

22-23-24-25 aprile 2023

# Appennino Umbro-Marchigiano

ACCOMPAGNATORI:

Roberto Rebessi      Tel. 340 691 9848  
Antonello Lezziero    Tel. 340 148 1226

Rev\_1



## LOCALITÀ e ORARIO DI PARTENZA:

PIACENZA - Palazzo Cheope ore 06.00

LOCALITÀ DI ARRIVO: Fossato di Vico (PG)

TRASPORTO: autobus

DIFFICOLTÀ: E – T

DURATA: vedi programma giornaliero

DISLIVELLO: vedi programma giornaliero

**ATTREZZATURA:** abbigliamento da escursionismo da montagna comodo e adeguato alla stagione, scarponi o scarpe da Trail con suola scolpita, giacca a vento, cuffia, guanti, mantellina pioggia o k-way, bastoncini da escursionismo, acqua (almeno 1 l) in borraccia ad uso personale.

Necessario sacco lenzuolo o sacco a pelo per le notti (fornibili lenzuola e federe con 5 € extra)

**PRANZO:** al sacco (*i pranzi e cene NON sono comprese nella quota di iscrizione!!*)

## ISCRIZIONE

**QUOTA ISCRIZIONE:**    Soci 220,00 €  
                                      Non soci 235,00 €

*Le quote comprendono viaggio in autobus, accompagnatore (guida escursionistica ambientale) e pernottamenti in ostello dotato di cucina utilizzabile e fornita di tutto. **Nei costi sono esclusi pranzi e cene** Le quote saranno maggiorate di 20,00 € per pagamenti effettuati dopo il 15 aprile.*

**ISCRIZIONI:** presso Bergamaschi Sementi oppure con bonifico bancario seguendo le istruzioni sul sito web, scrivendo a [escursione@gaep.it](mailto:escursione@gaep.it) o whatsapp al 0523929300 con pagamento ON Line  
**IBAN: IT63V0515612600CC0000030934**

**CHIUSURA ISCRIZIONI: il 15.04.2023**

**Successivamente e fino al giorno prima dell'uscita si verrà inseriti in una lista di attesa che non garantirà la disponibilità dei posti.**

*Siamo nell'alta Umbria, al confine con le Marche, vicinissimi alle cittadine medievali di Gubbio, Fabriano, Gualdo Tadino, nelle terre di S. Francesco e San Benedetto. Un territorio dominato ad ovest dalla presenza di ampie valli, separate da verdeggianti colline, mentre ad E, l'imponente barriera rocciosa dell'appennino Umbro-Marchigiano, ricco di strette valli, fitti boschi di faggio, che durante le varie stagioni, si tingono dei colori più belli, praterie e numerose cavità carsiche: queste montagne infatti celano dei segreti bellissimi, come l'incredibile Grotta del Monte Cucco, tra i sistemi ipogei più estesi d'Italia, tra stalattiti e stalagmiti, gallerie, labirinti e cunicoli; un viaggio nella natura, nel silenzio e nella quiete, per farci ricaricare, specialmente dopo un periodo che ci ha attanagliati nelle nostre case. Il tutto è condito da belle tradizioni e buoni sapori, che ci fanno sentire come a casa.*

*Saremo accompagnati dalla guida ambientale escursionistica Antonello Lezziero abitante ed esperto di questi luoghi.*

Il programma di massima sarà il seguente:

G1 - La natura selvaggia del Parco di Monte Cucco

G2 - Gualdo Tadino: natura eremi e storia millenaria

G3 - Gubbio e gola del Bottaccione: scoprendo storie umane ed extraterrestri

G4 - Monte Subasio (il monte di Assisi), passando per l'eremo delle Carceri

**L'organizzazione si riserva di modificare o sostituire l'itinerario in caso di meteo avverso, cause di forza maggiore e/o allerta della protezione civile, non raggiungimento del numero minimo di partecipanti.**

L'iscrizione all'escursione è valida solo se accompagnata da versamento della relativa quota stabilita da versarsi presso Bergamaschi Sementi o a mezzo bonifico bancario da trasmettere a [escursione@gaep.it](mailto:escursione@gaep.it) entro il 15.04.23; le quote saranno maggiorate di 20,00 € se pervenute dopo tale data.

## **G.1 – La natura selvaggia del Parco del Monte Cucco**

La nostra giornata è dedicata ad un vero e proprio viaggio nella natura del Parco Regionale del Monte Cucco, posto lungo la spettacolare dorsale appenninica umbro-marchigiana, con una natura selvaggia e intatta. Attraversiamo rigogliose foreste di faggi e paesaggi naturali incredibili; incontriamo cavalli e mucche allo stato brado. Poi, armati di caschetti e luci frontali, ci “caliamo” nel cuore della piramide calcarea del Monte Cucco, attraversando la montagna da parte a parte. È una grotta di incredibile spettacolarità, estesa oltre 30 km e cretasi grazie alla grandiosa attività geologica; precedentemente, si fa un percorso ad anello intorno al Monte Cucco.

Raggiungiamo poi la cima del Monte Cucco, con uno skyline che va dal gruppo dei Sibillini fino al monte Amiata in Toscana e anche oltre.

Concludiamo la nostra avventura, con una sosta gustosa, assaggiando la tradizionalissima “crescia” umbra, farcita con salumi, formaggi o verdure.

Nel pomeriggio, visitiamo il piccolo borgo medievale fortificato di Costacciaro e l’antico frantoio, per ricordare lo stretto legame di questi territori con la cultura dell’olivo.

**Alternativa:** un’escursione nelle valli, nelle forre e attraversando rigogliosi boschi di faggio, che durante l’autunno si tingono dei colori più belli di questa meravigliosa stagione, godendoci un percorso più tranquillo e meno faticoso (D+300/400 m – 3,5h ca).

- Sistemazione presso “Casolare di Colle Alogne”, immerso nella campagna umbra con una splendida vista delle colline di Gubbio e gli Appennini con il Parco Monte Cucco (35 posti letto in camere doppie e multiple, con bagni privati, sala comune e cucina) nel Comune di Fossato di Vico un piccolo borgo della provincia di Perugia che si compone di due parti, una pianeggiante che si sviluppa lungo la strada Flaminia e l’altra, Fossato Alto, il borgo storico medievale, arroccata sulla collina.
- Cena in agriturismo o tradizionale trattoria convenzionata, su suggerimento della guida, per assaporare i buoni e semplici sapori dell’alta Umbria (quota media € 20-25).

## **G.2 - Gualdo Tadino: natura, eremi e storia millenaria**

Gualdo Tadino è una ridente cittadina di origine medievale, ricca di antiche testimonianze storiche, come una stupenda roccaforte legata a Federico II, torri, antiche porte d’accesso e molto altro; è la città delle acque, infatti qui sgorga l’acqua Rocchetta, risorsa primaria del territorio; è anche la città della ceramica artistica artigianale, prodotta dalle sapienti mani degli artigiani locali.

Qui possiamo trovare numerosi eremi, dove storicamente hanno sostato in preghiera, numerosi santi pellegrini, tra i quali S. Francesco e molti altri.

Partiamo dal centro della città e ci dirigiamo verso l’eremo posto sul monte Serrasanta, seguendo il sentiero tra boschi e pratoni selvaggi, i quali durante le stagioni delle fioriture, si tingono come una tavolozza di colori, durante l’autunno dominano il rosso e il giallo, mentre in inverno, spesso la neve ammantava queste cime, donandogli un aspetto unico.

Giunti in cima, ci troviamo accanto alla chiesetta, che sovrasta l’antico eremo rupestre, di fronte ad un panorama emozionante, che gli antichi pellegrini hanno nei secoli contemplato.

Nel pomeriggio visitiamo Gualdo Tadino e uno storico opificio ceramico, dove dalla trasformazione della roccia calcarea, si ottengono vere opere d’arte (opzionale, ma consigliato).

- **Pernottamento:** Casolare di Colle Alogne
- **Ore di cammino:** 5 h ca.
- **Dislivello:** ca. 700 m

Eventuale sosta pranzo o spuntino, presso un bellissimo rifugio montano o presso il rifugio dell’eremo di Serrasanta, con bellissima vista su Gualdo (in base alla disponibilità della struttura). Quota 15€ circa.

## **G.3 - Gubbio e gola del Bottaccione: scoprendo storie umane e extraterrestri**

Dedichiamo questa giornata alla conoscenza di Gubbio, una vera e propria perla del medioevo, dove attraverso chiese, vicoletti, roccaforti e mura antiche, vivremo le vicende storiche del territorio.

È una delle terre di S. Francesco, dove egli ammansì il lupo e tutto parla di lui. Scopriamo dapprima lo stupendo anfiteatro romano, gioiello dell’antica Roma, in grado di contenere fino a 6000 persone; in seguito, ci incamminiamo verso il centro storico di Gubbio, rivivendo antiche atmosfere medievali.

Gubbio è anche simpaticamente detta la “città dei matti”, quindi non mancherà l’usanza di compiere tre giri intorno alla fontana del Bargello per ottenere l’attestato di matto onorario.

Raggiungiamo il santuario di S. Ubaldo (opzionale), santo protettore di Gubbio, posto in cima al monte dove sono custoditi gli enormi ceri di legno, utilizzati per una delle feste più spettacolari del centro Italia e da dove si gode di un panorama eccezionale sulla sottostante valle.

Entriamo poi nel vivo della Gola del Bottaccione, sito geologico di interesse internazionale per la definizione della teoria dell’estinzione dei dinosauri, che potremo “leggere” nelle stratificazioni rocciose.

Possiamo sostare per il pranzo, in un tipico locale di Gubbio, oppure fare una degustazione di ottimi prodotti della tradizione, in una piccola bottega del centro storico.

Visitiamo alla fine del nostro percorso tra storia, fede e natura, la mostra “Extinction”, dove andare a ritroso nel tempo fino a centinaia di milioni di anni fa con modelli di dinosauri ed altri animali a grandezza naturale.

- **Pernottamento:** Casolare di Colle Alogne

- **Ore di cammino:** 4 h ca.

- **Dislivello:** ca. 400 m

#### **G. 4 – La natura dei monti di S. Francesco: da Assisi all’eremo delle carceri e alla vetta del Subasio**

Questa giornata, ci porta nelle terre natie di S. Francesco, dove l’umile servo di Dio è nato e dove ha svolto gran parte del suo servizio.

Ogni albero, ogni strada e sentiero, ogni roccia, sembrano raccontare il passaggio di S. Francesco; partiamo dal centro di Assisi e con un sentiero poco difficile, tra roccaforti, boschi e bei panorami, raggiungiamo l’eremo delle carceri, tra i luoghi più semplici e mistici, legati alla vita del santo, immerso nel vivo della natura del Monte Subasio, dove i primi fraticelli, cercavano l’incarceramento del corpo, lontano dalle distrazioni del mondo. Visitiamo l’eremo se possibile, con la guida di un frate, cerchiamo di comprendere la grandezza di questo piccolo-grande luogo. Continuiamo poi verso la cima del Monte Subasio, che con la sua caratteristica forma a scudo, è visibile da molte decine di chilometri di distanza, come un faro nel deserto; la sua natura ricca di vegetazione, che ammantava le successioni di rocce calcaree di origine marine, spesso è caratterizzata dall’ampio fenomeno del carsismo, con imponenti depressioni carsiche.

Di ritorno dalla nostra escursione, dopo una sosta nel Sacro Convento, visitiamo la basilica di S. Maria degli Angeli, che custodisce la piccola chiesetta della Porziuncola, dalla quale, per il nuovo Francesco, tutto ebbe inizio. Chiusura della giornata e saluti.

- **Ore di cammino:** 4 h ca.

- **Dislivello:** ca. 690m ca.

#### **NOTE**

- Biglietto Convenzionato Escursione Grotta “percorso Traversata”: € 20/persona
- In ostello la cucina è utilizzabile e fornita di tutto.
- Colazione (presso i sottostanti bar convenzionati, da € 1,80/persona) **oppure al Casolare.**
- Ingresso mostra Extinction (opzionale, ma consigliata): € 5,00/persona
- Pasti (prezzo medio pranzo o cena in rifugio/trattoria: 15/25 €).
- **Equipaggiamento necessario:** zaino 20-25 l per escursione giornaliera, abbigliamento “a strati” (magliette sintetiche, pile leggero, giacca impermeabile simil-goretex, scarponcini da trekking, pantalone da escursionismo), borraccia, occhiali, cappellino ed eventuale crema da sole, guanti leggeri da escursionismo.
- **In grotta è necessario portare solo piccoli zainetti** per gli effetti personali, acqua, uno spuntino e un paio di guanti tecnici (la temperatura interna è di 6°C tutto l’anno, con il 100% d’umidità, quindi è necessario coprirsi adeguatamente). Caschi e lampade frontali possono essere fornite all’ingresso della grotta. Escursione termica significativa tra esterno ed interno (soprattutto nei mesi estivi).

#### **Note sui percorsi:**

- Escursione non adatta a chi ha gravi impedimenti fisici.
- In caso di maltempo, la guida può decidere di annullare-modificare l’escursione.

Alcune foto delle bellezze che ammireremo!



L'iscrizione all'escursione è valida solo se accompagnata da versamento della relativa quota stabilita da versarsi presso Bergamaschi Sementi o a mezzo bonifico bancario da trasmettere a [escursione@gaep.it](mailto:escursione@gaep.it) entro il 15.04.23; le quote saranno maggiorate di 20,00 € se pervenute dopo tale data.