

# UMBRIA TREK

## NEL CUORE VERDE DELL'ITALIA

### 31 AGOSTO/6 SETTEMBRE 2024

#### **SEI DEI NOSTRI?**

Quello che non potrai perderti è un Viaggio all'insegna delle **Camminate Wild, della Storia e delle Tradizioni immersi in ambienti magici**, per concludere in bellezza la vostra estate di cammini su e giù per i monti. Avrete di certo il passo allenato, ma non saranno le cime il fiore all'occhiello di questa trasferta: ciò che rimarrà più impresso, oltre ai sentieri, sarà il gusto dell'Avventura a 360° in compagnia di nuovi amici, quelle emozioni uniche che rendono speciale le nostre esplorazioni per il mondo. **Trek Your Time vi porterà a esplorare l'affascinante TERRA DEGLI UMBRI**, in un'altalena di escursioni mozzafiato lungo antichi sentieri e borghi incantati, incursioni in grotte con un'esperta guida locale, esperienze sensoriali in cantina, visite culturali alla Cattedrale di Assisi, serate goliardiche presso la Manifestazione Storica "Giostra della Quintana" a Foligno... e tante altre sorprese al sapor di Wild!

---

**N° MAX DI PARTECIPANTI: 15**

**N° MINIMO PER CONFERMARE IL TOUR: 8**

#### **IL TREKKING NON È ITINERANTE.**

**Ogni giorno partiremo dal nostro hotel (con taxi, van privato o treno) dopo la colazione per raggiungere i luoghi di inizio delle escursioni in programma e rientreremo verso tardo pomeriggio/sera a Foligno per doccia, cena e serata.**

**TUTTE LE ESCURSIONI E LE ATTIVITÀ IN PROGRAMMA POTRANNO ESSERE SOGGETTE A MODIFICHE DI ITINERARIO&ORARIO anche all'ultimo momento in base alle condizioni meteorologiche, alle condizioni di sicurezza e ad altre cause di forza maggiore valutate in corso d'opera, a discrezione delle guide.**

**Ogni sera si farà il briefing insieme alle guide per fare un check globale sulle condizioni fisiche e sul ritmo dei partecipanti, e apportare eventuali modifiche**

agli itinerari, valutando, se necessario, di creare due gruppi con percorsi alternativi rispetto a dislivello e sviluppo, avendo tuttavia come priorità mantenere il gruppo il più possibile compatto e omogeneo.

Si prega di segnalare casi di allergie e intolleranze alimentari per predisporre menù idonei!

### COSTO COMPLESSIVO TOUR= 720,00€

- ✓ Assistenza&Accompagnamento 2 GUIDE AMBIENTALI ESCURSIONISTICHE associate AIGAE (Giulia Maringoni e Marco Properzi) + Assicurazione RC
- ✓ VISITA GUIDATA GROTTA MONTE CUCCO con Guida Speleologica
- ✓ SOGGIORNO CITY HOTEL & SUITES a Foligno= (pensione completa in camere doppie, supplemento singola 20,00€ a notte, 6 NOTTI-2 CENE)
- ✓ TRENO (Perugia/Foligno a/r) +TRENO (Assisi/Foligno sola andata) + TAXI (Hotel- Spello a/r + Foligno Stazione/Hotel a/r)
- ✓ TRANSFER VAN PRIVATO 4 giorni
- ✓ TOUR ENOGASTRONOMICO CANTINA"ARNALDO CAPRAI"
- ✓ 2 CENE ESTERNE (I SERA DI BENVENUTO+ MANIFESTAZIONE STORICA "QUINTANA")

### SPESE EXTRA

- TRANSFER CON MACCHINA PRIVATA o TRENO dalla propria località di partenza a FOLIGNO e RIENTRO (da valutare in base a equipaggi): il biglietto del treno sarà da acquistare in autonomia una volta confermato il viaggio su indicazioni della Guida. **Il ritrovo è previsto entro le h16.00 del giorno 31 agosto a Foligno).**

IL RIENTRO potrà essere gestito in autonomia (se in macchina, concordando con i compagni di viaggio eventuale prosecuzione), decidendo di protrarre il soggiorno oltre il 6 settembre, essendoci tutto il weekend libero a disposizione!

- 5 PRANZI AL SACCO (da concordare con hotel)+ BEVANDE EXTRA

---

## PROGRAMMA di VIAGGIO

- OGNI SERA SARÀ POSSIBILE PARTECIPARE ALLA MANIFESTAZIONE STORICA “GIOSTRA DELLA QUINTANA” con taverne aperte e altri intrattenimenti (10 minuti a piedi dall’Hotel)

### GIORNO I    SABATO 31 AGOSTO

RITROVO a FOLIGNO IN HOTEL entro le h 16. 00

CHECK IN e DOCCIA

TOUR CULTURALE PER LA CITTÀ (Palazzo Trinci, Calamita Cosmica, Scheletro Gigante...)

APERITIVO&CENA DI BENVENUTO IN CENTRO

PERNOTTO IN HOTEL

---

### GIORNO II    DOMENICA 1 SETTEMBRE

COLAZIONE: h 7.30/8.00

TRANSFER A SPELLO CON TAXI (15 minuti): 8.15/8.30

VISITA AL BORGO ROMANO: 8.30/09.30

TREKKING lungo l’ANTICA VIA DEGLI ULIVI, il leggendario “SENTIERO SERAPHICO” dal PAESE di SPELLO AD ASSISI.

Il sentiero, che ricalca in parte il Cammino “La Via di Francesco”, è estremamente suggestivo con bei panorami sulla pianura e innumerevoli punti d’interesse, tra cui le fonti naturali d’acqua servite in passato per l’irrigazione ed il sostentamento di uomini e animali. Nonostante

l'impegno modesto, il tracciato ha uno sviluppo considerevole, quindi va affrontato con il giusto spirito e allenamento per lunghe traversate.

Nel primo tratto la camminata è piacevole e per lunghi tratti pianeggiante costeggiando il Monte Subasio. Nel tratto intermedio, invece, si inizia a salire portandoci, tra boschi e sentieri, fino all'Eremo delle Carceri di Assisi. Da lì, dopo un breve tratto in ascesa, ci ritufferemo verso il centro di Assisi e il Bosco di San Francesco (con l'opera di "land art" "Il Terzo Paradiso" di Pistoletto), punto di arrivo dei "Sentieri nella Fascia Olivata".

**ARRIVO AD ASSISI VISITA ALLA CATTEDRALE: h 16.00/18.00**

**TRENO ASSISI/FOLIGNO: 18.30 circa (ci impiega 20 minuti)**

**CENA&PERNOTTO in Hotel**

**TEMPO DI PERCORRENZA: 7h circa con 3 tappe | GRADO DI DIFFICOLTÀ: E (media)**

**DISLIVELLO: 567m+ | SVILUPPO: 17Km | TIPO PERCORSO: 25% asfalto, 75% sterrato**

## **GIORNO III      LUNEDÌ 2 SETTEMBRE**

**COLAZIONE: 7.30/8.30**

**TRANSFER CON VAN PRIVATO alla LOCALITÀ PIAN DI MONTE (1197m): 1h circa**

### **SPELEO-TREKKING**

**PARCO del MONTE CUCCO: affascinante escursione fuori&dentro la montagna con traversata della Grotta di Monte Cucco: 10.00-15.00**

Ottocento metri di percorso in profondità, un viaggio nelle viscere di Monte Cucco che si snoda tra stalattiti e stalagmiti, gallerie, labirinti e cunicoli, alla scoperta dei segreti di un mondo sotterraneo antichissimo.

La Grotta di Monte Cucco con i suoi 30 chilometri di gallerie ed oltre, e con una profondità massima di più 900 metri è uno dei sistemi ipogei più importanti in Europa e sicuramente tra i più noti e studiati nel mondo. Lo spettacolo naturale che fino ad ora poteva essere apprezzato solo da esperti speleologi, si apre per circa 800 metri di percorso sotterraneo alla scoperta di chi vuol vivere un'esperienza sensoriale unica, fatta di suoni,

quelli dell'acqua che lentamente scava la roccia, di odori, quelli della profondità della montagna, di immagini, quelle create dalle formazioni calcaree interne.

L'escursione di oggi comprende l'avvicinamento di andata e ritorno da Pian di Monte e la visita interna alla grotta; inizia su comodo sentiero da cui si raggiunge l'ingresso est della grotta (1390m). Dopo gli 800m di percorso interno, si esce sul versante nord della montagna, attraverso la risalita di un pozzo lungo 8m, attrezzato con una scala: qui ci attenderà un'ampia terrazza naturale da cui potremo godere lo spettacolare panorama dell'Appennino e, nelle giornate più limpide, anche il Mare Adriatico. Il rientro avverrà lungo un sentiero in quota che si affaccia sulla Valle del Chiascio e sui centri storici del Parco.

**PER CHI SOFFRE DI CLAUSTROFIA, sarà possibile saltare la visita alla grotta, facendo un percorso alternativo con una delle due guide escursionistiche, e riagganciandosi al gruppo al termine del tour speleo guidato.**

**L'Escursione in grotta sarà svolta con l'accompagnamento di una guida speleologica per svolgere l'attività in totale sicurezza con l'attrezzatura ed il supporto necessari.**

**TEMPO DI PERCORRENZA: 5h circa con tappe | GRADO DI DIFFICOLTÀ: E (media)**

**Percorso ad anello di lunghezza e dislivello variabili (circa 500m+, 6/10Km + Grotta)**

### **PRANZO AL SACCO**

**TRANSFER A GUBBIO** nel pomeriggio (40 minuti circa), tra le più antiche città dell'Umbria.

**VISITA DEL BORGO MEDIEVALE**, nei luoghi dove è stata girata la fiction "Don Matteo" e storicamente legati alla vita di San Francesco:  
16.00/17.30

**RIENTRO A FOLIGNO (50minuti)**

**CENA&PERNOTTO in Hotel**

---

**GIORNO IV****MARTEDÌ 3 SETTEMBRE**

**COLAZIONE: 7.30/08.00**

**TRANSFER CON VAN PRIVATO al valico di FORCA DI PRESTA** (valico che segna il confine tra le Marche e l'Umbria, 1536m), nel Parco Nazionale dei Monti Sibillini (1h e mezza circa)

**TREKKING**

**MONTE VETTORE** (2476m), **la vetta più alta all'interno del PARCO DEI MONTI SIBILLINI**: 10.00-15.30.

Per chi fosse stanco o non si sentisse di salire fino in cima al Monte Vettore, si potrà optare per **MONTE VETTORETTO** in compagnia di una delle due guide. Il ritorno si svolge lungo il medesimo percorso della salita. L'escursione di oggi, che alterna tratti più dolci a rampette più sostenute, è ricca di emergenze geologiche e floristiche, oltre a una moltitudine di miti e leggende, che si perdono nella notte dei tempi e che noi scopriremo insieme, godendo passo dopo passo di panorami sempre più ampi sui Monti Gemelli, sui Monti della Laga, fino alla Piana di Castelluccio e alla famosa Cima del Redentore. Arrivati in cimale vista è notevole in tutte le direzioni, scoprendo anche l'Appennino umbro-marchigiano e ad est le Marche con all'orizzonte il Mare Adriatico.

**TEMPO DI PERCORRENZA: 6h circa con tappe | GRADO DI DIFFICOLTÀ: E (medio-alta) DISLIVELLO: 930m+ | SVILUPPO: 10Km (+ 3Km a/r per variante Lago di Pilato)**

**TRANSFER A CASTELLUCCIO DI NORCIA e VISITA AL BORGO** (15 minuti circa): 16.30-18.30

**TRANSFER CASTELLUCIO-FOLIGNO** (1h e 15 minuti circa)

**CENA&PERNOTTO IN HOTEL**

**GIORNO V****MERCOLEDÌ 4 SETTEMBRE**

**COLAZIONE: 8.00/9.00**

---

**TRANSFER CON VAN PRIVATO a COL FIORITO (20 minuti circa)**

**TREKKING**

**ITINERARIO AD ANELLO DALLA PALUDE DI COLFIORITO AL MONTE PENNINO(1571m): 10.00-16.00.**

La panoramica camminata di oggi, che conclude la nostra vacanza “zaino in spalla” , si sviluppa da strade bianche sopra l’altopiano di Colfiorito e la sua palude omonima, fino a raggiungere la tanto agognata cima!

**TEMPO DI PERCORRENZA: 6h circa con tappe | GRADO DI DIFFICOLTÀ: E (medio-alta) DISLIVELLO: 770m+ | SVILUPPO: 12Km**

**VISITA MUSEO ARCHEOLOGICO: 16.30/17.30**

**VISITA PRODUTTORI DI FORMAGGI (dove potremo acquistare anche la rinomatissima PATATA ROSSA!)**

**RIENTRO A FOLIGNO, RELAX TIME**

**CENA&SERATA IN FESTA ALLA “GIOSTRA DELLA QUINTANA”**

**<https://www.quintana.it/>**

**PERNOTTO in Hotel**

**GIORNO VI GIOVEDÌ 5 SETTEMBRE**

**COLAZIONE: 8.30/9.30**

**TRANSFER IN VAN PRIVATO FOLIGNO-MONTEFALCO, cittadina medievale punto di riferimento prestigioso della regione vinicola in cui si producono il Sagrantino di Montefalco ed il Montefalco rosso. Fa parte del Club dei Borghi più belli d’Italia (15 minuti circa)**

**TREKKING EASY**

**PASSEGGIATA AD ANELLO TRA LE CANTINE E LE COLLINE UMBRE RICOPERTE DI VIGNETI ED ULIVETI INTORNO A MONTEFALCO per scoprire insieme i bellissimi sentieri che attraversano l’area del vino Sagrantino, caratterizzata da dolci colline e campi**

coltivati... e per farne una deliziosa degustazione accompagnata da altri prodotti locali: 10.30-16.00

**TEMPO DI PERCORRENZA: 6h circa con tappe incluse | GRADO DI DIFFICOLTÀ: T (facile), E (medio)**

**DISLIVELLO: 417m+ | SVILUPPO: 14Km**

**+TOUR ENOGASTRONOMICO presso LA CANTINA "ARNALDO-CAPRAI"**

*"L'obiettivo di oggi è quello di trenta anni fa: il lavoro costante e meticoloso a favore della qualità, la ricerca e la sperimentazione di nuove tecniche agronomiche ed enologiche, la diffusione della cultura e della tradizione del territorio di cui l'azienda si fa interprete".*

Saremo accompagnati da un'esperta guida locale che ci racconterà i segreti e le bellezze di questa terra meravigliosa.

**FREE TIME** per shopping e relax: 16.00/19.00

**RIENTRO A FOLIGNO, CENA & BRINDISI DI ARRIVEDERCI**

**PERNOTTO** in Hotel

---

**GIORNO VII    VENERDÌ 6 SETTEMBRE**

**COLAZIONE&DUE PASSI IN CENTRO**

**BYE BYE AMICI!**

**TRENO FOLIGNO/PERUGIA: 11.50-12.25 (15 minuti circa)**

**TRENO PERUGIA/IVREA o MILANO o altra località di partenza**  
(oppure in macchina per coloro che avessero optato per transfer privato con la propria autovettura; in questo caso si riparte in autonomia, liberi di prostrarre il soggiorno a piacimento)

---

**PACKING LIST**

**ATTREZZATURA OBBLIGATORIA**



Zaino di almeno 25 litri (capiente per acqua, pranzo al sacco, eventuale kit mare, giacca antivento&pioggia)

Borraccia di almeno 1l o camel bag (da integrare con bottiglietta da 500cl a parte)

Scarponi da trekking impermeabili con suola non liscia (tipo Vibram), Bastoncini da trekking

### **ATTREZZATURA/ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATI**

Scarpe da ginnastica o da trekking leggere per le visite culturali, le serate e per il viaggio

Abbigliamento comodo a strati adatto alla stagione di fine estate (pantaloni tecnici corti e lunghi leggeri, t-shirt tecniche e canotte, felpa o pile, fascette antisudore, calze leggere trekking)

Cambio con maglia maniche lunghe per la sera + capi più casual per la vita mondana serale

Piumino leggero o giacca per la sera

Crema e occhiali da sole, Scaldacollo, Cappellino per sole/pioggia

Giacca impermeabile goretex antivento e antipioggia o mantellina

Medicine personali, kit primo soccorso

Telo termico, Torcia/frontale, Sali minerali e snack energetici

Ombrellino da infilare nello zaino, Coltellino multiuso

Carica batterie e powerbank, Ciabatte per hotel

**Info&Booking (entro il 15/04)!**

[info.camminidigiulia@gmail.com](mailto:info.camminidigiulia@gmail.com) | 340.3572640 (la Guida Giulia)