valnerina. Camminando su un sentiero ormai dimenticato si arriva al Castello di Monterivoso per visitare il Museo Demologico Casa Rivoso, dove si raccolgono centinaia di reperti e documenti in grado di restituirvi informazioni sulla cultura della Valle.

Spostamento in auto per Colleolivo, piccolo paese quasi abbandonato, in cui si trovano gli oliveti più alti dell'Umbria, da qui a piedi si raggiungono le rovine dell'Eremo di Sant'Angelo, che dominano silenziose San Pietro in Valle. La giornata sarà arricchita dalla partecipazione di una guida turistica che racconterà il paesaggio in chiave storico-artistica. Al rientro in struttura nel meleto, degustazione dei prodotti che il territorio offre. Cena e pernottamento.

Difficoltà percorso: (due escursioni di grado Turistico - Escursionistico)

Lunghezza percorso: 1 km e 6 km

Dislivello: 120 m e 358 m

Durata percorso: circa 1 + 3 ore soste incluse

5° GIORNO: UMBRIANO, IL NERA E LA CASCATA DELLE MARMORE

Dopo la prima colazione, visita al borgo fortificato di Umbriano, abbandonato da decenni, testimonianza della cristianizzazione dei Longobardi che proprio in Valnerina costruirono uno dei più emblematici monumenti religiosi: la dirimpettaia abbazia di San Pietro in Valle.

Se il tempo lo permetterà, sarà possibile fare un bagno nel Nera e pranzo al sacco. Si riparte quindi per raggiungere la Cascata delle Marmore che si visiterà interamente con un itinerario ad anello: la cascata è conosciuta per le spettacolari cataratte che coprono 165 metri di dislivello, ma è anche un sito di interesse comunitario, protetto integralmente per essere uno degli habitat di sorgenti pietrificanti più grandi del mondo.

Rientro in agriturismo in serata cena e pernottamento.

Difficoltà percorso: (due escursioni di grado Turistico - Escursionistico)

Lunghezza percorso: 4 km e 6 km

Dislivello: 230 m e 350 m

Durata percorso: circa 2 + 3 ore soste incluse + pausa pranzo + bagno nel Nera

6° GIORNO: L'ALTA VALNERINA

Prima colazione. Partenza in auto per Gavelli, dove si lasciano le vetture, salita al Coscerno, la cima più alta della Valnerina, affacciata sui suoi borghi medioevali. La montagna è caratterizzata in basso da spettacolari pareti calcaree, mentre in alto si trova una lunga cresta tondeggiante a prato pascolo, che consente di spaziare con lo sguardo in ogni direzione per tutta la durata della salita. Dall'alto è possibile riconoscere i luoghi visitati nei giorni precedenti. Rientro in struttura per la cena.

Difficoltà percorso: E

Km 9 (circa)

Dislivello + 540

Ore 5 soste incluse

7° GIORNO: SAN PIETRO IN VALLE E FERENTILLO

Prima colazione. Partenza in auto per la visita dell'Abbazia di San Pietro in Valle, capolavoro di arte longobarda in Umbria e da lì, proseguimento per Ferentillo, visita al centro storico e al Museo delle Mummie, famoso sin dal 1800 quando iniziò l'esumazione dei morti sepolti nella Cripta. Fu così che avvenne la sensazionale scoperta...gli individui esumati erano completamente mummificati, con un processo naturale ancora oggetto di studio. Prima di pranzo, se le condizioni lo permettono, sosta per un altro bagno nel Nera. Il pomeriggio è libero per il relax o per una bicicletta in mountain bike di cui l'agriturismo è fornito. La guida escursionistica rimarrà disponibile per chi volesse provare l'esperienza adrenalinica del rafting (facoltativo).

8° GIORNO: RIENTRO

Dopo la prima colazione, saluti e ritorno a casa.

Il programma di viaggio può subire variazioni sia per quanto riguarda gli incontri che l'itinerario.

MODALITA' DI EFFETTUAZIONE DEL VIAGGIO

Programma con guida escursionistica ambientale certificata, sistemazione in agriturismo e escursioni quotidiane con accompagnamento. Necessaria auto propria per raggiungere i luoghi di partenza delle escursioni. L'agriturismo è una piccola realtà a gestione familiare. Se il gruppo sarà particolarmente numeroso, i pernottamenti verranno forniti da altre strutture nelle vicinanze. Tutti i pasti (colazioni e cene) verranno comunque consumati nell'agriturismo.

PREZZO DEL VIAGGIO a persona, in camera doppia

La partenza è garantita anche per un minimo di 4 persone ed i prezzi diminuiranno via via all'aumentare del numero di viaggiatori.

Quota a persona con 4 partecipanti € 845

Quota a persona con 6 partecipanti € 785

Quota a persona con 8 partecipanti € 740

La quota comprende:

- tutti i pernottamenti con la mezza pensione (acqua e vino della casa inclusi)
- accompagnamento con guida escursionistica
- la degustazione di prodotti tipici
- organizzazione tecnica
- assicurazione medica

La quota non comprende:

- il viaggio a/r
- i trasferimenti per raggiungere la partenza delle escursioni
- tutti i pranzi
- gli ingressi ai musei e alla Cascata delle Marmore (indicativamente 25,00 eur in totale)

- spese personali
- noleggio MT (attività facoltativa)
- rafting (attività facoltativa)
- tutto quanto non espressamente indicato ne 'La quota comprende'

Nota: La cifra stabilita prevede un certo tipo di vitto e alloggio e nel caso si desiderino delle sistemazioni diverse, il maggior valore sarà a carico del cliente.

NOTIZIE UTILI

CHE COSA PORTARE:

- Zaino con borraccia
- Scarpe da trekking
- Bastoncini da trekking
- Abbigliamento a strati + ricambi
- Mantella antipioggia
- Cappello + occhiali da sole
- Crema solare
- Macchina Fotografica e binocolo

CHI CI ACCOMPAGNA: Marco Fazion. Classe '62, nato a Bolzano, si dedica all'alpinismo e alla speleologia; intorno ai trent'anni i primi sintomi di una malattia degenerativa lo portano a dover rinunciare alla speranza di raggiungimenti sportivi e professionali in ambito alpinistico. Si forma quindi negli Organi Tecnici del Cai dove consegue il titolo di Accompagnatore di Escursionismo (1994) e Alpinismo Giovanile (1996), anno in cui si laurea discutendo una tesi in Geografia, superando subito dopo il concorso per Guida Ambientale Escursionistica indetto dalla Regione Umbria. Il suo "Prima che venga il lupo", è il primo testo in Italia dedicato specificamente alla prevenzione dei pericoli nell'accompagnamento escursionistico professionale ed è stato assunto in più Regioni italiane come ausilio formativo per le nuove generazioni di Guide Ambientali Escursionistiche o per l'aggiornamento di quelle in servizio. È fondatore e presidente di un sindacato nazionale di categoria delle guide. Vive e lavora in Umbria, alternando all'opera di formatore la conduzione professionale e l'attività editoriale in ambito cartografico.

Per le **condizioni contrattuali** consultate il sito internet o richiedetele in agenzia. Le stesse condizioni sono depositate presso la Provincia di Verona all'ufficio del turismo.

Organizzazione tecnica:



PLANET VIAGGI RESPONSABILI

Via Vasco de Gama 12a - VERONA

Tel: 045 8342630 – 045 8948363

E-mail: viaggiresponsabili@planetviaggi.it

In collaborazione con:

