



Araba Fenice Veneto e-mail cralaraba@gmail.com fax 0498252422



GIOVANE
MONTAGNA

Trekking sui Monti Sibillini Dal 20 al 27 settembre 2014

Proponiamo ai soci un trekking residenziale a Norcia (TR) assieme a all'Associazione Giovane Montagna di Padova nel Parco Nazionale dei Monti Sibillini in Umbria. Ogni giorno sarà proposta una escursione naturalistica e culturale lungo i sentieri del Parco ed in Val Nerina con l'organizzazione tecnica dell'associazione La Mulattiera.

Sabato 20/09/2014. Partenza da Padova, con pullman riservato, alle ore 06.15 da piazza Azzurri d'Italia ed alle 06.30 da via Tirana, 15 via autostrada per Bologna, Firenze ed Orte per Terni. Soste in corso di viaggio. Arrivo a Terni. Pranzo libero. **Trekking urbano guidato per il centro di Terni** (Duomo, palazzo Spada, anfiteatro romano) con visita degli esterni. Lasciata Terni si raggiunge **Ferentillo** per la **vista al museo delle Mummie sotto la chiesa di Santo Stefano**. Si prosegue poi per la **visita guidata all'Abbazia di San Pietro in Valle**. Abbazia edificata nell'VIII secolo da Faroaldo duca longobardo di Spoleto in stile romanico affiancata da torre campanaria del XI secolo. Interno a unica navata con tetto a capriate secondo i dettami dell'architettura basilicale paleocristiana con alare dell'epoca longobarda e ciclo di affreschi nell'abside del maestro di Eggi del 1445. Al termine proseguiamo per Norcia. Sistemazione **all' hotel Europa ***** Cena e pernottamento. www.hoteleuropanorcia.it Usufruibile per chi interessa la palestra polivalente.

Domenica 21/09/2014. Traversata dal rifugio Colle Le Cese alla forca di Ancarano. Colazione in hotel. Transfer per forche Canapine e rifugio Le Cese mt. 1484, Dal rifugio si sale a mezzacosta lungo la faggeta raggiungendo il rif. Monti del Sole mt.1574 Si prosegue per prati aggirando il monte Cappelletta andando ad attraversare la strada mt. 1520 che porta al Pian Grande e Castelluccio poco a monte del rifugio Perugia. Si prosegue per cresta con panorami su Castelluccio e pian Grande sul fianco del Monte Ventolosa fino ad una sella mt. 1567 dove si rivede Norcia. Si prosegue in traversata sul fianco del monte Vetica fino alla sella mt. 1684 tra monte Valle Sirica e monte Tosto. Si prosegue aggirando sul versante di Norcia quest'ultima cima lasciando una deviazione per Castelluccio si raggiunge una prima forca mt.1724 tra la valle di Patino e di Canatra e quindi la forca di Giuda mt. 1794. Dalla forca di Giuda saliamo sul monte Patino mt,1887 1887 ritornano per medesimo percorso. Dalla forca di Giuda si scende per prativi in valle Cerasa fino a mt. 1454 dove si lascia a destra un sentiero e si rientra nel bosco fino a raggiungere delle radure mt. 1100 per immergersi nel viottolo che proviene da Campi Vecchio scendendo alla sottostante strada e alla forca di Ancarano mt. 1012. Pranzo a sacco. Tempi senza soste: ore 5.00. Dislivello salita mt.450 discesa mt. 950.

Lunedì 22/09/2014. Castelluccio di Norcia – Pizzo del Diavolo. Colazione in hotel. Con pullman transfer a Castelluccio mt. 1452. Da qui per carrareccia si sale alla Capanna Ghezzi mt.1570. Si prosegue a destra del rifugio per sentiero che sale ai terrazzi erbosi del Pianaccio e poco dopo fino ad un bivio mt.1770 che a sinistra prima con lungo traverso e poi salendo a fianco di un canale porta alla Forca Viola mt.1936. Dalla Forca a destra su sentiero che va in diagonale sotto cresta si raggiunge prima il Quarto di San Lorenzo o Cima di Castelluccio mt. 2247 affacciandosi sulla Valle del Lago. Si prosegue raggiungendo lungo la cresta la Cima dell' Osservatorio mt. 2380 dove il sentiero diventa più largo e proseguendo i cresta con panorama verso il Vettore e il Pizzo del Diavolo si sale alla Cima del Redentore mt.2448. Da qui per cresta prima si scende ad una forcella e poi si sale in vetta al Pizzo del Diavolo mt.2410. Ritornati al Pizzo del Redentore si scende alla forcella del Lago mt. 2380 con tratti di cresta in sali scendi per poi salire alla Cima del Lago mt. 2422. Da qui si scende l'ampio crinale verso la Cima di Prato Fiorito mt. 2373 e da qui alla Sella delle Ciaule mt.2240 e rifugio Zilioli. Dalla sella si scende per buon sentiero tra prati e doline in Val del Lago e scendendo con dei tornanti un canale si raggiunge prima un bosco e più sotto una strada sterrata che ci porterà alla località di Foce mt. 1004 dove troveremo il ns. pullman per il rientro a Norcia. Pranzo a sacco. Tempi: salita ore 4,30 discesa e 2,30. Dislivello mt.1100.

Martedì 23/09/2014. Da Spoleto a Pontuglia – Sentiero di Pio IX. Colazione in hotel e transfer per Spoleto mt. 411. Questo è la prima parte dell'itinerario di fuga che fece nel 1831 il futuro Pio IX, all'epoca arcivescovo di Spoleto, a seguito dei moti carbonari per riparare a Leonessa in terreno sicuro nel Regno delle Due Sicilie. Da Spoleto partiamo dal Ponte delle Torri per salire a



Araba Fenice Veneto e-mail cralaraba@gmail.com fax 0498252422



GIOVANE
MONTAGNA

Montelucio mt. 800. la così detta Montagna degli eremiti, e seguendo le segnaletiche 1 e 4 ci portiamo prima alla Forca delle Porelle mt. 910 per poi andare a raggiungere in diagonale su percorso pianeggiante la Forcella del Castelmonte mt.950 da dove in 10 minuti per rotabile si può raggiungere l'omonima cima panoramica mt. 1038 e i resti della chiesa di S. Michele Arcangelo. Ritornati in forcella si scende nel versante della Valnerina per carrareccia che porta attraverso boschi di roverelle e querce al borgo di Raiscio e per mulattiera al paese di **Schioppo** mt. 475 la cui chiesa dedicata a San Nicola del (XII – XVI secolo) merita una visita. Dalla chiesa per sentiero in prossimità di una parete rocciosa ci si cala al paese di **Pontuglia** dove presso **il vecchio mulino ad acqua Mercantini** effettueremo **una merenda rinfresco con specialità locali**. Ripartiamo col il bus risalendo la Valnerina raggiungendo **l'abbazia dei Santi Felice e Mauro a Castel San Felice**. La chiesa prende il nome dai due eremiti siriani che per primi nel V secolo cristianizzarono gli abitanti di questo luogo, e fu riedificata nel XII secolo ad opera dei monaci benedettini, sopra l'antico sito religioso risalente al periodo del Ducato longobardo di Spoleto. La leggenda del drago scolpito a rilievo nel fregio del rosone viene interpretata come una metafora della bonifica della zona dalle paludi ed opera dei monaci di San felice. Alla chiesa riedificata nel 1190, mirabile esempio di architettura romanica spoletina, è annesso un piccolo monastero riferibile ai secoli XV e XVI. L'interno della chiesa è a navata unica coperta a capriate con presbiterio sopraelevato delimitato da plutei ornati da decorazioni a mosaico. Lungo le pareti restano solo frammenti della decorazione pittorica ad affresco, fra cui spicca un'Adorazione dei Magi, di un pittore tardo gotico della prima metà del XV secolo. Da due passaggi si accede alla cripta coperta da volte sorrette da una colonna centrale, le tre absidi accolgono due altari e al centro un sarcofago in pietra rossastra che secondo tradizione raccoglie le spoglie dei Santi Mauro e Felice. Proseguiamo poi per il paese di **Vallo di Nera, bandiera arancione TCI**, interamente cinto da mura e da torri e che conserva intatta la sua struttura urbanistica medievale, con stretti vicoli sormontati da archi. Da visitare la chiesa francescana di Santa Maria, con affreschi di scuola giottesca tra cui la celebre "Processione dei Bianchi" dipinta da Cola di Pietro da Camerino nel 1401, la parrocchiale di San Giovanni Battista con affreschi di Jacopo Siculo e quella di Santa Caterina annessa all'ex convento delle terziarie francescane con resti di affreschi Rientro a Norcia. Cena e pernottato in hotel.

Tempi. Ore 4,30 Dislivello salita discesa mt. 650.

Mercoledì 24/09/2014. Monte Vettore. Colazione in hotel. Dall'hotel ci spostiamo col pullman salendo alla Forca di Presta. Da qui inizia l'escursione con salita la Monte Vettore passando per il rifugio Zilioli. Dalla Forca di Presta mt. 1536 si sale per sentiero segnalato Cai a fianco della cresta secondaria del Vettore raggiungendo prima la Croce Zilioli mt. 1922 e poi traversa sotto il monte Vettore mt. 2000 per salire infine al rifugio Zilioli alla sella delle Ciaule mt. 2240. Dal rifugio il sentiero prosegue largo ed evidente lungo la cresta raggiungendo prima una croce secondaria che da sulla valle del Tronto ed infine con ultima salita alla cima principale del monte Vettore a mt. 2476. Discesa per stesso percorso fino alla forca di Presta. Rientro in hotel. Cena e pernottato. Tempi: salita 3,00 discesa ore 2,00..Pranzo a sacco. Dislivelli salita discesa mt. 940.

Giovedì 25/09/2014. Monte Bove Nord e Sud. Colazione in hotel. Transfer in pullman da Norcia a Visso, Ussita e Frontignano. Il percorso parte dal piazzale della fonte di Frontignano (vicino all'hotel Felycita) mt. 1360. Si sale per carrareccia con modesti saliscendi in un bosco misto si traversa il Fosso di Selvapiana e si scende ad un valloncetto da dove si riprende salire più ripidamente fino a raggiungere la Fonte di Val del Bove a mt, 1597. Qui si lascia la mulattiera di fondovalle e si prende un sentiero che salendo attraverso dei rimboschimenti porta a raggiungere la cresta mt.1880 tra Croce di Monte Bove mt. 1907 e Monte Bove Nord mt, 2112. Verso sinistra si raggiunge prima la panoramica Croce di Monte Bove e ritornando indietro al sentiero di salita, che si lascia sulla destra, si sale i comodi pendii erbosi della cresta verso la vetta del monte Bove Nord mt. 2112 che non si raggiunge e si aggira in quanto in periodo estivo riserva integrale per il camoscio, progetto di rilevanza europea che sta conducendo il Parco. Il progetto ha previsto l'inserimento nell'area di 50 camosci con cui si sta avviando la ripopolazione sui monti Sibillini. Si scende lungo la larga dorsale che collega le due vette alla Forcella Val del Bove mt.1992. Proseguendo lungo la larga dorsale e superando due gradini un po' più ripidi si giunge all'arrivo della funivia abbandonata che saliva da Frontignano e quindi in breve in vetta al Monte



Araba Fenice Veneto e-mail cralaraba@gmail.com fax 0498252422



GIOVANE
MONTAGNA

Bove Sud mt. 2169. Panorama verso l'Infernaccio e la conca del Tenna. Dalla cima si prosegue per la bella cresta a saliscendi che aggira il circo glaciale del Monte Bove Sud e il Bicco fino ad una forcilla quotata mt. 2020. Da qui in discesa si raggiunge l'arrivo degli skilift del Cornaccione e scendendo per i pendii della zona sciistica di Frontignano si ritorna al piazzale degli impianti e alla Fonte. Rientro in pullman a Norcia, Cena e pernotta in hotel. Pranzo a sacco. Tempi: salita ore 3.45 discesa ore 2.00. Dislivello salita e discesa mt.1000.

Venerdì 26/09/2014. Monte Porche cima Vallunga monte Sibilla. Colazione in hotel. Transfer a Castelluccio Forca di Gualdo e al parcheggio della stazione sciistica del Monte delle Prata mt. 1650. Da qui per larga sterrata che aggira il monte delle Prate porta prima ad una forcilla e proseguendo a mezza costa alla fonte della Jumenta mt. 1799, Da qui il sentiero sale prima a sinistra evitando con una diagonale la ripida cresta, traversa un terrazzo erboso e poi verso destra con altra diagonale panoramica porta alla sella mt.2090 che separa il monte Porche dal monte Palazzo Borghese. Da qui a sinistra si sale lungo una larga ed evidente cresta erbosa fino in vetta del monte Porche mt. 2233. Dalla vetta si prosegue lungo un percorso di cresta che dapprima in ripida discesa poi con alcuni saliscendi porta ai mt. 2221 della Cima di Vallelunga. Seguendo la cresta si va ad incrociare la strada che sale da Montemonaco, la si supera per puntare alla vetta del monte Sibilla mt. 2175,.Ritorno per medesimo percorso fino alla sella mt. 2090 e si prosegue per Passo di Sasso Borghese mt. 2057 da dove lungo la "strada Imperiale" scendendo tagliando i fianchi del monte Argentella si perviene alla capanna Ghezzi mt. 1570 ed infine a Castelluccio mt,1452.**Degustazione specialità locali** Rientro in pullman in hotel. Cena e pernotta, Pranzo a sacco. Tempi: ore 6.00. Dislivello salita mt. 850 in discesa mt. 1050.

Sabato 27/09/2014. Alta via di Sant'Eutizio. Preci –forca di Ancarano – Norcia. Colazione in hotel. Transfer in pullman a Preci frazione Borgo. Si ripercorre brevemente la strada verso Norcia fino alle ultime case dove si prende a sinistra una strada asfaltata che prosegue come sterrata in una conca con bel colpo d'occhio sul Preci. Raggiunto il fondo della val Cascia la sterrata piega a destra e sale a mezzacosta tra campi incolti e boschetti. Al termine della salita si passa accanto ad un casale mt. 830 raggiungendo la strada che dall'abbazia di Sant'Eutizio sale a Collescile. La si traversa ed in discesa lungo un viottolo si scende nel bosco a d incrociare nuovamente la strada che in breve porta all'Abbazia.mt. 676 Visita. Dall'abbazia si sale per sentiero, che inizia nei pressi del campo giochi, al borgo di Acquaro mt, 774.Si attraversa la frazione e passando per la crollata porta medioevale si raggiunge una fonte ed una chiesetta abbandonata e salendo lungo un avvallamento fino a perviene alla chiesetta di San Macario mt.1000. Il viottolo attraversa il fosso Strigni andando a toccare le case Mancini mt.939 per poi scendere ai terreni incolti degradanti verso Campi. Una discesa porta ad un bivio mt. 760 e tenendosi a sinistra si raggiunge la provinciale Preci Norcia accanto alla chiesa di San Salvatore.mt. 710. Al di là della chiesa una stradina porta nella parte più suggestiva di Campi accanto alla Fonte Vecchia. Si segue poi la sterrata della val Majoto e prima della chiesetta della Madonna del Condotto si piega a destra per sterrata portandoci a Campi Vecchio mt. 870. Da Campi Vecchio si prosegue costeggiando l'area faunistica del capriolo e a mezzacosta si traversa il Fosso della Bandita e si scende a Capo del Colle mt. 844. Da qui si prosegue sempre a mezzacosta per poi salire a Piè della Rocca mt. 924. Si continua per stradina, si tiene a sinistra ad un bivio, passato lo sbocco della valle Cerasa si sale alla Forca di Ancarano mt, 1008 da dove ci si affaccia su Norcia. Si prosegue lungo il viottolo, senza raggiungere la strada asfaltata, iniziando a scendere, tenendo la sinistra ad un bivio ed andando a raggiungere case Di Stefano e la strada provinciale mt. 863. La si attraversa e si prosegue lungo una stradina incassata, passando accanto a numerose costruzioni si va a riprendere la provinciale nei pressi della casa vacanze Il Vigneto mt. 659.Si prosegue per qualche centinaio di metri sulla provinciale fino ad un quadrivio dove si prosegue diritti raggiungendo le Mura di Norcia eseguirle sulla destra entrando in centro da Porta Romana. Cena e pernotta in hotel. Pranzo a sacco. Tempi: ore 6.30. Dislivelli: in salita mt. 960 e in discesa mt. 1030.

Domenica 28/09/2014. Norcia - Spoleto – Padova. Colazione in hotel. Partenza per Spoleto. Incontro con la guida e visita turistica guidata della città. **Duomo, Casa di Giancarlo Menotti**, salita al Ponte delle Torri e visita della **Rocca Albornoiana**. Pranzo libero. Nel pomeriggio visita alle **chiese di San Salvatore e San Porziano**. Dopo le 16.00 partiamo per il rientro a Padova. Soste in corso di viaggio con arrivo in serata.



Araba Fenice Veneto e-mail cralaraba@gmail.com fax 0498252422



GIOVANE
MONTAGNA

Quota individuale di partecipazione:

base 30 pax € 550,00

base 25 pax € 590,00

base 20 pax € 640,00

Supplemento singola € 100,00 per tutto il periodo (posti limitati)

Servizi compresi nella quota: viaggio in pullman A/R e trasferimenti giornalieri. Mezza pensione in hotel con bevande a cena, polizza infortuni, accompagnamento guida escursionistica. Guida turistica per visite ed ingressi a Ferentillo, San Pietro in Valle, Castel San Felice, Vallo di Nera, Norcia, Spoleto, una degustazione a Castelluccio di Norcia ed una degustazione a Pontuglia.

Servizi non compresi: pranzi a sacco e quanto indicato alla voce "Servizi compresi nella quota".

Cosa portare: scarpe da trekking, zainetto, giacca a vento, materiale per igiene personale, torcia elettrica, pantaloni corti e lunghi, scarpe ginnastica, magliette t-shirt, biancheria ricambio, crema solare, occhiali da sole, calzettini, cappellino, borraccia, foulard, cerotti e pronto soccorso personale, macchina fotografica, salviette rinfrescanti, carta d'identità, tessera sanitaria, coltellino svizzero, fazzoletti.

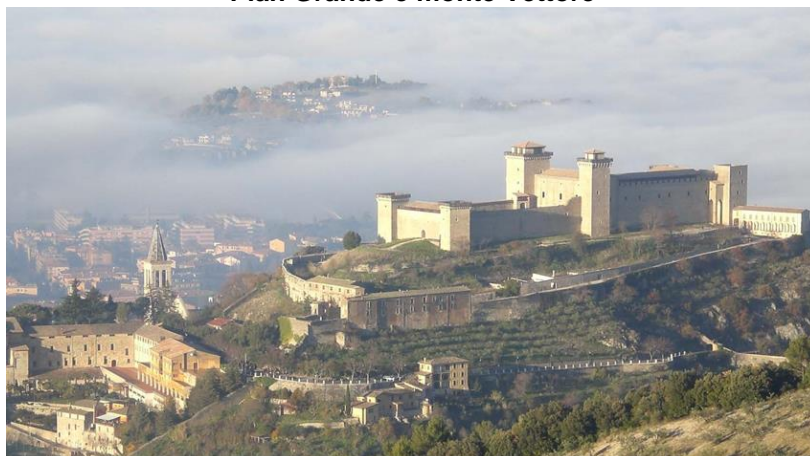
Per eventuali informazioni: Fabris Ennio uff. Banche tel. 049 6992378 dopo orario di lavoro.

Organizzazione tecnica: La Mulattiera soc coop. - Norcia.

SCADENZA ADESIONI 30 GIUGNO 2014



Pian Grande e monte Vettore



Spoleto



Araba Fenice Veneto e-mail cralaraba@gmail.com fax 0498252422



DA INVIARE ALLA SEGRETERIA DEL CRAL ARABA FENICE VENETO

Il/la sottoscritto/a _____ cellulare _____

Ufficio / Agenzia _____ tel _____

Nato a _____ il _____ residente a _____

Documento d'Identità nr _____ rilasciato da _____

Il _____ codice fiscale _____

Intende aderire al trekking Monti Sibillini dal 20 al 28/09/2014 ed iscrive pure:

Cognome e nome _____ nato a _____

il _____ residente a _____ Documento d'Identità

nr _____ rilasciato da _____ il _____

codice fiscale _____

SINGOLA (limitate) DOPPIA

Note _____

Autorizzo l'addebito di € _____ nel c/c _____

presso l'agenzia di _____ codice interno _____

I soci aggregati Fitel non clienti di Banca Antonveneta dovranno bonificare a favore Cral Araba Fenice Veneto – Padova, codice Iban : IT 80 S 01030 12159 000001420360 con causale : trekking Monti Sibillini 2014.

Data, _____

Firma _____



Norcia



Lago di Pilato e Pizzo del Diavolo