



Data Escursione: dal **07-10-2023** al **08-10-2023**

Tabella Tecnica

Proposta da :	STARTREKK Associazione di Promozione Sociale
Tipologia :	
Dislivello :	m
Ore :	ore
Difficoltà :	T/E
Lunghezza :	km

Descrizione da definire

Accompagnatore1: AEV Zanchi Andrea
Cell: 3771613359

Accompagnatore2:
Cell:

Informazioni: L'Umbria, col suo magnifico scenario di dolci colline, borghi incantati, valli rigogliose e boschi impervi sarà ancora una volta il magnifico teatro di uno spettacolare week-end in cui ci cimenteremo in una escursione adrenalinica lungo uno degli itinerari ciclabili più suggestivi del Centro Italia. Stiamo parlando della "ex-ferrovia Spoleto-Norcia" e della "Green Way" che, attraverso il parco fluviale del fiume Nera, ci condurrà fino al Parco delle Marmore, un altro luogo incantevole ed unico per gli scorci naturalistici che offre.

La base del nostro programma di viaggio sarà il delizioso borgo fortificato di Campello sul Clitunno, un luogo senza tempo dove poter rigenerare corpo e mente, anche assaporando le gustose pietanze del territorio umbro.

Alloggeremo infatti proprio all'interno del borgo medievale di Campello Alto, in una affascinante struttura ricavata all'interno del castello e di un antico convento.

Avremo inoltre modo di percorrere a piedi un interessante itinerario di interesse storico e naturalistico, per apprezzare tutta la bellezza della città di Spoleto.

Un programma quindi all'insegna del totale divertimento e della scoperta, con il giusto bilanciamento di momenti di puro relax.

Programma di sabato 7 ottobre: Escursione in E-bike lungo la ex- ferrovia Spoleto - Norcia e la Green Way del Nera. Con il suo ingegnoso sistema di gallerie e viadotti, la Ferrovia Spoleto- Norcia a oltre cinquant'anni dalla chiusura rimane come testimonianza del gusto di un'epoca, come capolavoro di ingegneria ferroviaria, opera ardita, perfettamente integrata nell'ambiente circostante, di cui per molti versi costituisce il naturale completamento. Oggi riconvertita in percorso ciclopeditonale, consente di effettuare un divertente viaggio nel suo glorioso passato a bordo di una bicicletta.

Il nostro itinerario inizia da Spoleto stazione, e dopo aver percorso un breve tratto asfaltato arriveremo fino all'ingresso del vecchio tracciato della ferrovia. Il tratto tra Spoleto e Sant'Anatolia di Narco è indubbiamente il più interessante da un punto di vista ingegneristico ed è anche il meglio conservato. La prima parte collega Spoleto alla Valnerina lungo un segmento che per la realizzazione ha richiesto la costruzione di 19 gallerie, 24 ponti e viadotti di grande pregio architettonico, con tratti di linea elicoidali e pendenze non superiori al 4,5%.

Dopo il primo tratto in salita attraverseremo la galleria della Caprareccia, la più lunga della linea (1936 metri), ed anche il punto più alto raggiunto dal percorso, situato a 625 metri sul livello del mare. E' la più importante di una serie di gallerie che si affrontano lungo il viaggio, tutte senza illuminazione, il che rende l'esperienza ancora più avventurosa, richiedendo solo l'utilizzo di luci sul casco o sulla bici. All'uscita delle gallerie si apre una bella veduta sulla Valnerina e sul Monte Coscerno, alle cui pendici si collocano le deliziose località di Sant'Anatolia di Narco, Castel San Felice e Vallo di Nera. Un suggestivo tratto elicoidale in discesa ci condurrà quindi fino a Sant'Anatolia di Narco, dove sostaremo per la pausa pranzo. Proseguiremo quindi lungo la sponda sinistra idrografica del fiume Nera utilizzando una delle sterrate più lunghe e interessanti del Centro Italia: la Green Way del Nera. Il suggestivo percorso ciclabile costeggia le rive del fiume Nera, lambendo i boschi dei ripidi pendii dei fianchi della valle, ed è costantemente immerso nel verde, rendendolo veramente piacevole dal punto di vista paesaggistico e naturalistico.

La ciclabile scende dolcemente, in direzione Terni, attraversando i meravigliosi borghi di Scheggino, Ceselli, Ferentillo, Casteldilago e Arrone, per giungere fino alla cascata delle Marmore dove, proprio a ridosso del salto, attraverseremo un sentiero inedito per ammirare la cascata più alta d'Europa in tutta la sua magnificenza.

L'intero percorso della ex ferrovia misura 50 chilometri con fondo prevalentemente sterrato (solo 10% di asfalto), ma piatto e regolare, non presentando quindi difficoltà nella percorrenza. Le pendenze in salita sono sempre dolci, ma si devono superare diversi metri di dislivello, per questo è consigliato l'utilizzo della e-bike.

Una volta giunti alla stazione di Terni riconsegneremo le bici e ripartiremo comodamente in treno in direzione Spoleto. Cena, relax e pernottamento nel relais scelto per il soggiorno.

Programma di domenica 8 ottobre: Escursione di trekking lungo il Giro dei Condotti e visita di Spoleto

Dopo una ricca colazione ci dirigiamo verso Spoleto. Il "Giro dei Condotti", situato proprio in prossimità del centro storico della città, rappresenta una piacevole scoperta per chi ha voglia di avventurarsi in sentieri immersi nella natura, tra eriche, ginepri, elci, bosso, timo, felci, rovi, lentischi, corbezzoli, ciclamini e rose selvatiche.

Detto anche "Strada Bianca", è un sentiero pedonale montano quasi interamente pianeggiante che accompagna il viandante

attraverso un itinerario ricco di suggestivi scorci di Spoleto e in particolar modo di due delle sue principali attrazioni: la Rocca Albornoziana ed il Ponte delle Torri. Costeggiando le ripide pendici del Monteluco, a quota 440 mt, il percorso fronteggia il colle S. Elia ed è così chiamato per le numerose condutture di raccolta dell'acqua piovana nelle vicinanze. Oltre alle bellezze naturali, il sentiero permette di visitare antichi edifici religiosi, romitori legati al movimento eremitico. Una volta superato il vecchio monastero di Santa Maria inter Angelos il sentiero ridiscende a valle verso Spoleto, dove avremo la possibilità di visitare alcune delle sue attrazioni di interesse storico, come il Duomo, la Rocca Albornoziana e le Chiese di San Salvatore, San Ponziano e la Basilica di San Pietro.

MATERIALE ED EQUIPAGGIAMENTO CONSIGLIATO

Per l'escursione in bici: Scarpe da trekking basse (o da ginnastica), zaino, T-shirt traspirante (anche una di ricambio), K-way e giacca antivento, pile, pantaloni comodi, borraccia (acqua almeno 1,5lt), guanti da bici (senza dita) occhiali da sole, crema solare. Il casco sarà fornito dal bike rent.

Per il trekking: Scarpe da trekking, zaino, bastoni telescopici, T-shirt traspirante (anche una di ricambio), K-way e giacca antivento, pantaloni comodi per camminare (lunghi), borraccia (acqua almeno 1,5lt), cappello, occhiali da sole, crema solare. E non dimenticate la macchina fotografica!

IMPORTANTE: Scarpe comode per il viaggio e post-escursione!

APPUNTAMENTO: alle ore 9.00 presso la stazione di Spoleto

Costi: € 250,00 a persona

Il costo comprende:

- un pernottamento in comode stanze da 2/3/4 posti dotate di bagno;
- la colazione;
- la cena del sabato;
- il nolo della e-bike (comprensivo di casco, lucchetto, assicurazione);
- una escursione in e-bike in Valnerina con assistenza tecnica;
- una escursione di trekking;
- assistenza completa di n.2 guide Startrekk per l'intero week-end.

Il costo non comprende:

- i pranzi (liberi/al sacco);
- il biglietto del treno Terni-Spoleto (€ 3,80)
- tutto quanto non specificato nella "quota comprende"

Possibilità di arrivo la sera del venerdì presso la struttura, con cena e pernottamento pagando un extra (contattare gli accompagnatori) Supplemento singola € 25 per notte

Possibilità di partecipazione con la propria e-bike, la quota di partecipazione sarà in questo caso ridotta (contattare gli accompagnatori). Si sconsiglia la bici muscolare, il percorso è di tipo collinare e richiede adeguato allenamento.

PER INFORMAZIONI:

AEV Pierluigi Picconi 347.5077183

AEV Massimiliano Massullo 393.9765215

PER PRENOTAZIONI: <https://www.startrekk.it/prenotazioni.php?id=1682>

NOTE AGGIUNTIVE: In caso di utilizzo di auto private a pieno carico, i costi di carburante e autostrada vengono divisi dagli occupanti della macchina (massimo 2 su ogni fila posteriore) escluso il proprietario del veicolo.

PRENOTAZIONI: E' richiesto il versamento di un acconto di € 100,00 sull'Iban: IT61Z0306967684510724312088 intestato a STARTREKK.

POLITICA DI CANCELLAZIONE: Entro 30 giorni dalla partenza l'acconto verrà restituito, trascorsi i 30 giorni sarà cura del partecipante trovare una sostituzione, per non perdere quanto versato.

Possibilità di attivare l'opzione "Cancellazione Flessibile" al costo di 99,00 euro a persona, da aggiungere al prezzo finale. Sottoscrivendo tale opzione verrà garantita la restituzione di quanto versato entro 7 gg dalla partenza. Per informazioni su tale possibilità, scrivi a info@startrekk.it

N.B. L'itinerario proposto potrà subire variazioni ad insindacabile giudizio degli accompagnatori sulla base delle condizioni di sicurezza che saranno valutate prima e durante dell'escursione.

Evento riservato ai soci in regola con il tesseramento (tessera Federtrek 15,00 euro, con possibilità di farla il giorno stesso dell'evento). Per velocizzare le operazioni di emissione della tessera stampa il modulo allegato e portalo con te già predisposto e firmato <https://www.startrekk.it/pdf/tessera.pdf>

Visita il nostro sito <https://www.startrekk.it/indexsmart.php>

Nota: Si ricorda ai partecipanti che è obbligatoria l'esibizione della tessera FederTrek e la trascrizione del numero da parte degli accompagnatori. L'attività proposta può subire cambiamenti a discrezione degli accompagnatori per ragioni sicurezza e di opportunità per il gruppo, pertanto ogni tesserato è tenuto a rispettare le modalità di partecipazione stabilite dagli accompagnatori, seguendo le loro indicazioni. In caso contrario, verrà meno il rapporto di affidamento e, quindi, l'eventuale responsabilità verso chi sceglie percorsi o modalità differenti da quelle indicate.