

## Tabella Tecnica

Tipologia :	WeekEnd		
Dislivello :	200/500 mt		
Ore :	5/6 ore		
Difficoltà :	E		
Lunghezza :	10/15 km		
Accompagnatore 1:	Picconi		
Accompagnatore 2:	Massullo		

L'Umbria, col suo magnifico scenario di dolci colline, valli rigogliose, boschi impervi e picchi montani sarà il suggestivo teatro di uno spettacolare "long week-end" da trascorrere cimentandoci in svariate attività sportive, come il trekking, la pedalata in e-bike, fino all'adrenalinica discesa in rafting del fiume Nera. Un programma quindi all'insegna del totale divertimento, con il giusto bilanciamento di momenti di puro relax.

L'inizio del nostro viaggio di scoperta avrà come base Piediluco, grazioso borgo affacciato sulle acque limpide dell'omonimo lago, spot individuato per una piacevole escursione in e-bike che ci condurrà fino al Parco delle Cascate delle Marmore.

Proprio a ridosso del lago di Piediluco si trova inoltre la struttura che ci ospiterà, collocata in un contesto naturalistico mozzafiato, all'interno della Riserva Naturale Regionale dei laghi Lungo e Ripasottile, un'area protetta solcata dalle acque del fiume Velino che avremo modo di percorrere a piedi e/o in bici per apprezzarne tutta la bellezza.

Poco distante da Piediluco c'è poi un altro luogo incantevole, unico per gli scorci naturalistici che offre. E' il parco fluviale del fiume Nera, che sarà meta del nostro programma di escursioni, da quelle orientate al trekking, come la visita di Narni e Stifone, a quelle più adrenaliniche, come il river rafting.

## PROGRAMMA:

### 22 aprile - Escursione nella Riserva Naturale Regionale dei laghi Lungo e Ripasottile

Partenza da Roma e ritrovo presso la struttura ricettiva Relais Villa D'Assio, un bellissimo resort 4\*\*\*\* adagiato sulle verdi colline del fiume Velino (<http://www.relaisvilladassio.com/>)

Dopo la sistemazione nelle camere partiremo alla volta della Riserva Naturale dei Laghi Lungo e Ripasottile, un'area situata proprio ai piedi del maestoso Terminillo, territorio ricco di percorsi lacustri di stupefacente bellezza che si snodano tra boschi, canneti e specchi d'acqua impreziositi dalle meravigliose ninfee bianche e gialle.

I due laghi, sono ciò che resta dell'antico Lacus Velinus, un immenso bacino lacustre che ricopriva gran parte della Piana Reatina, prima della grande opera di bonifica risalente al III secolo a.C..

Alcune cascate su palafitte che si incontrano nella riserva sono i luoghi ideali per il birdwatching grazie alla presenza della ricca fauna che vive sulle rive dei laghi.

### 23 aprile – Trekking da Narni a Nera Montoro con visita al borgo di Stifone

Dopo l'attraversamento della Conca Ternana il fiume Nera, scavando la valle nel corso dei millenni, ha creato un'oasi paesaggistica di straordinaria bellezza. Si tratta delle Gole del Nera, la degna prosecuzione della Valnerina, un luogo dove la natura, la cultura e la storia si incontrano da oltre duemila anni in un'atmosfera unica.

Narni sarà il punto di partenza di un viaggio incredibile che ci condurrà ad ammirare tutta la bellezza di un luogo che sembra uscito da un libro di fiabe, tra acque color smeraldo e un paesaggio lussureggiante ed incontaminato e visitarlo in primavera, nel pieno risveglio della natura, sarà un'esperienza davvero unica.

Iniziamo la prima parte della nostra camminata costeggiando il fiume Nera e, percorrendo un tratto della vecchia ferrovia dismessa che un tempo collegava Orte a Roma, incroceremo sul cammino luoghi meravigliosi e borghi silenti.

Dopo aver oltrepassato l'antico Ponte di Augusto visiteremo l'Abbazia di San Cassiano sulla Montagna di Santa Croce, incontrando quindi sul cammino l'incantevole borgo di Stifone, un antico villaggio che si affaccia sulle acque turchesi del fiume Nera formato da un manipolo di case, caratteristico al punto da sembrare uscito da un presepe. Balza subito all'occhio il colore intenso delle limpidissime acque del fiume che in quel tratto assume le sembianze di un lago rendendo l'atmosfera davvero suggestiva.

Il nostro itinerario proseguirà quindi fino a giungere alle Mole di Nera Montoro, un vero paradiso dove potremo ammirare le bellissime piscine naturali, per percorrere poi un tratto della terza tappa del "Cammino dei Protomartiri Francescani", che ci riporterà verso il punto di partenza.

Altre sorprese ci aspettano lungo questo tratto di strada; antiche chiese e palazzi storici in rovina, fino a raggiungere il bellissimo e suggestivo centro storico di Narni dove potremo finalmente avere ristoro con un rigenerante terzo tempo. Per poi visitare le meraviglie e conoscere i misteri custoditi nella "Narni sotterranea".

#### DATI TECNICI:

Tipologia: Anello

Dislivello: 500 mt;

Lunghezza: 10/15 km;

Difficoltà: E

### 24 aprile – Escursione in e-bike: giro del lago di Piediluco e del Parco delle Cascate delle Marmore

Piediluco è un pittoresco borgo di origine medievale il cui nome significa "ai piedi del bosco sacro". Con le sue basse casette colorate, è dislocato nello stretto lembo di terra che corre tra il lago omonimo ed il monte Luco.

Il punto di partenza della nostra escursione in e-bike sarà proprio il lago di Piediluco, un luogo che offre uno splendido scenario anche grazie al suo profilo movimentato ed alla corona di rilievi, non ultimo il Terminillo, che si riflettono nelle sue limpide acque, arrivando a somigliare ad uno specchio d'acqua alpino.

Partiremo dal caratteristico borgo in sella alle nostre e-bike e costeggiando il lago su un percorso prevalentemente pianeggiante ci inoltreremo nella verdeggiante campagna circostante al fine di compiere un giro ad anello che ci condurrà sulla sponda opposta per poter ammirare il borgo di Piediluco che si riflette sull'ampio specchio d'acqua, proseguendo poi in direzione del Parco delle Cascate delle Marmore.

A tal fine percorreremo un suggestivo tratto c.d. "Cavo curiano", un canale realizzato nel 271 a.C., dal console romano Manio Curio Dentato allo scopo di far defluire le acque stagnanti del Lacus Velinus in direzione del salto naturale di Marmore.

Visiteremo quindi prima il Parco archeologico industriale di Campacci di Marmore, un museo a cielo aperto dal quale poter apprezzare splendidi affacci sulla sottostante Valnerina e poi, per chi vorrà, l'area del Parco delle Cascate accedendo dal Belvedere Superiore.

La Cascata delle Marmore, formata dalle acque del fiume Velino che precipitano nel sottostante fiume nera per 165 metri divisi in 3 salti, è la più alta d'Europa ed è sicuramente uno degli spettacoli più affascinanti e grandiosi della natura, con le sue acque spumeggianti che creano un effetto fantastico di luce e fragore.

Al nostro rientro a Piediluco ci si presenterà un'occasione unica per scoprire lo splendido lago da un punto di vista privilegiato, grazie ad un battello ecologico che ci porterà da una sponda all'altra. Ammireremo il bel paesaggio lacustre scoprendo piccole insenature la cui esistenza, da riva, appariva del tutto insospettabile, il tutto mentre tra i fitti canneti del lago i bagliori solari vengono riflessi dalle increspature della superficie acquea, creando splendide suggestioni.

Una volta giunti al molo di attracco, per chi avrà ancora birra in corpo ci sarà l'occasione per salire, a piedi o in bicicletta, alle rovine della rocca albornoziana che troneggia sul lago. Un tempo dimora del Signore Blasco da Belviso, è meta obbligata di ogni escursione per chi intenda ammirare un meraviglioso panorama da cartolina mentre si è attornati dal fascino della storia.

## 25 aprile – Rafting sul fiume Nera

Il posto ideale per fare rafting in Umbria si trova proprio sotto la Cascata delle Marmore, dove esploreremo la fantastica discesa delle rapide in gommone. Praticare rafting anche se si è alle prime armi, è davvero un'emozione unica e adrenalinica.

Dopo una ricca colazione ed aver caricato in auto i bagagli ci sposteremo quindi in Valnerina dove le guide del centro rafting ci attendono per il briefing, per poi regalarci un'esperienza elettrizzante, qual è la discesa del fiume Nera a bordo dei gommoni.

Trattandosi di un'escursione impegnativa per chi non se la sente, può optare in alternativa per un trekking sulla Green Way del Nera, risalendo il corso del fiume in direzione di Arrone e Ferentillo.

## 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, pantaloni comodi, borraccia (acqua almeno 1,5lt), guanti da bici (con o 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, borraccia (acqua almeno 1,5lt), cappello, occhiali da sole, crema solare.

Per il rafting:

Da portare un cambio intimo o un costume, un asciugamano e ciabatte. E' consigliabile un pile leggero o una maglia termica. I calzari, la muta in neoprene, il salvagente, il casco e la pagaia saranno forniti dal centro rafting. E non dimenticate il costume e la macchina fotografica!

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

## COSTI:

375,00 euro a persona

Il costo comprende:

- 3 pernottamenti in resort 4\*\*\*\* in comode stanze da 2/3/4 posti dotate di bagno con trattamento di mezza pensione;
- il nolo della e-bike per il tour a Piediluco e Marmore (comprensivo di casco, lucchetto, assicurazione);
- l'escursione ai laghi Lungo e Ripasottile;
- l'escursione alle Gole del Nera;
- l'escursione in e-bike e la gita in battello per il rientro;
- il rafting in Valnerina (soft) per giro hard supplemento di 25,00 euro.
- assistenza completa di n.2 guide Startrekk per l'intero week-end.

Il costo non comprende:

- il viaggio da organizzare in autonomia o in accordo con altri partecipanti;
- i pranzi (liberi/al sacco/presso strutture individuate sul percorso);
- l'ingresso alla Cascata delle Marmore (facoltativo);
- ingresso Narni Sotterranea (facoltativo)
- tutto quanto non specificato nella "quota comprende"

Possibilità di fruire di un pacchetto dedicato solo per 2 pernottamenti (per questa eventualità contattare gli accompagnatori).

Supplemento singola 50,00 euro 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=1534>

**NOTE AGGIUNTIVE:**

In caso di utilizzo di auto private a pieno carico, i costi di carburante e autostrada vengono divisi dagli occupanti della macchina escluso il proprietario del veicolo.

**PRENOTAZIONI:**

E' richiesto il versamento di un acconto di € 175,00 sull'iban: IT61Z0306967684510724312088 intestato a STARTREKK

**APPUNTAMENTI:**

1° appuntameto ore 8.00 Bar Cagliari - Largo Magna Grecia 1/2 (Roma)

2° appuntamento ore 10.00 presso la struttura ricettiva

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>